

<<从绿带到黑带>>

图书基本信息

书名：<<从绿带到黑带>>

13位ISBN编号：9787810518239

10位ISBN编号：7810518232

出版时间：2002-9-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王双忠

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>

## <<从绿带到黑带>>

### 内容概要

本书告诉你怎样从白带入门，如何练成威力超群的黑带高手。

本书根据世界跆拳道联盟的段位制、参考中国跆拳道协会的段位制（试行）将跆拳道科学地分为十级九段，以此作为进步的标尺为你精确定位；跆拳道白、黄、绿、蓝、红、黑的色带，代表不同的修炼阶段，每条色带对应不同阶段的技术动作、战术能力。

本书对我国的道馆教练、馆长、高校跆拳道协会具有一定参考价值。

本书图文并茂，内容由浅入深，适合自学。

## <<从绿带到黑带>>

### 书籍目录

- 第一章 绿带 蓝带
  - 第一节 蓝带的基本技术
  - 第二节 利用脚靶、护具、沙袋的训练方法
  - 第三节 实战范例
  - 第四节 蓝带需要掌握的品势
  - 第五节 蓝带的防身格斗术
- 第二章 蓝带 红带
  - 第一节 红带的基本技术
  - 第二节 红带的主动进攻及反击进攻技术
  - 第三节 红带需要掌握的品势
  - 第四节 红带的防身格斗术
- 第三章 红带 黑带
  - 第一节 黑带的辅助练习
  - 第二节 黑带需要掌握的品势
  - 第三节 跆拳道运动技术理论与比赛战术
  - 第四节 跆拳道的创新
  - 第五节 跆拳道同拳击、散打、泰拳技术之战分析
- 第四章 黑带的威力展示
  - 第一节 黑带威力展示的组成
  - 第二节 引发全场喝彩的表演绝技图解

<<从绿带到黑带>>

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>