

<<青少年跆拳道中级教程>>

图书基本信息

书名：<<青少年跆拳道中级教程>>

13位ISBN编号：9787538448733

10位ISBN编号：753844873X

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：正搏会 编

页数：168

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>

<<青少年跆拳道中级教程>>

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。

1980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 and 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。

实战训练时便是在速度与力量中体验美与和谐，同假设的敌人搏斗，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。

<<青少年跆拳道中级教程>>

内容概要

高级防御 严密防守,伺机而动 高架防御 双手外格挡 铰链形格挡.....高级攻击技法 腿法为上,攻防有据 移动步法☀上步☀滑步☀跃步☀紧追步..... 高级腿法☀平勾踢☀侧踢☀后旋踢☀双飞踢..... 竞技实战表演 挑战自我,防身制敌 基本表演素质 双人竞技实战演练品势 太极 太极是跆拳道最基本的品势,是根据宇宙哲学的根本原理而创,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。
太极三章☀太极四章☀太极五章

<<青少年跆拳道中级教程>>

作者简介

“中国跆拳道的希望工程”——正博会
1996年，杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心（正博会的前身），
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，正博会执行与国际标准接轨的教程、实施科学的教学方法，
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发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。

正博会主要师资力量

总教练：杨刚强

世界跆拳道联盟国际教练

世界跆拳道锦标赛冠军教练

中国深圳跆拳道训练中心总教练

世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段

总顾问：金基洞（韩国）

世界跆拳道联盟（国技院）黑带九段

世界跆拳道联盟竞技委员/国技院讲师

国技院技术评审委员会指导委员

副总教练：

张兆括 世界跆拳道联盟（国技院）黑带四段

高俊旗 世界跆拳道联盟（国技院）黑带三段

杨松 世界跆拳道联盟（国技院）黑带

<<青少年跆拳道中级教程>>

书籍目录

Part 1 跆拳道，世界公认的第一搏击运动 一、回首跆拳道源远流长的历史 二、了解跆拳道千年流传的精神
Part 2 跆拳道的基本表演 一、面部表情 二、手势 三、站姿 四、气势 五、礼仪
Part 3 跆拳道膝法、肘法 一、高架防御 二、双手外格挡 三、双手交叉格挡 四、铰链形格挡 五、横顶膝 六、上、横扫肘 八、上顶肘 九、后顶肘 十、下砸肘
Part 4 跆拳道的移动步法 一、上步 二、退步 三、滑步 进步 五、跃步 六、移步 七、紧追步 八、弹跳步 九、换步
Part 5 跆拳道的腿法 一、平勾踢 二、后踢 四、后旋踢 五、双飞踢 六、360度转身横踢
Part 6 跆拳道的基本实战 一、体验跆拳道博采众长 夫威力 二、精彩的实战表演 三、身体的攻防要害
Part 6 跆拳道的品势 一、太极三章 二、太极四章 太极五章 附录 跆拳道的服装、护具、脚靶及沙带

<<青少年跆拳道中级教程>>

章节摘录

插图：手是两扇门，全凭脚打人跆拳道以灵活、变幻莫测、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。

故此，有人将跆拳道比喻为“无武装的自卫术”。

跆拳道的腰腿功夫堪称一绝。

其理论认为，在人体四肢中，脚力强于手力，打击范围又广，攻击距离更远，威力更大，故腿法成了跆拳道训练的重点，占整个技术内容的70%左右。

奥运会采用的“竞技跆拳道”就是以腿法为主要的攻击形式和得分手段，腿法在比赛中使用率达95%以上，因为腿的攻击力远远高于手的力量，而且攻击时放长、放远，威慑力极大，是得分的主要方法。

因而有人把跆拳道誉为“腿的艺术”。

注重内劲，以刚为主无论是跆拳道品势，还是实战，都要求动作用“内劲”。

即在人的肢体构成各种跆拳道动作时，躯干、肢体的肌肉处于一种自然的紧张状态，从而使动作显示充实的内在劲力。

竞技跆拳道在实战进攻时，主要采用连续性的直线进攻，以快速连贯的组合腿法攻击对方，使对方防不胜防。

在防守时，极少采用躲闪防守，而多以格挡防守，以刚为主，以刚克刚。

击破为主，迅猛搏击一个训练有素的跆拳道选手，无论在心理上和生理上都具备相当高的防卫能力，可以在一般站立情况下，突然发动腿部攻击，运用各种蹴技（腿法）打击对手。

进攻时多采用快速连贯的组合腿法打击对手，尤其善用腾空腿击与旋转腿击高难度腿法，攻击目标主要是对方头部。

腿法起动尽量走直线，速度极快，命中率高，攻势凌厉，杀伤力强，使人防不胜防。

<<青少年跆拳道中级教程>>

编辑推荐

自2004年起，正博会就已和专业的音像出版社联合出版了在全国发行累计超过100万册的DVD教学光盘。

近5年来，正博会通过周密、全面、科学的市场调研，吸收了数十万读者朋友的反馈意见、钻研了数万学员的实际练习需求，经过韩国和中国业界权威人士的多次研讨，终于在本年度与中国纺织出版社、辽宁出版集团、深圳灵智伟业文化传播有限公司共同策划和出版发行全新的《正博会武道馆》系列丛书。

本系列丛书分“时尚健身教程”和“专业考级教程”两大版块，图书全部为高清全彩印制，并附有同步教学的专业DVD光盘。

由正博会旗下的黑带四段教练张兆括，黑带三段教练高俊旗、杨松主演，世界锦标赛金牌得主刘运通、方江林、闫正祥、张月秋、常涛、王超勇、燕敬勇等十多位教练协助拍摄。

本系列丛书，可以说在国内体育运动类图书中具有开创性地位：时尚、专业、实用性超强、全彩实景拍摄，结束体育运动教程的“黑白时代”，运动图书也可以如此精彩好看！

<<青少年跆拳道中级教程>>

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>