

跆拳道 对打技术

〔韩〕李京明／李天植／主编

TAQUANDAO
DUIDAJISHU

人民体育出版社



跆拳道对打技术

[韩] 李京明 主 编
李天植
黄京胜 副主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道对打技术 / (韩) 李京明, 李天植主编. —北京:
人民体育出版社, 2003

ISBN 7 - 5009 - 2294 - 9

I. 跆拳道… II. ①李…②李… III. 跆拳道—运动技术
IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 100997 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8 印张 190 千字
2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7 - 5009 - 2294 - 9/G·2193

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

跆拳道哲学含义

精忠报国，尊重师长，团结同伴，

扶持弱者，匡扶正义。忍耐、克

己、礼义廉耻。

编者的话

1994年9月国际奥委会正式承认跆拳道为奥运会比赛项目，金牌总数为8枚（男、女各4枚）。我国也在同年举办了全国跆拳道锦标赛。经近六年的努力，我国跆拳道健儿在第27届奥运会上为我国增添了一枚金牌，为我国争得了荣誉，而北京荣获2008年第29届奥运会的举办权，又给我们吹响了继续前进的号角。我国跆拳道工作者在开展跆拳道运动中，在科学研究诸方面都有了较大的发展，积累了不少经验教训，特别是体力和意志品质的磨炼。但目前为止还没有一本关于提高跆拳道竞技技术水平及实战能力的专业书籍，编者根据本人多年参与跆拳道运动的经验，同有多年执教经验，在世界跆拳道联盟享有较高威望的、韩国龙仁大学李京明教授共同编著了《跆拳道对打技术》一书，目的在于进一步提高跆拳道健儿的运动技术水平，使我国运动员在2008年北京奥运会上能有更大的作为，并能为专业跆拳道运动员的比赛与训练提供第一手资料。由于水平有限，疏漏之处在所难免，望多批评指教。

李天植

2003年2月

目 录

第一章 跆拳道概述	1
一、什么是跆拳道	1
二、技法和比赛	1
(一) 技法	1
(二) 比赛	2
三、比赛的精神	3
四、跆拳道的发展	3
第二章 跆拳道技术	6
一、竞赛能力	6
二、技术	6
(一) 基本技术	8
(二) 预备姿势	22
(三) 步法移动	25
(四) 复合攻击	29
(五) 挡	31
(六) 假动作	32
第三章 战术	34
一、战术行为	34
二、攻击行为	35

(一) 直接攻击	36
(二) 间接攻击	39
(三) 反击	39
(四) 频率	39
三、战术思考	40
第四章 专门技法训练	42
一、专门技术训练	42
二、无对手训练	46
三、有对手训练	47
(一) 基本训练	47
(二) 战术训练	52
四、训练辅助用具	190
五、训练系统	195
六、作为训练手段的比赛	196
七、运动员的态度	197
八、护具	199
第五章 训练计划与实施	200
一、训练计划的目标	200
二、训练计划的内容	201
三、训练计划的原理	201
四、训练计划的实施	202
第六章 体力训练	207
一、力量训练	207
二、循环训练	208
三、间歇训练	209

第七章 体力和调整力	211
一、体力	211
二、调整能力	232
第八章 比赛的准备	237
一、关于比赛的特殊准备	237
二、比赛的观察	237
三、教练员和运动员	238
四、心理训练	239
五、“参禅”	240
第九章 比赛的医学问题	242
一、营养	242
二、调节体重	244
三、按摩	245
四、受伤	246

第一章 跆拳道概述

一、什么是跆拳道

跆拳道与拳击、国际式摔跤、击剑和柔道等运动项目一样，都是两个人相互对抗的技击运动。

跆拳道三个字是汉字的合成词汇。“跆”，指脚的技术体系；“拳”，指手的技术体系；“道”，是跆拳的思想体系。“跆拳道”有技能、形态的意思，“道”有本质的含义。

跆拳道是利用双臂双腿，尤以脚技为重的全身性运动。它可以强身健体，通过基本技术、套路、攻击和技法等总体的锻炼还可以掌握护身的武艺技能。作为综合性的身体运动，通过道德的约束，可以在较高层次上陶冶心灵，为走好人生之路迫使自己战胜自我。

在跆拳道的修炼过程中，默想是精神修炼的必需手段，是接近“道”的本质要素，对默想的追求也是悟道的实践。跆拳道的修炼应从战胜自我这一哲学基础出发。综上所述，跆拳道可以定义为一种成就武气和道德的哲学行为。

二、技法和比赛

(一) 技法

跆拳道技法可分为两个人按一定形式练习的技法、自由技

法和竞技技法三种。

作为充分发挥身体协调能力和技巧的活动，主要以比赛的方式进行。奥运会“更快、更高、更强”的口号正是对身体活动的技术、体能的竞争性的要求。

(二) 比赛

跆拳道比赛是在垫子上红、黑双方运动员按一定规则要求进行的技法较量。参赛的运动员必须是国家跆拳道协会的会员，必须是一段以上的有段位者。

跆拳道比赛有级别的限制，男女各按体重分为8个级别。

在跆拳道攻击技术的运用中，规则允许用拳和脚击打身体正面的面部和躯干部位，禁止攻击身体其他部位，尤其是下身。对身体的脆弱和危险部位使用各种护具加以保护。正式比赛，运动员必须着头盔、护身、护裆、护臂、护腿、护胸（女子用）等用具，最大限度地预防身体可能受到的伤害。

2 每场比赛分三个回合，每个回合3分钟，回合间休息1分钟。比赛在监督、裁判员、记录员的掌握下进行。裁判队伍由主裁1人、副裁4人组成。比赛使用记分器和记分表。每次得分只有在两名裁判员同时认定时方为有效得分。得分为1分制。犯规分因违禁行为的警告犯规和减分犯规。与每个回合无关的警告2次，或被宣布为犯规减分1次，均减1分。所得分数应立即用记分器显示出来。

胜负的判定主要根据得分、“KO”^①，由主裁判依据情况判定。当双方最后得分相同时，主裁判员可判定在比赛中主动进攻的一方为胜（优势胜）。

^① 注：“KO”，运动员因对方对有效部位的攻击而处于危险状态，主裁判数数到“10”时，该运动员仍不能继续比赛，则判定该运动员为败者（KO）。

三、比赛的精神

跆拳道比赛是采取比赛的方式区分技术、体力高低的活动，它以跆拳道技术为基础，充分考虑其技术价值和最大限度的安全。跆拳道的基本理念是严格遵守竞赛规则，充分发挥技、战术和教育的价值，赛场，即实现这一理念的道场。

跆拳道比赛是通过激烈的角逐，协调技战术和精神、身与心、洞察和认识自己和对方，乃至整个世界的最高修炼形式。赛场是追求和谐世界的创造和完美的人形成的实践道场。

比赛是在较量中更好地理解技术原理、各种攻防能力，与不断变化的对手相适应，使自己的技术达到既平常又新奇，既精到又实用的境地，这也是跆拳道的基本理念。

比赛是充分发挥自己身体的潜在能力、提高技术的手段。跆拳道比赛是把追求体力、技术、战术、调整能力的理想调和，追求胜不骄、败不馁的态度作为竞技精神的。

四、跆拳道的发展

跆拳道是朝鲜民族的传统武艺，有悠久的历史，护身护国、身心双修是其修炼的目的。

20世纪初，日本帝国主义侵占了朝鲜半岛，殖民政府担心习武被用作广大被奴役的人民群众奋起反抗的手段，因而跆拳道遭到禁止。1945年以后，跆拳道这一传统武艺开始苏醒、发展。1961年大韩跆拳道协会建立，1963年第四十三届大韩全国体育大会定跆拳道为正式比赛项目，从此，跆拳道得到进一步发展和广泛普及。

随着跆拳道向竞技运动的发展，其技术进一步适应比赛的

需要，跆拳道已完成了对一般健身术的超越，随着韩国向世界各地派出教练员开始了它的国际化。1973年在韩国汉城举行第一届世界跆拳道锦标赛，19个国家的代表参与了世界跆拳道联盟的创建。

跆拳道的世界锦标赛每两年举行一次。1983年第八届世界锦标赛在西班牙巴塞罗那举行时，始有女子跆拳道比赛。

世界跆拳道联盟总部设在韩国汉城国技院内，是得到国际奥委会承认的机构，现有140多个会员。世界跆拳道联盟还是加入国际竞技团体总联合会（GAISF）的惟一跆拳道组织。

作为国际竞技运动的跆拳道比赛包括国际大会、地域大会和多项目的综合性运动会的跆拳道比赛。国际大会主要有世界锦标赛、世界杯赛、世界大学生锦标赛和国际军人锦标赛。地域大会主要有亚洲锦标赛、欧洲锦标赛、非洲锦标赛、东南亚锦标赛、阿拉伯锦标赛、地中海杯锦标赛和全美锦标赛。

自20世纪60年代开始的比赛列表如下：

世界跆拳道运动一览表

日期	活动（竞赛）名称、主办国、地点、参加国数、人数
1961 9.16	大韩跆拳道协会建立（韩国 汉城）
1963 2.23	大韩跆拳道协会加盟大韩体育会
1972 11.30	大韩国技院（世界跆拳道总部）建立
1973 5.25	第一届世界跆拳道锦标赛 每两年举行1次
1973 5.28	世界跆拳道联盟建立（World Taekwondo Federation: WTF）
1974 10.18	第一届亚洲跆拳道锦标赛 每两年举行1次

续表

日期	活动(竞赛)名称、主办国、地点、参加国数、人数
1975 10.5	加入国际竞技总联合会(CAISF)
1976 4.9	国际军人体育大会(CISM)采用跆拳道项目竞赛
1980 7.19	IOC承认WTF及跆拳道这一竞技项目
1986 7.3	世界杯跆拳道大会创立(美 科罗拉多—斯普林斯)
1986 9.30	第十届亚运会跆拳道定为正式比赛项目(汉城)17国参加
1986 11.29	第一届世界大学生跆拳道锦标赛(IFSU)创立
1987 10.7	第一届世界女子跆拳道锦标赛创立(西班牙 巴塞罗那)
1988 9.17~20	第二十四届汉城奥运会跆拳道为表演项目 男子36国124人,女子16国68人参加
1992 7.30~8.2	第二十五届巴塞罗那奥运会跆拳道为表演项目 男子22国88人,女子25国64人参加
1992 4.24	第十二届广岛亚运会跆拳道为正式比赛项目 男子22国88人参加
1995 11.17~21	第十一届世界跆拳道锦标赛(男)(菲律宾 马尼拉)
1996 6.14~16	第十二届亚洲跆拳道锦标赛
1997.9	第十二届世界跆拳道锦标赛(中国 香港)
1999.9	第十三届世界跆拳道锦标赛(加拿大)
2001.11	第十四届世界跆拳道锦标赛(韩国 济州岛)

第二章 跆拳道技术

一、竞赛能力

运动员在比赛中各种能力的充分发挥可以叫做竞赛能力。竞赛能力的培养和形成是教练员、运动员通过长期艰苦的、有计划的、有目的的系统训练，以及经常不断的各种竞赛的磨炼逐渐形成的。

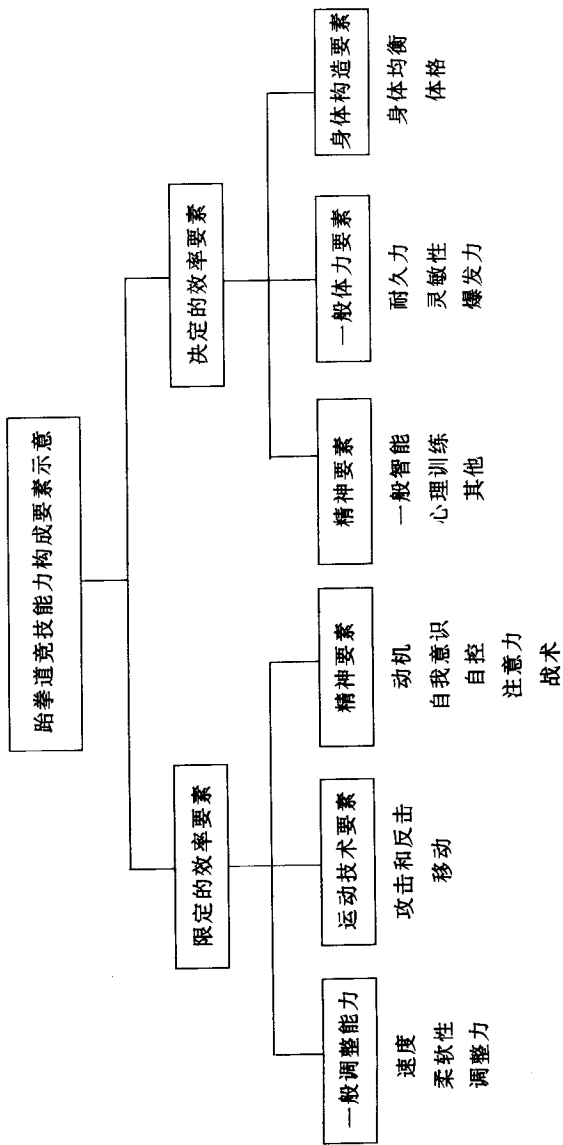
跆拳道比赛是双方运动员直接对抗的一对一的技击竞赛，运动员通过对对方得分部位实施快速、准确、有力的攻击而得分获胜。因此，运动员的各种能力的培养和训练，都必须从比赛的实际要求出发；有关跆拳道各种课题的提出和研究解决，也不能脱离比赛的实际。

竞赛能力主要包括技术、战术、体力、调节能力和个人素质（意志、才能）。

6 运动员参加跆拳道比赛的终极目的是获胜，这就要求他具有超出对手的竞赛能力，并取决于竞赛能力在比赛中的充分发挥。要想充分发挥竞赛能力，组成这一能力的各种要素之间的相互协调也至关重要。

二、技术

技术是实现战术的方法手段和基础。技术动作的掌握、提高和运用离不开爆发力、柔韧性、灵活性和调整能力等身体素



质，这是技术训练必须注意的问题。对比赛情况与对手情况的把握和分析，以及战术的思考也在很大程度上影响着技术的发挥。此外还应注意运动员个人的直觉、精神控制能力及其他心理因素。

跆拳道技术多种多样，最常用的有：

1. 击打（手技）：握拳，使用食指和中指第二指关节部位的攻击。

2. 踢（脚技）：使用踝关节以下部位整个足部的攻击。

3. 挡：用手、脚的防御。

4. 移动：攻、防中使用的间接技术，与拳击、击剑等项目中的步法移动相似。

5. 假动作：用身体和脚的移动的战术预备动作。

跆拳道各种技术在比赛中的使用受到很大限制，与一般武艺的技术有较大差异。运动员在实施技术时必须随时意识到对方的存在，把攻击目标（得分点）与技术动作联系起来。

攻击目标是身体的三大部位见下图。

面部：以双耳为界线，前面的整个面部允许用脚技攻击，要害是人中。

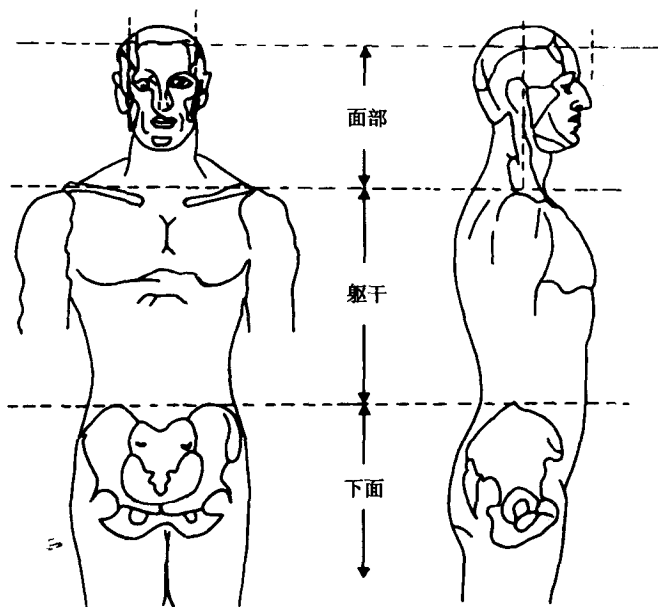
躯干：从肩峰至骨盆上线之间允许用手、脚技攻击。要害是心窝。

下部：骨盆上线以下的所有部位。要害是裆部。

（一）基本技术（踢和击）

用脚踢中目标比用拳击中目标攻击距离相对较长，攻击更有力，这也是跆拳道命名原因之所在。

在脚技中主要有前踢、转身踢、脚刀（侧踢）和后踢等。跆拳道从一种武艺发展为竞技运动，传统的技术发生了巨大的变化。现在比赛用的动作技术主要是用脚背（转身踢）、脚掌



(侧踢、后踢)。虽然技术多种多样，但使用最多的还是踢和击(用拳)的技术。

1. 前踢 (图 1)

一腿支撑，另一腿屈膝上提，对准攻击目标直踢；

使用部位是前脚掌；

攻击目标是躯干和面部；

因为做动作时脚趾向后翘起，使用前脚掌踢，受伤的危险较多，不经常使用。

2. 下踢 (图 2)

一腿支撑，另一腿屈膝前抬，由上向下踢；