

<<大学生跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<大学生跆拳道>>

13位ISBN编号：9787561151488

10位ISBN编号：7561151489

出版时间：2009-9

出版时间：刘海斌、杨树叶、刘立清 大连理工大学出版社 (2009-09出版)

作者：刘海斌，杨树叶，刘立清 著

页数：149

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>

<<大学生跆拳道>>

内容概要

在许多人眼里，跆拳道是和武术、摔跤、柔道并列的一种对抗较为激烈的运动项目，然而，现在的它，却和瑜伽、健美操、芭蕾等艺术活动一起，成为最具诱惑力、现代感最强的健身运动之一，越来越多的年轻人加入到这项运动中来，把跆拳道推向时尚的舞台。

为了在高校认真贯彻实施《全国普通高等院校体育教学指导纲要》的文件精神，大连理工大学体育教学部民族传统体育俱乐部，于2002年开始将跆拳道教学引入大学体育课堂，深受广大学生的喜爱。

《普通高校体育实践课教材：大学生跆拳道》介绍了跆拳道运动理论、跆拳道的基本技术、跆拳道组合技术等内容。

<<大学生跆拳道>>

书籍目录

第一章 跆拳道运动理论第一节 跆拳道运动概述第二节 跆拳道运动的内容与分类、特点和价值第三节 跆拳道的基本常识第四节 跆拳道精神与哲理第五节 跆拳道运动的人体科学基础第二章 跆拳道的基本技术第一节 跆拳道基本使用部位第二节 跆拳道的基本步法第三节 跆拳道的基本腿法第三章 跆拳道组合技术第一节 基本概念第二节 跆拳道的组合技术第三节 技术训练的方法和手段第四章 跆拳道的品势第一节 品势的内涵第二节 品势演练第五章 跆拳道的装备与比赛第一节 跆拳道的装备第二节 跆拳道比赛第三节 如何观看跆拳道比赛附录附录一 《跆拳道竞赛规则及解释(竞技)》附录二 竞赛表格附录三 跆拳道比赛裁判员标准口令附录四 跆拳道比赛裁判员标准手势参考文献

<<大学生跆拳道>>

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>