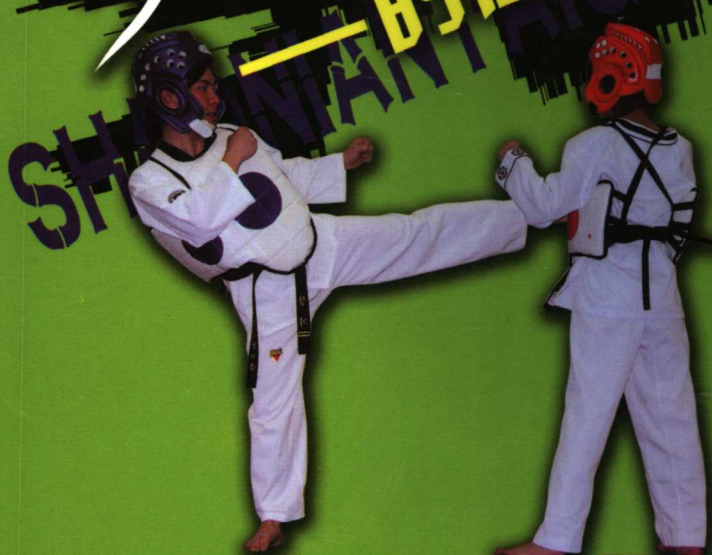


附赠VCD

王双忠/编著

少年跆拳道

——时尚健身导航



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



王双忠/编著

少年跆拳道

——时尚健身导航

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

少年跆拳道/王双忠编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2006.6

(时尚健身导航)

ISBN 7-5335-2820-4

I. 少… II. 王… III. 跆拳道—少年读物
IV. G886.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第032167号

书 名 少年跆拳道
时尚健身导航

编 著 王双忠

摄 影 方志坚

出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

排 版 福州怡兰广告有限公司

印 刷 人民日报社福州印务中心

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 7

字 数 165千字

版 次 2006年6月第1版

印 次 2006年6月第1次印刷

印 数 1-5 000

书 号 ISBN 7-5335-2820-4

定 价 23.80元 (赠VCD光盘一张)

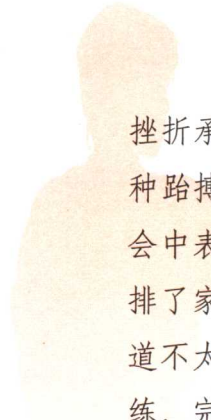
书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

梁启超在《少年中国说》中写道：少年智则国智，少年强则国强。对于少年儿童来说，他们面临着学习做学问和做人的双重任务，而做人更为重要。跆拳道运动推崇武德修养，讲究“以礼始，以礼终”的礼仪风范，倡导尊师重道、积极上进的学习氛围，以及百折不挠的意志和宽厚待人的美德。少年儿童从小参加跆拳道训练不但能强身健体，身材匀称，身手不凡，而且还能显出比同龄人更多的优秀品质，更加沉着冷静，更能吃苦耐劳和更有毅力等气质，从而达到少年跆拳道的锻炼宗旨“文明其精神，野蛮其体魄”。

我国不少独生子女因受爷爷、奶奶和父母的宠爱，吃苦精神普遍较差，意志力与耐力也较薄弱。少年跆拳道的训练课程也可以说是专门针对这一群体的爱好者开设的，它集教育、健身与防身三者于一体，十分适合少年儿童练习与掌握。

全书介绍了少年跆拳道的基础知识、基本技术、攻防技巧与实用防身术、综合格斗术、品格与气质训练、



挫折承受力训练、意志与耐力训练，同时还介绍了几种跆拳道舞术，特别适合少年儿童在班级活动与家庭聚会中表演。本书按照少年的特点，在内容上巧妙地安排了家长与孩子的亲子互动训练方法，让那些对跆拳道不太了解的家长，懂得怎样配合孩子在家中坚持训练，完成跆拳道的“家庭作业”。

为了让读者能更直观、准确地掌握少年跆拳道的规范动作，随书还配制了一盘VCD教学片，适合望子(女)成才的家长、少年儿童跆拳道爱好者，以及跆拳道馆馆长与教练们观摩。

为本书做动作示范的有刘克坚、李颜宏、杨宏昌、朱小东、胡秉毅、张琦、严矣琳、魏凯丽、江慧媛、刘闻伦、徐加帅、华智斌、陈嘉璐、叶华俊、林青筠，在此表示衷心感谢。

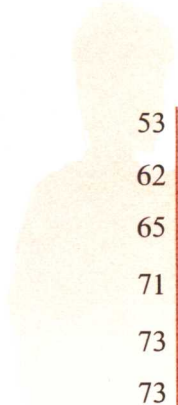
在本书编写过程中，还参考了跆拳道界专家学者金基洞、张星东、李天植等人的理论，在此一并表示衷心的感谢。

限于水平，本书难免有不足之处，敬请专家、读者批评指正。

王双忠
2006.4

目录

1	一、少年跆拳道基础知识
3	(一) 少年跆拳道特点
3	1. 积极引导与正面鼓励
8	2. 训练中的安全常识
9	3. 家长与教练的配合
13	(二) 少年跆拳道文化与礼仪
13	1. 少年色带与段位进阶
15	2. 少年跆拳道装备
16	3. 少年跆拳道礼仪
18	(三) 准备活动与预防损伤
18	1. 热身活动
27	2. 整理活动
27	3. 预防训练损伤的措施
29	二、少年跆拳道基本技术
31	(一) 基本动作与训练
31	1. 基本步型与步法
44	2. 基本踢法
52	3. 基本拳法
53	(二) 互动拳脚训练

- 
- | | |
|----|------------|
| 53 | 1.基础拳脚训练 |
| 62 | 2.基本防守技术训练 |
| 65 | 3.跆拳道品势训练 |

三、少年跆拳道攻防技巧与防身术

(一) 攻防技巧

- | | |
|----|----------|
| 73 | 1.组合踢法 |
| 82 | 2.拳脚攻防技巧 |

(二)防身术

- | | |
|----|---------|
| 83 | 1.实用防身术 |
| 89 | 2.综合格斗术 |

四、少年跆拳道精神磨炼与舞术表演

(一) 跆拳道精神磨炼

- | | |
|-----|-----------|
| 99 | 1.十二字口诀 |
| 99 | 2.品格与气质训练 |
| 105 | 3.挫折承受力训练 |
| 105 | 4.意志与耐力训练 |

(二) 跆拳道舞术表演

- | | |
|-----|---------|
| 109 | 1.难度踢法 |
| 116 | 2.品势精选 |
| 199 | 3.特技 |
| 202 | 4.威力 |
| 204 | 5.跆拳道舞术 |
| 211 | 6.短棍操 |



少年跆拳道基础知识

ShaoNian TaiQuanDao JiChuZhiShi





(一) 少年跆拳道特点

1. 积极引导与正面鼓励

(1) 少年儿童身体特点：少年儿童通常指6~18岁的孩子，其年龄范围比较模糊。由于年龄差异较大，孩子们身体发育的水平明显不同。况且，即使年龄相同，由于生长环境、生活习惯、营养状况、运动经历等因素的不同，其身体素质与运动能力也会有较大差异。少年跆拳道的训练有其特殊性，需要了解其各方面的特点，才能进行针对性的训练。

1) 速度：少年儿童速度素质的发展具有明显的年龄和性别发育特点。少年儿童速度素质在10~13岁增长最快。男孩在19岁，女孩在13岁以后趋于缓慢并逐渐稳定下来。

2) 力量：少年儿童力量素质的发展特点是，男孩在16岁以前随年龄增长而逐渐增加，16岁以后开始缓慢下来，18岁以后可达高峰，以后又随年龄增长而减慢；女孩在13岁以后开始缓慢并有下降趋势，16岁又回升，18岁以后可达最高峰，以后又随年龄增长而减缓。

少年儿童在青春期以前不适宜进行负荷过大的力量训练，随着肌肉发育成熟，15~18岁才可进行发展肌肉的力量训练。

3) 柔韧：少年儿童年龄越小柔韧性越好，这与少年骨骼的弹性好、可塑性大有关。一般在13岁前柔韧性最好，13岁以后开始下降，通过专门训练能提高柔韧性。

4) 耐力：12岁以前少年儿童的心率较快，每搏输出量较少，不能满足长时间运动时机体对氧的需要，因此耐力差，容易疲劳。但随着年龄增长，心血管功能的发育成熟，耐力素质就会得到改善和提高。

5) 灵敏：少年儿童的灵敏素质随年龄的增长而逐渐提高。10

岁以后灵敏度开始明显提高，尤其进入青春期更为显著；15~16岁以后逐渐缓慢下来。人的灵敏素质应该从儿童时期开始培养。

(2) 积极引导

1) 培育学习热情：少年跆拳道教学重点是要精心培育少年学员对跆拳道学习的热情，不要当众讥讽挖苦，挫伤其自尊心。

少年学员对自己的训练成绩和效果都有急迫想知道的欲望，也希望自己的努力能够得到教练的肯定。同样，使学员及时了解训练效果，使错误的技术动作得到及时纠正，正确的技术动作得到肯定和巩固，才能创造训练的良性循环。

跆拳道的晋级考试属于重要的荣誉激励制度，能积极引导学员继续深化，向更高的目标进军，同时也是对训练成绩的肯定。在平时，家长与教练都要强化孩子对荣誉的尊重。

2) 提高挫折承受力：在学员遇到困难而退缩时，教练要鼓励学员：“人人都会遇到各种挫折，只有鼓起勇气向前努力，才能最终克服困难，战胜挫折。”在实战中被对手打中的小学员会感到特别难过，教练要及时给予安慰，激励他反击和打败对手的斗志，抓住机会授之技艺。

在学员做出很大努力，取得一定成绩时，要及时肯定，让学员看到自己的能力，从而增强面对困难的信心。比如，小学员在一次实战或者学习技术动作中表现不佳，教练在指出问题的同时仍然要记住肯定其长处。如果学员在努力克服困难时几经尝试却仍未成功，教练就要及时给予具体指导与帮助。

过多的挫折会损伤学员的自信心和积极性，使其产生严重的挫折感、恐惧感，导致最后丧失兴趣和信心。所以，挫折教育不可过头，过头了就会埋下精神障碍的祸根，应把握在学员通过努力就能够克服的尺度上。比如，实战练习时不安排实力相差悬殊的对手对练。

同伴之间的相互交流，也能够帮助学员更好地克服困难、解决问题。比如，在实战对抗练习中，组织拉拉队与“高参”帮助劣势一方研究克敌制胜的技战术，使之反败为胜。在不断的磨炼



中学会如何友好相处、团结合作，培养团队精神，这种磨炼有助于提高学员的耐挫力和协作精神。让学员们懂得这样一条真理：每一次失败都会使我们更接近成功。惧怕失败和拒绝付出代价，就意味着接受永远的平庸。

3) 明确学习目的

①强身健体：少年跆拳道能使少年儿童强身健体，矫正不良姿态，使身体各部分更协调、更灵活，形体和日常坐、立、行更有气质、美感。

学员自身、教练、家长、道馆，都要有跆拳道锻炼的崇高动机，即：“文明其精神，野蛮其体魄”，要为少年儿童的将来，积累精神力量与锻造健壮体魄。

②磨炼意志：不少独生子女受到老人和父母的宠爱，普遍形成吃苦精神差、意志薄弱的个性，需要改善。

人的意志品质不是与生俱来的，是在特定环境下，在克服困难的过程中逐渐形成的。因此，教练要经常变换训练手段，运用形式多样的训练方法，变“要我练”为“我要练”，调动学员的主观能动性。训练疲劳出现后，正是锻炼学员意志品质和拼搏精神的最佳时机。除身体有特殊情况外，教练在每堂训练课都要鼓励学员坚持下来，保质保量地完成科学合理的训练任务。

跆拳道动作讲究“快、准、狠”，对体能要求较高，因此，在练习中要大声呐喊发声助威；在实战中要敢于进攻，锻炼果断、顽强的意志品质。实战中失利属于正常现象，遭受挫折时需要承受极大的心理压力，需要鼓起勇气反扑，耐心地寻找机会扳回比分直至胜利，这种挫折教育对小学员今后成长成才很有帮助。

跆拳道的实战对抗是紧张激烈、刺激惊险的，能极大地提高人的意志、速度、反应、灵敏、力量和耐力素质，增强抗击打能力和心理承受力，锻造出临危不乱的大将气度。

③防身自卫：跆拳道具有实用性，在学校班级里或放学回家途中，如果被人欺侮，他们就能麻利地把对方掀翻在地，被进一步侵犯时，还可以使用擒拿术，控制住对方，而不至于受伤，使

对手再也不敢轻举妄动。

④脱颖而出：在组织各种团队活动、跆拳道竞赛中，那些具有高度自信心和运动特性的同学便从同龄人中脱颖而出。我们通过分析身体和性格特性，可以发现在体育运动中，因为教练的慧眼与选拔，使那些有一定运动基础的学员有机会得到更高的培养。体育的精神就是能吃苦耐劳，永不言败。所以也就为那些具有进攻性、有毅力和耐力、意志超群的人提供了新的舞台。

⑤以礼始，以礼终：跆拳道讲究“以礼始，以礼终”、彬彬有礼的风度，倡导尊师重道、积极上进的学习氛围，推崇知耻明羞、克制盲动的武德修养，面对挫折与困难能百折不挠，所以可以培养人的谦逊礼让、宽厚待人的美德。

跆拳道少年学员面临着学习做学问和做人的双重任务，而做人更为重要。因年龄小，缺乏自制力，往往言行脱节。经过训练，能树立其良好的道德价值观，使其在克服困难中产生良好的行为，经过不断有意识练习而形成道德习惯和高尚的品格。

(3) 正面鼓励

1) 激发好胜心理：少年的情绪波动性较大，自我控制能力差，对外界刺激敏感。教练要善于培养良好的竞争意识，激发他们的好胜心理，以提高训练效果。

教练还要及时发现学员优点，给予肯定。如谁动作完成得好，请其出来示范。教练看到学员动作完成不好时不要训斥、责备，否则会使其自信心下降，产生逆反心理。

2) 创造互动机会：礼仪、安全、动作质量、训练气氛，是道馆教学四要素。这些内容都是在互动中完成，所以训练中要尽量创造诸如教练与学员、学员之间、亲子之间的互动机会。

①授予任务法：叫出一个动作快、姿势好的学员示范，然后集体鼓掌，教练下达命令，让他担任小组长，负责监督打闹、离队的小学员，及时向教练报告，以便制止违规行为，并批评教育他们。

②鼓励激将法：教练每堂课都要找机会选出一个动作完成又

快又好的学员做示范，然后集体鼓掌。教练可以问“××做得好不好？”大家喊：“好——！”再接着训练。

教练要善于发现做得更好的学员，转而让其做示范，再行激励之法，激励大家要有信心比他做得更好，问：“大家有没有信心？”孩子们肯定会大声喊：“有——！”

教练在任何时候都不能表现出厌烦情绪，那样会打击学员积极性，要自始至终表扬鼓励学员。对不听话乱跑的小学员，最好的办法就是“画地为牢”，限制其活动区域；对多话的小学员，要很快把他练累，比如要他连续深蹲起立加前踢25组。

③必要的处罚：课堂中通常不体罚学员，但对那些缺乏家庭教育的孩子，当他们的行为严重影响到大家的安全，比如出现踢人、突然抓人家的脸、练一会突然躺下就地休息等等现象时，要立即处罚，罚其蹲马步、走鸭子步等，令其学会遵守纪律、保持礼仪，并让高年级学员的榜样力量来带动小学员，使其产生服从感。但要注意体罚时间不能过长，不能用语言挫伤孩子自尊心，不能让孩子离开自己的视线。

④寓教于乐：对于少年学员的训练要多采用寓教于乐的互动教育。“愉悦教育”是一种横跨教育与娱乐两方面的体验，会吸引孩子们源源不断地来道馆学习。

纪律是保证训练正常进行的条件，采用半军事化的纪律约束，使学员们尊重教练的权威，服从教练的指令，在教练控制下按比赛规则训练，这对孩子来说是必要的，也是很有趣的。穿插着让孩子掌握几个简单的擒拿动作，可以在家长与客人面前亮相，成功地打出几个漂亮套拳、标准的连环腿法，能给孩子们一个自信。

教练要善于保护学员的自尊，理解人性中软弱的一面，引导学员们敢于正视强大的对手和尊重对手，并爱护弱小，克服自负与盲动，进行扎实的基本功训练。



2. 训练中的安全常识

(1) 穿着服饰

- 1) 剪短指甲与趾甲，不在手腕与脖子上挂坚硬的装饰物。
- 2) 实战前一定要穿好护具、护裆、护胸、护臂、护腿，戴好头盔。

(2) 准备活动

- 1) 每次训练前都要做好准备活动，重点是腰部、腿部、膝关节、脚趾部位的活动，动作要由慢到快、由易到难，循序渐进。
- 2) 在专项准备活动中，一些专业运动队采用的动作有可能构成对道馆普通学员的伤害，所以要降低难度和技术要求，以避免发生伤害事故。
- 3) 迟到的学员要自己补上准备活动项目，不做准备活动就不能参加训练。

(3) 学习训练

- 1) 学习动作一定要从慢动作分解开始，熟练、正确地掌握后再提高力度与速度。
- 2) 配对练习应在单练动作准确掌握的情况下，控制力量和速度，由慢、轻逐渐至快、重，动作熟练后自然就能做到收发自如。
- 3) 实战练习要找身高、体重、力量、技术都相差不多的对手，在教练督导下进行训练。没有教练在场督导，不要练实战、特技、击破。
- 4) 在家中练习，必须远离电视机、玻璃桌子等物品，提防被磕伤。
- 5) 家长如果要与孩子互动对练，必须严格遵守操作规范，自己先按书本模仿数遍，充分理解动作要领后再与孩子进行互动训练。
- 6) 不要在训练间隙随意休息，也不要抱着沙袋悬挂其上，以防铁钩突然脱落造成伤害。



(4) 综合安全常识

1) 训练时间不宜过长,运动量要适当,不应超过身体承受能力。

2) 不应让少年学员过多地参加正式比赛。

3) 在进行力量练习时要注意以下两点:

① 负荷不宜过重,尽可能减少憋气动作,以避免胸内压过高,使心肌过早增厚,影响心腔的发育。

② 少年学员屈肌力量要比伸肌力量强,因而要加强伸肌训练,以保持伸肌与屈肌的平衡,防止驼背。

4) 保证充足休息和睡眠,并有足够的营养和热能。

5) 跆拳道训练要和卫生教育结合起来,培养良好的个人和公共卫生习惯。

6) 注意观察训练后的身体反应和自我感受,比如,锻炼后精神状态如何?是否有头晕、恶心、食欲下降、睡眠不好等不良感觉。

3. 家长与教练的配合

(1) 了解少年跆拳道的教学与训练: 针对少年儿童不同成长阶段的生理与心理特点,少年跆拳道的教学与训练可分为:启蒙教学阶段(5~7岁);入门教学阶段(8~10岁);初级训练阶段(10~12岁);中级训练阶段(12~14岁);提高训练阶段(15~18岁)。少年跆拳道教学大纲中规定各阶段所应当达到的教学训练内容、动作、理论与技术等方面均有明确的指标,做到学习、训练、巩固、考核相统一,具有系统化和连续性。

1) 启蒙教学阶段(5~7岁):在这个阶段,教练要用最大的热情、高度的责任感来上好每一堂课。因为,小学员本来见到教练就怕,加上练习拉韧带、对练时的磕磕碰碰,都需要他们承受吃苦耐劳的压力。如果教练能用平等、尊重、理解、爱护的教育手段来进行教学,就能留住小学员的心,就是最大的成功,千万不能板着脸,用简单粗暴的教学方法对待小学员。

①提高教学素质：道馆教练自身年龄普遍较小，二十多岁就开始当教练，很有必要认真学习教育心理学，补修专业理论知识，运用符合少年儿童心理的教学方法，比如训练要掌握好节奏，经常增加新内容、新花样。

②讲解与示范：少年儿童理解能力有限，讲解时用词要确切、简练、易记，结合各种示范动作，在小学员看清楚后再让他们模仿练习分解动作，做到精讲多练。

示范动作时要讲究方法和步骤，分解示范、完整示范、重点示范、正误对比示范、攻防示范等都有其侧重点。分解示范，应用在较复杂的和变化快的动作讲解时；完整示范，主要是在教新动作和最后完整练习时应用，要求动作的标准性和连贯性；重点示范，是在教重点动作和部位动作较复杂时应用；正误对比示范，主要在纠正共性错误时应用；攻防示范，主要是帮助学员理解动作的攻防含意时应用。

动作的示范方向也有讲究：正面示范，用于在以前学过和已经简单掌握的动作上。如：冲拳、正踢腿等。背面示范，用于较复杂动作的示范。侧面示范，用于正面看不清楚时。多面示范，用于突出动作的重点和细节时。

③棋盘棋子法：小学员自制力较差，在教练对个别学员单独辅导时，其他学员可能会出现纪律涣散现象，这时可以采取“棋盘棋子法”，让学员们以正方形垫子的接缝线为界，一人一块垫子像“棋子”一样坐在“棋盘格子”内，教练依次叫其起立，一一进行指导。（图1-1-1）

④迅速练累法：对于特别不听话的小学员，教练可以采取迅速将其练累的方法，比如，50个深蹲起立加30个前踢动作，把他们安定下来，以保证整体教学质量。

2) 入门教学阶段(8~10岁)：这个阶段的特点是班数少、人数多。不过，人数再多也不能忽视负荷训练，要增加运动量大的内容，比如腹肌或腿部的力量训练、原地高抬腿跑的练习等，以达到起码的健身效果。