

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787535227539

10位ISBN编号：7535227538

出版时间：2002-01-01

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：武艺一点通

页数：123

字数：100000

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>

<<跆拳道>>

内容概要

跆拳道（英文名：TAEKWONDO）是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目，被称为“世界第一搏击运动”。

它是以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。

通过跆拳道的训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。

因此，它和中国武术一样，已经超越了一般意义上的竞技体育运动。

<<跆拳道>>

书籍目录

概述 一、跆拳道释义 二、跆拳道的起源与发展 三、跆拳道的特点与作用 四、跆拳道的礼仪 五、跆拳道的场地、器材和装备 跆拳道的基本技术 一、跆拳道的基本技术分类 二、跆拳道的实战姿势 三、跆拳道的步法 四、跆拳道的眼法 五、跆拳道的拳法 六、跆拳道的防守方法 跆拳道的技术训练方法 一、基本技术的训练方法 二、拳法技术的训练方法 三、腿法技术的训练方法 四、防守反击技术的训练方法 五、组合技术动作 六、实战技术要素 七、脚靶、护胸靶的使用方法 跆拳道实战战术 一、跆拳道的战术能力 二、跆拳道的战术形式 三、跆拳道的战术训练 跆拳道的准备练习与身体素质练习 一、准备练习 二、身体素质练习 跆拳道竞赛规则

<<跆拳道>>

媒体关注与评论

书评跆拳道起源于1500年前的朝鲜半岛，其前身是朝鲜民间武术“花郎道”。在其漫长的历史发展演变中，跆拳道糅合了中国武术、日本柔道、合气道等东亚武术的精华，特别是深受中国古典哲学思想的影响，经过几代人的艰辛努力与探索，逐步形成了今日风靡世界的跆拳道运动。

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>