

黄鹤 主编

跆拳道

品势

教程

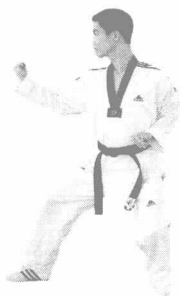
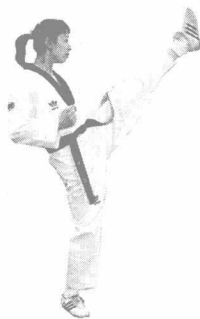
北京体育大学出版社





跆拳道品势教程

黄鹤 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 毕于涛 毕于兰
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道品势教程/黄鹤主编. - 北京:北京体育大学出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0088 - 0

I. 跆拳道… II. 黄… III. 跆拳道 - 教材 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 196239 号

跆拳道品势教程

黄 鹤 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
网 址	www.bsups.cn
电 话	010 - 62989432 62989438
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	787 × 960 毫米 1/16
印 张	16.5

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 33.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编 黄 鹤：北京体育大学重竞技教研室

蔡利敏：华北电力大学体育教学部

副主编 王蓓蓓：对外经济贸易大学体育部

王 琦：北京工业职业技术学院

蒙 华：中国人民大学体育部

索海洋：北京林业大学体育教学部

编 委 （以姓氏笔画为序）

王守都：温州医学院体育科学学院

叶冬青：广州大学体育学院

付 志：华北电力大学体育教学部

田 伟：哈尔滨体育学院

张建慰：中国地质大学（北京）体育课部

赵国梁：天津理工大学体育部

刘 健：鲁东大学体育学院

前 言

跆拳道品势是跆拳道技术体系的重要组成部分，也是我们全面认识和理解跆拳道的重要途径。跆拳道的品势共分太极、高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳、汉水、一如 10 个套路，其中太极又分为一章至八章。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。

2006 年《全图解跆拳道品势初级教程》出版后，许多朋友纷纷致电希望我们能提供继续学习的参考教材，于是我们又组织力量编写了这一套完整的品势教程，以满足读者的需求。

为了适应广大读者的学习习惯，我们遵循前书的范式撰稿，在原有太极八章的基础上，补充了跆拳道品势的全部套路，用 2000 余幅插图以及对每一幅图的详细说明，展现了这些套路动作的全部过程，为学习和掌握这些套路提供了便利。

我们热切地希望这本书的出版，能为我国跆拳道爱好者品势练习水平的提高做出贡献。受水平所限，书中不足之处望专家及广大读者批评指正。

如何使用本书学练跆拳道品势

一、注意品势的每套内容和结构

学习跆拳道品势时，首先要对每套动作的内容和结构有所了解。如：太极一章中每个动作的名称，由哪些基本动作（下格挡、中格挡、冲拳、上格挡、前踢等）组成，等等。另外，对每套动作所有图片的内容，以及书中对各个动作分动技术练习的划分，也都要有一个大概的了解。

二、注意动作的方向和路线

动作的方向和路线，是通过图示的方法予以表述的。本书中所选的插图都是各个动作的关键与要领的定格，其中最后一张图片都是该章动作的定势，其他图片则是动作过程中的某一姿势。因此，在识图过程中一定要辨清动作中身体的方向和上下肢运动路线的图示。本书插图以虚线表示身体左侧上下肢动作的运动轨迹，以实线表示身体右侧上下肢动作的运动轨迹。每一副插图上下肢动作运动轨迹的终止点，即为下一副插图所示上下肢动作的到位点。

三、认真阅读动作的说明

在识图模仿动作的基础上，要认真阅读有关动作的文字说明，理解后再反复练习，逐步改进动作。

四、采用先分解后完整的学习方法

学习比较复杂的动作时，可采取先分解后完整的方法。其顺序为：先学习下肢动作，再学习上肢动作，而后将上下肢动作配合起来练习。

五、注意前后动作的合理衔接

学会动作之后要注意动作之间的合理衔接，这就要求每学完一个动作，都要与前一个动作连贯起来练习，避免出现边学边忘或动作之间衔接不顺的现象。

跆拳道品势中太极一至八章是国际跆拳道联盟考级升段的规定内容，其动作由简到繁，由易到难，内容充实，动作数量适中，易学易练，是跆拳道初学者和爱好者的最佳入门教材。

目 录

一 跆拳道品势概述	(1)
(一) 跆拳道品势的特点	(1)
(二) 跆拳道品势的作用	(2)
(三) 跆拳道的礼仪	(3)
二 跆拳道品势的使用部位	(5)
三 如何学练跆拳道品势	(7)
(一) 学习提示	(7)
(二) 练习步骤	(9)
(三) 练习方法	(12)
(四) 练习手段	(14)
四 跆拳道品势教学原则与教学方法	(16)
(一) 教学原则	(16)
(二) 教学方法	(18)
五 跆拳道品势的基本动作	(24)
(一) 跆拳道品势的基本步型	(24)
(二) 跆拳道品势的基本手法	(27)

(三) 跆拳道品势的基本防守方法	(37)
(四) 跆拳道品势的基本攻击方法	(39)
(五) 跆拳道品势的腿法	(39)

六 跆拳道品势图解及教学要点..... (41)

(一) 太极一章	(41)
(二) 太极二章	(49)
(三) 太极三章	(57)
(四) 太极四章	(68)
(五) 太极五章	(78)
(六) 太极六章	(89)
(七) 太极七章	(98)
(八) 太极八章	(108)
(九) 高 丽	(120)
(十) 金 刚	(140)
(十一) 太 白	(155)
(十二) 平 原	(168)
(十三) 十 进	(178)
(十四) 地 跆	(192)
(十五) 天 拳	(202)
(十六) 汉 水	(215)
(十七) 一 如	(225)

七 跆拳道品势入级考试及标准

(一) 白带间黄条 (九级)	(234)
(二) 黄带 (八级)	(234)
(三) 黄绿带 (七级)	(235)
(四) 绿带 (六级)	(235)
(五) 绿蓝带 (五级)	(235)
(六) 蓝带 (四级)	(236)
(七) 蓝红带 (三级)	(236)

(八) 红带 (二级)	(237)
(九) 红黑带 (一级)	(237)
八 跆拳道品势竞赛规则	(238)
第一条 目 的	(238)
第二条 适用范围	(238)
第三条 比赛场地	(238)
第四条 教练员和运动员 (略)	(240)
第五条 比赛级别	(240)
第六条 世界品势锦标赛级别	(241)
第七条 世锦赛比赛方式	(241)
第八条 世锦赛第一指定品势及第二指定品势	(242)
第九条 竞技品势 (创造品势)	(242)
第十条 品势比赛时间	(242)
第十一条 抽 签	(243)
第十二条 犯规行为和处罚	(243)
第十三条 比赛程序	(243)
第十四条 主执行员	(245)
第十五条 判分标准	(245)
第十六条 判分方法	(246)
第十七条 比分显示	(247)
第十八条 胜负判定	(248)
第十九条 比赛中断的情况处理	(248)
第二十条 裁判员	(249)
第二十一条 记录员	(249)
第二十二条 裁判员组成及分配	(250)
第二十三条 本规则上未明示的情况	(250)
第二十四条 申诉及处罚	(250)
第二十五条 品势比赛用语	(251)
九 跆拳道品势基本动作用语	(252)

跆拳道品势概述

所谓跆拳道，跆（TEA），意为以脚踢、摔撞；拳（KWON），以拳头打击；道（DO），是一种艺术方法。跆拳道是在中国传统文化的影响下经过东亚文化发展在朝鲜形成的一项格斗技术，以东方心灵为土壤，承继长久传统，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。

跆拳道品势（又称型），是指练习者以技击为主要内容，通过攻守进退的动作编排，达到强身健体、培养意志的一种练习形式。它与中国武术的套路相似，即将一定数量的动作编排起来，形成固定模式的套路。

跆拳道的品势有许多种，基本品势有太极、高丽、金刚等。通过品势的练习，可使身体各部位得到较为全面的训练，并能有效的增进体质。

跆拳道品势中的太极共有八章，是初学者应掌握的基本品势。

（一）跆拳道品势的特点

1. 动作简练，招式工整

跆拳道品势的动作比较简单，往往是将单个技术动作加以提炼后编排在整套品势中加以演练，且跆拳道品势的技击属性





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、准确。动作过程要顺达自然,潇洒自如,绝不可潦草。

2. 左右对称, 阴阳合宜

跆拳道品势的每一章、每一套在动作数量上是左右对等的,在技术动作上也是左右对称的,这种阴阳合宜体现出跆拳道品势的变化。阴阳既是矛盾双方的对立,又是统一和转化。

跆拳道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。

3. 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,不能强作吞吐。还有就是各个动作之间不能有间歇的空隙,要做到“形断意连”、“势断气连”,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,使动作贯穿一气。在发力上既不可纯柔,也不可纯刚,主张刚柔相济。正所谓:“纯柔纯弱,其势必削;纯刚纯强,其势必亡;不柔不刚,合道之常。”

4. 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,在训练中礼节贯穿课的始终。要求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,并培养其坚韧不拔的意志品质。

(二) 跆拳道品势的作用

1. 修炼意志, 培养品德

为武之道,以德为本,练武习德,这是修炼跆拳道的规矩。“教家立范,品行

为先”，“教子立身，贵在德行”。培养品德是跆拳道教育的必修课。通过跆拳道礼仪教育，可以培养尊师重道、讲礼仪、守信用、见义勇为等道德情操。

2. 身心双修，增强体质

跆拳道素以身心双修为终极目标。通过外练可以利关节、强筋骨、壮体魄；通过内修可以理脏腑、通经络、调精神，使跆拳道修习者身心得到全面的锻炼。尤其是跆拳道的功法，注意静心守神，调气治身，对调节人体的阴阳平衡，和顺气血，改善身体机能和精神状态，起到了“心身交益”的作用。

3. 掌握技击，提高防身

跆拳道是格斗类项目，具有技击的特点。通过跆拳道练习，可以掌握技击方法，锻炼身体的灵活性和协调性。坚持练习，还能增劲力，抗踢打，在多方面身体素质和专项技术上都能得到全面的发展，从而提高克敌制胜，防身自卫的能力。

4. 交流技艺，丰富生活

品势修炼，是跆拳道爱好者以武会友，切磋技艺，交流思想，增进友谊的一种方式。同时跆拳道品势作为跆拳道的一个重要组成部分，具有极高的观赏价值，也是运动员提高竞技水平的一种方式。其精彩的演练，会给观众带来健与美的感受，丰富人们的业余文化生活。

（三）跆拳道的礼仪

跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨练意志品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道运动始终倡导的“以礼始，以礼终”的尚武精神。

由于跆拳道是练习者精神和身体的综合修炼，使练习者在艰苦的磨练中培养出全面的人格和体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领，因而对练习者精神锻炼这一环就必须包括“礼仪”的教育和熏陶。“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。





1. 练习时的礼节

- (1) 练习者进入场地时, 首先向老师敬礼。
- (2) 练习前双方应相互敬礼, 练习后再次相互敬礼。

2. 比赛开始前的礼节

- (1) 运动员依照主裁判“立正”、“敬礼”令, 立正向裁判席行礼。
- (2) 运动员依主裁判“向左(向右)转”的口令, 内转相对, 立正站好, 再依“敬礼”的口令, 相互敬礼。

3. 比赛结束后的礼节

- (1) 比赛结束时, 运动员在各自的位置相对站立。
- (2) 运动员依主裁判“立正”、“敬礼”令, 相互敬礼。
- (3) 运动员依主裁判“向左(向右)转”及“敬礼”的口令转向裁判员, 向裁判员行礼。

跆拳道的立正为并步站(图1-1), 稍息为跨立站(图1-2), 标准礼为鞠躬的自然姿势, 腰部前倾15度”, 头部下倾45度”, 两手握拳贴于双腿两侧(图1-3)。

跆拳道坐姿基本上采用盘腿坐, 要求挺胸收颚, 双手握拳在膝上(图1-4)。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

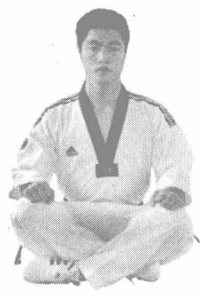


图 1-4

二 跆拳道品势的使用部位

1. 手

手的使用包括拳、手刀等。

(1) 拳：拳是太极一至八章中使用最广泛的部位之一。其作用是攻击对手的面部、胸部、腹部和防守。拳的握法：四指并拢（图2-1），回屈握紧（图2-2），将拇指内屈贴紧食指和中指的第二掌指关节处（图2-3），拳面要平。

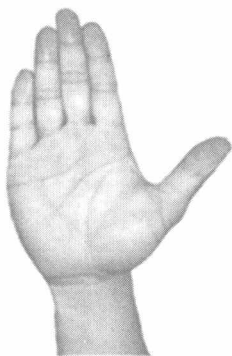


图 2-1

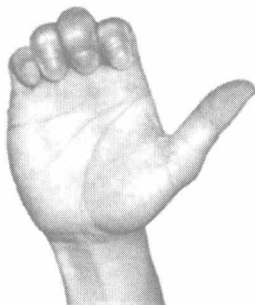


图 2-2

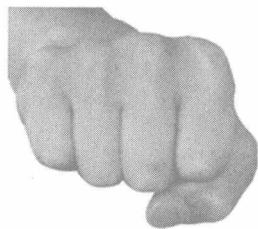


图 2-3

(2) 手刀：四指并拢，掌指微屈，拇指屈曲贴紧食指（图2-4、5）。



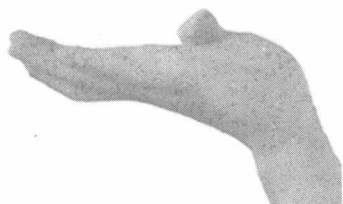


图 2-4



图 2-5

2. 脚

脚是指踝关节以下的部位。跆拳道素有“踢的艺术”之称，其脚下功夫堪称一绝。

(1) 正脚背：指脚的正面，踝关节以下至第一趾关节以上部位（图 2-6）。正脚背常用于横踢、前踢、跳踢等。

(2) 脚刀：指踝关节内翻，脚外侧缘（图 2-7）。

(3) 脚跟：指脚底后部的跟骨下缘和肌肉部分（图 2-8）。

(4) 脚掌：指脚底前部的骨和肌肉部分（图 2-9）。



图 2-6



图 2-7

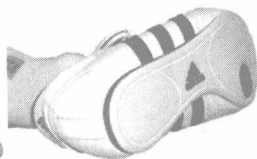


图 2-8

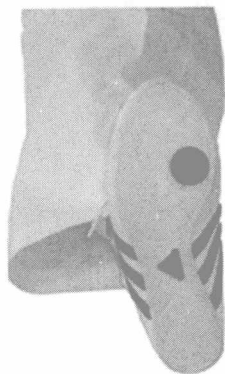


图 2-9

三 如何学练跆拳道品势

（一）学习提示

1. 树立信心

常有人说跆拳道品势深奥，其意境的修炼需要长期的领悟，这是忠告练习者“艺无止境”。其实从另一方面说，跆拳道品势动作简单，左右匀称，只要认真学习，任何年龄、任何体质的人，都可以掌握它。初学者最大的难点是品势动作重复较多，转向复杂，容易顾前忘后，记手忘脚，但只要在老师的指导下，树立信心，勤学多练，避免贪多求快，马虎草率，花上几个月的时间，摸清基本规律，就能打得很好。

2. 持之以恒

练习跆拳道品势不能“三天打鱼，两天晒网”，其对人体生理机能的提高，对疾病抵抗力的增强，都需要经过一定时期的系统锻炼，不是练几下就能见效的。有些人因为暂时没有收到效果，或是没掌握动作要领，就感到枯燥、困难，半途而废。也有些人，在锻炼过程中感到腰酸腿痛，畏难而退。在那

