

大学公共体育课系列教材

跆拳道

散打

曾庆国

刘学谦

主编



广东高等教育出版社

大学公共体育课系列教材

跆拳道 散打

主 编	曾庆国	刘学谦
编写成员	陈立人	刘卫军
	李 蓬	叶冬青

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道 散打/曾庆国, 刘学谦主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 5

(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-5361-2983-1

I. 跆… II. ①曾… ②刘… III. ①跆拳道-高等学校-教材
②散打(武术)-高等学校-教材 IV. ①G886 ②G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031884 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: (020) 87553335

江门市新教彩印有限公司印刷

890 毫米 × 1 240 毫米 32 开本 7.25 印张 210 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0001—3000 册

定价: 13.00 元

《大学公共体育课系列教材》编委会

顾 问：林志超(北京大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

孙麒麟(上海交通大学教授，全国高校体育教学指导委员会公体学科组组长)

郑厚成(大连海事大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

主任委员：邓树勋(华南师范大学教授，全国高校体育教学指导委员会顾问)

季克异(研究员，教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

叶小山(广东省教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

委 员：(依姓氏笔画为序)

王秉彝	王常青	刘学谦	曲小锋	许舒翔	陈小蓉
陈卓源	陈雁扬	李介庚	李世云	李圣旺	李旭武
李绍文	李建军	张君厚	张洪华	张洪顺	张爱平
周爱光	庞标琛	欧美珍	胡活伦	梁家劭	曹 卫
黄国豪	黄建文	黄瑞苑	韩世枢	董如军	

前 言

中共中央国务院《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

国家教育部于2002年8月颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，省教育厅于2003年3月成立了《大学公共体育课系列教材》编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校开展较广泛的、为大学生喜爱的项目。这12种是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。本套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高的学术水平。

《跆拳道 散打》一书的编写，努力贯彻“健康第一”的指导思想，力图在理论与实践、技术与战术、意志与品德上全面系统阐述，

指导大学生体育锻炼与品德修养实践，掌握跆拳道、散打运动技能，养成终身锻炼的意识和习惯。本书内容丰富，图文并茂，深入浅出，便于学习。

《跆拳道 散打》一书是在全国高校体育教学指导委员会理论学科组组长、华南师范大学邓树勋教授和广东省教育厅体育卫生与艺术教育处同志的组织和指导下编写的。由曾庆国、刘学谦任主编，其他编写成员有中国国家跆拳道队总教练陈立人、北京体育大学刘卫军、中山大学李蓬、广州大学体育学院叶冬青等。编写过程中还听取了不少院校师生的意见，并得到他们的帮助，在此一并表示感谢。

本套系列教材因编写时间紧迫，教材中不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

《大学公共体育课系列教材》编委会

2003 年 7 月



目 录

第一部分 跆拳道

第一章 跆拳道运动知识	(1)
第一节 什么是跆拳道	(1)
第二节 跆拳道的起源与发展	(1)
第三节 跆拳道运动的特点	(3)
第四节 跆拳道运动的价值	(4)
第五节 跆拳道的级别与段位	(5)
第六节 日常练习应注意的问题	(6)
第七节 女子跆拳道	(8)
第二章 初级练习	(10)
第一节 入门练习	(10)
第二节 技法练习	(16)
第三节 型(品势)练习	(28)
第四节 自卫术练习	(49)
第三章 中级练习	(53)
第一节 技法练习	(53)
第二节 型(品势)练习	(63)
第三节 自卫术练习	(88)
第四章 高级练习	(91)
第一节 技能练习	(91)
第二节 型(品势)练习	(94)
第三节 防身自卫术练习	(113)
第五章 规则知识	(115)

第二部分 散 打

第一章 散打概述	(121)
第一节 散打的发展史	(121)
第二节 散打的特点与作用	(124)
第二章 散打的入门知识	(127)
第一节 学习散打技术的一般步骤	(127)
第二节 学习散打的要求和注意事项	(128)
第三章 散打的步法与拳腿技术	(130)
第一节 实战姿势与基本步法	(130)
第二节 散打拳腿的进攻与防守技术	(134)
第四章 散打的摔法	(176)
第一节 对拳法进攻的摔法	(176)
第二节 对腿法进攻的摔法	(180)
第三节 对贴身进攻的摔法	(183)
第五章 防守反击技术	(187)
第一节 防拳法进攻的反击	(187)
第二节 防腿法进攻的反击	(200)
第六章 散打实战技巧及技击原理	(209)
第一节 战术运用技巧	(209)
第二节 技击原理的运用	(211)
第七章 提高身体素质与功力的练习方法	(213)
第一节 力量练习	(213)
第二节 耐力练习	(214)
第三节 速度练习	(215)
第四节 柔韧练习	(215)
第五节 灵敏练习	(216)
第六节 专项练习	(216)
第七节 抗击练习	(216)
第八章 散打竞赛规则与段位	(217)
第一节 散打竞赛通则简介	(217)
第二节 散打评判方法简介	(219)
第三节 中国武术(散打)段位制简介	(222)



第一部分 跆拳道

第一章

跆拳道运动知识

[学习目标]

通过学习跆拳道运动的基本理论知识,学生要了解该运动的起源与发展、特点与价值、级别与段位,以及训练等问题,明确大学生参与跆拳道运动的方向、目标,从而充满信心,积极参加。

第一节 什么是跆拳道

跆拳道是一项利用拳和脚进行搏击的对抗性运动。它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式,使练习者增强体质,掌握实战技术,并培养坚韧不拔的意志品质。

跆拳道是源于朝鲜民族的传统武艺,其内容十分丰富,有11型25套练功套路。跆拳道从字面上分析,“跆”意为脚踢、脚踹、踩踏、蹬踢;“拳”意指用拳击打;“道”指技击方法、精神、文化、心得的结合以及道理、道德。

第二节 跆拳道的起源与发展

一、古代跆拳道

跆拳道的产生缘起于朝鲜民族先民的远古祖先的生存需要。在原

始社会,先民为生存,必须同自然界的野兽搏斗,这就本能地产生了搏斗的各种方法。随着社会的发展,生活环境的不断变化和不同种族之间人与人的互相争斗,要求人们有强健的体魄和掌握一定的搏斗技能,跆拳道就应运而生了。

这种跆拳道形式的产生可以从朝鲜半岛的古代历史中溯源。约在公元前1世纪,朝鲜半岛由高句丽、新罗、百济三国鼎立时代起,至高丽、李朝时代,民间盛行跆拳道形式的“跆拳道”、“手搏”、“花郎道”等武艺活动。由于各王朝之间纷争不断,为适应争斗的需要,各王朝都把这种搏斗技能引入军队中,作为士兵必修的项目,进行严格的训练,并作为选拔士官的一种手段。在漫长的岁月中,人们把从本能的强健体魄和自卫中产生的搏斗逐渐演化为有目的、有意识的斗技活动,从而形成古代跆拳道的雏形。

二、现代跆拳道

1945年二战结束后,自卫术的名称很乱,有跆拳道、手搏道、空手道、唐手道等。1961年9月,韩国成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会;为使自卫术的名称得以统一,将自卫术统称为“跆拳道”,成为全国运动会正式竞赛项目。1966年第一个国际跆拳道联盟(I.T.F)成立,崔泓熙任首届联盟主席。1973年5月,在汉城成立了世界跆拳道联合会(W.T.F),金云龙当选为主席。1975年,世界跆拳道联合会正式接纳为国际体育联合会的会员。1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。1986年跆拳道是第十届亚运会正式比赛项目。1994年国际奥委会正式通过,跆拳道被列入2000年奥运会正式比赛项目。在短短20多年里,跆拳道运动得到了迅速发展。目前世界上已有160多个国家和地区、约7000万人参与跆拳道运动。跆拳道每年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。世界锦标赛至今已办了13届,亚洲锦标赛也已举办了14届。跆拳道也是世界大学生运动会、友好运动会、东南亚运动会、南美运动会、南太平洋运动会、世界军人运动会等一系列国际体育盛会的正式比赛项目。



三、中国跆拳道运动的发展

1992年10月,中国跆拳道协会筹备小组成立。1994年5月,在河北举行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一届全国跆拳道比赛,有15个单位150多名运动员参赛。1995年5月,共有22个单位、250名运动员参加了在北京体育大学举行的第一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月正式成立了中国跆拳道协会,魏纪中当选为第一任协会主席。同年11月,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。1997年11月在香港举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女子43公斤级选手黄鹏获得该级别银牌。1998年5月,在越南举行的第13届亚洲跆拳道锦标赛上,贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌。1999年6月,在加拿大埃德蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女运动员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。接着在法国里昂举行的跆拳道世界杯赛上,我国选手贺璐敏、孔敏桃又各获一枚金牌。2000年9月,在澳大利亚悉尼举行的第27届奥运会上,我国选手陈中获得跆拳道女子67公斤以上级金牌,成为我国第一位奥运会跆拳道冠军获得者。

第三节 跆拳道运动的特点

一、以腿为主、手脚并用,主要关节部位武器化

跆拳道在技术方法中占主导地位的是腿法,腿法技术在整体运用中约占3/4,因为腿的长度和力量是人体中最长最大的。腿的技法有很多种形式,可高可低、可远可近、可左可右、可直可屈、可转可旋,威力极大,是比赛得分和制敌最实用、最有效的方法。跆拳道在技术方法中的手法也很重要。手臂的灵活性好,可以自如地完成防守

和进攻动作,同时也可以变化为拳、掌、肘、肩多种用法。人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器,或用作防守的盾牌,如人体的手、肘、膝、脚等关节部位,是跆拳道实战中最常用、最有效的击打武器。

二、方法简捷,刚直相向,少用躲闪防守法

不论是在比赛还是在实战中,跆拳道的进攻方法都是十分简捷而有效的。对抗时双方都是直接接触,以刚制刚,用简练硬朗的方法直接打击对方,或拳或腿,速度快,变化多;防守的动作也是以直接的格挡为主,随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法,追求刚来刚往,硬拼硬打,尽可能保持或缩短双方的距离,以增加击打的有效性,在近距离拼斗中争取胜利。

三、内外兼修,方法独特,以功力验水平

跆拳道理论认为,经过专门训练,人的关节部位能产生巨大的威力,特别是脚、拳、肘、膝四个部位。长期专门练习跆拳道,可以使人体达到内外合一的程度,即内功和外力达到统一。对于人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大,可通过对木板、砖瓦等物体的击打来测量验证练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平、晋级考试、表演和比赛的一个重要内容,显示出跆拳道独特的功法和特点。

第四节 跆拳道运动的价值

一、精神价值

跆拳道是以技击格斗为核心,以修身养性为基础,以磨炼意志、振奋精神为目的的体育运动项目。跆拳道运动始终倡导“以礼始,以礼终”的崇礼尚武精神,推崇“礼义廉耻,百折不屈”。在训练中要克服肉体上的疼痛甚至伤病等痛苦,只有具备勤奋和坚韧的精神,



才有可能不断克服自身的软弱，达到新的境界。所以从事跆拳道训练可培养吃苦耐劳的精神，坚韧不拔的意志，克己礼让、宽厚待人、正直、刚毅和见义勇为的品德，以及快速、有力、准确的素质。

二、健体防身价值

跆拳道技术动作是手脚并用，全身协调配合，方法灵活多样。通过长期的系统练习可以提高人体的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，提高内脏器官机能，同时可以掌握跆拳道技术、战术本领和道义精神，提高防身自卫的能力。

三、娱乐观赏价值

跆拳道具有典型的东方文化色彩，它不仅是一项竞技运动，更是一种精美的形体艺术。跆拳道是以脚为主，动作幅度大，组合腾空动作多，体现出舒展、美观、快速、准备、有力的人体形态。双方在比赛中不仅较力斗勇，而且更讲究较力斗智，尤其是精妙高超的凌空飞腿法，更给人以美的享受，具有极高的观赏价值。

第五节 跆拳道的级别与段位

跆拳道根据练习者的水平分为十级和九段。初学者从十级开始逐渐升至一级，然后再入段，段位越高表明水平也越高，最高段位为九段。从十级到一级的等级标准中，十级至七级是初学者，系白色腰带，六级至四级系蓝色腰带，三级至一级系红色腰带。进段后都以黑腰带表示，一段至三段被认为是黑带新手的段位，四段到六段属于高水平的段位，七段到九段是授予有很高学识造诣的人或对跆拳道运动有杰出贡献的人。黑带的段位是通过黑带上的特殊标记区分的。

一、晋级的考核内容

十级至九级考核跆拳道基本知识和基本技术；八级至四级考核太

极一章至太极五章的品势练习和较难的基本技术及实战水平；三级至一级考核太极六章至太极八章的高丽型的品势练习以及实战水平。

二、升段的要求与考核内容

1. 升段考核的要求

一段至三段的晋升考核，须由国家跆拳道协会、分会或竞赛委员会进行考核。四段至八段的晋升考核须由世界跆联晋升委员会或其委托的组织进行考核。晋升九段须由世界跆联组成一个特别委员会进行评审。

2. 升段考核的内容

主要通过技术水平、功力测验和品势的考核。

3. 升段年限要求

跆拳道升段后，除一段要经过1年半时间的练习后才能进入二段外，以后每经过1年的练习时间，只要考核合格都可晋升1个段位。一般几乎没有升至七段、八段或九段的，这只授予极其杰出和优秀的人。参加晋升考核的人，只要平均考核成绩达60分就可晋升一个段位；以60分为基础，每超过或低于10分，还将相应升位或降位。

第六节 日常练习应注意的问题

一、认识调节呼吸的作用

呼吸系统是受颈椎中的呼吸神经中枢和脑的高级神经系统所支配的。在跆拳道运动中，可以有意识地调整呼吸的次数与深度，以刺激大脑皮层中枢神经兴奋，使注意力集中，精神振奋，增强打击力量。所以在跆拳道攻击目标的一瞬间，选手都会发出“呀”或“嘿”喊声，这是为了在出击时，把胸腔内的气迸发而出，使精力集中，助发威力。这就是通过调整呼吸和发出喊声，以达到意、气、力、技相结合的目的。所以跆拳道练习者都应注重呼吸的调节，并不断领悟其中



的奥秘。

二、做足热身准备活动

无论从事何种体育运动，都必须在练习或比赛之前做好充分的准备活动。跆拳道的准备活动一般是做到感觉身体微微出汗为好。人体在运动中最易受伤的部位是各个主要关节，如颈部、肩、肘、髋、膝、踝关节及脊椎关节等等，应将这些关节作为重点，予以活动，防止损伤。

三、耐心练习拉开韧带

柔韧性是跆拳道训练最基本的身体素质之一，腿部柔韧性又是整体柔韧性素质中的重点和关键。在做拉开韧带训练时要注意循序渐进，不能急于求成，以免受伤。相信，只要有恒心、有耐心坚持锻炼，就一定能达到预期效果。

四、坚持不懈地训练

跆拳道水平的提高，需要一个长期坚持不懈的训练过程，不要“两天打鱼三天晒网”。正确的做法是坚持不懈地训练，由易到难，由简到繁，只有这样才能真正学好并掌握跆拳道的精湛技术。

五、加强身体素质训练

跆拳道的技术动作是与身体素质紧密相连的，如力量的大小、速度的快慢、耐力和柔韧的好坏，直接影响到动作的质量，所以必须加强身体素质的训练。只有健康强壮身体，练习跆拳道技术动作来才会得心应手。



第七节 女子跆拳道

一、女子练习跆拳道的好处

由于跆拳道是對抗性很强的项目，因而有人认为此项运动不太适合女子练习。其实，跆拳道运动是非常适合女子练习的，而且练习的人也非常多。因为跆拳道包括很多的练习内容，不论是竞赛跆拳道、品势和实用（军警）跆拳道，女子都可以练。由于跆拳道本身的特点，女子练习跆拳道有如下作用：

①增强体质；②健美体型；③磨炼意志；④防身自卫；⑤培养品德；⑥平衡心理；⑦愉悦身心；⑧服务人民。

二、女子练习跆拳道时应注意扬长补短

1. 发挥自身的优势

女子与男子相比，女子练习跆拳道有一定的优势。由于跆拳道是以腿为主的功夫，这对练习者的柔韧性要求比较高，而女子由于自身的特点，柔韧性一般都要比较好，在完成劈腿、高横踢等动作时要比一般男子做得更加到位、舒展。所以，女子练习跆拳道时应全面掌握基本技术的基础上，尽量地发挥自身的优势。

2. 提高击打力量与速度

与男子相比，女子练习者相对击打的速度较慢、力量较小。因此，在训练过程中要在全面提高身体素质的基础上，着重加强自身的力量素质训练，提高打击的力量和速度，这样才能弥补自己的不足。

3. 保持合理饮食

一些女子跆拳道练习者为了通过训练达到减轻体重的目的，常常采用大量减少饮食，甚至只吃一些水果或蔬菜而不吃米面等主食的做法。这样虽然在短期内可能效果显著，但长期下去，会伤害肌体，得不偿失。正确的做法是：长期坚持训练，保持合理饮食，不偏食，适



当减少饭量，逐渐减轻体重。

4. 适当安排经期训练

月经是女性的正常生理现象，经期会出现一些特殊的反应，都属于正常。在正常情况下，经期参加适当的跆拳道练习是有益无害的。适当的活动能改善人体的机能状态，促进血液循环，改善盆腔内的血液供应。但要注意的是，经期的运动量不宜过大，运动强度也不宜过强，要循序渐进，逐渐提高难度、强度，使之适应。

[实践与思考]

1. 什么是跆拳道？
2. 简述跆拳道的起源与发展？
3. 跆拳道的特点有哪些？
4. 练习跆拳道有何作用？
5. 跆拳道的级别与段位如何区别？
6. 在练习跆拳道中应该注意哪些问题？
7. 跆拳道对女子练习者有何好处？
8. 女子练习跆拳道应该注意什么问题？

