



谨以此书献给  
解决了温饱、  
远离暴力的威胁、  
拆去心灵监狱的牢门、  
受过良好教育的精英们。

本书告诉你怎样从白带入门，如何练成威力超群的黑带高手。

本书根据世界跆拳道联盟的段位制、参考中国跆拳道协会的段位制（试行）将跆拳道科学地分为十级九段，以此作为进步的标尺为你精确定位；跆拳道白、黄、绿、蓝、红、黑的色带，代表不同的修炼阶段，每条色带对应不同阶段的技术动作、战术能力。

本书介绍的是道馆式跆拳道。道馆式跆拳道十分注重礼仪与精神力量，每次出击都要大声气合，以气催力、快打快收，故对培养果断、坚毅的意志品格有十分重要的作用，能帮助我们战胜恐惧，克服懦弱，对青少年具有特殊的教育意义，对上班族、学生族也能有效地宣泄工作、学习的压力。练习道馆式跆拳道所带来的反应速度、敏捷的身姿、变化多端的互动体

验、瞬间即逝的攻防时机，是健身器械与健美操所不能给予的，道馆式跆拳道能帮助你塑造健美的体形。本书精心挑选的每个防身术动作都具有一招制敌的效果，特别适合平时缺乏锻炼的上班族与体弱女子。

作者经历了从学员、运动员、教练员、裁判员、搏击馆馆长、知名道馆 CEO 的角色转变，创建了上海著名的品牌道馆——上海黑带跆拳道俱乐部。对道馆式跆拳道有着较深刻的理解。

作者对跆拳道的人文意义进行了艰难的探索。黑带就在我们身边，黑带是一个精英群体！公司里的黑带与道馆里的黑带相辉映！

道馆式跆拳道的重要的参与者——公司的白领们对“黑带大师”早已心存仰慕。

黑带在企业中的称法最早是由电子业巨头摩托罗拉公司在 90 年代提出的，授予那些在统计学和产品、流程改进技术等方面具有专门技术的个人。黑带代表这些人经过严格的磨炼，具有训练有素的技术与纪律，而其不同的等级，比如绿带、黑带则表示接受培训的深度以及经验的高低。在全球化经济背景下，一项全新的管理模式被视为企业管理的利剑 6 西格玛，在美国 GE 全面实施并取得辉煌业绩后，仿效者趋之若鹜。6 西格玛已成为世界一流公司企业文化的一部分，它是一种处世哲学，其标准是质量完美。它不仅告诉我们怎样成功，而且帮助我们保持持续发展，追求各方面的卓越。如此重大的使命由黑带们去执行。

本书对我国的道馆教练、馆长、高校跆拳道协会具有一定

参考价值。本书图文并茂，内容由浅入深，适合自学。

在本书编写过程中，由方志坚拍摄照片、张旭华等人参加动作示范，本馆合作单位韩国 SANG ROK 世界跆拳道学院提供技术支持，上海高等公安专科学校顾益光、方奇应，上海交通大学、上海外国语大学、上海第二医科大学、上海大学、上海立信高等专科学校、上海财经大学、上海电机技术高等专科学校等高校跆拳道协会提供教学试验；本人多次参加中国跆拳道协会、上海市跆拳道协会的培训，得到各位领导与老师的热情帮助，在此深表谢意。

感谢韩国 Sang Rok World Taekwondo Academy Master Chang Seong Dong 为本书作序。

感谢爱立信通讯软件研究开发（上海）有限公司总裁 Mr. Paul Hughes 为本书作序。

囿于位势与水平，本书不足之处难免，敬请指正。

**王双忠**

2002/9

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**