

# 《跆拳道》

## 图书基本信息

书名：《跆拳道》

13位ISBN编号：9787300153490

10位ISBN编号：7300153496

出版时间：2012-4

出版社：中国人民大学出版社

作者：刘燕 编

页数：249

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》是一本立足于青少年跆拳道教学的普及型教材，不但详细介绍了跆拳道的基本功和基本型（品势），还根据青少年生理和心理的特点，在教学内容的选择上进行了大胆的尝试。本教材主要介绍了跆拳道技术中比较普遍的技术，并不过分强调专业化，目标明确，难度适中，更符合我国现阶段的青少年现状和职业教育的需要。在结构的安排上，并没有遵循以往的跆拳道教材的固有模式。在语言的运用上，本教材使用的语言更加通俗，突破了以往教材专业性过强的特点，更适合这一年龄段学生的阅读和理解。

# 《跆拳道》

## 书籍目录

绪论 项目一 跆拳道的起源 项目二 跆拳道的发展 礼仪篇 项目一 文化背景 项目二 跆拳道礼仪 基础技术与实战篇 项目一 站姿 项目二 步法 项目三 基本手型 项目四 基本腿法 项目五 基本拳法 项目六 实战指导 品势篇 项目一 太极一章（乾） 项目二 太极二章（兑） 项目三 太极三章（离） 项目四 太极四章（震） 项目五 太极五章（巽） 项目六 太极六章（坎） 项目七 太极七章（艮） 项目八 太极八章（坤） 项目九 第一段（高丽） 项目十 第二段（金刚） 项目十一 第三段（太白） 项目十二 第四段（平原） 项目十三 第五段（十进） 项目十四 第六段（地跆） 项目十五 第七段（天拳） 项目十六 第八段（汉水） 项目十七 第九段（一如） 段位篇 项目一 级位 项目二 段位 项目三 级位和段位的考核内容 附录 跆拳道竞赛规则及解释（竞技）

# 《跆拳道》

## 章节摘录

版权页：插图：2000年前在高句丽王室的墓葬中出现了最早的跆拳道运动的形象，是两名男子格斗的图案。对于这一现象，《古代朝鲜文化研究》一文中认为：“壁画中的跆拳道动作告诉我们，人们练习跆拳道和唱歌跳舞一样，是为了安慰死者的灵魂。”这足以证明，在当时就有类似跆拳道的活动存在，而且十分盛行。但是那时候还没有“跆拳道”这一名称。在公元前688年，新罗王国统一了朝鲜半岛，经济繁荣，百业兴旺，建立了一种“花郎制度”。到真兴王时，便创立了“花郎道”。花郎道是花郎制度的组织形式，即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼，训练内容是民间流传的各流派的跆拳道、手搏、唐手、托肩等格斗技术。其目的是战时可以在最短时间内召集到大量经过军事训练的士兵，宗旨是“事君以忠，事亲以孝，事友以信，临阵无退，杀身有择”。直到第二次世界大战后的1955年，韩国少将崔泓熙号召将各家流派武术技术统一，重新命名为“跆拳道”。跆拳道作为现代运动出现后不久就同时出现了两个官方组织，一个是以参加现代竞技运动比赛为目的的“世界跆拳道联盟”，这个组织提倡的跆拳道就是现在奥运会的比赛项目，技术以腿法为主、拳法为辅。而另一个组织是“国际跆拳道联盟”，它所提倡的跆拳道又被称为“武道”。这种跆拳道更传统，技术更丰富，包括踢、打、摔、拿等格斗技术以及品势、功力测试、表演等。它不但能使用摔制服对手，而且能用拳击打对手面部，因此与竞技跆拳道有很大区别。高丽王朝曾有一位非常特殊的君王，他就是第28任君主忠惠王，此人治理国家没有什么真才实学，就是喜欢打架（那时叫手搏），是朝鲜历史上有名的昏君。当时高丽是我国元朝的属国，他刚一继位就大肆玩乐，荒淫无道，一年后元朝的皇帝便罢黜了他，他的父亲忠肃王复位。几年后，忠肃王去世，他再次登上王位，可还是不知悔改，天天找很多人陪他打架。恰恰就是因为他的推广和普及，手搏运动成为当时最兴旺的体育项目。忠惠王不仅自己喜欢手搏，还要求所有的士兵都练习手搏，用拳掌击打墙壁或木块，以磨练手部的攻击能力。

# 《跆拳道》

## 编辑推荐

《跆拳道》的针对性强、实用性好、语言生动、内容丰富，适合青少年阶段所有学校和培训机构的跆拳道教育使用，是一本寓教于乐、技术与文化并重的跆拳道普及教材。

# 《跆拳道》

## 精彩短评

1、内容不错 纸质一般

# 《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)