

# 《跆拳道》

## 图书基本信息

书名：《跆拳道》

13位ISBN编号：9787538843057

10位ISBN编号：7538843051

出版时间：2003-1

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：刘同为

页数：106

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)

# 《跆拳道》

## 内容概要

《跆拳道:休闲·健身·防身系列》对韩国的跆拳道文化、跆拳道的基本技术以及跆拳道的比赛规则三大部分内容进行了阐述。

# 《跆拳道》

## 书籍目录

第一章 综合训练法一 提膝训练方法二 手扶栏杆辅助训练法三 行进间准备活动练习法四 条件实践练习法五 实践练习法六 小力量练习法七 基本技术踢沙袋练习法八 步法训练第二章 空击结束步法练习法一 空击练习二 各种步法结合各种动作空击练习第三章 脚靶训练方法一 脚靶多人训练二 脚靶双人训练三 各种步法结合各种技术踢击脚靶练习第四章 护具训练方法一 护具多人训练二 护具双人训练三 各种步法结合各种技术踢击护具练习第五章 组合技术空击、踢击脚靶、护具和沙袋练习法一 前腿组合技术练习法二 后腿组合技术练习法

# 《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)