

跆拳道入门



[跆拳道入门 下载链接1](#)

著者:张峰 编

出版者:吉林科技

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787538444834

《跆拳道入门》从5个方面来详细介绍跆拳道的学习方法与相关知识，通俗易懂的语言文字配以标准的动作示范分解图片与教学光盘，定能让你快速入门，并通过学习跆拳道的礼仪、练习跆拳道的招式，来强身健体、锻炼品行。现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

作者介绍:

目录: 前言第一章 文化篇 第一节 跆拳道运动简介 跆拳道运动的起源和历史
跆拳道运动的分类 第二节 跆拳道运动的礼节、特点和作用 跆拳道的礼节
跆拳道对人格的修炼 跆拳道的特点 跆拳道的作用 第三节 跆拳道运动的发展
跆拳道运动在国际上的发展 跆拳道在中国的发展第二章 技术篇第三章 体能篇第四章
基础篇第五章 段位篇附录一附录二
· · · · · (收起)

[跆拳道入门](#) [下载链接1](#)

标签

跆拳道

评论

[跆拳道入门](#) [下载链接1](#)

书评

[跆拳道入门](#) [下载链接1](#)