

《跆拳道入门》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年11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：9787538444834

内容简介

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

本书从5个方面来详细介绍跆拳道学习方法与相关知识，通俗易懂的语言文字配以标准的动作示范分解图片与教学光盘，定能让你快速入门，并通过学习跆拳道的礼仪、练习跆拳道的招式，来强身健体、锻炼品行。

目录

前言

第一章 文化篇

第一节 跆拳道运动简介

跆拳道运动的起源和历史

跆拳道运动的分类

第二节 跆拳道运动的礼节、特点和作用

跆拳道的礼节

跆拳道对人格的修炼

跆拳道的特点

跆拳道的作用

第三节 跆拳道运动的发展

跆拳道运动在国际上的发展

跆拳道在中国的发展

第二章 技术篇

第三章 体能篇

第四章 基础篇

第五章 段位篇

附录一

附录二

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)