

<<防身自卫自信跆拳道实战绝技>>

图书基本信息

书名：<<防身自卫自信跆拳道实战绝技>>

13位ISBN编号：9787810519748

10位ISBN编号：7810519743

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：166

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>

## <<防身自卫自信跆拳道实战绝技>>

### 内容概要

本书从练习者防身、实战出发，用最通俗易懂的讲解介绍了跆拳道的实用搏击技巧，使读者一看就懂，一学就会，是跆拳道实战入门的最理想教材。

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的把握最核心之处，是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跆拳道世界级高手的成名绝技，使每位练习者都能根据自己的特点选择并练就适合自己的实战绝技。

## <<防身自卫自信跆拳道实战绝技>>

### 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。

## <<防身自卫自信跆拳道实战绝技>>

### 书籍目录

第一章 经典实战技法快速入门 一 重拳——直拳、勾拳、摆拳 二 钢腿——前踢、侧踢、下劈 三 刺肘——横肘、沉肘、挑肘 四 撞膝——正顶、斜顶、砸膝 五 快摔——夹颈、抱腿、别切 第二章 以拳法绝技为主制服对手 一 快低快拳 二 直拳后踢 三 上下击拳 四 前踢后手直拳 五 前踢接左右直拳 六 前直后摆 七 前摆后勾 八 前摆后直 九 左右连勾 十 连点横踢 第三章 以肘法绝技为主制服对手 一 双击肘快速制敌 二 前踢横肘击头快速制敌 三 横肘后踢快速制敌 四 后肘后踢快速制敌 五 前踢击肘旋腕快速制敌 六 横肘抱折 七 击面打肋快速制敌 八 上肘上击快速制敌 九 抓腕击肘快速制敌 十 双击肘折腕快速制敌 十一 顶腕肘击面快速制敌 十二 横踢肘击快速制敌 第四章 以膝法绝技为主制服对手 一 拉手上提膝快速制敌 二 砍颈提膝快速制敌 三 提膝击肘快速制敌 四 击裆跪腿快速制敌 五 提膝双击快速制敌 六 抓肋跪膝快速制敌 七 连击提膝 八 直拳前踢接提膝 第五章 以摔法绝技为主制服对手 第六章 以擒拿绝技为主制服对手 第七章 以腿法绝技为主制服对手 第八章 跆拳道世界级高手的成名绝技

<<防身自卫自信跆拳道实战绝技>>

章节摘录

插图

<<防身自卫自信跆拳道实战绝技>>

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>