

<<跆拳道双节棍>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道双节棍>>

13位ISBN编号：9787538448757

10位ISBN编号：7538448756

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>

<<跆拳道双节棍>>

前言

跆拳道在中国的前景展望跆拳道源自古代朝鲜，近现代兴盛于韩国，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。

练习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：5~18岁的人群约占50%，19~30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 and 资历，是绝不能李代桃僵的。

跆拳道的运动魅力作为具有几千年悠久历史的古老武术。

跆拳道具有极强的技击、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，培植的是一种崇高的人格力量，培养的是一股浩然正气，是正义与邪恶两种力量间的厮杀，是“正”人之道！

练习跆拳道可以使人修身养性。

跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神。

宗旨是：“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈。

”通过跆拳道的训练，不是为了好勇斗狠、恃强凌弱，而是为了培养人们顽强、果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦，锻炼敢于积极向上的精神，同时养成礼

<<跆拳道双节棍>>

内容概要

套路是指各种技法动作的有机组合。

双节棍的动作组合是双节棍技法中最震撼人心的一个部分。

在实战中，它能够将基础的手法、步法、棍法融合其中，提高练习者的速度、力度、柔韧性、体力等身体机能，棍挥舞起来行云流水、灵活多变，具有刚劲威猛、气势逼人的实战效果。

本书为跆拳道双节棍初级教程。

基本功，从零开始，稳扎稳打；基本步法，身手敏捷，攻防有据；常用单招，棍法之道，由此入境！

<<跆拳道双节棍>>

作者简介

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。破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。

<<跆拳道双节棍>>

书籍目录

Part 01 瞧！

他们都用双节棍 一、时尚？

这种冷兵器秦朝就有了 二、从大宋军营远播海外，扬名兵器谱 三、李小龙持棍闹荧屏，全球热恋双节棍 四、“劲”以修身，“动”以养德——独具特色的跆拳道双节棍

Part 02 双节棍，迎向他者的探险
一、别处听不到的跆拳道双节棍基础概念 二、让你最快入门的十一种攻击法 三、精准打击，人体部位攻击指南 四、七个你应该知道的双节棍注意事项 五、棍，是应该这样握的

1.双节棍的握棍方法
2.双节棍的握棍为之 3.双节棍的握棍手形

Part 03 从零开始，起身、预备、向前冲 一、热身练习 1.腕关节 2.头部 3.扩展运动 4.上下振臂 5.左右振臂 6.肩关节 7.转腰运动 二、柔韧性练习 1.前俯腰 2.腿部韧带练习 3.侧腰 4.涮腰 5.左右侧压腰 6.弓步沉肘压腿 7.蛙式压胯 8.一字马 9.大字马 10.坐式俯腰 11.腰部扭转式 12.蝴蝶展翅 13.压脚背 三、基本功练习 1.正踢 2.侧正踢 3.十字踢 4.内摆踢 5.外摆踢 6.手刀组合训练 7.马步冲拳 8.内外格挡组合

Part 04 初窥门径，由基本步法引领入门 一、开立步 二、并步 三、前行步 四、弓步 五、滑步 六、马步 七、三七步 八、旋风步 九、退步 十、单跪步 十一、虎足步 十二、交叉步

Part 05 渐入角色，熟悉基础动作及常用单招 一、基础动作 1.顶角单边 2.上下两层 3.上下翻棍 4.十字交叉 二、常用单招 1.流星赶月 2.白蛇吐芯 3.苏秦背剑一式 4.翻山越岭一式 5.霸王击鼓 6.小鬼推磨 7.玉带缠腰 8.怀中抱月一式 9.正反“8”字花 10.金蝉脱壳一式

Part 06 手刀防御回旋踢。

玩转双节棍初级套路

<<跆拳道双节棍>>

章节摘录

插图：

<<跆拳道双节棍>>

编辑推荐

《跆拳道双节棍(初级教程)》：博大精深的韩国跆拳道，出神入化的中国双节棍，两大武术的完美结合，基本功从零开始。

稳扎稳打，*热身练习*柔韧性练习*基本功练习，基本步法身手敏捷，攻防有据，*开立步*滑步*三七步*旋风步*虎足步，常用单招棍法之道，由此入境，*基础动作、顶角单边、上下两层、上下翻棍...
...*常用单招、流星赶月、白蛇吐信、霸王击鼓。

<<跆拳道双节棍>>

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>