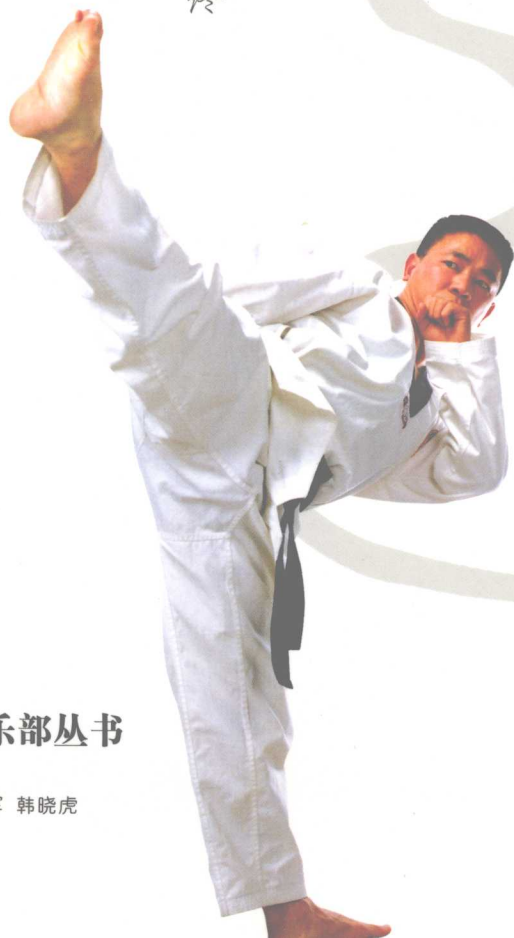


跆拳道

以礼始 以礼终



高等学校体育俱乐部丛书

主编 李裕全 王湧涛

副主编 张陵 万宁 李军 韩晓虎

跆拳道

以礼始 以礼终

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道 / 李裕全著. — 南京: 江苏人民出版社, 2007.12

ISBN 978-7-214-05003-8

I. 跆… II. 李… III. 跆拳道—基本知识 VI. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 008821 号

- 书 名 跆拳道
编 著 者 李裕全
责任编辑 汪意云
出版发行 江苏人民出版社 (南京中央路 165 号
邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京中央路 165 号
邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 美景设计
印 刷 者 南京金灿印务有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 7
印 数 1-3000 册
字 数 200 千字
版 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN978-7-214-05003-8
定 价 18.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

前 言

跆拳道是源于朝鲜半岛的一项技击项目，以丰富多变的腿技著称，号称“世界第一搏击运动”。自1994年9月国际奥委会正式承认跆拳道为奥运会比赛项目以后，跆拳道在世界范围内传播迅速，尤其受到青少年的喜爱。

跆拳道在我国也得到了广泛的普及，不光有专业的运动队，定期举办全国的、省市级的跆拳道比赛，而且社会上道馆、拳社、俱乐部也如雨后春笋，各种比赛争相斗艳，极大地丰富了群众的业余文化生活。随着运动水平的提高，跆拳道已成为我国在奥运会上重要的夺金项目。

跆拳道提倡“以礼始，以礼终”的尚礼精神及训练中培养坚韧不拔的尚武精神，对青少年有特殊的教育意义。同时，重技术、轻力量，充分体现腿技的精妙艺术，观赏性强，给人以运动美的享受。作为一项易于普及，具有良好健身、健心效果的体育项目，近几年许多高校将其列为大学生体育选修科目。

在高校的跆拳道教学、训练中，广大青年学生迫切需要能够用于业余时间自学的参考资料。本书依据这一情况，总结近几年我国的跆拳道教学和训练经验，结合作者的教学实践方法，借鉴国外跆拳道专项教材，突出自我练习、自我评价，介绍大量简单易行的课余练习方法手段，语言简明扼要，通俗易懂，适用于广大青少年自学自练。

跆拳道内容丰富，尚有许多内容本书未涉及到，即便涉及到的内容也难免出现疏漏与不妥，恳请读者予以指正。本书的编写与出版过程中，得到了许多专家学者的精心指导，在此一并表示感谢！

编者

2007年8月1日

目 录

第一章 跆拳道概述

- 第一节 跆拳道起源与发展.....01
- 第二节 跆拳道特点与作用.....05
- 第三节 跆拳道的礼仪.....07
- 第四节 跆拳道运动的段位标准及区别.....08
- 第五节 跆拳道运动的器材与装备.....11

第二章 基本技术

- 第一节 基本姿势与步法.....15
- 第二节 基本拳法.....19
- 第三节 基本腿法.....21
- 第四节 防守技术.....52
- 第五节 脚靶、护身靶的使用方法.....55

第三章 腿法技术训练

- 第一节 腿法基本练习方法.....61
- 第二节 腿法战术练习.....62
- 第三节 组合技术练习.....76
- 第四节 跆拳道技术训练的要求.....80

第四章 跆拳道的实战战术

- 第一节 跆拳道的战术能力.....84

第二节 跆拳道常见战术形式.....	85
--------------------	----

第三节 跆拳道的战术训练.....	88
-------------------	----

第五章 跆拳道体能训练

第一节 力量训练.....	90
---------------	----

10 第二节 速度训练.....	104
------------------	-----

20 第三节 耐力训练.....	111
------------------	-----

30 第四节 柔韧训练.....	116
------------------	-----

40 第五节 抗击打练习.....	119
-------------------	-----

第六章 跆拳道心理训练

第一节 跆拳道运动员的心理特征.....	122
----------------------	-----

21 第二节 跆拳道运动员心理训练的内容.....	125
---------------------------	-----

31 第三节 赛前与赛后的心理调节方法.....	126
--------------------------	-----

41 第四节 心理训练方法.....	127
--------------------	-----

第七章 跆拳道运动的损伤与预防

22 第一节 跆拳道运动的常见损伤.....	129
------------------------	-----

第二节 跆拳道运动中常见损伤的处理.....	131
------------------------	-----

32 第三节 跆拳道运动损伤的预防.....	133
------------------------	-----

第八章 跆拳道的品势

33 第一节 太极一章.....	136
------------------	-----

38 第二节 太极二章.....	140
------------------	-----

第三节 太极三章.....	143
---------------	-----

43.....	143
---------	-----

第四节	太极四章.....	148
第五节	太极五章.....	152
第六节	太极六章.....	157
第七节	太极七章.....	162
第八节	太极八章.....	167

第九章 跆拳道竞赛裁判法

第一节	跆拳道裁判员.....	172
第二节	跆拳道竞赛的准备工作.....	175
第三节	竞赛种类和程序.....	179
第四节	临场裁判员执裁方法.....	181
第五节	竞赛表格及器材.....	191

第十章 跆拳道竞赛规则

第一节	跆拳道的场地.....	197
第二节	体重级别.....	199
第三节	比赛时间.....	200
第四节	比赛程序.....	200
第五节	允许的技术和攻击部位.....	201
第六节	犯规行为.....	202
第七节	优势判定.....	204
第八节	获胜方式.....	204
第九节	击倒.....	204

第十节	击倒后的处理程序.....	204
第十一节	比赛结束后的处理.....	205
第十二节	比赛中断的处理程序.....	205
第十三节	主裁判和副裁判.....	206
第十四节	记录员.....	206
第十五节	裁判员的组织和安排.....	207
第十六节	仲裁.....	207

附: 裁判手势图.....	208
---------------	-----



第一章 跆拳道概述

第一节 跆拳道起源与发展

一、跆拳道释义

跆拳道(Taekwondo)是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目,它是以技击格斗为核心,以修身养性为基础,以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。通过跆拳道的训练,可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。因此,它和中国武术一样,已经超越了一般意义上的竞技体育运动。

跆拳道的本意由三方面组成,跆(TAE)是表示以脚踢;拳(KWON)是以拳头击打;道(DO)是一种精巧的艺术方法,同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的功夫,其脚法占70%甚至更多。传统跆拳道包括有品势(套路)、兵器、擒拿、摔锁、对练自卫术和其它基本功夫。现代跆拳道只是传统跆拳道的一部分,包括品势、搏击和功力检验三部分,它技术动作简单、实用、易学,寓搏击、规范、教育于一身。

二、跆拳道的起源与发展

跆拳道古称跆拳道、花郎道,是起源于古代朝鲜的民间武艺。跆拳道的起源与发展可追溯到远古时期,自从人类第一次学会了保护自己,跆拳道的原始特征就已自然地形成了。在它的发展进程中,正是人类不断对自身的体能和心理上的潜能新的认识与发掘,并通过无数次的思索和促进、无数次的试验和体验,才使跆拳道的格斗技术发展成当今的样子——一种具有道义上的、科学化的武术格斗技能。



大约在公元前一世纪左右，高句丽、新罗、百济三国先后兴起。高句丽在朝鲜半岛北部，新罗在东南，百济在西南。这三国先后兴起，各自吞并土地，相互攻伐，渐成三国鼎立之势，随着连年征战，用于搏斗的武技——跆拳道也得到了极大的发展。

至今，在高句丽人修建的坟墓中，到处可见壁上绘有两人互相抓住对方的肩膀相扑的场面。由于当时朝局不定，为应付这些不可避免战争，武士们自然就把跆拳道作为一门必修的科目，并进行严格的训练，极大地促进了这项武技的发展，这点从三室冢的壁画所建的武人攻城图中得到佐证。从这些大量出现在壁画中的跆拳道雏形来看，早在近二千年前的高句丽就广泛地开展这项运动。

在新罗国里，有一个出名的地方叫花郎道（新罗当时把全国划分为12个道），在那里有专门供年轻人聚会的场所，人们利用这些集会，互相切磋、锻炼武艺。从旧历的七月十六一直持续到八月十五中秋才结束，在新罗时代，选拔人才没有专门的制度，因此就发展形成了花郎制度。花郎道是花郎制度的组织形式，即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼。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，培养造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。选拔内容包含大量准军事技能：射箭、角抵（摔跤）、骑射、手搏、狩猎、秋千、竹马等，其中的“手搏”就相当于现今的跆拳道。在描写新罗风俗习惯的书《帝王韵记》中记载了相互踢击的方法。

新罗、高句丽、百济三国相互对抗时，唐高宗曾遣兵入朝干预，帮助新罗先灭了百济，又除了高句丽。百济虽然被灭掉了，但它的统治阶级仍得到日本的援助，其残存的许多有关武艺的书籍也被保留下来，《三国史记》即是其中一例。根据此书记载，可知百济王朝的阿莘王以及其他的王爷一直很崇尚武艺。“集合城



市的人在西台举行射箭大会”，虽然当时百济的兵力最弱，但全国上下都将马术、射箭、跆拳道作为一种游戏而盛行。

跆拳道，经过高句丽、新罗、百济至高丽一千多年的流传，到了李朝时代才真正地生根成长。李朝正祖14年（公元1790年），李德懋奉王命编撰的《武艺图谱通志》就是跆拳道的代表作，在这部书中，不但说明了关于跆拳道的发展源流，就连各种兵器的使用方法也有详细的记载。但是到了李朝时代末期，由于文弱政治和多党纷争，逐渐形成了对跆拳道武艺轻视的倾向，导致跆拳道的技艺渐渐地脱离了王室和贵族而被更广泛的民间所习练。

1910年日本侵占朝鲜后，建立起殖民政府，一度下令禁止所有的文化活动，跆拳道自然也在劫难逃，在朝鲜境内销声匿迹。一些不甘寂寞或被生活逼迫的人远离国土，到中国或日本谋生，同时把跆拳道延续下来。更为重要的是将其与中国武术和日本武道交融与结合，孕育了新的技术体系。第二次世界大战后，自卫术再度兴起，从异国他乡回归故土的朝鲜人也将各国的武道技艺带回本国，逐渐与跆拳道融为一体，形成了现在的跆拳道体系。

1955年正式称朝鲜的自卫术为“跆拳道”。1961年9月韩国成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会，并成为全国运动会正式竞赛项目。1973年5月在汉城成立了世界跆拳道联合会（WORLD TAEKWONDO FEDERATION，简称W.T.F，世界跆联）。1975年世界跆拳道联合会被国际体育联合会接纳为正式会员。1980年国际奥委会正式承认世界跆联。1988年、1992年、1996年3次列入奥运会表演项目，2000年列入悉尼奥运会正式比赛项目。迄今为止，世界跆联已有144个会员国，6500多万爱好者参加练习。1973年，“国际跆拳道联合会（INTERNATIONAL TAEKWONDO FEDERATION 简称I.T.F，国际跆联）”成立。有美国、香港、台湾、日本、马来西亚、新加坡、朝鲜、菲律宾、沙巴、柬埔寨、澳大利亚、乌干达、英国、法国、加拿大、埃及、



奥地利、墨西哥等二十多个国家和地区加入,目前会员仍在不断增加。

1988年,跆拳道在韩国汉城奥运会首次亮相后,为了适应国际重大比赛,跆拳道技术在不断地变革和发展。世界跆拳道联盟的总部中有一特别技术委员会,其主要任务就是改进现今的跆拳道技术。当然,今日的跆拳道动作似乎不像以前那样圆滑流畅,也不似以前那样重视运动中身体的平衡,然而对当今跆拳道技术的检验并不在它的外观,而是在于实战之中。具体地说,就是在实战对抗中或在大街上遭受袭击被迫自卫的情形下,新型跆拳道技术无疑要比拘于形式的老技术更胜一筹。

三、中国跆拳道运动的发展

我国是1992年10月正式开展跆拳道运动的,1995年7月中国跆拳道协会成立,并于同年11月被世界跆拳道联盟接纳为正式会员国。目前我国各省、市、自治区、体育院校、行业体协已相继成立了跆拳道队,曾举办过几期全国跆拳道教练员和裁判员培训班。参加跆拳道学习和训练的人越来越多,训练水平也在逐年提高。

1994年11月首届全国跆拳道锦标赛在昆明举行,有11个单位约150名运动员参赛,到1998年6月在浙江温州市举行的全国跆拳道锦标赛时,参赛队伍达到50个,参赛选手达600余名,显示了我国跆拳道运动的蓬勃生机。目前,全国每年除举办全国锦标赛和全国冠军赛以外,还举办一定规模的国内外邀请赛和友谊赛。

自我国开展跆拳道运动以来,在各式国际性跆拳道比赛中摘金夺银,显示了后来居上的态势。在2000年悉尼奥运会赛场上,陈中为中国队夺得了第一枚跆拳道奥运金牌;2004年雅典奥运会上,陈中、罗薇分别获得67Kg以上和负67Kg级金牌。我国台湾选手陈诗欣、朱木炎也分获金牌,并实现台湾地区奥运金牌零的突破。



第二节 跆拳道特点与作用

一、跆拳道的分类

1、传统跆拳道，俗称朝鲜跆拳道，国际性组织为国际跆拳道联合会（ITF，INTERNATIONAL TAEKWONDO FEDERATION）。比赛中不穿其它护具，只戴拳套、脚套；规则上可以用拳击打头部。从技术的要求和强调击打效果来看，更接近中国的武术。

2、竞技跆拳道，又称韩国跆拳道，国际性组织为世界跆拳道联盟（WTF，WORLD TAEKWONDO FEDERATION）。比赛中穿护具，不戴拳套；不可以用拳击打头部。更强调安全性、体育竞技性。

两者相比，传统跆拳道更接近于实战。为了进入奥运比赛项目，适应现代体育的安全性、竞技性的要求，竞技跆拳道在传统跆拳道的基础上进行一系列的规则上的修改。因为规则的不同，进而导致技术使用的差异、风格上的差异。本教材主要介绍的是竞技跆拳道。

二、跆拳道特点与作用

1、特点

（1）手脚并用，以腿为主。精湛多变的腿法是跆拳道有别于其它技击术的重要特征，腿法所占的比例高达70%以上。跆拳道理论认为，在人体四肢中，腿的力量远高于手的力量，而且攻击时放长击远、威慑力大，因此提倡腿法的运用。在比赛中，手法往往只用于防守格挡，进攻时主要运用多变的腿法得分或重创对手。规则的导向作用也促使跆拳道向着腿法灵活多变的方向发展。

（2）方法简单，刚直刚打。跆拳道不论是腿法还是手法都比较简单实用。实战中多用拳、掌、手、臂格挡防守，以连续快速的腿法组合进攻，极少采用闪躲防守的方法。进攻强调以刚制



刚、直接接触、强攻硬打，攻击的路线为直线，尽可能缩短两点间距离，以增加击中的有效性。

(3) 内外兼修，方法独特。跆拳道以赤手空拳在专心致志情况下进行训练和比赛。长期训练手快脚疾，产生常人难以达到的破坏力，这就是内功和外力综合作用的效应。为了检验运动员的功力程度，一般采用木板、砖瓦等无生命物体作为参照，而不是以人体作为目标。功力测验是跆拳道训练、晋级考试、表演、比赛的一个重要内容，并以此显示其独特的功力和训练方法。

2、作用

(1) 改善和增强体质：跆拳道和技术动作是由全身协调配合，主要通过各种各样的腿法来表现。它能很好地促进人体的力量、速度、灵敏、耐力、协调等全面身体素质的发展，具有强身健体的作用。由于练习者在比赛和平时训练中要经常临场应变战术，或是快速进攻，或是主动后撤再反击，或是腾空劈腿，或是后踢接后旋踢，这对提高神经中枢的灵活性和支配各器官的能力起着良好的作用。

(2) 防身自卫：跆拳道运动直接接触对抗、较技斗力、攻防一体。在习练掌握各种攻防技法的同时，提高了人体神经系统的灵活性和反应能力以及各种运动素质，增强击打和抗击打能力。因此，在实践中自然掌握了实用技击术和防身自卫的本领。

(3) 磨练意志，培养提高品格的修养。跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神，其宗旨是礼义廉耻，忍耐克己，百折不挠。通过跆拳道的训练，可以培养练习者坚韧不拔，勇敢无畏，顽强坚毅的意志品质，尤其讲究“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。使练习者从开始就养成谦虚、宽容、礼让的高尚品德和尊师重道、讲礼守信、见义勇为的情操，并影响社会。

(4) 娱乐观赏：跆拳道是一项对抗性很强的运动，比赛中双方选手不仅较力斗勇，而且讲究较技斗智，尤其是跆拳道的精妙



高超的腿法，具有极高的观赏价值。它不仅被视为勇敢者的运动，也给人以美的享受，赏心悦目，激发人的斗志，鼓舞人的奋向上精神，达到娱乐的美感，陶冶人们的道德情操。

第三节 跆拳道的礼仪

进行严格的礼仪、精神和行为规范的教育，是跆拳道的重要内容。“以礼始，以礼终”贯穿在跆拳道整个训练过程中，通过跆拳道训练，培养练习者勇猛善战，敢打敢拼的意志品质，坚忍向上的作风，讲究礼仪、修养以及完善的人格。练习前，先向国旗敬礼，心中时刻装着为祖国争夺荣誉的信念，充分体现出爱国主义的精神；教练与队员之间相互行礼并问候，体现出尊师爱生的崇高品德；队员之间相互行礼，体现了集体主义、团结一致、互相友爱的精神。一颗忠于祖国的爱国心，是跆拳道研习的最高境界。其科学的教育训练程序是：反省—判断—勇气—信心—自卫—自恃—独立—沉着—领导—勇敢—合作—爱国。

跆拳道的礼仪贯穿于整个人的行为规范之中，在平时遇到教师要行礼问候；训练时，练习双方相互行礼，感谢对方为自己的训练付出的辛勤劳动，在尊重前辈、遵守信义的前提下磨练技艺。

敬礼时两脚并立成立正姿势，两手自然放松下垂，置于体侧，身体前倾弯腰约成30度，头部前屈45度鞠躬敬礼，停顿1~2秒，然后还原成原来姿势（图1）。

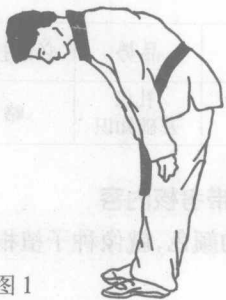


图1



第四节 跆拳道运动的段位标准及区别

一、级别、段位的划分

跆拳道同柔道、围棋等项目一样,是利用段位来表示练习者对跆拳道学识造诣、技术水平和功力高下的。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,最高段位达九段。

从十级到一级是初学者的等级标准,分别用不同颜色的腰带进行区分:十(白带)、九级、八级(黄带)、七级、六级(绿色)、五级、四(蓝带)、三、二、一级(红带)。由于地区的不同,腰带的颜色会有些许不同。进段后都以黑腰带表示,一至三段被认为是黑带新手的段位,四到六段属于高水平的段位,七段到九段是授予那些有很高学识造诣的杰出人物或对跆拳道运动有杰出贡献的人的段位。黑带的段位是通过黑带上的特殊标记区分的。

二、跆拳道的晋级标准和要求

从涉足跆拳道运动开始,就对练习者的学习内容、时间和考核标准有了一定的要求。按照世界跆联的要求,晋升和考核内容具体如下。

1、跆拳道白带考核内容

白带是纯洁、纯正的颜色,就像一张白纸,初学者在这个阶段一切从头开始学习跆拳道。

腰带	级位	品势	必修技术	实战	理论知识
白带	10	礼仪 基础知识	略	略	略

2、跆拳道黄带考核内容

黄带是大地的颜色,就像种子植根于黄色泥土中生根发芽一



样,练习者在这个阶段要打好基础,要学习大地厚德载物、能承载万物的品德。

腰带	级位	品势	必修技术	实战	理论知识
黄带	8	太极1~2章	前踢、横踢、下劈、前跳步横踢、后滑步横踢、推踢、直拳、单个步法+横踢、左右横踢的连接	道馆式跆拳道对黑带以下不考实战,单要考学过的日常生活中的防身术	回答教练提出的有关跆拳道技术的几个问题

3、跆拳道绿带考核内容

绿色是植物的颜色,代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂。

腰带	级位	品势	必修技术	实战	理论知识
绿带	6	太极3~4章	侧踢、后踢、假动作+横踢(3种)、横踢的跳反击、横踢+后踢,双飞踢、腾空后踢、腾空下劈、3种组合踢法	道馆式跆拳道对黑带以下不考实战,单要考学过的日常生活中的防身术	回答教练提出的有关跆拳道技术的几个问题

4、跆拳道蓝带考核内容

蓝色是天空的颜色,随着不断的训练,练习者的跆拳道技术逐渐成熟。

腰带	级位	品势	必修技术	实战	理论知识
蓝带	4	太极5~6章	摆踢、旋风踢、后旋踢、双飞+后踢、双飞+腾空后踢、横踢+横踢+横踢,三飞踢、一种特级、四种组合踢法、横踢+旋风踢+旋风踢+后旋踢、双飞+横踢+后踢+横踢	道馆式跆拳道对黑带以下不考实战,单要考学过的日常生活中的防身术	回答教练提出的有关跆拳道技术的几个问题