

《跆拳道街头实战自卫术》

图书基本信息

书名：《跆拳道街头实战自卫术》

13位ISBN编号：9787564401627

10位ISBN编号：7564401621

出版时间：2009-6

出版社：黄涛、陈清香 北京体育大学出版社 (2009-06出版)

页数：321

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

《跆拳道街头实战自卫术》

内容概要

《跆拳道街头实战自卫术》所介绍的各种跆拳道基本技法与格斗技巧立足于实用，突出格斗功效，不讲花俏。基于这一出发点，书中的内容除了讲解各种常规技术的运用，更从街头自卫的角度来阐述正本清源的跆拳道实战技艺。之所以从街头实战的角度来阐述传统跆拳道，是由于街头实战的特点相对于穿护具的擂台竞技更真实、更残酷，对格斗技巧的实效性要求更高，这也是这《跆拳道街头实战自卫术》的内容特点和重点所在，既能让大家对跆拳道的格斗技巧有一个更深层次的认识，又可以在日常生活中学以致用，毕竟跆拳道的根本就是围绕着防身自卫的运用。

《跆拳道街头实战自卫术》

书籍目录

第一章 入门课程第一节 跆拳道的正本清源第二节 解读跆拳道街头自卫第三节 实战姿势第四节 基本步法第五节 攻击技法第六节 防守技法第二章 初级课程第一节 主动攻击的技巧第二节 防御反击的技巧第三章 中级课程第一节 近身阻截第二节 贴身近战第三节 锁控技术第四节 反擒拿第四章 提高课程第一节 一击必杀术第二节 各种环境下的反袭击第三节 徒手对凶器

《跆拳道街头实战自卫术》

精彩短评

- 1、建议有一定基础的人来看，有一定的借鉴的作用
- 2、还不错，具有一定的实用性
- 3、文字太多！图片太小！不利于初学者的学习

《跆拳道街头实战自卫术》

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