

## <<跆拳道入门与提高>>

### 图书基本信息

书名：<<跆拳道入门与提高>>

13位ISBN编号：9787508272979

10位ISBN编号：7508272978

出版时间：2012-1

出版时间：金盾出版社

作者：陈占奎

页数：191

字数：160000

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>

## <<跆拳道入门与提高>>

### 内容概要

陈占奎、张秀兵编著的《跆拳道入门与提高》简要介绍了跆拳道基本知识，重点讲授跆拳道技战术及常用训练方法，对跆拳道品势太极一至八章，以图文并茂的形式进行了引领和示范。另外，《跆拳道入门与提高》还附录有跆拳道竞赛规则和裁判法等，以供广大爱好者学习、了解。

《跆拳道入门与提高》既适合跆拳道入门者自学，也可对具有一定训练水平的初级段位者继续提高提供帮助，更是基层教练员、老师指导训练和教学的“有力助手”。

## <<跆拳道入门与提高>>

### 作者简介

陈占奎

1938年生，中国著名武术家、技击家、太极拳大师、国际级裁判。

1973年至今一直在北京大学执教。

作为武术家曾应邀赴俄罗斯、乌克兰、乌兹别克斯坦、匈牙利、德国、奥地利等国教授武术。

现任北大教授，兼任俄罗斯武术气功中心顾问，北京武协委员，北京技击研究会常委，中国武术技击学校总教练。

武术专长散打、通背太极拳、陈式太极拳、杨式太极拳、武当太极拳、八卦掌、形意拳等。

著有《中国武术实用腿法》、《张三丰太极拳》、《中国太极拳与防身用法》、《中华传统健身功精萃》、《少年武术》、《散打》、《剑术》、《刀术》、《枪术》等10余部著作。

作为名人被载入《世界名人录》、《世界专家人才大辞典》。

## <<跆拳道入门与提高>>

### 书籍目录

#### 第一章 跆拳道运动概述

##### 第一节 跆拳道的起源与发展

- 一、跆拳道的起源
- 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 跆拳道特点和作用

- 一、跆拳道的特点
- 二、跆拳道的作用

##### 第三节 跆拳道的礼仪和段位

- 一、跆拳道的礼仪
- 二、跆拳道的段位

#### 第二章 跆拳道基本技术

##### 第一节 实战姿势和步法

- 一、实战姿势
- 二、基本步法
- 三、步法易犯错误及纠正方法

##### 第二节 跆拳道拳法

- 一、左正拳
- 二、右正拳
- 三、拳法实战应用

##### 第三节 跆拳道腿法

- 一、前踢
- 二、横踢
- 三、后踢
- 四、后旋踢
- 五、下劈
- 六、推踢
- 七、侧踢
- 八、旋风踢
- 九、双飞踢
- 十、勾踢

##### 第四节 跆拳道的防守技术

- 一、非接触性防守
- 二、接触性防守技术

##### 第五节 跆拳道组合技术

- 一、进攻技术连接进攻技术组合
- 二、进攻技术连接防守技术组合
- 三、进攻技术连接防守技术再接进攻技术组合
- 四、进攻技术连接进攻技术再接防守技术组合
- 五、防守技术连接进攻技术组合

#### 第三章 跆拳道训练方法

##### 第一节 综合训练法

- 一、提膝训练法
- 二、行进间准备活动练习法
- 三、手扶支撑物(墙壁或栏杆)训练法

## <<跆拳道入门与提高>>

- 四、条件实战练法
- 五、实战练习法
- 六、基本技术踢沙袋练习法
- 第二节 空击练习和结合步法练习法
  - 一、空击练习
  - 二、各种步法结合各种动作单击练习
- 第三节 脚靶训练方法
  - 一、各种腿法的持靶方法
  - 二、训练方法
- 第四节 跆拳道身体素质训练
  - 一、力量素质训练
  - 二、速度素质训练
  - 三、耐力素质训练
  - 四、灵敏素质训练
  - 五、柔韧素质训练
- 第四章 跆拳道战术
  - 第一节 跆拳道战术设计原则
    - 一、按攻防兼备的原则设计战术
    - 二、按灵活多变的原则设计战术
    - 三、按对手实际情况设计战术
  - 第二节 跆拳道战术种类
    - 一、直攻战术
    - 二、强攻战术
    - 三、迂回战术
    - 四、佯攻战术
    - 五、克制对手长处的战术
    - 六、制短战术
    - 七、边角战术
    - 八、体力战术
    - 九、心理战术
  - 第三节 跆拳道战术训练方法
    - 一、假设性练习
    - 二、战例分析练习
    - 三、模拟练习
    - 四、条件实战
    - 五、实战比赛
- 第五章 跆拳道品势
  - 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
  - 第五节 太极五章
  - 第六节 太极六章
  - 第七节 太极七章
  - 第八节 太极八章
- 第六章 跆拳道竞赛的组织与裁判法
  - 第一节 跆拳道竞赛的组织

## <<跆拳道入门与提高>>

- 一、制定竞赛规程
- 二、建立竞赛组织机构
- 三、组织裁判队伍

### 第二节 跆拳道竞赛的编排

- 一、编排步骤
- 二、编排方法
- 三、编排中的注意事项

附录一：跆拳道竞赛规则及解释(竞技)

附录二：全国跆拳道单独招生考试内容及评分标准

## <<跆拳道入门与提高>>

### 编辑推荐

笔者陈占奎、张秀兵结合多年来训练和带队的经验，编著了这本《跆拳道入门与提高》一书。

全书共分六章，内容包括：跆拳道运动概述，跆拳道基本技术，跆拳道训练方法，跆拳道战术，跆拳道品势，跆拳道竞赛的组织与裁判法。

本书力求以最简练的语言和规范的动作，向读者展示这项风靡全球的运动。

<<跆拳道入门与提高>>

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>