<<跆拳道八段名师话踢法>>

图书基本信息

书名: <<跆拳道八段名师话踢法>>

13位ISBN编号: 9787534938603

10位ISBN编号: 7534938600

出版时间:2008-1

出版时间:河南科学技术出版社

作者: 刘少海 编著

页数:79

字数:50000

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

<<跆拳道八段名师话踢法>>

内容概要

本书通过最简练、直接的语言,向读者介绍了跆拳道踢法的要点与注意事项,使读者一下子就能明白与理解。

为了让读者能够更清晰地了解书中的内容,还录制了光盘。

希望本书的出版,能够使更多的读者朋友们支持和参与跆拳道运动的各种活动及训练。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

作者简介

刘少海,澳大利亚籍华人,中国台湾出生,国际黑带八段,世界级资深教练员,师承世界跆拳道总馆 韩国国技院现任院长严云奎老师,曾多次获得台湾全区的鳍量级冠军、年度最佳教练员奖,现任中国 跆拳道协会技术顾问,晋升段位测验主考官之一。

近年来,跆拳道全国及各省市单位,经常邀请刘少海担任教学及示范课程主讲。 刘少海教学经验丰富,技术精湛,国内著名的跆拳道运动员陈中、罗微、吴静钰、刘蕊、王浩、朱峰 等人,都接受过他的指导。

世界级资深教练员、WTF国际一级裁判员、中国台湾地区鳍量级冠军、中国跆拳道协会技术顾问 、中国晋升段位测验主考官之一、世界跆拳道联盟裁判委员会委员。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

书籍目录

第一章 前踢 第一节 前抬腿的运用 第二节 前踢的方法与要领第二章 横踢 第一节 踢不好的原因 第二节 横踢的方法与要领第三章 下劈 第一节 一般的踢法 第二节 下劈的方法与要领第四章 侧踢 第一节 侧抬腿 第二节 侧踢的方法与要领第五章 后踢第六章 马后踢第七章 后旋踢 第一节 一般的踢法第二节 后旋踢的方法与要领附录 中国跆拳道竞赛规则及注释结语

<<跆拳道八段名师话踢法>>

章节摘录

第一章 前踢从字面上来看,很容易就能明白,所谓前踢,就是往前踢的动作。

如果你想把动作踢高,除了往前踢,还必须同时往上踢出去。

而前踢攻击的部位,我们可以定位在被攻击者的下裆、下腹及下巴。

第一节前抬腿的运用前拾腿动作是前踢的一种辅助训练动作。

这个动作在开始前,必须先站稳步伐,身体面向前方,然后将准备前抬的腿摆放在后方,双眼注视前方(图1),膝关节伸直,脚踝向上扣紧用力(图2、图3),往身体的上方用力抬上去(图4),此时双拳紧握置于胸前。

注意在抬腿的同时,着地支撑腿的脚后跟一定不能离地,并保持身体的平衡。

当抬腿动作完成后,踢出的腿应向下摆回到原准备位置,同时双拳交叉后再摆放到身体两侧,借以加强重心平衡(图5)。

第二节 前踢的方法与要领前踢的踢腿准备动作与前抬腿的动作基本相同。

先站稳步伐,但身体要朝向侧面,准备攻击的腿摆放在后方,眼视前方(图6)。

启动时先将膝关节提高,此时大小腿必须夹紧,脚背绷直(图7)。

训练时通常都是以脚背为击打点,向攻击的目标踢出小腿,双手握拳,置于胸前,踢出时躯体必须快速微向后仰(图8),这将有助于使用腰力及保持重心。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

编辑推荐

《跆拳道八段名师话踢法》由河南科学技术出版社出版。

<<跆拳道八段名师话踢法>>

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