

<<少儿跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<少儿跆拳道>>

13位ISBN编号：9787544236416

10位ISBN编号：7544236412

出版时间：2007-7

出版时间：海南南海

作者：刘振超

页数：143

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>

<<少儿跆拳道>>

前言

现代社会的孩子，都是家里的小皇帝，家长们怎么爱都觉得不够，身体、学习、课外技能，缺一不可。

的确，从小培养孩子的文化及身体素质，对孩子的成长至关重要。

对于儿童，练习跆拳道能增强肌肉的爆发力和持久力，锻炼手、眼、脚乃至全身的协调性，能增强儿童长时间集中精力的能力，培养坚韧不拔的毅力，对儿童的成长有着特殊的意义。

青少年骨骼较柔软，在日常生活中，由于写作业坐姿不正、站姿不正或长期用一侧肩膀背书包等，骨骼非常容易变形。

通过跆拳道柔韧训练和动作训练，有助于防止驼背、脊柱侧曲，可使孩子体形更匀称、健美、挺拔。

跆拳道中发声和动作的练习可放松心情，从而达到减轻学习压力的目的。

随着级别的不断晋升，腰带的颜色不断更换，可以培养孩子的自信心和自豪感。

跆拳道主要分为品势和竞技，所谓品势就等于我国武术中的套路，有规定动作，动作虽然有点单调枯燥，但是可以培养孩子的文化修养；竞技就是家长经常在电视上所看到的2人实战，那要求孩子的领悟能力和抗击打能力。

这本《少儿跆拳道》，运用的插图和照片有300多幅，都是用来说明练中的各种技巧的。

在内容方面，既有入门基础练习，又有实战组合技术，图文并茂，非常适合孩子的口味。

对初学者来说，这将是最好学易懂的入门书籍。

<<少儿跆拳道>>

内容概要

跆拳道是奥运会的正式比赛项目，也是时下风靡全球的格斗技击运动。本书用通俗的语言、精美的图片，详细介绍了跆拳道的各种实战技巧，且每一个技术动作配备的图片部是完整的、连续的，读者一看就懂，一学就会，对于想提高跆拳道实战技术的朋友们来说，这是一本最理想的教材。

<<少儿跆拳道>>

作者简介

刘振超，师承正道馆创始人，黑带九段李伟雄(香港)大师，黑带五段教练，国家一级教练员，国家二级裁判员，中国跆拳道正道馆一行舍总教练。

1996年开始学习跆拳道，1999年开始参加国际性跆拳道比赛，屡获殊荣。

曾多次在国际性的跆拳道比赛中担任裁判员，获得优秀裁判员的荣誉。

至今已从事跆拳道教育多年，具有丰富的教学经验。

<<少儿跆拳道>>

书籍目录

- Part 1 竞技跆拳道实战须知 一、跆拳道实战原则 1.拳脚技术和攻击部位 2.有效得分的知识
 3.犯规行为及判罚 4.实战腿法技术训练要点 5.跆拳道技术实战应注意的几个问题 6.竞技跆拳道实战战术
 7.实战中技术组合的简介 8.实战中的迎击和反击 9.实战姿势的类型 二、跆拳道裁判原则
 1.目的与要求 2.裁判员的任务 三、主裁判员执裁的动作 1.警告 2.扣分
 Part 2 实战腿法技术练习 一、前踢进攻 1.前进步+后前踢头部 2.滑步前踢头部 3.上步+后前踢头部
 二、前踢阻击 前踢胸部 三、前踢反击 撤步+后前踢头部 四、前踢组合腿法
 1.前踢+后横踢 2.前踢+后下劈 3.前踢+后踢 4.前踢+后旋踢 5.前踢+双飞踢 五、下劈进攻
 1.前进步+后下劈 2.滑步下劈 3.上步+后下劈 4.上步+滑步下劈 六、下劈阻击
 1.原地右脚下劈(一) 2.原地右脚下劈(二) 七、下劈反击 1.后退步+左脚下劈 2.后退步+左脚下劈
 3.撤步+右脚下劈 4.撤步+左脚下劈 八、下劈组合腿法 1.下劈+横踢 2.下劈+钩踢
 3.下劈+推踢 4.下劈+双飞踢 5.下劈+后踢 6.下劈+旋风踢 九、横踢进攻
 1.前进步+后横踢 2.滑步横踢 3.上步+后横踢 4.交叉上步+后横踢 十、横踢阻击
 1.前横踢头部 2.后横踢+贴靠 十一、横踢反击 1.后退步+后横踢 2.撤步+后横踢 3.拖步横踢
 十二、横踢组合腿法 1.横踢+前横踢头部 2.横踢+滑步下劈 3.横踢+后踢 4.横踢+后旋踢
 5.横踢+推踢 6.横踢+旋风踢 7.横踢+双飞踢 8.横踢+侧踢 9.横踢+钩踢
 十三、后踢进攻 1.前进步+后踢 2.上步+后踢 十四、后踢阻击 原地后踢 十五、后踢反击
 1.后退步+后踢 2.撤步+后踢

<<少儿跆拳道>>

章节摘录

跆拳道要求学员学习攻防的技术和提高道德水平。

就像人的精神与身体有着不可分割的关系一样，跆拳道的基本技术与道德修养也有着非常密切的关系。

如果把跆拳道比作一个人的话，“跆拳道”是人的四肢，“道”就是人的头脑。

如果学习跆拳道的人只练技术修道德.这种人也许具备发达的四肢，但头脑却很简单或未被开发.所以这种人没有“道”，不知道应该向哪里走，就算掌握了一点技术，也容易被利用而走向歧途。

如果学习跆拳道的人不仅练技术而且修道德，那么这种人就懂得谦虚，知道羞耻，诚实勇敢，有礼有节，自强不息，技术和道德境界将会不断提高。

而且，这种人具有应该走的“道”，所以能够享受美满的道德生活。

(1) 学习跆拳道的人要懂得“忍” “忍”使人意志坚强，宽宏大量。

人生不是一帆风顺的，困难和烦恼是与生俱来的。

碰到困难要发扬百折不屈的精神，千方百计地解决困难。

要忍得住，挺过去。

否则，将前功尽弃，一事无成，有志者事竟成。

“忍”能保持心平气和，克服心烦意乱，能辨别是非，做到心中有数。

假如受人打击迫害，首先要保持镇定，不要轻举妄动，要顾全大局.不要冤冤相报，否则，害人害己.是非不断。

(2) 学习跆拳道的人要懂得“诚” 诚实的人敢于承认自己的错误.不说假话。

承认错误是认识错误的过程，是改正错误的机会。

正直诚实的人知道羞耻，能够把握自己，所以不会明知故犯，不会丢面子。

诚者有信，有信用就能得到帮助，否则，假话连篇，不能改过向善，自欺欺人，不知羞耻，失去信用，得不到帮助。

<<少儿跆拳道>>

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>