

《图说少儿跆拳道》

图书基本信息

书名：《图说少儿跆拳道》

13位ISBN编号：9787811005189

10位ISBN编号：7811005182

出版时间：2007-3

出版社：北京体育大学出版社

作者：李文植

页数：215

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

《图说少儿跆拳道》

前言

少年儿童的身体条件与成人不同，有自身的生理与心理特点。因此，在少儿跆拳道的教学与训练中，也应该形成一套独特的教学与训练的方法。无论是竞技精英的培养，还是终身体育观念的形成都要从小做起。少儿跆拳道的教学与训练，针对少儿生长期的身心发育特点，从教学内容安排上，突出少儿在成长期进行跆拳道健身运动所需具备的技能和技巧，为少儿的健康成长打下良好基础；从教学形式上，结合少儿教学的特点，采用丰富活泼的教学形式寓教于乐，让跆拳道训练成为少儿喜爱的一种体育运动，让孩子在快乐和游戏中幸福健康地成长！少儿跆拳道的教学与训练，要注意如何正确处理好全面发展与早期专门化的关系问题。从青少年发育成长规律上看，如果长期从事大运动量训练，会影响少儿正常的生长发育，疲劳的积累也会不可避免地影响到文化学习。国外的少儿体育俱乐部一般每周训练3次，其中1次安排在双休日，这样有助于少儿的身体恢复和学业。

《图说少儿跆拳道》

内容概要

《图说少儿跆拳道》介绍的是少儿跆拳道，内容、进度都按照少儿的生理、心理特点巧妙安排，有家长与孩子的亲子互动训练法，告诉对跆拳道一窍不通的家长督导自己的孩子如何在家中坚持训练，有在家中、学校、道馆内的各类训练方法，有如何在学校或者客人面前表演的方法，还有专门对付校园品行不端者侵犯的技巧。《图说少儿跆拳道》可操作性强，具有一定前瞻性，对道馆的教练也提供了许多有益的建议，创编了许多专门的少儿跆拳道教学法，如“棋盘法”以解决孩子乱跑不听指挥、挤成一团的现象；分析可能使孩子受伤的各个环节，提出了针对性方案；《图说少儿跆拳道》还在国内第一次披露了跆拳道私人教练操作方法的要诀，对道馆快速增加学员具有启示作用。

《图说少儿跆拳道》

作者简介

李文植，1964年出生，1988年毕业于吉林省延边大学体育学院。专业：跆拳道、体育社会学、体育产业、运动处方。1988年留校任教，1999年获教育学原理硕士学位，2002年获韩国庆熙大学体育学博士学位（体育产业专业）。现任延边大学体育学院运动系主任，副教授，世界跆拳道联盟大学理事会理事，世界跆拳道联盟公认五段。理论成果：已出版《课外体育活动》、《趣味性游戏》、《跆拳道对打技术》三本专著，并发表了“吉林省跆拳道运动现状及其对策之研究”、“跆拳道运动员降体重问题”、“跆拳道运动员血乳酸变化”、“跆拳道运动员得分情况的研究”等十余篇论文。

王双忠，上海黑带跆拳道俱乐部有限公司总裁，浙江金华人，曾经在延边大学、韩国SANG ROK跆拳道学院进修，2006香港国际武术比赛八极拳冠军。理论成果：已出版《从白带到黑带——道馆式跆拳道》、《道馆式跆拳道格斗技》、《极拳道——民间武术的未来》三本专著，并发表了“从程序教学原理在跆拳道教育中的应用，看中国民间武术的未来”等论文，即将出版《少年跆拳道》、《武道跆拳道》。

《图说少儿跆拳道》

书籍目录

第一章 基础知识第一节 少儿跆拳道训练的特点一、少儿跆拳道训练的特点二、如何教4岁、8岁、12岁的孩子三、对少儿跆拳道教练与家长的几点要求四、少儿跆拳道的私人教练课第二节 跆拳道文化一、跆拳道的礼仪二、色带与品位三、跆拳道精神第三节 跆拳道训练常识一、热身活动与整理活动二、训练中如何避免受伤第二章 基本动作第一节 基本步型与自选动作组合一、基本步型二、自选动作组合的亲子互动训练法第二节 实战姿势一、基本姿势二、对镜练习法三、亲子互动练习法四、同对手相关的站住第三节 基本步法和组合步法一、基本步法二、组合步法三、亲子互动步法训练法第四节 基本踢法与拳法一、基本踢法二、直拳(JiYugi)三、家中自学法四、亲子互动拳脚训练五、在公园中的自练法六、在学校中的自练法七、在道馆里的练习第三章 实战技巧与防身术第一节 组合踢法一、单个步法接单个踢法二、组合踢法三、拳法接踢法第二节 基本防守技术第三节 一攻防组合动作一、步法防守接横踢反击二、步法掩护下的进攻与反击三、假动作掩护下的进攻与反击第四节 实用防身术一、低烈度防身术二、中烈度防身术三、特殊的防身术第四章 表演第一节 高难踢法一、难度踢法二、腾空踢法三、连环踢第二节 如何表演成功一、克服胆怯二、争取在竞选班级领袖的活动中出类拔萃三、表演内容四、品势精选五、特技、威力、跆拳道舞、短棍操附录：少儿跆拳道运动员冬季训练周计划表后记

章节摘录

(一) 少儿易兴奋、易疲劳、模仿能力强 少儿参加跆拳道训练时的特点是易兴奋、易疲劳、孩子们的模仿能力强；只要不超出其身体条件的动作，孩子们能很快模仿着学会动作轮廓，但是其领悟能力有限，需要逐渐细化、深入。

(二) 以基本功训练为主，适度控制耐力、静力训练

1. 加强柔韧性练习，为以后的教学与训练打好基础适度的柔韧性练习不会对将来的身高产生不利影响，也不会影响力量。良好的柔韧性对体型、掌握高难动作具有不可替代的作用。
2. 不宜过多进行耐力、力量和静力性的练习 合理安排运动负荷，练习时间不宜过长。对少儿跆拳道的训练要科学运用间歇训练法、重复训练法，适当发展难度动作，尽量减少憋气、以及持续的紧张性练习，以免心脏负担过重，影响正常的生长发育。应注意动作与呼吸的正确配合，凡是使胸腔扩张的动作应吸气，反之则呼气，如在做跳跃的动作时应吸气，在落地的动作时应呼气等等。

《图说少儿跆拳道》

编辑推荐

本书介绍的是少儿跆拳道，内容、进度都按照少儿的生理、心理特点巧妙安排，有家长与孩子的亲子互动训练法，告诉对跆拳道一窍不通的家长督导自己的孩子如何在家中坚持训练，有在家中、学校、道馆内的各类训练方法，有如何在学校或者客人面前表演的方法，还有专门对付校园品行不端者侵犯的技巧。本书可操作性强，具有一定前瞻性，对道馆的教练也提供了许多有益的建议，创编了许多专门的少儿跆拳道教学法，如“棋盘法”以解决孩子乱跑不听指挥、挤成一团的现象；分析可能使孩子受伤的各个环节，提出了针对性方案；本书还在国内第一次披露了跆拳道私人教练操作方法的要诀，对道馆快速增加学员具有启示作用。

《图说少儿跆拳道》

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