

<<跆拳道基础入门(下)>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道基础入门(下)>>

13位ISBN编号：9787538448795

10位ISBN编号：7538448799

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科技

作者：正搏会 编

页数：168

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>

## <<跆拳道基础入门(下)>>

### 前言

跆拳道在中国的前景展望道源自古代朝鲜，近现代兴盛于韩国，目前已风靡全球。

1980年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。

1988年，跆拳道正式成为奥运会比赛项目。

近年，跆拳道在中国发展迅速，全国各地的道馆、会所总计超过10万家，有约2亿爱好者、6500万练习者！

国内高校都纷纷将跆拳道列入体育运动必修课程。

跆拳道不分年龄和性别。

由于跆拳道较好地解决了传统技击转变为现代竞技体育的难题，重技术、轻力量，充分体现了腿技的精美艺术，观赏性强，同时，减少了伤害，合乎体育运动的宗旨，从而使得各年龄段的人参与学习和锻炼的可行性大大提高。

据不完全统计，目前中国练习群体的分布为：5-18岁的人群约占50%，19-30岁的人群约占30%，30岁以上的人群约占20%，男、女练习者的比例约为7：3。

随着练习人群的低龄化，我们可以预见，未来50年，跆拳道在中国的发展将呈加速度，练习的人群将高达5亿之众！

## <<跆拳道基础入门(下)>>

### 内容概要

品势Skills & Trick 太极——太极是跆拳道最基本的品势，是根据宇宙哲学的根本原理而创，攻击和防卫、前进和后退、刚柔快慢、轻重缓急无不运用太极的阴阳理论。

练习太极是跆拳道选手入门的必经之路。

太极五章 太极六章 太极七章 太极八章 跆拳道练功方法：体质第一，脚功为上Taekwondo training method 身体素质练习方法 柔韧练习 耐力练习 力量练习 速度练习 跆拳道功力练习法 踢法练习 击破练习

## <<跆拳道基础入门(下)>>

### 作者简介

“中国跆拳道的希望工程”——正博会，1996年，杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心（正博会的前身），并亲自担任总教练。

被世界跆拳道联盟称作是“中国跆拳道的希望工程”。

目前，正博会执行与国际标准接轨的教程，实施科学的教学方法，近十年来，培养了数以万计的练习者、数以千计的优秀教练。

其中获世界跆拳道联盟教练认证者达20多名，获世界跆拳道联盟黑带一段、二段、三段认证的学员达50多名，更培养了一批优秀运动员，曾先后在世界跆拳道锦标赛、亚洲跆拳道锦标赛等国际国内大赛中摘金夺银，为国争光。

鉴于杨刚强在跆拳道运动方面所获得的较高造诣和为弘扬跆拳道而作出的巨大贡献，2003年10月，杨刚强被世界跆拳道联盟（国技院）授予国际教练证书，2005年，被授予黑带五段证书、杰出贡献奖，并成为韩国“大韩跆拳道协会高手会”会员。

## <<跆拳道基础入门(下)>>

### 书籍目录

Part 01 跆拳道概述 一、跆拳道的发展史 1.古代跆拳道 2.近代跆拳道 3.现代跆拳道 4.我国跆拳道的发展 二、跆拳道的特点和作用 1.跆拳道的特点 2.跆拳道的作用 三、跆拳道礼仪Part 02 热身准备 一、手脚关节 二、颈部 三、肩膀 四、腰部 五、膝关节 六、腿部Part 03 太极五章Part 04 太极六章Part 05 太极七章Part 06 太极八章附录 一、跆拳道的级别 二、跆拳道等级的着装区别

<<跆拳道基础入门(下)>>

章节摘录

插图：

<<跆拳道基础入门(下)>>

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>