

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787564402242

10位ISBN编号：7564402245

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：胡世君，王智慧 著

页数：146

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>>

内容概要

跆拳道起源于朝鲜半岛，经过长期的发展不断得到充实和完善，自2000年开始，跆拳道已成为奥运会正式比赛项目。

有关资料显示，目前世界上已有170多个国家和地区开展跆拳道运动，直接或间接参与这项运动的人数已达8000多万人。

1995年5月我国正式举办了第一届全国跆拳道锦标赛，距今已经有14个年头了(1995~2009)。

14年，中国跆拳道运动从艰辛的起步发展成为夺得多个奥运冠军、世锦赛冠军和世界杯冠军的优势项目。

14年，中国跆拳道运动的推广走过了一条从院校到大众，从运动队到道馆，竞技体育与大众健身相互促进的发展道路。

如今跆拳道已成为深受大众特别是青少年喜爱的运动项目，从中心都市到边远小镇，到处可见跆拳道馆，可闻习练者洪亮的喊声。

笔者正是基于向跆拳道爱好者，特别是初学者提供一些帮助的考虑，尽力按照跆拳道学习的一般规律，体现从简单到复杂、从单一到多样的特点，把握科学性与系统性则，遵循运动技能形成的生理学规律等要求，编写了这本书。

从古代跆拳道的起源到现代跆拳道的发展，从基础的步法到攻防的对练，从跆拳道竞赛规则到赛事欣赏等内容在本书中都逐一进行了介绍。

<<跆拳道>>

书籍目录

第一章 跆拳道起源与发展概述 第一节 跆拳道发展溯源 第二节 跆拳道在中国第二章 跆拳道基础知识 第一节 跆拳道运动的特点与作用 第二节 跆拳道的礼节、服装与段位 第三节 跆拳道精神释义 第四节 跆拳道学习阶段划分与注意事项 第五节 跆拳道训练前的热身练习第三章 跆拳道基本技术 第一节 实战姿势 第二节 竞技跆拳道的基本步法 第三节 竞技跆拳道的基本进攻技术 第四节 竞技跆拳道中的高级进攻技术 第五节 竞技跆拳道的基本防守技术 第六节 竞技跆拳道基本技术练习时的持靶方法 第七节 竞技跆拳道的基本身体素质练习第四章 跆拳道基本战术 第一节 跆拳道战术概论 第二节 跆拳道战术形式第五章 跆拳道竞赛基本规则 第一节 跆拳道竞赛的一般规则 第二节 主裁判手势释义第六章 跆拳道赛事欣赏指导 第一节 怎样欣赏跆拳道比赛 第二节 顶级赛事介绍 第三节 跆拳道比赛裁判员常用词汇简介

<<跆拳道>>

章节摘录

插图：第一章 跆拳道起源与发展概述跆拳道（英文名TAEKWONDO）是起源于朝鲜半岛的搏击运动，是朝鲜民族在生产和生活实践中发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。

跆拳道在朝鲜民族史上已经有3000多年的历史了，深受人民的喜爱，被称为国技。

“跆拳道”这个词的字面意思就是“踢与拳法的武艺”。

“跆拳道”（TAE=跆拳道）意思是脚踢；“拳”（KWON）意思是指用拳击打；“道”（DO）是指方法、技艺和道理；同时道也是一种文化，一种学问。

由此可见，跆拳道是以脚为主以手为辅，手脚并用，内练精神气外练搏击格斗的武道。

今天的跆拳道可分为传统跆拳道和现代竞技跆拳道两大类。

传统跆拳道内容主要包括品势、搏击、功力检测三个部分，传统跆拳道的品势，相当于我们中国武术中的套路，共有24套统一的架型；搏击格斗仍然保留着一些传统的技法，比如拳技、擒拿、摔锁等；功力主要包括威力表演和特技两部分。

现代跆拳道是随着时代的进步和竞技体育的发展而衍生的，这也就是我们所说的竞技跆拳道。

即在一定的规则限制下，互以对方技击动作为转移，以切磋技艺、增进友谊、提高竞技水平为目的的对抗性体竞赛项目。

它具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性，吸取了传统跆拳道的精华，进一步突出了跆拳道善于用腿技的特点，使跆拳道的技击格斗性质在体育运动中得到了完美的体现。

跆拳道运动具有典型的东方文化色彩。

它不仅是一项具备较强攻击力的运动项目，还是一种形体艺术和行之有效地强身健体的方法。

跆拳道的本身还蕴涵着一种深层的精神追求和理念，首要的就是以修心养性为核心，培养强烈的爱国热情和为正义而献身的崇高精神。

道，是一种方法、途径、技艺、精神，更表现为一种道理道德和礼仪，同时它也是民族精神的体现。

练习须具备勇猛善战、敢打敢拼的精神品质，坚韧不拔、拼搏向上的精神气概。

学习的过程中不仅要学习跆拳道的技击技术，更要注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从。

每一次练习都要求“以礼始、以礼终”，培养人忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神。

<<跆拳道>>

编辑推荐

《跆拳道》：体育爱好者丛书。
篮球 足球 排球 网球 羽毛球 乒乓球 台球 游泳 跆拳道 轮滑 健美 滑雪

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>