

图说少儿跆拳道

李文植 王双忠 编著



北京体育大学出版社

图说少儿跆拳道

徐文德 王明远 编著



北京体育大学出版社

图说少儿跆拳道

李文植 王双忠 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 李 建
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

图说少儿跆拳道/李文植,王双忠编著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.6
ISBN 7-81100-518-2

I. 图… II. ①李…②王… III. 跆拳道 - 图解
IV. G886.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037770 号

图说少儿跆拳道 李文植 王双忠 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	7.125

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



李天植 1964 年出生，1988 年毕业于吉林省延边大学体育学院。
专 业：跆拳道、体育社会学、体育产业、运动处方。

1988 年留校任教，1999 年获教育学原理硕士学位，2002 年获韩国庆熙大学体育学博士学位（体育产业专业）。

现任延边大学体育学院运动系主任，副教授，世界跆拳道联盟大学理事会理事，世界跆拳道联盟公认五段。

理论成果：已出版《课外体育活动》、《趣味性游戏》、《跆拳道对打技术》三本专著，并发表了“吉林省跆拳道运动现状及其对策之研究”、“跆拳道运动员降体重问题”、“跆拳道运动员血乳酸变化”、“跆拳道运动员得分情况的研究”等十余篇论文。



王双忠 上海黑带跆拳道俱乐部有限公司总裁，浙江金华人，曾经在延边大学、韩国SANG ROK跆拳道学院进修，2006香港国际武术比赛八极拳冠军。

理论成果：已出版《从白带到黑带——道馆式跆拳道》、《道馆式跆拳道格斗技》、《极拳道——民间武术的未来》三本专著，并发表了“从程序教学原理在跆拳道教育中的应用，看中国民间武术的未来”等论文，即将出版《少年跆拳道》、《武道路拳道》。

业绩：上海黑带跆拳道俱乐部开创了我国跆拳道私人教练小班的教学与运作模式，来自33个国家的外籍学员曾经到该俱乐部学习跆拳道。

http: //www. heidai. com Tel: 021 - 64076333

http: //www. topwindo. org Tel: 021 - 58514999

前 言

少年儿童的身体条件与成人不同，有自身的生理与心理特点。因此，在少儿跆拳道在教学与训练中，也应该形成一套独特的教学与训练的方法。无论是竞技精英的培养，还是终身体育观念的形成都要从小做起。

少儿跆拳道的教学与训练，针对少儿生长期的身心发育特点，从教学内容安排上，突出少儿在成长期进行跆拳道健身运动所需具备的技能和技巧，为少儿的健康成长打下良好基础；从教学形式上，结合少儿教学的特点，采用丰富活泼的教学形式寓教于乐，让跆拳道训练成为少儿喜爱的一种体育运动，让孩子在快乐和游戏中幸福健康地成长！

少儿跆拳道的教学与训练，要注意如何正确处理好全面发展与早期专门化的关系问题。从青少年发育成长规律上看，如果长期从事大运动量训练，会影响少儿正常的生长发育，疲劳的积累也会不可避免地影响到文化学习。国外的少儿体育俱乐部一般每周训练3次，其中1次安排在双休日，这样有助于少儿的身体恢复和学业。

本书的内容、进度都按照少儿的生理、心理特点巧妙安排，有家长与孩子的亲子互动训练法，告诉对跆拳道一窍不通的家长督导自己的孩子如何在家中坚持训练，有在家中、学校、道馆内的各类训练方法，有如何

在学校或者客人面前表演的方法，还有专门对付校园品行不端者侵犯的技巧。

本书可操作性强，具有一定前瞻性，对道馆的教练也提供了许多有益的建议，创编了许多专门的少儿跆拳道教学法，如“棋盘法”以解决孩子乱跑不听指挥、挤成一团的现象；分析可能使孩子受伤的各个环节，提出了针对性方案；本书还在国内第一次披露了跆拳道私人教练操作方法的要诀，对道馆快速增加学员具有启示作用。

本书设计了一些文化熏陶训练法，如在中国经典民族音乐的伴奏中，家长一边与孩子轮流背诵中国唐朝的边塞诗，一边当陪练，将身体训练与文化教育进行有机结合，亲子互动、享天伦之乐，从小在孩子的心中栽培民族文化的根。一些培养孩子顽强意志的练习，也渗透在安全、愉快、具有一定挑战性的游戏过程中，在不知不觉中，孩子受到了永不言败的武道精神的熏陶，为自己的将来，准备着承担各种磨难与挫折的心理支撑。

本书中一些教学法已经过上海黑带跆拳道俱乐部少儿族班级以及来自 33 个国家的外籍少儿学员私人教练班 6 年的试验。本书适合希望望子成才的家长、有志成为专业跆拳道运动员的少年儿童、希望自己道馆不断增加学员的馆长与教练阅读，不少见解可谓中国民间道馆发展到一定阶段的反思。书中不足之处难免，敬请读者批评指正。

李天植 王双忠

2005 年 8 月

目 录

第一章 基础知识 (1)

第一节 少儿跆拳道训练的特点 (1)

一、少儿跆拳道训练的特点 (1)

二、如何教4岁、8岁、12岁的孩子 (4)

三、对少儿跆拳道教练与家长的几点要求 (9)

四、少儿跆拳道的私人教练课 (11)

第二节 跆拳道文化..... (14)

一、跆拳道的礼仪 (14)

二、色带与品位 (16)

三、跆拳道精神 (17)

第三节 跆拳道训练常识 (17)

一、热身活动与整理活动 (17)

二、训练中如何避免受伤 (27)

第二章 基本动作 (29)

第一节 基本步型与自选动作组合..... (29)

一、基本步型 (29)

二、自选动作组合的亲子互动训练法 (32)

第二节 实战姿势	(38)
一、基本姿势	(38)
二、对镜练习法	(39)
三、亲子互动练习法	(39)
四、同对手相关的站位	(41)
第三节 基本步法和组合步法	(42)
一、基本步法	(42)
二、组合步法	(48)
三、亲子互动步法训练法	(48)
第四节 基本踢法与拳法	(49)
一、基本踢法	(49)
二、直拳(JiYugi)	(60)
三、家中自学法	(61)
四、亲子互动拳脚训练	(82)
五、在公园中的自练法	(90)
六、在学校中的自练法	(91)
七、在道馆里的练习	(92)

第三章 实战技巧与防身术

第一节 组合踢法	(102)
一、单个步法接单个踢法	(102)
二、组合踢法	(108)
三、拳法接踢法	(113)
第二节 基本防守技术	(114)
第三节 攻防组合动作	(119)
一、步法防守接横踢反击	(119)



二、步法掩护下的进攻与反击·····	(120)
三、假动作掩护下的进攻与反击·····	(122)
第四节 实用防身术·····	(126)
一、低烈度防身术·····	(126)
二、中烈度防身术·····	(136)
三、特殊的防身术·····	(145)

第四章 表 演 ····· (150)

第一节 高难踢法·····	(150)
一、难度踢法·····	(150)
二、腾空踢法·····	(155)
三、连环踢·····	(160)
第二节 如何表演成功·····	(160)
一、克服胆怯·····	(160)
二、争取在竞选班级领袖的活动中出类拔萃·····	(160)
三、表演内容·····	(161)
四、品势精选·····	(161)
五、特技、威力、跆拳道舞、短棍操·····	(193)

附录：少儿跆拳道运动员冬季训练周计划表

·····	(212)
-------	-------

后 记 ····· (214)

第

一

章

基础知识

第一节 少儿跆拳道训练的特点

一、少儿跆拳道训练的特点

(一) 少儿易兴奋、易疲劳、模仿能力强

少儿参加跆拳道训练时的特点是易兴奋、易疲劳、孩子们的模仿能力强；只要不超出其身体条件的动作，孩子们能很快模仿着学会动作轮廓，但是其领悟能力有限，需要逐渐细化、深入。

(二) 以基本功训练为主，适度控制耐力、静力训练

1. 加强柔韧性练习，为以后的教学与训练打好基础

适度的柔韧性练习不会对将来的身高产生不利影响，也不会影响力量。良好的柔韧性对体型、掌握高难动作具有不可替代的作用。

2. 不宜过多进行耐力、力量和静力性的练习

合理安排运动负荷，练习时间不宜过长。对少儿跆拳道训练要科学运用间歇训练法、重复训练法，适当发展难度动作，尽

量减少憋气、以及持续的紧张性练习，以免心脏负担过重，影响正常的生长发育。应注意动作与呼吸的正确配合，凡是使胸腔扩张的动作应吸气，反之则呼气，如在做跳跃的动作时应吸气；在落地的动作时应呼气等等。

3. 要注意各种动作规格的正确性，注意身体姿势的培养，养成良好的体态仪表，防止骨骼变形

在力量训练中，负重练习要慎用，宜用伸展练习发展力量。12~13岁后，力量训练可逐渐增加。少儿身体各部分的肌肉力量应均衡发展。

4. 内容和形式多样化，及时纠正错误动作

(1) 训练的内容和形式应多样化

少儿跆拳道训练的内容和形式应多样化，避免单调的重复和静止性的活动。在进行动作练习时，应穿插比赛或游戏，安排短暂的休息，以免孩子们很快就疲劳。

(2) 传授新的动作技术应精讲多练

教练在传授新的动作技术时，应以孩子们的模仿为主，少讲解、多示范，培养孩子们的形象思维能力，全面发展各项基本技能。

(3) 着眼于练好基本技术

教练员教动作不应求快、花、多，应着眼于练好基本技术，为以后的教学与训练打好基础。孩子们动作错误时，教练员要有耐心，及时纠正错误，要多采用直观教学法，运用简单、形象生动的口诀进行讲解，方便时可配合现代多媒体教学以帮助理解。

与其让孩子们学会许多不合格的品势与不成样的花样组合踢法，不如实实在在地让孩子规范掌握前踢、横踢、侧踢等基本动作、重点掌握一两个品势。

(三) 对业余学员重健身效果要胜于技术细节的改进

1. 健身效果与技术细节的比重

如果不是培养专业运动员，应调整教学内容，可适当减少技

术细节方面的改进,将重点放在孩子体形的塑造与生理机能的提高上。有斜脊、驼背、鸡胸之类现象体质虚弱的孩子,教练要适当增加力量训练的内容,比如俯卧撑,可以先扶着墙壁做,再扶着椅子做,再到地上做,甚至到脚放在椅子上、手在地上做俯卧撑。只要每节课都坚持,几个月练下来,效果会十分惊人。

竞技跆拳道训练重视踢技,教练要注意让孩子的身体素质全面发展,训练男孩时,体形不能过份往瘦高型发展,要制订针对性的训练计划。

2. 实战训练、规则自定

实战训练时要注意如何减少孩子摔倒的次数,可采取比较宽松的计分方法,多安排条件实战。一些孩子惧怕实战,如果穿好护具,每次训练结束后都安排合适的对手打一打实战,使实战训练成为一种习惯,就能克服对实战的恐惧心理。

实战中要创造比较接近的比分,让比分一直到最后都咬得很紧,最好有加时赛以分出胜负。

3. 训练后注意恢复,控制无效消耗

(1) 重视恢复措施

教练员在训练结束后要采取适当的恢复措施。放松活动与有效的按摩对孩子消除疲劳有相当作用,应引起重视。

(2) 控制训练后的玩耍

对于专业运动员方向培养的孩子,教练还要与家长保持联系,控制其训练后出去玩耍,如打游戏机等等。晚上要按时睡觉,减少无效消耗。

(3) 均衡营养补充

监督孩子不挑食,保证充分的营养补充,以良好的精神和身体状态迎接下一次的训练。

4. 不断加强思想教育,促进身心全面发展

(1) 每次训练都要强化礼仪,树立正确的训练动机。

(2) 培养高尚的武德、优良的作风和坚强的意志品质。
(3) 营造道馆良好的文化品位, 为孩子的将来, 造就受益一生的健康体魄与心理素质。

二、如何教4岁、8岁、12岁的孩子

(一) 如何教4岁的孩子

1. 棋盘法 (图1-1)

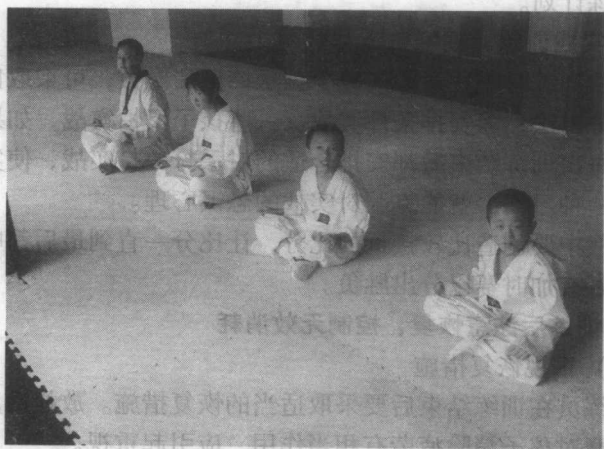


图1-1 棋盘法

把垫子的接缝线条当作棋盘格子, 让孩子们一人一块垫子站好或者坐下, 在教练统一的口令指挥下, 保持实战姿势, 朝一个方向踢腿, 完成动作后, 迅速后滑步回到原位。

教练一定要控制好安全距离, 尤其行进间跑动时, 小孩会不由自主地挤在一起跑, 容易绊倒在地, 可能会造成手腕骨折事件, 教练要分外小心。注意: 控制好安全距离, 疏密有度。

4岁的孩子在跑动时会一窝蜂似地挤成一团, 教练大声喊

着：“要注意自己的位置！”仍然无济于事。教练和家长也许会因为孩子无法理解阵型与队形而失望，但是，孩子对队型与教练的意图能很快理解，至少要到12岁左右，4岁~8岁的孩子太小了，“棋盘法”是保障安全的有效方法。在社会中找到自己的位置，是成人也要经常反省的问题。

2. 脚靶障碍法

(1) 猛虎跳涧（图1-2）

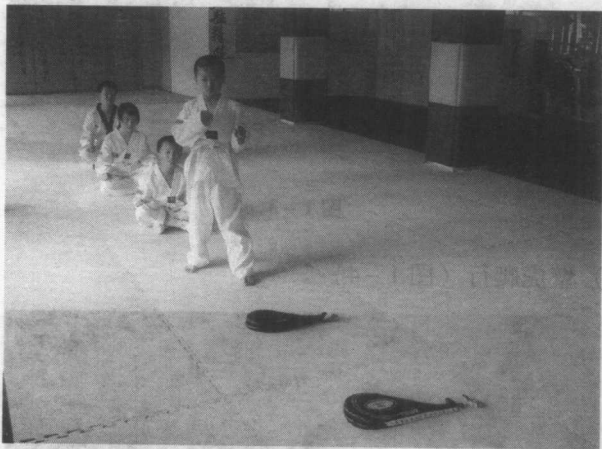


图1-2

把脚靶作为障碍，间隔一定距离，让孩子一个一个轮流跳过去，到了持靶者面前迅速站好，再踢各种腿法。为了增加运动量，提高趣味性，可以左右踢4个前踢或下劈。

(2) 蛇形穿林（图1-3）

把脚靶作为障碍，间隔一定距离，让孩子一个一个以滑步绕行，到了持靶者面前迅速站好，再踢各种腿法。为了增加运动量，提高趣味性，可以左右踢4个前踢或下劈。

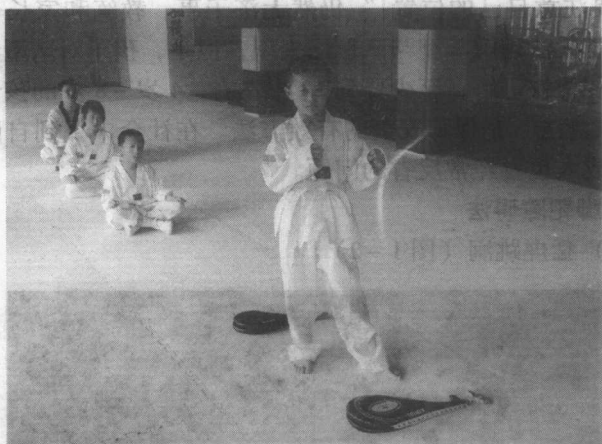


图 1-3

(3) 壁虎爬行 (图 1-4)



图 1-4