第一图书网, tushu007.com

<<少儿跆拳道入门>>

图书基本信息

书名：<<少儿跆拳道入门>>

13位ISBN编号：9787552602043

10位ISBN编号：755260204X

出版时间：2012-5

出版时间：黄瑞华 宁波出版社 (2012-05出版)

作者：黄瑞华 编

页数：94

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

<<少儿跆拳道入门>>

内容概要

胎拳道是一项风靡全世界的格斗技击运动，也是奥运会的正式比赛项目，近年来，这项运动深受世界各地人士尤其是少年儿童的欢迎，纷纷加入到跆拳道的练习中来。
《少儿跆拳道入门》从跆拳道常识、步法、手法、腿法、品势着手，用图配文的形式来讲解动作，可让初学者轻松掌握，快速入门。

作者简介

黄瑞华，男，1970年3月出生，大学本科，中学高级教师。
1989年从教以来，曾获得龙湾区爱岗敬业道德模范、区优秀共产党员、区名校长、温州市小学数学教坛新秀、市教育科研先进工作者、浙江省农村中小学教师“ 领雁工程 ”优秀领雁人等荣誉以及温州市新闻奖教金优秀校长奖。
近年来，先后在省、市、区作讲座50多场，在国家级刊物发表论文8篇，已出版著作1本，被《中国青年报》、《光明日报》、《温州日报》等媒体采访报道50多篇次。

<<少儿跆拳道入门>>

书籍目录

Part1跆拳道概述 一、跆拳道简介 二、跆拳道的发展 三、跆拳道的特点 四、跆拳道的作用 五、跆拳道的精神 六、跆拳道的礼仪 Part2跆拳道的素质训练 一、热身运动 二、素质练习 Part3跆拳道的基本步法 一、实战姿势 二、开立步 三、马步 四、换式步 五、弹跳步 六、上步 七、后撤步 八、前滑步 九、后滑步 十、垫步 十一、前交叉步 十二、后交叉步 十三、侧移步 十四、弓步 十五、后弓步（三七步） Part4跆拳道的基本手法 一、拳法 二、手刀 三、掌法 四、防守技术 Part5跆拳道的基本腿法 一、前踢 二、横踢 三、后踢 四、下劈 五、后旋踢 六、侧踢 七、双飞踢 八、前旋踢 九、旋风踢 十、拳进攻 十一、跆拳道的技术训练 Part6跆拳道的品势 一、品势概述 二、太极一章 三、太极二章 四、太极三至八章动作套路 Part7跆拳道的等级及考核要求 一、跆拳道等级的划分 二、跆拳道等级考试内容 三、跆拳道等级校本考试内容 四、跆拳道竞赛规则 后记

章节摘录

版权页： 插图： 3.想象实战练习 运动员掌握了一些基本的技战术后，在自己单独练习时，应假设是在实战中有对手在与自己对抗，对手采用各种战术和技术进攻或防守，自己则从实战出发，选择几组进攻和防守反击的方法，做想象中的个人练习。
进行这种练习，可在一次训练课的准备活动的后半部分或实战前以及提高训练强度时采用。
4.互不接触的攻防练习 由于跆拳道是两人的直接对抗，为减少不必要受伤情况的发生，在训练中要求两人一组，一方主动进攻，另一方防守反击，或是两人按照比赛的要求进行互不接触的实战，也就是常说的点到为止。
这种练习方法可以消除初学者的害怕心理和防止运动受伤，但在练习时，应要求：（1）练习者学会保持适当的距离，不要太远或太近。
（2）要求运动员在练习中做出动作。
（3）由于不能真正击打，运动员往往会敢于进攻，而容易忽视实际的攻防转换，因此要防止胡踢乱踢，要仔细揣摩步法和抓住击打时机并借鉴对方的长处。
5.固定靶的练习 这是利用沙袋、大脚靶、多层护具等器材作为击打目标的练习。
练习的目的不同，方法亦不同。
如果要求提高动作速度和击打力度，一定时间内练习者要快速完成某一动作；若只要求提高练习者的动作频率和耐力，则应规定时间和组、次数的要求。
另外按照比赛中常用的组合技术布置几组固定组合靶的练习，如3—5名同伴手持不同高度、不同放置角度的脚靶站在一条直线上或不同方向上，由练习者依次踢靶。
6.配合“喂招”练习 跆拳道训练非常重视并经常采用脚靶、护具的“喂招”练习。
要求配合者手持脚靶，配合练习者进行技术练习，如将脚靶放置与胸齐平，让练习者旋踢；将脚靶放置与头齐平，让练习者练习高旋踢击头动作。
护具“喂招”则是配合者身穿护具，用身体的移动配合练习者的进攻和防守，如配合者上步要用旋踢进攻，练习者则立即后踢反击。
这种练习不但能够有效提高练习者进攻和防守反击的动作质量，还可以提高练习者击打的准确性、步法的灵活性和良好的距离感等。
练习中，还可要求配合者变换喂招的方式，如快速出靶或连续出靶，这样既可以提高练习者的反应速度，又可以使练习者逐步熟练动作之间的连接，从而与实战较快地结合起来。
下面即为配合者使用脚靶连续喂招的方法之一：左手旋踢右手下压，左手高旋踢右手后踢，两手交叉双飞，右手向前伸反击旋踢，左手后旋踢。

编辑推荐

《少儿跆拳道入门》是在校本课程基础上遵循学生的兴趣与需要，满足学生个性的充分发展而开发的逐渐成型成熟的培训教材。
《少儿跆拳道入门》共七章节，内容包括跆拳道概述、跆拳道的素质训练、跆拳道的基本步法、跆拳道的基本手法、跆拳道的基本腿法、跆拳道的品势等。
《少儿跆拳道入门》可供小学生阅读。

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