

# 《跆拳道》

## 图书基本信息

书名：《跆拳道》

13位ISBN编号：9787807209232

10位ISBN编号：7807209232

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：82

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)

# 《跆拳道》

## 内容概要

《跆拳道》为该运动系列丛书之一，主要介绍了跆拳道运动。全书共分六章，内容包括：概述，运动保护，场地和装备，基本技术，基础战术，比赛规则。为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了《阳光体育运动丛书》。

# 《跆拳道》

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本技术 第一节 基本姿势 第二节 基本步形与基本步法 第三节 基本拳法 第四节 基本进攻腿法 第五节 基本格挡技术第五章 基础战术 第一节 主动抢攻 第二节 佯攻巧打 第三节 先得分战术 第四节 迂回战术 第五节 防守反击战术 第六节 制短战术 第七节 体力战术 第八节 心理战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

# 《跆拳道》

## 章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 跆拳道是朝鲜半岛的一项古老的传统运动项目，它是在引进与吸收中国的传统武术及日本空手道的基础上，创新与发展起来的一门独特武术，自20世纪50年代中期在朝鲜半岛重新崛起以来，已经风靡全球，成为一项新颖的竞技体育项目。

一、起源 跆拳道古称跆拳道、花郎道，是起源于古代朝鲜的民间武艺。1910年，日本侵占朝鲜后建立了殖民政府，一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道自然也在禁限之内。这个时期，跆拳道技艺在朝鲜境内销声匿迹，流浪到日本和中国的跆拳道艺人，把跆拳道与日本和中国的武术融合到一起，使跆拳道得到了充实和发展。

第二次世界大战后朝鲜独立，流落他国的许多朝鲜人也相继回归故里，同时也将各国的武道技艺带回本国，并进一步将这些技艺和跆拳道技法融为一体，去芜存精，融合发展，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。

二、发展 朝鲜独立后，跆拳道得以重新崛起，当时它的技击方法很多，名称也较为繁杂，如唐手道、跆拳道等。为使这一朝鲜国技得以发扬光大，韩国于1961年9月成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。跆拳道，意为蹬踢、腾跃；拳，意为用拳击打、防御；道，意为练习的方法，也为一种精神。

1966年，国际跆拳道联盟（ITF）成立。1973年5月，世界跆拳道联盟（WTF）在韩国汉城（今首尔）成立。第1届世界跆拳道锦标赛和第1届亚洲跆拳道锦标赛分别于1973年和1974年在韩国汉城（今首尔）举行。

1975年，世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟会员。1980年，国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。截至1998年，世界跆拳道联盟已有会员国144个。

.....

## 《跆拳道》

### 精彩短评

- 1、很不错的书，性价比很高，适合儿童
- 2、还好，价钱也不贵
- 3、篇幅小 方便携带 但是想要更深一步地联系更好的话 可以参考网上的视频
- 4、讲关于跆拳道的基本知识
- 5、这个应该是小学生用的
- 6、等孩子 6 岁了 就可以开始学了
- 7、不建议个人买

# 《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](http://www.tushu111.com)