

無 師 自 通 · 健身運動叢書 7

圖解跆拳道進階 (二)

鄒 爲 鈔 編 著



世外圖書公司發行

G 853.131
883
2

S 017768

無師自通・健身運動叢書⑦

圖解跆拳道進階(二)

鄒爲鈔編著



世 外 圖 書 公 司 發 行

037710

1980

圖書出版業發展 - 圖白軸無

(二) 圖解跆拳道進階

香港體育館

圖解跆拳道進階(二)

編著：鄒 爲 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

印刷：聯興印刷廠

地址：九龍土瓜灣上鄉道41號七樓

定價：港幣十元正

版權所有・翻印必究

一九八三年五月初版

無師自通 健身運動叢書

⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
圖解泰拳	圖解跆拳道進階(二)	圖解跆拳道進階(一)	圖解跆拳道入門	圖解合氣道	圖解護身術	圖解空手道	圖解柔道
⑬	⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥
圖解少林寺拳法	圖解八卦掌	圖解形意拳	圖解楊家太極拳	圖解陳家太極拳	圖解中國功夫(二)	圖解中國功夫(一)	圖解中國健身法

發行公司圖書外世

香港德輔道西292號A二樓 電話：5-474102

編 前 話

目前在政府全力提倡體育以及大眾的愛好下，健身院及健身班的成立如雨後春筍，不斷增長。而在各種武術中，跆拳道之進展，可以說是一日千里。

記得韓戰結束之後，一位南韓長官，在美麗華餐廳因座位關係，受二位美軍嘲笑而憤怒，即刻向餐廳買下餐桌，當場表演，手刀一砍，餐桌少了一角，二位美軍嚇得目瞪口呆，連忙離位他去。由這件事，跆拳道在香港開始播種，迄今不過二十多年，這個武技在香港的武壇上已佔了很大的席位了。

一般介紹跆拳道之書籍都是由淺入深，依次漸進，使練習者能按步就班，有所遵循。所以本人在編就「圖解跆拳道入門」及「圖解跆拳道進階」之後，覺意猶未盡，於是在「圖解跆拳道進階」付印之前，臨時在書名加上(-)字，意思表示還有下文，最少要有第二冊，因此才拉雜編成是書。

這本小冊子雖然拉雜，在應用上却甚為實際。跆拳道之練習，是基本動作及型（可稱套路），這基本動作及型都是演習及比賽的功夫，在實戰上未必能有用場，所以本書在型的結構上，有詳細介紹外，更有隨身武器的應用及本身受控制時可用的解招術各十七例，這些例在實戰上是最有效的技法。

最後引用太極拳名家楊露禪的講話：「吾之所以學此道，並傳授他人，目的不在與人爲敵；學拳目的在於強身衛體，對社會安寧也可盡一分力量」。此外編者見識及能力有限，錯誤之處，敬祈賜予指正。

編者謹識

目 錄

編前話

第一篇 花郎型

預備式	1
1. 大馬步左掌拳中端攻擊	1
2. 大馬步右正拳中端攻擊	3
3. 大馬步左正拳中端攻擊	4
4. 右三七步双外腕對備防禦	5
5. 右三七步左仰拳前中端上擊	7
6. 右三七步右正拳中端右側擊	9
7. 右小三七步右手刀手縱劈	11
8. 左弓步左正拳中端直擊	13
9. 左弓步左拳下端防禦	15
10. 右弓步右正拳中端直擊	17
11. 併步兩手後拉作側踢蓄勢	19
12. 右側踢及右三七步右手刀手側擊	21
13. 左弓步左正拳中端直擊	23
14. 右弓步右正拳中端直擊	25
15. 左三七步双手刀手對備防禦	27
16. 右弓步右縱貫手中端插擊	29
17. 左三七步双手刀手對備防禦	31
18. 右脚旋踢	33
19. 左脚旋踢及左三七步双手刀手對備防禦	35
20. 左弓步左拳下端防禦	37
21. 左三七步右正拳中端直擊	39
22. 右三七步左正拳中端直擊	41

2 圖解跆拳道進階(二)

23.	左三七步右正拳中端直擊.....	43
24.	左弓步双拳交叉腕下端防禦.....	45
25.	左三七步右肘中端攻擊.....	47
26.	併步双拳上下端防禦.....	49
27.	換手上下端防禦.....	51
28.	左三七步双手刀手向左對備防禦.....	53
29.	右三七步双手刀手向右對備防禦.....	55
	收勢恢復原位.....	57

第二篇 忠武型

	預備式.....	59
1.	左三七步双手刀手上端防禦.....	59
2.	左手刀上端防禦、右手刀內砍.....	62
3.	右三七步双手刀中端防禦.....	64
4.	平貫手上端插擊.....	66
5.	左三七步双手刀中端防禦.....	68
6.	右側踢的準備.....	70
7.	右側踢.....	72
8.	双手刀手向左對備防禦.....	74
9.	跳躍右側踢(附雙手刀向右中端防禦).....	76
10.	左三七步下端防禦.....	78
11.	双手擄頭.....	80
12.	膝擊.....	82
13.	逆手刀插擊.....	83
14.	高旋踢.....	85
15.	後踢.....	87
16.	右三七步双拳向右對備防禦.....	89
17.	左旋踢.....	91
18.	右棒防.....	93

19. 跳躍 360 度旋轉(附右三七步雙手刀對備防禦)	95
20. 平貫手下端攻擊	97
21. 下端防禦與上端背擊	99
22. 縱貫手中端插擊	101
23. 左弓步双拳向左對備防禦	103
24. 大馬步右拳中端防禦與逆拳背擊	105
25. 右側踢	107
26. 左側踢	109
27. 双手刀十字前端防禦	111
28. 双掌拳上擊	113
29. 右外腕上端防禦	115
30. 左正拳上端直擊	117
收勢恢復原位	118

第三篇 隨身武器的使用

1. 正拳的應用	119
2. 手刀的應用	122
3. 平拳的應用	124
4. 二指貫手的應用	127
5. 掌拳的應用	129
6. 中指拳的應用	132
7. 平貫手的應用(上端)	135
8. 平貫手的應用(下端)	137
9. 側踢的應用	139
10. 旋踢的應用	141
11. 前旋踢的應用	143
12. 前踢與前旋踢的應用	145
13. 腕臂功及直拳的配合	147
14. 肘撞及逆拳的連用	149

4 圖解跆拳道進階(二)

- 15. 挑壓與正拳的配合 152
- 16. 十字手、前踢與手刀的配合 154
- 17. 腕臂功、足刀踩、鉤腳、肘撞與正拳的配合... 156

第四篇 解 招

- 1. 至 17. 例 157 — 186

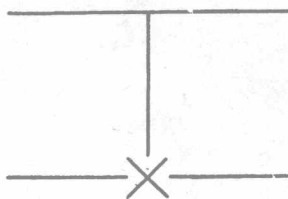
附 錄

- 踢腳介紹 187 — 198

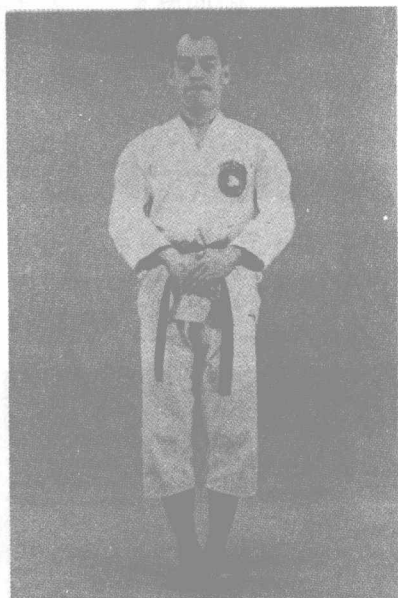
第一篇 花郎型

花郎爲紀念花郎道而命名——花郎道是韓國新羅王朝時（約1350年前）所組成的青年救國團體；類似軍隊的組織，爲當時（公元668年）統一韓國的生力軍。

圖型

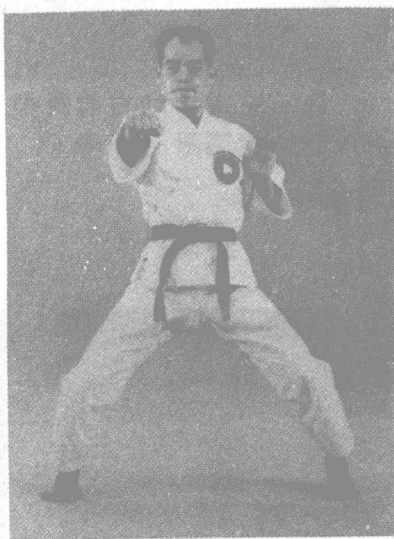


預備式



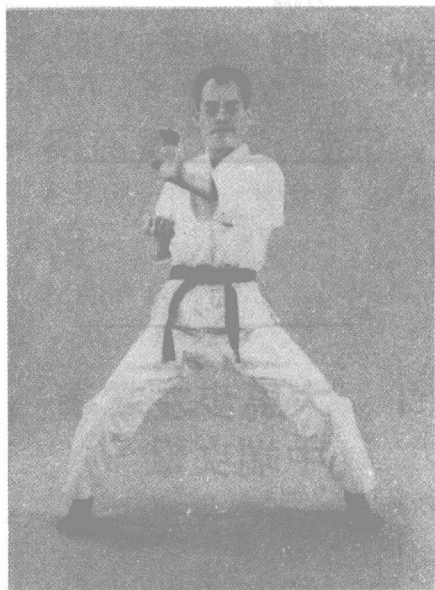
併步站立，双掌交叉置腹前，兩眼向前視。（本型各招式中，兩眼視線除特別指明外，其他完全向前平視。）

1 大馬步左掌拳 中端攻擊



A 左脚朝左側橫越踏成大馬步，右手隨之握拳向前直推，同時左掌變掌拳運移附左肋旁。

2 圖解跆拳道進階 (二)



B 左掌掌向右前斜推，
右掌同時收回附右肋旁。



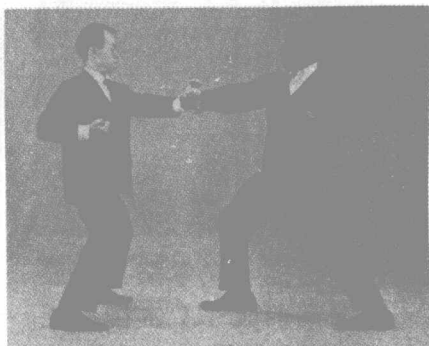
側面圖



移腳圖

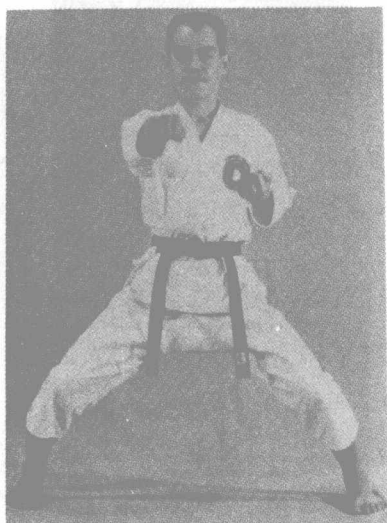


俯瞰圖

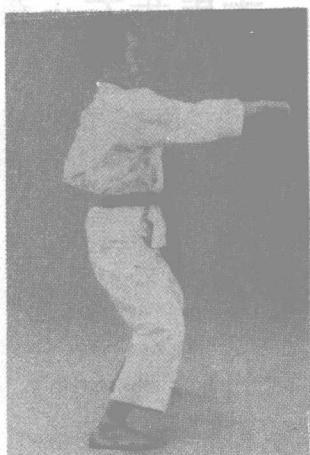


實例圖

2 大馬步右正拳 中端攻擊



保持大馬步站立，右正拳
向前作中端攻擊，左手握拳收
回附左肋旁。



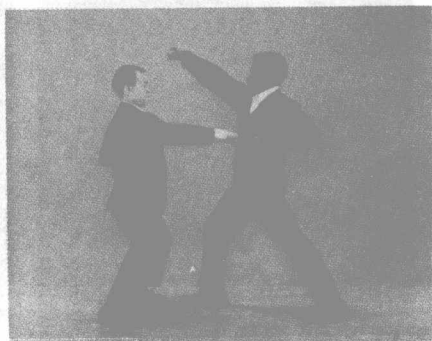
側面圖



站腳圖



俯瞰圖

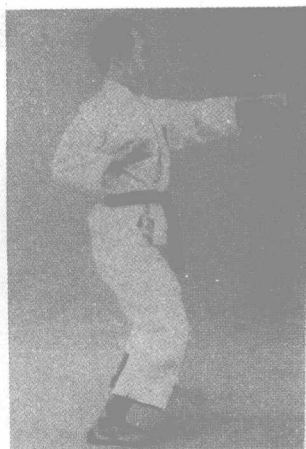


實例圖

3 大馬步左正拳 中端攻擊



保持大馬步站立，左正拳
向前作中端攻擊，同時右拳收
回附右肋旁。



側面圖



站腳圖

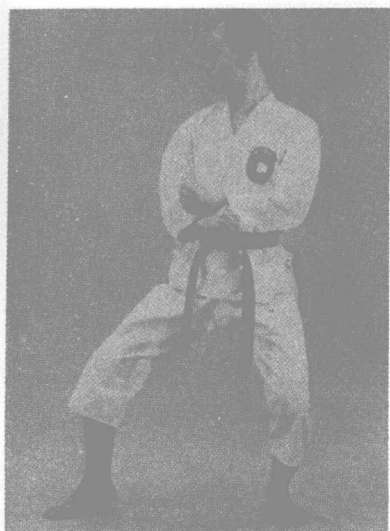


俯瞰圖



實例圖

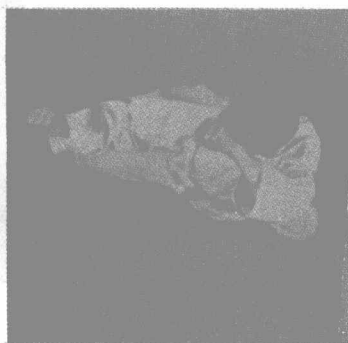
4 右三七步雙外腕 對備防禦



A 重心移置左腿，右脚尖爲軸向右轉，兩拳隨轉體又腕置腹前，同時頭面向右轉視。

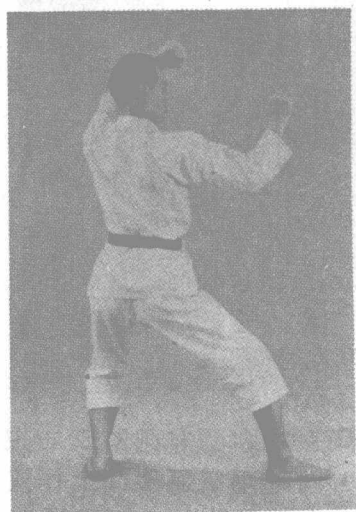


B 右脚朝右側踏成右三七步，同時兩拳運移而上作双外腕向右對備防禦。兩眼注視右拳。

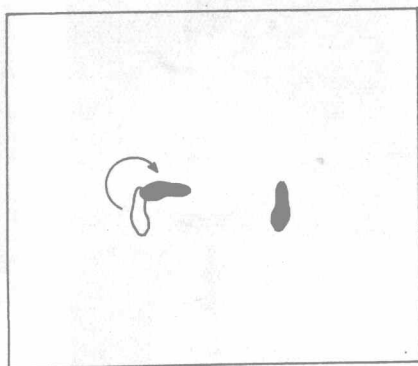


俯瞰圖

6 圖解跆拳道進階(二)



背面圖



移脚圖



實例圖

5 右三七步左仰拳 前端上擊



A 保持右三七步站立，
左拳朝左側運移而下。



B 上身微右轉，左拳隨
轉體經左側前方轉臂上擊，右
拳同時轉臂橫護於上胸前，兩
眼注視左拳。



俯瞰圖