

TIYUYUNDONG RUMEN CONGSHU

刘宏伟 关铁云 编著

RM
RM

跆拳道

体 育
运 动
几 门
丛 书



体育运动入门丛书

跆拳道

刘宏伟 关铁云 编著

刘宏伟 关铁云 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/刘宏伟,关铁云编著. —北京:人民体育出版社,1997

(体育运动入门丛书)

ISBN 7-5009-1436-9

I. 跆… I. ①刘… ②关… III. 跆拳道-基本知识
IV. G853.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 06655 号

*

人民体育出版社出版发行

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 4 $\frac{28}{32}$ 印张 102 千字

1997 年 9 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

印数: 10, 151-16, 250 册

*

ISBN 7-5009-1436-9/G · 1336

定价:7.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处)

邮编:100061

传真:67116129

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

主编:张贵敏 裴家荣

副主编:白艳 刘沂 安造计

出版前言

随着社会的发展、时代的进步,人们越来越关注体育运动。

健康的体魄,是心情愉悦的源泉,是家庭幸福的基石,是事业成功的保证。生命在于运动,健康源于锻炼。运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

在全民健身热潮中,为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助,我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

这套丛书以普及体育运动知识为宗旨,面向广大业余体育爱好者,特别是青少年,注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果,博采众长而独具特色。每册书内容力求简明扼要,通俗易懂,突出知识性、实用性、趣味性和可读性,有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作,并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

读者朋友们,只要你是一位体育运动的挚爱者,只要你对强身健体有着执着的追求,你就一定能从这套书中得到自己所需要的东西。愿本书偕同你走进充满生机和活力的体育运动殿堂,并伴随你一步步登上更高的台阶。

1996年12月

前 言

跆拳道自 50 年代在朝鲜半岛崛起,历经 40 年的风雨洗礼,现在已风行全球 150 多个国家和地区,参与者已达 6500 多万人。

1994 年 4 月 21 日南太平洋体育理事会正式将跆拳道列为南太平洋运动会比赛项目;1994 年跆拳道成为广岛亚运会比赛项目;同年 9 月 21 日,在法国巴黎召开的国际奥委会第 103 届大会上,跆拳道被确定为 2000 年悉尼奥运会正式比赛项目,男女各设 4 个级别、共 8 枚金牌。

1995 年 4 月 26 日,在蒙特卡洛召开的夏季奥林匹克国际单项体育联合会代表大会上,世界跆拳道联盟(W. T. F)被接纳为临时会员。亚奥理事会已正式决定,2002 年在韩国釜山举行的亚运会上,跆拳道将被列为正式项目。从 1973 年至今,共举办了 12 届男子和 5 届女子世界锦标赛。在 1995 年 11 月菲律宾马尼拉举行的第 12 届男子、第 5 届女子跆拳道世界锦标赛上,共有 102 个国家和地区的近 2000 名运动员和官员参加。跆拳道势如破竹的发展势头着实令世人瞩目,激起世界各国武技爱好者的极大兴趣。

跆拳道和中国武术作为东方武艺,有着不可分割的历史渊源关系,两者互为借鉴。跆拳道之所以能以惊人的速度发展壮大,就在于它立足于传统,但并不拘泥于形式,吸收世界各地武道的优点和营养,取长补短,自我完善,在固有的传统技

击术基础上,融会各武技之精华,成功地解决了如何将传统技击转变成现代竞技项目这样一个大难题。

“学艺先识礼,习武必明德”的武礼、武德要求与跆拳道倡导的“以礼开始,以礼结束”的尚武精神如出一辙。因此,我们学习跆拳道可视为一种精神及身体的修炼,从艰苦的磨炼中,培养出理想的人格和体魄,并掌握些易学易练的防身自卫本领。在武礼的熏陶下,这一运动本身充分展现了拳脚并重、突出腿功的精美技艺,具有很强的观赏性和审美价值。同时,跆拳道在规则的约束下,增艺强体,将身体伤害降低到最大限度,这一点也符合体育运动的宗旨。所以说跆拳道是一项易于在我国普及、开展,值得大力提倡的体育运动。尤其是在中国武术稳步走向世界的今天,我们应以虚怀若谷的博大胸怀引进、学习、接受、交融世界各国的武技,去迎接新的、美好的明天。

在我国,跆拳道项目现已列入国家体委的《奥运争光计划》。1995年8月成立了“中国跆拳道协会”,并加入了“世界跆拳道联盟”。近年来国家体委、中国跆拳道协会相继举办了4届全国跆拳道裁判员学习班;1次全国跆拳道比赛,2次全国跆拳道锦标赛,其中“’96万基杯全国跆拳道锦标赛”就有包括香港队在内的33支代表队、300多名运动员参赛。这极大地促进了我国跆拳道运动的普及与提高。

鉴于国内跆拳道资料较少,我们编写了此书。本书的一、二、三章由关铁云编写,四、五、六章由刘宏伟编写。在此感谢人民体育出版社编辑同志对跆拳道项目的重视和支持;感谢王毅先生以及刘洪涛、杨斌斌对我们的协助。由于水平有限,书中难免存在一些问题,敬请读者批评指正。

编著者

1996年12月

目 录

前言.....	1
第一章 跆拳道基础知识.....	1
第一节 什么是跆拳道.....	1
第二节 跆拳道的起源与发展.....	2
第三节 跆拳道的内容、特点和作用	3
第四节 跆拳道修炼常识.....	6
第二章 跆拳道基本技术	13
第一节 基本步型	13
第二节 基本手型、手法.....	15
第三节 基本踢法	20
第三章 跆拳道品势	27
第一节 太极一场	28
第二节 太极二场	34
第三节 太极三场	40
第四章 跆拳道竞赛须知	49
第一节 《跆拳道竞赛规则》要点	49
第二节 比赛实用技术	59
第三节 战胜对手的谋略	90
第五章 跆拳道搏击技巧	97
第一节 实用防身术	97
第二节 女子防身术.....	121
第六章 跆拳道练功方法.....	129

第一节 跆拳道身体素质练习法.....	129
第二节 跆拳道功力练习法.....	139

第一章 跆拳道基础知识

第一节 什么是跆拳道

跆拳道是一项运用手足技术、重在足技进行搏击格斗的朝鲜民族传统的体育项目。主要内容包括品势(套路)、搏击(实竞技与格斗)、功力检测三部分。

跆拳道起源于亚洲,被认为是韩国人的体育项目,备受韩国人喜爱,视跆拳道为国技。世界跆联章程中写着:“跆拳道是韩国文化的产物”。跆(TAE),意思是脚踢、撞摔;拳(KWON),意指用拳头击打;道(DO),是指方法、技艺和道理。跆拳道就是这样一种使用拳脚击打的实用技击方法。它简单、实用,以踢法为主,约占技法的百分之七十左右;它的品势(拳套)有24种之多,是初学入门的练习手段与方法;它的内容还包括擒拿、格斗、自卫术、基本功等技艺。

跆拳道具有典型的东方文化色彩。它不仅是一项具备较强攻击力的运动项目,而且也是一种精美的形体艺术和行之有效的强体健身方法。道的本身还蕴藏着一种精神追求和道理,其首要的一条是强烈的爱国热情和为正义而献身的崇高精神。道,作为民族精神的体现,习练者须具备勇猛善战、敢打敢拼的素质,培养坚韧向上的作风,讲究礼仪修养以及完善的人格。因此练习跆拳道可内修精神、性情,外修技术、身体,培养出常人难以达到的意志品质和忍让谦恭的美德。这种内外

双修、生理和心理全面发展的锻炼方式始终遵循一种不变的训练程序和模式：反省——判断——勇气——信心——自卫——自持——独立——沉着——领导——勇气——合作——爱国。跆拳道“迅速、有力、准确”的目标也正是现代人应具备的素质。通过功法与技术的练习，使每个乐于此道的修炼者既可掌握防身自卫的本领，又能培养勇武爱国的热忱和精神情操。所以，这项运动宜于在我国开展，并受到越来越多的青少年喜爱。

第二节 跆拳道的起源与发展

跆拳道古称跆拳道、花郎道，是起源于古代朝鲜的民间武艺。早在公元688年，新罗王国统一了朝鲜，经济繁荣，百业兴旺，建立了一种“花郎制度”。到真兴王时，便创立了“花郎道”。花郎道是花郎制度的组织形式，即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼，其宗旨是“事君以忠，事亲以孝，事友以信，临阵无退，杀身有择”。以此磨炼人的意志、锻炼人的体魄，培养造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。在一本描写新罗风俗习惯的书《帝王韵记》中，记载着跆拳道活动。

公元935年，勇敢善战的高句丽军队推翻了新罗王朝，建立了高句丽王朝。士兵们的战斗力来自平日的训练和对跆拳道的喜爱。他们平时常常用拳掌击打墙壁或木块，以磨炼手部的攻击能力。十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人、武功超众的士兵金振郗（亦有称金扼郁的）到宫廷表演手搏技艺，使跆拳道声望大震，并日渐被广大民众所接受。

1392年，高丽王朝被李朝取代，武功及跆拳道没有得到足够的重视，但在民间，这一活动却始终没有停止。

1790年汇编成书的《武艺图谱通志》中收录了“手搏”、“跆拳道”等武艺的技术与方法,以及动作图解和一些器械的使用方法,并将很多技击性很强的武术技艺融会到跆拳道的技法之中。

1910年日本侵占朝鲜后,建立起殖民政府,一度下令禁止所有的文化活动,跆拳道自然在劫难逃,在朝鲜境内销声匿迹。一些不甘寂寞或被生活逼迫的人远离国土,到中国或日本谋生,同时把跆拳道延续下来。更为重要的是将其与中国武术和日本武道交融与结合,孕育了新的技术体系。第二次世界大战后,自卫术再度兴起,从异国他乡回归故土的朝鲜人也将各国的武道技艺带回本国,逐渐与跆拳道融为一体,形成了现在的跆拳道体系。1955年正式称朝鲜的自卫术为“跆拳道”。

1961年9月韩国成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会,并成为全国运动会正式竞赛项目。1966年第一个国际组织——国际跆拳道联盟成立。1973年5月在汉城成立了世界跆拳道联合会。1975年“世界跆拳道联合会”(简称世界跆联)被国际体育联合会接纳为正式会员。1980年国际奥委会正式承认世界跆联。迄今为止,世界跆联已有144个会员国,6500多万爱好者参加练习。

第三节 跆拳道的内容、特点和作用

一、跆拳道的内容和技术风格

(一)跆拳道的内容

1. 跆拳道的基本技术。包括手型、手的方法、步型、步的方法、踢法等。其中手型有拳型、掌型和指型的区别;手法中包括

拳的攻击法、掌的攻击法和指的攻击法；步型指步的基本架式，有并步势、自然体、马步站、竖半月立、前屈立、后屈立、高前屈立、猫足立等；步法包括进步、退步、垫步、换步、侧移步、跳步等；腿法有前踢、侧踢、旋踢、推踢、后踢、勾踢等。

2. 跆拳道实战技术。包括攻击技术和防守技术，攻击技术中又包含手与脚的攻击技术，防守技术中上肢的防守动作多于下肢。

3. 防身自卫术。包括徒手自卫方法和对付手持不同利器者的自卫方法。

（二）跆拳道技术风格

基本上可归纳为三种类型：

1. 技术型：以韩国为代表的、在世界上起步较早的国家和地区，如美国、加拿大、菲律宾、伊朗、中国台北等都属技术型打法。这些国家和地区开展跆拳道已有 20 多年的历史，运动员在比赛中动作稳健，腿法多变，技术成熟，心理稳定，攻防一体，常常使对手在不知不觉中败下阵来。

2. 力量型：以欧洲一些国家，如西班牙、瑞典、英国、芬兰、墨西哥等为代表。这些国家的运动员身体条件好，腿长、肌肉爆发力强，先天素质高人一筹，攻势凌厉，常以力量取胜。

3. 散手型：以土耳其为代表的打法，运动员作风顽强，比赛中多主动进攻，攻守得宜，自成一派，动作非常实用，往往做出类似“功夫”电影中的高难动作，表现出很高的训练水平和比赛技术。

二、跆拳道特点

（一）以腿为主，手足并用

跆拳道以腿击为主，仅踢击动作就有前踢、侧踢、后踢、勾

踢、旋踢、推踢等。因为腿的攻击力远远高于手的力量，而且攻击时放长击远，威慑力大，是得分的主要方法。规则中还明确规定：在得分相同时，“一次脚技优于一次手技”。规则的导向作用促使跆拳道以腿功见长，向着腿法独特、灵活多变方向发展。手法中有拳、掌、肘多种使用方法，既不失为攻击得分的方法，又是防守阻击的招式，一般偏重于防护格挡拦截。

（二）方法简练，刚直硬打

跆拳道不论是腿法还是手法都比较简单实用。实战中多用拳、掌、手、臂格挡防守，以连续快速的腿法组合连击。或直接击打，或接触防守，很少使用闪躲避让法，强调以刚对刚，强攻硬打，攻击的路线为直线，尽可能缩短两点间距离，以增加击中的有效性。

（三）内外兼修，功法独特

跆拳道以赤手空拳在专心致志情况下进行训练和比赛。长期训练手快脚疾，产生常人难以达到的破坏力，这就是内功与外力综合作用的效应：

为了检验运动员的功力程度，一般采用木板、砖瓦等无生命物体作参照物，而不是以人体作为目标。功力测验是跆拳道训练、晋级考试、表演、比赛的一个重要内容，并以此显现其独特的功力和训练方法。

三、跆拳道的作用

（一）修炼身心

跆拳道运动紧张激烈，手脚并重，左右对称，方法全面。外可强筋壮骨，提高各关节的灵活性及肌肉的展长性和收缩能力，使形体得到全面锻炼和发展；对内还可以调节人的精神和气质，培养人的意志品质。尤为重要是跆拳道运动始终倡导

“以礼开始,以礼结束”的崇礼尚武精神,推崇“礼义廉耻”、百折不屈,所以从事跆拳道训练,可以培养人吃苦耐劳的精神、坚韧不拔的意志品质及克己礼让、宽厚待人和见义勇为的美德。

(二)防身自卫

跆拳道运动直接接触对抗,较技斗力,攻防一体,在学习掌握各种攻防技法的同时,必然提高人体神经系统的灵活性和反应能力以及各种运动素质,增强击打和抗击打能力。因此,在实践中自然掌握了实用技击术和防身自卫的本领。

(三)娱乐观赏

跆拳道不但有强身健体和防身自卫的功能,而且具有很高的观赏价值。双方在竞技比赛中你来我往、竞技斗智,它不仅被视为勇敢者的运动,也给人以美的享受,赏心悦目,激发人们的斗志,鼓舞人的奋发向上精神,达到娱乐的美感,陶冶人们的道德情操。

第四节 跆拳道修炼常识

一、跆拳道学习方法与要领

(一)看图自学方法

学习跆拳道会经常与图打交道,如何看图学习动作也就成了既常见又重要的一环。单式动作一动一图,一目了然,但有些手脚齐动、组合连发的动作,就要求学习者必须首先掌握看图方法和图解知识。

1. 运动方向

在跆拳道书籍中,一般都配有动作图。图中的方向(前、后、左、右)是以图中人体躯干姿势为准,因此方向是变化的,

是随着躯干所处的位置变化而变化,但始终是以图中人的身前为前、身后为后、左侧为左、右侧为右。为了使方向交待得更加清楚,还有左前、左后、右前、右后等写法。

2. 动作路线

插图中的路线有两种表示方法,一种是用虚线(----->)或实线(——>)表示下一个动作行进的路线,虚、实线是为了区别上下肢或左右侧。一种是用实线来表示该动作本身的路线,箭尾均为动作的起点、箭头为止点。

3. 个人自修法

当你在无人帮助下学习跆拳道时,看图自学是一大难题,怎样解决这个问题呢?除了要掌握前面的图解知识外,正确的学习方法是个人修炼的钥匙。

(1)看图时,首先要按动作序号分清哪几个图是一个动作(很多动作采用分解图示),然后将这些分解图看作一个整体,或称其为一组,一个动作、一个动作地去学,建立起动作的初步概念,粗略地学会整个动作。

(2)阅读文字说明时,要图文对号,文字是对技术图的说明与补充。建立起动作的初步概念后,应按照文字要求的动作细节和技术规格对照技术画图,边看边做,逐步体会、琢磨、练习,待基本弄清楚一个动作的运动过程后,要反复练习,直至巩固掌握。

文字说明中,有些动作是一动一图,有些动作是一个动作分解出几个图示。因此,文字说明中要按分解图的序号分开去写。有时在分开写的部分中有“上动不停”字样,这说明该动是分解动作,与上一个小节紧密相连,是一个整体。有的书在一个品势中,没有动作名称,按(1)、(2)序号去写,在写法上是先写脚,然后是站法(基本步型),再写手。

(3)巩固提高。学会一个动作或几个动作后,要及时贯穿练习,巩固提高,直到基本达到要求后,再过渡到下一动或下一组动作的学习。单个动作或一组动作学会后,还要将前后动作或前后组合连贯练习。总之,要边学习边巩固,稳扎稳打,步步为营,在练习中深化提高,切不可急于求成。

4. 两人自学法

(1)分工合作。自学中,如两人结伴学习,则更为有利。可采用分工合作的方法,一人按照文字说明慢速读讲,一人看图后,按照读讲的顺序和要求进行练习,读讲者须边读边监督动作。

(2)互练互学。两人按照上述方法学习,待基本学会动作后,进行交换,让双方均尽快领悟动作。两人在交换后还能发现某些新问题,并解决它们。两人互练互学,有一个互教互助问题,尤其是学习攻防动作时,一人为攻方,一人为守方,可在学习过程中尽快认识技术动作方法和用意,互相检查,逐个校对动作。

(二)锻炼要则

1. 打好基础

学习跆拳道首要的一条是练好身体素质,其中包括一般身体素质:力量、速度、灵敏、协调、柔韧;专项身体素质,即在运动中表现出来的运动素质。有了一定的素质基础后再学习跆拳道的一些基本功和基本动作,包括基本站立架式、步法、手法、踢法等,可简化学习过程,逐步掌握单个动作的方法与要领,提高单个动作的速度、力度及实效性。也可借助一些器材来提高击打力和承受力量的抗击打力。总之,专项素质是基础,一般身体素质则是基础的基础。通过基本功和基本动作的严格训练,就一定会提高跆拳道需要的专项素质,为深入学习