

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787810514316

10位ISBN编号：7810514318

出版时间：2000-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘卫军

页数：453

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：<http://www.tushu007.com>

## <<跆拳道>>

### 内容概要

本书总结了我国几年来的跆拳道教学和训练的实践经验，借鉴了许多跆拳道强国的专项教材，并结合当前教学和训练中引进的国外新的方法和观点。

着重突出。

全面、深入、实战”的特点，不但编写了针对跆拳道比赛的组合技术、反击技术、技术训练、身体素质训练、战术方法和训练，以及品势中的高级套路金刚、太白等，还针对每一个跆拳道动作，就其本的动作过程、技术要领、易犯错误与纠正、连贯动作、化解和反攻的方法及战术运用等进行了编写，语言简明扼要，通俗易懂，图文并茂。

本书的适用对象，既以跆拳道专业的本科生为主，又兼顾体育院校其他专业学生的跆拳道普修课，而且还是广大跆拳道教练员、运动员、裁判员的参考书。

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 跆拳道概述 第一节 跆拳道发展史 第二节 现代跆拳道的特点和作用 第二章 跆拳道技术 第一节 跆拳道动作的使用部位 第二节 准备姿势和步法 第三节 前踢和横踢 第四节 后踢和劈腿 第五节 后旋踢和侧踢 第六节 双飞踢和鞭踢 第七节 前横踢和旋风踢 第八节 拳进攻 第九节 防守技术 第十节 跆拳道组合技术 第十一节 跆拳道技术训练 第三章 跆拳道战术 第一节 跆拳道战术概述 第二节 跆拳道战术训练 第四章 跆拳道训练计划 第一节 长期训练计划 第二节 年度训练计划 第三节 阶段、周和课训练计划 第五章 跆拳道身体素质训练 第一节 力量素质训练 第二节 速度和耐力素质训练 第三节 柔韧和灵敏素质训练 第六章 跆拳道运动员的心理训练 第七章 跆拳道的教学理论与方法 第一节 跆拳道教学原则 第二节 跆拳道教学方法 第三节 跆拳道教学的组织与教法 第八章 跆拳道品势 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 第九节 高丽 第十节 金刚 第十一节 太白 第十二节 平原 第十三节 十进 第十四节 地跆 第十五节 天拳 第十六节 汉水 第十七节 一如 第九章 跆拳道的科学研究工作 第十章 跆拳道竞赛裁判法 附录 跆拳道竞赛规则

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1945年，朝鲜人民在长期不屈不挠的抗争后终于获得了国家独立，跆拳道也得以健康的发展。由于当时的技击方法很多，名称也繁杂，如称唐手道、跆拳道等，为使这一朝鲜国技得以发扬广大，1961年9月，韩国成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。

现代的跆拳道被韩国人视为国技。

跆（TAE），意思为脚踢、脚踹，这与中国《辞海》中关于“跆”字的解释非常吻合，跆即为踩踏、蹬踏之意；拳（KWON）意指用拳击打；道（DO）即为练习的方法，也为一种精神。

1966年成立了国际跆拳道联盟（TIF），崔泓熙任首届联盟主席。

1973年5月世界跆拳道联盟在韩国汉城成立（WTF），金云龙当选为主席。

截止到1998年，世界跆拳道联盟已有会员国144个。

1975年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟的会员。

1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。

在短短二十多年里，跆拳道这项运动得到了迅猛发展。

目前世界上约有一百四十多个国家三千多万人在进行着跆拳道的训练活动。

跆拳道的第一届世界锦标赛和第一届亚洲锦标赛分别于1973年和1974年在韩国汉城举行。

跆拳道在1986年被列为第10届亚运会的正式比赛项目。

1994年9月经国际奥委会正式通过，被列为2000年奥运会正式比赛项目，设男女各四个级别。

目前，跆拳道运动已经成为完全独立的国际体育组织和正规的比赛项目。

在世界锦标赛、亚运会和亚洲锦标赛上共设有男女各八个级别。

跆拳道每两年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。

1997年11月在中国香港举行了男子第十三届和女子第五届世界跆拳道锦标赛，共有。

103个国家和地区的1200多名运动员参加了比赛。

<<跆拳道>>

编辑推荐

《跆拳道》由北京体育大学出版社出版。

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:<http://www.tushu007.com>