

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787810931687

10位ISBN编号：7810931687

出版时间：2005-6

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：袁同春

页数：188

字数：157000

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

随着跆拳道运动在我国的逐步发展，特别是在第27届、第28届奥运会上，我国跆拳道健儿的出色表现，跆拳道运动已成为广大青少年喜爱的体育运动项目之一。

本书在编写过程中，借鉴了国内诸多教材和跆拳道最新研究成果，结合教学实践，力求使本书生动全面、通俗易懂，既可满足跆拳道教学需要，也可为跆拳道爱好者从事业余锻炼提供参考。

本书主要内容包括：跆拳道运动概述、跆拳道基本技术、跆拳道战术、跆拳道品势、跆拳道训练、跆拳道竞争规则与裁判法等，全面、系统地介绍了跆拳道运动的基本知识和实战运用。

<<跆拳道>>

书籍目录

第一章 跆拳道运动概述 第一节 跆拳道的起源与发展 第二节 现代跆拳道运动的发展 第三节 竞技跆拳道的特点、作用和礼节 第四节 跆拳道的段位及晋级第二章 跆拳道基本技术 第一节 跆拳道技术的分类 第二节 跆拳道的使用部位 第三节 实战姿势 第四节 基本步型与步法 第五节 基本进攻技术 第六节 跆拳道的防守技术 第七节 防守反击技术 第八节 组合技术第三章 跆拳道战术 第一节 战术原则 第二节 跆拳道的战术能力 第三节 跆拳道比赛的战术种类第四章 跆拳道品势 第一节 太极一章 第二节 太极二章 第三节 太极三章 第四节 太极四章 第五节 太极五章 第六节 太极六章 第七节 太极七章 第八节 太极八章第五章 跆拳道训练 第一节 跆拳道身体素质训练 第二节 跆拳道技术训练 第三节 跆拳道战术训练第六章 跆拳道规则及裁判法 第一节 竞赛规则及其必要解释 第二节 跆拳道竞赛栽培法参考文献

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>