

图书基本信息

书名：<<教你练跆拳道/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553701127

10位ISBN编号：7553701122

出版时间：2013-1

出版时间：王正伦 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：王正伦

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>

书籍目录

第一篇 发现跆拳道的哲学第一讲 悟“道” 一、跆拳道的起源与发展 (一)李朝时代的跆拳道 (二)近代跆拳道 二、跆拳道在中国的发展 三、跆拳道的礼节 四、跆拳道的精神意义 五、跆拳道的规模及影响第二讲 学习跆拳道的益处 一、修身养性,培养坚韧的意志品质 二、强身健体,练就健全的体魄 三、观赏竞技,享受击打艺术之美第三讲 跆拳道训练基本设施 一、跆拳道训练馆的基本设施条件 (一)训练场地 (二)辅助设施 (三)辅助用房 二、跆拳道奥运会场馆要求 (一)比赛场地 (二)训练场地 (三)辅助用房 三、跆拳道标准道馆要求 四、跆拳道俱乐部设施的配备 五、跆拳道专用器材和装备 (一)器材 (二)装备 (三)道服的穿法和叠法 第二篇 体验跆拳道的训练第四讲 跆拳道的姿势与步法 一、实战姿势 二、跆拳道的步法 (一)上步 (二)后撤步 (三)前跃步 (四)后跃步 (五)原地换步 (六)侧移步 (七)弹跳步 (八)垫步 三、准备姿势与步法的练习步骤第五讲 跆拳道的基本技术 一、腿法、脚靶与护具技术 (一)前踢 (二)横踢 (三)后踢 (四)劈腿 (五)后旋踢 (六)双飞踢 (七)侧踢 (八)旋风踢 二、拳法 三、防守技术 (一)利用进攻动作进行防守 (二)利用闪躲、贴近等方法进行防守 (三)利用格挡的方法进行防守 第三篇 跆拳道的品势第六讲 太极一章 太极一章包含18个动作第七讲 太极二章 太极二章包含18个动作第八讲 太极三章 太极三章包含20个动作第九讲 太极四章 太极四章包含20个动作第十讲 太极五章 太极五章包含20个动作第十一讲 太极六章 太极六章包含23个动作第十二讲 太极七章 太极七章包含25个动作第十三讲 太极八章 太极八章包含26个动作 第四篇 应用跆拳道的的方法第十四讲 跆拳道的日常训练 一、跆拳道基本技术的训练方法 (一)慢速、快速重复练习 (二)结合身法、步法练习 (三)想象实战练习 (四)互不接触的攻防练习 (五)固定靶的练习 (六)配合的“喂招”练习 (七)条件实战练习 二、参加跆拳道俱乐部或道馆训练应注意的问题 (一)专家建议 (二)准备活动的作用 (三)整理活动的作用 三、训练计划的拟定 (一)如何制订训练计划 (二)根据个人特点制订多年训练计划 (三)根据个人特点制订年度训练计划 (四)根据个人特点制订阶段训练计划 (五)根据个人特点制订周训练计划 (六)根据个人特点制订课训练计划第十五讲 跆拳道的表演艺术 一、跆拳道的表演追求超越、卓越 二、如何组织一次成功的跆拳道表演 (一)跆拳道的特技表演 (二)跆拳道特技表演的道具 (三)跆拳道表演时应注意的问题附录 跆拳道竞赛规则

编辑推荐

王正伦主编的《教你练跆拳道》从跆拳道的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了跆拳道的基本知识和基本技能，从理论上探讨了跆拳道的规律和特征。

本书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

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>