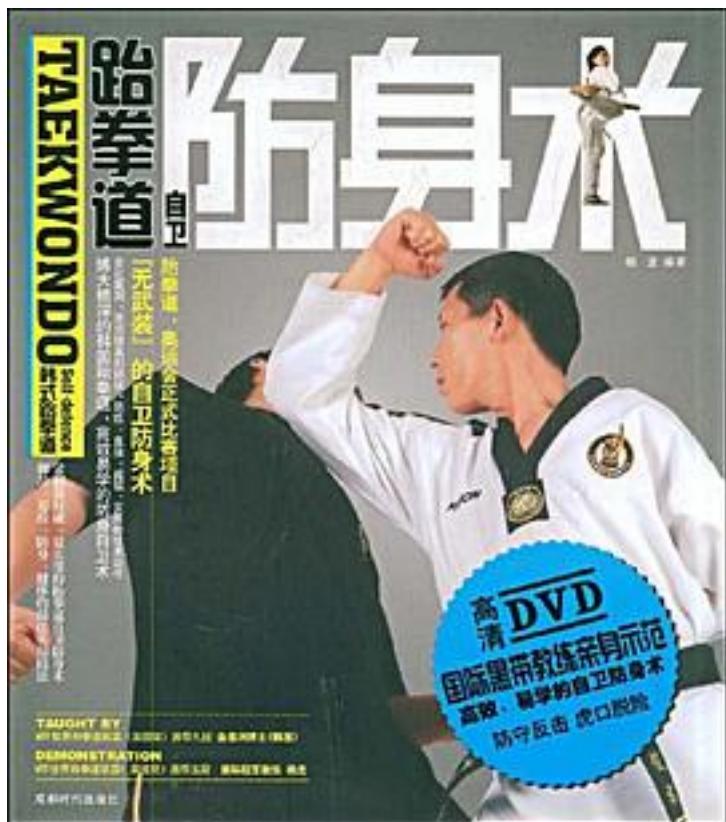


跆拳道自卫防身术



[跆拳道自卫防身术 下载链接1](#)

著者:杨龙

出版者:成都时代

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787807059394

跆拳道，奥运会正式比赛项目，这项“无武装”的自卫防身术，变化莫测、灵活精美的腿技，简练、直接、威猛、实用的技术动作，吸引了无数的武术爱好者。《跆拳道自卫防身术》为您展示50招赘权威、最实用的跆拳道自卫防身术，助您在最有效的距离内，以最快的速度，给予对方最有力的一击！

作者介绍:

目录: PART 1 跆拳道, 迅猛高效的自卫防身术 一、现代跆拳道的特点及其防身健体之效
二、跆拳道防身术的原则PART 2 跆拳道防身术的精髓——人体要害部位攻防技巧
一、人体攻击度最强的部位 二、人体最脆弱的要害部位PART 3
跆拳道防身术的实用技巧 一、跆拳道的基本技术动作 (一)跆拳道的基本手型、手法
(二)跆拳道的基本踢法 二、简易二十篇——最易学习的跆拳道防身术 1.快招刺眼
2.倒地反击 3.掰指脱敌 4.先下后上 5.锁颈喉的反击 6.双格前踢 7.掌盖面部 8.格挡盖面
9.肘击 10.后蹲坐 11.托肘擒拿 12.金腕脱开 13.双手扣压 14.转身右捶拳 15.金蝉脱壳
16.千斤一挡 17.推踢 18.白蛇吐信 19.示敌以弱 20.先斩后奏
三、提高二十篇——实用跆拳道防身术 1.双手托天 2.拍点击 3.上下合击 4.盖掌外摆腿
5.背肘连击 6.手刀击喉 7.挟锁双臂 8.旋风肘击 9.双峰贯耳 10.闪身打穴 11.单手锁腕
12.折腕反肘 13.格挡反关节 14.直拳击肋 15.交叉侧踢 16.侧踢腋下 17.横扫千军
18.连消带打 19.四两拨千斤 20.雨伞攻防 四、简易二十篇——力量与速度的结合
1.防守反击 2.左右开弓 3.虎口脱险 4.摆腿后踢 5.手格脚踢 6.后踢胸腹 7.锁喉绊腿
8.右脚二连踢 9.右拳快击 10.组合拳PART 4 一、柔韧性练习 二、力量练习 三、速度练习
· · · · · (收起)

[跆拳道自卫防身术 下载链接1](#)

标签

跆拳道

广东省

评论

[跆拳道自卫防身术 下载链接1](#)

书评

[跆拳道自卫防身术 下载链接1](#)