

<<从白带到绿带>>

图书基本信息

书名：<<从白带到绿带>>

13位ISBN编号：9787810518222

10位ISBN编号：7810518224

出版时间：2003-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王双忠

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>

<<从白带到绿带>>

内容概要

本书告诉你怎样从白带入门，如何练成威力超群的黑带高手。

本书根据世界跆拳道联盟的段位制，参考中国跆拳道协会的段位制（试行）将跆拳道科学地分为十级九段，以此作为进步的标尺为你精确定位；跆拳道白、黄、绿、蓝、红、黑的色带，代表不同的修炼阶段，每条色带对应不同阶段的技术动作、战术能力。

本书介绍的是道馆式跆拳道。

道馆式跆拳道十分注重礼仪与精神力量，每次出击都要大声气合，以气健力、快打快收，故对培养果断、坚毅的意志品格有十分重要的作用，能帮助我们战胜恐惧，克服懦弱，对青少年具有特殊的教育意义，对上班族、学生族也能有效地宣泄工作、学习的压力。

练习道馆式跆拳道所带来的反应速度、敏捷的身姿、变化多端的互动体验、瞬间即逝的攻防时机，是健身器械与健美操所不能给予的，道馆式跆拳道能帮助你塑造健美的体形。

本书精心挑选的每个防身术动作都具有一招制敌的效果，特别适合平时缺乏锻炼的上班族与体弱女子

。

<<从白带到绿带>>

作者简介

王双忠，男，浙江金华人，现为上海市跆拳道协会副秘书长、上海黑带跆拳道俱乐部总经理，为我国最早一批跆拳道教练员、裁判员。

曾参加1996年在天津市举行的中国首届跆拳道教练员培训班（结业考试成绩的理论分为第三名），担任'96中国“万基杯”首届跆拳道锦标赛裁判员，并且是上海高校跆拳道运动的发起人之一。

曾在韩国接受正规的跆拳道训练，并获得韩国国技院跆拳道黑带四段。

<<从白带到绿带>>

书籍目录

第一章 白带须知 第一节 什么是道馆式跆拳道 第二节 练习道馆式跆拳道的作用 第三节 跆拳道简史
第四节 什么是跆拳道的段位？
怎样才能获得世界跆拳道联盟的黑带 第五节 全球瞩目的黑带 第六节 黑带的经验第二章 白带——黄
带 第一节 黄带的基本技术 第二节 黄带需要掌握的品势 第三节 黄带的防身格斗术第三章 黄带——绿
带 第一节 绿带的基本技术 第二节 实战范例 第三节 绿带需要掌握的品势 第四节 绿带的防身格斗术

<<从白带到绿带>>

章节摘录

第一章 白带须知 白带代表纯洁，练习者没有任何跆拳道知识，一切从零开始。

第一节 什么是道馆式跆拳道 一、武道与武道运动 道馆式跆拳道是指在城市里少儿族、学生族、上班族（包括体力较弱的女子）都能够参加的大众化的跆拳道；以强身、防身为主要目的，注重文化氛围、注重感觉，对柔韧性的要求不是很高。

通常利用业余时间练习，每周参加两三个晚上，每次一至两个小时。

道馆式跆拳道的练习者，给自己选定的是带挑战性的、适度冒险的任务，是中等难度的目标，既不是唾手可得，没有一点成就感，也不是影响学习、工作，以牺牲自己的健康为代价去争夺荣誉，去学习超出自己身体条件的技巧，是最有利于自身健康的社会体育。

道馆式跆拳道与体校、体院、省市专业队的竞技跆拳道的最大区别在于目标的不同。

对按规则的竞技训练减少，对格斗自卫术的训练增加，主要踢法与竞技跆拳道并无不同之处，适当增加了品势的练习时间，注重礼仪。

道馆式跆拳道的学员根据不同的学习进度，腰间系有白、黄、绿、蓝、红、黑不同颜色的腰带，每次训练都穿着整洁的道服，而竞技跆拳道的选手通通扎着黑带，有的经常不穿道服而穿运动服。

插图：插图：

<<从白带到绿带>>

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>