

<<晋级、入段、黑带>>

图书基本信息

书名：<<晋级、入段、黑带>>

13位ISBN编号：9787810519724

10位ISBN编号：7810519727

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘卫军

页数：284

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>

<<晋级、入段、黑带>>

内容概要

国内第一本结合俱乐部晋级、入段考试的辅导教材。

国内最权威的跆拳道晋级别和入段考试辅导书，尤其是针对晋升黄带、绿带、蓝带、红带和考黑带的学员编写了考试内容的每一项应对技巧，实用性最强，是国内目前为止第一本跆拳道晋级、入段考试辅导教材。

改变了以往跆拳道初学者解决不好品势难点的局面，使读者真正的学习起来一看就懂，一学就会，是跆拳道品势入门的最佳教材。

书中每一个动作都配有连继的、尤其是讲解动作关键的图片，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，是跆拳道自学者最合适的课外老师。

<<晋级、入段、黑带>>

作者简介

刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，是中国第一位格斗专业硕士研究生，博士。现为北京体育大学摔跤、柔道专业讲师，跆拳道校代表队教练，柔道国家级裁判，在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，并先后出版了跆拳道专业、摔跤专业本科生的第一本专项教材《跆拳道》、《摔跤》，还出版了《女子跆拳道初级教程》、《女子跆拳道高级教程》《体育知识辞典》等专著，出版了《跆拳道实用100招》、《擒拿实用100招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《防身自卫一招绝——摔法》、《防身自卫一招绝——擒拿》、《防身秘招》、《摔跤入门》、《柔道快速入门》等三十余盘格斗方面的音像教材。

<<晋级、入段、黑带>>

书籍目录

第一章 快速掌握——品势基本功 一 品势使用部位术语和动作要求 二 品势中的步型第二章 专家告诉你如何通过晋级、入段考试 一 晋升级别考试要求 二 考核入段考试要求 三 晋升级别、考核入段考试应对技巧第三章 破译难点后轻松学习——太极八章 一 太极一章快学快用——破译难点：前踢接冲拳 二 太极二章快学快用——破译难点：左右上架防上段 三 太极三章快学快用——破译难点：前踢接左右冲拳连续击打 四 太极四章快学快用——破译难点：左右侧踢 五 太极五章快学快用——破译难点：双手刀下截击 六 太极六章快学快用——破译难点：横踢进攻 七 太极七章快学快用——破译难点：双拳上勾、快速顶膝 八 太极八章快学快用——破译难点：左右双前踢接连续冲拳第四章 表演起来潇洒漂亮的——品势高段套路 一 高丽一点就通——精妙之处：左右侧踢连击(攻下段接攻上段) 二 金刚一点就通——精妙之处：两臂同时截防 三 太白一点就通——精妙之处：侧踢接肘击 四 平原一点就通——精妙之处：左右上击肘 五 十进一点就通——精妙之处：双手刀下截击 六 地跆一点就通——精妙之处：快慢冲拳 七 天源一点就通——精妙之处：后旋踢击打 八 汉水一点就通——精妙之处：两腿摆踢 九 一如一点就通——精妙之处：腾空二段踢附1 前腿腿法连续踢击组合附2 后腿腿法连续踢击组合

<<晋级、入段、黑带>>

章节摘录

插图

<<晋级、入段、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>