

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787883526865

10位ISBN编号：7883526863

出版时间：2006-9

出版时间：大连音像

作者：卓文工作室

页数：143

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

跆拳道考级必修课，从白带新手到威力超群的黑带，快速提高，轻松晋级，练就卓尔不凡的韩国武道，风靡全球韩国武道文化，坚韧精博东方强身武术，奥运会正式比赛项目，第28届（雅典）奥运会中国（含中国台北）获4金1银世界最佳战绩。

<<跆拳道>>

书籍目录

Part1 跆拳道初学者必修课

第一节 跆拳道白带十级学习内容

第二节 跆拳道白带九级学习内容

Part2 跆拳道考级必修课

第一节 白带升黄带（八级考试）

第二节 黄带升绿带（七级考试）

第三节 绿带升蓝带（六级考试）

第四节 蓝带升橙带（五级考试）

第五节 橙带升棕带（四级考试）

第六节 棕带升红带（三级考试）

第七节 红带升红黑带（二级考试）

第八节 红黑带升黑带（一级考试）、

Part3 实战技巧——格斗

何谓跆拳道

跆拳道的礼仪

跆拳道考级须知

跆拳道的品势

跆拳道道服、护具脚靶及沙袋!

跆拳道的气合

跆拳道口令的韩语发音

人体主要攻击部位

人体防守要害部位

跆拳道的级别

跆拳道的作用

<<跆拳道>>

编辑推荐

WTF韩国国技院专级标准教程 轻松亚级黑带高手 迅速提高实战能力 礼义廉耻 忍耐克己 百白不屈

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>