

普通高等学校体育专业教材

跆拳道运动

教程

◆ 赵光圣 刘宏伟 主编

跆拳道起源于朝鲜半岛，是以腿法和拳法的攻防格斗为主要内容，通过实战、品势、击破等表现形式，修炼身心的一项体育运动。跆拳道运动方法简捷、腿技突出、技礼并重，深受广大青少年喜爱。

高等教育出版社

Taekwondo

1955年，跆拳道名称被首次提出，1973年5月世界跆拳道联盟成立(The World Taekwondo Federation, 简称WTF)。我国自1994年正式开展此项运动。2000年跆拳道成为奥运会正式比赛项目。



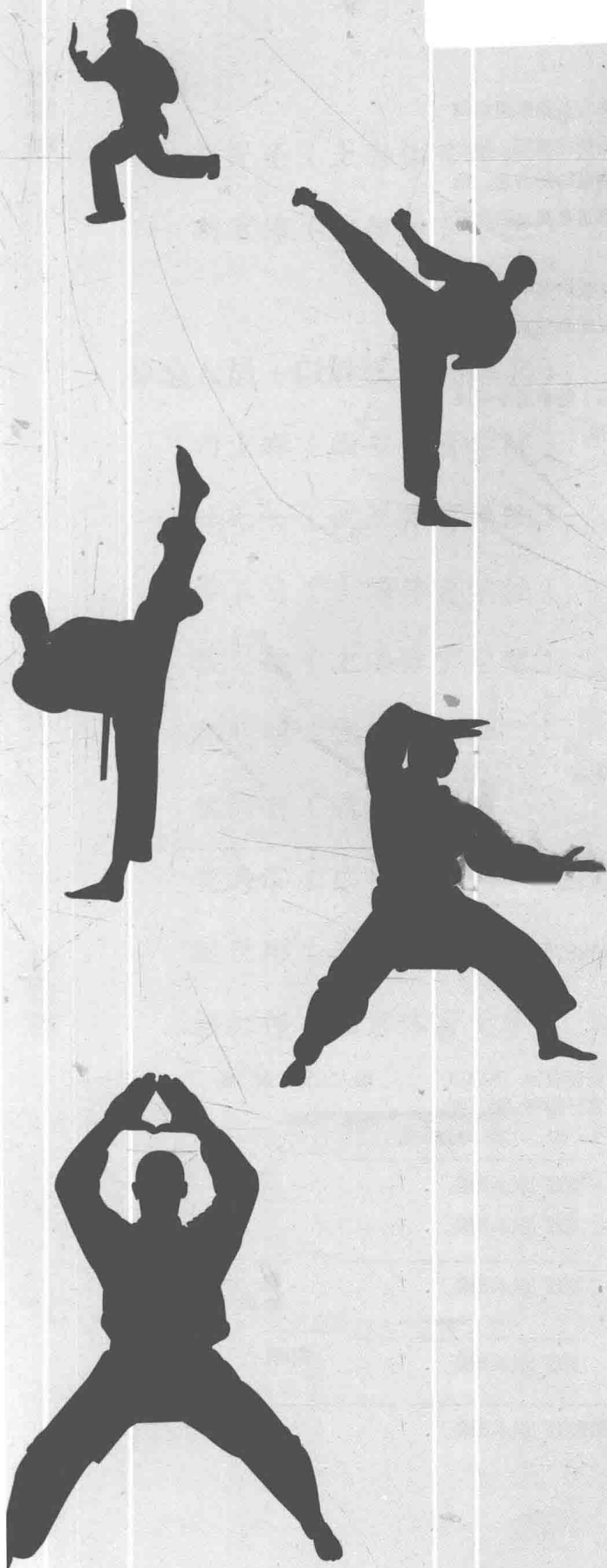
普通高等学校体育专业教材

跆拳道运动教程

Taiquando yundong jiaocheng

高等教育出版社·北京

赵光圣 刘宏伟 主编



内容提要

本书紧密结合当前全国高等院校跆拳道教学实际和有关跆拳道运动最新的研究成果,对跆拳道运动的理论与实践进行了系统的梳理,精心编写而成。主要内容有:跆拳道总论,跆拳道品势、击破与防身术,跆拳道实战技术与战术,跆拳道教学,跆拳道训练,跆拳道竞赛,跆拳道科学研究等。

本书作为具有一定专业水准的跆拳道专业教材,不仅内容丰富、体系完整、实用性强,而且全书配以大量图表展示,以及配套技术视频的二维码关联,生动直观、简明易懂。

本书既可作为全国体育院校和普通高校体育院(系)跆拳道专修课程的教材,也可作为各级各类跆拳道业务培训的教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道运动教程 / 赵光圣, 刘宏伟主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-04-043099-8

I. ①跆… II. ①赵… ②刘… III. ①跆拳道-高等学校-教材 IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第140887号

策划编辑 汪 鹏 责任编辑 汪 鹏 封面设计 张申申 版式设计 余 杨
插图绘制 尹文军 责任校对 刘春萍 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京汇林印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 20.75
字 数 500千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷
定 价 35.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 43099-00

主编:

赵光圣 (上海体育学院)

刘宏伟 (沈阳体育学院)

参编人员 (以姓氏笔画排名):

刘少辉 (西安体育学院)

杜七一 (武汉体育学院)

李玉清 (上海体育学院)

侯 健 (上海体育学院)

郭明明 (沈阳体育学院)

理同新 (成都体育学院)

黄海滨 (广州体育学院)

鲍巨彬 (天津体育学院)

颜红伟 (北京体育大学)



编
写
组



前言

跆拳道运动教学训练已经成为全国体育院校和绝大多数普通高等院校体育院(系)运动训练专业的必修课程。目前,各个院校使用的跆拳道教材以自编教材居多,教材的体系和内容大多是参照国外的相关资料编写而成的,其内容的先进性、系统性、实用性以及总体质量都有待进一步完善与提高。高质量的教材是确保教学质量的基础,为了更好地适应我国高等院校跆拳道运动专项教学训练的需要,由上海体育学院作为主编单位,组织了全国8所体育院校的11位跆拳道教学、训练和裁判等方面的一线教师,历时两年精心编写了这本《跆拳道运动教程》。

本教材具有如下特色:

一、注重教材内容的完整性和科学性

教材内容涵盖大学本科跆拳道专修学生的教学大纲规定的教学内容,可以满足我国体育院校运动训练专业和普通高等院校体育院(系)跆拳道教学训练的需要。教材总结并吸收了近年来有关跆拳道科研和教学训练实践的知识和经验,可以为学生和教师提供多元与先进的跆拳道理论知识与实践经验。本教材突出了跆拳道理论、教学和训练章节的编写,对实战比赛技术和品势技术采取两者并重的原则,对技术要素进行了深入的解读。编写时努力做到理论和实践紧密结合,吸收了最新的研究成果,力求教材内容的完整性和科学性。

二、注重教材的直观性

为充分体现直观性,教材使用了大量的技术图片和比赛的实战应用图片,这些图片由专业运动员进行技术示范,精准地表达了跆拳道技术及其应用的瞬间过程,有利于学生对技术细节的理解和把握。教材语言通俗易懂、简明扼要、层次分明,对许多知识点进行了归纳整理,并制成了清晰的图表,便于学生理解、自学,提高学习效率。

三、注重教材的先进性

本书通过二维码关联,可以实现教材中技术视频的实时分享。该教材除了提供纸制教程外,还专门录制了配套的技术视频,学生和教师可以通过手机扫二维码的方式,迅速便捷地观看学习,两者互为补充,实现教材功能的进一步延伸。



本教材由上海体育学院赵光圣教授、沈阳体育学院刘宏伟教授主编，侯健、李玉清、郭明明、鲍巨彬、刘少辉、杜七一、颜红伟、理同新、黄海滨等共同编写完成。

本教材的动作示范由肖金瀛、战文鹏、李建宇、张晏富、白宇生等运动员学生担任，刘宏伟负责技术图片的拍摄及处理工作，并提供了全书的比赛图片等素材。李维国帮助拍摄了裁判手势图片。王浩平、黄成、张亚楠、张建光、赵尔冬等硕士研究生协助完成了部分图片的后期处理和品势章节的校对工作。

在教材的编写过程中，得到了上海、沈阳、武汉、西安、成都、天津、广州体育学院和北京体育大学的多方面帮助。教材的出版得到了高等教育出版社的大力帮助和支持。本书引用了许多研究者的研究成果，在此一并表示感谢！

尽管编写组对教材进行了精心的设计，制定了较高的写作标准，并为此付出了艰辛的努力，但由于水平及诸多方面的限制，书中难免存在错误、疏漏和不完善之处，敬请广大师生和读者提出宝贵意见，以便今后进一步完善。

《跆拳道运动教程》编写组

2015年3月



第一章 跆拳道总论	/1
第一节 跆拳道概述	/2
第二节 跆拳道礼仪	/12
第三节 跆拳道段位制	/15
第四节 跆拳道技术应用基本原理	/19
第二章 跆拳道品势、击破与防身术	/31
第一节 跆拳道品势基本知识与技术	/32
第二节 太极一章至八章	/38
第三节 高丽、金刚、太白	/83
第四节 跆拳道击破与防身术	/105
第三章 跆拳道实战技术与战术	/117
第一节 跆拳道实战技术	/118
第二节 跆拳道战术	/158
第四章 跆拳道教学	/179
第一节 跆拳道教学原则与要求	/180
第二节 现代教学理念与方法在跆拳道教学中的应用	/185
第三节 跆拳道教学方法及其应用	/188
第四节 跆拳道教学文件	/195
第五章 跆拳道训练	/203
第一节 跆拳道训练原则与要求	/204
第二节 跆拳道技、战术训练与诊断	/209
第三节 跆拳道运动员体能训练	/216
第四节 跆拳道运动员心理训练与智能训练	/226
第五节 跆拳道训练计划的制订	/233
第六节 跆拳道运动员常见损伤的预防与处理	/247



目

录



- 第七节 跆拳道运动员体重控制 /253
- 第八节 跆拳道教练员基本能力及培养 /256

第六章 跆拳道竞赛 /268

- 第一节 跆拳道竞赛的组织 /269
- 第二节 跆拳道竞赛技术官员及职责 /271
- 第三节 跆拳道竞赛的编排工作 /273
- 第四节 跆拳道竞赛所需物品及竞赛表格 /276
- 第五节 跆拳道竞赛规则的主要内容 /280

第七章 跆拳道科学研究 /294


- 第一节 跆拳道科学研究现状 /295
- 第二节 科学研究的基本方法 /299
- 第三节 本科生毕业论文的撰写与答辩 /313

参考文献 /322



1

第一章 跆拳道总论



跆拳道理论知识是学习和练习跆拳道的重要基础。本章重点介绍了跆拳道的概念、起源、世界跆拳道的发展概况和中国跆拳道的发展概况,以及跆拳道的内容与分类、跆拳道的特点和价值、跆拳道段位制、跆拳道礼仪、跆拳道技术应用基本原理等。学生通过本章的学习可以比较全面地了解跆拳道的发展史、跆拳道的技术体系和理论体系知识。对本章知识的掌握将为跆拳道技术学习和教学训练等打下良好基础。



第一节 跆拳道概述

跆拳道（英文名：taekwondo）起源于朝鲜半岛，是以腿法和拳法的攻防格斗为主要内容，通过实战、品势、击破等表现形式，修炼身心的一项体育运动。

现代跆拳道由朝鲜半岛格斗术发展而成，自20世纪50年代开始向世界传播，2000年成为奥运会正式比赛项目。至2012年6月，世界跆拳道联合会的会员国已达到202个。跆拳道项目以惊人的速度，成为了世界体育大家庭中的重要成员之一。

一、跆拳道发展概况

（一）跆拳道起源

1. 原始社会的格斗

大约在60万至40万年前，朝鲜半岛就有原始人群劳动、生息、繁衍。

在原始社会时期，原始人为了生存，保护自身，不受野兽伤害，必须与野兽斗争。为了获取食物，必须捕鱼、打猎、采集野生植物用以充饥，维持与延续生命。居住在朝鲜半岛的大部分人过着以农业为主的农耕生活，同时辅以狩猎。

公元前2000年至公元前1000年期间，朝鲜半岛进入青铜器时代，发明制造了青铜器工具和武器，其中有斧、短剑、矛、簇等，这些武器用于战争和狩猎。

公元前1000年至公元前1世纪，朝鲜半岛社会发展至古朝鲜时代，进入奴隶制社会。本土的天命神权思想和原始的阴阳五行学说是当时文化的核心，中国儒学思想也逐渐传入。铁器制造技术被熟练掌握，制造了大量铁制武器和工具。为了获取食物和打赢部落战争，在生活和御敌的实践中，人们发现、模仿、总结了一些实用的格斗方法。这些方法是人类生存的必然需要，这种需要也是格斗技术不断发展的原动力。

当时的格斗方法具有简单、零碎和粗犷的特点，强健的体魄和武器是具有高超格斗技能的基础。部落掌握的格斗方法也可能成为祭祀、娱乐、欢庆胜利和丰收、展示部族力量等活动的表演内容之一。这些社会活动和战争必然导致格斗方法的丰富和升级，社会实践也使其不断得到补充和完善，逐渐成为有目的、有意识的格斗技术。

2. 三国时代的跆拳道

公元1世纪前后，朝鲜半岛进入高句丽、新罗、百济三国鼎立时代，朝鲜半岛开始进入封建社会。三国鼎立数百年，为巩固领土，扩张势力，各国相互征伐，兼并部落，多有战事。在这个冷兵器时代，由于各自发展的需要，三个国家都开展了强国强兵运动，其中手搏、角抵、便战戏等搏斗技艺成为重要的训练内容。这些内容是早期跆拳道的雏形。

（1）高句丽的选士与壁画。高句丽建于公元前37年，亡于668年。为了备战，高句丽建立了选士制度，通过格斗技艺的比赛选拔出武艺高强、胆识过人的勇士。勇士们需要接受格斗技术的训练。每年的3月至10月间，要组织一个盛大的节日，期间开展丰富多彩的活动，有剑舞、射箭、手搏等项目的表演。

高句丽壁画达到很高的水平，通过挖掘发现的古墓壁画，可以推测出当时社会文化生活状



况。平安南道江西郡药水里古墓壁画中绘有“出行图”和“狩猎图”，“出行图”绘有仪仗队、鼓吹、伎乐、男女侍从、武士、斧钺手，分列行进，队形严整，气势威严。“狩猎图”绘有墓主人出猎的队形和狩猎的情景。在角抵冢、舞蹈冢和三室冢的壁画中，绘有角抵（摔跤）、手搏等双人打斗场面。这证明当时的格斗运动比较盛行。

（2）百济王朝的手臂打。百济建于公元前18年，亡于660年。由于军队比较弱，因此百济王朝很重视和推崇武艺，更加重视训练和培养士兵，以使其成为真正有战斗力的队伍。据《三国史记》记载，阿莘王等很多国王为了推崇尚武精神，要求全国的国民都操习马术、射箭、跆拳道等武艺。第三阿莘王朝的每年九月，全城的人都在西台举行射箭大会，进行各种武艺活动。不论是官吏、军人还是庶民，都要学习武艺。

百济有“手臂打”的记载，方法是使用手脚进行格斗，这种技法在军队和民间皆有开展。当时百济还有一种叫做“便战戏”的活动，内容是运用格斗技术进行比赛。

（3）新罗的技击。新罗建于公元前57年，亡于935年。起初是一个较小的国家，但一直没有屈服于别的国家，直到朝鲜的统一。新罗建立了花郎制度，其宗旨是“事君以忠，视亲以孝，交友以信，临战无退，杀身有择”。“花郎组织”经常组织年轻人聚集在一起，祭神、切磋武艺、磨炼意志，这种制度造就了一批英勇无畏的战士，保卫着新罗，成为新罗繁荣强大的动力和保证。

新罗的军队是由重视体魄、军事和道德训练的世袭年轻武士组成，他们经常举行射箭、踢球、角抵、手搏、骑马、狩猎、秋千等活动。当时这种将军事技能或歌舞进行体育化的活动，统称为“嘉俳”，每年的“嘉俳”于7月16日起至8月15日结束。

技击术当时非常受重视，据《帝王韵记》记载，两人直立互相用腿踢击的方法有三种：第一种是踢对方的脚；第二种是踢对方的肩；第三种是踢对方的发髻。另外还有手劈打、拳打等技击方法。据有关史书记载，这些技法在新罗、高句丽、百济都比较盛行。

3. 高丽时代的手搏

918年高丽建立，935年统一朝鲜半岛，1392年高丽灭亡。高丽和李朝前期是朝鲜半岛封建社会的全盛时期。高丽王朝的军队英勇善战，打败了许多侵略者。忠惠王就十分喜爱当时的武技手搏，他要求士兵必须进行手搏练习。士兵们经常用手掌和拳击打墙壁、木块、砖瓦等硬物，用来提高手部的攻击能力。国王还邀请武艺超群的士兵进宫廷表演手搏，由于朝廷积极推崇手搏，手搏也受到当时民众的喜爱。

高丽也曾因轻视武官，重视文官，而引起武官叛乱。最后导致凡是戴文官帽子的人，不问官职大小，都杀无赦，可见当时武风极盛。为巩固统治地位，统治者很重视军队的建设。如肃宗创建了一个称为“别武班”的军事组织，包括神骑军、神步军和所谓的降魔军，其中大多都是手搏技艺高超的士兵。

高丽时代，每逢春节、端午节和中秋节，都要举行大型庆典，期间进行各种体育活动。尤其以端午节最为隆重，内容包括手搏、马球等。

由于统治者的提倡，高丽时代为手搏技艺的进一步发展和完善创造了良好的环境。

4. 李朝时代的武艺

1392年李朝建立，1910年李朝结束。李朝时代推崇儒教，排斥佛教，推崇汉学。

李朝的科举制度在文科基础上增加了武科和杂科，实现了文武并重。李朝的武科举考试分

为初试、复试、殿试三级。武科举考试内容为讲书和武艺，讲书内容为儒家经典和兵法，武艺内容为木箭、铁箭、片箭、骑射、骑枪、击球6种技艺。军队中也用“手搏”作为选择士兵的手段，若想做武官，必须打倒三人以上。说明李朝时代已经把重视和培养军事人才常态化了。这无疑对民间手搏和跆跟的练习具有促进作用。

正祖命著名实学派代表人物李德懋和朴齐家，以及武士白东修三人汇编出版了《武艺图谱通志》，1790年完成，为朝鲜经典的武艺与兵书著作之一。该书以中国明代戚继光的《纪效新书》和茅元仪的《武备志》为素材，进行摘取改编，包括徒手的拳法和各种武器用法，共24般武艺，图文并茂。

壬辰、丁酉年间出现了两次倭寇入侵（文禄、长庆之役），在金山有700余名义兵赤手空拳和日本兵进行殊死搏斗，说明了徒手搏斗技能在战斗中的重要作用。

5. 近、现代跆拳道运动

近代属于跆拳道萧条期。朝鲜半岛独立后，半岛徒手搏击术逐渐整合完成，最终以跆拳道命名，正式迈上走向世界的征程。

（1）近代跆拳道运动。1910年日本侵略朝鲜，李朝灭亡。殖民政府禁止一切朝鲜文化活动，朝鲜半岛的搏击术也在其中。只有一小部分人在民间秘密修炼。

（2）现代跆拳道运动。1945年8月15日，日本无条件投降，日本的殖民统治随之结束，朝鲜半岛获得解放。国家的政治、经济、社会面貌发生了新的变化，自卫术再度兴起，流落海外的朝鲜人也将各地的武艺带回半岛，和朝鲜的各种自卫术融为一体，传统武技形成了新的发展局面，新的跆拳道体系正在孕育和萌生。但好景不长，朝鲜半岛出现南北分裂，南部于1948年8月15日成立大韩民国（简称韩国），首都位于汉城（今首尔）。北部于1948年9月9日成立朝鲜民主主义共和国（简称朝鲜），首都位于平壤。1950年爆发朝鲜战争，1953年战争结束，继续保持南北分治局面。

1944年开始，汉城出现第一家道馆，名为青涛馆。1945年解放后，汉城相继出现多家道馆，有代表性的有武德馆、研武馆、苍武馆、松武馆、悟道馆、讲德院、韩武馆、正道馆，可见韩国当时习武之风盛行。当时的格斗术名称繁多，如：跆跟、手搏、托肩、唐手道、华手道、手搏道、拳法、空手、跆拳道等。当时各个道馆的教学内容包括朝鲜本土的传统格斗技术、日本空手道、柔道、剑道、中国武术等。这些不同内容和风格的武术聚集在一起，引起了跆拳道教学者改革的设想。最后按照名称统一、内容系统化规范化、独特的民族风格特点等目标开始改进与创新。

1955年，崔洪熙首次提出将跆拳道作为朝鲜格斗术的统一名称，由于当时各方意见不一，没有马上得到大家的认同与使用。由于当时政局不稳，跆拳道组织几经变动。崔洪熙在1959年9月创立了大韩跆拳道协会，在1960年又出现大韩手搏道协会，而1961年9月16日大韩跆拳道协会成立，并于1962年6月加入了大韩体育会，同年跆拳道在韩国全国运动会上成为表演项目，在1963年10月4日的第44届韩国全运会上成为正式比赛项目，标志着跆拳道的竞技化步入正轨。1965年1月崔洪熙出任大韩跆拳道协会第三任会长，并在1965年8月将该组织更名为“大韩跆拳道协会”，从此，几经周折的跆拳道名称最终确定并沿用至今。

1966年1月，崔洪熙退出大韩跆拳道协会。其后跆拳道在原来的基础上开始良性快速发展。在跆拳道发展过程中，第一代和第二代致力于跆拳道发展的练习者起到了非常重要的作

用。金云龙出任会长后，跆拳道进入中兴时期。

(二) 现代世界跆拳道发展概况

自1959年开始，跆拳道表演团出访欧洲、美洲、亚洲等地许多国家，在跆拳道的国际化进程中，跆拳道表演团起到了宣传示范的作用，为世界认识跆拳道、了解跆拳道做出了贡献，许多教练在海外开始开设跆拳道馆，跆拳道渐渐被更多的人所认识和喜爱。

1966年第一个国际组织——国际跆拳道联盟成立（International Taekwondo Federation，简称ITF），总裁为崔洪熙。跆拳道国际化进程正式开始。

1973年5月，举行第1届世界跆拳道锦标赛（图1-1-1），参赛国家和地区共19个，技术官员和运动员共200人。此后跆拳道世界锦标赛每两年举行一届。

基于韩国政府的支持，通过金云龙的积极努力，1972年建立了韩国跆拳道中央道馆国技院，1973年5月成立了世界跆拳道联盟（The World Taekwondo Federation，简称WTF），金云龙任主席（2004年赵正源当选主席）（图1-1-2），这些举措为跆拳道国际化发展，成为奥运会正式项目打下了良好的基础。



图 1-1-1 第1届世界跆拳道锦标赛

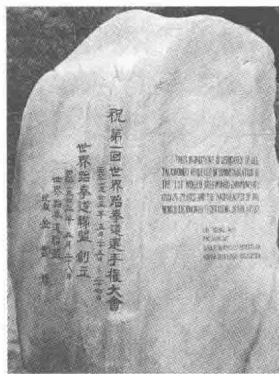


图 1-1-2 世界跆拳道联盟成立纪念碑

1974年10月，举行第1届亚洲跆拳道锦标赛，当时共10个国家和地区参赛，技术官员和运动员共93人。

1975年，世界跆拳道联合会被国际体育联合会接纳为正式会员。

1980年，国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。

1981年12月9日，跆拳道成为亚运会正式比赛项目。

1986年，第10届亚运会上跆拳道被列为正式比赛项目。

1986年，举办第1届跆拳道世界杯比赛，该赛事每两年举办一届。

1987年10月，举行了第1届女子跆拳道世界锦标赛。

1988年，奥运会在韩国举行，韩国跆拳道界以及世界跆拳道界抓住契机，为跆拳道能够进入奥运会进行了不懈的努力。1988年，1992年跆拳道两次被列入奥运会表演项目。

1994年，在法国巴黎召开的国际奥委会第103届会议上，决议跆拳道项目列入2000年奥运会正式比赛项目，设男子4个级别、女子4个级别。

1996年，开始举办世界青年跆拳道锦标赛。跆拳道被列入许多世界重大赛事的正式比赛项目，如世界大学生运动会、世界军人运动会、亚运会、全非洲运动会、泛美运动会、东亚运





动会等。

2000年，跆拳道成为奥运会正式比赛项目，参赛国家和地区50个，跆拳道真正成为世界性体育项目，为世人瞩目。奥运会接纳跆拳道，极大地促进了世界跆拳道的发展进程，会员国数量快速增加。

2007年，世跆联开始在小范围试用电子护具，2009年正式使用电子护具比赛，通过技术手段降低了比赛中裁判误判和漏判的发生率，增加了比赛的客观性和公正性。跆拳道规则中同时增加了录像审议条款，教练员在比赛中可以对裁判的判罚和打分等情况提出录像审议，通过录像回放还原“事实真相”，最大限度降低裁判失误率。2012年，第30届奥运会跆拳道比赛中使用了电子护具。

2012年，跆拳道项目连续4届列入奥运会正式项目，世界跆拳道联合会会员国达到202个，在世界单项协会中会员国数量名列第七，参与跆拳道练习人口超过7500万。

在跆拳道竞技化的同时，为促进跆拳道其他内容的发展，1992年大韩跆拳道协会举办了包括竞技、品势、击破、防身术、表演的跆拳道大赛，比赛同时全面展示了跆拳道的威力和魅力。

2006年9月，举办了首届世界跆拳道品势锦标赛，设置了跆拳道品势、击破、表演等内容，吸引了更多跆拳道练习者参加比赛，开辟了跆拳道的发展新局面。

（三）中国跆拳道发展概况

中国跆拳道发展概况可分为三个阶段：初始阶段、基础阶段和发展提高阶段。

1. 初始阶段

20世纪60年代，中国的台湾省首先在部队中开展了跆拳道运动，随后逐渐在群众中普及开展。中国香港地区于60年代成立香港跆拳道协会，中国澳门地区于80年代开始跆拳道运动。

80年代，国际跆拳道联盟（ITF）曾在中国内地部分城市表演，跆拳道首次在中国大陆展示。

20世纪80年代末期，跆拳道在延边大学、珠海市、深圳市、昆明市等地不约而同地开展起来，燃起了中国内地跆拳道发展的星星之火。

1988年汉城奥运会期间，经现代竞技跆拳道创始人之一的李仲佑同意，旅居美国的韩裔牧师金圣根，通过崔文顺女士与国家体委建立了联系，转达了世界跆拳道联盟要在中国发展跆拳道的愿望，因为当时中韩两国没有建交，国家体委领导同意在体育院校进行尝试性开展，试点院校为北京体育学院。

1989年5月，韩裔美国人李大成来到北京体育大学进行了为期3周的跆拳道教学活动，李仲佑先生也亲临现场。这次活动的费用全部由金圣根先生无偿提供。

这期间，跆拳道项目尚未被国际奥委会确定为正式项目，国家体委当时没有正式批准开展该项目。

随着跆拳道在我国的发展，于1992年10月7日，经国家体委综合司、国际司合签及国家体委领导批准，中国跆拳道协会筹备小组正式成立。

1994年9月4日，在法国巴黎召开的国际奥委会第103届会议上，确定跆拳道为悉尼奥运会正式比赛项目。我国加快了跆拳道项目的发展步伐。1994年韩国龙人大学教授杨振芳来

到北京体育大学,开始为期一年的跆拳道教学活动。

在该阶段中,跆拳道在我国民间和院校逐渐开展,跆拳道从无到有,开始被部分人接受,但大部分人对此知之甚少。一部分人对外国的“武术”感到新颖想一探究竟,一部分人因武术情结对跆拳道抱有一定的排斥思想。

2. 基础阶段

由于跆拳道将在2000年奥运会成为正式比赛项目,又一次引起国家体委有关部门的关注,并为启动该项目开始做一些实质性的行动,扩大了跆拳道运动在中国内地的开展范围。1994年2月20—22日,国家体委重竞技管理中心组织全国跆拳道运动座谈会,共有12个单位60多人参加,并把跆拳道纳入国家“奥运夺牌”和“全民健身”计划中。在重竞技管理中心的领导下,相关部门组织了一系列活动,为后来中国跆拳道的发展打下了基础。

1994年5月,在河北正定举办了内部裁判员学习班,1994年9月,在云南昆明举办了首次跆拳道全国比赛,有15个单位约150余名运动员参加了比赛。

1995年4月,国家体委组织了跆拳道裁判员学习班,杨振芳担任讲师,来自全国各地的60多名学员参加了学习,经过严格训练和选拔,20多名学员作为裁判员参加了接下来的全国比赛的裁判工作。

1995年5月,由金圣根先生赞助,首届全国跆拳道锦标赛在北京体育大学举行,有22个单位约250名运动员参加了比赛,在这次比赛中,韩国跆拳道表演团做了精彩的表演。

1995年8月,中国跆拳道协会成立,魏纪中当选为主席,郭仲恭任秘书长。

1995年11月,正式选拔出国家集训队,首次以国家跆拳道队名义参加了在菲律宾马尼拉举行的第12届男子和第5届女子世界跆拳道锦标赛,这次比赛后被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。

1996年5月17—19日,在浙江金华举办了“中国万基杯”全国跆拳道锦标赛,共有33个单位的308名运动员参加了比赛,香港队第一次参加了比赛。随后跆拳道比赛被纳入全国比赛计划,每年的上半年举行全国锦标赛,下半年举行全国冠军赛。中国跆拳道迅速在全国各个省市兴起,跆拳道项目引起了各个省市体委的重视,省级跆拳道队逐渐增多,跆拳道队的训练条件也逐渐得到改善。当时的教练员多数都是“半路出家”,改行做起跆拳道教练员,但都有一种勤于钻研的精神和敬业精神,他们的执教水平和经验逐渐提高。

1996年6月,经国家体委批准,中国派出了9位运动员参加了在墨尔本举行的第12届亚洲跆拳道锦标赛,男子83公斤级选手门风伟获得铜牌。

1996年7月,中国跆拳道青年集训队正式在北京成立。

1997年11月,在香港举行的世界跆拳道锦标赛中,我国女队运动员黄鹂获得43公斤级银牌,是中国在世界跆拳道大赛中获得的第一枚奖牌,男队运动员刘闯获得58公斤级季军。

1998年12月,在泰国举行的第13届亚运会上,贺璐敏获得女子70公斤级冠军。

1999年6月,在加拿大举行的世界跆拳道锦标赛上,中国跆拳道队获得1金、1银、2铜的骄人战绩,王朔为中国队赢得第一枚世锦赛金牌,成为中国跆拳道第一个世界冠军。

2000年4月,在法国举行的世界杯跆拳道比赛中,贺璐敏、孔繁桃分别获得67、47公斤级冠军。

2000年5月,在香港举行的亚洲锦标赛中,陈中、贺璐敏分别获得女子72和67公斤级





冠军。

2000年9月，在澳大利亚悉尼举行的第27届奥运会中，陈中勇夺女子67公斤级冠军，获得中国历史上第一块跆拳道奥运会金牌。

从无到有，从第一次参加世锦赛无功而返，到4年后取得奥运会冠军，中国跆拳道竞技水平的飞速发展，体现了中国跆拳道人的勇敢和智慧，中国跆拳道开始让世界刮目相看。

尽管取得了骄人的成绩，但当时的中国跆拳道还是处于基础阶段，教练员和裁判员短缺，执教水平亟待提高，运动员后备人才匮乏等，预示着中国跆拳道发展任重而道远。因跆拳道具有鲜明特色而备受青少年的欢迎，跆拳道简单易学、注重礼仪、服装特别而得到更多家长的认可，道馆教学逐渐在民间开展起来。我国跆拳道管理部门对此有所重视，出台了一系列管理文件。

3. 发展提高阶段

由于跆拳道项目在2000年奥运会上的突出表现，国家体育总局决定将跆拳道列为第9届全国运动会正式项目，设男子4个、女子4个共8个级别的比赛。

2001年，陈中在越南举行的世界杯比赛中，获得女子72公斤级冠军。

2001年11月，第9届全运会跆拳道项目在广东深圳的体育馆进行，全国31个省、市、自治区和六个行业体育协会的运动队（36支女队、35支男队）的152名运动员参加了男女共8个级别的比赛。

2001年11月，在韩国举行的跆拳道世锦赛中，中国获得1银1铜的成绩。

2002年10月，在希腊举行的第4届世界青年锦标赛中，中国选手取得2银2铜的成绩。

2003年8月，中国首次派队伍参加了在韩国举行的第22届世界大学生运动会，赵雅芝获得一枚金牌。

2003年9月，罗微在世界跆拳道锦标赛中获得金牌。

2004年7月，中国跆拳道协会召开正式成立大会，魏纪中任协会顾问，崔大林任中国跆拳道协会主席，赵磊任秘书长。

2004年8月，在希腊雅典举行的第28届奥运会上，陈中和罗微分别获得+67和67公斤级冠军。两名运动员参赛，取得2枚金牌，陈中蝉联冠军，跆拳道书写了“希腊”神话，全国跆拳道界为之振奋。

2005年4月，在西班牙举行的世锦赛中，王莹获得女子51公斤级冠军。

2005年5月，中国大学生体协跆拳道分会成立，5月份在天津理工大学举办了第1届全国大学生跆拳道锦标赛。

2005年9月，国家体育总局拳击跆拳道管理中心成立。跆拳道项目从重竞技中心分离出来，归拳击跆拳道中心管理。

2005年10月，第10届全运会跆拳道比赛在江苏举行，共40支队伍参赛，运动员147名。

2006年，我国举办了第1届大众跆拳道比赛。

2006年12月，在卡塔尔多哈举行的亚运会中，吴静钰取得女子47公斤级冠军。

2007年5月，在中国举行的跆拳道世锦赛中，中国队一口气拿下2金1铜的好成绩，陈中成为中国跆拳道的第一个大满贯获得者。

2007年，根据中国跆拳道协会发展规划，正式启动会员注册的工作，并规定只有会员才能享受和参与由跆拳道协会组织的系列活动和赛事，以及考级升段等。这一要求率先从2007



年8月份的大众跆拳道锦标赛开始落实,当时报名参赛的2000多名选手均为中国跆拳道协会会员。12月,中国跆拳道执委会会议决定,非会员单位和个人(专业队)不得参加中国跆拳道举办的一切比赛和活动,推动了中国跆拳道段位制的正规化进程和协会会员制的实行。

本着和国际跆拳道发展速度同步和迅速接轨的指导思想,2007年12月15日,国内首次试用了电子护具。

2008年8月,在中国北京举行的第29届奥运会跆拳道比赛中,吴静钰获得女子49公斤级金牌,朱国获得男子80公斤级铜牌,实现该项目中国男子奥运会奖牌零的突破。

2009年1月,中国跆拳道协出版了《大众跆拳道教程》。

2009年9月9日,第11届全国运动会跆拳道比赛在山东滕州市体育中心举行,39支代表队的130名运动员参加了比赛,本次比赛使用了电子护具,采用了录像审议,并聘请了外籍裁判与国内裁判联合执法。

2009年10月14日—18日,在丹麦哥本哈根举行的跆拳道世界锦标赛中,首次根据世跆联新修订的比赛规则,采用了电子护具、录像审议系统和新的计分系统标准,在跆拳道的历史上具有里程碑意义。在这次跆拳道世锦赛中,中国获得2金2银1铜,创造了历史最好成绩,获得冠军的两名选手分别是韩颖颖和侯玉琢。

2011年5月1日—6日,跆拳道世锦赛在韩国庆州举办,中国队获得了2金2银和4个第五的成绩,侯玉琢继2009年世锦赛后再次夺冠,夺得女子57公斤级冠军。这次登顶使侯玉琢成为中国跆拳道历史上第一个在世锦赛中卫冕的选手。

2012年8月,在英国伦敦举行的第30届奥运会上,吴静钰获得女子49公斤级冠军,侯玉琢获得女子57公斤级银牌,刘孝波获得男子+80公斤级铜牌。

2012年11月,在阿鲁巴举行的世界杯跆拳道比赛中,中国女队首次取得团体赛金牌。

此阶段,无论跆拳道的竞技比赛还是大众普及都得到进一步规范与提高,在世界跆拳道大家庭中,中国跆拳道逐渐成为重要角色,呈现出良好的发展势头。

二、跆拳道内容

跆拳道内容主要包括跆拳道实战、品势、对打、自卫术、击破和跆拳道舞。

(一) 实战

跆拳道实战比赛为个人对抗项目,是指在规定的时间和空间内,同性别、同级别,运用允许的技术,攻击允许的部位,在规则限制下,双方运动员进行的攻防格斗。比赛主要由三部分人员组成,运动员、教练员和裁判员。运动员是比赛的主体,教练员对参赛运动员进行临场组织和指挥,比赛的胜负由裁判员根据规则和裁判法来裁决。跆拳道实战比赛于2000年成为奥运会正式项目。跆拳道一场比赛分为3局,每局2分钟,局间休息1分钟。头部只能使用脚攻击,躯干可以使用直拳和脚攻击。2009年开始在世界范围使用电子护具进行比赛。跆拳道实战比赛是跆拳道的核心内容。平常说的跆拳道比赛一般指的就是跆拳道实战比赛。

(二) 品势技术

品势是将跆拳道攻防技术按照一定原理进行排列与组合,最后形成多个固定技术动作的串联。每个品势都有固定形式的起势和收势、动作运行路线和文化含义。跆拳道晋升级位和段位