

《跆拳道技巧图解》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810517201

编辑推荐

内容简介

刺激、精彩、刚劲、潇洒——

修身、养性、健身、防身——

这就是跆拳道，一项风靡全世界的格斗技击运动，一个你肯定喜欢的项目！

跆拳道——

为什么它刚刚传入中国几年时间，我们就有了奥运会冠军？

为什么现在许许多多的年轻人把练习跆拳道作为一种时尚，它的魅力到底在哪里？

为了练习者在开始练习时就不走弯路，本着求真、求实的原则，本书概括了跆拳道技术体系中最正宗、最精华、最实用的动作，配以详细准确的图解说明，让动作一目了然，从而使读者能够一看就懂，一练就会。

作者简介

刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，继而成为我国第一位格斗专业硕士研究生，后又攻读了博士学位。现为北京体育大学摔跤、柔道专业讲师，跆拳道校代表队教练，柔道*裁判，在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，并先

目录

以武会友，开篇共读

入门必读

第一章 最直接有效的技击——前踢

第二章 最有渗透力的技击——横踢

第三章 最有巧力的技击——后踢

第四章 最有威力的技巧——劈腿

第五章 最潇洒的技击——后旋踢

第六章 最精彩有效的技击——双飞踢

第七章 最实用的技巧——侧踢

第八章 最不可思议的技击——旋风踢

第九章 最体现灵巧的技击——侧摆踢

第十章 最防不胜防的技击——冲拳

第十一章 最无时不在的技击——防守

第十二章 品势——太极八章

附录：

跆拳道竞赛规则释解

附件：主裁判手势图

跆拳道战术训练

跆拳道段位和晋升段位的方法

参加俱乐部或道馆训练应注意的问题

跆拳道日常训练

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)