

# 《青少年跆拳道初级教程》

## 图书基本信息

书名：《青少年跆拳道初级教程》

13位ISBN编号：9787538448726

10位ISBN编号：7538448721

出版时间：2010-8

出版社：吉林科技

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《青少年跆拳道初级教程》

## 前言

跆拳道在中国的前景展望源自古代朝鲜，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。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：5-78岁的人群约占50%，9-30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。

# 《青少年跆拳道初级教程》

## 内容概要

《青少年跆拳道初级教程》主要内容简介：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。

# 《青少年跆拳道初级教程》

## 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

# 《青少年跆拳道初级教程》

## 书籍目录

Part 01 古老而又时尚的跆拳道 一、跆拳道的悠久历史 二、跆拳道的精神内涵 三、跆拳道的运动魅力 四、跆拳道的健身功效 五、跆拳道的优雅礼仪 六、跆拳道的热身练习Part 02 跆拳道的基本步法 一、实战姿势 二、开立步 三、马步 四、换步 五、弹跳步 六、十字步 七、上步 八、弓步 九、三七步 十、虎足部 十一、单脚站立步Part 03 跆拳道的基本手法 一、拳法 二、手刀 三、掌法 四、内挡防御 五、外挡防御 六、上档防御 七、下档防御 八、手刀防御Part 04 跆拳道的基本腿法 一、上下直踢 二、前踢 三、前蹬 四、横踢 五、下劈 六、前横踢Part 05 跆拳道的基本势 一、基本一势 二、基本二势Part 06 跆拳道的品势 一、太极一章 二、太极二章附录 一、跆拳道的等级 二、跆拳道的等级的着装区别 三、世界瞩目的黑带

# 《青少年跆拳道初级教程》

## 章节摘录

插图：

# 《青少年跆拳道初级教程》

## 精彩短评

- 1、都是比较基本的动作，适合开始学初级的小朋友，光盘的格式不是vob,有些播放器打不开，我是用暴风影音打开的，不要用打开文件的方式，点击文件，直接打开DVD就可以正常打开。
- 2、青少年跆拳道初级教程（附DVD光盘1张）
- 3、赞 帮同学买的 她很满意
- 4、我下班在去县城里去拿，很远的，
- 5、书很不错，就是光盘不知被谁克扣掉了。本来定价里面含光盘的
- 6、还可以，喜欢跆拳道的儿子喜欢看
- 7、这本，我看挺好，可孩子说跟老师教的有些不一样，呵呵，取长补短。
- 8、青少年跆拳道初级教程
- 9、只是翻了翻，还没有认真看
- 10、很实用 推荐 光盘清晰度还可以 稍有杂音 总体不错的
- 11、学点跆拳道防身
- 12、这本书对我的帮助还不错。
- 13、这本书个质量很好！而且内容也不错，关键是很详细！很不错！
- 14、图文并茂,还算容易看懂
- 15、给同事买的，看了一眼，图挺多的。
- 16、发货很快，下午3点多拍的，第二天中午就到了。收到以后包装的很严实。同事的女儿应该会喜欢的
- 17、读书可以益智，读书也可以强体
- 18、属于商业运作的书籍，价格虚高。
- 19、VCD中的教练讲话不清楚。有去培训跆拳道的学员，都会做书中的内容。建议买中级以上的教程。
- 20、当教科书看看，跟着书学还是不行的。
- 21、给儿子买的，他在学，希望对他考级有帮助。
- 22、我儿子超喜欢这本书
- 23、朋友很满意，已经当做教材了
- 24、这本书很好，印刷，纸张都不错，内容还没来得及看。
- 25、大家值得买。。因为有图，，有光盘。真的很划算。。。。。。给我5岁女儿用的。。

# 《青少年跆拳道初级教程》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)