



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

跆拳道

TAIQUANDAO

主编 王晓磊 潘永兴
审订 陈刚



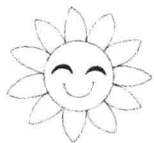
TAJQUAN



TAJQUAN
TAJQUAN

TAJQUAN
TAJQUAN





阳光体育运动丛书

跆拳道

主编 王晓磊 潘永兴
审订 陈刚

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道 / 王晓磊主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-923-2

I. 跆… II. 王… III. 跆拳道 - 青少年读物 IV. G886.9-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163885 号

跆拳道

主编 王晓磊 潘永兴

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年5月第2版 2008年5月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.75 字数 42千

ISBN 978-7-80720-923-2 定价 11.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

跆拳道

主编 王晓磊 潘永兴

副主编 孙广丰 贾成波 刘强

编者 王晓磊 潘永兴 孙广丰 贾成波 刘强

审订 陈刚



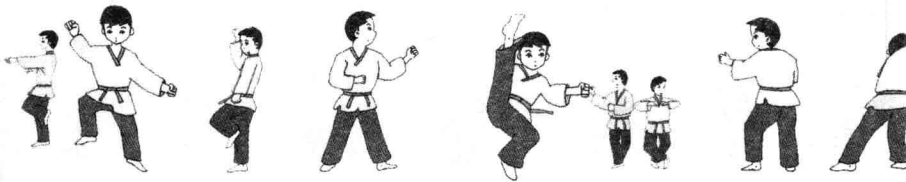
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



跆拳道

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

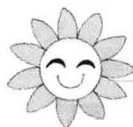
- 第一节 生理卫生.....9
- 第二节 运动前准备.....10
- 第三节 运动后放松.....16
- 第四节 恢复养护.....18

第三章 场地和装备

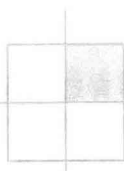
- 第一节 场地.....21
- 第二节 装备.....22

第四章 基本技术

- 第一节 基本姿势.....27
- 第二节 基本步形与基本步法.....32
- 第三节 基本拳法.....42
- 第四节 基本进攻腿法.....47



阳光体育运动丛书



跆拳道

目录

第五节 基本格挡技术.....	59
第五章 基础战术	
第一节 主动抢攻.....	67
第二节 佯攻巧打.....	67
第三节 先得分战术.....	68
第四节 迂回战术.....	68
第五节 防守反击战术.....	68
第六节 制短战术.....	69
第七节 体力战术.....	70
第八节 心理战术.....	70
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	73
第二节 裁判.....	76

第一章 概述

跆拳道起源于朝鲜半岛，是一种手脚并用的传统搏击格斗术，也是一项紧张激烈、惊险刺激的以腿法对抗为主要形式的现代竞技运动，更是一门强健体魄、磨练意志品质的高尚武道文化。

跆拳道因其特有的自卫、竞技比赛功能和道德礼仪教育功效，受到全世界尚武青少年的推崇和喜爱。





第一节 起源与发展

跆拳道是朝鲜半岛的一项古老的传统运动项目，它是在引进与吸收中国的传统武术及日本空手道的基础上，创新与发展起来的一门独特武术，自20世纪50年代中期在朝鲜半岛重新崛起以来，已经风靡全球，成为一项新颖的竞技体育项目。



一、起源

跆拳道古称跆拳道、花郎道，是起源于古代朝鲜的民间武艺。

1910年，日本侵占朝鲜后建立了殖民政府，一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道自然也在禁限之内。这个时期，跆拳道技艺在朝鲜境内销声匿迹，流浪到日本和中国的跆拳道艺人，把跆拳道与日本和中国的武术融合到一起，使跆拳道得到了充实和发展。

第二次世界大战后朝鲜独立，流落他国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为一体，去芜存精，融合发展，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体

系。



二、发展

朝鲜独立后，跆拳道得以重新崛起，当时它的技击方法很多，名称也较为繁杂，如唐手道、跆拳道等。为使这一朝鲜国技得以发扬光大，韩国于1961年9月成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。跆，意为蹬踢、腾跃；拳，意为用拳击打、防御；道，意为练习的方法，也为一种精神。

1966年，国际跆拳道联盟(ITF)成立。1973年5月，世界跆拳道联盟(WTF)在韩国汉城(今首尔)成立。

第1届世界跆拳道锦标赛和第1届亚洲跆拳道锦标赛分别于1973年和1974年在韩国汉城(今首尔)举行。

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。截至1998年，世界跆拳道联盟已有会员国144个。

1986年，跆拳道在第10届亚运会上被列为正式比赛项目。1994年9月，经国际奥委会正式通过，跆拳道被列为2000年奥运会正式比赛项目，设男女各4个

级别。

目前，跆拳道运动已经成为完全独立的国际体育组织和正规的比赛项目。在世界锦标赛、亚洲锦标赛和亚运会上共设有男女各 8 个级别。

中国的跆拳道运动起步晚，发展快。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。1995 年 5 月，共有 22 个单位 250 名运动员参加了在北京体育大学举行的第 1 届跆拳道锦标赛，从此跆拳道在中国迅速发展起来。1995 年 5 月，中国跆拳道协会成立。同年 11 月，中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。

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跆拳道高手，获得了女子 55 千克级的冠军，这是我国跆拳道运动员获得的第一个世界冠军。



第二节 特点与价值

跆拳道运动通过竞赛、品势和功力检测等运动形式，使练习者增强体质，掌握技术，并培养坚韧不拔的意志品质，具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价

值。时至今日，它已经成为深受世界各国人民所喜爱的体育运动项目。



一、特点

跆拳道通过这些年的发展，在技战术方面都有了长足的进步，通过对其的研究，这项运动的特点可总结为以下几点：

1. 以腿法为主，拳脚并用

由于竞赛的需要、规则的限制和跆拳道进攻方法的特点，都使得跆拳道腿法攻击成为主要技法。据统计，在跆拳道技术当中，腿法约占总技法的70%。腿击无论在攻击范围，攻击力量等方面都远远超过拳法的攻击，而拳法的招式，一般偏重于防守和格挡。

2. 动作追求速度、力量和效果

跆拳道不讲究花架子，所有动作都以技击格斗为核心，要求速度快、力量大、击打效果好。在功力的检测方面，以击破力为测试手段，即分别以拳脚击碎木板等，以击碎的厚度来判定功力。

3. 强调呼吸，发声扬威

跆拳道的练习要求在气势上给人以威严的感觉。练习者常以洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的威力，

而且，由于在发声的同时呼吸瞬间停止，这可以使人体内部的阻力减小，提高动作速度，集中精力，使动作发挥出更大的威力。

4. 以刚制刚，方法简练

受跆拳道精神影响，运动员在比赛当中多是直击直打，接触防守，躲闪技术运用得比较少。进攻都采用直线连续进攻，以连贯快速的脚法组合击打对方。防守多采用格挡技术，或采取以攻对攻，以攻代防的技术。

5. 礼始礼终，内外兼修

在任何场合下，跆拳道练习者始终以礼相待。练习和比赛都要以礼开始，以礼结束，这有助于养成谦虚、友好、忍让的作风，不断提高自己的道德修养。



二、价值

青少年经常参加跆拳道运动，不仅能够改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能，改善身体健康状况，还能提高力量、速度、弹跳等专项身体素质和运动能力。

同时，跆拳道可使参赛者健身强体、锻炼心智，逐渐培养起果敢、坚韧的意志品质。

从社会学角度来说，跆拳道运动是一项具有广泛群众基础和特殊社会影响的体育项目，跆拳道运动竞赛和

跆拳道活动过程中充满了教育因素，对提高参与者的素质、活跃社会文化生活、促进世界各国之间的文化交流，都有一定的意义。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行跆拳道运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在跆拳道运动前，首先必须培养自己对跆拳道运动的兴趣。培养对跆拳道运动的兴趣方法有很多，如观看跆拳道比赛，与同学、朋友练跆拳道等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到跆拳道运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行跆拳道运动，主要是在跆拳道运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。