

<<跆拳道学练问答>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道学练问答>>

13位ISBN编号：9787810519717

10位ISBN编号：7810519719

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘卫军

页数：164

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>

## <<跆拳道学练问答>>

### 内容概要

本书是国内第一次把跆拳道练习者遇到的几乎所有的问题都摆了出来,然后去一项项的分析,其中难度较大之处是经过许多跆拳道专家共同研究才得以顺利解决的,可以说,本书是开启跆拳道大门的最好的一把金钥匙。

本书最大的特点就在于把所有的跆拳道问题都用最通俗易懂的文字表述了出来,使读者一看就懂,一学就会。

## <<跆拳道学练问答>>

### 作者简介

刘卫军：男，1972年10月生，博士，中共党员，北京体育大学青年骨干教师，柔道国家级裁判。

1992年7月本科毕业于北京体育大学，1992年9月保送北京体育大学为我国第一位摔跤、柔道专业硕士研究生，1995年毕业于北京体育大学任教。

2001年考取北京体育大学体育教育训练学博士，2004年6月毕业获得博士学位。

研究方向是体育职业化和运动训练。

在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，多次获教学奖和被评为全校教学优质课，其中《跆拳道课程的创建和完善》获得国家体育总局一等奖，代表北京体育大学参加北京市青年教师教学基本功比赛获得三等奖，获得北京体育大学青年教师教学基本功比赛获得二等奖，获得北京体育98-99年度大学教学优质课奖。

独立编著了我国第一本跆拳道专业教材《跆拳道》（北京体育大学出版社）

主编出版了我国第一本柔道专业教材《柔道运动教程》

独立编著了《摔跤》教材（北京体育大学出版社）

独立编著了高等学校教材《跆拳道》（高等教育出版社出版）

独立编写了专著《女子跆拳道初级教程》一书（北京体育大学出版社）

独立编写了专著《女子跆拳道高级教程》一书（北京体育大学出版社）

独立编写了专著《防不胜防的跆拳道战术组合》一书

独立编写了专著《跆拳道实战绝技》一书（北京体育大学出版社）

独立编写了专著《刚劲有力的跆拳道品势组合》一书

独立编写了专著《跆拳道技巧图解》一书（北京体育大学出版社）

独立编写了专著《飘逸潇洒的跆拳道精华技法》一书

独立编写了专著《跆拳道学练问答》一书（北京体育大学出版社）

主编了北京市经营体育场所专业技术辅导员岗位培训系列教材《跆拳道》一书

主编《体育知识辞典》一书

主编《跆拳道竞赛规则问答》一书（北京体育大学出版社）

另外主讲出版的影像教材有20余盘，这其中包括：《准备活动集锦——跆拳道》《跆拳道实用100招》、《跆拳道实战》、《跆拳道步法与踢法》、《跆拳道组合技术》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《跆拳道训练方法》、《柔道快速入门》《摔跤入门基本法》等。

## <<跆拳道学练问答>>

### 书籍目录

跆拳道知识学练问答 跆拳道的腰带的颜色有许多种，他们都分别代表什么级别？

如何区分跆拳道段位和级别？

在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道八级考试？

在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道七级考试？

在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道六级考试？

在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道五级考试？

在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道四级考试？

在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道三级考试？

在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道二级考试？

在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道一级考试？

训练到什么程度能达到一段水平？

训练到什么程度能达到二段水平？

训练到什么程度能达到三段水平？

训练到什么程度能达到四段水平？

训练到什么程度能达到五段水平？

训练到什么程度能达到六段水平？

训练到什么程度能达到七段水平？

训练到什么程度能达到八段水平？

训练到什么程度能达到九段水平？

当前世界上有几个跆拳道联盟？

你了解什么是品势吗？

跆拳道的品势都包括哪些内容？

什么是竞赛跆拳道？

跆拳道练习者为什么总是大声喊叫？

练习跆拳道时为什么总是要行礼？

竞赛跆拳道中被限制使用的技术有哪些？

跆拳道技术分哪三大类？

竞赛跆拳道中唯一被允许使用的拳法是什么？

动作要求是什么？

跆拳道品势中的步型有哪些？

动作要求是什么？

跆拳道的实战姿势为什么重要？

如何练习好它？

在跆拳道实战或比赛中，双方运动员经常有一个互不进攻的短暂阶段，原因是什么？

此时自己的战术是什么？

什么是实战姿势闭式站位？

什么是实战姿势开式站位？

在实战中采用什么样的站位为最好？

跆拳道技术学练问答跆拳道战术学练问答跆拳道训练计划学练问答跆拳道素质及心理训练问答

<<跆拳道学练问答>>

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>