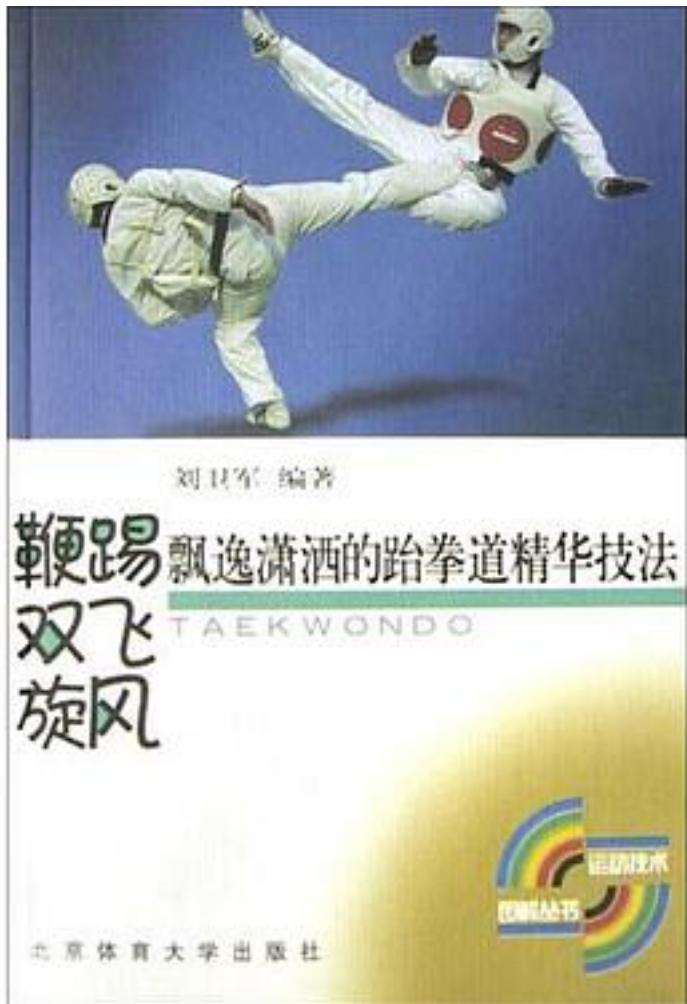


鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精华技法



[鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精华技法 下载链接1](#)

著者:刘卫军

出版者:体育大学

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810519755

《鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精华技法》是国内首次将前、后腿技术分开来讲，使

每位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的前腿或后腿技术。《鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精华技法》真正使读者一看就懂，一学就会，是跆拳道入门的最理想的教材。

书中每一个技术动作都配有连续、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，是跆拳道自学者最全适的课外老师。

《鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精华技法》综合跆拳道界众多专家的教学、训练经验推荐给读者，使读者少走弯路，用最短的时间掌握技术要领，从而在众多练习者中脱颖而出。

作者介绍:

目录: 第一章 跆拳道基本功快速强化

一 实战姿势

二 步法

第二章 跆拳道经典前腿技术

一 前横踢

二 前高横踢

三 前腿下劈

四 前腿侧踢

五 前腿勾摆踢

六 前腿双飞踢

七 旋风踢

第三章 跆拳道经典后腿技术

.....

第四章 前腿实战连击技术

第五章 后腿实战连击技术

第六章 跆拳道专家推荐的前、后腿训练技巧

.....

第七章 跆拳道奥运冠军的前腿成名绝技

第八章 跆拳道奥运冠军的后腿成名绝技

..... (收起)

[鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精华技法](#) [下载链接1](#)

标签

体育

评论

