

<<跆拳道基础入门(上)>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道基础入门(上)>>

13位ISBN编号：9787538448788

10位ISBN编号：7538448780

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科技

作者：正搏会

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>

<<跆拳道基础入门(上)>>

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，同假设的敌人进行搏斗，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。

<<跆拳道基础入门(上)>>

内容概要

基本技法与战术：以腿为主，攻防并用Basic skills and tactics Of taekwondo 呼吸法 拳法 掌法 步法 腿法
进攻和防守方式 战术之道 跆拳道练功方法：体质第一，脚功为上Taekwondo training method 身体素
质练习方法 柔韧练习 耐力练习 力量练习 速度练习 跆拳道功力练习法 踢法练习 击破练习
品势Skills & Trick 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 太极三章 太极四章

<<跆拳道基础入门(上)>>

作者简介

编者：正搏会 合著者：（韩国）金基洞 杨刚强 张兆括 正搏会，1996年，杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心（正博会的前身），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，正博会执行与国际标准接轨的教程，实施科学的教方法。

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。

<<跆拳道基础入门(上)>>

书籍目录

Part 01 跆拳道概述 一、跆拳道的发展史 1.古代跆拳道 2.近代跆拳道 3.现代跆拳道 4.我国跆拳道的发展 二、跆拳道的特点和作用 1.跆拳道的特点 2.跆拳道的作用Part 02 跆拳道的基础技法 一、热身准备 1.手脚关节 2.颈部 3.肩膀 4.腰部 5.膝关节 6.腿部 二、拳法 1.正拳 2.勾拳 3.锤拳 4.外摆拳 5.指拳 三、掌法 1.手刀 2.掌 四、臂法 1.手腕 2.肘 五、脚法和膝法 1.脚法 2.膝法 六、基本步型 1.双脚并立步 2.双脚开立步 3.三七步 4.弓步 5.马步 6.虎足步 7.单脚站立步 8.交叉步 七、基本防御 1.外档防御 2.内档防御 3.上档防御 4.下档防御Part 03 跆拳道的技法训练 一、基本移动步法 1.上步 2.退步 3.进步 4.跃步 5.滑步 6.弹跳步 7.跳换步 8.移步 二、基本腿法 1.前踢 2.前蹬 3.横踢 4.下劈 5.侧踢 6.后踢 7.后旋踢 8.前横踢 9.双飞踢 10.旋风踢Part 04 初学者的品势——太极 一、太极一章 二、太极二章 三、太极三章 四、太极四章Part 05 跆拳道的练功方法 一、力量素质训练 二、速度素质训练 三、耐力素质训练 四、柔韧素质训练附录 一、跆拳道的级别 二、跆拳道的等级的着装区别

<<跆拳道基础入门(上)>>

章节摘录

插图：训练方法利用突然的信号刺激，信号可以是手势、声音、物品等，主要是让同伴做出准备进攻的动作，令运动员快速做出跆拳道动作的回应。

在跆拳道训练中，如让配合者手持脚靶快速向前伸出，练习者则立即使用横踢、后踢或后旋等动作。另外，可采用带有进攻、防守组合动作的击靶练习，如横踢接后踢、横踢接劈腿等。

对同伴进攻的动作做出反应和选择。

在与同伴配合练习时，要求运动员尽可能快地对突然出现的信号或突然改变的环境做出反应。

运动员做出的反应动作应是熟练掌握的单个或组合动作，如同伴横踢进攻，自己则应立即使用后踢或后撤中的横踢反击。

短距离（10～30米）的最快速跑。

结合技术的专门练习：听口令以最快的速度完成各种动作，双腿连续高抬腿、单腿连续高抬腿、连续横踢沙袋等。

不同距离的折返跑、接力跑。

上下坡跑、牵引跑、上下跑台阶。

在规定时间内要求完成规定的动作次数或逐步缩短完成动作的时间，如要求在10秒或20秒内进行快速前横踢动作的练习，在保证动作质量的前提下，要求在这一时间内完成的数量越多越好。

利用器械重量的变化而获得的后效作用提高动作速度，如在腿上增加沙袋或在腿上缚皮条练习等方法。

<<跆拳道基础入门(上)>>

编辑推荐

《跆拳道基础入门(上)(太极1章至4章)》编辑推荐：600幅高清彩图，150分钟高清DVD同步教学，身临其境！

风靡全球韩国武道文化，坚韧精搏东方强身武术，奥运会正式比赛项目。

<<跆拳道基础入门(上)>>

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>