

武道跆拳道



[武道跆拳道_下载链接1](#)

著者:王双忠

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2006-6

装帧:

isbn:9787533527938

跆拳道是奥运会比赛项目，同时也是风行全球的健身运动项目。世界上有WTF与ITF两上国际性跆拳道组织。WTF跆拳道注重竞技，强调实战、品势的训练；ITF跆拳道重在健身技击，有比较完善的内劲训练体系。

竞技跆拳道是在竞赛规则指导下进行专门训练的竞技体育运动。一些身体条件有局限的人在技术训练中，渐渐会感到练习竞技跆拳道和技术动作有困难、不适应。因此，许多人坚持不到五年就会中途放弃。

本人认为，跆拳道不应该仅仅是一种年轻人的时尚，而应该作为我国新兴的健身运动。本书参考中国传统武术内劲理论，启动一套完整的筋经、劲道、意念的内劲训练体系，使之可以发展成为终身体育，这就是武道跆拳道。

作者介绍:

王双忠上海黑带跆拳道俱乐部有限公司总裁，浙江金华人，曾经在延边大学、韩国SANGROK跆拳道学院进修，2006香港国际武术比赛八极拳冠军。

理论成果：已出版《从白带到黑带——道馆式跆拳道》、《道馆式跆拳道格斗技》、《极拳道——民间武术的未来》三本专著，并发表了“从程序教学原理在跆拳道教育中的应用，看中国民阀武术的未来”等论文，即将出版《少年跆拳道》、《武道跆拳道》。

业绩：上海黑带跆拳道俱乐部开创了我国跆拳道私人教练小班的教学与运作模式，来自33个国家的外籍学员曾经到该俱乐部学习跆拳道。

目录: 一、武道跆拳道基础知识

(一)武道跆拳道特点与要领

1. 武道跆拳道的特点
2. 武道跆拳道的武术健身原理
3. 武道跆拳道训练要领与效果
4. 武道跆拳道的健身与防身作用
5. 武道跆拳道的装备

(二)武道跆拳道精神与礼仪

1. 六西格玛与武道跆拳道
2. 黑带的新概念
3. 武道跆拳道礼仪
4. 以拳会友——健身社交两不误

(三)准备活动与整理活动

1. 热身准备活动
2. 训练中避免受伤的方法
3. 放松整理活动

二、利其器——筋经、劲道、意念

(一)拉伸与柔韧

1. 瑜伽的柔韧性训练
2. 武道跆拳道拉伸训练

(二)内功与内劲

1. 武道跆拳道内功的训练
2. 武道跆拳道桩功的训练
3. 武术撑劲与绷劲的训练
4. 武道跆拳道劲道的训练

(三)意念

1. 假想敌与长短劲
2. 跆拳道形意拳

三、善其事——塑身减压

(一)武道跆拳道基本动作

1. 基本姿势与站位
2. 基本步法与组合步法
3. 基本踢法与拳法
4. 难度踢法

(二)练拳脚减肥塑身

1. 减肥拳脚功
2. 瘦腰美臀拳脚功
3. 塑身拳脚功

(三)练拳脚舒经减压

1. 练拳脚舒经活络
2. 练拳脚宣泄精神压力
3. 练拳脚促进睡眠

四、防其身——实战技巧

(一)专项器材训练

1. 脚靶与型的训练
2. 护具靶型的训练
3. 沙袋靶型的训练

(二)跆拳道实战技巧

1. 单个主动进攻技术
2. 组合主动进攻技术
3. 反击进攻技术
4. 实战距离与时间差
5. 假动作技术
6. 常用战术

(三)武道跆拳道初级防身术

1. 人体要害部位
2. 防身常识
3. 格斗技术
4. 实用防身自卫绝招

五、扬其美——艺术表演

(一)跆拳道品势精选

1. 太极一章
2. 金刚

(二)特技、击破与跆拳道舞、短棍操

1. 特技
2. 击破
3. 跆拳道舞
3. 短棍操

点击收起

• • • • • ([收起](#))

[武道跆拳道 下载链接1](#)

标签

跆拳道

运动

精力管理

武术

评论

[武道跆拳道 下载链接1](#)

书评

[武道跆拳道 下载链接1](#)