

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787546315126

10位ISBN编号：7546315123

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：丛元元 著

页数：114

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>>

前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。

宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。

面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。

该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

<<跆拳道>>

内容概要

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。

宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

<<跆拳道>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地、器材和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 基本技术第一节 基本功 / 028第二节 实战姿势与步法 / 042第三节 进攻技术 / 056第四节 防守技术 / 077第四章 跆拳道太极品势修炼第一节 太极一章 / 086第二节 太极二章 / 088第三节 太极三章 / 090第四节 太极四章 / 093第五节 太极五章 / 095第六节 太极六章 / 098第七节 太极七章 / 100第八节 太极八章 / 103第五章 比赛规则第一节 比赛方法 / 108第二节 裁判方法 / 111

<<跆拳道>>

章节摘录

插图：系扎道服用的腰带颜色各异，以颜色可以区分运动员的段位级别。

一般分法为十级白、九级白黄、八级黄、七级黄绿（或橘黄）、六级绿、五级绿蓝（或蓝）、四级蓝（或紫）、三级蓝红（或褐）、二级红、一级红黑（也称太极带）、黑带（一段至九段及一品至三品）。

（1）白色腰带。

最低级别，象征纯净，正统，代表入门级别；（2）黄色腰带。

大地的颜色，象征正处于打基础的阶段，要注意打下坚实的基础，技术才能提升；（3）绿色腰带。

树木的颜色，象征技术和突破岩石般茁壮成长，已经具备一定的水平；（4）蓝色腰带。

天空、大海的颜色，象征对技术的掌握已经达到很高的水平，预示进一步锤炼自己的技术及百折不屈的精神气质，同时注意戒骄；（5）红色腰带。

太阳的颜色，代表技术已经具备非常大的威力，但是还不能很好地收放自如，寓意为此时的技术及气质应具备威慑力、震撼力，同时注意自己忍耐，并且戒躁；（6）黑色腰带。

与白色相对，象征技术和心态的成熟，能够、冷静、果断地面对危险及困难，并且是一个新境界的开始。

同时，腰带中间还穿插有间色带，如白黄带、黄绿带、绿蓝带、蓝红带，红黑带，这些腰带寓意为习练者警惕自己正处于攀登的阶段，努力进步则成为更高级别，松懈则会退回原地。

黑带之前均为级别。

十级最低，为白色腰带；一级最高，为红黑色腰带。

扎上黑色带以后，级别分段位，一段最低，九段最高。

<<跆拳道>>

编辑推荐

《跆拳道》：全民健身项目指导用书

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>