

《跆拳道直通黑带考级指南》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787567114968

内容简介

本书以《中国跆拳道协会考级内容》为纲要，结合作者多年来教授跆拳道的体悟与实践经验，根据习练者的需要和跆拳道实际应用需求而编写。其框架由考级要求、基本技术、腿法技术、品势技术（包括考级评分重点）、技术拓展组成，内容由浅入深，技术规范标准，图文并茂，尤为适合按等级逐步晋升为黑带高手的习练者训练参考，是跆拳道习练者初学、提升、巩固、拓展的理想读本，也可作为跆拳道专项教师、教练员、自学者的参考用书。

作者简介

林大参，跆拳道黑带五段，跆拳道国际级裁判，上海市跆拳道协会裁判委员会主任，上海大学体育学院跆拳道专业教师。

多年来，曾无数次担任全国跆拳道项目的全运会、城运会、锦标赛、冠军赛、青年赛、少年赛等赛事的裁判工作，以及担任上海市跆拳道项目的市运会、市民运动会、锦标赛、公开赛、邀请赛等比赛的裁判长。

目录

1 十级白带

2 九级白黄带

3 八级黄带

4 七级黄绿带

5 六级绿带

6 五级绿蓝带

7 四级蓝带

8 三级蓝红带

9 二级红带

10 一级红黑带

11 黑带一段

主要参考文献

附1 跆拳道专业术语

附2 上海市跆拳道协会制定（考级）诚信跆拳道馆指南

后记

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)