

<<跟专家练跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跟专家练跆拳道>>

13位ISBN编号：9787810512855

10位ISBN编号：7810512854

出版时间：1998-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：高谊

页数：178

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>

<<跟专家练跆拳道>>

内容概要

当你翻阅此书时，你看到的是跆拳道最直接、最实用、最具特色的腿法踢击技术和九套跆拳道高级架型的动作示范图。

有关跆拳道的基础理论，基本动作，竞赛规则等内容，在北京体育大学出版社和人民体育出版社先后出版的由本人所著的《中国跆拳道》、《中国跆拳道实战100例》、《跆拳道200问》、《跆拳道段位考核品势精选》等著作中有专门详尽的介绍和论述，本书将不再复述。

<<跟专家练跆拳道>>

作者简介

岳维传，1989年师从李践先生学习跆拳道；
中国官方首批跆拳道项目赴韩国访问团成员之一；
中国从事跆拳道运动传播和推广最早的教练之一；
中国最大规模跆拳道团体表演的教练、编导；（500人、300人）
世界职业跆拳道联盟黑带九段；
国家级社会体育指导员；
中国人民武装警察8750部队跆拳道总教练；
跆拳道指定教材《中国跆拳道》、《中国跆拳道实战100例》、《跆拳道200问》、《跆拳道段位考核品势精选》的作者；
1994年、1998年、1999年、2000年、2001年、2004年全国跆拳道锦标赛、青年锦标赛组委会委员；
云南省青联委员；
历任云南省跆拳道协会秘书长、昆明市跆拳道协会副主席、秘书长、总教练；
书法、美术作品分别被西安碑林博物馆、广东美术馆、翰墨书画院收藏；
荣立个人三等功3次。

<<跟专家练跆拳道>>

书籍目录

上篇 跆拳道的特色腿法踢击技术 一、前踢 二、横踢 三、侧踢 四、勾踢 五、下劈踢 六、双飞踢 七、四飞踢 八、转体180度横踢 九、转身侧踢 十、转身勾踢 十一、转身后踢 十二、腾空前踢 十三、腾空横踢 十四、腾空后蹬上篇 跆拳道的高级品势(架型) 一、高丽型 二、金刚型 三、太白型 四、平原型 五、十进型 六、地跆型 七、天拳型 八、汉水型 九、一如型 附一 跆拳道腿法辅助训练图例 附一 跆拳道高级品势(架型) 后记 比名称? 还是比实质?

<<跟专家练跆拳道>>

章节摘录

前踢，是跆拳道的基础性腿法动作，对这一腿法技术的掌握和理解是学习好其他腿法的第一步。

我们的讲解以左战势为例。

右脚蹬地（身体重心移至左脚），髋关节略向左旋转右腿以髋关节为轴屈膝直线上提至腹部或胸部时，髋关节前送，右小腿膝关节夹紧，并以膝关节为轴有弹性地快速向前方踢出踢击后右腿迅速放松，沿原路线收回。

受力点为：脚尖、脚背、脚前掌，双手握拳置于体侧，防御对手的反击或进攻。

主要攻击部位是，面部下额、腹部、裆部，左右脚应交替训练，熟练掌握。

横踢，与前踢一样是跆拳道的基础性腿法它是跆拳道运动中最常看到的动作之一，也是运动员在比赛过程中使用最多，得分几率较高的技术动作之一。

左战势为例。

右脚蹬地（身体重心移至左脚），髋关节略向左旋转，左前脚掌可稍微踮起向外旋转，右腿以髋关节为轴屈膝直线上提至腹部或胸部时，髋关。

节左转，右小腿膝关节转向对方的腹部，右小腿以膝关节为轴有弹性地左前方横向踢出，踢击后右腿迅速放松，沿原路线收回，受力点为：脚尖、脚背、脚前掌；双手握拳置于体侧，防御对手的反击或进攻。

插图：插图：

<<跟专家练跆拳道>>

后记

在我10余年的教学生涯中，不论是在教学中，还是在与朋友休闲谈天时，常有学生或朋友问我“跆拳道厉害，还是拳击厉害？

或是跆拳道恶还是泰拳恶（云南方言）？

”诸如此类的问题，最初我都没有太留意，每每这时都正而八经地为他们讲解一番，可问的人多了，便觉得有必要在此专门为大家谈一谈我的看法和体会。

首先，我们从文字上来看不论什么道、什么术、什么拳，它的名称叫跆拳道、拳击、泰拳、猴拳、散打、太极拳或是别的什么等等，不一而论，无非只是一个名词，正如姓王，姓李，姓张一样，只是一个姓氏罢了，并无什么高低贵贱之分，只不过是因其不同的特色风格和相应的竞赛规则而分别代表了不同风格的武术运动项目罢了。

如跆拳道就比较注重用脚踢击对手的技术，脚的踢击技术应用在整个技术过程中占了70%以上，故而跆拳道也被称为“踢”的艺术或“拳坛芭蕾”。

而拳击又主要是讲究用拳的技术击打攻击对手，而不允许用脚的技术踢击对手……正是因为它们各自显著的特点，使我们能很直观地分辨它们是甲是乙，而不是丙，从而不会将他们混为一谈。

<<跟专家练跆拳道>>

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>