

# 《少年跆拳道》

## 图书基本信息

书名：《少年跆拳道》

13位ISBN编号：9787533528201

10位ISBN编号：7533528204

出版时间：2006-6

出版社：福建科学技术出版社

作者：王双忠

页数：218

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《少年跆拳道》

## 内容概要

少年跆拳道：时尚健身导航，ISBN：9787533528201，作者：王双忠

# 《少年跆拳道》

## 作者简介

王双忠，上海黑带跆拳道俱乐部有限公司总裁，浙江金华人，曾经在延边大学、韩国SANG ROK跆拳道学院进修，2006香港国际武术比赛八极拳冠军。理论成果：已出版《从白带到黑带——道馆式跆拳道》、《道馆式跆拳道格斗技》、《极拳道——民间武术的未来》三本专著，并发表了“从程序教学原理在跆拳道教育中的应用，看中国民间武术的未来”等论文，即将出版《少年跆拳道》、《武道跆拳道》。业绩：上海黑带跆拳道俱乐部开创了我国跆拳道私人教练小班的教学与运作模式，来自33个国家的外籍学员曾经到该俱乐部学习跆拳道。

# 《少年跆拳道》

## 书籍目录

- 一、少年跆拳道基础知识
  - (一) 少年跆拳道特点
    - 1. 积极引导与正面鼓励
    - 2. 训练中的安全常识
  - (二) 少年跆拳道文化与礼仪
    - 1. 少年色带与段位进阶
    - 2. 少年跆拳道装备
    - 3. 少年跆拳道礼仪
  - (三) 准备活动与预防损伤
    - 1. 热身活动
    - 2. 整理活动
    - 3. 预防训练损伤的措施
- 二、少年跆拳道基本技术
  - (一) 基本动作与训练
    - 1. 基本步型与步法
    - 2. 基本踢法
  - (二) 互动拳脚训练
    - 1. 基础拳脚训练
    - 2. 基本防守技术训练
    - 3. 跆拳道品势训练
- 三、少年跆拳道攻防技巧与防身术
  - (一) 攻防技巧
    - 1. 组合踢法
    - 2. 拳脚攻防技巧
  - (二) 防身术
    - 1. 实用防身术
    - 2. 综合格斗术
- 四、少年跆拳道精神磨炼与舞术表演
  - (一) 跆拳道精神磨炼
    - 1. 十二字口诀
    - 2. 品格与气质训练
    - 3. 挫折承受力训练
    - 4. 意志与耐力训练
  - (二) 跆拳道舞术表演
    - 1. 难度踢法
    - 2. 品势精选
    - 3. 特技
    - 4. 威力
    - 5. 跆拳道舞术
    - 6. 短棍操

## 《少年跆拳道》

### 精彩短评

- 1、乐意对书自学跆拳道,锻炼身体.
- 2、还行的,练了以后还算可以吧,至少不辜负它原本的用处,应该是不错的东西,建议大家可以购买,至少是真的,不是骗人的.
- 3、非常漂亮了
- 4、哇塞！好破的书！不会负责的！书的后上方给水泡烂了，看到就没兴趣了！！好倒霉啊！

# 《少年跆拳道》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)