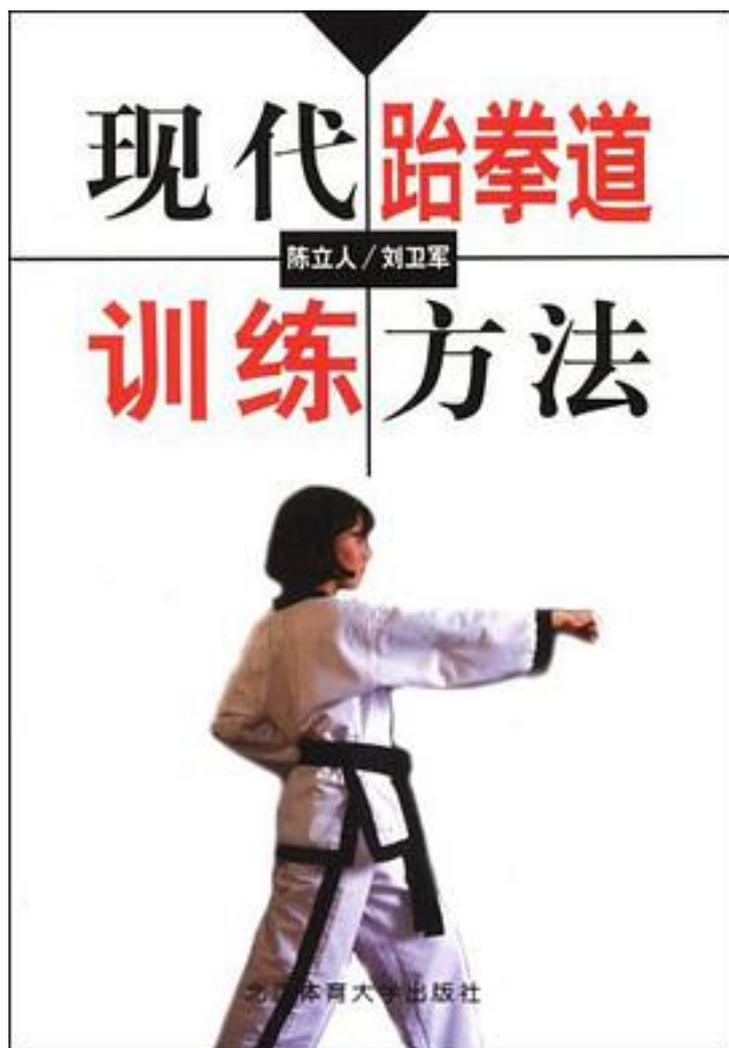


现代跆拳道训练方法



[现代跆拳道训练方法_下载链接1](#)

著者:陈立人

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2004-10

装帧:简装本

isbn:9787811001358

《现代跆拳道训练方法》共分为五章，内容包括：综合训练法、空击结合步法练习法、脚靶训练方法、护具训练方法、组合技术空击、踢击脚靶、护具和沙袋练习法等。针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。一个合乎要求的教练员必须具有广博的基础知识、精深的专业知识、丰富的实践经验并了解和掌握了丰富多彩的训练方法才能正确地指导运动员进行训练。

作者介绍:

目录:

[现代跆拳道训练方法_下载链接1](#)

标签

社会学

,

评论

[现代跆拳道训练方法_下载链接1](#)

书评

[现代跆拳道训练方法_下载链接1](#)