

آموزش تکواندو و تگوک

از مبتدی تا پیشرفته

برای استفاده از جوانان رشته تکواندو، تربیت بدنی،

ریاضی و تکواندوکاران

مؤلف: دکتر لقمان کسور

عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

سرشناسه: کشاورز، لقمان، ۱۳۴۹-

عنوان و نام پدیدآور: آموزش تکواندو و تگوک: از مبتدی تا پیشرفته برای دانشجویان رشته تکواندو.../ لقمان کشاورز.

مشخصات نشر: تهران: علم و ورزش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: {۳۵۱}ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: تکواندو

موضوع: Tae kwon do & taegeuk

موضوع: تکواندو --تعلیم

موضوع: Tae kwon do & taegeuk--Training

موضوع: اصول و اصطلاح ها و تعبیرها

موضوع: Tae kwon do & taegeuk--Terminology

رده بندی کنگره: GV۱۱۱۴/۹/ک۵۱۸ ۱۳۹۷

رده بندی دیوید: ۷۰۸۱۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۳۳۳۷



تاسیس ۱۳۴۰

نام کتاب: آموزش تکواندو و تگوک

مؤلف: دکتر لقمان کشاورز (عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور)

ناشر: انتشارات علم و ورزش

تیراژ: ۵۰۰ / نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

چاپ: کسری/ قیمت: ۴۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۹-۰۹۸-۹

آدرس ناشر و مرکز پخش

تهران - میدان انقلاب - خیابان شهید منیری جاوید - کوچه توحید - پلاک ۱

تلفکس: ۶۶۹۶۶۶۹۷ / همراه: ۱۱۷۳۵۶۷ - ۰۹۱۲ / صندوق پستی: ۱۳۵۴ - ۱۳۱۴۵

Email: elmovarzesh@yahoo.com

فهرست مندرجات

صفحه

عنوان

فصل اول: تاریخچه تکواندو

۸	تکواندو چیست
۹	فلسفه تکواندو
۱۰	تاریخچه تکواندو
۱۱	مبدأ و پیدایش تکواندو
۱۵	تکواندو در ایران
۱۸	مهمترین رویدادهای تکواندو ایران

فصل دوم: اصطلاحات عمومی و اسامی اندام مختلف بدن

۲۸	اعداد
۲۹	بخش‌های مختلف بدن
۳۳	اطلاعات عمومی
۴۱	مشت
۴۵	دست
۵۳	ساعد
۵۵	آرنج

۵۵	 پا
۵۹	 ساق پا
۶۰	 زانو

فصل سوم: ایستادن و نشست‌ها

۶۲	 نشست‌های کوتاه
۷۶	 نشست (ایستادن) بلند

فصل چهارم: دفاع دست و پا

۸۲	 دفاع‌های سر و صورت در اندام فوقانی
۱۰۶	 دفاع از اندام میانی بدن
۱۲۵	 دفاع از اندام تحتانی بدن
۱۳۷	 دفاع با پاشنه دست
۱۴۲	 دفاع‌های ترکیبی و پیشرفته

فصل پنجم: ضربات دست

۱۶۲	 ضربات نفوذی
۱۸۵	 ضربات پرتابی

فصل ششم: فلسفه تگوک و لباس تکواندو

۲۲۶	 فلسفه تگوک
۲۳۱	 فلسفه لباس تکواندو

فصل هفتم: تگوک‌ها

۲۳۶	 تگوک ایل جانگ
-----	---------------------

۲۴۷		تگوک ایی جانگ
۲۵۹		تگوک سام جانگ
۲۷۳		تگوک سا جانگ
۲۸۶		تگوک او جانگ
۳۰۲		تگوک بوگ جانگ
۳۱۳		تگوک چیل . نگ
۳۳۱		تگوک پال . نگ

www.ketab.ir