

图说跆拳道



[图说跆拳道_下载链接1](#)

著者:北京利龙跆拳道文化俱乐部

出版者:北京体育大学

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787564406004

《图说跆拳道:从白带到黑带》根据世界跆拳道联盟推行的段位制,将跆拳道科学地分为

十级九段,各个级别和段位又分别以白带、黄带、绿带、蓝带、红带、黑带相对应,每个色带代表不同的修炼阶段。

《图说跆拳道:从白带到黑带》着重分析现代跆拳道的礼仪、步法、品势、踢法、特技等,内容由浅深入。语言简明扼要,通俗易懂,图文并茂,适合于体质锻炼的青少年适合于平时缺乏锻炼的上班族与体弱女子,同样也适合学习压力比较大的学生族。

《图说跆拳道:从白带到黑带》作者经历了从体育院校跆拳道专业运动员、道馆学员、教练员、裁判员、高校跆拳道协会发起人、知名道馆馆长兼职业经理人的角色转变,创建了北京著名的品牌道馆——北京利龙跆拳道文化俱乐部,对跆拳道教学和经营有着深刻的理解。

作者介绍:

目录: 前言第一章 跆拳道入门 一、起源 二、场地和服装 三、礼仪
四、腰带颜色意义第二章 白带—黄带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技第三章 黄带—黄绿带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技第四章 黄绿带—绿带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技第五章 绿带—绿蓝带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技第六章 绿蓝带—蓝带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技第七章 蓝带—蓝红带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技第八章 蓝红带—红带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技第九章 红带—红黑带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技第十章 红黑带—黑带必修内容 一、礼仪 二、品势 三、步法 四、踢法
五、特技
• • • • • (收起)

[图说跆拳道_下载链接1](#)

标签

跆拳道

运动

训练

体育

评论

[图说跆拳道 下载链接1](#)

书评

[图说跆拳道 下载链接1](#)