

版权声明

Little Olympia and the Olympic Sports
Judo Boxing Taekwondo

©Artoon 2004

图字: 01—2003—7585 号

图书在版编目 (CIP) 数据

柔道、拳击、跆拳道 / 希腊 ARTOON 出版社著;
薛菁睿, 司亮译. — 北京: 人民体育出版社, 2004
(奥林匹克小丛书)
ISBN 7-5009-2599-9

I. 柔… II. ①希… ②薛… III. ①柔道—儿童读物
②拳击—儿童读物 ③跆拳道—儿童读物 IV. G886-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 027855 号

◎人民体育出版社出版发行
◎北京中科印刷有限公司印刷
◎新华书店经销

◎ 787 × 960 16 开 2.75 印张 60 千字
◎ 2004 年 6 月第 1 版
◎ 2004 年 6 月第 1 次印刷
◎ 印数: 1—10,000 册
◎ ISBN 7-5009-2599-9 / G · 2498
◎ 定价 10.00 元

◎社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
◎邮编: 100061
◎电话: 67151482 (发行部)
◎传真: 67151483
◎邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损
页可与发行部联系)

◎责任编辑: 王英峰
◎封面设计: 刘 泉



来自古代奥林匹亚的

奥利和皮娅

奥林匹克小丛书

足球 篮球 排球 沙滩排球 ①

射箭 击剑 射击 ②

棒球 垒球 手球 ③

赛跑 投掷 跳跃 ④

竞技体操 艺术体操 蹦床 ⑤

水球 游泳 跳水 ⑥

举重 摔跤 ⑦

马术 曲棍球 自行车 ⑧

柔道 拳击 跆拳道 ⑨

铁人三项运动 现代五项运动 ⑩

帆船 皮划艇 赛艇 ⑪

羽毛球 网球 乒乓球 ⑫



柔道 拳击 跆拳道

奥林匹克
小丛书



- [希腊] **ARTOON** 出版社 著
- 薛菁睿 司亮 译
- 人民体育出版社

OLYMPIA

9

公元前776年在希腊奥林匹亚。第1届古代奥林匹克运动会开始时点燃了圣火。夜幕降临时，运动会结束了。但是圣火依然在燃烧……



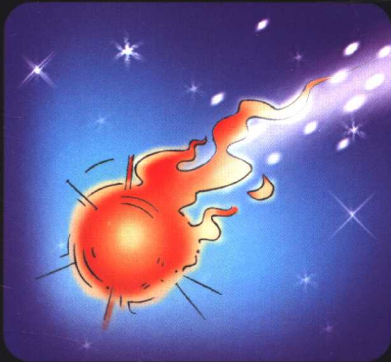
像所有的火焰一样，圣火升上夜空，开始了它永不结束的旅程。

火焰像一颗星星那样不断地闪烁着，耐心地等待孩子们的召唤，它将告诉孩子们有关奥林匹克体育的方方面面。

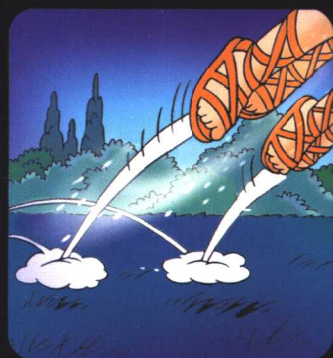


等到有人呼唤时，圣火就降临到地上，成为回到我们时代的一颗大流星。

圣火降落在许多年前奥林匹克圣火被点燃的那个大理石祭坛上。像奇迹一样，它一分为二，变成了奥林匹克双胞胎奥利和皮娅。



……他们把运动员精神的光辉带给全世界的孩子。



奥林匹克小丛书



奥利和皮娅

OLYMPIA

柔 道
拳 击
跆拳道

[希腊] ARTOON 出版社 著
薛菁睿 司亮 译

人民体育出版社

柔 道

Judo

柔道运动的历史

19世纪末,日本人嘉纳治五郎发明了柔道。柔道的主要原则是不要和对手直接对抗,而是要借力使力。柔道是从古印度和中国的蹴鞠发展

而来的。在日本的所有武术中,柔道是最能锤炼人的品质 and 精神的,柔道这个词在日语中是由两个词组成的,即“柔和方式”。



术语提示

关节技：

从后面下手，压住对手的肘部并把对手的胳膊拉直，直到对手求饶或认输为止。

较量：

两名柔道选手之间的比赛。

窒息：

把你的胳膊或腿缠在对手的脖子上，让对手不能呼吸，逼迫他放弃比赛。

警告：

严重犯规，对手得到一个“有效”。

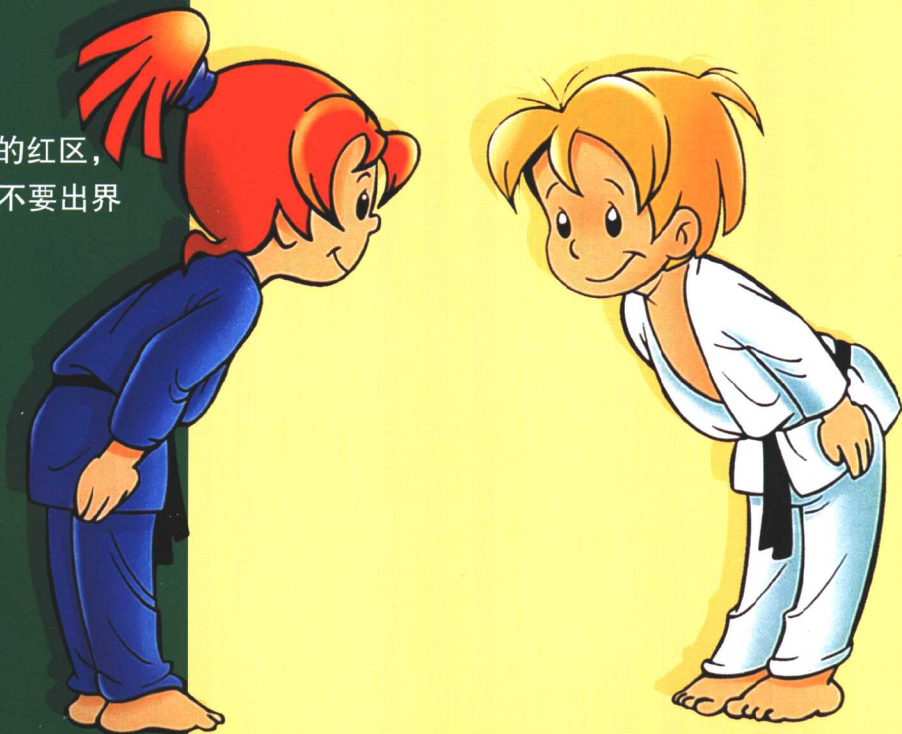
交叉关节技：

柔道运动员把对手的胳膊夹在自己的两腿之间，而用自己的手来压对手的肘部。

危险区：

比赛区域内1米宽的红区，主要起到警告选手不要出界的作用。

嘉纳治五郎积极推广自己所发明的这项运动。1882年，他在日本的一座寺庙里成立了柔道学校，然后他不断地前往美国和欧洲给人们做示范。1909年，世界上第一个柔道协会成立。1951年，国际柔道联合会成立。1956年，第1届男子世界锦标赛在东京举行，1980年，第1届女子柔道锦标赛在纽约举行。



柔道运动

在奥运会的历史

Olympic history of judo

1964年奥运会在日本东京举行。作为主办国，日本可以额外增加一项比赛，于是日本就选择了柔道。但在接下来的奥运会上柔道并没有被列为比赛项目。1972年柔道重返奥运赛场，并一直持续至今。

女子柔道直到1992年巴塞罗那奥运会时才被正式列为比赛项目。



柔道比赛包括男子7个项目和女子6个项目，按重量级别划分。

术语提示

裸绞:

从后面搂住对手的脖子,把手腕压在对手的脖子上。

片十字绞:

从前面搂住对手,紧紧拉住对手的两片衣服,把它们紧紧地绕在对手的脖子上。

犯规输:

对严重犯规的惩罚,对手自动获得比赛的胜利。

扫腰:

柔道运动员从前面把对手拎起来,再向前扔出去。



柔道服

包括柔道选手穿的宽松的上衣,一般为白色的或蓝色的,以及他们穿的裤子。

榻榻米

柔软的小垫子,放在一起组成一块边长为14~16米的正方形。在这个区域里面有一个正方形(外为红色),就是选手们比赛的区域。

器材与装备

equipment

腰带

3 米长，系在选手的腰上，不同颜色的腰带代表选手不同的技能等级。



白线和蓝线

这两条线在比赛区域的中间，长2米，大约距离3米远。选手们开始时要站在和自己服装颜色一样的线那里。

术语提示

上四方固：

从上面按住对手。把对手的胳膊压住，再抓住对手腰带的两端。

有效：

一种小幅度加分，可以加3分，主要针对运动员完成一个扔的动作，但在速度、力量和控制方面做得都不够好，或者把对手压倒在地10~14秒钟。

腰带：

柔道运动员系的腰带。腰带的颜色可以显示出运动员的级别。

压制：

抓住，或裁判员向计时员发出的开始计时的命令。要赢得“一本”，柔道运动员必须压制对手25秒钟。

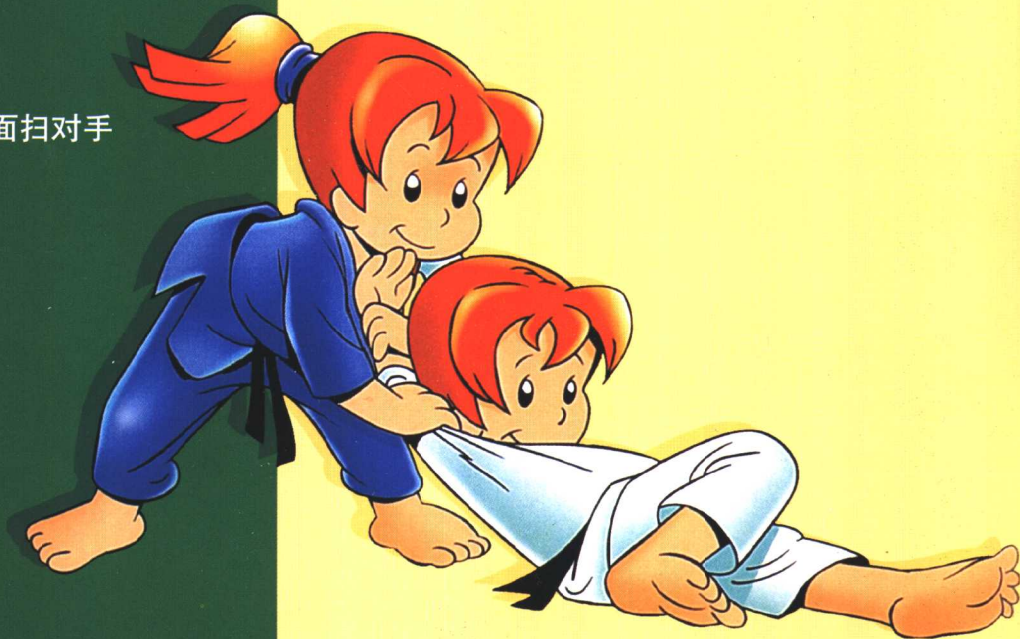
送足扫：

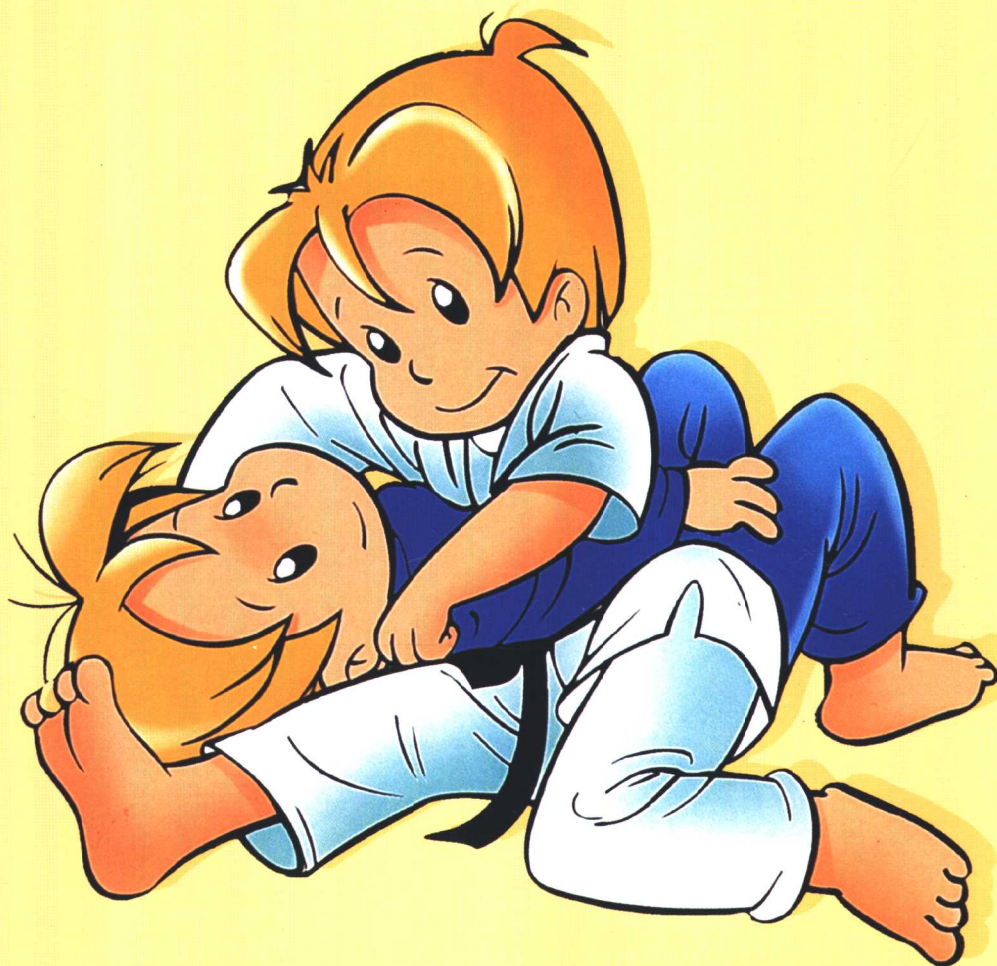
运动员从下面扫对手的腿。

柔道运动 介绍

the sport of judo

裁判员叫的第一名比赛选手穿蓝色服装。当穿白色服装的对手出现时，他们会彼此有礼貌地鞠躬，然后走到各自的位置，再互相鞠躬。当裁判员发出“开始”的命令时，比赛就正式开始了。男子比赛时间为5分钟，女子比赛时间为4分钟。选手要想取胜，最快的方法就是把对手扔在地上。





要想阻止对手继续比赛,他可以试着把对手的胳膊扣住,这种方法有可能会把对手的胳膊弄断;或窒息对手,让他不能呼吸;或把对手压在地上至少25秒钟。我们称以上方法为“一本”,它们都可以使比赛结束。如果选手被扔的次数少就可以加分,比如说“技有”和“有效”。如果选手犯规,就会被扣分——所有这些被扣掉的分数都会被加到对手的分上去。

术语提示

指导:

轻微犯规时裁判员的判罚。对手可以得3分。

背负投:

柔道运动员把自己的胳膊放在对手的胳膊下面,然后把对手从肩膀上向前扔出去。

停:

裁判员命令比赛选手保持姿势,不要动弹。

得分:

裁判员宣布一回合结束,一方得分。

体落:

把对手从自己伸直的腿上向前摔出去。

技有:

由裁判员给出,或者是运动员做出了一个相当于“一本”的扔出,或是把对手压在地上20秒钟。如果运动员得到2次技有的话,他就赢得了这一回合比赛的胜利。

有效:

由裁判员给出,主要是运动员的扔出不如技有,或选手把对手压在地上15~19秒钟。

柔道运动纪事

ujido facts

日本人向来坚信他们的柔道冠军可以击败任何块头的对手——直到身高1.98米的荷兰运动员安东格

辛克的出现。在

1964年的东京

奥运会上,当

着15000名观

众的面,安

东格辛克两

次击败了日

本的全国冠

军,使所有

的观众都目

瞪口呆。





根据参赛选手的数量，你就可以判断出柔道运动的受欢迎程度。在2000年悉尼奥运会上共有400名选手参赛。

柔道比赛中的选手被称为“柔道家”。

有些女子柔道选手从15岁就开始自己的国际比赛生涯了。男子要晚一些。但男女柔道选手的最佳比赛年龄都是在24~28岁之间。

在日本，初级选手系白色腰带，冠军级选手系黑色腰带，二者之间没有过渡的腰带。而西方国家则规定了各种不同颜色的腰带，用来清楚识别选手的等级。

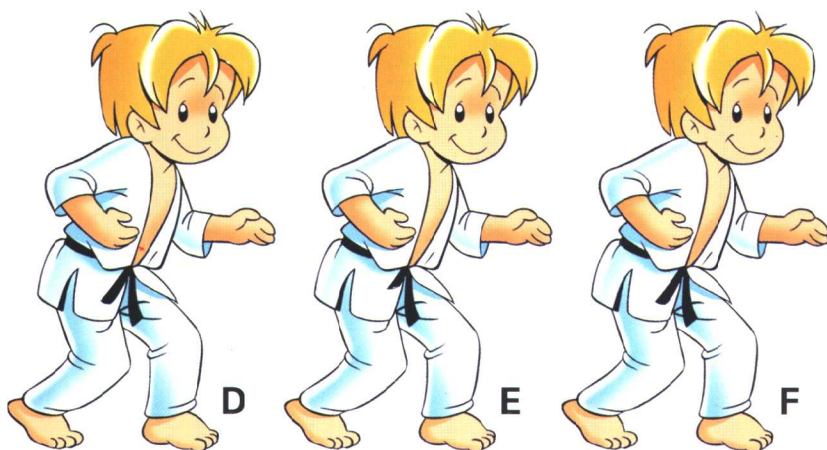
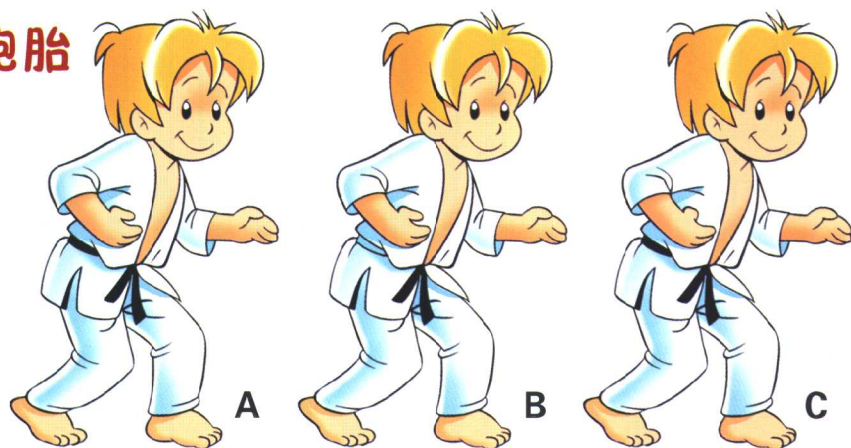
1级
2级
3级
4级
5级
6级
1~5段
6~8段
9~10段

白色
蓝色
绿色
橙色
黄色
白色
黑色
白色和红色
红色

1

双胞胎

下面是奥利的6幅图片，哪2幅图片是一模一样的？



2

谁是谁

哪一幅与奥利和皮娅的彩色图片一样？

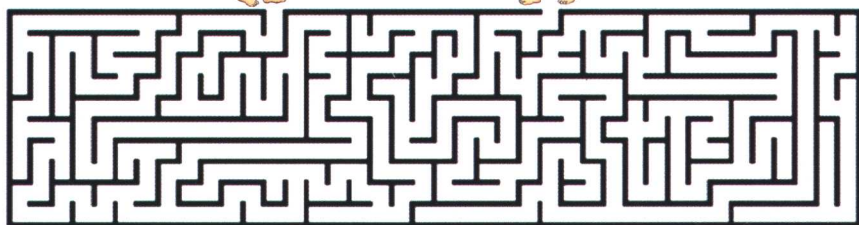


做游戏

games to play

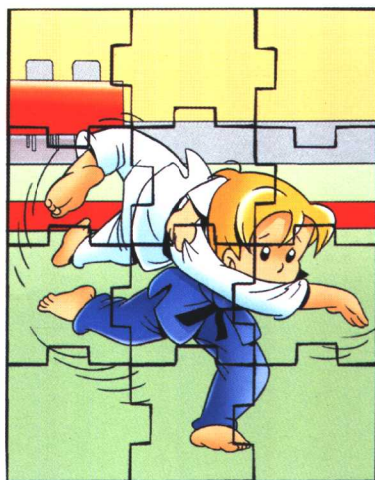
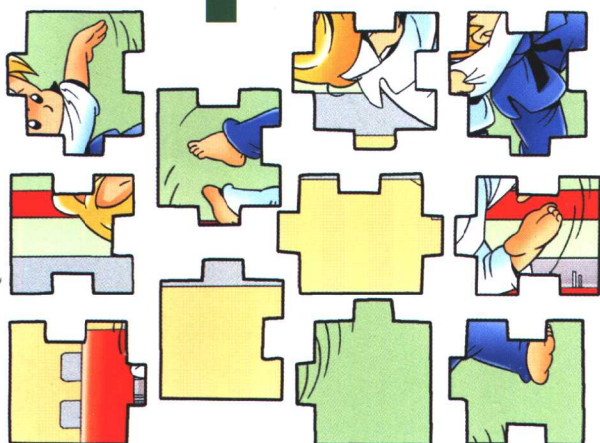
3 迷宫

皮娅在找自己的对手，你能帮她吗？



4 拼图

找出缺少的部分。



拳 击

拳击运动的历史

