

# 《跆拳道》

## 图书基本信息

书名：《跆拳道》

13位ISBN编号：9787500928522

10位ISBN编号：7500928521

出版时间：2006-1

出版社：人民体育出版社

作者：(美)朴永焕汤姆·西伯恩

页数：182

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《跆拳道》

## 内容概要

全书分13章，主要介绍了跆拳道的准备工作、跆拳道的渊源、跆拳道的语言、跆拳道的倒地与滚翻技术等。

# 《跆拳道》

## 作者简介

朴永焕大师是一位黑带八段的跆拳道高手。他在纽约、长岛（LongIsland, New York）开办了7所跆拳道学校，并担任美国跆拳道联盟的秘书长。朴先生的丰富经历和巨大成就还包括三十多年的比赛、教学、训练以及编写跆拳道指导材料。朴大师执教了美国1988年的奥林匹克代表队和1991年的泛美运动会代表队，从1984年起，他一直担任美国国家队教练员，还拍摄了有关跆拳道的六套录像带。除本书外，另有四部专著。在献身跆拳道运动之余，他还喜欢高尔夫球和游泳。朴先生与妻子卡南（Kanie）、女儿尼娜（Nina）和儿子爱德华及埃利奥特（Edward and Elliot）居住在纽约的东草地（East Meadow, New York）。在本书的编写过程中，朴先生得到了自由作家、1992年纽约州跆拳道锦标赛银牌获得者彼得·泽罗简尼斯（Peter . zirgiannis）的帮助。泽罗简尼斯长期作为朴大师的学生和助理教练员，他的妻子玛丽安娜（Marianne）是一位黑带，是纽约州跆拳道锦标赛的前冠军得主，也是朴大师的学生。

# 《跆拳道》

## 书籍目录

前言致谢第一章 跆拳道的准备工作第一节 训练的收益第二节 选择一所合适的学校第三节 课程模式第四节 腰带和级别晋级第二章 跆拳道的渊源第一节 武技的起源第二节 跆拳道的发展概况第三节 现代跆拳道第三章 跆拳道的语言第一节 训练术语第二节 朝鲜语中的数量词第四章 跆拳道的倒地与滚翻技术第一节 倒地技术第二节 滚翻技术第五章 跆拳道的基本姿势第六章 跆拳道的基本拳法第七章 跆拳道的基本腿法第八章 跆拳道的格挡技术第九章 跆拳道的基本步法第十章 跆拳道的品势第一节 品势练习的形式和要素第二节 品势比赛评价标准第三节 品势示例第十一章 跆拳道的战术第一节 基本战术第二节 组合技术第三节 反击技术第十二章 跆拳道的比赛第一节 比赛规则第二节 比赛的准备第三节 减缓心理压力第十三章 跆拳道的身体塑造第一节 心血管训练第二节 柔韧训练第三节 韵律训练第四节 腹部训练第五节 抗阻力(负重)训练第六节 拳击袋和目标靶训练第七节 呼吸调适推荐读物词汇作者简介

# 《跆拳道》

## 编辑推荐

想学跆拳道吗？有没有试着自己看书学习呢？其实，这也并不是办不到的难事。只要你有信心、恒心和毅力，无论你的年龄有多大或者经验有多少，只要看看本书，它都能成为你的良师益友和助手，能有效地帮助你愉快地学习和掌握跆拳道知识。而且无论是对比赛、健身，还是对自卫感兴趣，你都可以有针对性地调整训练参数，使之适合自己的生活。

## 精彩短评

1、重视冥想，可以看看小点

# 《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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)