

《跆拳道入门与提高》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508272979

编辑推荐

笔者陈占奎、张秀兵结合多年来训练和带队的经验，编著了这本《跆拳道入门与提高》一书。

全书共分六章，内容包括：跆拳道运动概述，跆拳道基本技术，跆拳道训练方法，跆拳道战术，跆拳道品势，跆拳道竞赛的组织与裁判法。

本书力求以简练的语言和规范的动作，向读者展示这项风靡全球的运动。

内容简介

陈占奎、张秀兵编著的《跆拳道入门与提高》简要介绍了跆拳道基本知识，重点讲授跆拳道技战术及常用训练方法，对跆拳道品势太极一至八章，以图文并茂的形式进行了引领和示范。另外，《跆拳道入门与提高》还附录有跆拳道竞赛规则和裁判法等，以供广大爱好者学习、了解。

《跆拳道入门与提高》既适合跆拳道入门者自学，也可对具有一定训练水平的初级段位者继续提高提供帮助，更是基层教练员、老师指导训练和教学的“有力助手”。

作者简介

陈占奎 1938年生，中国著名武术家、技击家、太极拳大师、国际级裁判。1973年至今一直在北京大学执教。作为武术家曾应邀赴俄罗斯、乌克兰、乌兹别克斯坦、匈牙利、德国、奥地利等国教授武术。现任北大教授，兼任俄罗斯武术气功中心顾问，北京武协委员，北京技击研究会常委，中国武术技击学校总教练。武术专长散打、通背太极拳、陈式太极拳、杨式太极拳、武当太极拳、八卦掌、形意拳等。著有《中国武术实用腿法》、《张三丰太极拳》、《中国太极拳与防身用法》、《中华传统健身功精萃》、《少年武术》、《散打》、《剑术》、《刀术》、《枪术》等10余部著作。作为名人被载入《世界名人录》、《世界专家人才大辞典》。

目录

第一章 跆拳道运动概述

第一节 跆拳道的起源与发展

一、跆拳道的起源

二、现代跆拳道运动的发展

三、我国跆拳道运动的发展

第二节 跆拳道特点和作用

一、跆拳道的特点

二、跆拳道的作用

第三节 跆拳道的礼仪和段位

一、跆拳道的礼仪

二、跆拳道的段位

第二章 跆拳道基本技术

第一节 实战姿势和步法

一、实战姿势

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)