

<<跆拳道200问>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道200问>>

13位ISBN编号：9787500926306

10位ISBN编号：7500926308

出版时间：2004-11-1

出版时间：人民体育出版社

作者：岳维传

页数：206

字数：200000

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200问>>

内容概要

岳先生从事公安职业，很早以前他来到跆拳道的宗祖国——韩国，学习训练跆拳道。他努力钻研跆拳道，领悟跆拳道之精髓，打开了优秀的人生道路。

岳先生的这本书，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。这本书对中国跆拳道爱好者将会有很大的帮助。

过去，中国跆拳道指导者们在教学过程指导方式的统一性、体系性较弱。这本书意味着，为跆拳道体系性的建立提供最新的、最初的研究参考书籍。

今后希望这本书成为中国跆拳道发展的最好的书籍，推进中国跆拳道的发展。

<<跆拳道200问>>

作者简介

岳维传

1988年 参加公安工作

1989年 师从李践先生学习跆拳道；1991年 担任跆拳道教练，开始从事跆拳道运动的传播和推广工作；

1992年 荣获“康元杯”云南省首届跆拳道锦标赛67公斤级冠军；

1994年 受聘负责云南省第九届运动会开幕式上大型文体表演500人跆拳道方队的训练编导工作。

同年受聘负责第三届中国西南地区消防运动会开幕式上300人跆拳道表演的训练编导工作；

1995年 作为中国首批跆拳道赴韩国访问团成员到韩国进行学习、交流，并获认证书；

1996年 至今先后担任昆明市跆拳道协会总教练、秘书长、副会长；

1997年 云南省人事厅评定为体育二级教练；同年受聘负责“迎香港回归昆明市全民健身宣传周”昆明健身演武大会80人跆拳道方队的训练编导工作。

1998年 受聘担任中国人民武装警察8750部队跆拳道总教练。

同年被国家体育总局评为国家级社会体育指导员；受聘担任春城旅游节“盘龙杯”跆拳道比赛的秘书长兼总裁判长；

1999年 受聘担任“风驰杯”云南省跆拳道比赛的秘书长兼总裁判长；

2000年 受聘担任“风驰杯”昆明市跆拳道精英赛比赛的秘书长兼总裁判长；

1994年—2000年 先后参加第一、四、五届全国跆拳道裁判员培训班，作为云南省跆拳道队领队兼教练先后参加了94年、98年、99年、2000年、2001年的全国跆拳道锦标赛；

2001年 第一部跆拳道专著《中国跆拳道》由北京体育大学出版社出版发行；2003年 第二部跆拳道专著《中国跆拳道实战100例》由人民体育出版社出版发行。

同年受聘负责全国第二届大城市警察体育三项比赛开幕式100人跆拳道方队的训练编导工作；2004年 第三部跆拳道专著《跆拳道200问》由人民体育出版社出版发行；1991年至今共培训跆拳道学员、教练员、裁判员近20000余人。

其中有20余人先后在全国、全省和昆明市的各式跆拳道比赛中多次获得第五名或冠、亚军的好成绩。

<<跆拳道200问>>

书籍目录

第一部分 跆拳道基本常识 一、什么是跆拳道？

二、跆拳道厉害，还是拳击、散打或是泰拳、猴拳、太极拳厉害？

三、跆拳道在我国的发展情况是怎样的？

四、哪些人不能参加跆拳道训练？

五、学习跆拳道对我们有什么好处？

六、如何学习跆拳道？

七、我国跆拳道运动员的注册是怎么一回事？

八、办理跆拳道运动员注册的依据是什么？

九、办理跆拳道运动员注册有些什么具体要求？

十、我国《跆拳道段位制度》是怎么一回事？

十一、我国跆拳道段位制度中对晋段程序是如何规定的？

十二、我国跆拳道段位制度中对晋级办法是如何规定的？

十三、我国跆拳道段位制度中有关特此升段的规定是什么？

十四、我国跆拳道段位制度中有关晋级、晋级的考试内容是什么？

十五、我国跆拳道段位制度中有关段位注册的要求是什么？

十六、什么是跆拳道的礼节、礼仪？

十七、跆拳道礼仪、礼节有哪些？

十八、报名学习跆拳道之前的注意事项有哪些？

十九、跆拳道除了使用腿的技术外，还有其他技术吗？

二十、跆拳道训练场地的基本设置是怎样的？

二十一、跆拳道的教学特点有哪些？

二十二、跆拳道的教学原则是什么？

第二部分 跆拳道基础技术动作 二十三、跆拳道的基本站姿有哪些？

二十四、跆拳道的实战姿势是怎样的？

二十五、跆拳道的基本拳法有几种？

二十六、冲拳怎么做？

二十七、二段冲拳怎么做？

二十八、三段冲拳怎么做？

二十九、逆位冲拳怎么做？

三十、顺位冲拳怎么做？

三十一、直拳怎么做？

三十二、横拳怎么做？

三十三、勾拳怎么做？

三十四、砸拳怎么做？

三十五、劈拳怎么做？

三十六、反横拳怎么做？

三十七、背拳怎么做？

三十八、震拳拳怎么做？

三十九、跆拳道的肘法有几种？

四十、提肘怎么做？

.....第三部分 跆拳道基础训练第四部分 跆拳道规则的基本知识第五部分 常见运动性伤病的基本知识慎独（代后记）

<<跆拳道200问>>

章节摘录

插图

<<跆拳道200问>>

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>