

23 种基础训练动作 夯实柔韧性、爆发力、耐力和站位基础
34 种技术训练 步法、拳法、腿法、格挡、防守技能全面提升
太极品势教学、比赛战术及规则
从零开始进阶赛场高手

DVD 视频教学
常规速度及慢动作演示



手把手教你 跆拳道

1202幅超细致专业武术指导标准动作示范照片

张星杰 主编 周业庆 副主编

- 连贯动作多图分解
- 多视角立体讲解
- 正确、错误动作对比一目了然
- 技术细节局部特写



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

手把手教你 跆拳道

张星杰主编、周业庆副主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

手把手教你跆拳道 / 张星杰主编. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-115-41222-5

I. ①手… II. ①张… 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292964号

内 容 提 要

本书是专门为广大跆拳道爱好者所设计的入门级图书, 书中通过1202幅超细致照片, 图解了一线职业跆拳道教练的每一个标准动作。根据每一个动作的特点, 本书还使用了多角度拍摄、局部细节放大呈现、正确错误动作对比的视觉表现形式, 帮助读者更直观地发现自己的错误, 掌握正确动作。

本书从柔韧性、爆发力、耐力、站位基础训练, 到涵盖了步法、拳法、腿法等的技术训练, 再到品势教学以及实战中的技战术应用和比赛规则, 帮助读者全方位地了解跆拳道、学习动作技巧, 以及更好地应对比赛。

-
- ◆ 主 编 张星杰
副 主 编 周业庆
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 12.5 2016年5月第1版
字数: 231千字 2016年5月北京第1次印刷
-

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

准备

训练前的准备

01 跆拳道精神

Step 1 跆拳道哲学意义.....12

Step 2 跆拳道的体育价值.....13

02 跆拳道常识

Step 1 训练场地.....14

Step 2 装备.....15

▶ 道服.....15

▶ 头盔.....15

▶ 护甲.....16

▶ 护臂.....16

▶ 护裆.....16

▶ 护脚.....17

▶ 踢靶.....17

▶ 道带.....17

03 等级的划分

Step 1 级位.....18

Step 2 段位.....20

Step 3 品位.....21

Step 4 系带的方法.....21

第2章

基础

基础训练

01 柔韧训练

Step 1 一字马.....24

Step 2 分腿跳.....25

Step 3 腰部运动.....26

Step 4 跳马桩.....28

Step 5 蝴蝶式压腿.....29

Step 6 青蛙压胯.....30



02 爆发力训练

- Step 1 单脚后踢.....31
- Step 2 抱膝跳.....32
- Step 3 高抬腿.....33
- Step 4 立卧撑跳.....33
- Step 5 撑地纵跳.....34
- Step 6 踢靶.....35

03 耐力训练

- Step 1 俯卧撑.....36
- Step 2 俯卧膝跳.....37
- Step 3 两头起.....39

- Step 4 坐式弹腿.....40

- Step 5 转身跳.....41

- ▶ 180°41

- ▶ 360°42

04 站位训练

- Step 1 跨立.....43

- Step 2 骑马立.....44

- Step 3 竖半月立.....44

- Step 4 前屈立.....45

- Step 5 后屈立.....45

- Step 6 猫足立.....46

- Step 7 单足立.....46



第3章

技术

技术训练

01 步法

- Step 1 前进步.....48

- ▶ 前滑步.....48

- ▶ 前跃步.....49

- ▶ 上步.....50

Step 2 后退步..... 50

▶ 后滑步..... 50

▶ 后跃步..... 51

▶ 后撤步..... 52

Step 3 侧移步..... 52

▶ 左侧移步..... 52

▶ 右侧移步..... 53

Step 4 弧形步..... 53

▶ 左弧形步..... 53

Step 5 垫步..... 54

▶ 前垫步..... 54

▶ 后垫步..... 55

Step 6 冲刺步..... 56

02 拳法

Step 1 左冲拳..... 57

Step 2 右冲拳..... 58

03 腿法

Step 1 前踢..... 59

▶ 实战1..... 61

▶ 实战2..... 63

Step 2 横踢..... 65

▶ 实战1..... 67

▶ 实战2..... 68

Step 3 侧踢..... 69

▶ 实战1..... 71

▶ 实战2..... 72

Step 4 勾踢..... 74

▶ 实战1..... 75

▶ 实战2..... 76

Step 5 下劈腿..... 77

▶ 实战1..... 78

▶ 实战2..... 79

Step 6 推踢..... 80

▶ 实战1..... 81

▶ 实战2..... 82





Step 7 后踢腿..... 83

► 实战1..... 84

► 实战2..... 85

Step 8 后旋踢..... 86

► 实战1..... 87

► 实战2..... 88

Step 9 双飞踢..... 89

► 前腿双飞踢..... 89

► 后腿双飞踢..... 91

► 实战1..... 92

► 实战2..... 94

04 格挡

Step 1 下格挡..... 95

Step 2 中格挡..... 96

Step 3 上格挡..... 97

05 防守法

Step 1 旋臂折腕..... 98

Step 2 挡臂锁肘..... 100

Step 3 扣压折腕..... 101

Step 4 扣手压肘..... 103

Step 5 转体压臂..... 104

Step 6 抱腿摔..... 105

Step 7 背摔..... 106

Step 8 接腿摔..... 108

第4章



跆拳道品势

01 太极一章..... 111

02 太极二章..... 117

03 太极三章..... 125

04 太极四章..... 136

05 太极五章..... 145

06 太极六章..... 156

07 太极七章..... 166

08 太极八章..... 178

实
练

投入到比赛中

01 裁判手势释义

Step 1 入场	190
Step 2 青	190
Step 3 红	191
Step 4 立正	191
Step 5 敬礼	192
Step 6 准备	192
Step 7 开始	193
Step 8 中、韩语音对照	193

02 比赛战术

Step 1 技术战术	194
Step 2 破坏战术	195
Step 3 假象战术	196
Step 4 心理战术	197

03 规则

Step 1 比赛场地	198
Step 2 体重级别	199
Step 3 有效击打部位	200



手把手教你 跆拳道

张星杰主编、周业庆副主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

手把手教你跆拳道 / 张星杰主编. -- 北京 : 人民
邮电出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-115-41222-5

I. ①手… II. ①张… 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292964号

内 容 提 要

本书是专门为广大跆拳道爱好者所设计的入门级图书, 书中通过1202幅超细致照片, 图解了一线职业跆拳道教练的每一个标准动作。根据每一个动作的特点, 本书还使用了多角度拍摄、局部细节放大呈现、正确错误动作对比的视觉表现形式, 帮助读者更直观地发现自己的错误, 掌握正确动作。

本书从柔韧性、爆发力、耐力、站位基础训练, 到涵盖了步法、拳法、腿法等的技术训练, 再到品势教学以及实战中的技战术应用和比赛规则, 帮助读者全方位地了解跆拳道、学习动作技巧, 以及更好地应对比赛。

-
- ◆ 主 编 张星杰
副 主 编 周业庆
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 12.5 2016年5月第1版
字数: 231千字 2016年5月北京第1次印刷
-

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

本书使用说明

● 配套光盘中该知识点所在的位置

● 该动作的难易程度及训练所需要的时间

NO. 01 步法

● 配套光盘+步法部分 (1-15页)

>>> 身体移动的方法

难易程度
☆☆☆

Step 1 前进步

● 前滑步



- ① 右脚站立，右脚蹬地发力，左脚向前滑动一步。
- ② 右脚此时快速蹬离地面，向前迅速跟进同样的距离后还原站立姿势。

● 该动作的步骤图片

● 该动作每个步骤的文字说明

一点小知识

前滑步常用于快速接近对方，以方便使用横踢或下劈等进攻动作。当对方躲避时，可以用前滑的下摆或后摆、后摆踢击对方。

前跃步



- ① 右脚站立，左脚同时蹬地向右前跃进一步。
- ② 动作完成后，继续保持实战姿势站立。

● 该动作的相关拓展知识

● 该动作图片说明的局部图

● 易犯的错误



常出现的错误动作

双脚落地过高，重心起伏过大，双脚落地后向上跳起。

光盘使用说明

双击打开视频教材后显示的主界面，此处为该教材所含的教学项目。

手把手教你跆拳道

- | | |
|------------|------------|
| 1. 步法—左弧形步 | 8. 步法—左侧移步 |
| 2. 步法—右弧形步 | 9. 步法—前滑步 |
| 3. 步法—跳换步 | 10. 步法—上步 |
| 4. 步法—前垫步 | 11. 步法—前跃步 |
| 5. 步法—后垫步 | 12. 步法—后滑步 |
| 6. 步法—冲刺步 | 13. 步法—后跃步 |
| 7. 步法—右侧移步 | 14. 步法—后撤步 |

选中项目后，该项目文字变色。

下一页

点击“下一页”可查看后续内容。

点击“步法—上步”后，弹出该技术的视频教学。

步法—上步

视频中，左下角为该内容的名称。

准备

训练前的准备

01 跆拳道精神

Step 1 跆拳道哲学意义.....12

Step 2 跆拳道的体育价值.....13

02 跆拳道常识

Step 1 训练场地.....14

Step 2 装备.....15

▶ 道服.....15

▶ 头盔.....15

▶ 护甲.....16

▶ 护臂.....16

▶ 护裆.....16

▶ 护脚.....17

▶ 踢靶.....17

▶ 道带.....17

03 等级的划分

Step 1 级位.....18

Step 2 段位.....20

Step 3 品位.....21

Step 4 系带的方法.....21

第2章

基础

基础训练

01 柔韧训练

Step 1 一字马.....24

Step 2 分腿跳.....25

Step 3 腰部运动.....26

Step 4 跳马桩.....28

Step 5 蝴蝶式压腿.....29

Step 6 青蛙压胯.....30



02 爆发力训练

- Step 1 单脚后踢.....31
- Step 2 抱膝跳.....32
- Step 3 高抬腿.....33
- Step 4 立卧撑跳.....33
- Step 5 撑地纵跳.....34
- Step 6 踢靶.....35

03 耐力训练

- Step 1 俯卧撑.....36
- Step 2 俯卧膝跳.....37
- Step 3 两头起.....39

- Step 4 坐式弹腿.....40

- Step 5 转身跳.....41

- ▶ 180°41

- ▶ 360°42

04 站位训练

- Step 1 跨立.....43

- Step 2 骑马立.....44

- Step 3 竖半月立.....44

- Step 4 前屈立.....45

- Step 5 后屈立.....45

- Step 6 猫足立.....46

- Step 7 单足立.....46



第3章

技术

技术训练

01 步法

- Step 1 前进步.....48

- ▶ 前滑步.....48

- ▶ 前跃步.....49

- ▶ 上步.....50

Step 2 后退步..... 50

▶ 后滑步.....50

▶ 后跃步..... 51

▶ 后撤步..... 52

Step 3 侧移步..... 52

▶ 左侧移步.....52

▶ 右侧移步.....53

Step 4 弧形步..... 53

▶ 左弧形步.....53

Step 5 垫步..... 54

▶ 前垫步.....54

▶ 后垫步.....55

Step 6 冲刺步..... 56

02 拳法

Step 1 左冲拳..... 57

Step 2 右冲拳..... 58

03 腿法

Step 1 前踢..... 59

▶ 实战1.....61

▶ 实战2.....63

Step 2 横踢..... 65

▶ 实战1.....67

▶ 实战2.....68

Step 3 侧踢..... 69

▶ 实战1.....71

▶ 实战2.....72

Step 4 勾踢..... 74

▶ 实战1.....75

▶ 实战2.....76

Step 5 下劈腿..... 77

▶ 实战1.....78

▶ 实战2.....79

Step 6 推踢..... 80

▶ 实战1.....81

▶ 实战2.....82





Step 7 后踢腿..... 83

► 实战1..... 84

► 实战2..... 85

Step 8 后旋踢..... 86

► 实战1..... 87

► 实战2..... 88

Step 9 双飞踢..... 89

► 前腿双飞踢..... 89

► 后腿双飞踢..... 91

► 实战1..... 92

► 实战2..... 94

04 格挡

Step 1 下格挡..... 95

Step 2 中格挡..... 96

Step 3 上格挡..... 97

05 防守法

Step 1 旋臂折腕..... 98

Step 2 挡臂锁肘..... 100

Step 3 扣压折腕..... 101

Step 4 扣手压肘..... 103

Step 5 转体压臂..... 104

Step 6 抱腿摔..... 105

Step 7 背摔..... 106

Step 8 接腿摔..... 108

第4章



跆拳道品势

01 太极一章..... 111

02 太极二章..... 117

03 太极三章..... 125

04 太极四章..... 136

05 太极五章..... 145

06 太极六章..... 156

07 太极七章..... 166

08 太极八章..... 178

实练

投入到比赛中

01 裁判手势释义

Step 1 入场	190
Step 2 青	190
Step 3 红	191
Step 4 立正	191
Step 5 敬礼	192
Step 6 准备	192
Step 7 开始	193
Step 8 中、韩语音对照	193

02 比赛战术

Step 1 技术战术	194
Step 2 破坏战术	195
Step 3 假象战术	196
Step 4 心理战术	197

03 规则

Step 1 比赛场地	198
Step 2 体重级别	199
Step 3 有效击打部位	200

