



普通高等学校“互联网+”立体化教材

大学体育

《大学体育》编委会 **编**



北京体育大学出版社

策划编辑：邓梓维
责任编辑：杨 洋
责任校对：李云虎
版式设计：李宇霞

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/《大学体育》编委会编. —北京：北京体育大学出版社，2021.4(2022.7重印)
ISBN 978-7-5644-3289-8

I.①大… II.①大… III.①体育—高等学校—教材
IV.①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第010279号

大学体育
DAXUE TIYU

《大学体育》编委会

出版发行：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区农大南路1号院2号楼2层办公B-212
邮 编：100084
网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>
发 行 部：010-62989320
邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
印 刷：北京市密东印刷有限公司
开 本：787mm×1092mm 1/16
成品尺寸：185mm×260mm
印 张：22
字 数：530千字
版 次：2021年4月第1版
印 次：2022年7月第2次印刷
定 价：38.00元

第十四章 传统武术	197
第一节 初级长拳(第三路)	197
第二节 24式简化太极拳	210
第三节 散打	223

运动技能拓展篇

第十五章 跆拳道	235
第一节 跆拳道基本技术	235
第二节 跆拳道竞赛规则简介	243
第十六章 健美操	246
第一节 健美操基本动作	246
第二节 第三套《全国健美操大众锻炼标准》二级规定动作练习要点和动作图解	248
第三节 竞技健美操竞赛规则简介	254
第十七章 瑜伽	258
第一节 瑜伽基础知识	258
第二节 瑜伽基础练习	259
第三节 练习瑜伽的注意事项	282
第十八章 体育舞蹈	284
第一节 体育舞蹈简介	284
第二节 体育舞蹈基本技术	288
第三节 体育舞蹈竞赛规则简介	295
第十九章 健美健身	298
第一节 健美健身训练的基本原则	298
第二节 健美健身训练的方法	399
第三节 健美健身运动竞赛规则简介	304
第二十章 定向越野	307
第一节 定向越野基础知识与基本技能	307
第二节 定向越野竞赛规则简介及竞赛欣赏	317
第三节 定向越野中的安全防范	319



侧闪步



前踢

三、基本腿法

跆拳道有七种基本腿法：前踢、横踢、后踢、下劈、侧踢、摆踢、推踢。

（一）前踢

前踢（图 15-1-1）在品势中经常出现。练习横踢要先掌握前踢技术。

1. 动作过程

- （1）左架站立（左手、左脚在前），身体重心移至左腿。
- （2）提起右大腿的同时髋部略向左转，膝关节朝前，右脚脚背稍绷直，两手握拳。
- （3）继续将髋关节前送，右大腿向前抬起，当大腿抬至水平位或稍高于水平位时，向前弹出小腿，用脚背击打目标。
- （4）直接向右转髋，使右小腿折叠快收，回到原位，然后后撤右腿，还原成左架准备姿势。

2. 动作要领

- （1）提起右腿时，两大腿内侧之间的距离应尽量小，即右腿应尽量直线踢出。
- （2）为保持身体平衡，躯干可稍向后仰，尽量将髋部向前送出。若采用高前踢，髋部要尽量向上、向前送。
- （3）踢击时脚背绷直。
- （4）小腿弹直的瞬间要有制动的过程，以产生鞭打效果。
- （5）脚尖指向前上方。

前踢主要用于攻击对方的面部、下颌。



图15-1-1

(二) 横踢

横踢是跆拳道比赛中的常用动作，也是运动员得分的主要技术。(图15-1-2)

1. 动作过程

(1) 左架站立，身体重心移至左腿。

(2) 右大腿提起的同时髋部略向左转，膝关节朝前，右腿大小腿折叠，右脚脚背

(3) 右大腿继续向前抬高，左脚向外侧转动，右腿快速鞭打，踢出小腿，膝关节左侧。

(4) 用右脚脚背击打对方胸腹部、面部和两肋部(或是所有被护具包围的部位)。

(5) 击打后，右脚自然落下、后撤，还原成左架准备姿势。

2. 动作要领

(1) 横踢与前踢类似，区别在于横踢时踢击腿在踢击的一刹那膝关节朝向对方腹而前踢时踢击腿在踢击的瞬间膝关节是朝向前上方的。

(2) 提起右腿时，两大腿内侧之间的距离应尽量小，即右腿应尽量直线击出。

(3) 为保持身体平衡，躯干应稍向左后倾，以配合快速转髋。

(4) 踢击打时右脚脚背要绷直，但踝关节要放松。

(5) 小腿弹直的瞬间，要有制动的过程，以产生鞭打效果。

(6) 提膝应尽量与转髋同时进行，不能等转髋完成后再提膝，以免膝关节过早偏左侧。

(7) 左脚动作应积极配合髋部的转动，髋部转动时，左脚脚跟稍提起。

横踢主要用于攻击对方的胸腹部、面部和两肋部。

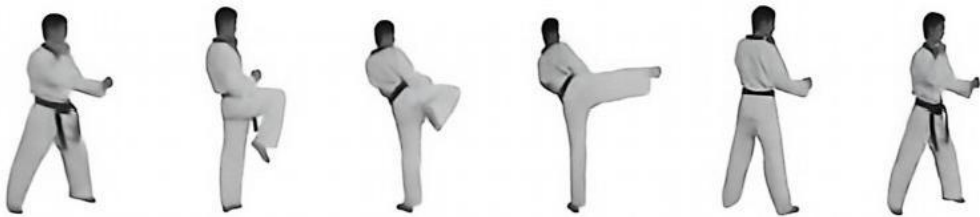


图15-1-2

3. 延伸动作

(1) 前横踢。

前横踢是横踢的延伸动作，是跆拳道比赛中较为常用的动作之一，也是运动员得



横踢



前横踢