

<<道馆式跆拳道格斗技>>

图书基本信息

书名：<<道馆式跆拳道格斗技>>

13位ISBN编号：9787533522926

10位ISBN编号：7533522923

出版时间：2005-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：王双忠

页数：331

字数：252000

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>

## <<道馆式跆拳道格斗技>>

### 内容概要

跆拳道起源于朝鲜半岛，由韩国人推向世界，被誉为韩国的国技，现已风靡全球。

跆拳道是奥运会正式比赛项目。

跆拳道是奥运会正式比赛项目。

我国自1994年正式开展跆拳道运动以后，各地的跆拳道道馆犹如雨后春笋般不断涌现，越来越多的年轻人加入到跆拳道健身的行列中来。

作者两次出访韩国，收集了一些韩国跆拳道馆代表性的训练方法，并在多年的教学实践中，总结出一些有脱离现实生活中的真实格斗的道馆式跆拳道格斗技。

作者把跆拳道置身于东方武学的体系中进行分析，结合自己的理解，通过与武术散打、泰源、空手道、I·T·F跆拳道等持击常识的对比，介绍了部分世界跆拳道聪明跆拳道的经典格斗技。

本书内容由浅入深、环环相扣、图文并茂，便于自学。

<<道馆式跆拳道格斗技>>

作者简介

王双忠，浙江省金华市浦江县人，现为上海黑带跆拳道俱乐部总裁，为我国最早一批跆拳道教练员、裁判员。

曾参加1996年中国首届跆拳道教练员培训班，担任1996年中国“万基杯”首届跆拳道锦标赛裁判员，是上海高校跆拳道运动发起人之一，著有《从白带到黑带——道馆式跆拳道》等多部著述。

## <<道馆式跆拳道格斗技>>

### 书籍目录

第一章 道馆式跆拳道格斗技基础知识 第一节 跆拳道简史 第二节 跆拳道的礼仪 第三节 跆拳道的道服、护具及训练器材 第四节 道馆式跆拳道格斗技概述 一、最适用于实际生活的格斗技 二、有限制与无限制的格斗 三、用动作强化意志 四、崇文尚武、齐头并进、完善人格 五、天下武道之本质与目的如一 六、有偿训练道馆的俱乐部功能 第五节 道馆式跆拳道格斗技训练常识 一、道馆里的规矩 二、训练中如何避免受伤 三、国际跆拳道联盟介绍的跆拳道练习要诀 四、训练中的气合 五、人体的要害部位 第六节 准备活动与整理活动 第二章 道馆式跆拳道基本格斗动作 第一节 实战姿势 一、竞持跆拳道实战姿势 二、道馆式跆拳道格斗技实战姿势 三、同对手相关站位 第二节 基本步法 一、单个步法 二、组合步法 第三节 基本攻动作 一、基本拳法 二、辅助拳法 三、掌法 四、肘法 五、膝法 六、摔法 七、倒地保护法 八、踢法 第四节 防守动作 一、竞技跆拳道的防守动作 二、道馆式跆拳道格斗技的防守动作 ..... 第三章 道馆式跆拳道格斗技实战秘诀 第四章 经典跆拳道格斗技附录 后记

<<道馆式跆拳道格斗技>>

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>