

跟着奥运冠军学

跟着冠军教练学



TAEKWONDO



健身防身

跆拳道

姚强 沈萌芽 主编



最时尚的健身项目
最权威的技术指导

- > 顾问：北京跆拳道协会秘书长李贵成
- > 演示：奥运冠军罗薇领衔全国冠军
- > 技术指导：北京跆拳道队

北京体育出版社

奥运冠军罗薇
签名本

健身流行风

跆拳道
健身防身
跆拳道

TAEKWONDO



姚 强 / 主编
沈萌芽

罗俊

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身防身跆拳道 / 姚强, 沈萌芽主编. —北京: 农村读物出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5048-4577-1

I. 健... II. ①姚... ②沈... III. 跆拳道—运动技术—图解 IV. G886.919-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 086969 号

场地提供: 北京什刹海体育运动学校

摄影: 贾勇

摄像: 张冬雨

责任编辑 刘宁波

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京通州皇家印刷厂

开本 889mm × 1194mm 1/26

印张 8

字数 150 千字

版次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1~6 000 册

定价 35.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

本书主创人员

主编：姚强

原国家队运动员，现任北京跆拳道队总教练，国家队主教练，培养了3名国际健将及12名国家级运动健将，其中刘哮波获中国男子第一枚国际大赛冠军，宗绍娟获亚洲锦标赛冠军和世界军人运动会冠军；罗微获世界锦标赛冠军和雅典奥运会冠军。2004年被国家体育总局授予“体育教练员荣誉奖章”。



主编：沈萌芽

副教授，国家级裁判员，国家跆拳道队第一批运动员，国家级第一名女教练员，培养了3名国际健将及十余名国家级运动健将，其中孔繁桃获中国第一枚“世界杯”冠军，张会景获世界锦标赛亚军，两人同时获第二届世界军人运动会冠军，2000年被北京体育大学授予“功勋教练员”称号。

顾问：李贵成

北京市跆拳道协会秘书长，北京市什刹海体育运动学校校长。



领衔演示：罗薇

国际健将，1999年2月在北京市什刹海体育运动学校练习跆拳道，同年进入北京跆拳道队，2002年初入选国家跆拳道队，2003年获世界锦标赛冠军，被北京体育大学授予“功勋运动员称号”，2004年获雅典奥运会冠军，被国家体育总局授予“运动员荣誉奖章”。

“健身流行风”丛书编委会

主 编:

■ 郭庆红

● 北京市健美协会副主席兼秘书长,中国健美协会委员,国际健美联合会韦德教练培训机构中国地区培训师,北京健美网主编,《健美冠军》会刊主编,《健美先生》杂志顾问,健身运动和体育竞赛专家。

■ 徐 铁

● 北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任。全国等级健身指导员授课讲师。已出版10多部健美专著。我国著名的健身运动专家。



编 委: (姓名排列以本系列丛书出版书籍时间排序)

何倩倩: 全国女子健美冠军、专业健身瑜伽教练。

肖 晶: 舞蹈表演艺术家、专业拉丁操教练。

宋 扬: 全国健身小姐亚军、健美私人教练。

吴 昊: 专业健身瑜伽教练。

刘令姝: 首届全国健身小姐冠军,专业健身操教练。

张 菁: 全国健身小姐冠军、专业健身操和女子形体教练。

易海燕: 全国健身小姐亚军、专业健身操教练。

郭克欧: 资深中医专家。

王 倩: 资深外科主治医师。

郭激扬: 高级按摩师、减肥保健专家。

张慧军: 全国女子体操冠军、专业健身操和女子形体教练。

王文利: 国家级健身指导员。

付 晶: 专业普拉提健身教练。

李丹娜: 专业芭蕾舞教师。

吕 龙: 全国街舞资深裁判。

单兆鉴: 全国滑雪冠军,滑雪专家,中国滑雪协会高级顾问。

姚 强: 北京跆拳道队总教练。

沈萌芽: 北京体育大学跆拳道副教授。

何 英: 北京体育大学武术专家。

温可馨: 中国大陆肚皮舞健身第一人。



序

跆拳道是一项从朝鲜半岛流传到世界各地的健身、防身、修身、养性的体育项目。它有令人眼花缭乱的华丽腿法和凌厉攻击，它将潇洒、朴素集于一身，以礼仪、忍耐、克己、廉耻、百折不屈五大精神为世人尊崇。目前，全世界已拥有6500万练习者，现今跆拳道项目已经是奥运会以及亚运会的正式项目。国家体育总局从中华人民共和国全国第九届运动会始把跆拳道项目列为正式比赛项目。

跆拳道能够培养超强的意志品质和百折不屈的精神，练就明理诚心的高素质 and 强健的体魄，塑造时尚完美的体形，并能提高自信心，树立坚忍不拔、自强不息和有礼貌的高尚人格。塑造充满活力、有爱心的现代人。

随着2000年陈中，2004年陈中、罗微在奥运会上勇夺金牌为国争光，跆拳道已经成为全国人民熟悉和喜爱的健身运动项目。

同样跆拳道有着让人无法拒绝的魅力，修炼跆拳道可以增强你的心肺功能，提高耐力，陶冶情操，养成良好的生活习惯。在跆拳道修炼中，每个技术动作按着科学的、循序渐进的方式从简单的拳法、步型开始做起，再逐渐提高难度和高度。而且每个技术动作实施时要发声，目的是提高自信，养成对任何到来的困难都能从容应对的信心和方法。所以跆拳道是对男女老少都适合的运动项目。作为奥运冠军罗微的教练，作为国家跆拳道队的教练，作为北体大跆拳道著名专家姚强和沈萌芽，为跆拳道爱好者而精心编排了一套系统的练习动作，此套训练系列简单易学并能达到强身健体和防身的效果。只要每天坚持练习，就会逐渐成为一名真正的跆拳道人。

北京市跆拳道协会秘书长 李贵成

编委会

主编：姚强

原国家队运动员，现任北京跆拳道队总教练，国家队主教练，培养了3名国际健将及12名国家级运动健将，其中刘哮波获中国男子第一枚国际大赛冠军，宗绍娟获亚洲锦标赛冠军和世界军人运动会冠军；罗薇获世界锦标赛冠军和雅典奥运会冠军。2004年被国家体育总局授予“体育教练员荣誉奖章”。



演示：安落

跆拳道国家一级运动员，获2002年第十届北京市运动会冠军，2004年全国冠军赛第五名。北京市第一届大学生跆拳道锦标赛中被评为“优秀裁判员”。



顾问：李贵成

北京市跆拳道协会秘书长，北京市什刹海体育运动学校校长。

领街演示：罗薇

国际健将，1999年2月在北京什刹海体育运动学校练习跆拳道，同年进入北京跆拳道队，2002年初入选国家跆拳道队，2003年获世界锦标赛冠军，被北京体育大学授予“功勋运动员称号”，2004年获雅典奥运会冠军，被国家体育总局授予“运动员荣誉奖章”。



主编：沈萌芽

副教授，国家级裁判员，国家跆拳道队第一批运动员，国家级第一名女教练员，培养了3名国际健将及十余名国家级运动健将，其中孔繁桃获中国第一枚“世界杯”冠军，张会景获世界锦标赛亚军，两人同时获第二届世界军人运动会冠军，2000年被北京体育大学授予“功勋教练员”称号。



演示：张梦宇

跆拳道健将级运动员，获2004年全国冠军赛女子55kg级冠军。



其他亚洲或全国冠军作为技术支持，按姓氏拼音顺序排列：

段锐波（全国冠军） 刘华胜（全国冠军） 卢涛（全国冠军） 杨娜（全国冠军）
张后军（全国冠军） 张岳（全国冠军） 宗绍娟（亚洲冠军） 等

目 录

Contents

序

* 我爱跆拳道	1
一、跆拳道的产生 / 2	三、现代跆拳道的特点 / 4
二、现代跆拳道的发展 / 3	四、现代跆拳道的精神气质 / 6
* 跆拳道修炼中应注意的问题	8
一、修炼中注意的问题 / 9	三、练习原则 / 10
二、具体练习时的注意事项 / 10	
* 跆拳道的使用部位和技术	11
一、跆拳道的要害 / 12	二、跆拳道的使用部位 和技术 / 13
* 跆拳道的基本步型	29
一、准备姿势 / 30	六、虎步 / 34
二、马步 / 30	七、交叉步 / 34
三、弓步 / 31	八、并步 / 35
四、后弓步 / 32	九、鹤腿立 / 35
五、前平步 / 33	
* 跆拳道的准备姿势	36
一、基本手型 / 37	二、基本步型 / 38
* 跆拳道的基本实战步法	39
一、前进的步法 / 40	三、原地步法 / 50
二、后退的步法 / 45	



*** 跆拳道基本技术** 52

- | | |
|------------|------------|
| 一、前踢 / 53 | 六、摆踢 / 58 |
| 二、横踢 / 54 | 七、后踢 / 59 |
| 三、下劈腿 / 55 | 八、后旋踢 / 60 |
| 四、推踢 / 56 | 九、拳击打 / 62 |
| 五、侧踢 / 57 | |

*** 跆拳道的相关技术** 63

- | | |
|-------------|-------------|
| 一、延续技术 / 64 | 三、双腿连踢 / 82 |
| 二、单腿连踢 / 76 | |

*** 跆拳道的基本战术** 86

- | | |
|------------------|-----------------|
| 一、进攻（抢攻）战术 / 87 | 三、攻防转换的战术 / 131 |
| 二、反击（迎击）战术 / 110 | |

*** 跆拳道品势** 135

- | | |
|--------------|--------------|
| 一、太极一章 / 136 | 三、太极三章 / 173 |
| 二、太极二章 / 151 | |

*** 奥运冠军罗微及其教练的示范动作** 192

*** 跆拳道晋级标准** 199

- | | |
|-------------|-------------|
| 一、黄带 / 200 | 五、蓝带 / 201 |
| 二、黄绿带 / 200 | 六、蓝红带 / 201 |
| 三、绿带 / 200 | 七、红带 / 202 |
| 四、绿蓝带 / 201 | 八、红黑带 / 202 |



我爱跆拳道

跆拳道是一项利用手和脚进行格斗的对抗性搏击运动。它通过竞赛、品势、击破、特技表演、跆拳道韵律操等运动形式来使修炼者增强体质、陶冶情操，培养礼仪、忍耐、克己、廉耻、百折不屈的意志品质。



跆拳道产生

跆拳道的产生是人类远古祖先的生存需要，为了生存他们必须同自然界和野兽进行搏斗，随着社会的发展这种技法演变成不同种族间的相互斗争。为了保证种族部落的稳定与安定，需要一种保护自己的防守技能和抵御对手的攻击技能，这就促使了跆拳道的形成。经过漫长的岁月，由人本能的自卫和生存而演化的搏斗逐渐转化为有意识的技击活动，从而在朝鲜半岛出现了打击外来侵略的独特搏击运动——跆拳道。

追溯跆拳道项目的起源，它产生于朝鲜的三国时代：高句丽、百济、新罗时期。为了领土的完整和统一事业，战争连年不断。为了对抗外敌侵略，三国各自发展格斗技艺，培养武士，训练士兵，为了保家卫国进行了严格的训练。特别是新罗国培养了以花郎道的年轻贵族为主的组织，进行严格训练培养为国捐躯的思想，最终统一了三国。后来花郎道成了跆拳道的前身。

1390年李朝时期出现了《武艺图谱通志》，这是跆拳道前期的优秀代表作，此书详细介绍了朝鲜民族的搏斗技艺和各种兵器的使用以及修炼方法、比武晋级的标准等。

1909年日本侵占朝鲜，建立了殖民地。为了防止朝鲜民族的反抗，日本政府禁止武道的普及和发展。为了打击朝鲜的民族思想，日本政府就开设空手道、柔道等武道训练馆，教授技艺。但朝鲜民间的跆拳道反而更加兴旺，再加上还有中华武术十八技的流入，更快地促进了跆拳道的发展。跆拳道从中吸取了各国武术的精华与内容，提高了跆拳道练习者的实战能力。

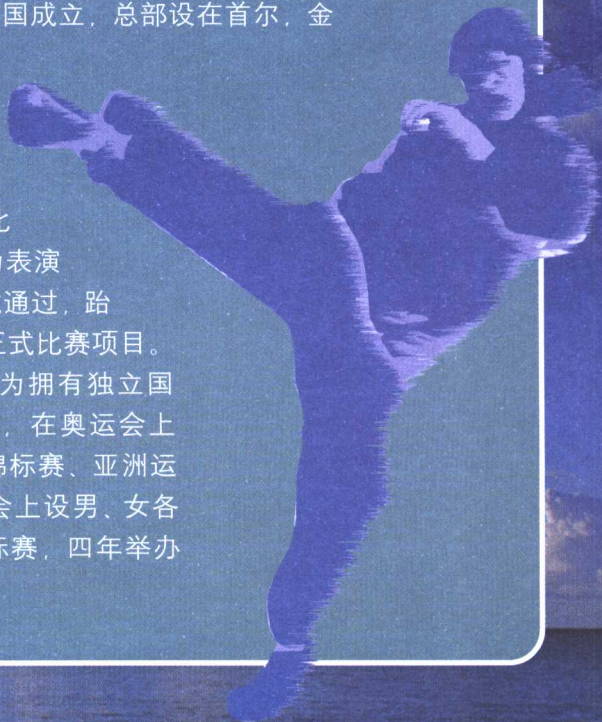


二、现代跆拳道的发展



1945年朝鲜独立，跆拳道也得以健康地发展。当时因技艺的差别，跆拳道的名称也很繁杂，有唐手道、跆拳道、十八技等很多名称。为了更健康地发展民族搏击技艺，1961年9月韩国成立了“大韩唐手道协会”，后改名为“大韩跆拳道协会”。现今韩国把跆拳道定为国技，1966年成立了国际跆拳道联盟（ITF），崔泓熙任联盟总裁，总部设在奥地利。1973年世界跆拳道联盟（WTF）在韩国成立，总部设在首尔，金云龙任联盟总裁。1975年国际体育联盟接纳世界跆拳道联盟为会员，1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。1986年跆拳道成为亚运会正式比赛项目，1988年汉城奥运会成为表演项目。1994年9月经奥委会正式通过，跆拳道被列为2000年悉尼奥运会正式比赛项目。

目前，跆拳道项目已经成为拥有独立国际体育组织和正规比赛的项目，在奥运会上设男、女各4个级别；在世界锦标赛、亚洲运动会、亚洲锦标赛及东亚运动会上设男、女各8个级别。每两年举办一次锦标赛，四年举办一届运动会。



三、现代跆拳道的特点

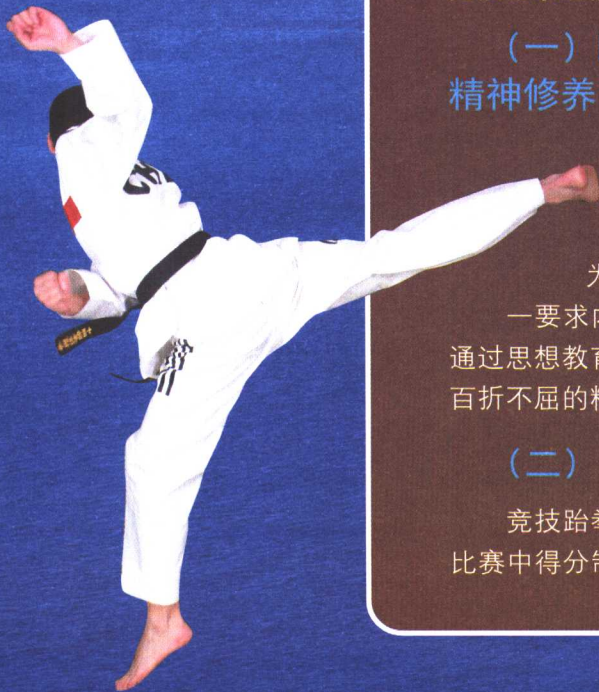
跆拳道基本上分成两种类型：一种是国际跆拳道联盟倡导的以刚猛为主要训练手段的跆拳道，它包含套路（天池，旦君，桃山，崇武）等17个套路，还有腿法、格斗、威力表演及护身术，主要由军事跆拳道项目组成。另一种是世界跆拳道联盟倡导的以竞技为主、品势（太极8章，高丽，金刚，太白，平原，十进，地台，天拳，汉水，一如）为补的特技表演、护身术、跆拳道韵律操于一体的跆拳道。本书主要是为介绍品势太极3章、竞技跆拳道技术而编写的。

（一）以礼始，以礼终，突出武道精神修养

跆拳道无论在训练开始、结束和比赛开始、结束都要行礼鞠躬，表示对对方的尊敬。这是因为跆拳道始终把礼节作为练习者的第一要求内容，突出爱国精神，提倡忠孝精神。通过思想教育培养尊师重道、忍耐、克己、廉耻、百折不屈的精神和作风，进一步培养意志品质。

（二）以腿法为主，拳脚并用

竞技跆拳道由于受比赛规程规则的限制以及比赛中得分制胜的需求，主要以腿法进攻、反击



为主。腿法主要以髋关节发力，力达脚背或脚掌寻求击打效果，拳可以阻挡对手进攻，也能够得分。进攻时主要运用腿法攻击和反击，攻击部位主要在对手护具保护的部位，拳的攻击部位是护具保护的躯干部位。

（三）强调气势

跆拳道的所有训练内容，都要求修炼者在气势上和威慑力上给予对手一种临危不惧的威严，也就是利用大声喊叫来给予对手威慑同时给自己壮胆，进一步提高斗志。在气势上压倒对手甚至做动作时结合发声，达到提前在心理上战胜对手的目的。所以修炼者应学会发声的要领与方法。发声主要利用丹田之气发出，短而洪亮为基准。

（四）简单易解

跆拳道比赛中运动员使用的技术，多是直来直去，直接接触为主，方法硬朗简练。进攻中采取直线连续进攻为主，而防守反击中的技术应用也是直接阻挡或硬对硬。快慢结合，技术变化层次无穷。

（五）击破、特技表演、品势考试是晋级、升段的手段

跆拳道有着严格的测试标准，以这种标准评价修炼者的水平。在普及跆拳道的初期阶段，以击破、特技、品势表演的方式向人群展示威力和高难度的技艺，这种方法是利用身体的各种部位击碎硬物比如木板、砖、石块、大理石等。现今在韩国每年都有这种国际性的表演比赛。现在世界跆拳道联盟开始组织品势比赛承认其成绩。所以品势、特技、威力训练也是必不可少的。

四、现代跆拳道精神气质

跆拳道具有防身健身、修身养性、陶冶情操、激发人的斗志，培养礼仪、忍耐、克己、百折不屈的作用，是一种增强体质的良好手段，同时有着很强的观赏性。

（一）增强人的体质，激发斗志

跆拳道是全身的协调运动，利用身体关节的折叠伸展来发力并完成技术动作，它很好地促进人的力量、协调、灵敏和耐力等身体素质的发展，具有强身健体的作用。此外，因比赛或训练中要求反应速度要快，动作要伸展，难度技术动作较多，对提高神经中枢的反应、灵活性、支配各器官的能力，起着较好的作用。

（二）修身养性、陶冶情操、激发斗志，培养忍让、克己、百折不屈的精神

跆拳道精神起源于忠孝思想，崇尚礼始、礼终的精神修养，通过修炼跆拳道可以培养坚忍不拔、勇敢无畏的顽强意志品质。学技术前先学礼节，先学武德。修炼者从开始就养成忍耐、克己、廉耻等高尚品德，养成讲礼貌、尊师重道、见义勇为的情操。

（三）提高防身的技艺

跆拳道毕竟是格斗项目，必须学会攻击、防守反击的能力。通过修炼可以掌握各种拳法和腿法，学会杀伤力强的攻击技术，不但提高灵敏性、反应能力，还将使练习者具备防身和攻击能力。所以在跆拳道练习的初级阶段，要先学会格挡技术，也就是跆拳道技术中没有先攻击这种说法（竞技比赛除外）。

(四) 观赏性很强

跆拳道是一种表演艺术，特别是特技表演、威力表演、韵律操更为精彩。特技表演中腾空连续踢碎好几块木板或瓦片，威力表演中击碎硬物等等让人觉得不可思议，韵律操节奏感强让人赏心悦目。并且在竞赛中进行激烈对抗，斗智斗勇，令人眼花缭乱的各种高难度技术和连接技术使跆拳道有着“腿的艺术”的称号，具有很强的观赏性。

同时跆拳道道服也非常漂亮。



跆拳道修炼中 应注意的问题

