

<<图说跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<图说跆拳道>>

13位ISBN编号：9787564406004

10位ISBN编号：7564406003

出版时间：2011-1

出版时间：北京体育大学

作者：北京利龙跆拳道文化俱乐部

页数：120

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>

<<图说跆拳道>>

内容概要

本书根据世界跆拳道联盟推行的段位制，将跆拳道科学地分为十级九段，各个级别和段位又分别以白带、黄带、绿带、蓝带、红带、黑带相对应，每个色带代表不同的修炼阶段。

本书着重分析现代跆拳道的礼仪、步法、品势、踢法、特技等，内容由浅深入。

语言简明扼要，通俗易懂，图文并茂，适合于体质锻炼的青少年适合于平时缺乏锻炼的上班族与体弱女子，同样也适合学习压力比较大的学生族。

本书作者经历了从体育院校跆拳道专业运动员、道馆学员、教练员、裁判员、高校跆拳道协会发起人、知名道馆馆长兼职业经理人的角色转变，创建了北京著名的品牌道馆——北京利龙跆拳道文化俱乐部，对跆拳道教学和经营有着深刻的理解。

<<图说跆拳道>>

书籍目录

前言

第一章 跆拳道入门

一、起源

二、场地和服装

三、礼仪

四、腰带颜色意义

第二章 白带 - 黄带必修内容

一、礼仪

二、品势

三、步法

四、?法

五、特技

第三章 黄带 - 黄绿带必修内容

一、礼仪

二、品势

三、步法

四、踢法

五、特技

第四章 黄绿带 - 绿带必修内容

一、礼仪

二、品势

三、步法

四、踢法

五、特技

第五章 绿带 - 绿蓝带必修内容

第六章 绿蓝带 - 蓝带必修内容

第七章 蓝带 - 蓝红带必修内容

第八章 蓝红带 - 红带必修内容

第九章 红带 - 红黑带必修内容

第十章 红黑带 - 黑带必修内容

<<图说跆拳道>>

章节摘录

版权页：插图：

<<图说跆拳道>>

编辑推荐

《图说跆拳道:从白带到黑带》按照各个晋级段分别介绍礼仪,基本动作、品势、太极动作,每一个动作除了有详细的文字介绍外。

每个动作部有详细的分解图片,想成为黑带精英,那就好好看看这420张技术图片吧。

<<图说跆拳道>>

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>