

跆拳道

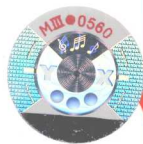
基础入门

TAEKWONDO

杨 龙 编著

冠军教程
金牌教练
书+DVD

成都时代出版社





世界
體育

世界體育

世界
體育

世界體育

世界
體育

世界
體育

跆拳道

TAEKWONDO
跆拳道基础入门



태권도 礼义廉耻
忍耐克己百折不屈

杨龙编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道 / 杨龙编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80705-677-5

I. 跆… II. 杨… III. 跆拳道—基本训练 IV. G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第184453号

16

跆拳道

TAIQUANDAO

杨龙 编著

出品人	秦明
责任编辑	罗晓
责任校对	张林
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-677-5
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886



我的跆拳道

我的经历人生

杨龙

1976年，杨龙出生于闻名全国的“武术之乡”——山东聊城。在浓郁的习武氛围中成长，杨龙从小便打下了良好的武术基础。步入少年，杨龙进入少年体校，开始接受更为全面、系统的武术训练。1991年，年仅15岁的杨龙与少数的武术新秀一道被选拔到广东省发景训练基地接受跆拳道训练，由世界跆拳道联盟黑带八段、广东省跆拳道联盟主席余国森教授亲自执教。在余教授的悉心栽培下，在近乎苛刻的自我要求之下，杨龙成为国内最早一批跆拳道运动员中的佼佼者。

此后的几年时间里，年轻的杨龙多次参加国际大型的跆拳道竞技活动，赢得各种奖杯荣誉无数。世界跆拳道联盟黑带九段——韩国的金基洞博士对杨龙赞赏不已，并邀请他赴韩国继续深造，在国技院（世界跆拳道最高权威组织）受到金博士的亲自指导，吸取跆拳道最本真的精髓。期间多次与高手会（韩国跆拳道精英组织）成员切磋、探究跆拳道，有丰富的实战经验和系统的教学理论，并数次参加国际师范培训，研修了人体运动生理学和心理学课程，得到国技院各师圣的一致认可，在完善自身的同时，结识了许多国际跆拳道高手。

1996年，杨龙成立深圳跆拳道训练中心，并亲自担任总教练，被国际跆盟称作是“中国跆拳道的希望工程”。他通过执行与国际标准接轨的教学课程和实施科学的教学方法两方面的措施来让学员们真正地领悟和学习跆拳道。他的教学课程设置科学合理，由易到难，针对性强，循序而渐进，尤其符合青少年生理和心理发育的特点。而在具体的教学活动中，杨龙恪尽职守，兢兢业业，诲人不倦，努力给学员们上好每一堂训练课，做好每一个示范动作。桃李不言，下自成蹊，几年来，在杨龙教练的认真传授和悉心指导下，训练基地培养了数以万计的学员。其中获世界跆拳道联盟教练

认证者达20多名，获世界跆拳道联盟黑带一段、二段认证的学员达50多名，更培养了一批优秀运动员，曾先后在世界跆拳道锦标赛、亚洲跆拳道锦标赛等国际国内大赛中夺金摘银，为国争光。2004年，杨龙培养的学生——17岁的邵志勇便在锦标赛中夺得金牌，成为2008奥运会的种子选手。

跆拳道有着缜密严谨的等级制度和晋升标准。鉴于杨龙在跆拳道运动方面所获得的较高造诣和为发扬跆拳道而作出的巨大贡献，2001年3月，杨龙被世界跆拳道联盟（国技院）授予黑带五段证书，2003年10月被授予国际教练证书，这份荣誉的
（国技院）授予黑带五段证书，2003年10月被授予国际教练证书，这份荣誉的
难得与珍贵还是让我们通过数据来加以认识和理解吧。据资料表明，目前国内跆拳道练习者中所能获得的最高段位为黑带五段，且人数凤毛麟角少之又少，据估计全国拿到世界跆拳道联盟认证的黑带五段证书的人数不超过20人！拿到世界跆拳道联盟国际教练认证者则不超过17人！

杨龙是一个多才多艺，极富情趣的人。他的书法堪称一绝，师从中国著名书法家、书法教育家冯彬先生。他的行楷书法龙飞凤舞，汪洋恣肆、极富神韵，这是缘于杨龙已在对跆拳道的练习中悟到了一种艺术的真谛，这种对艺术的理解又反作用于他在跆拳道方面的造诣，彼此之间互相促进。跆拳道、运动、书法、艺术、人生，如此高度结合地衬映在一个人的身上，这就是杨龙。

踏雪野中去，不须胡乱行。
今日我行迹，遂作后人程。

金基洞博士为杨龙题写的《禅诗》，正是他对杨龙教练已有成绩和铿锵人生的高度评价，同时也对他寄予更高的期望！



武魂



田村正人 YUJI YOMACHI IN NAE GUK GI BAEKJUL BOOLGOL

CONTENT

目录

第一章

01 聆听武魂之声——跆拳道

Comprehend the culture of Taekwondo

- 02 跆拳道的内涵 Taekwondo culture
- 03 跆拳道演变史 Development of Taekwondo
- 06 跆拳道的神意境界 Spirit of Taekwondo
- 11 跆拳道的健体防身之效 Training and defending effect

第二章

12 跆拳道基本技法与战术

Basic skills and tactics of Taekwondo

- 14 使用部位及技巧 Serviceable parts and skills
- 20 站法 The way of stand
- 26 进攻方式概要 Brief description about attack
- 27 防守方式概要 Brief description about defense
- 27 跆拳道的呼吸 Taekwondo breathing
- 28 机动灵活的战术之道 Tactical and nimble method

第三章

30 跆拳道练功方法

Taekwondo training method

32 跆拳道身体素质练习方法 Quality training

● 柔韧练习 ● 力量练习 ● 速度练习

38 跆拳道功力练习法 Ability training

● 跆拳道踢法练习 ● 跆拳道击破

第四章

45 型篇

Skills & Tricks

46 太极 Tai Chi

47 太极一章

59 太极三章

76 太极五章

94 太极七章

52 太极二章

68 太极四章

86 太极六章

102 太极八章



第一章

COMPREHEND THE
CULTURE OF TAEKWONDO

跆拳道 聆听武魂之声



跆拳道的内涵

跆拳道同中国功夫一样，都是东方传统文化的重要组成部分，具有浓厚的民族特色和传统精神。韩国人认为：修炼跆拳道，可使人具备一定的反应力、判断力、统率力，并使人自信、自卫、自主、自立，培养民族卓越之精神。

跆拳道提倡“以礼开始以礼终”的武士精神，这也是一种谦让和宽容的运动精神。因此，韩国将跆拳道视为国技。并且韩国的一些权威人士认为跆拳道是与生俱有的，其实，只要细细推敲一下，花郎道曾经在历史上影响过跆拳道的形成，在花郎道之外尚有唐手道，甚至日本人也认为跆拳道中有着空手道的影子。

跆拳道是人们把人类生存的本能意识通过肢体动作有力地表现出来，其所有动作都是以自身的防卫本能作为基础，然后逐渐变为一种主观信念，从防御动作发展到进攻形态，最终达到自动化的行为阶段。所谓跆（TAE），意为以脚踢、摔、撞；拳（KWON），以拳头打击；道（DO），是一种艺术方法。跆拳道是一种利用拳和脚的艺术方法。它是以脚法为主的功夫，其脚法占70%。跆拳道的套路共有24套；另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术及10余种基本功夫。跆拳道的训练程序可归纳为：反省—判断—勇气—信心—自卫—自恃—独立—沉着—领导—勇气—合作—爱国。它不但培育具有护国卫民的坚毅卓越的精神力量，同时还是具有锻炼谦让、宽容精神的一种活动。这种对抗很危险，对抗练习或比赛双方都必须穿戴护具，以保护身体的重要部位。跆拳道运动凶猛强悍，以人为实验攻击对象非常危险，故高手们都用砖瓦或木板来显露身手，并且经常将攻击目标抛向空中，然后跳起击破。



跆拳道演变史

朝鲜是跆拳道的发源地，而韩国则被公认为跆拳道的宗主国。世界跆拳道联盟章程中写到“跆拳道是韩国文化的产物”。受5000年朝鲜历史文化的影响，跆拳道具有鲜明的朝鲜民族特色。跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术，它的形成是历史的必然。当人类第一次学会保护自己时，跆拳道的原始特征就已经自然地形成了，可以说，跆拳道的形成与发展历史，就像历史本身一样久远。就让我们一起来感受跆拳道悠远的历史吧！

古代的跆拳道

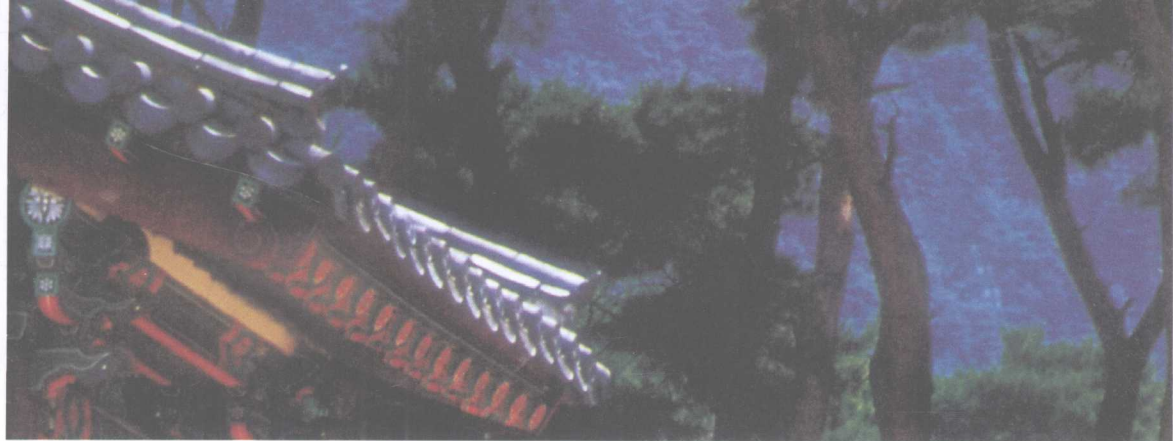
原始社会时期，朝鲜民族为了获取食物、抗击外来势力的入侵和抵御野兽的袭击，在反复的实践中逐渐发展出一些锻炼身体和参与战斗的方法，这些出自本能的发明，在社会进化的过程中逐步演化成为有目的、有意识的斗技活动，形成古代跆拳道的雏形。当时人们斗技的目的除了获得食物、抗击入侵和抵御野兽外，更多的是用于参加斗技活动，史书都有所记载，可见当时斗技相当流行。

朝鲜三国时代的跆拳道形式

朝鲜半岛的三国时代是高丽、新罗和百济三国并存时期，大约在公元前一世纪左右，三国相继兴起，高句丽在朝鲜半岛北部，新罗在东南部，百济在西南部。为了争夺领土，纷争四起，这个时期跆拳道迅速发展以适应战争的需要。据古书记载：“跆拳道意指使用手和脚，磨练四肢和身体的灵活用法，是武艺的基础。”可以看出，当时的练武之人都能灵活运用手和脚战胜对手，成为优秀的武士。

新罗时代的跆拳道

“花郎道”的青年武团，以“事君以忠，事亲以孝，交友以信，临战无退，杀身有择”为宗旨，组织年轻人聚在一起修炼学问，切磋武艺。这种制度造就了一批英勇无畏的勇士，保卫了新罗，为统一三国而尊定了基础。证明新罗广泛流行武艺的史实资料很多，如在《帝王韵记》、《三国中记》、《古事》等资料中都有有关跆拳道形式的记载。



百济王朝的跆拳道遗址

百济是当时三国中兵力最弱的国家，有关跆拳道的文字记载或遗迹记载关于高句丽和新罗，是史料中记载的便战戏，这种竞技方式方法类似于今天的跆拳道，可以认为是跆拳道的一种雏形。据《三国史记》记载，百济的万代国王大多推崇武技，要求全国人都要学马术、射箭和跆跟（原始跆拳道）等武技。当时的史料中还有“手臂打”的记载，各技法被军队和百姓普遍使用。

高丽时代的跆拳道

高丽是公元918年在朝鲜半岛建立的一个统一的国家。高丽的忠惠王本人十分喜爱手搏，常要军队进行具有跆拳道特色的“手搏”竞技运动练习。士兵们常用拳掌击打墙壁、木块及砖瓦，以磨练手部的攻击能力。忠惠王还邀请了武艺超群的士兵金振郟到宫中表演手搏技艺，在朝野上下极力推崇“手搏”技艺，使跆拳道声望大振，受到广大民众的喜欢，并被规定为军队训练的必修项目。据《高丽史》记载，手搏是高丽人普遍喜好的竞技项目之一。

朝鲜时代的跆拳道

1392年，高丽王朝被李成桂建立的王朝取代，国号朝鲜。朝鲜时代由于推崇佛学，重文轻武，这一时期朝鲜的跆拳道技艺没有受到官方的重视，但在民间却始终没有停止过“手搏”和“跆跟”这些跆拳道的初始技艺活动。同时，军队也用“手搏”和“跆跟”作为选择士兵的方法，一个人若想作武官，就须在竞技时用“手搏”或“跆跟”技艺打倒三人以上才行。

近代的跆拳道

1910年日本侵占朝鲜后建立了殖民政府，一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道自然也在禁限之内。这个期间，跆拳道技艺在朝鲜境内销声匿迹，只有靠流浪到日本和中国的跆拳道艺人与日本和中国的武术融合在一起保存下来，这反而使跆拳道得到充实和发展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。第二次世界大战后，朝鲜独立，国家的政治、社会面貌日益改观，自卫术也相应再度兴起，以前被迫留落异国他乡的许多朝鲜人也相继回归故里，同时也将各国的武道技艺带回本国，并进一步将这些技艺和跆拳道技法融为一体，去芜存精，融合发展，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。



现代跆拳道的发展

1955年，确立了跆拳道是修炼一种“顽强勇敢、进取拼搏”的精神，磨练一种“坚韧不拔、百折不挠”的意志，培养一种“礼义廉耻、谦逊宽容”的品质，修炼一种大无畏神圣不可侵犯的武士道气质的思想。因而在“跆拳道”后面加上了一个“道”字，跆拳道的名称由此产生。当时的跆拳道领导人崔泓熙将军（朝鲜籍奥地利人，曾任驻马来西亚大使）解释为：“跆拳道集东方意识和科学技术为一体，使人的能力尽可能得到发挥，是一种既能强壮身体，又能防护自身的体育运动。”

1959年韩国成立了“大韩跆拳道协会”，隶属教育部，1962年作为竞技团体加入了大韩体育会。1965年改为大韩跆拳道协会，开始把跆拳道作为全国体育大会正式竞赛项目。1966年，南朝鲜成立了第一个国际性跆拳道组织国际跆拳道联合会（ITF），崔泓熙将军任主席。1972年，大韩跆拳道协会中央道场韩国国技院竣工。1973年五月世界跆拳道联盟（WTF）在韩国汉城成立，金云龙当选为主席。1975年，世界跆联被接纳为国际体育联合会的会员。1980年，国际奥委会（IOC）正式承认了世界跆拳道联盟。



COMPREHEND THE CULTURE OF TAEKWONDO
Spirit of Taekwondo

跆拳道的精神意境

我们练习跆拳道，不仅仅要求动作到位，最重要的是要深切地领悟到它给我们的精神启发。跆拳道要求学员学习攻防的技术和提高道德水平，就像人的精神与身体有着不可分割的关系一样，

跆拳道的基本技术与道德修养有着密切的关系。如果把跆拳道看作一个人的话，跆拳道是人的四肢，道就是人的头脑。如果学习跆拳道的人只练技术而不修道德，这种人也许具备发达的四肢，但头脑简单或未被开发。所以这种人没有道，不知应该向哪里走，就算掌握一点技术，也会乱用走向歧途。

修炼跆拳道，让你懂得谦虚，知道羞耻，诚实勇敢，有礼有节，自强不息，技术和道德境界将会不断提高。且这种人知道应该走的道，所以能享受美满的道德生活。

礼仪 最高规范 廉耻 分辨是非

这是人类要遵守的最高规范，是教化人类的手段；而且，又是很多圣人君子为了搞好集体生活而定下的不成文的法规。因此，所有学员至少要为遵守以下礼义范畴中几项最低限度的要求，尽自己最大的努力。

①高昂相互谅解的精神。②对于诽谤或侮辱他人的恶习应感到羞耻。③谦虚、互相尊重人格。④提倡人道主义和正义感。⑤师范与学员、前辈与晚辈的关系应明确。⑥处事要符合礼义。⑦尊重他人的所有物。⑧不论问题的大小，坚持公平原则，慎重处理。⑨不送不收心中含糊的礼物。

要学会分辨是非。如果做错了事，在良心上不管是对三岁孩童还是任何平凡之人都应自觉惭愧，无地自容。例如：

①不顾没有传授实力，俨然像有权威的师范诱导善良学员走向歧途，却不觉羞耻。②示范时为了炫耀威力，把裂开的松板粘合，或预制有裂纹的砖头将其击破，还厚颜无耻地面向观众或学员。③过分奢侈装饰道场或以假奖状、假奖杯装饰办公室，用过分虚伪的热情获取学员们的欢心，来隐瞒自己的无能。④真正的武道之人即使提升他的段或级也会谦让。相反，要求超过实力以上的段或级，或用钱买也不觉羞耻的似是而非的武道人。⑤任何以私利或炫耀假武力为目的而需要段或级的人。⑥不是为了培养优秀的弟子而是以营利为目的运营道场、向学员无理要求钱物或出卖证明书的行为。⑦言行不一致，不守信用的师范或学员。⑧向晚辈询问有关技术意见而感到羞愧的前辈。⑨为了私利奉承于权利，作为武道人忘记应遵守的基本姿态却摆出武道人的样子要威风。



忍耐即是德

有句古语里说“忍一百遍能使家庭和睦”，即能忍的人可得到幸福与繁荣。无论是持有高段的人还是技术完美无缺的人，想做任何一件事，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。

在二十世纪罗伯特·布鲁斯由于屡战战败自暴自弃时，看到了一只小小的蜘蛛在树枝上织网，不顾失败七次，还继续努力编织，第八次终于成功的情景，重新得到了勇气，终于解放了苏格兰。这一事实想必就是忍的成果。因此，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 克制自己

不论道场内外，克制自己着实是重要的问题。假如在自由对打时，因某些失误，被下级或同僚击打时，若不能克制自己，感情用事加以攻击，将会造成事故。而且，不谦虚不节制，没有分寸地生活，盲目羡慕他人，羡慕虚荣也将会失去作为武道人的资格。老子曰：强者不是战胜对方的人，而是战胜自己的人。即自胜自强。

