

《跆拳道》

图书基本信息

书名：《跆拳道》

13位ISBN编号：9787810030953

10位ISBN编号：7810030957

出版时间：1991-6

出版社：北京体育大学

作者：叶莱//晨阳//依昀

页数：330

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《跆拳道》

前言

自从1980年国际奥林匹克运动委员会将跆拳道列为国际性的竞技比赛项目后，跆拳道在世界各国的开展就日益普及，并受到较高的评价，特别是1988年在汉城举行的第24届奥运会上，跆拳道第一次被列为正式比赛项目，更使其在亿万观众面前大展了精湛的技艺和坚韧的精神，进一步扩大了影响和提高了地位。但是，对于跆拳道这项既具有较高的健身健心效果，又具备较激烈竞争的比赛及观赏性很强的体育运动项目，我国大多数的体育爱好者仍然比较陌生。鉴于此，我们编写本书的目的旨在较广泛地全面介绍跆拳道这一项目，使大家对跆拳道能有一种较全面地了解。限于篇幅及读者对象的水平层次，我们在编写中尽量多介绍些初级入门的内容，有兴趣的朋友完全可以自学其中自己喜欢的部分，达到健身锻炼的目的。

《跆拳道》

内容概要

《跆拳道(从入段到实战)》在编写中，参考了韩国金福万九段所著《Practical Taekwon-Do》，李金珩七段和李基都五段合著的《跆拳道(从入段到实战)》，世界跆拳道联合会出版的《Taekwondo》，以及王辑五编的《亚洲各国史纲要》中的朝鲜史部分和刘大钧著《周易概论》，冯精志著《易侠》等著作。本着汲取真髓，他为我用的原则，结合我国国情，将跆拳道中的精华部分编著成书，奉献给广大武术爱好者，使之成为能够为我国武术发展所借鉴的内容，并为年轻人提供一些防卫护身的有效招法，推动社会治安的逐步好转。

《跆拳道》

书籍目录

第一章 跆拳道序篇 第一节 跆拳道的历史 第二节 浅论跆拳道 第三节 跆拳道的科学第二章 跆拳道准备篇 第一节 准备活动的重要性 第二节 准备活动练习第三章 跆拳道基本篇 第一节 跆拳道使用部位 第二节 跆拳道站法 第三节 跆拳道攻击技术 第四节 跆拳道防守技术 第五节 手的技术组合练习 第六节 手和脚的技术组合练习 第七节 脚的技术组合练习第四章 跆拳道型篇 第一节 太极八章 第二节 高丽第五章 跆拳道实战篇 第一节 跆拳道解脱反击法 第二节 跆拳道被摔反击法 第三节 跆拳道格斗攻击技术 第四节 跆拳道防守反击技术 第五节 跆拳道连续攻技术 第六节 人体致命点第六章 跆拳道规则篇 第一节 跆拳道的国际性 第二节 跆拳道竞赛规则

《跆拳道》

章节摘录

插图：跆拳道（英文为TAEKWONDO）形成与发展的历史可以认为同人类历史本身一样久远，因此能够这么说，自从人类第一次学会保护自己时，跆拳道的原始特征就已自然地形成了。其实，不仅仅是人类，凡是一切的生命体在下意识之中，都自然具有保护自己生命的强烈本能。比如，当身体突然遭受到攻击时，或他人想加害于自己时，我们都会不知不觉地利用各种动作，使身体避开攻击，或把身体紧缩在一起，以保护要害部位免遭伤害。如果将这种本能的动作，总结提炼为主观意识控制的动作，就形成了一种初级的防御动作，虽然这只是一种消极的做法，但已经能够成为随机应变所采取的必要手段。人类正是为了生存的需要，将这种自身防御的形式在漫长的生活中形成一种基本的组成部分，并不断加以组织完善，使之最终成了一种独特的强有力的武器。

《跆拳道》

编辑推荐

《跆拳道(从入段到实战)》由北京体育大学出版社出版。

《跆拳道》

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:www.tushu111.com