第一图书网, tushu007.com

<<青少年跆拳道初级教程>>

图书基本信息

书名：<<青少年跆拳道初级教程>>

13位ISBN编号：9787538448726

10位ISBN编号：7538448721

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科技

作者：正搏会 编

页数：168

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

前言

跆拳道在中国的前景展望道源自古代朝鲜，近现代兴盛子韩国，目前已风靡全球。
1980年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。
1988年，跆拳道正式成为奥运会比赛项目。
近年，跆拳道在中国发展迅速，全国各地的道馆、会所总计超过10万家，有约2亿爱好者、6500万练习者！
国内高校都纷纷将跆拳道列入体育运动必修课程。
跆拳道不分年龄和性别。
由于跆拳道较好地解决了传统技击转变为现代竞技体育的难题，重技术、轻力量，充分体现了腿技的精美艺术，观赏性强，同时，减少了伤害，合乎体育运动的宗旨，从而使得各年龄段的人参与学习和锻炼的可行性大大提高。
据不完全统计，目前中国练习群体的分布为：5-78岁的人群约占50%，9-30岁的人群约占30%，30岁以上的人群约占20%，男、女练习者的比例约为7：3。
随着练习人群的低龄化，我们可以预见，未来50年，跆拳道在中国的发展将呈加速度，练习的人群将高达5亿之众！
跆拳道有着缜密严谨的等级制度和晋升标准。
跆拳道共有十级九段十九种级别，初学者从十级开始逐渐升至一级，然后再入段，段位越高表明水平越高。
十级至一级的晋级考核可在道馆中进行。
一段至三段的晋级考核，须由国家跆拳道协会组成一个晋级委员会进行考核。
四段至八段的晋级考核，须由世界跆拳道联盟晋级委员会进行考核。
晋升九段，须由世界跆拳道联盟组成一个特别委员会进行评审。
由此可知，若没有相当的水平和资历，是绝不能李代桃僵的。

内容概要

基本步法 锻炼身形，稳扎稳打★开立步★弹跳步★三七步★虎足步……基本手法 手为武器，可攻可防★拳法★手刀★掌法★内当防御……基本腿法 刚劲有力，气势不凡★直踢★前踢★下劈★横踢★……品势★太极 太极是跆拳道最基本的品势，是根据宇宙哲学的根本原理而创，攻击和防卫、前进和后退、刚柔快慢、轻重缓急无不运用太极的阴阳理论。
练习太极是跆拳道选手入门的必经之路。
太极一章☀太极二章

作者简介

●“ 中国跆拳道的希望工程 ”——正搏会
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，
被世界跆拳道联盟称作是“ 中国跆拳道的希望工程 ”。

目前，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、
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国内大赛中摘金夺银，为国争光。

鉴于杨刚强在跆拳道运动方面所获得的较高造诣和为发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。

●正搏会主要师资力量
总教练：杨刚强
世界跆拳道联盟国际教练
世界跆拳道锦标赛冠军教练
中国深圳跆拳道训练中心总教练
世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段
总顾问：金基洞（韩国）
世界跆拳道联盟（国技院）黑带九段
世界跆拳道联盟竞技委员/国技院讲师
国技院技术评审委员会指导委员
副总教练：
张兆括　世界跆拳道联盟（国技院）黑带四段
高俊旗　世界跆拳道联盟（国技院）黑带三段
杨松　　世界跆拳道联盟（国技院）黑带

第一图书网, tushu007.com

<<青少年跆拳道初级教程>>

书籍目录

Part1 古老而又时尚的跆拳道　一、跆拳道的悠远历史　二、跆拳道的精神内涵　三、跆拳道的运动魅力　四
跆拳道的健身功效　五、跆拳道的优雅礼仪　六、跆拳道的热身练习　Part2 跆拳道的基本步法　一、实战姿
二、开立步　三、马步　四、换步　五、弹跳步　六、十字步　七、上步　八、弓步　九、三七步　十、虎
单脚站立步　Part3 跆拳道的基本手法　一、拳法　二、手刀　三、掌法　四、内挡防御　五、外挡防御　六
御　七、下挡防御　八、手刀防御　Part4 跆拳道的基本腿法　一、上下直踢　二、前踢　三、前蹬　四、横
劈六、前横踢　Part5 跆拳道的基本势　一、基本一势　二、基本二势　Part6 跆拳道的品势　一、太极一章
太极二章　附录　一、跆拳道的等级　二、跆拳道等级的着装区别　三、世界瞩目的黑带

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

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