

<<跆拳道双节棍（中级教程）>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道双节棍（中级教程）>>

13位ISBN编号：9787538448764

10位ISBN编号：7538448764

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

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（中级教程）>>

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，同时养成礼让、谦逊、宽容的高尚品德。

<<跆拳道双节棍（中级教程）>>

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。

中级套路，揣摩神出鬼没的棍道境界。

本书为跆拳道双节棍中级教程。

中级步法，感受轻快腾跃的灵动；中级腿法，捕捉凌厉如风的快感；体悟棍影无踪的奥妙！

<<跆拳道双节棍（中级教程）>>

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（中级教程）>>

书籍目录

Part 01 为什么我们爱上双节棍 一、妙用无穷的奇门兵器 二、超强攻防的潮流之选 三、魅力非凡的王者冷兵器
Part 02 跆拳道双节棍的进阶之路 一、找准你的出发点——跆拳道双节棍水平测试 二、寻找一颗“勇敢的心” 三、让你更快、更劲、更强的移动发力训练 四、一切为了自由，超强自卫反击训练
Part 03 中级步法，感受轻快腾跃的灵动 一、侧移步 二、骑龙步 三、交错步 四、并步转身 五、双跪步 六、腾空旋风步360度 七、腾空交叉步 八、腾空前跃步 九、腾空旋风步540度
Part 04 中级腿法，捕捉凌厉如风的快感 一、横踢 二、后踢 三、二段踢 四、后旋踢 五、腾空360度转身横踢 六、腾空360度转身后旋踢 七、腾空540度转身横踢 八、腾空540度转身后旋踢
Part 05 一、苏秦背剑二式 二、翻山越岭二式 三、金蝉脱壳二式 四、怀中抱月二式 五、盘根错节 六、美女洗脸 七、乌龙摆尾 八、悬龙倒挂 九、横扫千军 十、转身削打 十一、转身背棍 十二、指天插地 十三、银龙缠身 十四、怪蟒翻身 十五、刀劈华山
Part 06 中级套路，揣摩神出鬼没的棍道境界

<<跆拳道双节棍（中级教程）>>

章节摘录

插图：（3）锻炼瞬间反应能力双节棍的动作以快、准著称，在实战中无论是处于进攻方还是防御方都要有很快的反应能力，才能够占据优势地位，长期练习双节棍就会逐渐习惯瞬间的行动，任何时候都能够迅速反应并且立即回应，所以如果日常生活中遇到紧急情况也能够应对自如。

（4）培养坚韧的意志力学习双节棍的过程中，随时伴有累、痛甚至是受伤等情况出现，有人就会产生放弃的想法，但是只要坚持下去，持之以恒一定会取得成效。

在这一过程中最考验人的耐心与吃苦精神，同时也能够培养坚韧不拔的毅力与坚强的意志。

（5）训练你的决断力当你在挥舞双节棍时，你无法向其他的武术一样，得到更多具体的招数指点，也无法借助于他人的力量。

当你身陷重围时，你只能依靠自己，以一己之力解决危机。

所以，只要持之以恒地研习双节棍技法，你就能培养眼观六路、耳听八方、处事果敢的能力。

（6）修炼高尚的武德研习双节棍能让你变得更强大，但这绝非是让你去恃强凌弱。

“己所不欲勿施于人”，学习双节棍的目的是为了强身健体，为了更好地维护自己的自由，但绝不能以此妨碍他人的自由。

双节棍技法虽然是以格斗技巧发展起来的，但如果只以打败对手为目的，这与原始格斗又有什么区别呢？

孟子说“人之异于禽兽者几希”，不过是“性善”罢了。

用武力欺压别人是没有任何价值的，所以进步的双节棍应以培养完美的人格为目的。

尊重对手，取长补短，讲究信义，追求武德，这才是文明的双节棍道精神。

带上街的兵器，恐怕也只有双节棍了。

提到双节棍，70、80年代的人肯定不会不知道李小龙，在整个世界上享誉盛名的“Bruce Lee”的成名兵器正是双节棍；而80后和90初的青少年们，最熟悉的恐怕就是周杰伦的那首《双节棍》：“快使用双截棍，哼，我用手刀防御，哼，漂亮的回旋踢……”朝气、青春、热血、潇洒，这种永远充满了时尚气息的冷兵器，正是双节棍。

双节棍，又名双截棍、两节棍或二节棍，号称兵器界的“不老传奇”，因为它虽然历久弥新，实际上却同刀、剑等冷兵器一样，拥有长达千年的历史。

双节棍的历史源远流长，它的演变过程是伴随着古代战争的需要而产生与发展的，它最早的发源可以追溯到秦汉时期。

那时已经出现的由农业用具连枷演变而成的连枷棍。

连枷是用来打麦子或者豆子的用具，由一根竹竿和一块硬藤编成的长方块组成，二者由一根木棍或竹棍连接。

挥动连枷时，长方形编织块会绕轴转动，往地而上打击时刚好平行拍打地面。

因此，将晒干的麦、豆等有壳作物放在地面上，用连枷打击可将其籽粒剥落出来。

古时战争连年，聪明的军事家总是想方设法发明更厉害的武器用于作战。

《墨子·备城门》中说：“二步置连挺、长斧、长椎各一物：枪二十枚，周置二步中。

”意思是说守城时每二步即配备一个连挺，以其密集火力打击敌人。

而连挺这种武器，正是模仿连枷而来。

<<跆拳道双节棍（中级教程）>>

编辑推荐

《跆拳道双节棍(中级教程)》：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。

中级步法感受轻快腾跃的灵动，侧移步骑龙步双跪步腾空旋风步360度.....中级腿法捕捉；麦厉如风的快感！

横踢后旋踢二段踢腾空540度转身后旋踢.....中级单招体悟棍影无踪的奥妙，苏秦背剑二式乌龙摆尾横扫千军力劈华山。

<<跆拳道双节棍（中级教程）>>

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>