



刘卫军 编著

晋级
入段
黑带

刚劲有力的跆拳道品势组合

TAEKWONDO

91

北京体育大学出版社



晋级、几段、黑带

刚劲有力的跆拳道品势组合

刘卫军 编著



北京体育大学出版社

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

晋级、入段、黑带:刚劲有力的跆拳道品势组合/刘卫军
编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2004.1
ISBN 7-81051-972-7

I. 晋… II. 刘… III. 跆拳道-运动技术-图解
IV. G886.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 048739 号

晋级、入段、黑带:刚劲有力的跆拳道品势组合
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	9.125

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81051-972-7/G·812

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

本书特点

△△国内第一本结合俱乐部晋级、入段考试的辅导教材

国内最权威的跆拳道晋升级别和入段考试辅导书，尤其是针对晋升黄带、绿带、蓝带、红带和考黑带的学员编写了考试内容的每一项应对技巧，实用性最强，是国内目前为止第一本跆拳道晋级、入段考试辅导教材。

△△首次破译太极八章难点，通俗易懂

改变了以往跆拳道初学者解决不好品势难点的局面，使读者真正的学习起来一看就懂，一学就会，是跆拳道品势入门的最佳教材。

△△动作图解一目了然，简明扼要

书中每一个技术动作都配有连续的、尤其是讲解动作关键的图片，图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然，每位读者都能按图自学并能很好地把握最核心之处，是跆拳道自学者最合适的课外老师。

7704869

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。

先后出版了我国第一本跆拳道专业教材《跆拳道》、我国第一本摔跤专业教材《摔跤》及《女子跆拳道初级教程》、《女子跆拳道高级教程》、《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》、《防身一招绝》、《柔道快速入门》、《摔跤入门》等三十余盘音像教材。



目 录

第一章 快速掌握——品势基本功/1

- 一、品势使用部位术语和动作要求/1
- 二、品势中的步型/6

第二章 专家告诉你如何通过晋级、入段考试/9

- 一、晋升级别考试要求/9
- 二、考核入段考试要求/10
- 三、晋升级别、考核入段考试应对技巧/12

第三章 破译难点后轻松学习——太极八章/21

- 一、太极一章快学快用——破译难点：前踢接冲拳/21
- 二、太极二章快学快用——破译难点：左右上架防上段
/27
- 三、太极三章快学快用——破译难点：前踢接左右冲拳连续击打/34
- 四、太极四章快学快用——破译难点：左右侧踢/41
- 五、太极五章快学快用——破译难点：双手刀下截击/49



六、太极六章快学快用——破译难点：横踢进攻/57

七、太极七章快学快用——破译难点：双拳上勾、快速顶膝/66

八、太极八章快学快用——破译难点：左右双前踢接连续冲拳/75

第四章 表演起来潇洒漂亮的——品势高段套路/84

一、高丽一点就通——精妙之处：左右侧踢连击（攻下段接攻上段）/84

二、金刚一点就通——精妙之处：两臂同时截防/96

三、太白一点就通——精妙之处：侧踢接肘击/106

四、平原一点就通——精妙之处：左右上击肘/115

五、十进一点就通——精妙之处：双手刀下截击/125

六、地跆一点就通——精妙之处：快慢冲拳/136

七、天拳一点就通——精妙之处：后旋踢击打/145

八、汉水一点就通——精妙之处：两腿摆踢/155

九、一如一点就通——精妙之处：腾空二段踢/163

附 1：前腿腿法连续踢击组合/170

附 2：后腿腿法连续踢击组合/228



关于品势

跆拳道品势（又称型），是指练习者以技击为主要内容，通过攻守进退的动作编排，达到强身健体、培养意志的一种练习形式。它与中国武术中所说的套路相似，即将一定数量的动作编排起来，形成固定模式的套路。

跆拳道品势有许多种，基本品势有太极一章至八章，高段品势有高丽、金刚等。通过品势的练习，可使身体各部位得到较为全面的训练，并能有效地增强体质。

第一章

快速掌握——品势基本功

一、品势使用部位术语和动作要求

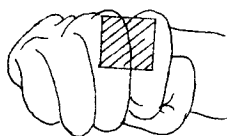
（一）拳 法

拳法在竞赛跆拳道中主要有正拳（也称平冲拳或直拳）一种，在品势中则有正拳、勾拳、锤拳等。

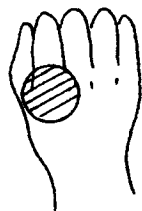


1. 正拳（也称平冲拳或直拳）：

将手的四指并拢并握紧，拳面要平，然后拇指压贴于食指和中指的第二指节上。使用正拳时，则用拳的正面的食指和中指部分击打。



2. 勾拳：握法同正拳。使用时用食指和中指关节根部的突出部分击打。



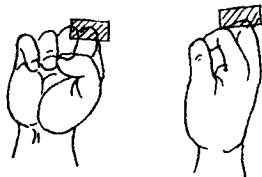
3. 锤拳：握法同正拳。使用时用小指和手腕间的肌肉部分击打。



4. 平拳：向前平伸拳，然后把手指的第二指节弯曲，指尖贴紧手掌，拇指弯曲紧贴食指指尖，用第二指尖击打。



5. 中突拳：中指或食指从正拳的握法中突出，主要是击打太阳穴和两肋部。



(二) 掌 法

1.手刀：四指伸直，拇指弯曲靠近食指，用小指侧的掌外沿攻击对方。只局限于在品势中使用。



2.背刀：此掌法与手刀向对，用食指侧攻击对方。只局限于在品势中使用。

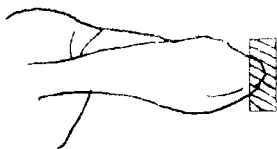
3.贯手：手形与手刀基本相同，要求微屈中指，主要用四指指尖戳击对方的要害部位，如戳击对方的眼睛、喉部等。只局限于在品势中使用。





(三) 臂 部

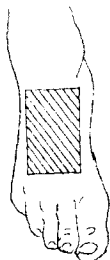
- 1.腕部：腕关节的四周部位。主要用于防守格挡。
- 2.肘部：用肘的鹰突关节攻击，只局限于在品势中使用。



3.前臂和上臂：主要用外侧进行格挡防守，其中前臂的格挡在竞赛跆拳道比赛中经常被运动员所使用。

(四) 脚部和膝部

跆拳道比赛中，运动员主要以腿攻为主，所采用的脚的部位是脚面、足刀、脚尖和脚跟。

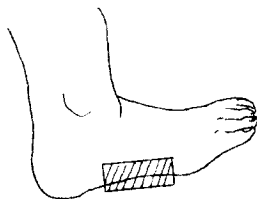


- 1.脚面：用脚的正面部分攻击对方，主要用来踢击对方髋关节以上、锁骨以下被护具包围的部位和头部的侧前剖面。



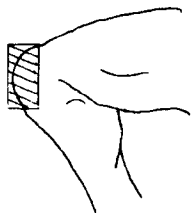
2.足刀：用脚外沿侧蹬对方，多用于侧、推踢。

3.脚尖：主要用脚趾前端的部位攻击对方。



4.脚跟：主要用脚跟后踢和推踢对方。

5.脚前掌：主要用前脚掌攻击对方，多用于劈腿。



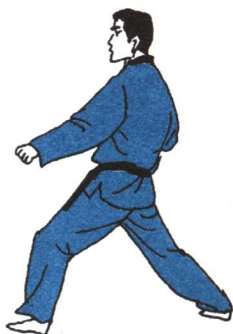
6.膝部：用膝盖顶击对方，只局限于在品势中使用。



二、品势中的步型

(一) 准备势：两脚开立与肩同宽，身体自然直立，两脚尖略外展，两手握拳置于腹前。

(四) 弓步：（又称前屈立）前后脚分立，两脚相距一步半，前腿屈膝，后腿伸直，前腿膝关节与脚尖垂直，重心大部分落在前脚上，左脚在前称左弓步，右脚在前称右弓步。



(五) 后弓步：（又称后屈立）前后脚分立，两脚相距约一步，后脚尖外展90°，后腿屈膝如同骑马状，前腿膝关节略屈，重心大部分落在后脚上。左脚在前称右后弓步，右脚在前称左后弓步。



(二) 开立步：两脚开立与肩同宽，身体自然直立，两膝微屈，两脚尖正对前方，两手握拳置于体侧。



(三) 马步：两脚开立，较肩宽，两脚尖平行或略内扣，挺胸直背，两腿屈膝半蹲，重心落在两脚之间。

(六) 前探步：（又称高前屈立）如走路姿势。两脚之间距离小于弓步，上体略前倾，前腿膝关节略屈，重心大部分落在前脚上。左脚在前称左前探步，右脚在前称右前探步。





(七) 虚步：与后弓步相似，前脚掌点地，脚跟提起，重心落在后脚。左脚在前称右虚步，右脚在前称左虚步。

(八) 交叉步：一脚向另一脚的前侧（前交叉步）或后侧（后交叉步）落步，脚尖着地，两腿屈膝交叉。



(九) 并步：两腿直立，两脚跟并拢，脚内侧相靠，两臂握拳自然垂于体侧。

(十) 单脚立：提起一条腿并将脚置于另一腿的膝处，只用一条腿站立。





第二章

专家告诉你如何通过 晋级、入段考试

一、晋升级别考试要求

1. 级别与相对应的腰带颜色

跆拳道分为十级九段，初学者都从升级开始，一直到入段。十级的级别最小，在级别中一级最大，然后才可以入段，在段位中一段最小，九段为最大。

在跆拳道训练中，扎系不同颜色的腰带代表着不同的训练水平，跆拳道的腰带的颜色有许多种，初学者一般扎白色的腰带，其他颜色的腰带则代表不同的级别，他们分别是：

- 十级——白色带
- 九级——白黄带
- 八级——黄 带
- 七级——黄绿带
- 六级——绿 带
- 五级——绿蓝带
- 四级——蓝 带
- 三级——蓝红带
- 二级——红 带



一级——红黑带

一段至九段——黑带

2. 晋升不同级别的要求

九级考试：礼仪、拳法3种、肘法3种、站姿5种、腿法6种。

八级考试：礼仪、拳法5种、肘法5种、站姿5种、腿法8种。

七级考试：礼仪、拳法8种、肘法9种、站姿7种、腿法12种、拳法组合击打5种。

六级考试：礼仪、膝法2种、格挡4种、步法5种、腿法20种。

五级考试：礼仪、步法8种、腿法24种、两种腿法连续踢击（5种）。

四级考试：礼仪、步法+踢法5种、太极1——2章、脚踢2厘米厚木板、拳击破2厘米厚木板。

三级考试：礼仪、踢靶5种腿法、太极3——4章、脚踢4厘米厚木板、拳击破2厘米厚木板。

二级考试：礼仪、步法+踢靶8种腿法、太极5——6章、腿法踢2厘米厚木板（高度为本人身高1种）、拳击破3厘米厚木板。

一级考试：礼仪、步法+连续踢靶10种腿法、太极7——8章、腿法踢2厘米厚木板（高度为本人身高+10厘米2种）、拳击破4厘米厚木板。

二、考核入段考试要求

一段水平考试：

步法+连续踢靶5种腿法、太极8章、腿法踢1厘米厚木板（高度为本人身高+15厘米2种）、拳击破4厘米厚木板、脚踢6厘