

<<跆拳道入门>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道入门>>

13位ISBN编号：9787538444834

10位ISBN编号：7538444831

出版时间：2009-11

出版时间：吉林科技

作者：张峰 编

页数：192

字数：150000

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>>

前言

跆拳道是由中国武术流传演化而来的，朝鲜半岛民间较普遍流行的一项技击术，是一项运用手脚技术进行格斗的民族传统的体育项目。

它由品势、搏击、功力检验三部分内容组成。

跆拳道是现代创新与发展起来的一门独特武带，具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。

它通过竞赛、品势和功力检测等运动形式，使练习者增强体质、掌握技术，并培养坚忍不拔的意志品质。

本书从5个方面来详细介绍跆拳道的学习方法与相关知识，通俗易懂的语言文字配以标准的动作示范分解图片与教学光盘，定能让你快速入门，并通过学习跆拳道的礼仪、练习跆拳道的招式，来强身健体、锻炼品行。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年，希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，大力推动着增强国人身体素质事业的蒸蒸日上。

<<跆拳道入门>>

内容概要

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

本书从5个方面来详细介绍跆拳道的学习方法与相关知识，通俗易懂的语言文字配以标准的动作示范分解图片与教学光盘，定能让你快速入门，并通过学习跆拳道的礼仪、练习跆拳道的招式，来强身健体、锻炼品行。

<<跆拳道入门>>

书籍目录

前言第一章 文化篇 第一节 跆拳道运动简介 跆拳道运动的起源和历史 跆拳道运动的分类 第二节 跆拳道运动的礼节、特点和作用 跆拳道礼节 跆拳道对人格的修炼 跆拳道特点 跆拳道作用 第三节 跆拳道运动的发展 跆拳道运动在国际上的发展 跆拳道在中国的发展第二章 技术篇第三章 体能篇第四章 基础篇第五章 段位篇附录一附录二

<<跆拳道入门>>

章节摘录

插图：礼仪不只是形式上的表现，而是要发自内心地实施它，在长期练习和比赛过程中逐渐将礼仪的形式转化为心理动力。

最常用的礼节表示是向教练、同伴敬礼。

敬礼动作的具体要求是：面向对方站立，向前弯腰15度，头部前屈45度，此时两手紧贴双腿，两脚跟并拢（右图）。

训练时，进入训练馆后，以端正姿势向国旗敬礼，然后按馆长、教练和长辈的顺序依次向他们敬礼。

在训练馆内始终在肃静的气氛中行动：妥善保管好自己的道服及其他物品：运动过程中道服松开时，停止运动，转身背向国旗、会旗和教练员及同伴整理道服，整理好后再转回原来的方向。

训练之余，无论是在学校或家中谈话、用餐、打电话、介绍他人或访问亲友时，都要按一定的礼节进行，将礼仪意识带到练习者生活、学习和工作的各个方面，锻炼人克己礼让、宽厚待人和恭敬谦逊的道德品质。

二 跆拳道对人格的修炼跆拳道是把人类的生存意识，以身体力行表现出来的。

同时亦把精神上的欲望具体化.因此是一种高尚的体育活动。

跆拳道的所有动作。

是以防卫的本能作为基础，渐渐发展成为一种必要性，甚至成为一种信念。

从一种消极的动作发展至积极诚信的形态.最后达到自身的行为阶段，同时.又需克制自己，使心态达到无暇境地的哲学境界。

人类必须有健康的身体，才能在从事活动时提高效率，意欲也会提升。

但是，对一个身体不健康的人来说，不仅无法谈到效率，就连意欲也无从产生。

所谓的意欲就是发生在人理知之前和个人的情绪有着密切的关系。

同时，对道德也有一定的联系。

<<跆拳道入门>>

编辑推荐

《跆拳道入门》：练习跆拳道可以强健你的体魄，磨练你的性格。

<<跆拳道入门>>

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>