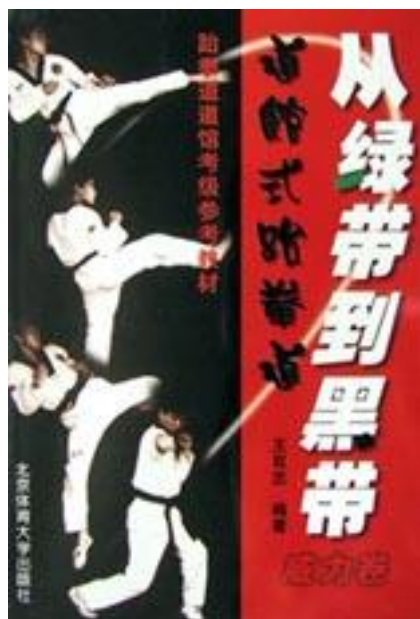


从绿带到黑带



[从绿带到黑带_下载链接1](#)

著者:王双忠

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2002-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810518239

本书告诉你怎样从白带入门，如何练成威力超群的黑带高手。
本书根据世界跆拳道联盟的段位制、参考中国跆拳道协会的段位制（试行）将跆拳道科学地分为十级九段，以此作为进步的标尺为你精确定位；跆拳道白、黄、绿、蓝、红、黑的色带，代表不同的修炼阶段，每条色带对应不同阶段的技术动作、战术能力。
本书对我国的道馆教练、馆长、高校跆拳道协会具有一定参考价值。本书图文并茂，内容由浅入深，适合自学。

作者介绍:

目录: 第一章 绿带——蓝带

- 第一节 蓝带的基本技术
- 第二节 利用脚靶、护具、沙袋的训练方法
- 第三节 实战范例
- 第四节 蓝带需要掌握的品势
- 第五节 蓝带的防身格斗术
- 第二章 蓝带——红带
- 第一节 红带的基本技术
- 第二节 红带的主动进攻及反击进攻技术
- 第三节 红带需要掌握的品势
- 第四节 红带的防身格斗术
- 第三章 红带——黑带
- 第一节 黑带的辅助练习
- 第二节 黑带需要掌握的品势
- 第三节 跆拳道运动技术理论与比赛战术
- 第四节 跆拳道的创新
- 第五节 跆拳道同拳击、散打、泰拳技术之战分析
- 第四章 黑带的威力展示
- 第一节 黑带威力展示的组成
- 第二节 引发全场喝彩的表演绝技图解
- • • • • (收起)

[从绿带到黑带_下载链接1](#)

标签

跆拳道

精力管理

评论

也是入门级别讲解，对于品式讲解还是不错的。值得看看。

[从绿带到黑带_下载链接1](#)

书评

[从绿带到黑带 下载链接1](#)