

跆拳道



Taekwondo

实战

礼仪廉耻 忍耐克己 百折不屈

出奇制胜的实战搏击技巧

以攻为主、攻防结合、兼顾组合腿法

快速提高比赛、防身能力

策划 金版文化

编 刘振超

师承正道馆创始人

黑带九段李伟雄（香港）大师



中国深圳

世界跆拳道联盟

随书附赠

DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道实战 / 深圳市金版文化发展有限公司策划.
—海口: 南海出版公司, 2007. 7

(健康 II)

ISBN 978-7-5442-3641-6

I. 跆... II. 深... III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第033507号

JIANKANG II (02) —— TAIQUANDAO SHIZHAN

健 康 II (02) —— 跆拳道实战

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	南部秩序
出版发行	南海出版公司
	电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼
	邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市极雅致印刷有限公司
开 本	635mm×965mm 1/24
印 张	18
版 次	2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3641-6
定 价	105.00元(共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



示范教练

钟智彬

黑带三段

国家二级裁判员

自幼喜好武术，以跆拳道最为擅长，曾接受过专业的跆拳道训练，并多次参加全国各省市的跆拳道比赛，都获得较好成绩。并顺利通过国家二级裁判考试，现担任增城华立科技职业学院跆拳道协会会长及主教练。

健康
II

02

跆拳道实战

南海出版公司

前言 PREFACE

跆拳道是奥运会的正式比赛项目，起源于朝鲜半岛，由韩国人推向世界，被誉为韩国的国技，被世人称为“世界第一搏击运动”，现已风靡全球。

我国自1995年正式开展跆拳道运动以来，各地的跆拳道道馆犹如雨后春笋般不断涌现，越来越多的年轻人加入到跆拳道运动的行列中来。跆拳道以其无穷的魅力吸引了不同年龄、性别，不同职业的爱好者。从幼儿园的孩童到白发苍苍的老人，都投入到这项运动中。进行跆拳道锻炼，既可通过全身的运动，影响全身各个器官，又能增强人的精力，刺激大脑，使人精神振奋、精力充沛。

在跆拳道练习者中，女性占了相当大的比例，她们报着不同的心态来参加训练。有的希望塑造优美的身材，有的希望用来防身，有的借此释放生活、工作压力。当然，还有很多人就是单纯喜欢，连自己都说不出理由。跆拳道的技术以腿为主，腿法在跆拳道整体运用中约占70%，变幻莫测、眼花缭乱的腿法吸引了众多跆拳道爱好者的目光。

作者并不是跆拳道界的第一流高手，他只想把自己多年来学习跆拳道的经验和心得与大家分享。此书在跆拳道运动的技术方面运用了超过300幅的插图来加以说明，这对初学者来说掌握这项运动就更容易些。书中的各种步法、格挡、防守的移动和各种动作有助于增强体质、加强思维活动。对儿童来说，它能提高他们的注意力，建立自我防护意识、增强自信心。它给青少年提供正确的价值观。对成年人，它能促进健康、延年益寿。

初学者请你放下沉重的心理负担轻松地来学习我们的跆拳道。学跆拳道是很有乐趣的。我很高兴您喜欢跆拳道，我真诚邀请每一个人来练习这项对精神和身体都有很大益处的运动。愿每一个练跆拳道的人和我一起共同进步。本书不足之处，敬请广大读者批评指正与谅解。

刘振超

2006年11月



中国正道馆简介

韩国跆拳道九大门派之一的“韩国跆拳道正道馆”，掌门人是李龙雨宗师，总部设于韩国首尔（前汉城），现已经在18个国家有分支馆。

中国正道馆创始人李伟雄大师（黑带九段）师承李钟梧大师，李钟梧大师是“韩国跆拳道正道馆”的元老级人物。李钟梧大师曾到世界各地教授跆拳道，如马来西亚、香港、伊朗、西非、南非等，现居韩国仁川。李伟雄大师是李钟梧大师在香港教授跆拳道期间的早期弟子，在李钟梧大师离开香港之后大力推广馆务，于1978年在九龙弥敦道753号设立总馆授徒，于1979年初在沙田明爱中心设立了第一个分支道场。稍后，又在红磡圣教堂、柴湾青年会会所、青衣岛女青年会青衣服务处等先后发展了多个分支道场。其后，路德会竹园青年中心、圣三一中学、萃华中学等分支道场也相继成立。

20世纪90年代初期，正道馆在中国大陆迅速发展，隶属的道馆有一鸣正道馆、宝安正道馆、深圳正道馆、深圳钟氏正道馆、一行舍正道馆、广州正道馆、北斗正道馆、湖北正道馆、江苏正道馆、正龙正道馆、茂名正道馆、腾龙正道馆、莲塘正道、李博正道馆、汕头正道馆、贵州正道馆、南京正道馆、哈尔滨正道馆等，到今天，中国跆拳道正道馆已有600多个分支道场，学员数以万计。至此，正道馆在中国奠定了稳固的基础，为国家、各省市、大中院校、部队等培养输送了大批优秀运动员，其学员多次获得亚洲及世界级跆拳道比赛的冠军。



part 1

竞技跆拳道实战须知

一、跆拳道实战原则

1. 拳脚技术和攻击部位010
2. 有效得分的知识010
3. 犯规行为及判罚010
4. 实战腿法技术训练要点011
5. 跆拳道技术实战应注意的几个问题011
6. 竞技跆拳道实战战术012
7. 实战中技术组合的简介014

8. 实战中的迎击和反击015
9. 实战姿势的类型016

二、跆拳道裁判原则

1. 目的与要求017
2. 裁判员的任务017

三、主裁判员执裁的动作

1. 警告018
2. 扣分019

part 2

实战腿法技术练习

一、前踢进攻

1. 前进步 + 后前踢头部022
2. 滑步前踢头部023
3. 上步 + 后前踢头部024

二、前踢阻击

- 前踢胸部025

三、前踢反击

- 撤步 + 后前踢头部026

四、前踢组合腿法

1. 前踢 + 后横踢027

2. 前踢 + 后下劈028
3. 前踢 + 后踢029
4. 前踢 + 后旋踢030
5. 前踢 + 双飞踢031

五、下劈进攻

1. 前进步 + 后下劈033
2. 滑步下劈035
3. 上步 + 后下劈035
4. 上步 + 滑步下劈036

目录 CONTENTS

六、下劈阻击

1. 原地右脚下劈(一)037
2. 原地右脚下劈(二)038

七、下劈反击

1. 后退步 + 左脚下劈039
2. 后退步 + 左脚下劈040
3. 撤步 + 右脚下劈041
4. 撤步 + 左脚下劈042

八、下劈组合腿法

1. 下劈 + 横踢043
2. 下劈 + 钩踢044
3. 下劈 + 推踢045
4. 下劈 + 双飞踢046
5. 下劈 + 后踢047
6. 下劈 + 旋风踢048

九、横踢进攻

1. 前进步 + 后横踢049
2. 滑步横踢050
3. 上步 + 后横踢051
4. 交叉上步 + 后横踢052

十、横踢阻击

1. 前横踢头部053
2. 后横踢 + 贴靠054

十一、横踢反击

1. 后退步 + 后横踢055
2. 撤步 + 后横踢056
3. 拖步横踢057

十二、横踢组合腿法

1. 横踢 + 前横踢头部058
2. 横踢 + 滑步下劈059
3. 横踢 + 后踢060
4. 横踢 + 后旋踢061
5. 横踢 + 推踢062
6. 横踢 + 旋风踢063
7. 横踢 + 双飞踢065
8. 横踢 + 侧踢066
9. 横踢 + 钩踢067

十三、后踢进攻

1. 前进步 + 后踢068
2. 上步 + 后踢069

十四、后踢阻击

- 原地后踢070

十五、后踢反击

1. 后退步 + 后踢071
2. 撤步 + 后踢072



十六、后踢组合腿法

1. 后踢 + 横踢073
2. 后踢 + 后踢075
3. 后踢 + 侧踢075

十七、钩踢进攻

1. 滑步钩踢076
2. 前进步 + 后钩踢077

十八、钩踢阻击

- 原地后钩踢078

十九、钩踢反击

- 后退步 + 前钩踢079

二十、钩踢组合腿法

1. 钩踢 + 后踢080
2. 钩踢 + 横踢081
3. 钩踢 + 侧踢082
4. 钩踢 + 下劈083

二十一、侧踢进攻

- 滑步侧踢084

二十二、侧踢阻击

- 原地前脚侧踢085

二十三、侧踢组合腿法

1. 侧踢 + 横踢086
2. 侧踢 + 后踢087

3. 侧踢 + 双飞踢088

4. 侧踢 + 旋风踢089

二十四、后旋踢进攻

1. 前进步 + 后旋踢091
2. 上步 + 后旋踢092

二十五、后旋阻击

- 原地后旋踢093

二十六、后旋反击

1. 后退步 + 后旋踢094
2. 撤步 + 后旋踢095

二十七、后旋组合腿法

1. 后旋踢 + 横踢096
2. 后旋踢 + 双飞踢097
3. 后旋踢 + 后踢099
4. 后旋踢 + 旋风踢100
5. 后旋踢 + 后旋踢101

二十八、双飞踢进攻

1. 前进步 + 双飞踢102
2. 前进步 + 滑步双飞踢104
3. 上步 + 双飞踢106
4. 上步 + 滑步双飞踢107

二十九、双飞踢阻击

- 原地双飞踢109

目录 CONTENTS

三十、双飞踢反击

- 1. 后退步 + 双飞踢110
- 2. 撤步 + 双飞踢111
- 3. 拖步 + 双飞踢112

三十一、双飞踢组合腿法

- 1. 双飞踢 + 横踢113
- 2. 双飞踢 + 后踢115
- 3. 双飞踢 + 后旋踢117
- 4. 双飞踢 + 下劈119
- 5. 双飞踢 + 旋风踢120

三十二、旋风踢进攻

- 1. 前进步 + 旋风踢122
- 2. 上步 + 旋风踢123

三十三、旋风踢阻击

- 原地旋风踢124

三十四、旋风踢反击

- 1. 后退步 + 旋风踢125
- 2. 撤步 + 旋风踢126

三十五、旋风踢组合腿法

- 1. 旋风踢 + 横踢127
- 2. 旋风踢 + 后踢129
- 3. 旋风踢 + 后旋踢131

三十六、拳阻击

- 1. 上步 + 拳攻击133
- 2. 原地拳攻击133

三十七、拳组合腿法

- 1. 拳 + 横踢134
- 2. 拳 + 下劈135

part 3

运动损伤相关知识

一、运动损伤的预防

- 1. 怎样预防运动损伤138
- 2. 运动损伤探源139
- 3. 小护具大用场140
- 4. 预防损伤的10个主要方法141

二、运动损伤的处理

- 1. 常见运动损伤的处理141
- 2. 常见运动损伤的紧急处理方法142
- 3. 肌肉拉伤的处理方式143



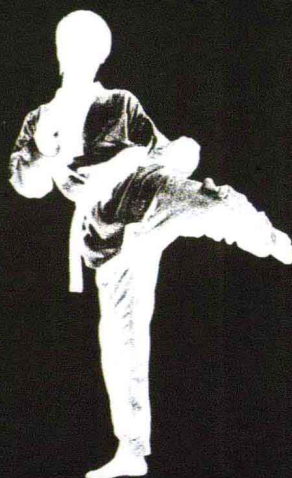
Part 1

竞技跆拳道实战须知

跆拳道竞技是检验和提高技术、战术的重要方法，是总结、积累实战经验的有效措施。竞技跆拳道主要是突出竞技比赛中的实用性。要想在比赛中获取胜利，除了扎实的跆拳道基本功外，还需要懂得跆拳道在实战中的一些原则，利用比赛中现有规定和方法以及裁判的执法原则来进行比赛。

本章节中主要介绍的是实战前必须了解的内容，不仅可以让初学者熟悉实战前的准备工作，而且可以让久经“沙场”的老手加深印象。

Part 1



★ 一、跆拳道实战原则

竞技跆拳道，就是按照一定的规则，双方练习者通过使用各种跆拳道技术以战胜对方为目的的一种竞赛活动。竞技跆拳道是奥运会正式比赛项目，被世人称为“世界第一搏击运动”，在亚洲，世界一流强队有韩国、中国、伊朗等。竞技跆拳道要求练习者所使用的动作要实用、有效，因为只有这样才能在激烈对抗的比赛中战胜对手。



1 拳脚技术和攻击部位

(1) 拳脚技术

①拳的技术：使用紧握的拳的正面食指和中指部分攻击。

②脚的技术：使用踝骨以下脚的部位攻击。

(2) 允许攻击的部位

①躯干：允许使用拳和脚的技术攻击躯干被护具包裹的部分，但禁止攻击后背脊柱。

②头部：指头部除后脑外的部位，只允许使用脚的技术攻击。

2 有效得分的知识

(1) 有效得分部位

①躯干中部：护具包裹的部位。

②头部：包括双耳在内的整个面部。

(2) 有效得分如何计算

使用允许的技术准确、有力地击中身体合法部位为得分。有效得分为：

①击中护胸得1分；

②击中头部得2分；

③运动员被击倒、主裁判读秒的情况下，再加1分。

3 犯规行为及判罚

(1) 下列行为属于犯规行为，下达“警告”处罚

①转身背向对手逃避进攻；

②倒地；

③回避比赛；

④抓、搂抱或推对手；

⑤攻击腰以下部位；

⑥伪装受伤；

⑦用膝部顶撞对手；

⑧用手攻击对手的面部；

⑨越出边界线；

⑩教练员、运动员有不良行为。



(2) 下列行为属于犯规行为，下达“扣分”处罚

①攻击倒地的对手；

②发出“Kal-yeo”（暂停）口令后攻击对手；

③抓住对手进攻的脚将其摔倒，或用手推倒对手；

④故意用手攻击对手面部；

⑤教练员或运动员打断比赛进程；

⑥教练员、运动员有过激行为。

4 实战腿法技术训练要点

跆拳道以其变幻莫测、优美潇洒的腿法闻名于世，被世人称为“踢的艺术”，这是跆拳道区别于其他格斗术的一个重要特点。跆拳道的腿法讲究变化多样和灵活多端，对人体的柔韧性，大脑反应的灵敏性，身体运动的稳定性都有很高的要求，它是对人体机能和体能的综合考验。跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋，威胁力极大，是实用制敌的有效方法。跆拳道实战中脚踢进攻时，一般使用的部位包括脚前掌、脚趾、脚背、足刀、脚后跟、脚后掌（脚跟底部）。利用这些部位可以进行站立踢、跳踢、助跑踢、转身踢和飞踢等不同形式的踢法进攻，而且每种踢法踢击的部位各有不同。实战过程中，运用脚踢时要根据具体情况，如对方所处位置、暴露的部位、防守的姿势以及双方的距离，选择不同的踢法。脚踢时要利用步法保持身体的平衡，并有效接近对方做出踢击动作。注意两臂的防守。踢击完成马上回到准备姿势，准备下一次的进攻和防守。腿的回位动作要快，以免被对方抓住或抱住。脚踢的基本技术掌握后，练习时才能靠平时用各种腿法踢击悬挂的沙袋，经过反复练习提高踢的力量、速度和高度。训练方法是指教练员和运动员为完成训练任务，掌握专项技术达到提高专项成绩的目的而采用的途径和方法。训练过程中要完成身体素质、技术、战术、心理等各方面的任务。要达到提高专项运动成绩的目的，就必须采用各种具体的途径和方法。在训练实践中，训练方法的运用往往又是与新选用的训练内容密切结合进行的，因而又有训练手段这一概念，技术训练力法是专门针对技术训练采取的方法。训练手段指为解决运动员身体素质、技术、

战术和心理等方面存在的问题，而采取具有针对性的专门练习内容和具体方法。训练手段包含练习内容和训练方法两个方面的内容。技术训练手段是指为了完善跆拳道技术的学习，而采取的不同方法和措施。其目的是为了使技术更准确更规格化。

5 跆拳道技术实战应注意的几个问题

(1) 把握好学习与创新的关系

学习是为了提高，要虚心学习国外跆拳道同有的先进的技术和训练方法与手段，同时，切忌盲目追随，迷信他人。在虚心学习的基础上，更应提倡自力更生、自我创新，只有这样，才能赶超世界一流水平，才能使我国的跆拳道项目更上一层楼。

(2) 教练员运动员应认识到基本技术的重要性

基本技术是跆拳道比赛的主要得分手段、灵魂。训练中一定要在基本技术的速度、力量、准确性、击打效果、技术细节等方面下大功夫进一步提高，必须完成对正规技术的过渡，而创新、自我风格与特色的创立，一定要在扎实的基础之上进行，不要盲目追求高难度，只有这样才能少走弯路。世界任何高水平选手都是通过长年累月的艰苦训练得来的。

(3) 训练方法和训练手段必须围绕两个重点

训练方法即基本技术是基础，实战能力是核心。只有紧紧抓住实战这一核心，才能及时把握训练的方向，调整训练各阶段的目标，才能将训练中得到的技术应用到实战中去，并取得胜利。

(4) 教练员和运动员必须理解和运用规则

教练员、运动员对竞赛规则、得分概念要有深

刻的理解，要吃透规则和利用规则，技术训练要紧扣技术得分的三要素进行。运动员所有技术训练都应围绕“得分”这一中心去计划、安排、组织、实施和提高。

（5）教练员和运动员对技术体系内的各部分技术都应熟练掌握，不能偏废

教练员应在充分了解跆拳道技术体系全部内涵及其各部分之间相互关系和作用的前提下，指导运动员将来在高水平训练中突出发展其中的某些技术，形成自己独特的技术风格。

（6）重视速度与力量，进攻与防守

就技术本身的要素来分析，应重视速度重于力量，重视进攻重于防守，重视准确性重于出腿次数。把握技术训练的关键环节。

（7）提高运动员的整体实力

运动员的整体实力表现在许多方面，如技术与技术的连接，对进攻、防守反击等战机的严格与精确把握，合适的心理紧张状态，利用规则和裁判尺度的限度，实施有利于自己的技术战术等，这些无形的比赛经验和比赛能力，需要通过多年的训练和

多次比赛来获取，并不断完善和提高。多年的训练中应有计划、有系统地发展运动员的能力和竞技水平，引导运动员走向竞技最高层次。

（8）减少运动员损伤

教练员、运动员要了解、研究跆拳道项目的运动员损伤规律，要善于发现问题，并积极探索解决问题的方法，减少伤害事故的发生。同时，还要积极实践和探讨训练后尽快恢复的方法，使运动员经过快速有效的恢复后，精力充沛地出现在每一次训练之中。所有这些，都是保证技术水平提高的重要因素，能为提高跆拳道运动成绩创造各种有利条件。

6 竞技跆拳道实战战术

竞技跆拳道是奥运会正式比赛项目，被世人称为“世界第一搏击运动”，在亚洲，世界一流强队有韩国、中国、伊朗等。

第一，比赛局次。跆拳道每场比赛分三局，每局比赛为三分钟，局间休息一分钟。青年锦标赛每场比赛三局，每局比赛为二分钟，局间休息一分钟。必要时，经中国跆协批准，可以每场为三局，每局比赛为两分钟，局间休息一分钟。女子跆拳道每场比赛三局，





每局比赛两分钟，局间休息一分钟。比赛最后的胜负是看三局比赛分数的总和。一般情况下，在第一局时，双方都比较谨慎，这时是观察对手的最佳时机。通过第一局的试探性攻击，应了解对方擅长什么腿法，对方是力量型还是技术型，还是综合实力较强或一般的选手，对方是防守反击型，还是主动进攻型，还是善于运用假动作，对方的身高等一系列的问题，都要在第一局大致的摸清。

第二，比赛局进行战术计划。比赛中的任何战术都不可能是万能的，运用固定不变的战术容易被对手摸到规律，使自己陷于困境，这就需要运动员根据场上的情况变化，因势利导，随机应变，灵活运用和变换各种攻防战术，虚实结合，真假相济，使对方防不胜防。这与运动员平时的刻苦训练是分不开的。有了娴熟的基本功运动员在场上才可以更好地发挥自己的技术。

竞技跆拳道战术种类可以分为以下几种：

（1）进攻战术

① 直接进攻方式：充分发挥自己的技术特长，使用有把握的特长技术直接进攻对方，运用这种战术的较好时机是：对方的各项速度没自己快的时候；对方动作不够熟练时；对方体力不足时；当对方防守姿势出现空隙时；当与对方的距离适合攻击时。

② 压迫式进攻：压迫式进攻也称为猛攻，是一种先发制人的主动进攻，是有计划有准备的战术行动，这种战术的优点是直接掌握主动权，迫使对方没有反攻的机会，在短时间内取得绝对胜利；缺点则是自己的体力消耗得较快。使用此种战术，自己的力量、速度、耐力一定要强于对手，在技术或经验不如对方时，对方近战能力差时，对方耐力或心理素质差时，可以取得较为满意的成绩。

③ 引诱式进攻：这种战术是跆拳道中最常用的基

本战术之一，也是充分发挥假动作与真动作联合的较好手段。随着跆拳道运动员技术水平的日益提高，特别是当对手动作反应快，防守能力强时，直接进攻很容易被对手反击，经验丰富的选手常常使用假动作，“声东击西”“指上打下”，有时也会故意露出破绽，让对方进攻。使用假动作的目的是促使对方对自己的虚假动作产生某种反应，而改变正确的防守姿势，或使其失去平衡，然后加以利用并进行攻击，在使用引诱式进攻时，自己的动作一定要快于对手，否则不易成功。

④ 边线进攻：当对方故意越出边界线时，主裁判应当判罚对方警告一次。这时应当利用跆拳道规则，迫使对手出界。一种方法是利用主动进攻，有目的地将对方逼迫出界。另一种方法是自己被对手逼迫到边线，要及时用贴身转动，使对手来不及调整而被迫出界。还有一种方法是自己将对方引诱至边线，运用贴身转动，将对手逼迫出界。

（2）反击战术

反击是巧妙破解对方进攻的同时，给对方强有力攻击的一种战术。当对方正面猛烈进攻时，适当地移动步法，既可避其锋芒，又可以制造战机，还可乘对手进攻时，在防守的过程中反击对方。

（3）克长战术

一般来说，每个运动员都有自己擅长的技术，在比赛中要能及时发现对方擅长使用的方法，然后及时调整自己的战术，采用相应的方法，克制对方的技术专长，使其不能正常发挥。

（4）打短战术

几乎每个运动员都有自己的弱点和短处，应当在比赛中进行观察，对对手的弱点迅速做出判断，及时

调整自己的战术，集中精力专门攻击对方的弱点，同时，自己也要不断地变换方法，以免被对手察觉自己的战术意图后故意引诱自己进攻，使对方反击成功。

（5）针对习惯性动作的抢攻战术

许多运动员在比赛中都存在着一些无意识的习惯性动作。针对对手自然产生的习惯动作，应当善于观察和及时捕捉这些战机，准备好，一旦对方出现习惯动作，则立刻发动进攻。

（6）体力战术

跆拳道比赛体力消耗很大，运用体力战术，也就是合理分配体力，每一局用多少体力就要根据对手能力而定。如果对方技术较弱，那就保持体力以技术获胜；如果对方技术好，可以消耗体力的打法取胜；如果对方实力相当，还应有打持久战的准备；如果对方耐力差，应连续进攻，不给对手喘息之机，迫使对方体力迅速下降，以此取胜。

（7）阻击战术

在对手做出进攻的同时抢先攻击，防守和阻碍对手进行连续的进攻。

与对手相关的站位

开式站位：指和对方体位相应的站位。即自己的身体前面相对对方的身体前面。包括左势对右势和右势对左势两种形式。

闭式站位：指和对方的体位不相对应的站位。即自己的体前对应对方的体后。包括左势对左势和右势对右势两种站位形式。

竞技跆拳道的各项战术是互相矛盾互相克制的，就如每个进攻都有反攻一样。由于跆拳道比赛过程中情况复杂，变化多端，对手不同，运动员应根据比赛中随时变化的情况，灵活机动地运用一种或多种以及综合战术，从而达到预定的比赛目的。

7 实战中技术组合的简介

组合技术，就是根据比赛中攻防情况的变化，将两个以上的动作组合在一起的技术。由于跆拳道比赛日趋激烈，运动员技术水平越来越接近，可能运动员在进攻的同时就要防守，或是在防守的同时就要反击。使用单个的技术，往往会被有经验的选手化解或反击，为了战胜对手，就必须在熟练掌握单个基本技术的基础上，掌握一些组合技术，使对手在短时间内很难适应。当然这些组合技术也不是一成不变的，运动员在比赛中要根据场上的具体情况，灵活多变地运用组合技术，使对手摸不清自己技术动作的规律，达到出奇制胜的目的。

（1）进攻结合防守技术

此种组合在跆拳道比赛中被运动员广泛使用。其特点是先主动进攻，一旦没有得点，可立即使用防守技术来保证自己也不失点。他要求使用者在进攻时速度要快，尽量使自己第一次进攻（也称第一回合或打第一点）能够有效击中目标而得点。一般来说，如果第一个进攻动作直接得分，应贴住对方或立即回撤；若是没有得点，在对方反攻的一刹那，使用防守技术阻止对方进攻。

（2）进攻技术结合进攻技术

此种组合在跆拳道比赛中被运动员常常使用。其特点是连续主动进攻，如果第一点没有得点，则立即使用第二个进攻动作来击打对方。一般来说，当运动员使用第一点击打时，防守者的防守情况大致有：①防守者主动后撤的速度比较快，进攻者第一点落空，进攻者使用第二次击打时速度要更快，否则很容易被反击；②防守者后撤速度慢而失点，此时往往会立即转入进攻，争取也能得点，而进攻者的第二次进攻就起到了防守作用，如果使用下压等击头动作，有可能