

林秋◎编著

跆拳道 轻松学：

从白带 到绿带



在线视频



- 随文分布二维码
- 专用资源无广告
- 可下载，易管理

叠影法

- 图示步法变化



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中国跆拳道协会指定教材

跆拳道 轻松学

从白带 到绿带



林 秋 ◎ 编 著

跆拳道轻松学： 从白带到绿带

摄 影：朱 宏

演 示：陈伟宏 陈丽梅 赖灿辉

黄旭琿 林 秋

辅助工作：白 慧



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道轻松学：从白带到绿带 / 林秋编著. —福州：福建科学技术出版社，2015. 12

ISBN 978-7-5335-4886-5

I. ①跆… II. ①林… III. ①跆拳道 - 基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第255818号

书 名	跆拳道轻松学：从白带到绿带
编 著	林秋
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	福州华悦印务有限公司
开 本	700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	7
图 文	112码
版 次	2015年12月第1版
印 次	2015年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4886-5
定 价	25.00元

书内二维码视频链接有效期：至 2021 年 1 月 1 日；
此后仍可能有效，详见书内最后一页有关说明。

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



跆拳道是奥运会的正式比赛项目，被世人称为“世界第一搏击运动”。学习跆拳道可视为一种身体和精神的修炼，学习者可以从艰苦的磨练中培养出顽强拼搏的精神和克服困难的勇气，体会为人处世的道理，领悟“修身养性”“健身防卫”的价值。

我从事跆拳道训练与教学近 20 年，发现不同年龄阶段的学员对跆拳道的需求大不相同。什么样的教材可以让不同年龄层的人都能轻松学习跆拳道品势，而又不受学习场地等因素的制约？这是我一直思考的问题。

经过大家的共同努力编写成的这本书，希望能有助于解决这个问题。本书作为丛书的第一本，介绍跆拳道从白带到绿带为止适合学习的内容，涉及跆拳道的基本技巧、品势演练方法以及对抗基本技术等。在适应大众的基础上，针对儿童、青年和老年人各有专门的论述与介绍。

本书运用大量图片说明跆拳道练习中的各种技巧，并配有专有的网络在线视频，从不同角度演示动作要领，视频网络链接随文插入，所以读者可以获得图、文、影像多形式的讲解，并可随身携带，自由轻松地学习。

初学者练习跆拳道，应放下心理包袱，以轻松愉快的心情来练习，您会发现，跆拳道是非常有趣的一项运动！

本书不妥之处，希望读者批评指正。

林 秋
2015. 9. 10

目 录

第一章 认识跆拳道

什么是跆拳道品势	1
为什么要练习品势	4
跆拳道的晋阶过程	6

第二章 精神与礼仪

跆拳道的精神	9
跆拳道的训练礼仪	11

第三章 基本技术

基本站姿	14
手的攻防用法	17
脚的踢法	22
眼神	23
呼吸	25
意念	25

第四章 品势演练



基本动作	27
------------	----

	太极一章	31
	太极二章	38
	太极三章	45
	练习要点	55
	健身功法	57

第五章 跆拳道品势技击法

	实战姿势	58
	步法	60
	攻击要领	66
	防守要领	76
	组合攻击技术	81

第六章 塑身减压

	塑身	92
	舒经减压	100

本书二维码使用说明	106
本书视频总码	106

第一章

认识跆拳道

什么是跆拳道品势。

被列为奥运会参赛项目已近 20 年的跆拳道，早已风靡世界。

跆拳道包括三大内容：品势、对抗和击破。其中品势是最重要的部分，是由跆拳道基本动作组成的攻防技术体系。

跆拳道的品势共分 10 个套路：太极、高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳、汉水、一如。其中太极是最常被人们练习的，又分为八章。这里的“太极”与中国《易经》中的“太极八卦”理念一致，

表示宇宙哲学的基本道理。跆拳道品势将太极的理念编入每一个动作中，运动路线应用了阴阳八卦线，套路中的攻守、进退，动作速度的缓急、刚柔等均运用了变化丰富的太极原理。

这些品势由简到繁，由易到难，全面系统地将跆拳道的技术编排进去，供跆拳道爱好者练习，也为跆拳道组织机构考级升段提供了很好的素材。



品势的含义

品势是什么？品势是根据跆拳道基本动作把防御和攻击编成套路的训练体系。

一种品势可由 20 ~ 30 个技术动作组成，具体动作可按修炼者的实力与级别来分配。

品势 = 品(样式) + 势(气势)。从上述名称不难看出品势不只是外形动作，更要表现动作的气势，不只要外形漂亮，更要结合内在气势。

品势的种类

品势可按其内容分为公认品势和创作品势。

公认品势是由国技院（韩国跆拳道的最高机构）指定的，太极一 ~ 八章就是公认品势。公认品势是品级审查时的考试内容。

创作品势是按照自己的想法改编的品势。在每年召开的很多跆拳道大赛中，创作品势也有着很大的人气。跆拳道操、跆拳道舞也是借助品势的形态而编成的体操或舞蹈，其自由的动作和轻快的节奏很能博得大家的喝彩。

品势的形成原理

品势是如何形成的呢？先定好几个基本原则，而后用攻防技术汇编而成。品势的原则有以下几种：

每一品级有相应的品势

品势根据修炼者的实力级别来指定。

进行线

每个品势都有自己的一条进行线，比如太极的进行线是“王”字，高丽是“土”字。

动作数和品数

每个品势都有自己的动作数和品数。这里的动作指基本动作数；品则是指几个连续动作合成的一组，即站立、攻击、防御动作很协调地进行直至停止。以太极三章为例，第一个品是前踢 + 两次正拳攻击，这里前踢和两次正拳攻击在动作数来说是 3 个，但算作一个品。



▲ 防御开始，攻击结束

跆拳道所有品势都是从防御开始，先预设对方的攻击来路，而后相对地进行防御以及反攻，每个品势结束动作为攻击。

▲ 左右对称

跆拳道品势是让身体两侧都熟悉每种攻防技术的，在每一章中都是如此，比如太极一、二章的开始都是“左下端防御 + 右正拳攻击”和“右下端防御 + 左正拳攻击”，可以看出以中央线为轴，两边动作对称。

▲ 最终回到原位置

结束一个品势后可以看到自己回到最初的出发点。

▲ 喊声

每个品势一般都要在最后发一次喊声，但太极六、八章，以及高丽、金刚等品势在中间发喊声。

■ 品势的特点

▲ 动作简练，招式工整

跆拳道品势的动作比较简单，往往是将单个动作加以提炼后编排在品势中，且品势的技击属性相对淡化，而表演属性得以强化，因此要求动作工整、方正、寻规求矩、招法清楚，动作过程要顺达自然、潇洒自如，绝不可潦草。

▲ 左右对称，阴阳合宜

跆拳道品势的每一章在动作上都是左右对等的。

品势在技术上讲求出有回势，回有出势，实出而骤回，疾入而闪打，使人防不胜防。

▲ 以气促力，刚柔相济

无论品势还是竞技跆拳道，都要求在气势上胜出，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力。跆拳道品势技术动作的起落、转换都要求配合呼吸，随着动作的变化自如运行，不能强化吞吐。还有就是各个动作之间要做到“形断意连”，善于运用内在的心志活动，通过眼神把前后动作的意向连接起来，使动作贯穿在一起。

在发力上既不可纯柔，也不可纯刚，主张刚柔相济。

▲ 归原还位，礼始礼终

以准备势开始，又以准备势结束，是自然界回归现象在跆拳道品势中的体现，反映了跆拳道运动“始终归一，循环往复”的精神哲理。

练习跆拳道的人非常讲究礼仪精神，在训练中礼节贯穿始终。跆拳道练习者在练习技术的同时，在道德修养方面也要不断提高自己，通过不断向长辈、教练、老师、队友鞠躬施礼，使跆拳道练习者养成发自内心的行礼习惯，以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风，并培养坚韧不拔的意志品质。

为什么要练习品势。

跆拳道品势训练没有对手，因此是一项非常安全的体育活动。

品势训练也具有实际应用意义，通过不断地重复进攻和防守动作，能帮助训练者提高面对格斗能力，从而在紧急情况下保护自己不受侵害。

品势训练能帮助训练者自由活动身体和四肢，有助于保持心理和生理的健康。

下面详细介绍跆拳道品势训练对全身各系统的保健养生作用。

▲ 保健循环系统，养生心脏血管

跆拳道品势动作缓急相间，时而高雅悠闲，时而动如脱兔，既可以调节心跳速度，也可以改变呼吸节奏。

跆拳道品势，特别是自创的类似太极的跆拳道品势，轻灵松软，可以使肌肉呈现自然放松状态，心跳不必忽快忽慢，能让血管通畅性更好，调节血压。所以，跆拳道品势是心脏病患者良好的治疗性运动。

▲ 保健呼吸系统，养生肺叶气管

为了压倒对方造成气势，跆拳道品势在攻击时，大声喊“呀！”，这可以平均分配胸内的血压、气压，有效排出肺内的浊气。长期训练可增强肺功能；大声喊叫还使下腹的肌肉绷紧，使身体的重要器官不受伤害。



再者，跆拳道品势秉承太极，讲究以柔克刚，所以呼吸强调细、慢、深、长，这样有助于训练横膈肌，治疗慢性阻塞性肺疾，增强人体的呼吸效应，提高人体对疲乏的耐受力。

▲ 保健骨骼肌肉系统，健美形体

跆拳道品势强调全身协调运动，一动无有不动，对于骨骼肌肉的保健功效很大。

对于女性，跆拳道的各项训练可以使下腹、腰以及大腿得到锻炼，让全身肌肉均匀发达。对于分娩后不久的女性，跆拳道品势可以紧绷腰部肌肉，改善下垂的腹部，提起臀部和大腿内侧的肌肉，减少脂肪，重塑均衡体形。

对于儿童，跆拳道品势的各种动作可以使身体的肌肉力量得到增强，提高肌腱、韧带、肌肉的弹性，从而增强体力和柔韧性。

▲ 保健神经系统，增强心理适应性

跆拳道品势讲究动作敏捷突然，从容对付对手的进攻，能在突发、随意的险境中化险为夷。因此，跆拳道品势对神经系统反应能力的训练是很充分的，强调通过速度、灵活性的锻炼让大脑得到许多良好的刺激。

对于年纪小的初学者来说，这些训练有利于培养空间转换、形体感知、变换方向等右脑功能；再加上崇礼等精神的提倡，能培养坚韧不拔的作风，造就勇猛、敢打敢拼的素质，树立讲究礼仪、注重修养的完善人格。

对于女性，跆拳道品势训练能培养良好的审美观和充足的自信心，训练带来的强烈而持久的情感体验，能帮助女性拥有比别人更好的自信。

对于老年人，跆拳道品势通过调节人体重心的高低和支撑面的大小来加强身体的稳定性，让老年人的小脑得以有效的利用和恢复；通过变换脚的动作、两脚分开的尺度来改变身体重心，改变支撑面积的大小，能帮助老年人在最短的时间内找到最稳定的姿势，降低因摔倒而导致受伤的可能性。

跆拳道的晋阶过程

跆拳道是学无止境的，根据个人的身体条件以及对该运动的领悟能力，跆拳道分十级、九段。级以色带区分，初学者从白带（十级）开始学习到红黑带（一级），再往上就是黑带，这时开始分段（一~九段）。色带也叫道带，缠于腰间。

业余学员达到六级水平就可以参加对练，学到一级红黑带水平就算很高了。通常训练满一个季度后报名参加考级，合格者晋升一级，至红黑带才可考段。



跆拳道色带

跆拳道色带的象征意义

色带	象征意义
白 带	白带代表空白，练习者没有任何跆拳道知识和基础，一切从零开始
白黄带	介于白、黄带之间，有的小朋友考黄带，动作还不是特别标准，所以晋级白黄带
黄 带	黄带是大地的颜色，就像植物在泥土中生根发芽一样，在此阶段要打好基础，并学习大地厚德载物的精神
黄绿带	介于黄带与绿带之间的水平，练习者的技术在不断上升
绿 带	绿带是植物的颜色，代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂，跆拳道技术在不断完善
绿蓝带	由绿带向蓝带的过渡带，练习者的水平处于绿带与蓝带之间



续表

色带	象征意义
蓝带	蓝带是天空的颜色,随着不断的训练,练习者的跆拳道技术逐渐成熟,就像大树一样向着天空生长,对跆拳道已经完全入门
蓝红带	练习者的水平比蓝带略高,比红带略低,介于蓝带与红带之间
红带	红色是危险、警戒的颜色,练习者已经具备相当的攻击能力,对对手已构成威胁,要注意自我修养和控制
红黑带	经过长时间系统的训练,练习者已修完1级以前的全部课程,开始由红带向黑带过渡
黑带	黑带代表练习者经过长期艰苦的磨炼,其技术动作与思想修为均已相当成熟。也象征不受黑暗与恐惧的影响

跆拳道技术等级与考试内容

级别/ 段位数	学习 期限	年龄	考试内容	腰带 颜色
10级	初学者	不限	有练习跆拳道的意识	白
9级	初学者	不限	基本礼仪、手法、步型	白黄
8级	3个月	不限	礼仪、连续手法、步型	黄
7级	3个月	不限	礼仪、单个踢法	黄绿
6级	4个月	不限	礼仪、步法、踢法	绿
5级	4个月	不限	礼仪、两种连续踢法	绿蓝
4级	6个月	不限	礼仪、步法、踢法、太极一~二章	蓝
3级	6个月	不限	礼仪、踢靶、太极三~四章	蓝红
2级	7个月	不限	礼仪、步法、踢靶、特技1种、太极五~六章	红
1级	7个月	不限	礼仪、步法、连续踢靶、特技2种、太极七~八章	红黑
1段	1年	15周岁以上	基本技术、太极一~七章(指定一套)、太极八章(规定)、实战、击破和特技	黑
2段	1年	16周岁以上	基本技术、太极一~八章(指定一套)、高丽(规定)、实战、击破和特技	黑

续表

级别 / 段位数	学习 期限	年龄	考试内容	腰带 颜色
3 段	2 年	18 周岁 以上	基本技术、太极一 ~ 八章、高丽（指定一套）、金刚（规定）、实战、击破和特技	黑
4 段	3 年	21 周岁 以上	基本技术、太极一 ~ 八章、高丽、金刚（指定一套）、太白（规定）、实战、击破和特技、笔答、论文	黑
5 段	4 年	25 周岁 以上	基本技术、太极一 ~ 八章、高丽、金刚、太白（指定一套）、平原、十进（规定）、实战、击破和特技、笔答、论文	黑
6 段	5 年	30 周岁 以上	基本技术、太极一 ~ 八章、高丽、金刚、太白、十进（指定一套）、十进、地跆（规定）、实战、击破和特技、笔答、论文、面试	黑
7 段	6 年	36 周岁 以上	基本技术、太极一 ~ 八章、高丽、金刚、太白、十进、地跆（指定一套）、地跆、天拳（规定）、实战、击破和特技、笔答、论文、面试	黑
8 段	8 年	44 周岁 以上	基本技术、太极一 ~ 八章、高丽、金刚、太白、十进、地跆、天拳（指定一套）、天拳、汉水（规定）、实战、击破和特技、笔答、论文、面试	黑
9 段	9 年	53 周岁 以上	基本技术、太极一 ~ 八章、高丽、金刚、太白、十进、地跆、天拳、汉水（指定一套）、汉水、一如（规定）、实战、击破和特技、笔答、论文、面试	黑

第二章

精神与礼仪

跆拳道精神。

跆拳道的所有品势的第一个动作都是防守动作，意味着跆拳道是不张扬暴力的，跆拳道的搏击技术适用于维护和平和伸张正义，而并非用于破坏。

跆拳道所代表的精神有：和平精神、服务精神、克己精神和礼仪精神。

跆拳道运动崇尚的武道精神有：尊礼、知耻、忍耐、克己、百折不屈。

■ 尊礼

礼仪是教化人类的手段，也是修炼内心的形式。遵守礼仪有助于养成谦虚、互相尊重的人格，让师范与学员、前辈与晚辈的关系明确，培养为人处世端正的态度。因此，礼仪是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

跆拳道的一切练习和比赛都要求以礼开始，以礼结束。跆拳道练习者不但能够得到身体的锻炼，还能够得到礼仪的教育，从而懂得遵守秩序、守时，懂得尊重他人。正如现代跆拳道创始人之一李仲佑所概括的：“跆拳道是正人之道。”

■ 知耻

要学会分辨是非。如果做错了事，即使面对的是三岁孩童也应自觉惭愧。跆拳道中的一些是非判断有：

示范时为了炫耀威力，把裂开的松板黏合，或预制有裂纹的砖头将其击破，这是厚颜无耻之事；

真正的武道之人即使提升自己的段或级也会谦让；相反，不正当地追求超过实力以上的段或级，例如用钱买，则不是武道人之所为；

碍于面子不愿向晚辈询问有关技术意见，亦不是武道人的做法。

忍耐

忍是德。有句古语说：忍一百遍能使家庭和睦，即能忍的人可得到幸福与繁荣。

无论任何人，想做成大事，首先要设一目标，再以持久的忍耐力不断地向那一目标迈进，才能如愿以偿。作为跆拳道人，不管遇到什么困难，忍耐并克服它，才是有效的方法之一。

克己

不论道场内外，克制自己着是重要的问题。

假如在自由对打时，因某些失误，被下级或同僚挨打时，不能克制自己，感情用事地加以攻击，将会造成事故。

不谦虚不节制，没有分寸地生活，盲目羡慕他人，爱慕虚荣也将会失去作为武道人的资格。

老子曰：胜人者有力，自胜者强。这句话的意思是：能够在某方面胜出别人的人是有力的人，是和别人对比时的强者；胜自己的人才才是真正的强者，因为最难打败的人就是自己，只有能够不断超越自己的人才才是强者中的强者。

百折不屈

一个真正的跆拳道人是正直的，遇到不义的事情，不会退缩回避，而是果断地向伸张正义的方向努力。