第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道运动入门>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道运动入门>>

13位ISBN编号：9787500935445

10位ISBN编号：7500935447

出版时间：2009-8

出版时间：人民体育

作者：王智慧

页数：187

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

<<跆拳道运动入门>>

内容概要

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。
考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。
从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。
本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。
他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。
《跆拳道运动入门》介绍了跆拳道运动的入门知识。

作者简介

王智慧，1979年出生，辽宁人，教育学硕士，副教授。
自幼习武，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。
先后获沈阳体育学院教育学学士学位，北京体育大学教育学硕士学位。
跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员，一级裁判员。
国家一级社会体育指导员。
现任北京中华女子学院体育教学部运动训练教研室主任，中华女子学院跆拳道代表队主教练，北京市高校女子体育研究会委员，北京慧搏搏击俱乐部总教练。
培养的学生有多人在全国各类比赛中取得优异成绩。
近年来，多次承担北京市教委、国家体育总局及国家社会科学基金课题的研究工作。
同时获省，部级和全国一、二级学会论文一、二等奖十余项。
出版的个人专著有《现代散打技法》《竞技跆拳道》《实用防身制敌术》《现代跆拳道运动教学与训练》《从十级到九段——跆拳道品势晋级全书》《现代搏击术——跆拳道》。
主编的教材有《大学体育与健康基础教程》《大学体育与健康新论》。
先后在《北京体育大学学报》《上海体育学院学报》《体育与科学》《天津体育学院学报》《首都体育学院学报》《沈阳体育学院学报》《中华武术》《体育学刊》《体育文化导刊》等刊物上发表论文50余篇。

<<跆拳道运动入门>>

书籍目录

第一章 概述第一节 跆拳道简史一、原始跆拳道的起源二、朝鲜三国时的跆拳道三、高丽时期的跆拳道四、朝鲜时期的跆拳道五、近代跆拳道六、现代跆拳道的发展七、我国跆拳道的发展第二节 跆拳道特点一、以腿为主，以手为辅二、技击方法简捷实用，动作刚直相向三、内外兼修，功法独特四、以功力验水平五、发声扬威，强调气势六、以礼始以礼终，培养良好的道德品质第三节 跆拳道作用一、强身健体，防身自卫二、修身养性，培养优秀的意志品质三、娱乐观赏第四节 跆拳道礼节、服装与段位一、跆拳道的礼节 二、跆拳道的服装三、跆拳道的段位划分第五节 跆拳道精神释义第二章 竞技跆拳道的基本技术第一节 实战姿势类型与基本步法一、实战姿势类型二、基本步法第二节 基本拳法与基本腿法一、基本拳法二、基本腿法第三节 组合技术一、组合技术练习内容、目的与要求二、练习方法第三章 跆拳道基础品势第一节 跆拳道品势基本功一、基本步型与手法二、基本格挡技术第二节 跆拳道基础品势套路一、太极一章 二、太极二章 三、太极三章 四、太极四章 第四章 跆拳道的身体素质训练第一节 柔韧训练一、马步拉伸二、压腿三、虚步压腿四、弓步压腿五、坐位屈腿体前屈六、坐位体前屈七、腿和背的拉伸八、分腿侧压九、劈腿十、体后屈第二节 速度训练一、动作速度的训练方法二、反应速度训练方法三、速度训练的注意事项第三节 耐力训练一、有氧耐力训练二、无氧耐力训练三、耐力训练的注意事项第四节 力量训练一、最大力量训练的常用方法二、速度力量训练的常用方法三、力量训练的注意事项第五节 灵敏、协调训练一、练习方法二、灵敏、协调素质练习时应注意的事项

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