

## <<青少年跆拳道入门>>

### 图书基本信息

书名：<<青少年跆拳道入门>>

13位ISBN编号：9787222066663

10位ISBN编号：7222066667

出版时间：2010-8

出版时间：云南人民出版社

作者：岳维传

页数：240

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>

## <<青少年跆拳道入门>>

### 前言

1986年4月1日，中国第一家跆拳道协会——昆明市跆拳道协会在昆明正式挂牌成立。这也标志着有“中国跆拳道第一人”之称的李践先生率先在中国推广传播的跆拳道运动获得了社会和广大跆拳道爱好者的认可。

从大家把“跆拳道”读成“怡拳道”，从大家认为学习跆拳道是崇洋媚外，到由衷的喜爱和首肯，1986年到2010年回望跆拳道在昆明走过的24年，这其中不知有过多少的酸甜苦辣……有多少过去的学生也已经为人父母。

如今，许多与跆拳道结下不解之缘的父母又将他们的孩子送入了跆拳道的训练场，想必这其中一定包含了这些练过跆拳道的年轻父母们对跆拳道精神的一种迷恋和对当年学习跆拳道所留下的美好回忆吧！

“坚忍不拔、自强不息，尊师重道、报效祖国”一次次跆拳道精神的呐喊之声在训练场上空回响，让人热血沸腾，一次次汗水的洗礼，让人无比的自信坚定，一次次面对强大对手的顽强拼搏，让人无惧无畏……我的恩师李践先生自身的奋斗历程不知激励了多少跆拳道学员，他所带领的团队不知又培训出了多少商界精英和优秀人才，他所服务的企业超过万家，个个业绩斐然。

如今，他正在打造“中国企业家的西点军校——行动成功国际教育集团”（李践先生的相关信息可以在互联网任何搜索引擎中录入“李践”即可知晓）。

而这其中跆拳道特有的文化与精神一直以来深深地影响着我的恩师和他所带领团队中的每一个人。

## <<青少年跆拳道入门>>

### 内容概要

《青少年跆拳道入门》论述了跆拳道的价值观，以及跆拳道精神在我们现实生活中的关系，包括跆拳道基础知识、跆拳道基础训练、跆拳道基础技术、跆拳道基础品势、常见运动性伤病的基础知识和应急处理等。

## <<青少年跆拳道入门>>

### 作者简介

岳维传，1989年师从李践先生学习跆拳道：

中国官方首批跆拳道项目赴韩国访问团成员之一；

中国从事跆拳道运动传播和推广最早的教练之一；

中国最大规模跆拳道团体表演的教练、编导；(500人、300人)

世界职业跆拳道联盟黑带九段：

国家级社会体育指导员； 中国人民武装警察8750部队跆拳道总教练； 跆拳道指定教材《中国跆拳道》、《中国跆拳道实战100例》、《跆拳道200问》、《跆拳道段位考核品势精选》的作者； 1994年、1998年、1999年、2000年、2001年、2004年全国跆拳道锦标赛、青年锦标赛组委会委员； 云南省青联委员； 历任云南省跆拳道协会秘书长、昆明市跆拳道协会副主席、秘书长、总教练； 书法、美术作品分别被西安碑林博物馆、广东美术馆、翰墨书画院收藏； 荣立个人三等功3次。

## <<青少年跆拳道入门>>

### 书籍目录

- 一、跆拳道基础知识
  - 1、什么是跆拳道？
  - 2、如何学习跆拳道？
  - 3、韩国关于跆拳道的起源和发展是怎么说的？
  - 4、我们中国跆拳道的发展情况是怎么样的？
  - 5、什么是跆拳道？
  - 6、什么是跆拳道？
  - 7、学习跆拳道对我们有什么好处？
  - 8、什么是跆拳道的礼节、礼仪？
  - 9、跆拳道礼节、礼仪有哪些？
  - 10、跆拳道的级位是什么？
  - 11、跆拳道的腰带有几种颜色？它们分别代表什么意思？
  - 12、如何晋级？
  - 13、晋级要考核一些什么内容？
  - 14、跆拳道的段位又是什么？
  - 15、如何晋段？
  - 16、晋段要考核一些什么内容？
  - 17、跆拳道的教学特点有哪些？
  - 18、跆拳道的教学原则是什么？
  - 19、报名学习跆拳道之前的注意事项有哪些？
  - 20、跆拳道除了腿功以外就没有别的技术了吗？
  - 21、跆拳道厉害？还是猴拳、拳击、泰拳、太极拳厉害？
  - 22、哪些人不能学习跆拳道？
  - 23、跆拳道的训练场地有什么特别的？
  - 24、跆拳道比赛专用术语有哪些？
- 二、跆拳道基础训练
  - 25、能否介绍一些跆拳道的准备活动？
  - 26、灵敏协调性如何训练？
  - 27、反应速度如何训练？
  - 28、力量如何训练？
  - 29、耐力如何训练？
  - 30、速度如何训练？
  - 31、如何进行踢脚靶训练？
  - 32、距离感如何训练？
  - 33、如何对付高个子的选手？
  - 34、如何对付矮个子的选手？
  - 35、如何对付猛打猛冲型的选手？
  - 36、如何对付力量型的选手？
  - 37、如何对付技术型的选手？
  - 38、如何对付擅长连续攻击的选手？
  - 39、如何对付擅长防守反击战术的选手？
  - 40、如何对付擅长主动进攻的选手？
- ……三、跆拳道基础技术
- 四、跆拳道基础品势
- 五、常见运动性伤病的基础知识和应急处理
- 六、后记
- 七、附录



## <<青少年跆拳道入门>>

### 章节摘录

插图：1995年9月的一天下午，中国官方首批跆拳道项目赴韩国访问团成员在韩方接待人员的陪同下来到韩国特别市的一个社区跆拳道馆参观。

进入道馆，只见30余名年龄在4至10岁之间的小学员齐刷刷地坐在地板上，一个40岁左右的教练正在专注地给学员们讲着什么，为了不打搅上课的氛围，我们在训练场地边上的长条凳上坐下来，静静地观摩他们的教学情况。

这时，只见韩国教练一只手拿着一块黑板，另一只手的食指指着黑板向学员说着什么，坐在地板上的小孩子们前前后后，七嘴八舌地说开了，其间还夹杂着稚嫩的笑声，约莫过了30秒钟的日寸间，只见韩国教练脸色突变，语气严厉地说了几句什么，地板上坐着的小孩全都停止了说笑，许多小朋友还努力地直了直腰，端正坐好，等教练的话讲完，教练再次指着黑板问话时，小孩们齐声回答，这时，我们又看到韩国教练的脸上露出一丝满意的笑容，随后又恢复了专注的神态继续他的讲课……我不解地向身边韩方的接待人员询问。

“刚才那个教练说什么？”

为什么从他的表情看到他的严厉？

随后又会浮起笑容？

他在对小孩们说些什么？

” “他刚才拿着黑板问学员，这块黑板是什么颜色的？”

”

## <<青少年跆拳道入门>>

### 后记

黑板？

白板？

1995年9月的一天下午，中国官方首批跆拳道项目赴韩国访问团成员在韩方接待人员的陪同下来到韩国特别市的一个社区跆拳道馆参观。

进入道馆，只见30余名年龄在4至10岁之间的小学员齐刷刷地坐在地板上，一个40岁左右的教练正在专注地给学员们讲着什么，为了不打搅上课的氛围，我们在训练场地边上的长条凳上坐下来，静静地观摩他们的教学情况。

这时，只见韩国教练一只手拿着一块黑板，另一只手的食指指着黑板向学员说着什么，坐在地板上的小孩子们前前后后，七嘴八舌地说开了，其间还夹杂着稚嫩的笑声，约莫过了30秒钟的时间，只见韩国教练脸色突变，语气严厉地说了几句什么，地板上坐着的小孩全都停止了说笑，许多小朋友还努力地直了直腰，端正坐好，等教练的话讲完，教练再次指着黑板问话时，小孩们齐声回答，这时，我们又看到韩国教练的脸上露出一丝满意的笑容，随后又恢复了专注的神态继续他的讲课……我不解地向身边韩方的接待人员询问。



## <<青少年跆拳道入门>>

### 编辑推荐

《青少年跆拳道入门》：第一本将跆拳道精神故事化的励志图书：《胜之道》即将出版。

将竞技上升为“道”的境界——处世之道、修身之道。

书法艺术与跆拳道的有机结合让你体验文武之道的独有魅力！

真实感人的故事和实例让你在小故事中学会大智慧！

跆拳道基础知识、跆拳道基础训练、跆拳道基础技术、跆拳道基础品势、常见运动性伤病的基础知识和应急处理针对青少年身心特点，一身定制。

标准基础品势，真人图解，总教练级黑带高手。

<<青少年跆拳道入门>>

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>