第一图书网, tushu007.com

<<少儿健身韵律操>>

图书基本信息

书名：<<少儿健身韵律操>>

13位ISBN编号：9787883527466

10位ISBN编号：7883527460

出版时间：2007-9

出版时间：良品文化、 卓文工作室 大连音像出版社有限公司 (2006-01出版)

作者：宋扬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

跆拳道新基础技术： 立法，自然站立式、前行步、弓步、马步、交叉步、单脚站立步。
训练前的准备 颈部运动、平伸手背打脚背、脚部练习——左右转身击掌、腰部练习——上下击掌。
基本攻击技法：马步冲拳、马步单手刀、三七步、三七步格斗式、三七步单手刀、三七步双手刀、虎足步、虎足步掌格、拖勾拳。
基本防守技法：走路式下挡防御、弓步下挡防御、马步上挡防御、马步内挡防御、马步外挡防御。
腿法：前踢（包括辅助练习）侧踢（包括辅助练习）横踢（包括辅助练习）。
跆拳道新标准品势之太极八章： 太极一章、太极二章、太极三章、太极四章、太极五章、太极六章、太极七章、太极八章。

<<少儿健身韵律操>>

书籍目录

第一章 风靡全球的韩国武道文化——跆拳道　跆拳道溯源　跆拳道的精神内涵　跆拳道的礼仪　跆拳道的品势 第二章 跆拳道新基础技术　拳法　扭拳方法　正拳　勾拳　锤拳　平拳　指拳　掌法　手刀　背恨　熊掌　底掌　贯手　双指贯手　臀部　手腕　肘　立法　并拢站立　自然站立式　马步　弓步　交叉站立　单脚站立步　斜曲弓步　虎足步　训练前的准备　双手合掌　下安头部　推压头部　头部左右侧倒　戏曲部绕环　平伸手背打脚背　腰部练习——左右转身击掌　腰部练习——上下击掌　基本攻击技法　前行步中拳　马步冲拳　马步单手刀　三七步单手刀　三七步双手刀　虎足步掌格　基本防守技法　弓步下挡防御　马步下挡防御　马步上挡防御　马步内挡防御　马步外挡防御　腿法　前踢　侧踢　横踢　后旋踢　辅助练习　前踢辅助练习　侧踢辅助练习　横踢辅助练习　后踢辅助练习　脚部的攻击部位 第三章 跆拳道新标准品势——太极八章　太极一章　太极二章　太极三章　太极四章　太极五章　太极六章　太极七章　太极八章 附录　训练中如何避免受伤　常见运动损伤与防治

章节摘录

插图

编辑推荐

“WIF世界跆拳道联盟”新标准品势，WTF世界跆拳道联盟新（2008申奥）品势，刚韧并济，内外兼修。
BOOK+DVD。
“WIF世界跆拳道联盟”新标准品势风靡全球韩国武道文化，坚韧精博东方强悍武术，跆拳道（2008申奥）新品势标准教程，跆拳道新基础技术，拳法、掌法、臂部、立法、训练前的准备、基本攻击技法、基本防守技法、腿法。
跆拳道新标准品势之太极八章。
BOOK中国最高品质的运动健身丛书，超800幅高清果脯度彩图动作精解展示。
DVD，WTF世界跆拳道联盟国际冠军教练，亲身教授韩国国技院最新品势。
WIF世界跆拳道联盟（国技院）黑带九段金基洞博士（韩国），WTF世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段、国际教练杨龙，世界跆拳道锦标赛冠军教练，正博会跆拳道训练基地馆长，中国深圳跆拳道训练中心总教练。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com