

# 《跆拳道》

## 图书基本信息

书名：《跆拳道》

13位ISBN编号：9787214050038

10位ISBN编号：721405003X

出版时间：2007-12

出版社：凤凰出版传媒集团，江苏人民出版社

页数：216

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》

## 前言

跆拳道是源于朝鲜半岛的一项技击项目，以丰富多变的腿技著称，号称“世界第一搏击运动”。自1994年9月国际奥委会正式承认跆拳道为奥运会比赛项目以后，跆拳道在世界范围内传播迅速，尤其受到青少年的喜爱。跆拳道在我国也得到了广泛的普及，不光有专业的运动队，定期举办全国的、省市级的跆拳道比赛，而且社会上道馆、拳社、俱乐部也如雨后春笋，各种比赛争相斗艳，极大地丰富了群众的业余文化生活。随着运动水平的提高，跆拳道已成为我国在奥运会上重要的夺金项目。

跆拳道提倡“以礼始，以礼终”的尚礼精神及训练中培养坚韧不拔的尚武精神，对青少年有特殊的教育意义。同时，重技术、轻力量，充分体现腿技的精妙艺术，观赏性强，给人以运动美的享受。作为一项易于普及，具有良好健身、键心效果的体育项目，近几年许多高校将其列为大学生体育选修科目。在高校的跆拳道教学、训练中，广大青年学生迫切需要能够用于业余时间自学的参考资料。本书依据这一情况，总结近几年我国的跆拳道教学和训练经验，结合作者的教学实践方法，借鉴国外跆拳道专项教材，突出自我练习、自我评价，介绍大量简单易行的课余练习方法手段，语言简明扼要，通俗易懂，适用于广大青少年自学自练。

# 《跆拳道》

## 内容概要

《跆拳道》总结近几年我国的跆拳道教学和训练经验，结合作者的教学实践方法，借鉴国外跆拳道专项教材，突出自我练习、自我评价，介绍大量简单易行的课余练习方法手段，语言简明扼要，通俗易懂，适用于广大青少年自学自练。跆拳道是源于朝鲜半岛的一项技击项目，以丰富多变的腿技著称，号称“世界第一搏击运动”。自1994年9月国际奥委会正式承认跆拳道为奥运会比赛项目以后，跆拳道在世界范围内传播迅速，尤其受到青少年的喜爱。

# 《跆拳道》

## 书籍目录

第一章 跆拳道概述第一节 跆拳道起源与发展第二节 跆拳道的特点与作用第三节 跆拳道的礼仪第四节 跆拳道运动的段位标准及区别第五节 跆拳道运动的器材与装备第二章 基本技术第一节 基本姿势与步法第二节 基本拳法第三节 基本腿法第四节 防守技术第五节 脚靶、护身靶的使用方法第三章 腿法技术训练第一节 腿法基本练习方法第二节 腿法战术练习第三节 组合技术练习第四节 跆拳道技术训练的要求第四章 跆拳道的实战战术第一节 跆拳道的战术能力第二节 跆拳道的常见战术形式第三节 跆拳道的战术训练第五章 跆拳道体能训练第一节 力量训练第二节 速度训练第三节 耐力训练第四节 柔韧训练第五节 抗击打练习第六章 跆拳道心理训练第一节 跆拳道运动员的心理特征第二节 跆拳道运动员心理训练的内容第三节 赛前与赛后的心理调节方法第四节 心理训练方法第七章 跆拳道运动的损伤与预防第一节 跆拳道运动的常见损伤第二节 跆拳道运动中常见损伤的处理第三节 跆拳道运动损伤的预防第八章 跆拳道的品势第一节 太极一章第二节 太极二章第三节 太极三章第四节 太极四章第五节 太极五章第六节 太极六章第七节 太极七章第八节 太极八章第九章 跆拳道竞赛裁判法第一节 跆拳道裁判员第二节 跆拳道竞赛的准备工作第三节 竞赛种类和程序第四节 临场裁判员执裁方法第五节 竞赛表格及器材第十章 跆拳道竞赛规则第一节 跆拳道的场地第二节 体重级别第三节 比赛时间第四节 比赛程序第五节 允许的技术和攻击部位第六节 犯规行为第七节 优势判定第八节 获胜方式第九节 击倒第十节 击倒后的处理程序第十一节 比赛结束后的处理第十二节 比赛中断的处理程序第十三节 主裁判和副裁判第十四节 记录员第十五节 裁判员的组织和安排第十六节 仲裁附裁判手势图

## 章节摘录

3、膝盖的尽量抬高可以使蹬击前小腿充分回收，不致于过早接近伸直而发不上力量； 4、踢击时上身可稍后倾，既帮助维持平衡，又使自己上身远离对手； 5、推踢的击打部位为胸腹部。

（三）易犯错误与纠正 1、髋部没有有效的前送，致使不能增大打击距离； 2、发力前膝盖的位置不够高，致使大小腿角度太大，难以有效地发力； 3、重心没有前移，体现不出推踢的“推”来。 （四）练习步骤与方法 1、分解练习法：屈膝抬腿—抬高膝盖—向前送髋—蹬击小腿，然后再完整练习。 2、由对空练习向脚靶练习过渡。 3、最好采用阻力靶（大脚靶，持靶人略对抗），以便练习者体会发力。 4、逐渐提高推踢的高度、远度、速度。

# 《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)