

<<从十级到九段>>

图书基本信息

书名：<<从十级到九段>>

13位ISBN编号：9787564401375

10位ISBN编号：7564401370

出版时间：2009-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王智慧

页数：249

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>

## <<从十级到九段>>

### 内容概要

《从十级到九段（跆拳道品势晋升全书）》其主要特点为：1.综合介绍了从白带到黑带高段位的晋升过程中所需要演练的品势套路，结构上力求严谨，内容上力求全面系统；2.博采众长并结合自己多年的训练心得和经验，本着求真务实、去伪存真的原则，力求做到通俗易懂、简明易学，突出实用性；在编写过程中，力求理论性与实践性相结合，既考虑提高，又兼顾普及。

## <<从十级到九段>>

### 作者简介

王智慧 1979年出生，辽宁人，教育学硕士，副教授。

自幼习武，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。

先后获沈阳体育学院教育学学士学位，北京体育大学教育学硕士学位。

跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员、一级裁判员。

现任北京中华女子学院体育教学部运动训练教研室主任，中华女子学院跆拳道代表队主教练，北京慧搏搏击俱乐部总教练。

培养的学生有多人在全国各类比赛中取得优异成绩。

近年来，多次承担北京市教委、国家体育总局及国家社科基金课题的研究工作。

同时获省、部级和全国一、二级学会论文一、二等奖10余项。

出版的个人专著有《现代散打技法》、《竞技跆拳道》、《实用防身制敌术》、《现代跆拳道运动教学与训练》、《现代搏击术——跆拳道》、《竞技散打训练方法——从入门到散打冠军的培养方略》(均为人民体育出版社出版发行，其中两部著作版权转让至台海省)。

主编的教材有《大学体育与健康基础教程》、《大学体育与健康新论》(均为北京体育大学出版社出版发行)。

先后在《北京体育大学学报》、《上海体育学院学报》、《体育与科学》、《天津体育学院学报》、《首都体育学院学报》、《沈阳体育学院学报》、《中华武术》等刊物上发表论文50

## <<从十级到九段>>

### 书籍目录

第一章 跆拳道基本知识第一节 跆拳道的特点与作用第二节 跆拳道的礼节、服装与段位第三节 学习跆拳道的注意事项第二章 跆拳道品势的基市功第一节 基本步形第二节 基本攻防部位与手法第三节 基本格挡技术第四节 基本肘法、腿法与膝法第三章 跆拳道品势套路第一节 品势概述第二节 晋级品势一、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、太极八章第三节 人段品势一、高丽二、金刚三、太白四、平原五、十进六、地跆七、天拳八、汉水九、一如

## &lt;&lt;从十级到九段&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（二）技击方法简捷实用，动作刚直相向在跆拳道实战中多使用拳、掌、臂等格挡防守，随即以连续快速的腿法组合连击，或直接去打，或接触防守，很少使用闪躲避让法。

用简明硬朗的方法直接去打击对方，追求以刚制刚、硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方的距离，进攻或反击时的动作路线多为直线。方法简练。

强调击打的有效性。

因此，技击方法简捷实用。

动作刚直相向是跆拳道运动的又一特点。

（三）内外兼修，功法独特 跆拳道训练是在赤手空拳下进行的。

经过专门的训练。

练习者的关节部位能够发挥常人难以具备的威力。

尤其是手和脚的功力。

这是意念与动作在长时期的彼此渗透中产生的综合效应，使人体达到内外合一的境界，即内力与外力、精神与劲道的协调统一。

（四）以功力验水平跆拳道练习者修炼的水平如何，技术动作的威力到底有多大，往往是通过运用手脚或其他关节部位分别击碎木板、砖石等物体来检测的。

这种方法已成为跆拳道练习、晋级、表演、比赛的一个主要内容之一，也是检测跆拳道练习者功力水平的有效手段之一。

（五）发声扬威，强调气势跆拳道练习时无论是品势练习，还是比赛训练，都要求训练者给人以气势上的震慑。

多以发出洪亮并有威慑力的声音来显示自己的功力。

那么发声有什么作用呢？

这里可以归纳为四点：通过发声可以提高自己的注意力，提高大脑皮层的兴奋，从而更好地完成训练或比赛；有关专家研究表明，洪亮的喊声可以增强人的爆发力，以声催力来加大技术的杀伤力；

通过发声可以提高自己的斗志。在气势上压倒对手，从而达到在心理上战胜对手的目的；在竞技比赛中运动员通过发声配合击打效果来得到裁判的认可，达到得分的目的。

## <<从十级到九段>>

### 编辑推荐

《从十级到九段:跆拳道品势晋升全书》是由王智慧编著的。

<<从十级到九段>>

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>