

<<普通高校跆拳道课程教材>>

图书基本信息

书名：<<普通高校跆拳道课程教材>>

13位ISBN编号：9787310036233

10位ISBN编号：7310036239

出版时间：2011-1

出版时间：南开大学

作者：高谊//张惠欣

页数：171

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>

<<普通高校跆拳道课程教材>>

内容概要

本书介绍了跆拳道的基本知识、练习方法以及比赛、晋级考核的标准等，内容简明、图文并茂，既可作大学本科体育课教材，也可供体育爱好者自学参考。

<<普通高校跆拳道课程教材>>

书籍目录

入门篇 第一章 世界第一搏击运动——跆拳道 第一节 令人着迷的跆拳道 第二节 跆拳道的礼仪规范、特点和作用 第三节 中国的跆拳道运动基础篇 第二章 感悟跆拳道的品势 第一节 太极一章 第二节 太极二章 第三节 太极三章 第四节 太极四章 第三章 跆拳道的风采 第一节 基本进攻技术 第二节 基本防守技术提高篇 第四章 跆拳道专项身体素质和技术的练习方法 第一节 专项身体素质练习方法 第二节 专项技术练习方法 第五章 跆拳道的实战技法 第一节 跆拳道实战的基本姿势 第二节 跆拳道实战的组合技法 晋级与比赛篇 第六章 跆拳道晋级升段的考核标准 第一节 考核内容和要求 第二节 跆拳道晋升段位的办法及其考评 第七章 学做裁判 第一节 跆拳道竞技比赛的规则 第二节 竞技比赛临场执裁的步骤 第三节 跆拳道品势比赛的规则附录

<<普通高校跆拳道课程教材>>

章节摘录

版权页：插图：第一章世界第-搏击运动——跆拳道第一节令人着迷的跆拳道跆拳道运动是一项起源于朝鲜半岛的古老而又新颖的体育运动，是朝鲜民族在生产和生活基础上发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。

说它古老，是因为它在有记载的朝鲜民族史上已有三千多年的历史；说它新颖，是因为跆拳道自20世纪50年代中期在朝鲜半岛重新崛起到现在，经过广大跆拳道爱好者不断地向世界传播，已经风靡全球，成为奥运会正式比赛中一项崭新的体育竞技项目。

跆拳道的内容十分丰富，其中主要内容括品势演练、搏击格斗和功力修炼三大部分。

跆拳道运动要求练习者不仅学习跆拳道的技术，而且还要注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从。

每一名练习者在每一次练习时都要求“以礼始，以礼终”，高度重视培养人的礼仪规范、克己忍耐、谦虚谨慎和坚忍不拔的精神，这对青少年的全面成长发展，尤其是对当代大学生的锻炼和培养具有特殊的教育意义。

跆拳道练习者身穿专用的白色服装，腰系不同颜色、代表不同级别或段位的腰带进行训练或比赛。

跆拳道水平的高低是由练习者的级别和段位体现的，水平越高，其段位越高。

跆拳道的级别从十级至一级表示级别水平逐渐升高，跆拳道的段位则从一段至九段表示其跆拳道水平越来越高。

跆拳道的比赛是分男、女两个组别按体重分级进行的。

由于跆拳道运动是以腿法为主要进攻手段，因而比赛时气氛紧张激烈，双方拳来腿往，斗智斗勇，高难动作精彩纷呈，充分展示了人体的激烈对抗，具有极高的观赏价值。

<<普通高校跆拳道课程教材>>

编辑推荐

《普通高校跆拳道课程教材》是由南开大学出版社出版的。

<<普通高校跆拳道课程教材>>

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>