

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787040148923

10位ISBN编号：7040148927

出版时间：2004-8

出版时间：高等教育出版社

作者：刘卫军 编

页数：268

字数：290000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<跆拳道>>

### 内容概要

本书概括了当前跆拳道技术体系中最精华、最正宗、最实用的动作，配以详细准确的图解说明，使动作一目了然，从而使读者能够一看就懂，一练就会。

本书适合高校学生跆拳道普修课及专项课使用，也可作为广大跆拳道教练员、运动员、裁判员的参考用书。

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 跆拳道简介	第一节 跆拳道的产生与发展	一、跆拳道的产生与发展	二、现代跆拳道运动的发展	三、我国跆拳道运动的发展	第二节 跆拳道的特点与作用	一、跆拳道的特点	二、跆拳道的作用	第三节 跆拳道动作的使用部位术语和要求	一、拳法	二、掌法	三、臂法	四、脚法和膝法	第二章 跆拳道技术与教学	第一节 进攻技术	一、步法与前踢	二、步法与横踢	三、后踢	四、劈腿	五、后旋踢	六、侧踢	七、双飞踢	八、鞭踢	九、前横踢	十、旋风踢	十一、拳进攻	第二节 防守技术	一、利用闪躲、贴近进行防守	二、利用格挡进行防守	三、利用进攻动作进行防守	第三节 跆拳道组合技术	一、进攻技术结合防守技术	二、进攻技术结合进攻技术	三、进攻技术结合防守技术并结合进攻技术	四、进攻技术结合进攻技术再结合防守技术	五、防守技术结合进攻技术	第三章 跆拳道技战术训练与实践	第一节 跆拳道专项技术训练	一、慢速、快速重复练习	二、结合身法、步法练习	三、想像实战练习	四、互不接触的攻防练习	五、击打固定靶练习	六、结合“喂招”的击打练习	七、限制条件下的实战练习	八、实战练习	第二节 跆拳道战术训练	一、跆拳道战术训练概述	二、跆拳道战术训练方法	三、跆拳道战术的分类	第三节 跆拳道战术实战	一、横踢战术	二、后踢战术	三、下劈战术	.....	第四章 跆拳道教学与专项素质训练	第五章 跆拳道品势	第六章 跆拳道竞赛裁判法附：跆拳道竞赛规则
-----------	---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------	----------	---------------------	------	------	------	---------	--------------	----------	---------	---------	------	------	-------	------	-------	------	-------	-------	--------	----------	---------------	------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------------	---------------------	--------------	-----------------	---------------	-------------	-------------	----------	-------------	-----------	---------------	--------------	--------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	--------	--------	--------	-------	------------------	-----------	-----------------------

## 章节摘录

版权页：插图：六、主裁判对犯规判罚的指导原则根据制定规则总的精神，主裁判在执裁过程中的根本任务有三条，即：倡导公平竞争的比赛、保护运动员的安全、保证运动员技术水平的发挥和比赛顺利进行。

主裁判的任何判罚都应遵守这个精神，而不应拘泥与刻板地、机械地执行规则条款。

规则在讨论、制定、修改的过程中，充分地考虑了各种可能出现的情况、双方运动员的利益以及维护比赛的公平性、严肃性。

因此，主裁判还应以下几个方面的情况作出合理的判罚：（一）有意无意根据规则的精神，原则上对有意或故意的犯规给予较重的判罚，对无意或不可预料的犯规给予较轻的判罚。

通常情况下，对故意的犯规行为给予相对较重的判罚。

但有时犯规是无意或不可避免的，一方运动员出腿进攻躯干，而与此同时，另一方使用腾空技术，使下肢、裆部处于原先躯干的高度或位置，造成进攻方运动员犯规。

这种犯规纯属无意和不可预料，主裁判应根据情况给予较轻的判罚或不予判罚。

<<跆拳道>>

编辑推荐

《跆拳道》是高等学校教材之一。

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:<http://www.tushu007.com>