

<<跆拳道八段名师话踢法>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道八段名师话踢法>>

13位ISBN编号：9787534938603

10位ISBN编号：7534938600

出版时间：2008-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：刘少海 编著

页数：79

字数：50000

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>

<<跆拳道八段名师话踢法>>

内容概要

本书通过最简练、直接的语言，向读者介绍了跆拳道踢法的要点与注意事项，使读者一下子就能明白与理解。

为了让读者能够更清晰地了解书中的内容，还录制了光盘。

希望本书的出版，能够使更多的读者朋友们支持和参与跆拳道运动的各种活动及训练。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

作者简介

刘少海，澳大利亚籍华人，中国台湾出生，国际黑带八段，世界级资深教练员，师承世界跆拳道总馆韩国国技院现任院长严云奎老师，曾多次获得台湾全区的雏量级冠军、年度最佳教练员奖，现任中国跆拳道协会技术顾问，晋升段位测验主考官之一。

近年来，跆拳道全国及各省市单位，经常邀请刘少海担任教学及示范课程主讲。刘少海教学经验丰富，技术精湛，国内著名的跆拳道运动员陈中、罗微、吴静钰、刘蕊、王浩、朱峰等人，都接受过他的指导。

世界级资深教练员、WTF国际一级裁判员、中国台湾地区雏量级冠军、中国跆拳道协会技术顾问、中国晋升段位测验主考官之一、世界跆拳道联盟裁判委员会委员。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

书籍目录

第一章 前踢 第一节 前抬腿的运用 第二节 前踢的方法与要领第二章 横踢 第一节 踢不好的原因 第二节 横踢的方法与要领第三章 下劈 第一节 一般的踢法 第二节 下劈的方法与要领第四章 侧踢 第一节 侧抬腿 第二节 侧踢的方法与要领第五章 后踢第六章 马后踢第七章 后旋踢 第一节 一般的踢法 第二节 后旋踢的方法与要领附录 中国跆拳道竞赛规则及注释结语

<<跆拳道八段名师话踢法>>

章节摘录

第一章 前踢从字面上来看，很容易就能明白，所谓前踢，就是往前踢的动作。

如果你想把动作踢高，除了往前踢，还必须同时往上踢出去。

而前踢攻击的部位，我们可以定位在被攻击者的下裆、下腹及下巴。

第一节前抬腿的运用前抬腿动作是前踢的一种辅助训练动作。

这个动作在开始前，必须先站稳步伐，身体面向前方，然后将准备前抬的腿摆放在后方，双眼注视前方（图1），膝关节伸直，脚踝向上扣紧用力（图2、图3），往身体的上方用力抬上去（图4），此时双拳紧握置于胸前。

注意在抬腿的同时，着地支撑腿的脚后跟一定不能离地，并保持身体的平衡。

当抬腿动作完成后，踢出的腿应向下摆回到原准备位置，同时双拳交叉后再摆放到身体两侧，借以加强重心平衡（图5）。

第二节 前踢的方法与要领前踢的踢腿准备动作与前抬腿的动作基本相同。

先站稳步伐，但身体要朝向侧面，准备攻击的腿摆放在后方，眼视前方（图6）。

启动时先将膝关节提高，此时大小腿必须夹紧，脚背绷直（图7）。

训练时通常都是以脚背为击打点，向攻击的目标踢出小腿，双手握拳，置于胸前，踢出时躯体必须快速微向后仰（图8），这将有助于使用腰力及保持重心。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

编辑推荐

《跆拳道八段名师话踢法》由河南科学技术出版社出版。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

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>