

# 《跆拳道运动入门》

## 图书基本信息

书名：《跆拳道运动入门》

13位ISBN编号：9787500935445

10位ISBN编号：7500935447

出版时间：2009-8

出版社：人民体育

作者：王智慧

页数：187

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)

# 《跆拳道运动入门》

## 内容概要

《跆拳道运动入门》内容简介：《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

《跆拳道运动入门》为丛书之一，介绍了跆拳道运动的入门知识。

# 《跆拳道运动入门》

## 作者简介

王智慧，1979年出生，辽宁人，教育学硕士，副教授。自幼习武，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。先后获沈阳体育学院教育学学士学位，北京体育大学教育学硕士学位。

跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员，一级裁判员。国家一级社会体育指导员。现任北京中华女子学院体育教学部运动训练教研室主任，中华女子学院跆拳道代表队主教练，北京市高校女子体育研究会委员，北京慧搏搏击俱乐部总教练。培养的学生有多人在全国各类比赛中取得优异成绩。

近年来，多次承担北京市教委、国家体育总局及国家社会科学基金课题的研究工作。同时获省、部级和全国一、二级学会论文一、二等奖十余项。出版的个人专著有《现代散打技法》《竞技跆拳道》《实用防身制敌术》《现代跆拳道运动教学与训练》《从十级到九段——跆拳道品势晋级全书》《现代搏击术——跆拳道》。主编的教材有《大学体育与健康基础教程》《大学体育与健康新论》。先后在《北京体育大学学报》《上海体育学院学报》《体育与科学》《天津体育学院学报》《首都体育学院学报》《沈阳体育学院学报》《中华武术》《体育学刊》《体育文化导刊》等刊物上发表论文50余篇。

# 《跆拳道运动入门》

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 跆拳道简史 一、原始跆拳道的起源 二、朝鲜三国时的跆拳道 三、高丽时期的跆拳道 四、朝鲜时期的跆拳道 五、近代跆拳道 六、现代跆拳道的发展 七、我国跆拳道的发展 第二节 跆拳道特点 一、以腿为主，以手为辅 二、技击方法简捷实用，动作刚直相向 三、内外兼修，功法独特 四、以功力验水平 五、发声扬威，强调气势 六、以礼始以礼终，培养良好的道德品质 第三节 跆拳道作用 一、强身健体，防身自卫 二、修身养性，培养优秀的意志品质 三、娱乐观赏 第四节 跆拳道礼节、服装与段位 一、跆拳道的礼节 二、跆拳道的服装 三、跆拳道的段位划分 第五节 跆拳道精神释义 第二章 竞技跆拳道的基本技术 第一节 实战姿势类型与基本步法 一、实战姿势类型 二、基本步法 第二节 基本拳法与基本腿法 一、基本拳法 二、基本腿法 第三节 组合技术 一、组合技术练习内容、目的与要求 二、练习方法 第三章 跆拳道基础品势 第一节 跆拳道品势基本功 一、基本步型与手法 二、基本格挡技术 第二节 跆拳道基础品势套路 一、太极一章 二、太极二章 三、太极三章 四、太极四章 第四章 跆拳道身体素质训练 第一节 柔韧训练 一、马步拉伸 二、压腿 三、虚步压腿 四、弓步压腿 五、坐位屈腿体前屈 六、坐位体前屈 七、腿和背的拉伸 八、分腿侧压 九、劈腿 十、体后屈 第二节 速度训练 一、动作速度的训练方法 二、反应速度训练方法 三、速度训练的注意事项 第三节 耐力训练 一、有氧耐力训练 二、无氧耐力训练 三、耐力训练的注意事项 第四节 力量训练 一、最大力量训练的常用方法 二、速度力量训练的常用方法 三、力量训练的注意事项 第五节 灵敏、协调训练 一、练习方法 二、灵敏、协调素质练习时应注意的事项

# 《跆拳道运动入门》

## 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)