

简阅书系

跆拳道

考级全典

正搏会 编著

白、黄、绿、蓝、红、黑
跆拳道考级全攻略
入门必备

仅售 **29.90元**

附赠2张光盘 (价值30元)
高清画质, 物超所值

每一位跆拳道练习者, 都渴望拥有世界瞩目的黑带,
而拥有黑带的秘笈就是——考级。
和教练们一样, 勤学苦练, 忍耐克己, 百折不屈。
让灵魂靠近最真实的自我。
系上黑带, 让别人羡慕去吧!



中华工商联合出版社



简阅书系

跆拳道

考级全典

正搏会 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

跆拳道考级全典 / 正搏会编著. -- 北京 : 中华工商联合出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-80249-848-8

I. ①跆… II. ①正… III. ①跆拳道-水平考级-教材 IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179254号

简阅书系之最运动

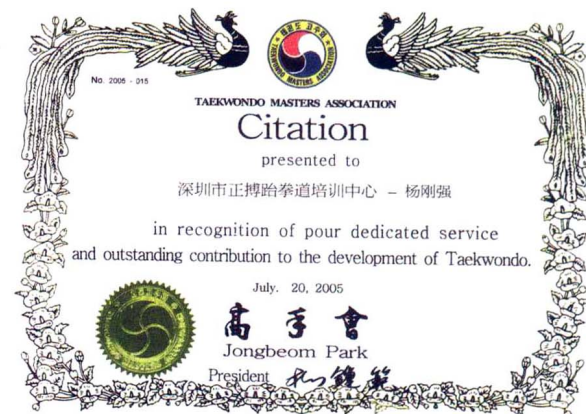
跆拳道考级全典

作 者: 正搏会
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 李伟伟
特约编辑: 萧楚浚 秦浚杰
装帧设计: 陈映翰
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 深圳市永利达印刷有限公司
版 次: 2012年1月第1版
印 次: 2012年1月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24
字 数: 250千字
插 图: 800幅
印 张: 10
书 号: ISBN 978-7-80249-848-8
定 价: 29.90元 (附赠光盘2张)

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915



韩国“大韩跆拳道协会高手会”颁发给杨刚强教练的会员证书。

正搏會全體教練惠存

踏雪野中去
不須胡亂行
今日我行迹
遂作後人程
國技院九段
金基洞

中國跆拳道的希望工程

武林一條龍
楊剛強

我喜歡跆拳道
我一定能做好跆拳道
因為我遵守跆拳道紀律

國技院
院長
嚴雲奎

■世界跆拳道聯盟韓國國技院院長嚴雲奎為“正搏會”題字。

■玉同派著名書法家馮彬先生對楊剛強教練的評價。

■韓國金基洞博士題字，稱贊“正搏會”為中國跆拳道的希望工程，並題寫《禪詩》，給予楊剛強教練高度評價。



跆拳道，一项既传统又现代的运动，源于朝鲜半岛，盛于韩国，风靡全世界。

● 跆拳道之道

跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，宗旨是“礼义、廉耻、忍耐、克己，百折不屈。”练习跆拳道，不是为了好勇斗狠、恃强凌弱，而是为了培养人们顽强、果敢、坚毅的精神。在练习过程中，你的性格能够得到锤炼，让你摒弃怯懦、犹豫，变得积极向上，勇敢而坚强；你的品德能够得到净化，成为懂得礼让、谦逊、宽容的人。

跆拳道运动激烈、对抗性强，能很好提高我们的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，对提高内脏器官和神经系统的功能也有明显的帮助。因此，进行跆拳道的练习既可以健体防身，又能够因运动而健脑、益智、舒压，提高工作或学习效率。

学习跆拳道的人都知道，跆拳道有着缜密严谨的等级制度和晋升标准。它共有十级九段十九种级别，初学者从十级开始逐渐升至一级，然后再入段，段位越高表明水平越高。十级至一级的晋级考核可在道馆中进行。一段至三段的晋级考核，须由国家跆拳道协会组成一个晋级委员会进行考核。四至八段的晋级考核，须由世界跆拳道联盟晋级委员会进行考核。晋升九段，须由世界跆拳道联盟组成一个特别委员会进行评审。

● 跆拳道之发展

1980年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。1988年，跆拳道正式成为奥运会比赛项目。近年来，跆拳道在中国发展迅速，在教育体系，国内高校纷纷将跆拳道列入体育运动必修课程；在民间，全国各地道馆、会所如雨后春笋，数量总计超过10万家。据相关统计，目前跆拳道在中国有约2亿爱好者、6500万练习者，群体的分布为：5~18岁的人群约占50%；19~30岁人群约占30%；30

岁以上占 20%；男女练习者的比例约为 7:3。随着练习人群的低龄化，我们可以预见，未来 50 年，跆拳道在中国的发展将呈加速度，练习的人群将高达 5 亿之众！

● 跆拳道之正博会

1996 年，杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心（正博会的前身），并亲自担任总教练。“桃李不言，下自成蹊”。十多年来，正博会培养了数以万计的学员。其中获世界跆拳道联盟教练认证者达 20 多名，获世界跆拳道联盟黑带一段、二段认证的学员达 50 多名，更培养了一批优秀运动员，曾先后在世界跆拳道锦标赛、亚洲跆拳道锦标赛等国际国内大赛中摘金夺银，为国争光。

世界跆拳道联盟竞技委员、国技院讲师、黑带九段金基洞博士亲自为正博会题词，称其为“中国跆拳道的希望工程”。而正博会创始人杨刚强先生更是被世界跆拳道联盟（国技院）授予国际教练证书，2005 年，被授予黑带五段证书、杰出贡献奖，并成为韩国“大韩跆拳道协会高手会”会员。据资料表明，目前国内跆拳道练习者中所能获得的最高段位为黑带四段，且人数凤毛麟角少之又少，据估计全国拿到世界跆拳道联盟认证的黑带四段证书的不超过 50 人！拿到世界跆拳道联盟国际教练认证的则不超过 20 人！

● 跆拳道之书

我们致力于打造一本简单易懂，又权威科学的跆拳道考级标准教程。内容上，执行的是与国际标准接轨的教学体系，所有动作编排科学合理，由易到难，针对性强，循序而渐进；装帧上，时尚的版式、开本加高清唯美大图，采用全彩铜版纸印刷，让读者享受最好的阅读体验；在产品形式上，还另外免费附赠 2 张光盘，画质高清，内容与书同步，教练们亲自示范动作并详细讲解，真正实现平面与影视双重教学。

如此精良制作，只为奉献给所有跆拳道爱好者一本实用、好用的跆拳道教程，让读者们真正能学好跆拳道，体验跆拳道之乐趣。希望更多的跆拳道爱好者，能够通过此书，拿到自己心中所渴望的跆拳道段位，并发扬跆拳道！





The Culture
and History

of
Taekwondo



Part 01 跆拳道练习，你需要先了解这些

The Culture and History of Taekwondo

- 一、礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈，流传千年的跆拳道精神002
The Spirits of Taekwondo
- 二、跆拳道，古老而又时尚的拳术 An Ancient and Fashionable Kungfu004
- 三、基础招式 Basic Skills006
- 四、跆拳道的等级 Taekwondo's Ranks008

Part 02 跆拳道基础，学习跆拳道的首选

Knowing These about Taekwondo

- 一、检验跆拳道功力的方法 The Way to Test Your Kungfu of Taekwondo012
- 二、跆拳道实战的威力 The Power of the Actual Combat014
- 三、跆拳道中的身体攻防要害 The Vital Offensive & Defensive016
- 四、练习开始前的热身运动 Warming up Exercises018

Part 03 跆拳道考级，白带升黄带

Taekwondo Graded Test: From White Belt to Yellow Belt

- 一、基础招式 Basic Skills026
- 二、太极一章 Tai Chi Chapter I051
- 三、太极二章 Tai Chi Chapter II063

Part 04 跆拳道考级，黄带升绿带

Taekwondo Graded Test: From Yellow Belt to Green Belt

- 一、基础招式 Basic Skills078

二、太极三章 Tai Chi Chapter III.....089

三、太极四章 Tai Chi Chapter IV.....106

Part 05 跆拳道考级，绿带升蓝带

Taekwondo Graded Test: From Green Belt to Blue Belt

一、基础招式 Basic Skills.....124

二、太极五章 Tai Chi Chapter V.....132

三、太极六章 Tai Chi Chapter VI.....148

Part 06 跆拳道考级，蓝带升红带

Taekwondo Graded Test: From Blue Belt to Red Belt

一、基础招式 Basic Skills.....166

二、太极七章 Tai Chi Chapter VII.....175

Part 07 跆拳道考级，红带升黑带

Taekwondo Graded Test: From Blue Belt to Red Belt

一、基础招式 Basic Skills.....192

二、太极八章 Tai Chi Chapter VIII.....208

附录

Appendix

一、跆拳道的身體素質訓練訣竅 Physical Quality Training.....222

二、跆拳道，一起“喊”出來 “Shouting” As Doing Taekwondo.....227

Part 01

跆拳道练习， 你需要先了解这些

跆拳道从萌芽到发展为全球性的运动经历了漫长的过程，
同所有新生而具有生命力的事物一样，
跆拳道以其独特的优点与作用在曲折的道路上迎来了辉煌时代，
奠定了它在体育运动及武术健身中的地位。
礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈，
我们在学习跆拳道的时候一定要牢记这跆拳道精神，
在锻炼“筋骨皮”的同时做到“修身养性”。

一、礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈， 流传千年的跆拳道精神 The Spirits of Taekwondo

跆拳道精神包括礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈。

A.礼义

这是人类要遵守的最高规范，是教化人类的手段；而且，又是很多圣人君子为了搞好集体生活而定下的不成文的法规。因此，我们所有学员至少要为遵守以下礼义范畴中几项最低限度的要求，尽自己最大的努力。

- (1) 相互谅解的精神。
- (2) 对于诽谤或侮辱他人的恶习应感到羞耻。
- (3) 谦虚、互相尊重人格。
- (4) 提倡人道主义和正义感。
- (5) 师范与学员、前辈与晚辈的关系应明确。
- (6) 处事要符合礼义。
- (7) 尊重他人的所有物。
- (8) 不论问题的大小，坚持公平原则，慎重处理。
- (9) 不送不收心中含糊的礼物。

B.廉耻

要学会分辨是非。如果做错了事，在良心上不管是对三岁孩童还是任何平凡之人都应自觉惭愧，无地自容。例如

- (1) 不顾没有传授实力，俨然像有权威的师范诱导善良学员走向歧途，却不觉羞耻。
- (2) 示范时为了炫耀威力，把裂开的松板粘合，或预制有裂纹的砖头将其击破，还厚颜无耻地面向观众或学员。
- (3) 过分奢侈装饰道场或以假奖状、假奖杯装饰办公室，用过分虚伪的热情获取学员们的欢心，来隐瞒自己的无能。
- (4) 真正的武道之人即使提升他的段或级也会谦让。相反，要求超过实力以上的段或级，或用钱买段或级也不觉羞耻的，非武道之人。
- (5) 任何以私利或炫耀假武力为目的来考段或级的人。
- (6) 不是为了培养优秀的弟子而是以盈利为目的运营道场、向学员无理要求钱物或出卖证明书的行为。
- (7) 言行不一致，不守信用的师范或学员。

(8) 向晚辈询问有关技术意见而感到羞愧的前辈。

(9) 为了私利奉承于权利，忘记作为武道人应遵守的基本姿态却摆出武道人的样子耍威风。

C. 忍耐

忍即是德。有句古语里说忍一百遍能使家庭和睦，即能忍的人可得到幸福与繁荣。无论是持有高段的人还是技术完美无缺的人，想做成任何一件事，首先要设一目标，再以持久的忍耐力不断地向那一目标迈进，才能如愿以偿。

在 14 世纪罗伯特·布鲁斯由于屡次战败自暴自弃时，看到了一只小小的蜘蛛在树枝上织网，不顾失败七次，还继续努力编织，第八次终于成功的情景，重新得到了勇气，终于解放了苏格兰。这一事实想必就是忍的成就。因此，作为跆拳道人，不管遇到什么困难，忍耐并克服它，才是有效的方法之一。

D. 克己

不论道场内，克制自己着是重要的问题。假如在自由对打时，因某些失误，被下级或同僚击打时，若不能克制自己，感情用事加以攻击，将会造成事故。而且，不谦虚不节制、没有分寸地生活、盲目羡慕他人、爱慕虚荣也将会失去作为武道人的资格。老子曰：强者不是战胜对方的人，而是战胜自己的人。即自胜自强。

E. 百折不屈

有个记载广泛流传于世的最伟大、最勇敢战斗的简朴碑石，此碑文上写道：“这里安息着尽全部义务的三百名勇士。”这是说 leonidas 和他的最勇敢的三百名部下在 themophylae 与强大的 xerxes 对敌时，向全世界显示了什么叫百折不屈的气魄。即以他的勇敢和坚强意志对占有绝对优势的敌人，丝毫不屈服，不畏惧，坚持奋战到最后。

一个真正的跆拳道人是谦虚、正直的。若是一个有正义感的人，不论对方是谁或其人数有多少都应丝毫不畏惧，果断地向前进。孔子说过这样一句话：明知是正义的也不敢大声高喊，更不敢站出来的人，是没用的胆小鬼；向着既定目标，以百折不屈的精神，正直地倾注一切精力，就不会失败。

二、跆拳道，古老而又时尚的拳术

An Ancient and Fashionable Kungfu

我们现在练习的跆拳道通常指韩国跆拳道，确切地说是世界跆拳道联盟的跆拳道、奥运会比赛项目，与朝鲜的跆拳道——国际跆拳道联盟的跆拳道在竞赛规则、道服的式样、拳路方面有着诸多的不同。

朝鲜半岛是韩国跆拳道的发源地，在世界跆拳道联盟的章程中写道：“跆拳道是韩国文化的产物。”

受 5000 年朝鲜历史文化的的影响，跆拳道具有鲜明的朝鲜民族特色。跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术，它的形成是历史的必然。当人类第一次学会保护自己时，跆拳道的原始特征就已经自然地形成了。可以说，跆拳道的形成与发展历史，就像历史本身一样久远。就让我们一起来感受跆拳道悠远的历史吧！

1. 古代跆拳道

原始社会时期，朝鲜民族的人民大部分过着农耕生活，余暇辅以狩猎为生。为了获取食物、抗击外来势力的入侵和抵御野兽的袭击，人们在反复的实践中逐渐发展了一些锻炼身体和参与战斗的方法，这些出自本能的发明，在社会进化的过程中逐步演化成为有目的、有意识的斗技活动，形成古代跆拳道的雏形。

2. 近代跆拳道

1910 年日本侵占朝鲜建立了殖民政府，对于朝鲜进行殖民统治的过程中，要求朝鲜停止一切的文体活动，跆拳道也被禁止了。这个时候在朝鲜境内跆拳道销声匿迹了。但是流浪到日本和中国的跆拳道艺人将跆拳道与日本的武道和中国的武术融合在一起而保存下来，并且使跆拳道技法得到充实和发展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。第二次世界大战后，朝鲜独立，国家的政治、社会面貌日益改观，自卫术再度兴起，以前被迫流落异国他乡的许多朝鲜人也相继回归故里，同时也将各国的武道技艺带回本国，并进一步将这些技艺和跆拳道技法融于一体，去其糟粕，取其精华，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。



3. 现代跆拳道

1955 年，跆拳道运动在经历了几千年的发展和充实之后，终于被跆拳道运动的领导人和组织者将朝鲜的自卫术统称为“跆拳道”，即现代跆拳道。1961 年 9 月，南朝鲜成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会，并成为全国运动会正式比赛项目。1966 年成立了国际跆拳道联盟（ITF），崔泓熙任首届联盟主席。1973 年 5 月世界跆拳道联盟在韩国汉城成立（WTF），金云龙当选为主席。截至 1998 年，世界跆拳道联盟已有会员国 144 个。1975 年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟会员。1980 年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。在短短二十多年里，跆拳道这项运动得到迅猛发展。目前世界上约有一百四十多个国家的六千多万人在进行跆拳道的训练。1986 年，跆拳道在第十届亚运会被列为正式比赛项目。1994 年 9 月经国际奥委会正式通过，被列为 2000 年奥运会正式比赛项目，设男、女各四个级别。

现在，世界上基本形成了以世界跆联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。还有一种是国际跆联倡导的以品势修炼为主，竞技实战为辅的跆拳道运动。

4. 我国跆拳道的发展

1992 年 10 月 7 日，中国跆拳道筹备小组成立，这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994 年 5 月，在河北省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，当时共有 15 个单位一百五十多名运动员参加了比赛。1995 年 5 月，共有 22 个单位二百五十多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，跆拳道运动在中国迅速发展起来。

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，我国女运动员王朔战胜多名世界强手，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。第 27 届奥林匹克运动会，陈中获得跆拳道女子 67 公斤以上级冠军；第 28 届奥林匹克运动会，罗微获得跆拳道女子 67 公斤级冠军，陈中获得女子 67 公斤以上级冠军；第 29 届奥林匹克运动会，吴静钰获得跆拳道女子 49 公斤级冠军。

三、基础招式 Basic Skills

白带是一片空白的净土，表示对跆拳道知识一无所知，代表初学者从零开始学习跆拳道，意味着入门阶段。

在入门阶段，练习者必须了解跆拳道的礼仪，学习一部分基本技法以加强身体的柔韧性。在练习的过程中，要小心谨慎，注重循序渐进。

01 | 礼仪

跆拳道是一项十分注重礼仪的运动，礼仪在跆拳道中占有很重要的地位，它反映出练习者的文化修养与人格魅力，表现出习武之人的武道精神。

跆拳道的礼仪是指练习者从内心深处溢出的自然的、表现在人的行为上的、高尚的、有价值的举动。跆拳道练习者在学习技术训练之前，首先要学习的是跆拳道的礼仪知识。谦虚和正确的言语，忍让和友好的态度，虚心和好学的作风，是跆拳道练习者应当遵循的重要礼仪。始终尊崇“以礼始，以礼终”的尚武精神。

动作规格

双脚靠拢，双手握拳自然下垂，放在身体两侧，拳心向内，收腹挺胸，双眼目视前方。接着，在此基础上，腰弯 45° ，头低 30° ，手臂与身体一起弯曲。

教练提示

立正时，双脚靠拢，脚趾和脚跟都要靠在一起，中间不要有空隙。敬礼时，腰弯 45° ，头低 30° 后心里默数 2 秒钟再抬头。

A 立正敬礼

