

<<英武跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<英武跆拳道>>

13位ISBN编号：9787534557552

10位ISBN编号：7534557550

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：孙茂君

页数：151

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>

<<英武跆拳道>>

内容概要

跆拳道是一项利用拳脚进行抨击对抗的现代奥运会正式比赛项目，以实战比赛、品势表演和功力检验为主要表现形式，通过练习达到增强体质、培养意志品质的目的。

本书用图文并茂的形式，尽可能详细地讲解与分析了现代奥运会最年轻的比赛项目、跆拳道运动术语和动作要求、运动实战姿势、运动步法技术、运动腿法与拳法技术、运动战术、运动品势和竞赛规则等内容。

书本附加了一些练习游戏与小常识；品势部分只介绍初级的太极八章，没有涉及到难度较大的高段位品势。

本书可以作为体育院校跆拳道专项师生的辅助教材，也可以作为广大跆拳道爱好者的业余读物，为提高理论知识与技术水平提供一定的参考。

<<英武跆拳道>>

书籍目录

- 一、现代奥运会最年轻的比赛项目 (一) 跆拳道运动特点 (二) 跆拳道运动级位与段位等级的划分
- 二、跆拳道运动术语和动作要求 (一) 拳法 (二) 掌法 (三) 臂法 (四) 脚部和膝部
- 三、跆拳道运动实战姿势 (一) 标准实战姿势 (二) 侧向实战姿势 (三) 低位实战姿势 (四) 与对手的相关站位 (五) 实战姿势理论基础 (六) 实战姿势练习方法
- 四、跆拳道运动步法技术 (一) 跆拳道品势步型 (二) 实战比赛步法 (三) 步法练习方法与建议 (四) 步法练习小游戏
- 五、跆拳道运动腿法与拳法技术 (一) 前踢腿 (二) 横踢腿 (三) 侧踢腿 (四) 推踢腿 (五) 下劈腿 (六) 后踢腿 (七) 后旋踢 (八) 双飞踢 (九) 旋风踢 (十) 拳
- 六、跆拳道运动战术 (一) 战术种类 (二) 制订和实施战术注意事项 (三) 战术运用的要求 (四) 战术训练
- 七、跆拳道运动品势 (一) 太极一章 (二) 太极二章 (三) 太极三章 (四) 太极四章 (五) 太极五章 (六) 太极六章 (七) 太极七章 (八) 太极八章
- 八、跆拳道运动竞赛规则 (一) 比赛场地 (二) 比赛服装和护具 (三) 体重级别 (四) 比赛时间 (五) 抽签 (六) 称量体重 (七) 比赛程序 (八) 允许使用的技术和攻击部位 (九) 有效得分 (十) 犯规行为 (十一) “突然死亡法” (十二) 击倒 (十三) 击倒后的处理程序 (十四) 比赛中断的处理程序

<<英武跆拳道>>

章节摘录

插图：

<<英武跆拳道>>

编辑推荐

《英武跆拳道》可以作为体育院校跆拳道专项师生的辅助教材，也可以作为广大跆拳道爱好者的业余读物，为提高理论知识与技术水平提供一定的参考。

<<英武跆拳道>>

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