**跆拳道《太极一章》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解跆拳道《太极一章》的组成及共有18个动作，知道跆拳道项目蕴含的精神。

2.学习《太极一章》中的拳法、腿法、步法，和整套跆拳道《太极一章》动作。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解跆拳道的精神和《太极一章》的组成。

**活动2**：准备活动热身

1. 头部运动
2. 肩部运动
3. 手指运动
4. 膝关节运动
5. 弓步压腿
6. 侧压腿
7. 手腕脚踝

**活动3：**学习跆拳道《太极一章》中的拳法、腿法、步法、格挡

（1）拳法

（2）步法

（3）腿法

（4）下格挡

（5）中格挡

（6）上格挡

**活动4：**学习跆拳道《太极一章》的分解动作

1左转下格挡 10上步冲拳

2上步冲拳 11右转下格挡

3后转下格挡 12正位冲拳

4上步冲拳 13左转上格挡

5左转下格挡 14前踢冲拳（顺）

6正位冲拳 15后转上格挡

7右转中格挡 16前踢冲拳（顺）

8上步冲拳 17左弓部下格挡

9后转中格挡 18上步右弓步冲拳

**活动5：**跆拳道《太极一章》连贯动作

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行。（有条件可以穿跆拳道道服、道鞋）

2.一定是充分热身后，开始练习《太极一章》。

3.每天练习10——20分钟格挡冲拳，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。