

圖解跆拳道

Sihak Henry Cho 原著／李紹昌譯



正言出版社印行



圖解跆拳道

譯 者：李紹昌 ◆特價一〇〇元

出版者 ☐ 正言出版社 ☐ 台南市新和路六號 ☐ 郵政劃撥儲金帳戶第三一六一四號 ☐ 電話 (〇六二) 六一三一七五／七號 ☐ 發行者 ☐ 正言出版社 ☐ 發行人 ☐ 王餘安 ☐ 本出版社業經行政院新聞局核准登記 ☐ 發給出版事業登記證局版台業字第〇四〇七號 ☐ 印刷者 ☐ 大眾書局安平廠 ☐ 台南市新和路六號

71.11.再版

G853.131

711

跆拳道

自由對練技巧



在美國，倘若你想練得一手好高爾夫球，你會不找個像阿諾·巴爾馬一般的好教練嗎？同樣地，倘使你想練好跆拳道，你會不求個好老師？找本好的跆拳道書？當然會。

作者，趙亨利為世界所公認的跆拳道高手之一。在這本書裏，他披露了許多未從公開的自由對練技巧大觀，同時，他並在紐約市的武術協會——世界最大的道場之一——教授這些技巧。

這本書有接近 1000 幅的相片圖示，並對每一個跆拳道技巧該如何應用於自由對象中，做既有系統而又科學化的探討。循序漸進地練習“何時”，“何地”，“為何”與“如何”來使用各種技巧。如此，當可幫助每一參加比賽的選手如何來設計與學習各種可能的動作，以便於比賽中獲致最大戰果。

在這本書裏，對每一個動作均做仔細的解釋其利弊處，逐步地由各種不同角度——防禦上的，攻擊上的，閃躲防禦再還擊上的——來分析動作的效用。

這本書，從構想至完成共費三年的光陰，可謂是披露跆拳道自由對練技巧大觀的惟一傑作。

茲引述作者趙亨利的一段話，他說“我現在所教授的跆拳道，至少可以三種不同的觀點來看。第一，它是深具刺激性與高度競爭性的運動。第二，它是培養身心健康與適應力的最佳鍛鍊方法。第三，它能給人們一種最佳與最強的自衛方式。

目 錄

緒言	9
導言	11
第一部分 跆拳道的发展	13
第1章 歷史背景	14
第2章 跆拳道—韓國的武術	16
第3章 跆拳道與日本空手道	18
第4章 跆拳道—現代化的武術	21
第二部分 準備運動與步法	25
第5章 準備運動	26
●頸部運動	27
●肩部運動	27
●前俯及後彎運動	28
●側彎運動	28
●轉體運動	29
●臀部運動	30
●膝蓋運動	30
●拉腿筋運動	30
●伏地挺身	31
●二人背負運動	31
第6章 步法	32
●平行步	33
●馬步	33
●側向馬步	34
●弓步	35
●三七步	37
●虛步	39
●其他的步法	40
第三部分 自由對練的基本技巧與腳部動作	43
第7章 基本姿勢與距離的調整	44
●人體的要害點	46
●距離的調整	46
●假動作	49
第8章 腳步的動作	50
●移步法	50
●身體的移動法	54
第四部分 防禦的技巧	61
第9章 手臂防禦	63

● 下端防禦.....	63
● 中端防禦.....	65
● 上端防禦.....	67
第10章 雙手臂防禦.....	69
● 雙臂防禦.....	69
● 雙臂交叉防禦.....	72
● 其他防禦法.....	74
第五部分 手部技巧.....	77
第11章 正拳攻擊.....	79
● 正拳的攻擊法.....	79
● 正拳攻擊的練習.....	82
● 正拳攻擊的使用法.....	85
● 正拳的防禦法.....	91
第12章 手刀劈擊.....	95
● 手刀的劈擊法.....	96
● 手刀防禦法.....	98
● 手刀劈之使用法.....	100
第13章 其他攻擊法.....	102
● 逆拳攻擊.....	102
● 掌拳攻擊.....	106
● 手肘攻擊.....	109
● 其他的攻擊法.....	112
第六部分 前踢的技巧.....	110
第14章 前踢的方法.....	120
● 前抬腳.....	121
● 前彈踢.....	122
● 前刺踢.....	123
● 前蹬踢.....	124
● 跳前踢.....	125
第15章 前踢的應用法.....	128
● 前踢的基本應用法.....	129
● 前踢配合攻擊.....	136
● 前刺踢配合假動作.....	140
● 佯前踢以調整距離.....	142
第16章 前踢之防禦法.....	146
● 簡單的防禦法.....	146
● 對簡單拳踢之反擊法.....	150
● 閃躲攻擊.....	152
第七部分 側踢的技巧.....	155
第17章 側踢踢法.....	156
● 側抬腳.....	157
● 側舉踢.....	158
● 側刺踢.....	159
● 側蹬踢.....	160

●跳側踢.....	161
第18章 側踢之應用法.....	164
●側踢之基本應用法.....	166
●側踢與配合攻擊.....	175
●側刺踢與假動作之配合.....	178
●佯側踢與調整距離.....	180
●側踢做為立時反擊.....	188
第19章 側踢之防禦法.....	190
●簡單的防禦與還擊法.....	191
●閃躲還擊.....	194
●抬腳防禦配合的立時反擊.....	198
第20章 踢出的腳被擒時.....	200
第八部分 旋踢之技巧.....	205
第21章 旋踢之踢法.....	206
●旋彈踢.....	207
●旋刺踢.....	208
●短旋踢.....	209
●跳旋踢.....	210
第22章 旋踢之應用法.....	212
●旋踢之基本應用法.....	212
●旋踢與隨後的攻擊.....	213
●旋踢配合其他動作.....	216
第23章 旋踢之防禦法.....	218
●手臂向內防禦.....	219
●雙臂防禦.....	220
●手與腳同時防禦.....	221
●閃躲防禦.....	222
●立時還擊對方之旋踢攻擊.....	223
第九部分 其他攻擊法.....	225
第24章 膝攻擊.....	226
第25章 踏踢.....	230
第26章 後旋踢.....	234
第27章 其他的踢法.....	239
●後踢.....	239
●擺踢.....	241
●外擺踢.....	244

緒 言

在韓國，跆拳道只是在近幾年來方被承認為代表韓國的現代化武術，取代了從前一些如“唐手道”，“空手道”，“跆拳道”等的稱呼。

它是一種利用全身各部位來防禦與攻擊的武術，其歷史可追溯到公元五百年左右的高句麗時代，那時愛國的年青志士組織成在郎道的隊伍來挽救國家命運，並鍛鍊武藝，一種偏重於腳法的武術。然至李氏王朝重文輕武的結果下，該武術漸被遺忘。至今方又興盛起來。

這本書的完成，得感謝我的學生，羅勃特，卡洛士，與朱利奧的示範動作使得本書更加生動可看。並感謝查理士，奈特與傑若摩的建議與對全稿的校對工作。最後並感謝勃納德其高超的相片。

紐約市

趙亨利

導 言

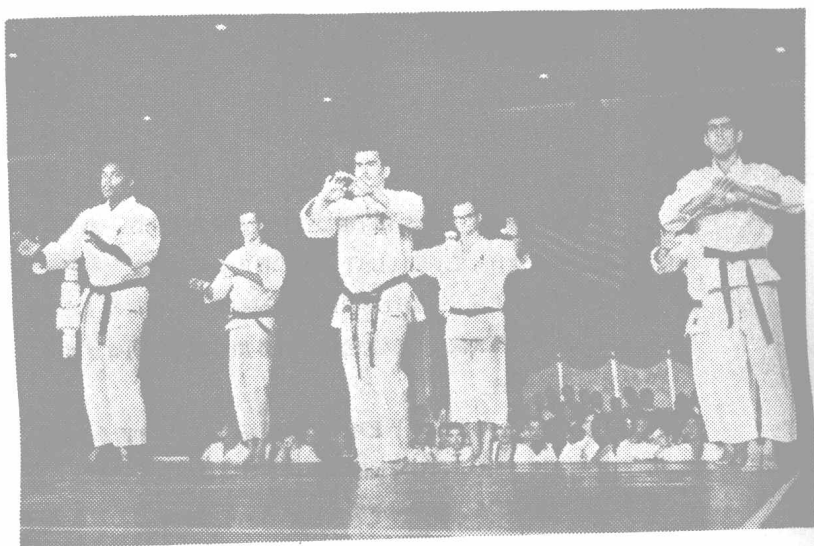
大約在十年以前，跆拳道之傳播還只是侷限在遠東的一些國家罷了。然而時至今日，它非但引起了整個世界的廣泛注意，且有無數的練習者。至於在美國，其盛行的原因乃由於許多高手在電視上的示範或公開的跆拳道示範表演，無數的跆拳道比賽外加書籍刊物的傳播媒介，乃使其遍傳於美洲。

雖說如此，至今仍有成千上萬的跆拳道愛好者，却不知跆拳道的基本原理。原因是，一些不合格的跆拳道教練所造成的錯誤現象，誤以為跆拳道是種殘酷殺人方法，或深信跆拳道是種神奇而有無比威力的殺人魔力。此實為其蓄意不實渲染之故。

實際上，跆拳道是一種利用全身大部份來防禦與攻擊的標準藝術。跆拳道的技巧是包含了許多個別獨立的動作與練習方法，配合起來後以便在自由對練中獲至最大的效率。這些獨立的練習包括：步法的基本練習，踢法，刺擊法，砍劈，防禦法等等的配合動作。再加上事先安排好的一步，二步等對練方法，移步，閃躲法等等，至於上述動作的配合是否良好，在自由對練中待會一覽無遺。其中的一些動作可直接應用於自由對練中，一些則可間接地發展快速的動作與良好的協調。

一個人使用基本技巧動作的能力，大可在自由對練中看出。自由對練中熟練精湛的技巧的獲得，實為跆拳道運動的主要目標。倘只學好看似漂亮而完美的動作仍是不夠的。必須經常不斷的做練習，直至每個動作自然而純熟地在自由對練中使出；且速度，力量，平衡與準確度均夠才成。如此恆久地練習下去，非特能達成自衛的終極目的，尚能達到心智的自持力及培養堅毅的人格。

這本書主要是為填補這些年來在跆拳道上所不會有的技巧說明。縱有成打的跆拳道著述却不會詳細研究披露過自由對練的技巧。在此書中，清楚地說明了“如何”，“為何”，“何時”與“何地”應用跆拳道。



的招式於自由對練中。每個動作均不厭其煩地將每一處的細節詳加述出，即使沒有老師的教導。讀者亦可由其中獲益匪淺。同時，每個技巧的利與弊亦詳加闡明，並以圖片做例子，使讀者更易瞭解。

這本書亦是為世界上日益增加中的武術比賽的跆拳道選手而寫的一。在今日，跆拳道比賽的愛好者日益增多。這本書，可望做為老師與學生在自由對練或比賽中的指導手冊，並為那些深具興趣却缺乏優良老師的讀者，並促進學者對跆拳道自由對練的興趣與對正確的攻擊，防禦法的了解。

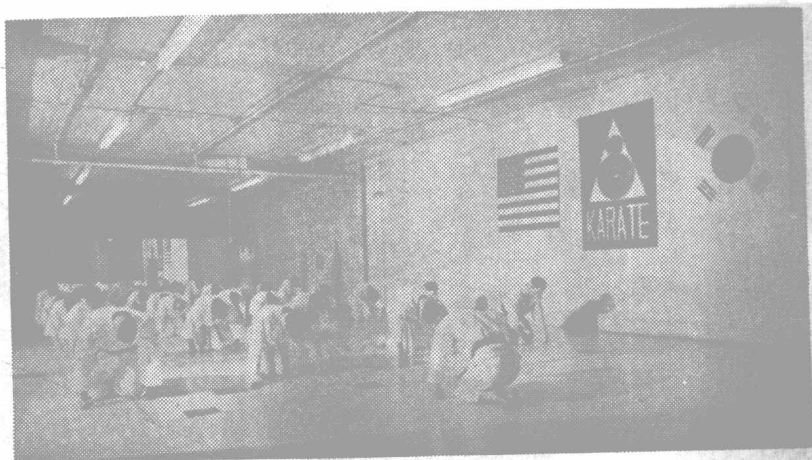
最後，這本書解答了許多人心中的疑團，“跆拳道與空手道的分別何在？”。我們可發覺不同的派別，道館各有其不同的訓練法，且因地理環境之不同而不同。然基本的不同點，仍是其各自發展的哲理。雖說武術有如許的分歧與派別，然終將在正式比賽中相碰，此亦為惟一鑑定雙方水準的方法。

第一 部 分

跆拳道的发展



第1章 歷史背景



對於跆拳道之來源，一種原來的自衛形式的武術之發端追溯起來也許會模糊的。因為，無疑的，自有人類以來就有種種的博鬥的技術存在。然而許多人以為跆拳道此種武術是由印度已有高度武術境地的地方傳來的。印度古老的傳說中，史實中，舞蹈與戲劇中不同的戰士，王子與天神常被描述用其雙拳來敵敗敵人。而跆拳的許多架式可在各種藝術繪畫中，尤其是寺廟中的雕刻見到，且姿勢十分相仿。

跆拳道之所以演變成真正的武術，相信是在一千五百年前，由一個印度僧人達摩所傳到中國的——著重在精神與肉體上的鍛鍊。達摩將其武術傳授於少林寺中的僧人，使少林寺日後成為中國武術高手雲集之處。無疑的，武術必是此等僧人每日必練的功課之一，因而更加鑽研深入而傳於廣大的民間。這是在歷史上，武術第一次受到廣泛的注意，其主要的目的在自衛防身甚而開啓人類心靈的工具。

隨著時日的消逝，武術逐漸發展成為一種致命殺敵的徒手武器。其技術開始應用在攻擊的目的上，甚而應用在國與國間的戰爭，或國內的戰亂中。許多武術家來往於中國南北，訓練著不同的幫會，武

術團體。因而使得武術的練習正式而有組織起來。此種幫會即為義和團之來源，至今此等幫會，武術家相傳仍存在著。在此種傳統之下，武術的教師們訓練人民來應用武術做攻擊之目的甚而發動國內的變亂。

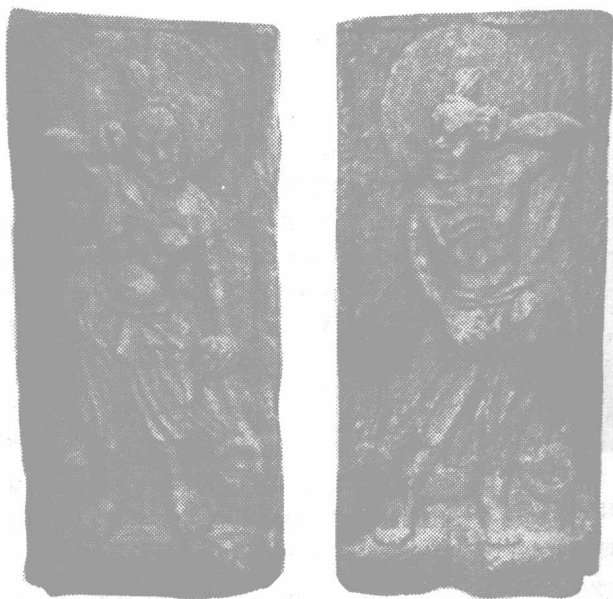
。 一但武術的技巧應用於戰爭中，可想而知的，必迅速地為其隣國的人民所採取做為防禦自身與攻擊之用。許多國家，雖然各有其自身的搏擊方式，亦無法不接受此種高度發展，系統而科學式的武術。然後他們加上自己的哲理，修改其中的某些技巧使其適合於自己的需要的武術。有一個很長的時間裡，武術曾在不同的地域國度與政權下積極發展出其各自的哲理與技巧。

武術，倘由歷史的眼光來看，主要可謂是用來做防禦的目的。由於其科學化的搏擊方式，常為人民用來做為反抗暴政的武器。因此，常為當時的政府所不歡迎。如此，人民只得偷偷地習武，因而造成了各種不同的派別。當然，民間練武亦是用來防禦抵抗那些盜匪，強盜與那些私自擁有武器的惡徒強裸。

琉球手，亦即是其中武術的一種形式，隨著歷史的發展而自成一派。此種武術相傳是大約於十七世紀，由中國派往琉球的武官與使節所傳到琉球，而為琉球武術之最早的形式。當地人們注意到此種傳自中國的技擊術，能不用武器便可打倒敵人。而當時的政府，力量又不足以保護們及家族生命財產的安全。

武術經過人們刻苦的鑽研與自然的演化之後，開始在20世紀發展成現代化的武術。它以昔日原始的技巧為基石，由各國的支持與人民的提倡與發揚，方使它由中國，日本，琉球，韓國傳到全世界去。在今日，雖可見到各種不同形式的武術，然而其身體動作的原理，肉體與心靈上的要求與鍛鍊大致上却是相同的。且由於許多在武術上的領導人物，如日本的船越，介紹琉球手至日本，促成了今日武術的發展，使得武術的好手遍佈於世界各角落，傳佈這防禦致敵的徒手武術。

第2章 跆拳道—— 韓國的武術



韓國的武術可追溯到古代跆拳道形式，一種在歷史上早已出現的踢擊與腳步動作的武術。一些權威人士認為早在 1000 年前，此種武術即在花郎道中傳授與練習。花郎道為一些精選出而才智超群的年青志士所組成，他們受嚴格鍛鍊為劍士與弓箭射手，同時並學習如何於日後成為新羅國的將領。新羅在當時為朝鮮半島分裂的三國之一，最後在第七世紀時統一了全國。

相信此種跆求的武術，為花郎道中每日所必修的課程，他們居住在深山綠水崖瀑之間，欣賞著周圍的美景，遠離著煩雜喧鬧的塵世，使他們更專心一致於他們的鍛鍊。也許在起初，做為職業軍人與人民領袖的訓練課程，跆拳道僅僅是一種身體體魄的鍛鍊法罷了。然而，隨