第一图书网, tushu007.com

<<青少年跆拳道高级教程>>

图书基本信息

书名：<<青少年跆拳道高级教程>>

13位ISBN编号：9787538448740

10位ISBN编号：7538448748

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科技

作者：正搏会

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

前言

跆拳道在中国的前景展望跆拳道源自古代朝鲜，近现代兴盛于韩国，目前已风靡全球。
1g80年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。
1988年，跆拳道正式成为奥运会比赛项目。
近年，跆拳道在中国发展迅速，全国各地的道馆、会所总计超过10万家，有约2亿爱好者、6500万练习者！
国内高校都纷纷将跆拳道列入体育运动必修课程。
练习跆拳道不分年龄和性别。
由于跆拳道较好地解决了传统技击转变为现代竞技体育的难题，重技术、轻力量，充分体现了腿技的精美艺术，观赏性强，同时，减少了伤害，合乎体育运动的宗旨，从而使得各年龄段的人参与学习和锻炼的可行性大大提高。
据不完全统计，目前中国练习群体的分布为：5～18岁的人群约占50%，19～30岁的人群约占30%，30岁以上的人群约占20%，男、女练习者的比例约为7：3。
随着练习人群的低龄化，我们可以预见，未来50年，跆拳道在中国的发展将呈加速度，练习的人群将高达5亿之众！
跆拳道有着缜密严谨的等级制度和晋升标准。
跆拳道共有十级九段十九种级别，初学者从十级开始逐渐升至一级，然后再入段，段位越高表明水平越高。
十级至一级的晋级考核可在道馆中进行。
一段至三段的晋级考核，须由国家跆拳道协会组成一个晋级委员会进行考核。
四段至八段的晋级考核，须由世界跆拳道联盟晋级委员会进行考核。
晋升九段，须由世界跆拳道联盟组成一个特别委员会进行评审。
由此可知，若没有相当的水平和资历，是绝不能李代桃僵的。
跆拳道的运动魅力作为具有几千年悠久历史的古老武术，跆拳道具有极强的技击、防身功能。
实战训I练时便是在速度与力量中体验美与和谐，同假设的敌人进行搏斗，每一次的出击都是“威武不能屈”的信念的强化，培植的是一种崇高的人格力量，培养的是一股浩然正气，是正义与邪恶两种力量间的厮杀，是“正”人之道！
练习跆拳道可以使人修身养性。
跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神。
宗旨是：“礼义廉耻、忍耐克己，百折不屈。
”通过跆拳道的训练，不是为了好勇斗狠、恃强凌弱，而是为培养人们顽强、果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦，锻炼敢于积极向上的精神，同时养成礼让、谦逊、宽容的高尚品德。

内容概要

特技表演 融观赏性与实用性于一体Taekwondo Stunts　腾空后踢 上步转身横踢 空中三方击破　组合技法 威力强法，变幻莫测Taekwondo Combines Techniques　组合手法●单手刀+双手刀十二指禅●前直拳+内勾拳+下勾拳……　组合步法●上步+后跃步●弹跳步+换步+紧追步……　组合腿法●横踢+双飞踢●前踢+横踢+下劈……　竞技实战表演 挑战自我，防身制敌Taekwond0 ActuaI Combat　功力增强训练 双人竞技实战演练 跆拳道击破　品势Skills & Trick　太极——太极是跆拳道最基本的品势，是根据宇宙哲学的基本原理而创，攻击和防卫、前进和后退、刚柔快慢、轻重缓急无不运用太极的阴阳理论。练习太极是跆拳道选手入门的必经之路。
　●太极六章●太极七章●太极八章

作者简介

编者：正搏会 合著者：（韩国）金基洞 杨刚强 张兆括正搏会，1996年，杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心（正搏会的前身），并亲自担任总教练.被世界跆拳道联盟称作是“ 中国跆拳道的希望工程 ”。目前，正搏会执行与国际标准接轨的教程，实施科学的教方法。
近十年来，培养了数以万计的练习者、数以千计的优秀教练。
其中获世界跆拳道联盟教练认证者达20多名，获世界跆拳道联盟黑带一段、二段、三段认证的学员达50多名，更培养了一批优秀运动员，曾先后在世界跆拳道锦标赛、亚洲跆拳道锦标赛等国际国内大赛中摘金夺银，为国争光。
鉴于杨刚强在跆拳道运动方面所获得的较高造诣和为弘扬跆拳道而作出的巨大贡献，2003年10月，杨刚强被世界跆拳道联盟（国技院）授予国际教练证书，2005年，被授予黑带五段证书、杰出贡献奖，并成为韩国“ 大韩跆拳道协会高手会 ”会员。

书籍目录

Part 01 跆拳道的超凡运动魅力 一、锻炼强健体魄，培养坚强意志 二、内容丰富的跆拳道品势Part 02 跆拳道的特技表演 一、腾空后踢 二、腾空侧踢 三、腾空后旋踢 四、上步转身横踢 五、上步腾空后踢 六、上步腾空后旋踢 七、双飞燕 八、二段踢 九、空中两方击破 十、空中三方击破Part 03 跆拳道的组合手法 一、单手刀+双手刀+二指禅 二、钱直拳+内勾拳+上勾拳Part 04 跆拳道的组合步法 一、上步+后跃步 二、退步+前进步 三、上步+换步+滑步 四、弹跳步+前跃步+左移步 五、弹跳步+换步+紧追步Part 05 跆拳道的组合腿法 一、横踢+双飞踢 二、前横踢+下劈 三、前踢+横踢+下劈 四、横踢+下劈+360度转身横踢Part 06 跆拳道的实战 一、快速增强功力的训练绝技 二、精彩的实战演练 三、展示和检验功力的常用方法——跆拳道击破Part 07 跆拳道的品势 一、太极六章 二、太极七章 三、太极八章附录 发自内心深处的自信和威力——气合

章节摘录

插图：品势，即中国武术所称的套路，跆拳道又称“型”，英文为“Form”。
品，代表动作姿势；势，为运动的含义。
它是以技击动作为素材，是一种自我修炼的方法，根据假设对方进行攻守进退、刚柔虚实、动静分明等运动变化的规律编成的练习形式。
通过品势练习，可熟练掌握运用跆拳道的各种专项技能，有效提高身体素质，为实战打下坚实的基础。
品势运动是韩国跆拳道的一个特有的表现形式，不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性，即使因连接贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作技击特点是通过一招一式来表现的。
品势运动尽管包含丰富的技击方法，但其宗旨是通过套路演练以提高人的身体素质和功力，在技术要求上与实用技术有一定的区别；实战运动的技术更接近实用技术，但由于受竞赛规则的规定，亦将其限制在体育竞技运动之内。
跆拳道品势内容非常丰富，因此，如何学习跆拳道的品势，是每一位跆拳道初学者最关心的问题。
跆拳道的品势有很多种，一般主要的有太极、高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳、汉水、一如等品势。
太极是基础，是跆拳道的雏形根源，而高丽、金刚、太自、平原、十进等则是跆拳道品势的高级形式，其不少动作在技术规格和运动幅度等方面都有了高度的发展，包含丰富的技击方法，是进行实战的基础。
多练和练好品势，能提高实战的技术水平。

编辑推荐

《青少年跆拳道高级教程》编辑推荐：500幅高清彩图，120分钟高清DVD同步教学，身临其境！
风靡全球韩国武道文化，坚韧精搏东方强身武术，奥运会正式比赛项目。

第一图书网, tushu007.com

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