

跆拳道

刘卫军 编著

学



练 问 答

运动项目学练问答丛书

北京体育大学出版社



·运动项目学练问答系列丛书·

跆拳道学练问答

刘卫军 编著

北京体育大学出版社出版

策划编辑 李 飞
责任编辑 英 全 青 山
审稿编辑 杨 木
责任校对 建 林
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道学练问答/刘卫军编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1

(竞赛项目学练问答丛书)

ISBN 7-81051-971-9

I. 跆拳道… II. 刘… III. 跆拳道-问答
IV. G886.9-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 048740 号

跆拳道学练问答

刘卫军 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81051-971-9/G·811

定 价 11.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，博士，北京体育大学跆拳道校代表队教练，摔跤、柔道专业讲师，是中国第一位格斗专业硕士研究生，柔道国家级裁判。

在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，多次获教学奖和被评为全校教学优质课，其中《跆拳道课程的创建和完善》获得国家体育总局一等奖。

先后出版了《跆拳道》、《摔跤》专业教材及《女子跆拳道初级教程》、《女子跆拳道高级教程》、《跆拳道技巧图解》、《体育知识辞典》等多本专著，并主讲出版了《跆拳道实用 100 招》、《擒拿实用 100 招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《防身秘招》、《柔道快速入门》等三十余种音像教材。

前 言

本书是国内第一次把跆拳道练习者遇到的几乎所有的问题都摆了出来，然后去一项项的分析，其中难度较大之处是经过许多跆拳道专家共同研究才得以顺利解决的，可以说，本书是开启跆拳道大门的最好的一把金钥匙。

本书最大的特点就在于把所有的跆拳道问题都用最通俗易懂的文字表述了出来，使读者一看就懂，一学就会。

本书作者刘卫军教练在北京体育大学任跆拳道本科生专业讲师已有多年，他的许多学生几乎都在北京及全国许多家跆拳道俱乐部中任教练，本书中的很多问题也都是他的学生在当俱乐部教练过程中所遇到的问题，因此，可以说这本书是跆拳道自学者的经典参考书目，也是俱乐部教练员和学员训练时的必备武器。

愿我们一起成为跆拳道真正的内行。

作 者

2002年7月28日



目 录

跆拳道知识学练问答

- 跆拳道的腰带的颜色有许多种，它们都分别代表什么级别？
..... (1)
- 如何区分跆拳道段位和级别？ (1)
- 在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道八级考试？
..... (2)
- 在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道七级考试？
..... (2)
- 在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道六级考试？
..... (2)
- 在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道五级考试？
..... (2)
- 在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道四级考试？
..... (2)
- 在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道三级考试？
..... (2)
- 在俱乐部训练，练到什么水平时能通过跆拳道二级考试？
..... (3)



在俱乐部训练, 练到什么水平时能通过跆拳道一级考试?	(3)
训练到什么程度能达到一段水平?	(3)
训练到什么程度能达到二段水平?	(3)
训练到什么程度能达到三段水平?	(3)
训练到什么程度能达到四段水平?	(4)
训练到什么程度能达到五段水平?	(4)
训练到什么程度能达到六段水平?	(4)
训练到什么程度能达到七段水平?	(4)
训练到什么程度能达到八段水平?	(4)
训练到什么程度能达到九段水平?	(5)
当前世界上有几个跆拳道联盟?	(5)
你了解什么是品势吗?	(5)
跆拳道的品势都包括哪些内容?	(5)
什么是竞赛跆拳道?	(6)
跆拳道练习者为什么总是大声喊叫?	(6)
练习跆拳道时为什么总是要行礼?	(6)
竞赛跆拳道中被限制使用的技术有哪些?	(7)
跆拳道技术分哪三大类?	(7)
竞赛跆拳道中唯一被允许使用的拳法是什么? 动作要求是 什么?	(7)
跆拳道品势中的步型有哪些? 动作要求是什么?	(7)
跆拳道的实战姿势为什么重要? 如何练好它?	(8)
在跆拳道实战或比赛中, 双方运动员经常有一个互不进攻 的短暂阶段, 原因是什么? 此时自己的战术是什么?	



.....	(9)
什么是实战姿势闭式站位?	(10)
什么是实战姿势开式站位?	(10)
在实战中采用什么样的站位为最好?	(10)

跆拳道技术学练问答

在平时两人配对实战训练时, 同伴的水平不如自己, 而同伴的水平却提高的很快, 自己却没有明显的进步, 自己应该怎么办? 自己应该着重训练什么?	(11)
在平时两人配对实战训练时, 同伴的水平高于自己, 自己应着重训练什么?	(13)
在平时训练中, 出现伤痛情况时应该如何处理?	(13)
跆拳道练习者的步法为什么非常重要?	(14)
什么是上步? 如何学练?	(14)
如何把握上步的最佳时机?	(14)
与上步经常结合的技术有哪些?	(14)
什么是后撤步? 如何学练?	(15)
如何把握后撤步的最佳时机?	(15)
与后撤步经常结合的技术有哪些?	(15)
如何学练前跃步?	(15)
如何把握前跃步的最佳时机?	(16)
与前跃步经常结合的技术有哪些?	(16)
后跃步怎样做?	(16)
如何把握后跃步的最佳时机?	(16)



与后跃步经常结合的技术有哪些?	(17)
原地换步怎样做?	(17)
如何把握换步的最佳时机?	(17)
与换步经常结合的技术有哪些?	(18)
侧移步怎样做?	(18)
如何把握侧移步的最佳时机?	(18)
与侧移步经常结合的技术有哪些?	(18)
垫步怎样做?	(19)
如何把握垫步的最佳时机?	(19)
与垫步经常结合的技术有哪些?	(19)
怎样练习组合步法? 与技术怎样结合?	(19)
世界级跆拳道高手常用的步法有哪些?	(19)
两个人如何配对练习步法?	(20)
如何踢出既漂亮又实用的“前踢”动作?	(20)
前踢的关键点是什么?	(21)
前踢时为什么要向前送髋? 如何快速掌握?	(21)
前踢时脚踝处发软, 怎样克服?	(21)
前踢时主打腿总是不能走直线, 怎么办?	(22)
前踢时的鞭打动作总是做不出来, 怎样克服?	(22)
前踢时支撑脚如何配合髋部的转动?	(22)
前踢的练习步骤是什么?	(23)
两个人配对练习前踢动作时怎样才能配合好?	(23)
为什么世界级跆拳道优秀选手都喜欢使用横踢技术? ...	(23)
在进行表演击破木板时如何踢出潇洒的横踢动作?	(24)
横踢的动作规格是什么?	(24)



在练习后腿横踢时，最关键的要注意哪几点？	(25)
初练横踢时，为什么总是踢不上力量？	(25)
初练横踢时，主打腿总是不能走直线，怎么办？	(25)
横踢时脚踝处发软，怎样克服？	(26)
前踢与横踢的区别是什么？	(26)
初练横踢时，为什么总是“坐臀部”？	(26)
初练横踢时，为什么总是改不了大腿随着小腿走的毛病？ 怎样纠正？	(27)
初练横踢时，击打后为什么身体总是往前趴？如何纠正？	(27)
初练横踢时，踢不上靶的原因是什么？如何纠正？	(27)
两人练习横踢时，如何配合？	(28)
横踢的练习步骤是什么？	(28)
横踢包括几种腿法？	(29)
使用前横踢的优点是什么？	(29)
使用后横踢的优点是什么？	(29)
进攻前横踢时关键注意什么？	(29)
使用反击前横踢时关键注意什么？	(30)
如何把握进攻前横踢的最佳时机？	(30)
如何把握反击前横踢时的最佳时机？	(30)
在进攻前横踢时如何把握好组合技术？	(31)
在反击前横踢时如何把握好组合技术？	(31)
使用前横踢时为什么总是“回腿”慢？怎样纠正？	(32)
使用前横踢时总是击打效果差，怎样克服？	(33)
进攻前高横踢时关键注意什么？	(33)



反击前高横踢时关键注意什么？	(33)
如何把握进攻前高横踢的最佳时机？	(33)
如何把握反击前高横踢的最佳时机？	(34)
在进攻前高横踢时如何把握好组合技术？	(34)
在反击前高横踢时如何把握好组合技术？	(35)
进攻后横踢时关键注意什么？	(35)
使用反击后横踢时关键注意什么？	(35)
如何把握进攻后横踢的最佳时机？	(36)
如何把握反击后横踢时的最佳时机？	(36)
在进攻后横踢时如何把握好组合技术？	(37)
在反击后横踢时如何把握好组合技术？	(38)
进攻后高横踢时关键注意什么？	(38)
反击后高横踢时关键注意什么？	(38)
如何把握进攻后高横踢的最佳时机？	(39)
如何把握反击后高横踢的最佳时机？	(39)
在进攻后高横踢时如何把握好组合技术？	(40)
在反击后高横踢时如何把握好组合技术？	(41)
为什么世界级跆拳道优秀选手在反击时都喜欢使用后踢 技术？	(41)
在进行表演击破木板时如何踢出潇洒的后踢动作？	(41)
后踢的动作规格是什么？	(42)
初练后踢时最容易出现的错误是什么？	(42)
初练后踢时必须掌握哪些要领可以很快的纠正出现的错 误？	(43)
初练后踢时，为什么总是转肩过多而被对手击打得点？	



.....	(43)
初练后踢时,为什么总是感到蹬不上力?	(43)
初练后踢时,主打腿总是不能走直线,踢不上靶,怎么办?	(44)
初练后踢时,身体转动怎样才能与出腿配合好?	(44)
后踢与横踢的区别是什么?	(45)
初练后踢时,为什么身体总是往前趴?如何纠正?	(45)
两人用脚靶练习后踢时,如何配合?	(45)
两人用护具练习后踢时,如何配合?	(46)
后踢的练习步骤是什么?	(46)
后踢包括几种腿法?	(47)
进攻后踢时关键注意什么?	(47)
使用反击后踢时关键注意什么?	(47)
如何把握进攻后踢的最佳时机?	(47)
如何把握反击后踢时的最佳时机?	(48)
进攻后踢时如何把握好组合技术?	(48)
在反击后踢时如何把握好组合技术?	(49)
使用后踢时,总是处理不好结束动作,怎么办?	(49)
进攻后踢击打面部时关键注意什么?	(49)
反击后踢击打面部时关键注意什么?	(49)
如何把握进攻后踢击打面部的最佳时机?	(50)
如何把握反击后踢击打面部的最佳时机?	(50)
在进攻后踢击打面部时如何把握好组合技术?	(51)
在反击后踢击打面部时如何把握好组合技术?	(51)
在进行表演击破木板时如何踢出潇洒的下劈动作?	(51)



目 录	初练下劈时最容易出现的错误是什么?	(52)
	初练下劈时必须掌握哪些要领可以很快纠正出现的错误?	(52)
	初练下劈时,为什么身体总是往前趴?如何纠正?	(52)
	下劈的动作规格是什么?	(53)
	两人用脚靶练习下劈时,如何配合?	(53)
	下劈的练习步骤是什么?	(54)
	下劈包括几种腿法?	(54)
	进攻前腿跳劈的优点是什么?	(54)
	进攻后腿下劈的优点是什么?	(55)
	进攻前腿跳劈时关键注意什么?	(55)
	使用反击前腿下劈时关键注意什么?	(55)
	如何把握进攻前腿跳劈的最佳时机?	(55)
	如何把握反击前腿下劈的最佳时机?	(56)
	在进攻前腿跳劈时如何把握好组合技术?	(56)
	在反击前腿下劈时如何把握好组合技术?	(56)
	进攻后腿下劈时关键注意什么?	(57)
	反击后腿下劈时关键注意什么?	(57)
	如何把握进攻后腿下劈的最佳时机?	(57)
	如何把握反击后腿下劈的最佳时机?	(58)
	在进攻后腿下劈时如何把握好组合技术?	(59)
	在反击后腿下劈时如何把握好组合技术?	(59)
	使用下劈时,总是处理不好结束动作,怎么办?	(59)
	什么是内摆下劈?什么时机使用它为最好?	(60)
	什么是外摆下劈?什么时机使用它为最好?	(60)



在进行表演击破木板时如何踢出潇洒的后旋踢动作? ...	(60)
后旋踢的动作规格是什么?	(61)
初练后旋踢时最容易出现的错误是什么?	(61)
初练下劈时必须掌握哪些要领可以很快纠正出现的错误?	(61)
初练后旋踢时, 为什么总是感到转不过身来? 如何克服?	(62)
初练后旋踢时, 主打腿总是不能很好的后摆? 如何纠正?	(62)
初练后旋踢时, 身体重心把握不好, 怎样改进?	(62)
初练后旋踢时, 身体转动怎样才能与出腿配合好?	(63)
初练后旋踢时, 为什么总是做不好大小腿的鞭打动作? 如何克服?	(63)
两人用脚靶练习后旋踢时, 如何配合?	(63)
后旋踢的练习步骤是什么?	(64)
使用后旋踢时关键注意什么?	(64)
如何把握后旋踢时的最佳时机?	(64)
使用后旋踢时, 总是处理不好结束动作, 怎么办?	(65)
在使用后旋踢时如何把握好组合技术?	(65)
在进行表演击破木板时如何踢出漂亮的双飞踢动作? ...	(66)
双飞踢的动作规格是什么?	(66)
初练双飞踢时最容易出现的错误是什么?	(66)
初练双飞踢时必须掌握哪些要领可以很快纠正出现的错误?	(66)
初练双飞踢时, 为什么总有一个脚踢不上靶?	(67)



前腿先起的双飞踢与后腿先起的双飞踢有什么区别? ...	(67)
初练双飞踢时,为什么总是“坐臀部”?如何克服?	(67)
两人练习双飞踢时,如何配合?	(67)
双飞踢的练习步骤是什么?	(68)
双飞踢包括几种腿法?	(68)
使用前腿双飞踢的优点是什么?	(68)
使用后腿双飞踢的优点是什么?	(69)
进攻前腿双飞踢时关键注意什么?	(69)
使用反击前腿双飞踢时关键注意什么?	(69)
如何把握进攻前腿双飞踢的最佳时机?	(69)
如何把握反击前腿双飞踢时的最佳时机?	(69)
在进攻前腿双飞踢时如何把握好组合技术?	(70)
在反击前腿双飞踢时如何把握好组合技术?	(70)
使用前腿双飞踢时总是击打效果差,怎样克服?	(71)
进攻前腿高双飞踢击打面部时关键注意什么?	(71)
反击前腿高双飞踢击打面部时关键注意什么?	(71)
如何把握进攻前腿高双飞踢击打面部的最佳时机?	(71)
如何把握反击前腿高双飞踢击打面部的最佳时机?	(72)
在进攻前腿高双飞踢击打面部时如何把握好组合技术?	(72)
在反击前腿高双飞踢击打面部时如何把握好组合技术?	(72)
进攻后腿双飞踢时关键注意什么?	(73)
使用反击后腿双飞踢时关键注意什么?	(73)
如何把握进攻后腿双飞踢的最佳时机?	(73)



如何把握反击后腿双飞踢时的最佳时机?	(73)
在进攻后腿双飞踢时如何把握好组合技术?	(74)
在反击后腿双飞踢时如何把握好组合技术?	(74)
进攻后腿高双飞踢击打面部时关键注意什么?	(75)
反击后腿高双飞踢击打面部时关键注意什么?	(75)
如何把握进攻后腿高双飞踢击打面部的最佳时机?	(75)
如何把握反击后腿高双飞踢击打面部的最佳时机?	(75)
在进攻后腿高双飞踢击打面部时如何把握好组合技术?	(76)
在反击后腿高双飞踢击打面部时如何把握好组合技术?	(76)
在进行表演击破木板时如何踢出令人眩目的旋风踢动作?	(76)
旋风踢的动作规格是什么?	(76)
初练旋风踢时最容易出现的错误是什么?	(77)
初练旋风踢时必须掌握哪些要领可以很快纠正出现的错误?	(77)
初练旋风踢时, 为什么转身与起腿不能很好的配合? 如何 克服?	(78)
初练旋风踢时, 主打腿没有起来击打而是提前落地, 如何 纠正?	(78)
初练旋风踢时, 身体重心把握不好, 怎样改进?	(78)
两人用脚靶练习旋风踢时, 如何配合?	(78)
旋风踢的练习步骤是什么?	(79)
使用旋风踢时关键注意什么?	(79)



如何把握旋风踢时的最佳时机?	(80)
在使用旋风踢时如何把握好组合技术?	(80)
使用前腿侧踢的优点是什么?	(81)
使用后腿侧踢的优点是什么?	(81)
侧踢与推踢的区别是什么?	(81)
侧踢的动作规格是什么?	(81)
初练侧踢时最容易出现的错误是什么?	(81)
初练侧踢时必须掌握哪些要领可以很快纠正出现的错误?	(82)
侧踢的作用是什么?	(82)
进攻前腿侧踢时关键注意什么?	(82)
使用反击前侧踢时关键注意什么?	(82)
如何把握进攻前腿侧踢的最佳时机?	(82)
如何把握反击前腿侧踢时的最佳时机?	(83)
在进攻前侧踢时如何把握好组合技术?	(83)
在反击前侧踢时如何把握好组合技术?	(83)
使用前腿侧踢时总是击打效果差, 怎样克服?	(84)
进攻前高侧踢时关键注意什么?	(84)
反击前高侧踢时关键注意什么?	(84)
两人用脚靶练习侧踢时, 如何配合?	(84)
侧踢的练习步骤是什么?	(85)
如何把握进攻前高侧踢的最佳时机?	(85)
如何把握反击前高侧踢的最佳时机?	(85)
在进攻前高侧踢时如何把握好组合技术?	(86)
在反击前高侧踢时如何把握好组合技术?	(86)