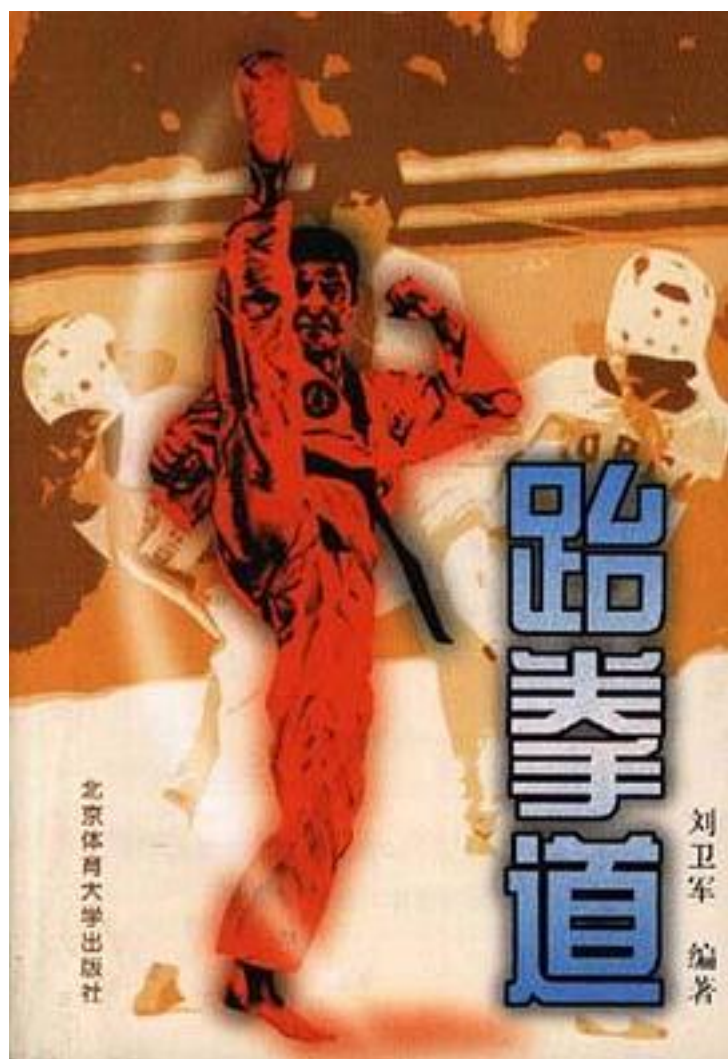


跆拳道



[跆拳道_下载链接1](#)

著者:武艺一点通

出版者:湖北科学技术出版社

出版时间:2002-01-01

装帧:

isbn:9787535227539

跆拳道（英文名：TAEKWONDO）是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目，被称为“世界第一搏击运动”。它是以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。通过跆拳道的训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。因此，它和中国武术一样，已经超越了一般意义上的竞技体育运动。

作者介绍:

- 目录: 1 概述
2 跆拳道的基本技术
3 跆拳道的技术训练方法
4 跆拳道实战战术
5 跆拳道的准备练习与身体素质练习
6 跆拳道竞赛规则
· · · · · (收起)

[跆拳道_下载链接1](#)

标签

评论

当年还小

[跆拳道_下载链接1](#)

书评

[跆拳道_下载链接1](#)