

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787810030953

10位ISBN编号：7810030957

出版时间：1991-6

出版时间：北京体育大学

作者：叶莱//晨阳//依昀

页数：330

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

自从1980年国际奥林匹克运动委员会将跆拳道列为国际性的竞技比赛项目后，跆拳道在世界各国的开展就日益普及，并受到较高的评价，特别是1988年在汉城举行的第24届奥运会上，跆拳道第一次被列为正式比赛项目，更使其在亿万观众面前大展了精湛的技艺和坚韧的精神，进一步扩大了影响和提高了地位。

但是，对于跆拳道这项既具有较高的健身健心效果，又具备较激烈竞争的比赛及观赏性很强的体育运动项目，我国大多数的体育爱好者仍然比较陌生。

鉴于此，我们编写本书的目的旨在较广泛地全面介绍跆拳道这一项目，使大家对跆拳道能有一种较全面地了解。

限于篇幅及读者对象的水平层次，我们在编写中尽量多介绍些初级入门的内容，有兴趣的朋友完全可以自学其中自己喜欢的部分，达到健身锻炼的目的。

<<跆拳道>>

内容概要

《跆拳道（从入段到实战）》在编写中，参考了韩国金福万九段所著《Practical Taekwon-Do》，李金珩七段和李基都五段合著的《跆拳道（从入段到实战）》，世界跆拳道联合会出版的《Taekwondo》，以及王辑五编的《亚洲各国史纲要》中的朝鲜史部分和刘大钧著《周易概论》，冯精志著《易侠》等著作。

本着汲取真髓，他为我用的原则，结合我国国情，将跆拳道中的精华部分编著成书，奉献给广大武术爱好者，使之成为能够为我国武术发展所借鉴的内容，并为年轻人提供一些防卫护身的有效招法，推动社会治安的逐步好转。

<<跆拳道>>

书籍目录

第一章 跆拳道序篇第一节 跆拳道的历史第二节 浅论跆拳道第三节 跆拳道的科学第二章 跆拳道准备篇第一节 准备活动的重要性第二节 准备活动练习第三章 跆拳道基市篇第一节 跆拳道使用部位第二节 跆拳道站法第三节 跆拳道攻击技术第四节 跆拳道防守技术第五节 手的技术组合练习第六节 手和脚的技术组合练习第七节 脚的技术组合练习第四章 跆拳道型篇第一节 太极八章第二节 高丽第五章 跆拳道实战篇第六章 跆拳道规则篇

<<跆拳道>>

章节摘录

插图：跆拳道（英文为TAEKWONDO）形成与发展的历史可以认为同人类历史本身一样久远，因此能够这么说，自从人类第一次学会保护自己时，跆拳道的原始特征就已自然地形成了。

其实，不仅仅是人类，凡是一切的生命体在下意识之中，都自然具有保护自己生命的强烈本能。

比如，当身体突然遭受到攻击时，或他人想加害于自己时，我们都会不知不觉地利用各种动作，使身体避开攻击，或把身体紧缩在一起，以保护要害部位免遭伤害。

如果将这种本能的动作，总结提炼为主观意识控制的动作，就形成了一种初级的防御动作，虽然这只是一种消极的做法，但已经能够成为随机应变所采取的必要手段。

人类正是为了生存的需要，将这种自身防御的形式在漫长的生活中形成一种基本的组成部分，并小断加以组织完善，使之最终成了一种独特的强有力的武器。

<<跆拳道>>

编辑推荐

《跆拳道(从入段到实战)》由北京体育大学出版社出版。

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>