

<<横踢、勾踢、下劈>>

图书基本信息

书名：<<横踢、勾踢、下劈>>

13位ISBN编号：9787810519731

10位ISBN编号：7810519735

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘卫军

页数：318

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>

<<横踢、勾踢、下劈>>

内容概要

本书是国内首次将前、后腿组合分开，将进攻、防守、反击组合分开来讲，这样就使短位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的前腿或后腿组合，进攻或防守反击组合，真正使读者一看就懂，一学就会，是跆拳道从入门到提高的最理想的教材。

书中每一个技术动作都配有连续的、尤其是讲解动作关键的图解，图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然，每位读者都能按图自学并能很好地把握最核心之处，最跆拳道自学者最合适的课外老师。

用最详尽的连续动作图介绍了奥运会上夺取冠军的中外跆拳道高手的成名绝技，并首次综合跆拳道界多名专家破解其组合的关键之处，使练习者都能根据自身特点选择自己要使用组合技术。

<<横踢、勾踢、下劈>>

作者简介

刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，博士，北京体育在大学跆拳道校代表队教练，摔跤、柔道专业讲师，是中国第一位格斗专业硕士研究生，柔道国家级裁判。

在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出一大批全国柔道、摔足和跆拳道优秀选手，多次获教学匀和被评为全球教学优质课，其中《跆拳道课程的创建和完善》获得国家体育总局一等奖。

先后出版了我国第一本跆拳道专业教材《跆拳道》、我国第一本摔跤专业教材《摔跤》及《女子跆拳道初级教程》、《体育知识辞典》、《女子跆拳道高级教程》，并主讲出版了《跆拳道实用100招》、《跆拳道实战》、《跆拳道步法与踢法》、《跆拳道组合技术》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《跆拳道训练方法》、《柔道快速入门》《摔跤入门基本法》等。

<<横踢、勾踢、下劈>>

书籍目录

第一章 前腿组合技术 (一) 进入前横踢组合 (二) 反击前横踢组合 (三) 进攻半高横踢组合 (四) 反击前高横踢组合 (五) 进攻前跳劈组合 (六) 反击前下劈组合 (七) 前腿侧踢进攻组合 (八) 前腿侧踢反击组合 (九) 前腿勾摆踢进攻组合 (十) 前腿勾摆踢反击组合 (十一) 进入前腿双飞踢组合 (十二) 反击前腿双飞踢组合 (十三) 进攻旋风踢组合 (十四) 反击旋风踢组合第二章 后腿组合技术 (一) 进攻后横踢组合 (二) 反击后横踢组合 (三) 进攻后高横踢组合 (四) 反击后高横踢组合 (五) 进攻后下劈组合 (六) 反击后下劈组合 (七) 后腿侧踢进攻组合 (八) 后腿勾摆踢进攻组合 (九) 后腿勾摆踢反击组合 (十) 进攻后腿双飞踢组合 (十一) 反击后腿双飞踢组合 (十二) 进攻后踢组合 (十三) 反击后踢组合 (十四) 后旋踢进攻组合 (十五) 反击后旋踢组合第三章 进攻技术结合防守技术第四章 进攻技术结合进攻技术第五章 进攻+防守+进攻技术第六章 进攻+进攻+防守技术第七章 防守技术结合进攻技术第八章 奥运冠军的成名组合技术

<<横踢、勾踢、下劈>>

章节摘录

插图

<<横踢、勾踢、下劈>>

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>