

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787538843057

10位ISBN编号：7538843051

出版时间：2003-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：刘同为

页数：106

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》从介绍体育与健康的基本内容出发，首先介绍了排球运动与人的身体健康、心理健康、社会适应能力的关系。

在此基础上介绍了排球运动的发展与演变，介绍了篮球运动基本技术和基本战术。

最后介绍了排球运动的竞赛组织与欣赏。

<<跆拳道>>

书籍目录

第一章 综合训练法一 提膝训练方法二 手扶栏杆辅助训练法三 行进间准备活动练习法四 条件实践练习法五 实践练习法六 小力量练习法七 基本技术踢沙袋练习法八 步法训练第二章 空击结束步法练习法一 空击练习二 各种步法结合各种动作空击练习第三章 脚靶训练方法一 脚靶多人训练二 脚靶双人训练三 各种步法结合各种技术踢击脚靶练习第四章 护具训练方法一 护具多人训练二 护具双人训练三 各种步法结合各种技术踢击护具练习第五章 组合技术空击、踢击脚靶、护具和沙袋练习法一 前腿组合技术练习法二 后腿组合技术练习法

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>