

<<跆拳道八段名师话踢法>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道八段名师话踢法>>

13位ISBN编号：9787534938603

10位ISBN编号：7534938600

出版时间：2008-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：刘少海 编著

页数：79

字数：50000

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>

## <<跆拳道八段名师话踢法>>

### 内容概要

本书通过最简练、直接的语言，向读者介绍了跆拳道踢法的要点与注意事项，使读者一下子就能明白与理解。

为了让读者能够更清晰地了解书中的内容，还录制了光盘。

希望本书的出版，能够使更多的读者朋友们支持和参与跆拳道运动的各种活动及训练。

## <<跆拳道八段名师话踢法>>

### 作者简介

刘少海，澳大利亚籍华人，中国台湾出生，国际黑带八段，世界级资深教练员，师承世界跆拳道总馆韩国国技院现任院长严云奎老师，曾多次获得台湾全区的雏量级冠军、年度最佳教练员奖，现任中国跆拳道协会技术顾问，晋升段位测验主考官之一。

近年来，跆拳道全国及各省市单位，经常邀请刘少海担任教学及示范课程主讲。刘少海教学经验丰富，技术精湛，国内著名的跆拳道运动员陈中、罗微、吴静钰、刘蕊、王浩、朱峰等人，都接受过他的指导。

世界级资深教练员、WTF国际一级裁判员、中国台湾地区雏量级冠军、中国跆拳道协会技术顾问、中国晋升段位测验主考官之一、世界跆拳道联盟裁判委员会委员。

## <<跆拳道八段名师话踢法>>

### 书籍目录

第一章 前踢 第一节 前抬腿的运用 第二节 前踢的方法与要领第二章 横踢 第一节 踢不好的原因 第二节 横踢的方法与要领第三章 下劈 第一节 一般的踢法 第二节 下劈的方法与要领第四章 侧踢 第一节 侧抬腿 第二节 侧踢的方法与要领第五章 后踢第六章 马后踢第七章 后旋踢 第一节 一般的踢法 第二节 后旋踢的方法与要领附录 中国跆拳道竞赛规则及注释结语

## <<跆拳道八段名师话踢法>>

### 章节摘录

第一章 前踢从字面上来看，很容易就能明白，所谓前踢，就是往前踢的动作。

如果你想把动作踢高，除了往前踢，还必须同时往上踢出去。

而前踢攻击的部位，我们可以定位在被攻击者的下裆、下腹及下巴。

第一节前抬腿的运用前抬腿动作是前踢的一种辅助训练动作。

这个动作在开始前，必须先站稳步伐，身体面向前方，然后将准备前抬的腿摆放在后方，双眼注视前方（图1），膝关节伸直，脚踝向上扣紧用力（图2、图3），往身体的上方用力抬上去（图4），此时双拳紧握置于胸前。

注意在抬腿的同时，着地支撑腿的脚后跟一定不能离地，并保持身体的平衡。

当抬腿动作完成后，踢出的腿应向下摆回到原准备位置，同时双拳交叉后再摆放到身体两侧，借以加强重心平衡（图5）。

第二节前踢的方法与要领前踢的踢腿准备动作与前抬腿的动作基本相同。

先站稳步伐，但身体要朝向侧面，准备攻击的腿摆放在后方，眼视前方（图6）。

启动时先将膝关节提高，此时大小腿必须夹紧，脚背绷直（图7）。

训练时通常都是以脚背为击打点，向攻击的目标踢出小腿，双手握拳，置于胸前，踢出时躯体必须快速微向后仰（图8），这将有助于使用腰力及保持重心。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

编辑推荐

《跆拳道八段名师话踢法》由河南科学技术出版社出版。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

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>