

<<跆拳道基础入门>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道基础入门>>

13位ISBN编号：9787515800462

10位ISBN编号：7515800461

出版时间：2012-2

出版时间：中华工商联合出版社

作者：正搏会

页数：132

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>

<<跆拳道基础入门>>

内容概要

跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，宗旨是“礼仪、廉耻、忍耐、克己，百折不屈。

”练习跆拳道，不是为了好勇斗狠、恃强；麦弱，而是为了培养人们顽强、果敢、坚毅的精神。

在练习过程中，你的性格能够得到锤炼，让你摒弃怯懦、犹豫，变得积极向上，勇敢而坚强；你的品德能够得到净化，成为懂得礼让、谦逊、宽容的人。

跆拳道还具有极强的技击、防身功能。

实战训练时便是在速度与力量中体验美与和谐，同假设的敌人搏斗，每一次的出击都是“威武不能屈”的信念的强化，塑造的是一种崇高的人格魅力，培养的是一股浩然正气，是正义对邪恶的不屈与压制，为“正”人之道！

另外，跆拳道运动激烈、对抗性强，对于提高人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，提高内脏器官和神经系统的功能有明显的帮助。

因此，进行跆拳道的练习既可以防身、健体，又能够因运动而健脑、益智、舒压，从而提高工作和学习效率。

<<跆拳道基础入门>>

作者简介

1996年，杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心(正搏会的前身)，并亲自担任总教练。

这一事件被世界跆拳道联盟称作是“中国跆拳道的希望工程”。
霸前，正搏会执行与国际标准接轨的教程，实施科学的教学方法。

近十年来，培养了数以万计的练习者和数以千计的优秀教练。

其中获世界跆拳道联盟教练认证者达20多名，获世界跆拳道联盟黑带一段、二段、三段认证的学员达50多名，更培养了一批优秀运动员，曾先后在世界跆拳道锦标赛、亚洲跆拳道锦标赛等国际大赛中摘金夺银，为国争光。

鉴于杨刚强在跆拳道运动方面所达到的较高造诣，以及为弘扬跆拳道而作出的巨大贡献，2003年10月，杨刚强被世界跆拳道联盟(国技院)授予国际教练证书，2005年，被授予黑带五段证书、杰出贡献奖，并成为韩国“大韩跆拳道协会高手会”会员。

<<跆拳道基础入门>>

书籍目录

Part 01 了解跆拳道，懂得跆拳道

- 一、跆拳道的发展史
- 二、跆拳道特点和作用
- 三、跆拳道礼仪

Part 02 轻松练习跆拳道基础技法

- 一、热身准备
- 二、拳法
- 三、掌法
- 四、臂法
- 五、脚法和膝法
- 六、基本步型
- 七、基本防御

Part 03 跆拳道基础实战技法

- 一、基本移动步法
- 二、基本腿法

Part 04 跆拳道基本品势

- 一、太极一章
- 二、太极二章
- 三、太极三章
- 四、太极四章

附录

- 一、跆拳道的级别
- 二、跆拳道等级的着装区别

<<跆拳道基础入门>>

编辑推荐

手似两扇门，全靠脚踢人。
礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈。
学习跆拳道，感悟跆拳道精神，享受练习跆拳道给自己带来的快乐。

<<跆拳道基础入门>>

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>