第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道入门与提高>>

13位ISBN编号：9787508272979

10位ISBN编号：7508272978

出版时间：2012-1

出版时间：金盾出版社

作者：陈占奎

页数：191

字数：160000

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

第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道入门与提高>>

内容概要

陈占奎、张秀兵编著的《跆拳道入门与提高》简要介绍了跆拳道基本知识，重点讲授跆拳道技战术及常用训练方法，对跆拳道品势太极一至八章，以图文并茂的形式进行了引领和示范。
另外，《跆拳道入门与提高》还附录有跆拳道竞赛规则和裁判法等，以供广大爱好者学习、了解。

《跆拳道入门与提高》既适合跆拳道入门者自学，也可对具有一定训练水平的初级段位者继续提高提供帮助，更是基层教练员、老师指导训练和教学的“有力助手”。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陈占奎
1938年生，中国著名武术家、技击家、太极拳大师、国际级裁判。
1973年至今一直在北京大学执教。
作为武术家曾应邀赴俄罗斯、乌克兰、乌兹别克斯坦、匈牙利、德国、奥地利等国教授武术。
现任北大教授，兼任俄罗斯武术气功中心顾问，北京武协委员，北京技击研究会常委，中国武术技击学校总教练。
武术专长散打、通背太极拳、陈式太极拳、杨式太极拳、武当太极拳、八卦掌、形意拳等。
著有《中国武术实用腿法》、《张三丰太极拳》、《中国太极拳与防身用法》、《中华传统健身功精萃>、《少年武术》、《散打》、《剑术》、《刀术》、《枪术》等10余部著作。
作为名人被载入《世界名人录》、《世界专家人才大辞典》。

第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道入门与提高>>

书籍目录

第一章　跆拳道运动概述
　第一节　跆拳道的起源与发展
　　一、跆拳道的起源
　　二、现代跆拳道运动的发展
　　三、我国跆拳道运动的发展
　第二节　跆拳道的特点和作用
　　一、跆拳道的特点
　　二、跆拳道的作用
　第三节　跆拳道的礼仪和段位
　　一、跆拳道的礼仪
　　二、跆拳道的段位
第二章　跆拳道基本技术
　第一节　实战姿势和步法
　　一、实战姿势
　　二、基本步法
　　三、步法易犯错误及纠正方法
　第二节　跆拳道拳法
　　一、左正拳
　　二、右正拳
　　三、拳法实战应用
　第三节　跆拳道腿法
　　一、前踢
　　二、横踢
　　三、后踢
　　四、后旋踢
　　五、下劈
　　六、推踢
　　七、侧踢
　　八、旋风踢
　　九、双飞踢
　　十、勾踢
　第四节　跆拳道的防守技术
　　一、非接触性防守
　　二、接触性防守技术
　第五节　跆拳道组合技术
　　一、进攻技术连接进攻技术组合
　　二、进攻技术连接防守技术组合
　　三、进攻技术连接防守技术再接进攻技术组合
　　四、进攻技术连接进攻技术再接防守技术组合
　　五、防守技术连接进攻技术组合
第三章　跆拳道训练方法
　第一节　综合训练法
　　一、提膝训练法
　　二、行进间准备活动练习法
　　三、手扶支撑物(墙壁或栏杆)训练法

第一图书网, tushu007.com

四、条件实战练法
五、实战练习法
六、基本技术踢沙袋练习法
第二节　空击练习和结合步法练习法
一、空击练习
二、各种步法结合各种动作单击练习
第三节　脚靶训练方法
一、各种腿法的持靶方法
二、训练方法
第四节　跆拳道身体素质训练
一、力量素质训练
二、速度素质训练
三、耐力素质训练
四、灵敏素质训练
五、柔韧素质训练
第四章　跆拳道战术
第一节　跆拳道战术设计原则
一、按攻防兼备的原则设计战术
二、按灵活多变的原则设计战术
三、按对手实际情况设计战术
第二节　跆拳道战术种类
一、直攻战术
二、强攻战术
三、迂回战术
四、佯攻战术
五、克制对手长处的战术
六、制短战术
七、边角战术
八、体力战术
九、心理战术
第三节　跆拳道战术训练方法
一、假设性练习
二、战例分析练习
三、模拟练习
四、条件实战
五、实战比赛
第五章　跆拳道品势
第一节　太极一章
第二节　太极二章
第三节　太极三章
第四节　太极四章
第五节　太极五章
第六节　太极六章
第七节　太极七章
第八节　太极八章
第六章　跆拳道竞赛的组织与裁判法
第一节　跆拳道竞赛的组织

第一图书网, tushu007.com

一、制定竞赛规程
二、建立竞赛组织机构
三，组织裁判队伍
第二节　跆拳道竞赛的编排
一、编排步骤
二、编排方法
三、编排中的注意事项
附录一：跆拳道竞赛规则及解释(竞技)
附录二：全国跆拳道单独招生考试内容及评分标准

第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道入门与提高>>

编辑推荐

笔者陈占奎、张秀兵结合多年来训练和带队的经验，编著了这本《跆拳道人门与提高》一书。
全书共分六章，内容包括：跆拳道运动概述，跆拳道基本技术，跆拳道训练方法，跆拳道战术，跆拳道品势，跆拳道竞赛的组织与裁判法。
本书力求以最简练的语言和规范的动作，向读者展示这项风靡全球的运动。

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