

运动健身丛书

少年 跆拳道

SHAONIAN
TAI
QUAN
DAO

王双忠 编著



6.9



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

运动健身丛书

少年 跆拳道

SHAONIAN
TAI
QUAN
DAO

王双忠 编著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

少年跆拳道 / 王双忠编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.9

(运动健身丛书)

ISBN 978-7-5335-4331-0

I. ①少… II. ①王… III. ①跆拳道 - 少年读物
IV. ①G886.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第170729号

- 书 名 少年跆拳道
运动健身丛书
- 编 著 王双忠
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 700毫米 × 1000毫米 1 / 16
- 印 张 9.25
- 图 文 148码
- 版 次 2013年9月第1版
- 印 次 2013年9月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-4331-0
- 定 价 23.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

PREFACE

梁启超在《少年中国说》中写道：“少年智则国智，少年强则国强。”对少年来说，提高身体素质、增长聪明才智、学习如何做人是成长的重要内容。

跆拳道运动推崇武德修养，讲究“以礼始、以礼终”的礼仪风范，倡导尊师重道、积极上进的学习氛围，百折不挠的意志和宽厚待人的美德。少年从小参加跆拳道训练，不但能强身健体，还能培养比同龄人更多的优秀品质，比如沉着冷静、吃苦耐劳、更有毅力，从而达到少年跆拳道的锻炼宗旨，即“文明其精神，野蛮其体魄”。

本书介绍了少年跆拳道最新的品势规范动作和先进的竞技跆拳道训练理论，包括少年跆拳道

的基础知识、基本技术、攻防技巧与实用防身术、综合格斗术、品格与气质训练、挫折承受力训练、意志与耐力训练，同时还介绍了几种跆拳道舞术，特别适合少年儿童在班级活动与家庭聚会中表演。本书按照少年的特点，在内容上巧妙地安排了亲子互动训练方法，让那些对跆拳道不大了解的家长，懂得怎样配合孩子在家中坚持训练，完成跆拳道的“家庭作业”。

本书动作照片由2009年全国大众跆拳道冠军赛三人团体亚军朱心遥、2010年全国大众跆拳道锦标赛少年男子48公斤级冠军朱恒担任示范，另外胡秉毅、公延伟、赵成基、葛丹佩旋、刘帅、刘子炎、蒋云璘、吴瑞、郭弈、杨梦溪、何潇楠、朱宇等人也参与了动作示范，臧道辰参与了本书的图片校对工作。本书吸收了上海体育学院跆拳道专家侯盛明老师、知名竞技跆拳道教练林春生等人的理论，在本书编写过程中，上海市跆拳道协会提供了许多帮助，在此一并致谢。

限于水平，本书不足之处难免，敬请专家读者批评指正。

王双忠

2013年8月于上海

目录

CONTENTS

一、少年跆拳道基础知识 /1

(一) 少年跆拳道特点 /2

1. 积极引导与正面鼓励 /2
2. 训练中的安全常识 /6
3. 家长与教练的配合 /7

(二) 少年跆拳道文化与礼仪 /10

1. 少年色带与段位进阶 /10
2. 少年跆拳道装备 /12
3. 少年跆拳道礼仪 /13

(三) 准备活动与预防损伤 /14

1. 热身活动 /14
2. 整理活动 /18
3. 预防训练损伤的措施 /18

二、少年跆拳道基本技术 /21

(一) 基本动作与训练 /22

1. 基本步型与步法 /22
2. 基本踢法 /30
3. 基本拳法 /36



(二) 互动拳脚训练 /37

1. 基础拳脚训练 /37
2. 基本防守技术训练 /43
3. 跆拳道品势训练 /46

三、少年跆拳道攻防技巧与防身术 /49

(一) 攻防技巧 /50

1. 第一腿——后腿横踢 /50
2. 组合踢法 /50
3. 拳脚攻防技巧 /58

(二) 防身术 /59

1. 实用防身术 /59
2. 综合格斗术 /65



四、少年跆拳道精神磨炼与跆拳道表演 /71

(一) 少年跆拳道精神磨炼 /72

1. 十二字口诀 /72
2. 品格与气质训练 /72
3. 挫折承受力训练 /75
4. 意志与耐力训练 /75

(二) 跆拳道表演 /77

1. 难度踢法 /77
2. 品势精选 /82
3. 特技 /126
4. 威力 /129
5. 跆拳道表演 /131
6. 短棍操 /135

一、少年跆拳道基础知识



④ (一) 少年跆拳道特点

1. 积极引导与正面鼓励

(1) 少年的身体特点

少年通常指十岁左右到十五六岁的孩子。不同年龄的孩子的身体发育水平明显不同。即使年龄相同,由于生长环境、生活习惯、营养状况、运动经历等因素的不同,其体质状况、运动能力有较大差异,身体素质和运动能力都有各自的特点。我们只有了解了各方面的特点,才能进行针对性的训练。

①速度:少年速度素质在10~13岁增长最快,男孩在19岁、女孩在13岁以后趋于缓慢并逐渐稳定下来。

②力量:少年力量素质的发展特点是,男孩在16岁以前随年龄增加而逐渐增加,16岁以后开始减慢下来,22~23岁可达高峰,以后又随年龄增长而减慢;而女孩在13岁以后开始减慢并有下降趋势,16岁又回升,18~22岁可达最高峰,以后又随年龄增加而减慢。少年在青春期以前不适宜进行负荷过大的力量训练,但随着肌肉的发育成熟,16~18岁以后,可进行发展肌肉力量的训练。

③柔韧性:年龄越小柔韧性越好,这与少年骨骼的弹性好、可塑性大有关。少年一般在13岁前柔韧性最好,13岁以后开始下降,通过专门的训练能提高柔韧性。

④耐力:12岁以前的少年的心率较快,每搏输出量较少,不能满足长时期运动时机体对氧的需要,因此耐力差,容易疲劳。但随着年龄的增加,少年心血管功能发育成熟,耐力素质会得到提高。

⑤灵敏度:少年的灵敏素质随年龄的增加而逐渐提高,一般在10岁以后灵敏度开始提高,尤其进入青春期后提高更明显。15~16岁以后逐渐缓慢下来。灵敏素质应从小就要着手培养。

(2) 积极引导

①精心培育少年学员的学习热情。少年跆拳道的教学,需要精心培育少年学员的学习热情,不宜当众讥讽挖苦,挫伤其自尊心。

少年学员都迫切希望知道自己的训练效果，也希望自己的努力能够得到教练的肯定。所以要让少年学员及时知道训练成绩，使他们错误的动作得以纠正，正确的动作得以巩固。

跆拳道的晋级考试是重要的荣誉激励方式，能积极引导学员继续深化，向更高的目标进军，同时也是对其训练成绩的肯定。在平时，家长与教练都要强化孩子的荣誉感。

②提高挫折承受力。在学员遇到困难而退缩时，教练要鼓励学员，人人都会遇到各种挫折，只要鼓起勇气努力向前，就能最终克服困难，战胜挫折。当学员在实战中被对手打中感到很难过时，教练要给予安慰，激励学员反击。

在学员做出很大努力取得一定成绩时，要及时肯定，让学员看到自己的能力，从而更有信心地去面对新的困难。比如学员在某次实战中或者学习某个动作时表现不佳，教练仍然要指出其值得肯定的地方给予表扬。如果学员在克服困难时几经积极尝试却均告失败，教练就应及时给予具体指导与帮助。

过度的挫折会损伤学员的自信心和积极性，使其产生严重的挫折感、恐惧感，最后丧失兴趣和信心，挫折教育过度会埋下精神障碍的祸根，比如实战练习时不能安排实力悬殊太大的对手。所以，挫折训练不能太强太难，应是学员通过努力可以克服的。

同伴之间的交流和指导，也能够帮助学员更好地克服困难、解决问题。比如实战对抗练习中组织拉拉队与助手进行指导，帮助处于劣势的一方争取反败为胜的机会。引导学员在磨练中学会如何友好相处，如何团结合作、培养团队精神，有助于提高学员的耐力。

教练要告诉学员，每一次失败都会使我们更加接近成功，如果惧怕失败，如果现在拒绝付出代价，那么只能接受永远的平庸。

③明确学习跆拳道的意义。

A. 强身健体。少年跆拳道能强身健体，矫正少年的不良姿态，使身体的各部分更协调、更灵活，使他们在日常生活中的坐、立、行更有气质、更有美感。

学员自身、教练、家长都要有崇高的动机，时刻铭记从事少年跆拳道锻炼的宗旨在于“文明其精神，野蛮其体魄”，要为少年积淀精神力量与锻造健壮的体魄。

B. 磨练意志。意志品质必须在特定环境下才能得到培养，因为它不是与

生俱来的，而是在克服困难的过程中逐渐形成起来的。因此教练要经常变换训练手段，运用形式多样的训练法，变“让我练”为“我要练”，调动学员的主观能动性。训练疲劳出现是锻炼意志品质的最佳时机，拼搏精神也在此时形成。除身体特殊情况外，每堂训练课教练都要鼓励学员坚持下来，保质保量地完成科学合理的训练任务。

跆拳道动作讲究“快、准、狠”，对身体机能的要求较高，在练习过程中，要大声呐喊助威，在实战中要敢于进攻，锻炼果断、顽强的意志品质。在实战中失利、被击中属于正常现象，遭受挫折时需要承受极大的心理压力，需要鼓起勇气反扑，耐心地寻找机会扳回比分直至胜利，这种挫折教育效果十分显著。

跆拳道的实战对抗紧张激烈、刺激惊险，能提高人体的意志、速度、反应、灵敏、力量和耐力素质，增强抗击打能力、心理承受力，培养临危不乱的大将气度。

C. 防身自卫。跆拳道具有实用性，当练过跆拳道的少年遭受不法之徒袭击时，他们能麻利地把对手掀翻在地上，如果遭受进一步侵犯，还可以使用擒拿术，控制住对方，保护自身安全。

D. 组织跆拳道竞赛，吸引和选拔具有高度自信心和具有运动员特性的人。在跆拳道训练中，一些自信、灵敏的学员在同龄人中脱颖而出。我们通过分析身体特性而不是性格特性，可以发现在体育运动中这一选拔过程。例如中学的篮球队员比其他学生长得高，是因为教练选拔了高个子的人。同时，高个子的人在打篮球时提高了他们利用高度这一优势的能力。所以具有跆拳道方面天赋的人，因为教练的慧眼，才使他有可能在跆拳道运动中有机会建功立业。

体育竞赛的精神选择了进攻性的、愿意负痛参加的，而且为了胜利愿意忍受疲劳折磨的人，体育运动为人们以新的方式提供了舞台，也选拔出了意志与耐力超群的人。

E. 以礼始，以礼终。跆拳道讲究“以礼始，以礼终”的作风，时刻注意保持良好的风度，倡导尊师重道、积极上进的学习氛围，推崇武德修养，要知耻明羞、克制自己鲁莽的举动，面对挫折与困难要百折不挠，所以可以培养谦逊礼让、宽厚待人的美德。少年跆拳道学员年龄小，缺乏自制力，一些良好的道德行为不稳定、往往言行脱节，所以还应锻炼其道德意志，使他们克服

一切困难去培养良好的行为，同时使一些良好的行为经过不断的有意练习而成为道德习惯，形成个性品质。

（3）正面鼓励

①激发少年的好胜心理。少年的情绪波动性较大，自我控制能力差，对外界刺激敏感，故教练员要善于培养良好的竞争意识，激发他们的好胜心理，以提高训练效果。教练员要及时发现学员的优点并给予表扬。比如谁动作完成得好，可请谁出来示范。如果教练员一看到他们完成不好就训斥、责备，那么他们自信心会下降，会产生逆反心理。教练在训练中太严肃，反而使少年的大脑皮层神经系统处于抑制状态，训练效果就不佳。

②以多种方法创造互动机会。

A. 授予任务法。找一个动作姿势最好的学员示范，然后集体鼓掌，教练下达命令，让他担任小组长，负责监督相互打闹而离开队列的孩子。小组长及时向教练报告谁和谁打闹了，教练就要表扬小组长，高声喝令打闹的学员停下来，对他们进行批评。孩子的情绪控制，要结合鼓励与严厉的喝令，慢声细语基本无效。

B. 鼓励激将法。教练在每堂课都要找一个动作完成得又快又好的学员做示范，然后集体鼓掌。教练可以问：“他做得好不好？”大家喊：“好！”再接着训练。

如果有人做得更好，教练就要设法找出来，转而让他做示范，再行激将之法，激励大家要有信心比他做得更好。教练可以问大家有没有信心，孩子们肯定会大喊：“有！”

教练在任何时候都不要表现出厌烦的表情，孩子很会察言观色，故要自始至终地鼓励孩子。对满地打滚不听话的孩子，最好的办法就是“画地为牢法”，限制他的活动区域。对不停讲话的孩子，要很快把他练累，比如连续深蹲起立加前踢 25 个。

有时不对违反纪律的行为立即处罚，会严重影响大家的安全。比如出现踢人、突然抓别人的脸、练了一会儿突然躺在地上就地休息等情况，教练要当机立断，罚其蹲马步、走鸭子步等。但要注意不能用语言挫伤孩子自尊心，不能让孩子离开自己的视线。

C. 寓教于乐。对于少年的训练要多采用寓教于乐的互动训练法。“愉悦

教育”是一种横跨教育与娱乐两方面的体验，能吸引孩子来道馆参加练习，训练中要适当加入一些安全的游戏。

纪律是保证训练正常进行不可缺少的条件，增加吸引力不是非得建立在玩耍嬉闹之上。半军事化的纪律约束，服从教练指令，对孩子来说也是很有趣的训练，他们乐于接受在由成人控制的比赛规则下进行竞赛。

礼仪、纪律、意志力、让孩子掌握几个擒拿动作、在家长与客人面前能打套拳和踢标准的腿法，让任何一位少儿学员都能完成这些，是一个品牌道馆时刻要注意的。因此道馆教学四要素是：礼仪、安全、动作质量、训练气氛。

许多孩子在家中是个“小霸王”，但是到了教练面前、道馆里却十分听话，也会遵守纪律、保持礼仪。他们看到教练与高年级学员利索的动作，悬殊的力量对比，从而产生服从感。

教练要积极挖掘孩子人性中的自尊，也要理解人性中软弱的一面。要引导孩子敢于正视强大的对手，尊重对手，爱护弱小，不提倡盲目自信与盲目勇敢。要进行扎实的基本功训练，着眼于未来，培养孩子克敌制胜的能力。

2. 训练中的安全常识

(1) 个人穿着

- ①剪短手脚指甲，不在手腕与脖子上挂坚硬的装饰物。
- ②实战时一定要穿好护具，不要图省事而不穿护裆，不戴头盔、护腿、护臂，而只穿护胸。
- ③实战练习要找身高、体重、力量、技术都相差不多的人，在教练督导下进行。

(2) 准备活动

- ①每次参加练习前一定要做好准备活动，重点是腰、腿、膝关节、脚 equal 趾等部位。练习前准备活动的动作要由慢到快，由易到难，循序渐进。
- ②在进行专项准备活动中，一些专业运动队采用的动作已经成为道馆普通学员的“杀手”，许多伤害事故往往是在准备活动时发生的。
- ③上课迟到后要自己补上准备活动的时间，不要不做准备活动就参加训练。

(3) 学习训练

①学习动作一定要先慢再快，从慢动作分解开始，熟练、正确后再提高力度与速度。

②配对练习时应在单练动作准确掌握的情况下，控制力量和速度，由慢、轻逐渐至快、重，不可伤及同伴，动作熟练时自然能做到收发自如。

③没有教练在场督导不要练实战、特技、击破。

④家中练习必须远离电视机、玻璃桌子等物品，提防被磕伤。

⑤家长如果想指导自己孩子的训练，必须严格遵守操作规范，自己先照着本书模仿数遍，充分理解动作要领再进行，抽空要学习训练学的基础知识。

⑥不要在训练的间隙躺到垫子上随地休息，也不要抱着沙袋或悬挂在沙袋上，防止铁钩突然脱落。

(4) 综合安全常识

①训练时间不宜过长，运动量要适当，不应超过身体的承受能力。

②不应让少年过多地参加正式比赛。

③在进行力量练习时，要注意以下两点：第一，负荷不宜过重，并应尽可能减少憋气动作，以避免胸内压过高，而使心肌过早增厚，影响心腔的发育；第二，少年屈肌的力量较伸肌的力量强，因而要加强发展伸肌，以保持伸肌屈肌间的平衡，以防止驼背的发生。

④保证充足的休息和睡眠，并要有足够的营养和能量。

⑤跆拳道训练要和卫生教育结合起来，培养良好的个人和公共卫生习惯。

⑥要注意观察训练后的身体反应，教练与家长要询问其训练后的自我感受，比如锻炼后精神状态是否良好？是否有头晕、恶心、食欲下降、睡眠不好等不良感觉？



3. 家长与教练的配合

(1) 了解少年跆拳道的教学与训练

针对人成长不同成长阶段的生理与心理特点，少年跆拳道的教学与训练分为：启蒙教学阶段（5~7岁）；入门教学阶段（8~10岁）；初级训练阶段（10~12岁）；中级训练阶段（12~14岁），提高训练阶段（15~18岁）。少年跆拳道的

教学大纲规定了各阶段的教学训练内容、动作、理论与技术，这些方面均有明确的指标，我们要做到学、练、巩固、考核相统一，训练具有系统化和连续性。

①启蒙教学阶段(5~7岁)

A. 爱心、责任、方法。爱护学生是教练的责任，教练要用最大的热情、高度的责任感上好每一堂课。学员见到教练本来就有些拘束，再加上练跆拳道需要拉韧带和进行身体素质的训练、实战对抗时身体难免磕磕碰碰，因此需要承受艰苦劳累的压力。如果教练不能用平等、尊重、理解、和颜悦色的教育手段来进行教学，而板着脸、大嗓门，用简单粗暴的教学方法，过不了几天孩子们就会被吓跑。

顽皮、好动、娇嫩是少年的天性，我国的道馆教练自身的年龄普遍较小，20岁刚出头就开始当教练，很有必要认真学习教育心理学，补修专业理论知识，运用符合少年心理的教学方法。

B. 讲解与示范。第一，精讲多练。少年理解能力有限，讲解时要用词确切、口齿清楚、简练、易记，要进行各种的示范，在学员看清楚后再让他们模仿着分解、完整地练习。第二，示范法。完整示范，主要在教新动作和最后完整练习时应用，要求动作标准；分解示范，主要在教较复杂动作和变化快的动作时应用；重点示范，主要在教重点动作和提醒重点部位时应用；正误对比示范，主要在纠正共性错误时应用；攻防示范，主要在帮助学生理解动作的攻防含意时应用。示范的方向包括4种：正面示范，主要用在复习以前学过和已经简单掌握的动作时，如冲拳、正踢腿等；背面示范，主要用在教较复杂的动作时；侧面示范，主要用在正面看不清楚时；多面示范，主要用在突出动作的重点和细节时。第三，棋盘棋子法。在教练对个别学员单独辅导时，纪律观念差的孩子会出现离开队列、打架、在垫子上打滚等不安全行为，我们可以采取“棋盘棋子法”，让孩子以垫子正方形的接缝线为界，一人一块垫子整齐地坐好。学员假设自己为象棋的棋子，稳稳地坐在棋盘格子内，教练让他们依次起立，一一进行指导，见图1-1-1。第



图 1-1-1

四，迅速练累法。对于特别不听话的孩子，教练要采取迅速把他练累的方法，让过于兴奋的孩子安定下来，便于集体控制。

②入门教学阶段(8~10岁)

A. 学习各项基本功和基本动作。

B. 区别对待，因材施教。学员的技术水平参差不齐、进度不一，可按跆拳道色带进行分组，把技术动作进行简单到复杂的编号，由易到难，对应到不同的色带上。

C. 如何解决训练时间少，班级人数多的问题？第一，原地反复练习法。列队在原地练习各种踢法，一组10到20次，在教练口令的带领下练习，可以培养学员的节奏感，同时增强集体凝聚力。第二，分组或个别授课相结合。教练在讲解时可以让学员盘腿坐下，一个一个起立，教练轮流依次进行指导。如果人数多，可以按照色带分组，让高带位的各个小组先练习一个指定的动作，每个小组找一个动作最好的学员担任小组长，进行纪律监督，一组一组进行教学。人数过多的授课不能忽视训练负荷，要增加运动量大的内容，比如腹肌或腿部的力量训练、原地高抬腿跑的动作，以达到基本的健身效果。

③初级训练阶段(10~12岁)

A. 通过启蒙教学，学员已经正确掌握跆拳道基本动作，这一阶段要适度发展力量。

B. 该阶段学员的思想波动较大，应及时关心和引导。该阶段学员随着年龄增大，学校学习负担不断增加，参加训练的时间逐步减少，要调整训练手段。通过排练集体性的表演节目，比如品势、跆拳道舞、特技等，鼓励学员多参加社会表演、交流、比赛，可使学员不断得到外界的赞扬，增加其上进心。

该阶段还要培养学员的攻防意识，学会一些攻防格斗技术。

要让学员懂得，一个动作的掌握需要千万次地重复，从量变到质变，功到自然成，使学员除在道馆里参加训练外，在家也能抽出一定的时间来练习，教练要布置跆拳道家庭作业，把训练进行延伸，使之成为生活的一部分。

C. 采用评比竞赛法。在练习开始时教练就提出要求，训练课快结束时进行分组比赛，比一比哪一组完成的人数多、质量好，从而激发学员学习的积极性。竞赛中既要树立典型、表扬先进，也要鼓励后进，并特别注意帮助后进，使他们不会失去信心。

④中级训练阶段(12~14岁)

A. 适度发展难度动作。这一阶段是生长发育的突增期,可进行大负荷强度的速度力量练习和专项耐力练习,重点发展几个适合个人的组合踢法、特技与击破、掌握数套品势。

B. 加强实战对抗。跆拳道属于对抗性体育运动,这一阶段的训练要加强护具靶的练习,巩固基本技术,培养战术意识。

这一阶段的教学任务是为了表演和比赛,要出成绩,打出知名度,就要训练高难度的动作,要高度注意安全,避免学员受伤。

⑤提高训练阶段(15~18岁)

A. 研究他人,提高自己。经常观摩优秀运动员比赛、表演的光盘,还可录下学员自己演练的动作、比赛的过程进行分析,及时发现问题,研究解决方案。

B. 正确引导。该阶段的有些学员已经达到较高的带位,有的已经获得黑带,往往会产生“骄”、“娇”的情绪。一些学员会在异性面前炫耀动作,也会为了一点小事动粗,教练要教育他们学武先学做人的道理,坚强礼仪与法制意识教育。可以通过定期评选优秀学员,树立积极上进的文化氛围,防微杜渐,及时纠正不良风气。

(2) 教练和家长的言传身教

教练必须具有敬业精神,道服整洁,不迟到不早退,上课时不接听电话,不用粗暴的言行教训学员等,做到为人师表。

由于我国正处于经济转轨后社会道德完善阶段,一些家长认为自己是付了钱的,对尊师重道的概念比较淡薄,在道馆的休息区域坐无坐相、大声喧哗、打瞌睡打呼噜,与跆拳道充满朝气的形象严重不符,气氛很不协调。因此,家长也应言传身教,积极配合教学,在孩子面前播撒崇高的精神种子,才能更好地培养出正直、朝气的高素质新一代。

◀ (二) 少年跆拳道文化与礼仪 ▶

① 少年色带与段位进阶

跆拳道的色带是荣誉的象征,也是进步的标尺。跆拳道学员参加训练时,