

<<从白带到绿带>>

图书基本信息

书名：<<从白带到绿带>>

13位ISBN编号：9787810518222

10位ISBN编号：7810518224

出版时间：2003-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王双忠

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>

<<从白带到绿带>>

内容概要

本书告诉你怎样从白带入门，如何练成威力超群的黑带高手。

本书根据世界跆拳道联盟的段位制，参考中国跆拳道协会的段位制（试行）将跆拳道科学地分为十级九段，以此作为进步的标尺为你精确定位；跆拳道白、黄、绿、蓝、红、黑的色带，代表不同的修炼阶段，每条色带对应不同阶段的技术动作、战术能力。

本书介绍的是道馆式跆拳道。

道馆式跆拳道十分注重礼仪与精神力量，每次出击都要大声气合，以气健力、快打快收，故对培养果断、坚毅的意志品格有十分重要的作用，能帮助我们战胜恐惧，克服懦弱，对青少年具有特殊的教育意义，对上班族、学生族也能有效地宣泄工作、学习的压力。

练习道馆式跆拳道所带来的反应速度、敏捷的身姿、变化多端的互动体验、瞬间即逝的攻防时机，是健身器械与健美操所不能给予的，道馆式跆拳道能帮助你塑造健美的体形。

本书精心挑选的每个防身术动作都具有一招制敌的效果，特别适合平时缺乏锻炼的上班族与体弱女子

。

<<从白带到绿带>>

作者简介

王双忠，男，浙江金华人，现为上海市跆拳道协会副秘书长、上海黑带跆拳道俱乐部总经理，为我国最早一批跆拳道教练员、裁判员。

曾参加1996年在天津市举行的中国首届跆拳道教练员培训班（结业考试成绩的理论分为第三名），担任'96中国“万基杯”首届跆拳道锦标赛裁判员，并且是上海高校跆拳道运动的发起人之一。

曾在韩国接受正规的跆拳道训练，并获得韩国国技院跆拳道黑带四段。

<<从白带到绿带>>

书籍目录

第一章 白带须知 第一节 什么是道馆式跆拳道 第二节 练习道馆式跆拳道的作用 第三节 跆拳道简史
第四节 什么是跆拳道的段位？
怎样才能获得世界跆拳道联盟的黑带 第五节 全球瞩目的黑带 第六节 黑带的经验第二章 白带——黄带
第一节 黄带的基本技术 第二节 黄带需要掌握的品势 第三节 黄带的防身格斗术第三章 黄带——绿带
第一节 绿带的基本技术 第二节 实战范例 第三节 绿带需要掌握的品势 第四节 绿带的防身格斗术

<<从白带到绿带>>

章节摘录

第一章 白带须知 白带代表纯洁，练习者没有任何跆拳道知识，一切从零开始。

第一节 什么是道馆式跆拳道 一、武道与武道运动 道馆式跆拳道是指在城市里少儿族、学生族、上班族（包括体力较弱的女子）都能够参加的大众化的跆拳道；以强身、防身为主要目的，注重文化氛围、注重感觉，对柔韧性的要求不是很高。

通常利用业余时间练习，每周参加两三个晚上，每次一至两个小时。

道馆式跆拳道的练习者，给自己选定的是带挑战性的、适度冒险的任务，是中等难度的目标，既不是唾手可得，没有一点成就感，也不是影响学习、工作，以牺牲自己的健康为代价去争夺荣誉，去学习超出自己身体条件的技巧，是最有利于自身健康的社会体育。

道馆式跆拳道与体校、体院、省市专业队的竞技跆拳道的最大区别在于目标的不同。

对按规则的竞技训练减少，对格斗自卫术的训练增加，主要踢法与竞技跆拳道并无不同之处，适当增加了品势的练习时间，注重礼仪。

道馆式跆拳道的学员根据不同的学习进度，腰间系有白、黄、绿、蓝、红、黑不同颜色的腰带，每次训练都穿着整洁的道服，而竞技跆拳道的选手通通扎着黑带，有的经常不穿道服而穿运动服。

插图：插图：

<<从白带到绿带>>

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>