

<<跆拳道基础入门>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道基础入门>>

13位ISBN编号：9787807056775

10位ISBN编号：7807056770

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：杨龙

页数：112

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>

<<跆拳道基础入门>>

前言

1976年，杨龙出生于闻名全国的“武术之乡”——山东聊城。

在浓郁的习武氛围中成长，杨龙从小便打下了良好的武术基础。

步入少年，杨龙进入少年体校，开始接受更为全面、系统的武术训练。

1991年，年仅15岁的杨龙与少数的武术新秀一道被选拔到广东省发景训练基地接受跆拳道训练，由世界跆拳道联盟黑带八段、广东省跆拳道联盟主席余国森教授亲自执教。

在余教授的悉心栽培下，在近乎苛刻的自我要求之下，杨龙成为国内最早一批跆拳道运动员中的佼佼者。

此后的几年时间里，年轻的杨龙多次参加国际大型的跆拳道竞技活动，赢得各种奖杯荣誉无数。

世界跆拳道联盟黑带九段——韩国的金基洞博士对杨龙赞赏不已，并邀请他赴韩国继续深造，在国技院（世界跆拳道最高权威组织）受到金博士的亲自指导，吸取跆拳道最本真的精髓。

期间多次与高手会（韩国跆拳道精英组织）成员切磋、探究跆拳道，有丰富的实战经验和系统的教学理论，并数次参加国际师范培训，研修了人体运动生理学和心理学课程，得到国技院各师圣的一致认可，在完善自身的同时，结识了许多国际跆拳道高手。

1996年，杨龙成立深圳跆拳道训练中心，并亲自担任总教练，被国际跆拳道联盟称作是“中国跆拳道的希望工程”。

他通过执行与国际标准接轨的教学课程和实施科学的教学方法两方面的措施来让学员们真正地领悟和学习跆拳道。

他的教学课程设置科学合理，由易到难，针对性强，循序而渐进，尤其符合青少年生理和心理发育的特点。

而在具体的教学活动中，杨龙恪尽职守，兢兢业业，诲人不倦，努力给学员们上好每一堂训练课，做好每一个示范动作。

桃李不言，下自成蹊，几年来，在杨龙教练的认真传授和悉心指导下，训练基地培养了数以万计的学员。

<<跆拳道基础入门>>

内容概要

太极是跆拳道最基本的品势，是根据宇宙哲学的根本原理而创，攻击和防卫、前进和后退、刚柔快慢、国重缓急无不运用太极的阴阳理论，练习太极是跆拳道选手入门的必经之路。

风靡全球韩国武道文化，坚韧精搏东方强身武术，奥运会正式比赛项目，第28届雅典奥运会中国，获4金1银世界最佳战绩。

本书为“中国高品质的运动健身丛书”之一，高清晰度彩图展示。
由世界跆拳道联盟国际教练亲身教授，详细解析基本技法、练功方法、品势组合。

<<跆拳道基础入门>>

作者简介

杨龙，世界跆拳道联盟黑带九段，金基洞博士（韩国）世界跆拳道联盟黑带八段，余国森教授（香港）世界跆拳道联盟国际教练杨龙·世界跆拳道联盟黑带五段·世界跆拳道锦标赛冠军教练·正博会跆拳道训练基地馆长·中国深圳跆拳道训练中心总教练

<<跆拳道基础入门>>

书籍目录

第一章 聆听武魂之声——跆拳道 跆拳道的内涵 跆拳道演变史 跆拳道的精神意境 跆拳道的健体防身之效
第二章 跆拳道基本技法与战术[以腿为主, 攻防并用] 使用部位及技巧 站法 进攻方式概要 防守方式概要 跆拳道的呼吸 机动灵活的战术之道
第三章 跆拳道练功方法[体质第一, 脚功为上] 跆拳道身体素质练习方法 柔韧练习 力量练习 速度练习 跆拳道功力练习法 跆拳道踢法练习 跆拳道击破
第四章 型篇 太极 太极一章 太极二章 太极三章 太极四章 太极五章 太极六章 太极七章 太极八章

<<跆拳道基础入门>>

章节摘录

插图：第一章 聆听武魂之声——跆拳道跆拳道演变史朝鲜是跆拳道的发源地，而韩国则被公认为跆拳道的宗主国。

世界跆拳道联盟章程中写到“跆拳道是韩国文化的产物”。

受5000年朝鲜历史文化的影响，跆拳道具有鲜明的朝鲜民族特色。

跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术，它的形成是历史的必然。

当人类第一次学会保护自己时，跆拳道的原始特征就已经自然地形成了，可以说，跆拳道的形成与发展历史，就像历史本身一样久远。

就让我们一起来感受跆拳道悠远的历史吧！

古代的跆拳道原始社会时期，朝鲜民族为了获取食物、抗击外来势力的入侵和抵御野兽的袭击，在反复的实践中逐渐发展出一些锻炼身体和参与战斗的方法，这些出自本能的发明，在社会进化的过程中逐步演化成有目的、有意识的斗技活动，‘形成古代跆拳道的雏形。

当时人们斗技的目的除了获得食物、抗击入侵和抵御野兽外，更多的是用于参加斗技活动，史书都有所记载，可见当时斗技相当流行。

朝鲜三国时代的跆拳道形式朝鲜半岛的三国时代是高丽、新罗和百济三国并存时期，大约在公元前一世纪左右，三国相继兴起，高句丽在朝鲜半岛北部，新罗在东南部，百济在西南部。

为了争夺领土，纷争四起，这个时期跆拳道迅速发展以适应战争的需要。

据古书记载：“跆拳道意指使用手和脚，磨练四肢和身体的灵活用法，是武艺的基础。

”可以看出，当时的练武之人都能灵活运用手和脚战胜对手，成为优秀的武士。

新罗时代的跆拳道“花郎道”的青年武团，以“事君以忠，事亲以孝，交友以信，临战无退，杀身有择”为宗旨，组织年轻人聚在一起修炼学问，切磋武艺。

这种制度造就了一批英勇无畏的勇士，保卫了新罗，为统一三国而尊定了基础。

证明新罗广泛流行武艺的史实资料很多，如在《帝王韵记》、《三国中记》、《古事》等资料中都有有关跆拳道形式的记载。

<<跆拳道基础入门>>

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>