

<<现代跆拳道教程>>

图书基本信息

书名：<<现代跆拳道教程>>

13位ISBN编号：9787535238054

10位ISBN编号：753523805X

出版时间：2007-4

出版单位：湖北科学技术出版社

作者：杜七一 编

页数：365

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>

## <<现代跆拳道教程>>

### 内容概要

本书是武汉体育学院运动训练学院重竞技教研室全体跆拳道教师会同运动训练学教研室部分教师根据《运动训练专业教学大纲》，结合当前跆拳道专业的实际需要集体撰写而成。

其目的在于为培养合格的跆拳道教师和教练员提供有关跆拳道运动的教学、训练、竞赛等诸方面知识；为他们在今后的教学训练、竞赛管理、科学研究等实践活动提供参考与帮助；提高教学、训练、竞赛、科研的能力水平。

本书适用于体育院校从事跆拳道专业教学训练的教师和学生，同时也希望通过它，带给广大跆拳道爱好者一本内容丰富、资料翔实、体系完整、具有一定专业水准的跆拳道专业教材。

## &lt;&lt;现代跆拳道教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 跆拳道运动概述 第一节 跆拳道释义 第二节 跆拳道运动的起源与发展 一、原始社会的跆拳道雏形 二、三国时期的跆拳道运动 三、高丽时代的跆拳道运动 四、李氏朝鲜王朝的跆拳道运动 五、近代跆拳道运动 六、现代跆拳道运动 七、我国的跆拳道运动 第三节 跆拳道的特点与作用 一、跆拳道的特点 二、跆拳道的作用 第四节 跆拳道的礼仪礼节及段位 一、跆拳道的礼仪礼节 二、跆拳道的段位 第二章 跆拳道技术 第一节 概述 一、概念及其意义 二、跆拳道技术分类与体系 第二节 跆拳道技术的特点 一、跆拳道技术的实效性 二、跆拳道技术的快速性和准确性 三、跆拳道技术的应变性 四、跆拳道技术的预见性 第三节 跆拳道技术动作的结构与要素 一、跆拳道技术动作的结构 二、跆拳道技术动作的要素 第四节 跆拳道基本技术 一、实战姿势 二、跆拳道步法 三、跆拳道拳法 四、跆拳道腿法 五、跆拳道基本防守法 第五节 跆拳道技术特征与要求 一、实战姿势的技术特征与要求 二、步法的技术特征与要求 三、腿法的技术特征与要求 四、防守法的技术特征与要求 第六节 跆拳道组合技术 第七节 跆拳道比赛应用技术 一、主动进攻技术 二、防守反击技术 第八节 跆拳道实战技术要素 一、视觉 二、身体重心 二三、距离感 四、时机 五、判断 六、速度 七、击打力量 八、应变能力 第三章 跆拳道教学 第一节 跆拳道教学的基本特点与要求 一、道德修养为体、礼仪礼节为用 二、合理规范、强调实效 三、循序渐进、因人而异 四、相互配合、共同提高 五、突出重点、举一反三 六、跆拳道教学的应注意的问题 第二节 跆拳道教学的阶段和步骤 一、跆拳道教学的阶段划分 二、跆拳道教学的基本步骤 ..... 第四章 跆拳道训练 第五章 跆拳道战术 第六章 跆拳道心理训练 第七章 跆拳道运动员的科学选材 第八章 跆拳道训练过程监控 第九章 跆拳道竞赛的组织与裁判法 第十章 跆拳道品势

<<现代跆拳道教程>>

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>