

<<英武跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<英武跆拳道>>

13位ISBN编号：9787534588990

10位ISBN编号：7534588995

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

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

书中的内容尽可能的进行详细讲解与分析，图文并茂。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。

本书在编写过程中，得到了江苏科学技术出版社的大力支持与鼓励，多次提出宝贵意见与建议，力求高质量地完成本书的写作。

此外，本书中的技术动作由首都体育学院跆拳道专项学生李康健、柴利民、孟涛等演示，在此一并表示感谢。

## <<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

.....
- 八、跆拳道运动竞赛规则

## &lt;&lt;英武跆拳道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（1）力量、速度、耐力素质比较好，但技术不如对方时；（2）身体素质好，技术比较全面，但比赛经验不如对方时；（3）对方的近战能力比较差时；（4）对方的耐力比较差时；（5）对方的心理素质比较差时。

2.佯攻战术 佯攻战术也叫假动作战术。

随着运动员技术水平的普遍提高，特别是当对手动作反应快，防守能力强时，直接进攻很容易被防守反击。

经验较丰富的选手常常采用“声东击西”“指上打下”的战术，采用左右、前后、上下虚晃的假动作。

为了引诱对手“上当”，也可以有意露出破绽，给对方进攻的机会，待他失去平衡时再进攻。

目的在于转移、分散对方的注意力，促使对方对自己的虚假动作产生某种反应，而改变正确的防守姿势，然后加以利用。

这种战术是跆拳道比赛中最常用的基本战术之一，也是充分发挥假动作与真动作联合的较好的手段，如要使用后旋踢攻击对方头部，可先用横踢假进攻后立即后撤，等对手追击时则使用后旋踢动作。

在跆拳道训练和比赛中，一般采用的引诱式进攻是上下动作结合、左右动作结合、前后动作结合。

一般来说对手体力好，但技术不太全面，方法变化少，战术不灵活，则可以针对对手使用这种战术。

在使用引诱进攻时，自己的动作要快，快在对手前面，否则不易成功。

如对手善于用前横踢，自己则故意与对方闭式站立，诱使对手使用前横踢，然后借机使用后踢动作反击。

3.得意技战术 指充分发挥自己的技术特长，使用有把握的特长技术直接进攻对方。

这种战术主要采用主动创造使用特长技术的条件，要求自己的动作速度一定要快，要能及时抓住战机，在特长技术的前后形成一整套方法来对付对手的防守与反攻。

一般在具备下列条件时是运用这种战术的较好时机：（1）身高腿长占优势时；（2）当对方的速度没有自己快时；（3）当对方的攻防动作不够熟练时；（4）当对方的体力不足时；（5）当对方的防守姿势出现空隙时；（6）当与对方的距离能有效的使用进攻动作时。

4.体力战术 是通过合理的分配体力，以此取得比赛胜利的战术方法。

一场跆拳道比赛共赛3局，每局2分钟，运动员体力消耗较大。

采用体力战术，就是合理的分配体力，每一局用多少体力要根据对手的情况来定。

如果对手技术较弱，可以保持体力以技术取胜；如果对手技术好，可以采用消耗对手体力的打法取胜；如果双方实力相当，还应有打持久战的准备。

如果知道对手的耐力较差，应打体力消耗战，连续进攻，不给对手喘息的机会，迫使对手体力迅速下降，以此取胜。

## <<英武跆拳道>>

### 编辑推荐

《英武跆拳道》由江苏科学技术出版社出版。

跆拳道是一项利用拳脚进行搏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。

跆拳道具有典型的东方文化色彩，不仅是一项具有较强攻击力的项目，也是一种精美的形体艺术品。

在实战比赛中，腿法的使用率高达90%以上，动作幅度大，充分体现出舒展、美观、快速、准确、有力，给人以美的享受，被称为“踢”的艺术了具有极高的观赏价值。

可作为广大跆拳道爱好者的业余读物。

<<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>