

<<跆拳道实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道实战技巧>>

13位ISBN编号：9787807058359

10位ISBN编号：7807058358

出版时间：2008-10

出版时间：成都时代出版社

作者：杨龙

页数：113

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>

<<跆拳道实战技巧>>

前言

1976年，杨龙出生于闻名全国的“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，杨龙进入少年体校，开始接受更为全面、系统的武术训练。

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。

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。

期间多次与高手会(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，得到国技院各师圣的一致认可，在完善自身的同时，结识了许多国际跆拳道高手。

1996年，杨龙成立深圳跆拳道训练中心，并亲自担任总教练，被国际跆拳道联盟称作是“中国跆拳道的希望工程”。

他通过执行与国际标准接轨的教学课程和实施科学的教学方法两方面的措施来让学员们真正地领悟和学习跆拳道。

他的教学课程设置科学合理，由易到难，针对性强，循序而渐进，尤其符合青少年生理和心理发育的特点。

而在具体的教学活动中，杨龙恪尽职守，兢兢业业，诲人不倦，努力给学员们上好每一堂训练课，做好每一个示范动作。

桃李不言，下自成蹊，几年来，在杨龙教练的认真传授和悉心指导下，训练基地培养了数以万计的学员。

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夺金摘银，为国争光。

2004年，杨龙培养的学生——17岁的邵志勇便在锦标赛中夺得金牌，成为2008奥运会的种子选手。

<<跆拳道实战技巧>>

内容概要

跆拳道以其变幻莫测，优美潇洒的腿法著名于世，被世人称为踢的艺术，这是跆拳道区别于其它格斗术的一个重要特点。

跆拳道的腿法讲究变化多样和灵活多端，对人体的柔韧性，大脑反应的灵敏性，身体运动的稳定性都有很高的要求，它是对人体机能和体能的综合考验。

本书由世界跆拳道联盟国际教练、世界跆拳道联盟-国技院一黑带五段、世界跆拳道锦标赛冠军教练杨龙为你解析跆拳道搏击格斗精华技法。

另外，随书还赠送DVD，它是来自韩国的跆拳道世界联盟金牌教程，国际教练教授，详细解析组合技术、高级品势、实战绝招，让你练就最强悍的实战必杀技。

<<跆拳道实战技巧>>

作者简介

杨龙，世界跆拳道联盟国际教练、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。

<<跆拳道实战技巧>>

书籍目录

第一章 博大精深跆拳道 跆拳道释义 跆拳道精神境界 跆拳道功夫威力第二章 出奇制胜的组合技术
手法组合 手脚组合第三章 型篇 高丽 金刚 太白 平原第四章 实战练习——技击为主，攻守进退 攻击
防守技巧 攻击技巧 防卫技巧 战术训练 战术训练五法宝 战术训练实战术 战术种类攻防法 连招
对打 手法攻防的连招对打 脚法攻防的连招对打 组合技术的连招对打第五章 竞技规则与技巧 竞技
规则 竞技技巧附录 跆拳道等级标志 跆拳道等级 跆拳道等级的着装区别

<<跆拳道实战技巧>>

章节摘录

插图：第一章 博大精深跆拳道跆拳道功夫威力在众多的功夫中，跆拳道以腿势迅猛，动作干净利落脱颖而出，跆拳道动作十分潇洒，练起来动感十足，可检验到独特的魅力。

跆拳道是一种糅合了中国武术，日本空手道及韩国古代武术的徒手攻防搏击术，源于1500年前朝鲜民间的传统武术，是一项以脚为主，以拳为辅的拳打脚踢的运动。

由于跆拳道主要讲究腿上功夫，所以跆拳道有“腿击术王中王”的美称。

下面就让我们一起来见识一下它的功夫威力！

1. “手是两扇门，全凭脚打人”跆拳道以灵活、变化莫测、精美的腿技闻名于世，动作简练、直接、威猛、实用。

力求在最有效的距离内，用最快的速度，给予对方致命一击。

<<跆拳道实战技巧>>

编辑推荐

《跆拳道实战技巧》由成都时代出版社出版。

<<跆拳道实战技巧>>

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>