

<<跆拳道晋级标准教程>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道晋级标准教程>>

13位ISBN编号：9787807057390

10位ISBN编号：7807057394

出版时间：2009-2

出版时间：成都时代

作者：杨龙

页数：136

字数：120000

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>

<<跆拳道晋级标准教程>>

前言

1976年，杨龙（杨刚强）出生于闻名全国的“武术之乡”——山东聊城。

在浓郁的习武氛围中成长，杨龙从小便打下了良好的武术基础。

步入少年，杨龙循着自己的兴趣和爱好，进入少年体校，开始接受更为全面、系统的武术训练。

期间，杨龙勤学苦练，专业成绩名列前茅。

1991年，年仅15岁的杨龙与少数的武术新秀一道被选拔到广东省发景训练基地接受跆拳道训练，由世界跆拳道联盟黑带八段、广东省跆拳道联盟主席余国森教授亲自执教。

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，锻炼积极向上的精神，同时养成礼让、谦逊、宽容的高尚品德。

跆拳道运动激烈、对抗性强，对于提高人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，提高内脏器官和神经系统的功能有明显的帮助。

因此，进行跆拳道的练习既可以健体防身，又能够因运动而健脑、益智、纾压，提高工作或学习效率。

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，从而使得各种年龄的人参与学习和锻炼的可行性大大提高。

基于这样精辟的认识，杨龙作出了系统学习跆拳道的人生抉择，树立了学习跆拳道的高度自信心，预感到了学习跆拳道的光明前景，并萌发了将跆拳道在中国发扬光大的人生理想。

在余教授的悉心栽培下，在近乎苛刻的自我要求之下，杨龙成为国内最早一批跆拳道运动员中的佼佼者。

此后的几年时间里，年轻的杨龙多次参加国际大型的跆拳道竞技活动，赢得各种奖杯荣誉无数。

世界跆拳道联盟黑带九段——韩国的金基洞博士对杨龙赞赏不已，并邀请他赴韩国继续深造，在国技院（世界跆拳道最高权威组织）受到金博士的亲自指导，吸取跆拳道最本真的精髓。

期间与高手会（韩国跆拳道精英组织）成员切磋、探究跆拳道，有丰富的实战经验和系统的教学理论，并数次参加国际师范培训，研修了人体运动生理学和心理学课程，得到国技院各师圣一致认可，在完善自身的同时，结识了许多国际跆拳道高手。

<<跆拳道晋级标准教程>>

内容概要

跆拳道就是不用任何武器，赤手空拳与敌手格斗保护自身的武术。说得更详细一些，跆拳道就是为了正当防卫，通过猛烈的精神和肉体训练，锻炼手、脚和身体的各个部位的方法与技术。跆拳道在用拳、掌或脚分别击碎木板、砖瓦，以此检验和测试练习者的功力程度，这种独特的方法现已成为跆拳道训练、晋级升级、表演比赛的一个主要内容。本书是跆拳道考级的必修课程，通过对本书的学习，轻松晋级黑带高手，迅速提高实战能力，练头卓尔不凡的韩国武道！

<<跆拳道晋级标准教程>>

作者简介

杨龙，WTF世界跆拳道联盟国际教练，WTF世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段，世界跆拳道锦标赛冠军教练，正博会跆拳道训练基地馆长，中国深圳跆拳道训练中心总教练，深圳福田青少年体校总教练。

<<跆拳道晋级标准教程>>

书籍目录

第一章 跆拳道初学者必修课

第一节 跆拳道白带十级学习内容

第二节 跆拳道白带九级学习内容

第二章 跆拳道考级必修课

第一节 白带升黄带(八级考试)

第三节 黄带升绿带(七级考试)

第三节 绿带升蓝带(六级考试)

第四节 蓝带升橙带(五级考试)

第五节 橙带升棕带(四级考试)

第六节 棕带升红带(三级考试)

第七节 红带升红黑带(二级考试)

第八节 红黑带升黑带(一级考试)

第三章 实战技巧——格斗

THEORY

何谓跆拳道

跆拳道的礼仪

跆拳道考级须知

跆拳道的品势

跆拳道道服、护具、脚靶及沙袋

跆拳道的气合

跆拳道口令的韩语发音

人体主要攻击部位

人体防守要害部位

跆拳道的级别

跆拳道的作用

<<跆拳道晋级标准教程>>

章节摘录

版权页：插图：我们现在练习的跆拳道通常指韩国跆拳道，确切地说是世界跆拳道联盟的跆拳道、奥运会比赛项目，与朝鲜的跆拳道——国际跆拳道联盟的跆拳道在竞赛规则、道服式样、拳路方面有着诸多的不同。

跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术，起源于1500年前，盛兴于朝鲜半岛三国时期（高丽、百济、新罗），当时叫“花郎道”，此后历经千年洗礼和锤炼，演变成跆拳道。

1955年，跆拳道的名称正式诞生。

1966年，南朝鲜成立了第一个国际性跆拳道组织——国际跆拳道联合会（ITF），崔泓熙将军（朝鲜籍奥地利人，曾任驻马来西亚大使）任主席。

1972年，大韩跆拳道协会中央道场韩国国技院竣工。

1973年5月，世界跆拳道联盟（WTF）在韩国汉城成立，金云龙当选为主席。

1975年，世界跆联被接纳为国际体育联合会的会员。

1980年，国际奥委会（IOC）正式承认了世界跆拳道联盟。

中国于1995年11月17日加入世界跆拳道联盟。

跆拳道以腿的动作为主（占70%），也被称为“腿的艺术”。

全世界有近一亿人参与这项运动，是公认的“世界第一搏击运动”。

跆拳道有24种品势，另外还有兵器、擒拿、摔锁、自卫术等+余种基本功。

说具体点，跆拳道就是一种用子正当防卫的武道。

它通过猛烈的精神和肉体的训练来锻炼身体各个部位，把跳、踢、刺、挡、闪避等动作敏捷地作用于活动的目标，并给以最大打击。

礼仪是跆拳道基本精神的具体体现，又称为“礼节”。

礼仪的教育和熏陶是跆拳道运动十分重要的组成部分。

跆拳道练习虽然以格斗形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨练品质为目的，所以在各自内心深处都必须保持尊敬对方和向对方学习的心理，即跆拳道是练习者精神与身体的综合修炼，使练习者在磨练中培养出理想的人格和强健的体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领。

礼节是跆拳道练习过程中必须具备的行为规范。

谦逊的言语、友好的态度、虚心的作风也是跆拳道练习者必须遵循的重要礼仪。

练习时必须衣着端正、头发整洁，对教练、同伴保持尊敬、友好、谦虚、互助互学的心态。

最常用的礼节表达方式是向教练、同伴敬礼。

敬礼动作的具体要求是：面向对方直体站立，双脚并拢，双手握拳，垂直于身体两侧，腰向前弯45°，头低30°鞠躬，礼毕还原成直立姿势。

进入训练馆后，以端正姿势向国旗敬礼，然后按馆长、教练和长辈的顺序依次敬礼。

在馆内始终保持肃静；妥善保管好自己的服装及其他物品；运动过程中服装松开时，应停止运动，转身背向国旗、会旗、教练和同伴整理，整理好后转回原来方向。

<<跆拳道晋级标准教程>>

编辑推荐

《跆拳道晋级标准教程》由成都时代出版社出版。

<<跆拳道晋级标准教程>>

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>