

全民阅读体育知识读本

跆拳道 —— 脚上的艺术



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

G886.9

30

跆拳道 —— 脚上的艺术

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道: 脚上的艺术 / 盛文林著. -- 北京:

台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0424 - 7

I. ①跆… II. ①盛… III. ①跆拳道 - 基本知识

IV. ①G886. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175056 号

跆拳道: 脚上的艺术

著 者: 盛文林

责任编辑: 俞滢荣

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0424 - 7

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前言

跆拳道是在吸收中国的传统武术及日本空手道的基础上,创新与发展起来的一门独特武术,跆拳道以竞技格斗为核心,修身养性为基础,磨练人的意志,振奋人的精神为目的,将人类的生存意识通过躯体表现出来,并将人的精神具体化的一项传统体育运动。

由于跆拳道较好地解决了传统技击转变为现代竞技体育的难题,重技术、轻力量,充分体现了腿技的精美艺术,观赏性强,同时,减少了伤害,合乎体育运动的宗旨,从而使得各年龄段的人参与学习和锻炼的可行性大大提高。

1980年,国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。2000年,跆拳道成为悉尼奥运会正式比赛项目。有关资料显示,目前世界上已有180多个国家和地区开展跆拳道运动,直接或间接参与这项运动的人数已达8000多万人。近年来,跆拳道在中国发展迅速,全国各地的道馆、会所总计超过10万家,有约6500万练习者。中国跆拳道运动的推广走过了一条从院校到大众,从运动队到道馆,竞技体育与大众健身相互促进的发展道路。如今,跆拳道已成为深受大众特别是青少年喜爱的运动项目,从中心都市到边远小镇,到处可见跆拳道馆,可闻习练者洪亮的喊声。

本书从古代跆拳道的起源到现代跆拳道的发展,从基础的步法到攻防的对练,从品势练习到技术要领,从身体素质训练到战术训练,从跆

拳道竞赛规则到明星花絮等内容在书中都逐一进行了介绍。

本书内容丰富，语言通俗易懂，在编排上力求做到图文并茂，作为一套课外体育竞技指南读物，可以满足广大青少年读者学习跆拳道运动项目，提高其运动能力，做到身心协调发展。本书也可以作为中、小学体育的参考书，配合学校，提高青少年的身体素质与思想文化素质，培养复合型人才。

编 者

目 录

PART 1 项目起源	1
跆拳道雏形	1
新罗时代花郎道的跆拳道	3
百济王朝的武艺	5
高丽时代的手搏戏	6
李朝时代的发展	7
PART 2 历史发展	9
近代的“跆拳道”	9
现代跆拳道的发展	9
PART 3 目前状况	12
跆拳道运动在国际上的发展	12
跆拳道运动在中国的传播与发展	13
PART 4 竞赛规则	16
跆拳道竞赛规则	16

PART 5 项目术语 28

PART 6 技术战术 32

技术动作及使用部位 32

准备姿势和步法 35

前踢和旋踢 40

后踢和下劈 48

后旋和侧踢 55

双飞踢（双旋踢）与鞭踢 61

前旋踢、转体旋踢（旋风踢）、推踢 68

拳进攻 73

防守技术 74

组合技术 79

身体素质训练 82

技术训练 90

七腿一拳 95

战术训练 97

战术种类应用 101

技术应用技巧 111

PART 7 竞赛裁判 121

裁判员 121

竞赛种类和程序 124

临场裁判员执裁方法 127

竞赛表格及器材 137

PART 8 赛事组织	142
国际跆拳道联盟 (ITF)	142
世界跆拳道联合会 (WTF)	145
跆拳道竞赛的组织安排	146
PART 9 礼仪规范	153
跆拳道精神	153
跆拳道的礼节	155
观赛礼仪	158
PART 10 明星花絮	160
跆拳道创始人崔泓熙将军	160
马克·洛佩兹及其家族	164
永远的战神——哈迪	166
八连冠霸主——陈中	167
跆拳道“辣妹”——罗微	169
玉面娇娃——吴静钰	172
PART 11 历史档案	175

PART 1 项目起源

跆拳道就是赤手空拳，利用手和足的打击、飞蹴、蹬踢、招架、截击和躲闪等技巧性动作攻击对方的搏击功夫。“跆”字放在首位，充分表现出这种功夫着重跳起、踏下和踢出的特点，是一种以腿法为主的搏击术。“跆拳道”后加一个“道”字，表明它不是一项简单的尚武运动，而是一种外练技击格斗与内练精神气质相结合的武道。“跆拳道”的名称很恰当地体现了这种功夫的技巧和形式，深受世界各国技击爱好者的青睐，被称为“东方崇高坚韧的强身武术”，并已发展成为“世界第一搏击运动”。

跆拳道雏形

为了便于读者了解跆拳道的起源，我们先简要地将古代朝鲜史作一介绍。

据《东国輿地胜览》中记载：朝鲜“国在东方，先受朝日之光鲜，故名朝鲜”。又称朝鲜“居东方日出之地，故名朝鲜”。这就是朝鲜名称的由来，早在古代的箕氏朝鲜（相当于我国商朝末）和卫氏朝鲜（于公元前 194 年推翻箕氏朝鲜，自立为王）时就用了朝鲜这一名称。后来曾经叫作“高丽”，这个名称是从第 10 世纪到 14 世纪时王建创立的高丽王朝的名字来的。高丽王朝被灭掉后，李成桂建立的王朝又用“朝鲜”这个称号。到 1897 年李熙在位时，又把朝鲜改称为“大韩”，

但不久即被日本帝国主义吞并，又复称“朝鲜”。

大约在公元前1世纪左右，高句丽、新罗、百济三国先后兴起。高句丽在朝鲜半岛北部，新罗在东南，百济在西南。高句丽的开国始祖叫朱蒙，于公元前37年建国。新罗开国始祖姓朴，名字叫赫居世（国王之意），在公元前57年建国。百济的开国始祖叫温祚，建国于公元前18年。这三国先后兴起，各自吞并土地，互相攻伐，到了公元4世纪时，朝鲜半岛几乎成了三国鼎立的局势。这一时期，三国都已进入封建社会，文化和经济都有相当大的发展，也正是跆拳道于战乱中同步发展的时期。这三国鼎立数百年，远交近战，征战不断，最后新罗向我国唐朝请援，唐高宗即命苏定方率水陆兵十数万，与新罗联合，在公元660年攻下百济国都泗泚，灭了百济。又于公元668年灭掉了高句丽，朝鲜半岛从此渐为新罗所统一。

公元918年，一些朝鲜贵族想夺取政权，其中最有力的是王建，他在这一年自称为高丽太祖，并于公元936年取代新罗而统一半岛，开始了王氏高丽时代。同三国时代一样，高丽的文化也深受我国文化的影响，有些制度则从中国原封不动地移过去，例如高丽兵制，起初就是完全仿效唐朝的府兵制度，因此不能排除当时中国武术也随各种军事文化传入朝鲜的可能。

到了公元1392年，高丽右军都统李成桂废国王而自立，自称为朝鲜太祖，即进入李氏（朝）朝鲜朝代，成为朝鲜封建社会的最后一个王朝。

高句丽始祖朱蒙从朝鲜北方的扶余南下，到了卒本（忽本）这个地方，便在此定都而居。高句丽的领土是以白头山为中心的漠河半岛渔江之南的全部区域，并屡次扩张其势力到我国的东北。

跆拳道在高句丽享有崇高的地位，这可从高句丽后来的国都丸都的石坟、角触塚、舞俑塚和三室塚的玄室壁画中所发现的雏形得到证明：在那个角触塚的墙壁上，就绘有描写两人互相抓着对方肩膀相扑的场面。在舞俑塚中画有当时高句丽人们的各种生活方式，其中也有女子婆

娑起舞的画象，同时在玄室的天井中，更发现有两个强壮的男人互相用跆拳道争斗的画面。

高句丽的国都丸都是公元3年定都的，但又于公元427年迁都至平壤。高句丽人在此修建了许多坟墓，而且在这些坟墓中，到处可以见到壁上绘有跆拳道的雏形，由此可证明跆拳道在当时就已经相当盛行了。否则不会如此普遍地将跆拳道的场面绘制到坟墓上去的。由此推断，那时的跆拳道，已成为高句丽国的一种国技了。

同时，由于当时朝局不定，连年战乱，为了应付这些不可避免战争，武士们自然就把跆拳道作为一门必修科目，并进行严格的训练，这点可从三室塚的壁画所见的武人攻城图中得到佐证。

从这些大量出现在壁画中的跆拳道雏形来看，可知早在近二千年前的高句丽人民就较广泛地开展这项运动，并可由此推测出跆拳道的思想源流，已在那时的人们心中深深扎根了。

新罗时代花郎道的跆拳道

前面说过，新罗的建国比高句丽早约20年（公元前57年），建国初期，新罗的威势远不及高句丽强大，其领土是现在的庆尚道的范围，而四面均被强国所包围。但是，新罗并没有被那些强国所屈服，一直努力保存从建国以来725年的悠久历史命脉，并完成了朝鲜的统一。

在新罗国里，有一个出名的地方叫作花郎道（新罗当时在全国共划分为12个道，相当于我国的省）。在那里，有专门供年轻人聚会的场所，并经常在那里举行大拜以祈祷祭祀神灵。因此，人们就经常利用这些集会，互相切磋、锻炼武艺和用武精神，而新罗国正是通过这种形式，从中获取了巨大的原动力，使得国家更加团结，不断繁荣

昌盛。

在新罗时代，选拔人才本没有专门的制度，因此就发展形成了花郎制度，根据这一制度，要求年轻人在尽情的欢乐歌舞之中，显示并发现他们的才能，并以此作为选拔标准。在许多的辨别方法中，有一种叫做手博的游戏，就相当于现今的跆拳道。同时，年轻的武士们还举行射箭、蹴鞠（踢球）、角觚（摔跤）、骑射、独猎、秋千、竹马等种种游戏竞争，而这所有项目又都正是当时军人所必需修炼的项目。因此开展这些选拔活动，实际上就是把军事训练项目通过歌舞及游戏的形式逐渐演变为体育运动项目，当时把这些活动统称为嘉俳。而开展这种活动的时间是从旧历的7月16日开始，一直持续到8月15日中秋才结束，这可算是一种民族的祭典仪式了。

新罗的国教是佛教，而许多的僧侣又是出身于花郎道，因此，表现跆拳道的各种姿态，也可从石窟庵的守门佛像，金刚力士的姿势中窥见一斑。并由此证明，跆拳道在新罗早已盛行的事实。另外，在朝鲜的《帝王韵记》书中曾记载有一种新罗的习惯，即两人互相站立，去踢倒对方，并介绍有三种方法：第一种是踢对方的脚。第二种是技术稍微熟练的人，可用脚去踢对方的肩膀。第三种是技术更加高超者，则可用脚踢至对方的头发部分。这些描述正好和《辞海》中关于“跆”字的解释相吻合：跆即踩踏之意，或曰“跆籍”，意同践踏，在《汉书·天文志》中有“兵相跆籍”之说。

此外，跆拳道还有手擗打，拳法的击打等技术，这些技术不仅流传于新罗，而且也被高句丽、百济等画家所采用，关于这些，可由朝鲜的《史记》、《古事》等书内得到证明。

百济王朝的武艺

如前所叙，当新罗、高句丽、百济三国互相对抗时，唐高宗曾遣兵入朝干预，帮助新罗先灭了百济，又除了高句丽。百济虽然被灭掉了，但是它的统治阶级仍得到日本的援助，其残存的许多有关武艺的书籍也被保存下来，《三国史记》即是其中之一例。根据此书记载，可知百济王朝的阿莘王以及其他的王爷一直都很崇尚武艺。

在当年的百济，因为在三国中其兵力最弱，因此采取远交近攻的政策，遥与日本相结托，常把吸取的中国文化传到日本去，我国古代著名的《论语》就是在3世纪末叶由百济国派王子阿直岐和博士王仁将其带到日本去的。而佛教亦是由百济传入日本的。正因为国家较弱，所以在百济全国上下的人民都将马术、射箭、跆拳道作为一种游戏而盛行。这在《三国史记》的百济本纪中的第三阿莘王朝七年九月的那一项目里，有记载说：“集合城市的人在西台举行射箭大会。”由此看来，不仅官吏、军人应举行这种技术的训练，就连平民百姓均有义务训练各种武艺，以期成为真正的武士。这是一个很突出的例子。

百济王朝是有从公元前18年至公元660年漫长历史的国家。但最终被新罗和唐朝联军所灭，大概出于这种原因，所以百济有关跆拳道的记录要少于高句丽和新罗。但是应该指出，在三国相争时期，跆拳道在新罗和高句丽都非常盛行，而高句丽即使到了末期还仍十分流行，所以不能简单地认为百济对跆拳道武艺的文字或其他形式记载的少，就断定百济没有盛行过跆拳道。

从现有仅存的一些资料当中，仍可发现许多关于跆拳道的记录。例如，有的记录介绍一种类似跆拳道的便战戏。这种竞技在百济时代非常流行，在历史上也有许多关于此事的记录。所谓便战戏，是指朝鲜南部

的以南原为中心，在智异山周围所盛行的一种民族性的传统竞技活动。这种竞技的比赛方式，是把人员分成两组来竞赛，以决定胜负。所以可以认为这种便战戏，就类似于今天的跆拳道，或可称为是跆拳道的一种雏形。

高丽时代的手搏戏

高丽是于公元918年在朝鲜半岛建立的一个统一国家。但是在高丽11代的文宗王至18代毅宗王之间，朝廷轻视武官而重视文官，因此引起了一场轩然大波，武官群起叛乱，这就是出名的“郑仲夫之乱”。

当时，武官想将腐败的文官派系铲除，建立一个以正义为基础的国家，故开始叛乱。由将军郑仲夫及李义旼所率领的优秀跆拳道武士为先锋，实行兵变，而李义旼本人又精于跆拳道，所以毅宗王非常器重他，命令他负责训练士兵们的手搏技术。

而一旦由权臣武人把持朝政后，郑仲夫则虐杀文官，凡戴文官帽子的人，不问官级大小，都杀无赦，并最终逐放毅宗，立明宗。可想当时尚武之风一定很盛。

除了这些记录外，还可从《高丽史》的资料中判断，高丽武艺——手搏是很受民众喜好的。

相传有一位高丽武人杜景升和精于手搏的朋友在一起玩，被其义父看见了，就劝告他说：“手搏是一种很危险的运动，凡是有品德的人都不屑于学习。”自此以后，杜景升再也没有和那位朋友一起学习手搏。从此例可知，当时手搏仍只盛行于一般平民之中而已。

李朝时代的发展

朝鲜向来被认为是跆拳道的宗主国（当今跆拳道的开展主要是在韩国），并引以为豪。事实上，跆拳道的发展史证明这一优秀的技术是在朝鲜本民族的光辉历史上所发扬光大的。

跆拳道，经过高句丽、新罗、百济至高丽一千多年流传，到了李朝时代才真正地生根成长，并且得到了科学的证实。

在李朝正祖 14 年（1790 年），李德懋奉王命编纂的《武艺图谱通志》就是跆拳道的代表作，在这部书中，不但说明了关于跆拳道的发展源流，就连各种兵器的使用方法也有详细的载录。

在当时，一个人若想以武科出身作官的话，必须用跆拳道踢倒 3 人以上才具有资格。泰宗王也常设酒宴款待武士，并在宴席上当场举行跆拳道比赛以助酒兴。可见当时王室对跆拳道的提倡和重视。

同时，在壬辰、丁酉年间的两次倭寇入侵（文禄、长庆之役），在金山有 700 余名义兵赤手空拳地和日本兵决一死战的记录，现仍保存着，这充分说明在战争中，跆拳道也是一种有力的搏击武器。

在朝鲜南部的全罗道和清忠道的交界外，有个叫鹊旨村的小村落，两道的人都认为该村应属自己，相持不下，最后就是用跆拳道的比赛，从两道各自的高手决一胜负来决定其归属，由此看来，在当时人们心中跆拳道的地位是很高的。

但是到了李朝朝代末期，由于文弱政治和多党纷争，以致对跆拳道武艺的轻视有了越来越强烈的倾向。而在国家颓危之际，当时的跆拳道好手们，只好以自虐或酗酒打架来消耗自己的精力。同时，为了党派之间相互的竞争，文官派竭力压制主张提倡跆拳道的武官，因此，导致了

跆拳道技艺渐渐地脱离了王室和贵族，却被更广泛的民间所收藏习练。

直至李朝灭亡，日本侵略朝鲜之后，跆拳道的武士为了抵抗侵略者，都是在没有武器供应的恶劣条件下，用空手跆拳道与武装了的日兵对抗，用生命和鲜血谱写了许多可歌可泣的壮丽的爱国诗篇。

PART 2 历史发展

近代的“跆拳道”

1909年，日本侵占朝鲜，李朝灭亡。1910年，日本人建立殖民政府，下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道也在禁律之列。从此，跆拳道进一步流落民间，成了僧侣和游民们的护身手段，在荒郊野外仍有人在秘密进行跆拳道的练习。此外，一些朝鲜人到中国、日本、东南亚等国谋生，这些国家并没有禁止练武，他们便有空余时间聚集练习切磋花郎道，并融入了各国优秀的技击术。

中日甲午战争后，整个朝鲜半岛沦为日本的殖民地，这时日本的“空手道”随之流入朝鲜，“花郎道”与“空手道”融合，产生了“韩式空手道”，以后，朝鲜人称这种武术为“跆拳道”。

现代跆拳道的发

1945年，第二次世界大战结束，朝鲜独立后，国家的政治、经济、文化及社会面貌发生了新的变化，自卫术再次兴起，许多武艺院校应运而生。流落海外的朝鲜人将各地的武技带回本国，但当时自卫术的流派