

無 師 自 通 · 健身運動叢書 ⑥

圖解跆拳道進階 (一)

鄒 爲 鈔 編 著



G853.131
883
1

019816

無師自通・健身運動叢書⑥

圖解跆拳道進階(一)

鄒爲鈔編著

28



石景宜先生贈書

年 月 日

世 外 圖 書 公 司 發 行



S9000347

018210

圖書分類法

(一) 胡錦堂

圖解跆拳道進階(一)

編著：鄒為鈔

出版：桃源出版社

地址：九龍城南角道62號四樓

發行：世外圖書公司

地址：香港德輔道西292A二樓

承印：聯興印刷廠

地址：九龍土瓜灣上鄉道41號七樓

定價：港幣八元正

版權所有・翻印必究

一九八〇年二月初版

編 前 話

代表着韓國的武技的跆拳道，主要是練習型的結構；明白型的結構及熟練型的結構之後，才能使用型的技法，但型究竟是甚麼呢？可以說是邏輯的、有計劃的整套連續的攻防動作，也可以稱為拳套。雖然每個型包括着不同的動作或技術，但也有確實的最基本共通點。譬如：

- 1、每個型由始至終都由對着各個方向與角度進行。
- 2、所有的動作是以有節奏地、穩健而快速地進行。
- 3、所有的動作都要求用正確的姿勢並以敏捷的技法獲得攻防的目的。
- 4、每個型都是鍛鍊肌肉發育均勻、體力增進而耐勞、智力反應敏捷。
- 5、每個型都能給與學習者的機會去實習擋擊的動作來對假想敵人。

本書內容完全集中在型的練習，學習者如能依照圖片的演變、文字的說明，鍛鍊得身軀有無窮的體力、敏捷的反應，乃編者的企望。但編者能力有限，錯漏在所難免，尚祈先進的見諒及指正。

編 者謹啓

武術旨在
強身、衛體，
對練、競賽必須
點到即止。



目 錄

編前話

第一篇 栗谷型

預備式	1
1. 大馬步正拳中端直擊	1
2. 大馬步右正拳中端直擊	3
3. 大馬步左正拳中端直擊	4
4. 移脚大馬步右正拳中端直擊	5
5. 大馬步左正拳中端直擊	7
6. 太馬步右正拳中端直擊	8
7. 右弓步內腕右側防	9
8. 左脚前踢	11
9. 左弓步（斜方）左正拳中端直擊	12
10. 左弓步（斜方）右正拳中端直擊	14
11. 左弓步（斜方）內腕左側防	15
12. 右脚前踢	17
13. 右弓步（斜方）右正拳中端直擊	18
14. 右弓步（斜方）左正拳中端直擊	20
15. 右弓步右手刀手上端防禦	21
16. 右弓步左手刀手上端防禦	23
17. 右弓步右正拳中端直擊	25
18. 左弓步左手刀手上端防禦	26
19. 左弓步右手刀手上端防禦	28
20. 左弓步左正拳中端直擊	30
21. 右弓步右正拳中端直擊	31
22. 左側踢的蓄勢	33
23. 左側踢	35
24. 左弓步右肘擋擊	37

2 圖解跆拳道進階(一)

25.	右側踢的蓄勢	39
26.	右側踢	41
27.	右弓步左肘擋擊	43
28.	左三七步双手刀手外腕防禦	45
29.	右弓步右縱貫手插擊	47
30.	右三七步双手刀手外腕防禦	49
31.	左弓步左縱貫手插擊	51
32.	左弓步双拳外腕左側防	53
33.	左弓步右正拳中端直擊	55
34.	右弓步右外腕防禦	56
35.	右弓步左正拳中端直擊	58
36.	跳躍左裡拳背擊	59
37.	右弓步双拳內腕對備防禦	61
38.	左弓步双拳內腕對備防禦	63
	收勢恢復原位	65

第二篇 重根型

	預備式	67
1.	左三步逆手刀手內腕左側防	67
2.	左脚前踢	69
3.	右虛步右掌拳上擊	71
4.	右三七步逆手刀手內腕右側防	73
5.	右脚前踢	75
6.	左虛步左掌拳上擊	76
7.	左三七步双手刀手對備防禦	78
8.	左弓步右肘上擊	80
9.	右三七步双手刀手對備防禦	82
10.	右弓步左肘上擊	84
11.	左弓步双立拳上擊	86
12.	右弓步双陽拳中端攻擊	88
13.	左弓步双拳交叉上架上端防禦	90

14.	左三七步左逆拳背擊·····	92
15.	左弓步左拳內腕側防·····	94
16.	左弓步右正拳上端攻擊·····	95
17.	右三七步右逆拳背擊·····	96
18.	右弓步双拳對備內腕右側防·····	98
19.	右弓步左正拳上端攻擊·····	100
20.	左弓步双拳對備內腕左側防·····	101
21.	左三七步左正拳中端側擊·····	103
22.	右脚側踢·····	105
23.	右弓步双拳對備內腕右側防·····	107
24.	右三七步右正拳中端側擊·····	109
25.	左脚側踢·····	111
26.	左三七步双拳對備防禦·····	113
27.	左弓步双拳掌上防、下按·····	115
28.	右三七步双拳對備防禦·····	117
29.	右弓步双拳掌上防、下按·····	119
30.	併步双拳左側互疊蓄勢·····	121
31.	右三七步右棒防·····	123
32.	左三七步左棒防·····	125
	收勢恢復原位·····	127

第三篇 退溪型

	預備式·····	129
1.	左三七步左拳內腕左側防·····	129
2.	左弓步右平貫手下端攻擊·····	131
3.	併步双拳上下端防禦·····	133
4.	右三七步右拳內腕右側防·····	135
5.	右弓步左平貫手下端攻擊·····	137
6.	併步双拳上下端防禦·····	139
7.	左弓步双拳交叉腕下按防禦·····	141
8.	左弓步双立拳上端攻擊·····	143

4 圖解跆拳道進階(一)

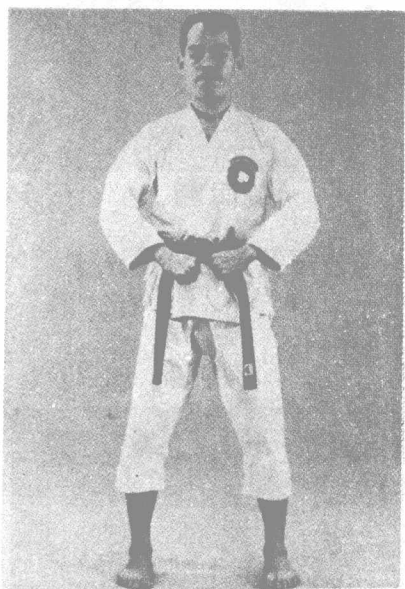
9.	右脚前踢.....	145
10.	右弓步右正拳中端前擊.....	146
11.	右弓步左正拳中端攻擊.....	148
12.	併步双拳撐腰蓄勢.....	149
13.	踩右脚兩拳作山防.....	151
14.	踩左脚兩拳作山防.....	153
15.	再踩左脚兩拳作山防.....	155
16.	踩右脚兩拳作山防.....	157
17.	踩左脚兩拳作山防.....	159
18.	再踩左脚兩拳作山防.....	161
19.	左三七步双拳下端內腕左側防.....	163
20.	左弓步双掌擄頸.....	165
21.	右膝擊.....	167
22.	左三七步双手刀手對備防禦.....	169
23.	左脚前踢.....	171
24.	左弓步左平貫手上端攻擊.....	172
25.	右三七步双手刀手對備防禦.....	174
26.	右脚前踢.....	176
27.	右弓步右平貫手上端攻擊.....	177
28.	左三七步右裡拳背擊及左拳下端防禦.....	179
29.	躍騰交叉脚及双拳交叉腕下按防禦.....	181
30.	右弓步双拳內腕右側防.....	183
31.	左三七步双手刀手左側下端防禦.....	185
32.	左弓步右內腕中端防禦.....	187
33.	右三七步手刀手右側下端防禦.....	189
34.	右弓步左內腕中端防禦.....	191
35.	左弓步右內腕中端防禦.....	193
36.	右弓步左內腕中端防禦.....	195
37.	大馬步右正拳中端直擊.....	197
	收勢恢復原位.....	199

第一篇 栗谷型

栗谷是韓國一位偉大的哲學家（公元1536—1584），韓國人稱為韓國孔夫子。

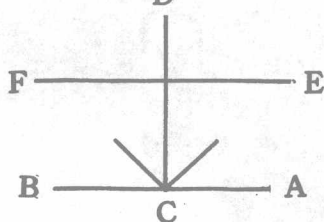
本型因紀念他而取名，同時38個招式是代表其出生地（38度線）；士型是代表學者。

預備式



兩腳以平行步站立，兩手握拳置腹前，兩眼注視前方。（以下各招式中兩眼視線除特別指明外，其他都是向前注視）

圖 D 型

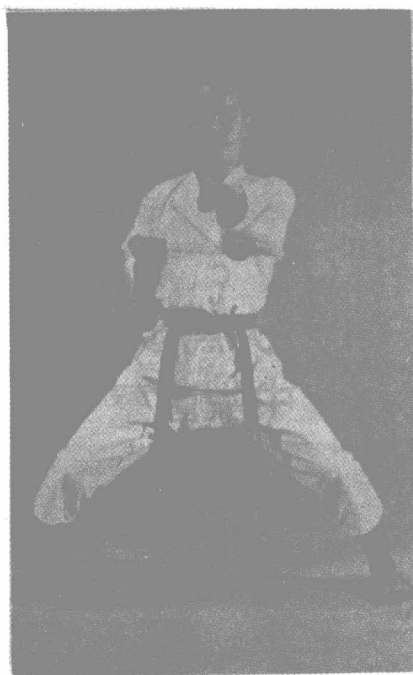


1 大馬步正拳 中端直擊



A 左脚朝左側橫跨成大馬步，右正拳隨之向前作中端直擊，左拳同時收回附左肋旁。

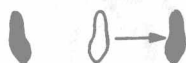
2 圖解跆拳道進階(一)



B 左拳向前作中端直擊，右拳同時收回附右肋旁。



側面圖



移腳圖



俯瞰圖



實例圖

2 大馬步右正拳 中端直擊



保持大馬步站立，右正
拳向前作中端直擊。



俯瞰圖

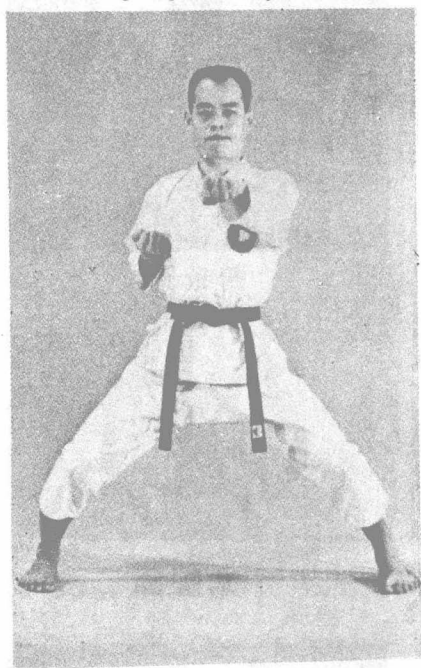


站腳圖



實例圖

3 大馬步左正拳 中端直擊



側面圖



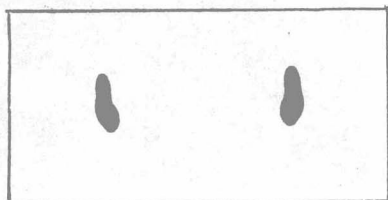
俯瞰圖



實例圖

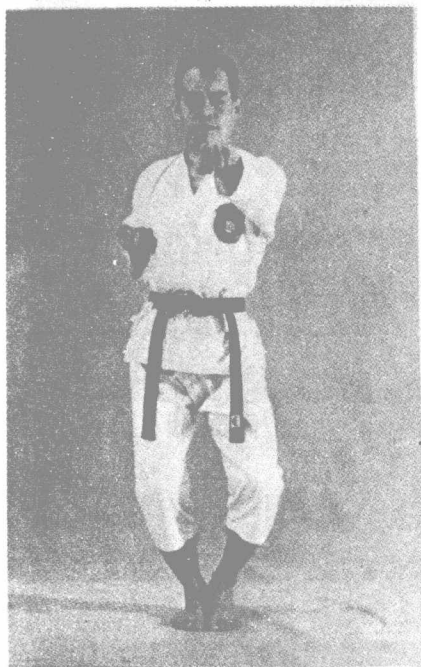


保持大馬步站立，左正拳向前作中端直擊，右拳同時收回附右肋旁。



站腳圖

4 移脚大馬步 右正拳中端直擊



A 左脚移站右踝內旁。

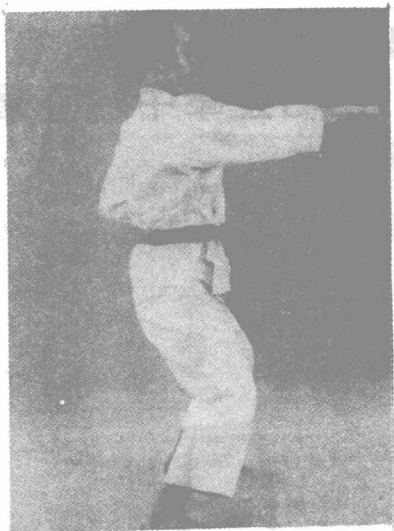
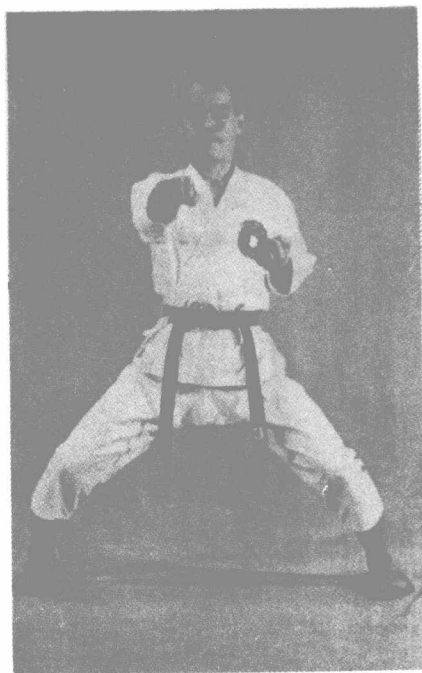


B 左脚踏實，右腳向右侧橫踏成大馬步。



移脚圖

6 圖解跆拳道進階(一)



側面圖

圖 C 右正拳向前作中端直擊，左拳同時收回附左肋旁。

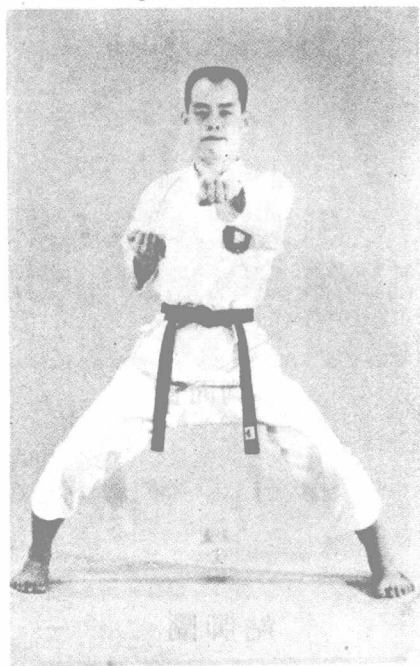


俯瞰圖



實例圖

5 大馬步左正拳 中端直擊



保持大馬步站立，左正拳向前作中端直擊，右拳同時收回附右肋旁。



俯瞰圖



側面圖

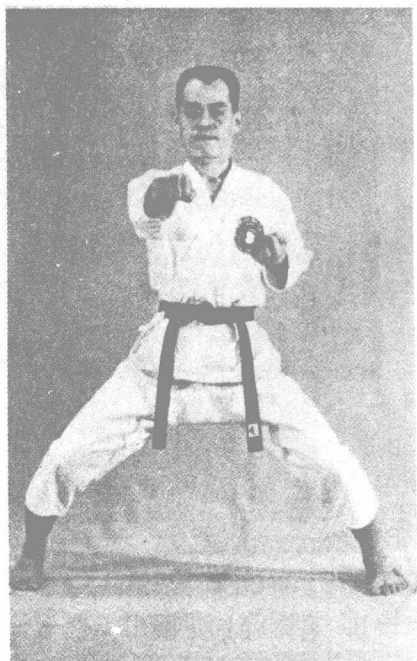


站腳圖

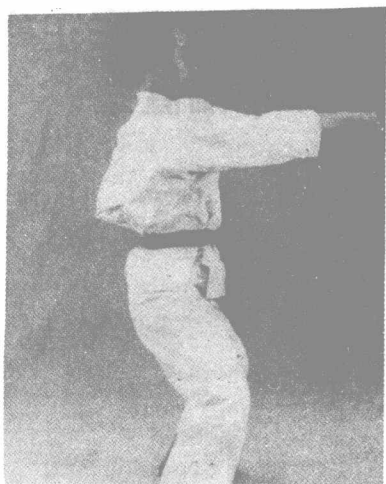


實例圖

6 大馬步右正拳 中端直擊



保持大馬步站立，右正拳向前作中端直擊，左拳同時收回附左肋骨。



側面圖



站腳圖



俯瞰圖



實例圖