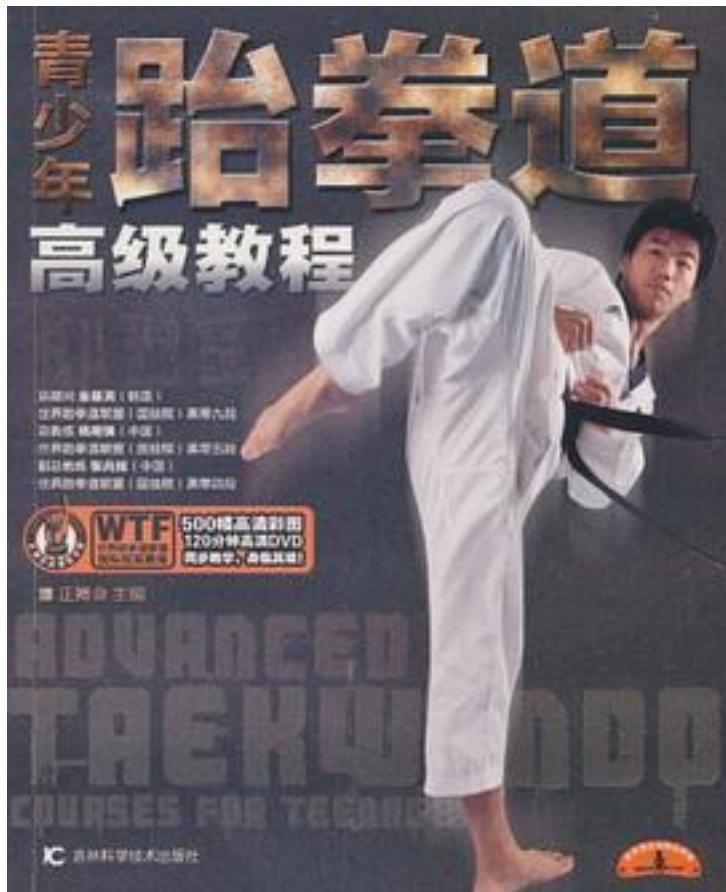


青少年跆拳道高级教程



[青少年跆拳道高级教程_下载链接1](#)

著者:正搏会

出版者:吉林科技

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787538448740

《青少年跆拳道高级教程》内容简介：跆拳道源自古代朝鲜，近现代兴盛于韩国，目前已风靡全球。1980年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。1988年，跆拳道正式成为奥运会比赛项目。近年，跆拳道在中国发展迅速，全国各地的道馆、会所总计超过10万家，有约2亿爱好者、6500万练习者！国内高校都纷纷将跆拳道列入体育运动必修课

程。

作者介绍:

目录: Part 01 跆拳道的超凡运动魅力 一、锻炼强健体魄，培养坚强意志
二、内容丰富的跆拳道品势Part 02 跆拳道的特技表演 一、腾空后踢 二、腾空侧踢
三、腾空后旋踢 四、上步转身横踢 五、上步腾空后踢 六、上步腾空后旋踢 七、双飞燕
八、二段踢 九、空中两方击破 十、空中三方击破Part 03 跆拳道的组合手法
一、单手刀+双手刀+二指禅 二、钱直拳+内勾拳+上勾拳Part 04 跆拳道的组合步法
一、上步+后跃步 二、退步+前进步 三、上步+换步+滑步 四、弹跳步+前跃步+左移步
五、弹跳步+换步+紧追步Part 05 跆拳道的组合腿法 一、横踢+双飞踢 二、前横踢+下劈
三、前踢+横踢+下劈 四、横踢+下劈+360度转身横踢Part 06 跆拳道的实战
一、快速增强功力的训练绝技 二、精彩的实战演练
三、展示和检验功力的常用方法——跆拳道击破Part 07 跆拳道的品势 一、太极六章
二、太极七章 三、太极八章附录 发自内心深处的自信和威力——气合
• • • • • (收起)

[青少年跆拳道高级教程 下载链接1](#)

标签

跆拳道

评论

[青少年跆拳道高级教程 下载链接1](#)

书评

[青少年跆拳道高级教程 下载链接1](#)