

<<击破>>

图书基本信息

书名：<<击破>>

13位ISBN编号：9787811009903

10位ISBN编号：7811009900

出版时间：2008-7

出版时间：岳维传 北京体育大学出版社 (2008-07出版)

作者：岳维传

页数：197

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>

<<击破>>

前言

我从1989年开始学习跆拳道。

从学员到运动员，再到教练员、裁判员、领队、全国跆拳道比赛组委会委员,应该说，作为一个运动员和教练员所应经历和感受的，我都亲自经历和感受了。

这一些经历和感受是我一生中最宝贵的财富和资源。

结果特别棒，套句流行语，简直就足酷毙了，帅呆了。

怎么样？

想不想和我一同分享？

这次机会来了！

如今，我利用一点儿闲暇时间将自己从事跆拳道运动20年来的一些体会和心得收集整理，先后以《中国跆拳道》、《中国跆拳道实战100例》、《跆拳道200问》、《跟专家练跆拳道》、《跆拳道段位考核品势精选》等5本图书的形式由北京体育大学出版社、人民体育出版社在全国出版发行。

承蒙广大跆拳道运动爱好者、学员、教练以及各位领导和专家的厚爱与认可，上述书籍先后再版多次。

这其中有一个主要的原因可能就是我在创作过程中时时把自己放在一个学员、一个教练，或是一个“局外人”的角度去看待我的作品，我本着“秀色可餐”的原则去写。

因而就有一些与别人不一样的东西。

这，姑且可以看作我与别人有所不同的个性吧！

这，可能也就是大家所喜欢的地方之一！

今天，应广大读者和北京体育大学出版社的盛情相邀，我想，跆拳道的威力、特技表演技术应该是人家一直希望看到和期待的吧！

因此，我将这一部分的一些基本内容做了一个简要梳理。

且敢一叶障目，枉谈全面，请大家权当闲时消遣、随手翻翻，以作抛砖引玉之用，还请各位领导、专家和教练指正批评。

文中所列举单个技术动作的动作要点在过去的几本书中都有详细的介绍，本书不再重复阐述具体动作的要领，而是只以动作的具体名称来使用。

同时，也希望广大的跆拳道爱好者、运动员在跆拳道特技和威力表演过程中大胆实践不断创新，为跆拳道事业的发展做出绵薄之力。

如此，我之幸甚，我心足矣！

在此，我还要对在我的作品中负责动作示范的张正勇、杨俊宏、冉华强、颜继强，张驰浩洋、陶洪海、张有勤、吴维旺、张志红、陶玲莉、樊青、李战海、兰蓝、杨艳等队员及，校长、馆长和教练一并表示衷心的感谢！

我要对你们说：“我为你们取得的成绩而自豪！

本书的出版也因你们的加入而精彩！

”最后，本书的出版也将作为我献给我的夫人童玉婷及我最最可爱的女儿岳瞳的一份小礼物，我想对你们说：“没有你们的支持和关爱我将一事无成。

”

<<击破>>

内容概要

《击破跆拳道威力、特技百分百》作者根据学习跆拳道多年积累的运动经验，向跆拳道爱好者介绍一些体会和心得，内容包括跆拳道的威力、特技概述；单个技术的威力、特技动作；组合技术的威力、特技动作；突破障碍物的威力、特技动作；跆拳道威力、特技表演中的技巧和秘密。

作者简介

岳维传，1.1989年师从李践老师学习跆拳道，至今从事跆拳道的教学和研究已近20年；2.中国官方首批跆拳道项目赴韩国访问团成员之一；3.著有《中国跆拳道》、《中国跆拳道实战100例》、《跆拳道200问》、《跟专家练跆拳道》、《跆拳道段位考核品势精选》等5本跆拳道专著。

<<击破>>

书籍目录

编者的话一、跆拳道的威力、特技概述二、单个技术的威力、特技动作I、拳击破2、顶肘击破3、横肘击破4、转身肘击破5、劈肘击破6、手刀下击击破7、手刀内击击破8、手刀外击击破9、背手刀击破10、指尖击破11、直顶膝击破12、横顶膝击破13、腾空直顶膝击破14、腾空横顶膝击破15、正蹬击破16、下劈踢击破17、前踢击破18、直踢击破19、横踢击破20、勾踢击破21、转身侧踢击破22、地步侧踢击破23、转身勾踢击破24、转体180度横踢击破25、转体360度横踢击破26、腾空转体360度后勾踢击破27、转体720度横踢击破28、腾空前踢击破29、腾空转身外旋踢击破30、腾空横踢击破31、腾空下劈踢击破32、腾空转身后蹬击破33、定位后空翻击破34、侧空翻接后空翻击破35、转体180度踢击高空自由下落的目标36、空翻击破自由下落的目标三、组合技术的威力、特技动作I、腾空侧踢接腾空转身侧踢击破2个目标2、横踢接下劈踢击破2个目标3、下劈踢接转体180度横踢击破2个目标4、双飞踢击破2个目标5、四飞踢击破4个目标6、双脚腾空侧踢同时击破2个目标7、双脚腾空前踢同时击破2个目标8、连续腾空前踢击破3个目标9、连续转身勾踢击破下中上3个目标10、连续前踢接下劈踢同时击破4个目标11、连续腾空侧踢击破3个目标12、双脚腾空侧踢接横踢同时击破3个目标13、连续腾空横踢击破2个目标14、右手刀外击、左直拳、左脚前踢、右脚横踢连续击破4个目标15、内手刀、提肘、横顶膝、直顶膝、腾空前踢击破5个目标16、直拳、横肘、手刀外击、顶肘、正蹬、转身侧踢先后击破6个目标17、双飞踢、转体180度横踢、双脚腾空前踢先后击破5个目标18、连续10次下劈踢击破10个目标19、连续10次腾空转身外旋击破10个目标20、连续10次转体勾踢击破10个目标四、突破障碍物的威力、特技动作1、腾空飞越7个人墙击破2、轻踏障碍物腾空转身横踢击破3、轻踏障碍物连续三前踢击破3个目标4、轻踏障碍物空翻击破目标5、蒙住双眼后空翻击破6、蒙住双眼后空翻击破刀尖上的苹果7、横线走壁腾空横踢击破五、跆拳道威力、特技表演中的技巧和秘密六、后记：舍得说，说舍得

<<击破>>

章节摘录

插图：一、跆拳道的威力、特技概述跆拳道的威力、特技动作与跆拳道的竞技比赛可以说是跆拳道的“左右腿”，通过“左右腿”的移动，跆拳道这一个“人”才得以不断地前进发展。

如果用哲学观点来解释，即：形式和内容的高度统一。

事实上，很多的同学、朋友都是首先被跆拳道精彩实用的动作所吸引才加入到跆拳道的训练和学习中的（即：硬实力）。

跨入了这道门，我们教练才有了向广大学员更进一步介绍跆拳道精神的可能。

通过对跆拳道动作不断地学习、训练、提高，又为广大学员践行跆拳道精神提供了“物质”上的保证。

即我们常说的：“有了为人民服务的思想，还要有为人民服务的本领、”掌握了基本的动作，具备了一定的技能，跆拳道的精神（即：软实力），又为广大的跆拳道学员指出了展示才能和释放潜能的方向。

而对跆拳道威力、特技动作的学习和展示，则是这一个内化释放过程中较为关键和重要的，没有对跆拳道精神认识的深刻理解和体会是不会有不断战胜自我，挑战极限，勇敢第一的胆量、勇气和毅力的！

没有对跆拳道精神认识的深刻理解和体会是不可能跆拳道项目或是跆拳道事业中有所成就的！

<<击破>>

后记

一个农村青年购买了一种全新的优质高产稻种，高高兴兴地播种到了自家的地里，经过浇水、施肥、除草等一系列细心的照料，转眼到了收割的零青，呵这个青年所种的优质稻种并未如其所愿获得高产，反而稻谷的品质还有所下降，原因何在？

青年茫然？

！

西村的一个青年也购买了这种全新的优质高产稻种，经过耐心地说服，他将稻种分给了同村从小一起长大，比较要好的几个朋友，大家同意一起将新稻种播种到各家的地里，经过浇水、施肥、除草等...系列细心的照料，收割的季节到了，播种这种全新优质高产稻种的青年都获得了比以往要多的收成，可是，多收的稻谷也并非达到这个优质稻种所能达到的高产标准。

原因又在哪里？

几个儿时的伙伴同样陷入了茫然？

！

由西村往北走50里就到了傻子村，傻子村里有个有名的“二傻”，他到镇里刚好遇到县农业局的技术员在向大家推荐一种全新的优质高产稻种，他二话没说就把稻种给买下了，回到村什么话都不用讲，全村人在播种时就一下子全都种上了这种全新的稻种。

可能有人会问：“怎么没有人提出异议或是反对？”

”答案就有两个：因为二傻是免费给大家提供稻种的，不要大家的钱；因为这个村叫傻子村。

与第一个青年和西村的几个青年一样，经过浇水、施肥、除草等一系列细心的照料，收割时季，傻子村沸腾了，全村各家各户忙得不亦乐乎，割稻、晾晒、打场、碾压、装仓？

笑容就像是一朵朵花儿在每个人的脸上绽放，每家的收成比过去增产近一倍，原因是什么？

傻子村全村的人在笑，二傻子也在笑！

什么原因？

你知道吗？

这个？

那个？

还是.....？

<<击破>>

编辑推荐

《击破跆拳道威力、特技百分百》由北京体育大学出版社出版。

<<击破>>

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>