

<<跆拳道品势教程>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道品势教程>>

13位ISBN编号：9787564400880

10位ISBN编号：7564400889

出版时间：2009-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄鹤 编

页数：252

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>

<<跆拳道品势教程>>

内容概要

跆拳道品势是跆拳道技术体系的重要组成部分，也是我们全面认识和理解跆拳道的重要途径。跆拳道的品势共分太极、高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳、汉水、一如10个套路，其中太极又分为一章至八章。这些品势由简到繁，由易到难，全面系统地将跆拳道的技术编排进去，供跆拳道爱好者练习，也为跆拳道组织机构考级升段提供了很好的素材。

为了适应广大读者的学习习惯，编者们遵循前书的范式撰稿，在原有太极八章的基础上，补充了跆拳道品势的全部套路，用2000余幅插图以及对每一幅图的详细说明，展现了这些套路动作的全部过程，为学习和掌握这些套路提供了便利。

<<跆拳道品势教程>>

书籍目录

- 一 跆拳道品势概述
 - (一)跆拳道品势的特点
 - (二)跆拳道品势的作用
 - (三)跆拳道的礼仪
- 二 跆拳道品势的使用部位
- 三 如何学练跆拳道品势
 - (一)学习提示
 - (二)练习步骤
 - (三)练习方法
 - (四)练习手段
- 四 跆拳道品势教学原则与教学方法
 - (一)教学原则
 - (二)教学方法
- 五 跆拳道品势的基本动作
 - (一)跆拳道品势的基本步型
 - (二)跆拳道品势的基本手法
 - (三)跆拳道品势的基本防守方法
 - (四)跆拳道品势的基本攻击方法
 - (五)跆拳道品势的腿法
- 六 跆拳道品势图解及教学要点
 - (一)太极一章
 - (二)太极二章
 - (三)太极三章
 - (四)太极四章
 - (五)太极五章
 - (六)太极六章
 - (七)太极七章
 - (八)太极八章
 - (九)高丽
 - (十)金刚
 - (十一)太白
 - (十二)平原
 - (十三)十进
 - (十四)地跆
 - (十五)天拳
 - (十六)汉水
 - (十七)一如
- 七 跆拳道品势入级考试及标准
 - (一)白带间黄条(九级)
 - (二)黄带(八级)
 - (三)黄绿带(七级)
 - (四)绿带(六级)
 - (五)绿蓝带(五级)
 - (六)蓝带(四级)
 - (七)蓝红带(三级)

<<跆拳道品势教程>>

(八)红带(二级)

(九)红黑带(一级)

八 跆拳道品势竞赛规则

第一条 目的

第二条 适用范围

第三条 比赛场地

第四条 教练员和运动员(略)

第五条 比赛级别

第六条 世界品势锦标赛级别

第七条 世锦赛比赛方式

第八条 世锦赛第一指定品势及第二指定品势

第九条 竞技品势(创造品势)

第十条 品势比赛时间

第十一条 抽签

第十二条 犯规行为和处罚

第十三条 比赛程序

第十四条 主执行员

第十五条 判分标准

第十六条 判分方法

第十七条 比分显示

第十八条 胜负判定

第十九条 比赛中断的情况处理

第二十条 裁判员

第二十一条 记录员

第二十二条 裁判员组成及分配

第二十三条 本规则上未明示的情况

第二十四条 申诉及处罚

第二十五条 品势比赛用语

九 跆拳道品势基市动作用语

<<跆拳道品势教程>>

章节摘录

插图：一 跆拳道品势概述所谓跆拳道，跆（TEA），意为以脚踢、摔撞；拳（KWON），以拳头打击；道（DO），是一种艺术方法。

跆拳道是在中国传统文化的影响下经过东亚文化发展在朝鲜形成的一项格斗技术，以东方心灵为土壤，承继长久传统，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。

跆拳道品势（又称型），是指练习者以技击为主要内容，通过攻守进退的动作编排，达到强身健体、培养意志的一种练习形式。

它与中国武术的套路相似，即将一定数量的动作编排起来，形成固定模式的套路。

跆拳道的品势有许多种，基本品势有太极、高丽、金刚等。

通过品势的练习，可使身体各部位得到较为全面的训练，并能有效的增进体质。

跆拳道品势中的太极共有八章，是初学者应掌握的基本品势。

<<跆拳道品势教程>>

编辑推荐

《跆拳道品势教程》由北京体育大学出版社出版。

<<跆拳道品势教程>>

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>