# 试讲内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 拟 聘 岗 位 | | 跆拳道专业教学岗 |
| 试讲 | 具体内容 | 技能展示、跆拳道内容教学 |
| 具体章节 | 基本功展示；跆拳道360°旋风踢教学展示 |
| 参考书目 | 上海大学出版社《大学跆拳道》  韩国国际院《跆拳道官方品势解析[中文注释版]》 |
| 作 者 |  |
| 出 版 社 |  |

# 技能展示

1、基本技术：下劈踢、高位横踢、后旋踢；

2、组合技术：用4种及以上（包含4种）基础腿法组合，相同腿法重复属于一种腿法（如：横踢、360°旋风踢、双飞踢同属于一种腿法横踢）；

3、竞技技术：30秒专项脚靶；

4、身体素质：

①基础柔韧：横叉，竖叉；

②专项素质：双腿双提膝30个（以动作标准度和所用时间衡量得分）；

5、品势：地跆至一如抽取两章演示。