



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness
project guide book

跆拳道

周殿学 周洪生 / 主编 李 震 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

跆拳道

李震 编著

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道 / 李震编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2014.7

最受欢迎的全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5472-2232-4

I. ①跆… II. ①李… 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133989号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

跆拳道

TAIQUANDAO

总 策 划 孙建军

主 编 周殿学 周洪生

编 著 李 震

责任编辑 王 新

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm × 1000mm 1 / 16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-2232-4

定 价 29.80元

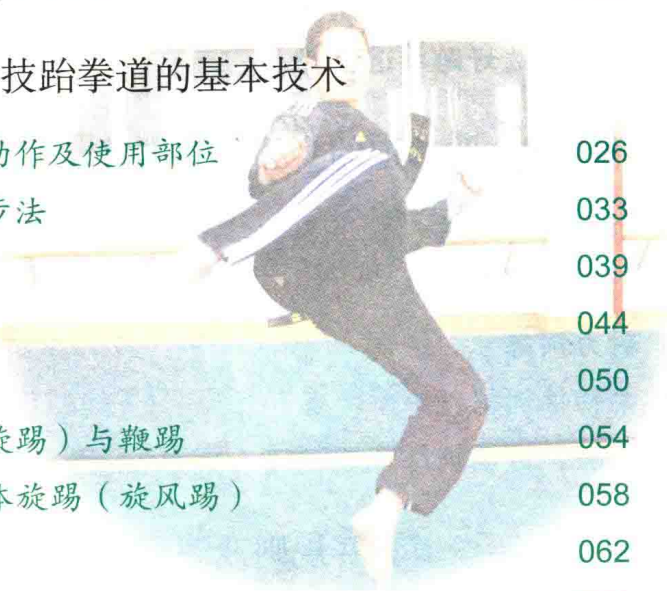
目录

第一章 概 述

跆拳道简史	003
跆拳道的特点	011
跆拳道作用	014
跆拳道场地、服装与段位	018
跆拳道的精神、礼节	021

第二章 竞技跆拳道的基本技术

跆拳道技术动作及使用部位	026
准备姿势和步法	033
前踢和旋踢	039
后踢和下劈	044
后旋和侧踢	050
双飞踢（双旋踢）与鞭踢	054
前旋踢和转体旋踢（旋风踢）	058
拳进攻	062
防守技术	064
跆拳道的组合技术	070



跆拳道技术训练	081
---------	-----

第三章 跆拳道战术

跆拳道战术概述	088
---------	-----

跆拳道战术训练	090
---------	-----

第四章 跆拳道基础品势

什么是跆拳道品势	100
----------	-----

太极一章	102
------	-----

太极二章	109
------	-----

太极三章	114
------	-----

太极四章	118
------	-----

如何能做好跆拳道品势	122
------------	-----

第五章 跆拳道身体素质训练

力量素质训练	127
--------	-----

速度训练	133
------	-----

耐力训练	136
------	-----

柔韧性训练	139
-------	-----

灵敏、协调训练	145
---------	-----

附录 跆拳道竞赛规则及解释



第一章

概 述

跆拳道（TAEKWONDO）起源于朝鲜半岛的搏击运动，是朝鲜民族在生产和生活实践中发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。跆拳道在朝鲜民族史上已经有 3000 多年的历史了，深受人民的喜爱，被称为国技。

“跆拳道”这个词的字面意思就是“踢与拳法的武艺”。“跆”（TAE= 踢）意思是脚踢；“拳”（KWON）意思是指用拳击打；“道”（DO）是指方法、技艺和道理；同时“道”也是一种文化，一种学问。由此可见，跆拳道是以脚为主，以手为辅，手脚并用，内练精神气质，外练搏击格斗的武道。今天的跆拳道可分为传统跆拳道和现代竞技跆拳道两大类。传统跆拳道内容主要包括品势、搏击、功力检测三个部分，传统跆拳道的品势，相当于我们中国武术中的套路，共有二十四套统一的架型；搏击格斗仍然保留着一些传统的技法，比如拳技、擒拿、摔锁等；功力主要包括威力表演和特技两部分。现代跆拳道是随着时代的进步和竞技体育的发展而衍生的，这也就是我



们所说的竞技跆拳道。即在一定的规则限制下，互以对方技击动作为转移，以切磋技艺、增进友谊、提高竞技水平为目的的对抗性体育竞赛项目。它具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性，吸取了传统跆拳道的精华，进一步突出了跆拳道善于用腿技的特点，使跆拳道的技击格斗性质在体育运动中得到完美体现。

跆拳道运动具有典型的东方文化色彩。它不仅是一项具备较强攻击力的运动项目，还是一种形体艺术和行之有效的强身健体的方法。跆拳道的本身还蕴含着一种深层的精神追求和理念，首要的就是以修心养性为核心，培养强烈的爱国热情和为正义而献身的崇高精神。道，是一种方法、途径、技艺、精神，更表现为一种道理、道德和礼仪，同时它也是民族精神的体现。练习者须具备勇猛善战、敢打敢拼的精神品质，坚韧不拔、拼搏向上的精神气概。学习的过程中，不仅要学习跆拳道的技击技术，更要注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从。每一次练习都要求“以礼始、以礼终”，培养人忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神。

跆拳道的精神对青少年有着积极的教育意义。学习跆拳道可以内修精神、性情，外修技术、身体，培养常人难以达到的意志品质和忍让谦恭的美德。因此这项内外双修、精神气质与技击技术全面发展的体育运动深受广大青少年的喜爱。至今，跆拳道已成为世界上发展最快的体育项目之一，并已成为奥运会比赛项目。

跆拳道简史

跆拳道古称为“跆拳道”、“花郎道”，是起源于古代朝鲜的民间武艺，在几千年朝鲜文化的熏陶下，有着鲜明的民族特色。

❖ 原始跆拳道的起源

在原始社会时期，朝鲜民族大部分过着以农耕为主、狩猎为辅的生活。为了获取食物和抗击外来侵略，在生产生活和御敌的实践中，人们逐渐发明了一些既能够锻炼身体，又能够御敌自卫的技术。古代跆拳道的雏形正是在这种环境下孕育而生的。经过不断的发展和完善，这些技术由一种本能的自卫活动演化为有目的、有意识的技击运动，除了用于御敌和狩猎外，也用于参加祭祀和展示力量的斗技大会。古代跆拳道就这样在实践中不断地得到补充和改进，成为一种有目的、有意识的格斗运动。

❖ 朝鲜三国时的跆拳道

朝鲜半岛的三国时代大约开始于公元前1世纪，是高句丽、新罗和百济三国并存的时期。高句丽在朝鲜半岛的北部，新罗在东南部，百济在西南部。为了争夺领土，三国之间战争不断，纷争四起，社会基本处于战乱连绵、动荡不安的状态，因而三国均重视技击术的修炼。在这一时期出现了“跆跟”、“手搏”等格斗技艺，这些格斗技术就是今天的跆拳道雏形。据朝鲜古代文献《三国史记》中记载的87人列传里，武士就有60人，占总人数的69%。这种社会环境极大地促进了军事武艺的发展，武士团体也应运而生。为了适应战争的需要，跆拳道运动在这一时期得以迅速发展。

1. 高句丽时期的跆拳道

公元前37年，朱蒙于朝鲜半岛西北部（今朝鲜北部的鸭绿江河谷）建立了高句丽王国。有资料显示，跆拳道在高句丽享有很高的地位，这可以从高句丽后来的国都丸都的古坟——角抵冢、舞踊冢

和三室冢的玄室壁画中得到证实。如角抵冢的壁画上就有两名男子互相搂抱臂膀进行格斗的姿势；三室冢的壁画中两位武士所做的动作就是当今跆拳道准备的动作（实战姿势），其中右边的人做的是身体前屈的攻击姿势，左边的人做的是防守姿势。像这种绘有跆拳道的壁画还有很多，当时这种原始的跆拳道被称为“跆跟”。这些资料表明跆拳道在高句丽已经相当盛行了。

2. 新罗时期的跆拳道

新罗王国大约于公元前 57 年建立，其位置在朝鲜东南部的庆州平原上（现在的庆尚道地区）。新罗有一个负责军事教育的社会组织叫“花郎”（意思是“花骑士”），花郎中的年轻人被称为“花郎道”，他们以跆跟为训。到了真兴王时，便创立了“花郎道”这一组织。其宗旨是“事君以忠、事亲以孝、事友以信、临阵无退、杀身有择”，以此磨炼人的意志，锻炼人的体魄，造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强的战士。这一时期的许多僧侣都是花郎（武士）出身，所以石窟庵守门的佛像、金刚力士的造型也都采用了跆拳道的姿势。

另据资料记载，当时利用拳的击打和脚踢的格斗形式已相当盛行。在描写新罗时期风俗习惯的《帝王韵记》一书中，关于跆拳道的记载，即互相站立，用脚踢对方，此方法有三种：第一种是低水平者，互踢对方的腿部；第二种是中等水平者，互踢对方的肩部；第三种是高水平者，互踢对方的头部。

3. 百济时期的跆拳道

百济王国大约建立于公元前 1 世纪下半叶。百济是当时三国中实力最弱的国家，有关跆拳道记载的遗迹少于高句丽和新罗。据《三国史记》记载，百济历代国王都推崇武艺，要求全国人民都要学习马术、射箭、跆跟（原始的跆拳道）与武技。在当时“便战戏”与“跆跟”

虽称谓不同，但都是现代跆拳道的雏形，这表明跆拳道在百济也是相当盛行的。史料中记载的“便战戏”竞技方式类似于今天的跆拳道，就是利用手和脚格斗的竞赛，在百济时代广泛流行于军队和百姓之间。

❖ 高丽时期的跆拳道

公元 918 年，朝鲜半岛建立了一个统一的国家即高丽国。据史料记载，高丽士兵的战斗力来自平日的训练及对跆拳道的喜爱。训练中，士兵常用拳击打墙壁和木块，以磨炼手的攻击能力。当时十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人、武功超群的士兵金振郜（亦称金振郁）到宫廷表演手搏技艺，这使跆拳道声望大振，并且渐被广大民众所喜爱。据《高丽史》记载，徒手搏斗是高丽人普遍喜爱的竞技项目之一，并被规定为军队训练的必修项目。这一时期全国上下尚武之风盛行，跆拳道运动得到了空前的发展。

❖ 朝鲜时期的跆拳道

1392 年，高丽将军李成桂通过政变，建立了李氏王朝，同时用“朝鲜”称号。跆拳道经过近一千年的流传，到了李朝时代已形成了较为完整的体系。这一时期跆拳道成为选拔士兵的主要手段。如果一个人想做武官，在选拔时就必须用“跆拳道”或“手搏”的技艺打败三个人，可见当时军旅中对跆拳道的重视程度。

公元 1790 年（李朝正祖 14 年），李德懋和学者朴齐家、白东修三人奉王命汇编了《武艺图谱通志》。书中收录了关于“手搏”、“跆拳道”等武技的方法、动作图解及各种兵器的用法，并借鉴国外武技使其与跆拳道的技法相互融合，自此跆拳道开始有了较科学的记载。

李朝末期的王室受文尊武卑的思想影响开始重文轻武，这又使得跆拳道逐渐脱离了王室，却在民间广泛地流传。

❖ 近代跆拳道

1909年，日本侵占朝鲜后建立了殖民政府，曾经一度下令禁止所有的文化活动，其中也包括跆拳道。期间跆拳道技艺在朝鲜境内几乎销声匿迹。跆拳道修炼者出现了两种情况：一部分人在国内秘密地练习；还有一些不甘寂寞或被生活所迫的人远离国土，到中国或日本谋生，并把跆拳道延续下来。

朝鲜沦为日本的殖民地后，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”，朝鲜人称这种武术为“跆拳道”。第二次世界大战后，朝鲜独立，国家政治、社会面貌日益改观，许多流落他乡的朝鲜人先后回到故里，同时将各国武技带回祖国与跆拳道融合，构筑了新的跆拳道技术体系，使其得到了进一步的成熟和完善。

❖ 现代跆拳道的发展

现代跆拳道的创始人主要有崔泓熙、李仲佑和蔡天命，三人都曾是著名武馆的教练员。他们在执教过程中，经过不断的练习、研究、推敲，将朝鲜古代各流派的自卫术与日本的空手道、中国的武术相结合，由此创立了现代跆拳道的技术体系，这种新型的自卫术当时称为“跆拳道”。

1955年，为了更好地推广这种新型的朝鲜民族武术，韩国武术家、体育家、教育家、高级军官及相关学者经过讨论认为：冷兵器时代已经过去，练习跆拳道不仅是练习手脚的功夫，更重要的是一

种精神的修炼，磨炼一种“坚忍不拔”、“百折不挠”的意志，培养一种“礼仪廉耻”、“谦逊宽容”的品质。教练员在教授学员学习的过程中，不应只是教授学员实战、技击的技巧，更重要的是要教会学员做人的道理。当时崔泓熙认为：“跆拳道集东方意识和科学技术于一体，使人的能力尽可能地得到发挥，它是一种既能够强身健体，又能够防身自卫的体育运动。”经过讨论，大家一致通过崔泓熙提出的“跆拳道”二字，并在其中融入东方武道文化和哲学思想，在“跆拳道”后加一个“道”字，“跆拳道”的名称由此而生。跆拳道名称的确立结束了唐手（近代跆拳道的称谓）、空手道以及朝鲜古典武道各种名称混杂的局面，开创了跆拳道发展的新纪元。

1959年，韩国成立了“大韩唐手道协会”，并于1962年加入大韩体育会，1965年改为大韩跆拳道协会，1963年第43届大韩全国体育大会确定跆拳道为正式比赛项目。1961年9月，朝鲜成立了唐手道协会（后改为跆拳道协会），1962年加入朝鲜业余体育协会，同时跆拳道列入全国体育比赛正式项目。期间朝鲜和韩国的大批跆拳道教练员离开他们的祖国到世界各地传授跆拳道，促进了跆拳道在全球范围内的普及和发展。这标志着跆拳道运动开始走向国际化。

1966年，第一个国际性跆拳道组织——国际跆拳道联合会（ITF）在韩国成立，崔泓熙将军任主席。

1972年，韩国国技院在汉城（今称首尔）成立。1973年，在汉城举办了第1届世界跆拳道锦标赛，会后19个国家的代表在金云龙博士的倡导下，成立了世界跆拳道联盟（WTF），同时金云龙当选为主席。世界跆拳道联盟（WTF）成立后，制定了一套相应的规章制度，大胆删改了传统跆拳道中类似于表演以及实战性不强的技击内容，将其最符合现代竞技体育要求的、竞技性强的对抗性内容提炼成科

学独立的教学、训练和竞赛体系，由此产生了新的跆拳道形式——竞技跆拳道。在此后的几年内，全球各地几乎都建立了有关跆拳道的各种组织和团体。1975年，世界跆拳道联盟被接纳为国际体育联合会的会员。

1980年，国际奥委会在第83次大会上，承认了世界跆拳道联盟，这一决定促使跆拳道运动在世界各地更广泛地流行。1983年，在西班牙巴塞罗那举行的第8届世界锦标赛中增设了女子跆拳道比赛。1994年9月4日，国际奥委会全体表决一致通过将跆拳道列入2000年奥运会奖牌项目。

目前，世界上拥有两大跆拳道组织，一个是世界跆拳道联盟（WTF），一个是国际跆拳道联盟（ITF）。世界跆拳道联盟是倡导以竞技为主、以品势为辅的跆拳道技术体系，而国际跆拳道联盟是倡导以品势修炼为主以竞技实战为辅的技术体系，这两大组织为跆拳道的推广和普及做出了巨大的贡献。

世界跆拳道联盟是得到奥委会承认的机构，总部设在韩国汉城。国技院现有会员国140多个，目前（2008年）世界跆拳道联盟主席由韩国人赵正源担任。迄今为止，跆拳道运动已在全球范围内得到了空前的普及和发展，风行全球188个国家和地区，参与练习者达7000万人。

❖ 我国跆拳道的发展

1992年10月7日，中国跆拳道协会筹备小组成立，标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994年5月，在河北正定开设了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。1994年9月，在云南昆明举行了第1届全国跆拳道比赛，当时有15个单位，共150名练习者参加了

比赛。由于我国跆拳道运动起步较晚，招收的第一批运动员大多是半路出家，我们的运动员水平与韩国、美国以及欧洲的一些起步早、基础好的国家的运动员相比，存在较大的差距。1995年5月，共有22个单位250名练习者参加了在北京体育大学举行的第1届全国跆拳道锦标赛，从此跆拳道在中国迅速发展起来。1995年8月，中国跆拳道协会正式成立了，魏纪中当选为第一任协会主席。1995年11月，中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。中国跆拳道创立之初，给自己的定位是“智慧型的格斗项目”，发展方向是“博采众长，吸取我国各优势项目之长，解放思想，大胆创新，走自己的路”。一些优秀的教练员和运动员对跆拳道事业兢兢业业，他们一方面聘请大批的外国专家进行交流学习，另一方面深入研究国内外先进技击战术，在此基础上进行大胆创新，形成了独具特色的中国跆拳道。此后，我国跆拳道竞技水平有了很大的提高，1997年11月，在香港举办的世界跆拳道锦标赛上，我国选手黄鹂在女子43公斤级的比赛中获得银牌。1998年5月17日，在越南举办的第13届亚洲跆拳道锦标赛上，我国选手贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲跆拳道比赛金牌，实现了我国在正式国际比赛中金牌“零”的突破。这次比赛，共有来自亚洲的22个国家和地区约240名选手参加，其中有世界一流强队韩国、中国台北、伊朗等。中国跆拳道队获得了1金1银5铜的佳绩，其中女队获得团体总分第3名。1999年6月7日，在加拿大举行的世界跆拳道锦标赛上，我国女选手王朔战胜多名世界跆拳道高手，获得女子55公斤级冠军，这是我国跆拳道运动员获得的第一个世界冠军。2000年9月30日，在悉尼奥运会女子跆拳道67公斤以上级比赛中，我国选手陈中力克群雄获得冠军，这是我国获得的第一枚奥运会跆拳道金牌。2004年8月29日，在雅典奥运会

上中国选手陈中、罗微分别夺得女子 67 公斤以上级和 67 公斤级金牌，创造了中国跆拳道的新纪录。继雅典奥运会之后，2005 年 4 月 14 日，在西班牙举行的世界跆拳道锦标赛上，我国选手王莹获得 51 公斤级金牌。2007 年 5 月，在北京举行的世界跆拳道锦标赛中，中国选手吴静钰获得女子 47 公斤冠军，陈中获得女子 72 公斤冠军。2008 年 8 月 22 日在北京举行的第 29 届奥运会上，我国选手吴静钰不负众望，获得女子 49 公斤级金牌。与此同时，我国男子选手朱国也夺得 80 公斤级铜牌，这也是我国男子跆拳道项目在奥运会中的首枚奖牌，预示着我国跆拳道项目的整体实力全面提升。

如今，随着跆拳道运动在我国的普及，跆拳道技术将日趋完善。我们坚信，将会有更多的中国跆拳道健儿涌现在奥运赛场，为中国跆拳道史续写新的篇章。

跆拳道的特点

❖ 以腿为主，以手为辅

在跆拳道技术中，腿法所占的比例是整个跆拳道技术体系的 80% 左右，这是跆拳道运动的鲜明特点。在实战比赛中，腿的攻击力量远远大于手，而且腿法攻击范围广，威力大，是跆拳道比赛中主要的得分手段。另外，竞技跆拳道比赛规则对腿法使用有着积极的鼓励作用，在竞技跆拳道比赛中，只允许使用一种拳的方法进攻或反击，而且得分率很低，这无疑提高了运动员腿法的使用率。但在竞赛规则以外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节都可以作为攻击对手的武器。这便构成了跆拳道运动的鲜明特点，即：以腿为主，以手为辅的运动模式。



❖ 技击方法简捷实用，动作刚直相向

在跆拳道的实战中，多使用拳、掌、臂等格挡防守，随即以连续快速的腿法组合连击，或直接去打，或接触防守，很少使用闪躲避让法。用简明硬朗的方法直接去打击对方，追求以刚制刚、硬拼硬打，尽可能保持或缩短与双方的距离，进攻或反击时的动作路线多为直线，方法简练，强调击打的有效性。因此，技击方法简捷实用，动作刚直相向是跆拳道运动的又一特点。

❖ 内外兼修，功法独特

跆拳道训练是在赤手空拳下进行的。经过专门的训练，练习者的关节部位能够发挥常人难以具备的威力，尤其是手和脚的功力。这是意念与动作在长时期的彼此渗透中产生的综合效应，使人体达到“内外合一”的境界，即内力与外力、精神与劲道的协调统一。