



跆拳道

入门与提高



陈占奎 张秀兵 编著

TAIKUANDAO
RUMEN YU TIGAO



金盾出版社

跆拳道入门与提高

陈占奎 张秀兵 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了跆拳道基本知识,重点讲授跆拳道技战术及常用训练方法,对跆拳道品势太极一至八章,以图文并茂的形式进行了引领和示范。另外,本书还附录有跆拳道竞赛规则和裁判法等,以供广大爱好者学习、了解。

本书既适合跆拳道入门者自学,也可对具有一定训练水平的初级段位者继续提高提供帮助,更是基层教练员、老师指导训练和教学的“有力助手”。

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道入门与提高/陈占奎,张秀兵编著. -- 北京:金盾出版社,2012.1

ISBN 978-7-5082-7297-9

I. ①跆… II. ①陈…②张… III. ①跆拳道—基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245290 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

彩页正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:6.25 字数:160 千字

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序 言

跆拳道（TAEKWONDO）起源于 2000 多年前的朝鲜半岛，其前身是朝鲜民间的各种技击术，逐渐吸收中国武术、日本空手道等东亚武术的精华，特别是深受中国古典哲学思想和阴阳五行学说的影响，经过历代人的努力与探索，逐步发展成了今日风靡世界的跆拳道运动。现代跆拳道主要由品势、搏击、功力测试三部分内容组成。跆拳道的主要特点是其潇洒飘逸的腿法，腿法占整个技术体系的 70% 以上，因此跆拳道又被称之为“踢的艺术”，并有“世界第一搏击运动”的美誉。

跆拳道具有健身强体、防身自卫、娱乐观赏、陶冶情操、修身养性的作用，还能提高灵敏、力量、速度、耐力、柔韧、爆发力等身体素质，培养沉着、冷静、自信、勇敢、果断、独立、合作、礼让、忍耐和克服困难、吃苦耐劳、夺标取胜、奋发向上的精神以及团结友爱、爱民爱国的优良品质。练习跆拳道还能减少过多脂肪，从而保持身型的健与美。

跆拳道以其独特的魅力，吸引了无数运动爱好者的参与。特别是在 2000 年成为奥运会正式比赛项目后，更是以前所未有的速度发展。我国自引进该项目到运动健儿参加世界性跆拳道比赛，短短几十年时间，已经在该项目上崭露头角，尤其是女子，可以算得上世界强队，在三届奥运会上获得四枚金牌，成绩显赫。跆拳道已成为我国“奥运争光计划”的重点项目。在辉煌的竞技成绩背后，必然有着雄厚的群众基础，我国跆拳道练习者每年都以百分之十几的速度增长，各省市都设有跆拳道专业队，跆拳道也成为各大高校体育必修课或选项课，很多地区跆拳道已进入了中小学体育课堂，各种跆拳道馆、业余俱乐部如雨后春笋般涌现。正是基于此，笔者结合多年来训练和带队的经验，编著了这本《跆拳道入门与提高》一书。

本书简要介绍了跆拳道基本知识，重点讲解了跆拳道技战术及其常用的训练方法，对基础品势太极一至八章，以图文并茂的形式加以

讲解和示范，另外还引注了详细的裁判知识。本书力求以最简练的语言和规范的动作，向读者展示这项风靡全球的运动。

本书在编著的过程中，吸收、借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果及其他学科的部分相关资料，在此谨向原著者表示衷心的感谢！

编著本书，虽几经努力，但由于时间仓促，水平有限，难免有所疏漏和瑕疵，敬请广大同行和读者们不吝赐教！

陈占奎 张秀兵

目 录

第一章 跆拳道运动概述	(1)
第一节 跆拳道的起源与发展	(1)
一、跆拳道的起源	(1)
二、现代跆拳道运动的发展	(2)
三、我国跆拳道运动的发展	(3)
第二节 跆拳道特点和作用	(5)
一、跆拳道的特点	(6)
二、跆拳道的作用	(7)
第三节 跆拳道的礼仪和段位	(7)
一、跆拳道的礼仪	(7)
二、跆拳道的段位	(9)
第二章 跆拳道基本技术	(11)
第一节 实战姿势和步法	(11)
一、实战姿势	(11)
二、基本步法	(13)
三、步法易犯错误及纠正方法	(18)
第二节 跆拳道拳法	(18)
一、左正拳	(19)
二、右正拳	(19)
三、拳法实战应用	(20)
第三节 跆拳道腿法	(21)
一、前踢	(21)
二、横踢	(24)
三、后踢	(29)
四、后旋踢	(34)
五、下劈	(39)
六、推踢	(43)

七、侧踢	(46)
八、旋风踢	(50)
九、双飞踢	(54)
十、勾踢	(59)
第四节 跆拳道防守技术	(62)
一、非接触性防守	(62)
二、接触性防守技术	(63)
第五节 跆拳道组合技术	(64)
一、进攻技术连接进攻技术组合	(65)
二、进攻技术连接防守技术组合	(65)
三、进攻技术连接防守技术再接进攻技术组合	(65)
四、进攻技术连接进攻技术再接防守技术组合	(66)
五、防守技术连接进攻技术组合	(66)
第三章 跆拳道训练方法	(67)
第一节 综合训练法	(67)
一、提膝训练法	(67)
二、行进间准备活动练习法	(68)
三、手扶支撑物(墙壁或栏杆)训练法	(69)
四、条件实战练法	(70)
五、实战练习法	(71)
六、基本技术踢沙袋练习法	(71)
第二节 空击练习和结合步法练习法	(72)
一、空击练习	(72)
二、各种步法结合各种动作单击练习	(72)
第三节 脚靶训练方法	(73)
一、各种腿法的持靶方法	(73)
二、训练方法	(74)
第四节 跆拳道身体素质训练	(75)
一、力量素质训练	(76)
二、速度素质训练	(81)

三、耐力素质训练	(84)
四、灵敏素质训练	(86)
五、柔韧素质训练	(88)
第四章 跆拳道战术	(90)
第一节 跆拳道战术设计原则	(90)
一、按攻防兼备的原则设计战术	(90)
二、按灵活多变的原则设计战术	(90)
三、按对手实际情况设计战术	(91)
第二节 跆拳道战术种类	(92)
一、直攻战术	(92)
二、强攻战术	(92)
三、迂回战术	(93)
四、佯攻战术	(93)
五、克制对手长处的战术	(93)
六、制短战术	(94)
七、边角战术	(94)
八、体力战术	(94)
九、心理战术	(95)
第三节 跆拳道战术训练方法	(95)
一、假设性练习	(95)
二、战例分析练习	(95)
三、模拟练习	(96)
四、条件实战	(96)
五、实战比赛	(96)
第五章 跆拳道品势	(97)
第一节 太极一章	(97)
第二节 太极二章	(101)
第三节 太极三章	(105)
第四节 太极四章	(111)
第五节 太极五章	(117)

第六节 太极六章	(123)
第七节 太极七章	(128)
第八节 太极八章	(134)
第六章 跆拳道竞赛的组织与裁判法	(142)
第一节 跆拳道竞赛的组织	(142)
一、制定竞赛规程	(142)
二、建立竞赛组织机构	(142)
三、组织裁判队伍	(143)
第二节 跆拳道竞赛的编排	(143)
一、编排步骤	(143)
二、编排方法	(144)
三、编排中的注意事项	(147)
附录一：跆拳道竞赛规则及解释（竞技）	(148)
附录二：全国跆拳道单独招生考试内容及评分标准	(187)



第一章 跆拳道运动概述

第一节 跆拳道的起源与发展

跆拳道(TAEKWONDO)起源于2000多年前的朝鲜半岛,其前身是朝鲜民间的各种技击术,逐渐吸收中国武术、日本空手道等东亚武术的精华,特别是深受中国古典哲学思想和阴阳五行学说的影响,经过许多代人的努力与探索,逐步发展成了今日风靡世界的跆拳道运动。

跆拳道是一项以手脚为进攻武器,以技击格斗为核心,以修身养性为基础,以磨炼人的意志,振奋人的精神为目的的格斗对抗性的现代竞技体育运动。

跆拳道的本意由三个方面组成,跆(TAE)是表示用脚踢;拳(KWON)是用拳头击打;道(DO)是指练习的方法、技艺和道理,同时也是对练习者在道德修养方面的要求。跆拳道是以腿法为主的武技,其腿法占70%甚至更多。传统跆拳道包括有品势、兵器、擒拿、摔抱、对练等形式。现代跆拳道是传统跆拳道发展的一个新阶段,包括品势、搏击和功力测试三部分,它技术动作简单、实用、易学,具有融搏击、健身、教育于一身的功效。

一、跆拳道的起源

跆拳道运动的产生同其它体育运动项目一样,起源于人类祖先的生存需要。在原始社会生产力极其低下的情况下,人类为了生存,在同大自然和飞禽猛兽的斗争中,慢慢产生搏斗的各种方法。随着社会的发展,不断变化的生活环境和不同种族之间的互相争斗,要求



跆拳道入门与提高

人们要有强健的体能和掌握一定的搏斗技巧，这种早期的搏斗技巧，慢慢产生了跆拳道的雏形。经过漫长的岁月，人们本能的强健体魄和自卫需要所产生的搏击逐渐成为有意识的技击活动，从而产生了朝鲜民族特有的体育项目——跆拳道。

大约公元前一世纪，朝鲜内部各国互相征战，为了对抗敌人，各国的武士们都把跆拳道作为一项强身健体，保卫祖国的搏击武艺来进行严格训练。从出土的文物可以看到两人互相抓着对方进行角斗的场面和搏斗的姿势，说明了跆拳道在当时已经相当盛行。朝鲜史书中记载了新罗人的习武方式：两人面对面直体站立，互相用腿去踢对手。当时分为三个训练阶段，初学者先学会用脚去踢对手的腿（下段）；技术稍熟练的则可用脚去踢对手胸部（中段）；技术高超的可用脚去踢对手的发髻（上段）。

在百济国，由于当时自己国家的兵力较弱，因此全国从上到下都以强身健体，保家卫国为生活中的头等大事，广泛推行了马术、跆拳道、射箭等武技。公元918年，朝鲜半岛建立了一个统一的国家即高丽国，跆拳道这一武技也被很好的保留与发展了下来。

1390年，李氏王朝时代开始。当时李德懋等编著的《武艺图谱通志》是记载跆拳道的优秀代表作之一。书中详细介绍了跆拳道的起源和发展过程以及各种兵器的使用方法。此书中提到，在那个年代，一个武士要想成为武官，必须用跆拳道技术踢倒三个人以上才能有入选武官职位的资格，由此可见当时对跆拳道的重视程度。

1909年日本侵占朝鲜，李氏王朝灭亡。日本人建立了殖民政府，为防止朝鲜人民的反抗，消磨人民的意志，殖民政府禁止所有的朝鲜文化活动，其中包括跆拳道运动。当时许多朝鲜人民被迫背井离乡，到中国或日本谋生，由此跆拳道这一武技传至亚洲一些国家。当然，跆拳道也吸收了许多国家的武艺精华，如中国的武术，日本的空手道等，进一步丰富了跆拳道运动。

二、现代跆拳道运动的发展

自20世纪50年代开始，韩国人为了重塑国民形象，振奋民族



精神,在全国大力推广、开展跆拳道。进入20世纪60年代后,韩国经济复苏,国力增强,政府及有识之士受日本向国外推广柔道运动并最终成为奥运会比赛项目的启发,开始有计划地向海外推广跆拳道。经过20多年的不懈努力,这个被韩国人称之为“国技”的运动项目在世界各国迅速发展,风靡全球。目前,全世界有170多个国家和地区约7000万人从事跆拳道的学习和训练。

1966年国际跆拳道联盟(ITF)成立,崔泓熙任首届联盟主席。1973年5月,世界跆拳道联盟(WTF)在汉城成立,金云龙任第一任主席。到目前为止,会员国将近170个。跆拳道已相继进入包括奥运会在内的几乎所有重大国际比赛和体育组织:1975年世界跆拳道联盟加入国际体育单项联合会;1980年世界跆拳道联盟获得国际奥林匹克委员会的承认,跆拳道运动进入国际奥委会大家庭,开始为成为奥运会正式比赛项目而努力;1986年跆拳道列入亚运会正式比赛项目;1987年列入泛美运动会、全非运动会及东亚运动会的正式比赛项目;1988年、1992年、1996年三次列入奥运会表演项目;1994年在法国巴黎召开的国际奥林匹克大会上,通过了将跆拳道列为2000年悉尼奥运会的正式比赛项目,设置8枚金牌(男女各4枚)。跆拳道还是世界大学生运动会、友好运动会、世界军人运动会等一系列国际体育赛会的正式比赛项目。每两年举办一次跆拳道世界杯和世界锦标赛已形成定式,另外还有各种公开赛、邀请赛等赛事,为普及跆拳道运动和提高跆拳道技术水平提供了广阔的平台。

现在,已基本形成了以世界跆拳道联盟(WTF)为主体倡导的竞技跆拳道,其鲜明特点是以竞技为主、品势练习为辅。还有一种是国际跆拳道联盟(ITF)倡导的以品势修炼为主、竞技实战为辅的跆拳道运动。这两大跆拳道的世界性组织都为跆拳道运动的发展和进步作出了巨大的贡献。

三、我国跆拳道运动的发展

20世纪80年代末,韩国跆拳道组织和从事中韩文化体育交流的



跆拳道入门与提高

友好人士，从不同渠道将跆拳道介绍到中国，我国部分省、市和体育院校相继尝试开展跆拳道运动。1992年10月7日，中国跆拳道协会筹备小组成立，这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994年5月，在河北保定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。1994年9月，在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛。1995年5月，有22个单位250名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛，从此跆拳道在中国迅速发展起来。1995年8月，中国跆拳道协会正式成立，魏纪中当选为第一任协会主席。同年11月，世界跆拳道联盟接纳中国跆拳道协会为正式会员。

1997年11月，在香港举行的世界跆拳道锦标赛上，我国运动员黄鹂获得女子43公斤级比赛的银牌。

1998年5月17日，在越南举办的第13届亚洲跆拳道锦标赛上，北京体育大学学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌，实现了我国跆拳道运动员在洲际比赛中金牌零的突破。

1999年6月7日，在加拿大埃特蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上，我国安徽籍女运动员王朔力压多名世界跆拳道强手，获得女子55公斤级冠军，这是我国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。

2000年在悉尼奥运会跆拳道比赛中，这也是第一届奥运会跆拳道比赛，我国运动员陈中不负众望，获得女子67公斤级冠军，这是我国运动员在跆拳道项目上获得的第一枚奥运会金牌。

2004年8月29日在雅典奥运会上，我国运动员陈中和罗微分别夺得女子67公斤以上级和67公斤以下级金牌，创造了中国跆拳道历史上的新纪录。

2008年8月20日在北京奥运会上，我国运动员吴静钰获得女子49公斤级冠军，这也是中国跆拳道队第一个小级别奥运冠军。

2008年北京奥运会上，我国男运动员朱国获得80公斤级铜牌，这也是我国男运动员在奥运会上取得的最好成绩。

由此可见，我国竞技跆拳道运动呈现女强男弱的局面，但是随着跆拳道运动在我国的普及开展，大批后备人才的涌现，加之我国跆



拳道人的努力探索与创新,相信在不久的将来,会有更多的中国跆拳道健儿出现在世界大赛的最高领奖台上。

第二节 跆拳道特点和作用

一、跆拳道的特点

(一) 拳脚并用,以腿为主

跆拳道竞赛规则规定,可以用直拳和脚的技术攻击躯干部位被护胸包裹的部分,但锁骨以上的部位,只允许使用脚的技术攻击。竞赛规则的导向作用,使腿法成为跆拳道的主要得分方法和手段,而且腿法得分分值一般比拳高。同时,竞技实战证明,在人体四肢中,腿的力量远大于手,且腿法攻击路线长,杀伤力比拳大,还能使自己易遭受攻击的部位远离对手的攻击范围,正如武术所说的“拳是两扇门,全凭脚打人”。因此,跆拳道以其灵活多变、潇洒飘逸的腿法为其主要的特点,被称之为“踢的艺术”。

(二) 发声扬威,以气催力

跆拳道无论是平时的训练还是比赛,无论是竞技实战还是品势表演,都要求发声。首先发声可以提高自己的兴奋性,振奋精神,让自己能够更好地投入到比赛中去;其次发声能够对对手起到威慑作用,从而在心理上取得优势;还有在比赛中通过发声能够起到以气催力的作用,收到更好的击打效果。所以,在跆拳道的训练中,发声练习也是必修课之一。

(三) 方法简捷,直来直往

在跆拳道比赛中,总是以最简洁和干练的方法进行进攻、防守和反击,很讲求比赛的实效性。进攻和反击时,也多采用直线的连续进攻,以快速连贯的组合腿法击打对手。防守时很少用躲闪防守,直来直往,以刚制刚。

（四）内外兼修，礼始礼终

跆拳道练习者不仅注重外在体质上的训练，同时对内在品质的训练也有严格的要求，追求的是“文明其精神，野蛮其体魄”，二者相辅相成共同发展。正是这种原因，所以跆拳道是一项非常注重礼仪的运动，以礼始，以礼终。通过行礼，表示对教练的感谢；通过行礼，表示对对手和别人的尊重；通过行礼，培训自己谦虚谨慎、克己忍耐、不骄不躁的良好品质和行为规范。

（五）功力测试，方法独特

跆拳道练习者练到一定的程度后，人体各关节能产生不可思议的威力，尤其是拳、肘、膝和脚。通过这些关节来击破木板、砖瓦等物品，以此来展示自己的练习水平和功力程度。这种独特的方法现已成为跆拳道训练、晋升段位、表演比赛的一个主要内容。这也是跆拳道的魅力之一。

二、跆拳道的作用

（一）增强体质，防身自卫

经常练习跆拳道，能很好地促进人体的力量、速度、耐力、灵敏和协调能力，促进身体素质的全面发展，具有很好的强身健体的作用。跆拳道属于格斗对抗性项目，通过对各种拳法和腿法的练习，能够增强身体的灵活能力和反应能力，提高技击能力，从而达到防身自卫的目的。

（二）磨炼意志，提高修养

要想练好跆拳道，必须要经过长时间大负荷的艰苦训练，才能提高成绩。在训练过程中，能够很好地提高练习者刻苦、顽强拼搏、不屈不挠的精神和作风，能够很好地磨炼自己的意志。跆拳道练习者非常注重礼仪，以礼始，以礼终，通过对礼仪的学习，让自己养成谦虚、礼让、仁爱、宽容的良好美德，对自己的修养也是一种提高，完善自己的人格。

（三）娱乐观赏，陶冶情操

跆拳道是一种观赏性非常好的运动项目。功力测试时，当运动



员击破砖瓦、木板时，我们无不为他们力量所震撼；品势表演，就是一种力量与美的结合；竞技实战，运动员斗智斗勇，潇洒飘逸的腿法让人眼花缭乱，让你能充分感受到这种踢击的艺术。在观赏比赛时，你会被运动员精湛的技艺所征服，同时可以激发我们的斗志，鼓励我们奋发向上，在观赏的过程陶冶情操。

（四）交流技艺，增进友谊

通过练习跆拳道，可以切磋技艺、扩大交往、交流思想、增进友谊，这就是所谓的“以武会友”。举办跆拳道比赛，还可以促进经济贸易的往来，对社会经济的发展也是一种贡献。

第三节 跆拳道的礼仪和段位

一、跆拳道的礼仪

跆拳道“礼仪”是跆拳道基本精神的体现，也是跆拳道练习者需要修炼的内容之一。跆拳道礼仪既有形式上的表现，更是发自内心的对跆拳道的尊崇和敬意。跆拳道虽然是属于格斗对抗性项目，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼意志为目的，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。“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、坚韧不拔的意志品质。训练前向国旗敬礼，充分体现了爱国主义精神；向教练敬礼，体现了对师长的尊敬；队员之间的相互敬礼，体现了队友之间的互信互爱；向裁判敬礼，体现了对裁判的尊重；向对手敬礼，体现了相互学习、共同提高的良好心态。

（一）跆拳道的敬礼姿势

1. 向国旗敬礼：身体成立正姿势，右手五指并拢置于左胸前，目视国旗2~3秒，神情庄严，然后放下（图1-1）。
2. 个人敬礼：身体成立正姿势，向前倾，弯腰30~45°，头部前屈45°鞠躬敬礼，双手自然垂于体侧或右手置于胸前，停顿1~2



跆拳道入门与提高

秒，然后放下，还原成立正姿势，神态自然。两人相互敬礼时，面对面站立，保持适当距离，相互敬礼（图1-2、图1-3）。

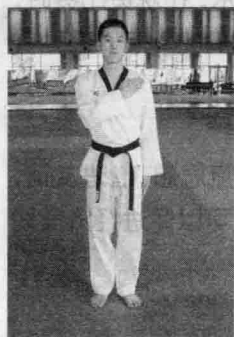


图 1-1

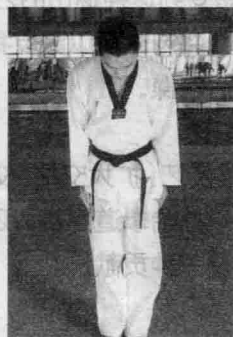


图 1-2



图 1-3

（二）各种场合的礼仪

1. 进入跆拳道道馆（训练场）时的礼仪

（1）练习者进入道馆（训练场）进行训练，必须身着道服，系道带，整洁大方，精神饱满。要抱着相互学习、共同提高的心态去学习、训练。对教练要尊敬，对队友要礼让，举止文明。

（2）进入道馆（训练场）后，首先要向国旗敬礼，然后向教练敬礼。

（3）两人一组练习时，首先应相互敬礼，练习结束后再次相互敬礼。

（4）训练中如果有事，首先向教练敬礼，说明原因，经教练同意后方能离开，归队时向教练敬礼报告后方可入队。

（5）训练中有不明白的问题向教练请教或教练向你讲解训练方法后，要向教练敬礼表示感谢。

（6）训练中服装或护具脱落时，应背对国旗和教练员，待整理好后再恢复训练。

（7）训练结束后，首先向国旗敬礼，然后向教练敬礼并说“辛苦了！”离开道馆（训练场）时再次向国旗和教练敬礼。