

全国普通高等院校通用教材

大学跆拳道

林大参 李玉清 吴建忠 主编



上海大学出版社

大学 跆拳道

林大参 李玉清 吴建忠 主编



上海大学出版社

G886.8

842

图书在版编目(CIP)数据

大学跆拳道 / 林大参, 李玉清, 吴建忠主编. — 上海: 上海大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5671-1799-0

I. ①大… II. ①林… ②李… ③吴… III. ①跆拳道—高等学校—教材 IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 171972 号

责任编辑 黄晓彦
封面设计 施羲雯

大学跆拳道

林大参 李玉清 吴建忠 主编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码200444)

(<http://www.press.shu.edu.cn> 发行热线021-66135112)

出版人: 郭纯生

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海华教印务有限公司印刷 各地新华书店经销

开本787×960 1/16 印张19.75 字数364 000

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

印数: 1 ~ 5100

ISBN 978-7-5671-1799-0/G · 1915 定价: 36.00元

本书编委会

主 编

林大参	上海大学体育学院跆拳道专业教师 上海市跆拳道协会裁判委员会主任	跆拳道国际级裁判
李玉清	上海体育学院训练中心跆拳道队总教练 上海市跆拳道协会跆拳道示范团副团长	跆拳道高级教练
吴建忠	北京体育大学副教授、跆拳道专业教师 亚洲跆拳道大学委员会副主席	跆拳道国际级裁判

副主编(排名不分先后)

林乐海	中国人民解放军装甲兵工程学院文体教研室副主任	跆拳道国际级裁判
丁 响	上海海事大学跆拳道专业教师	跆拳道国家级裁判
徐 林	上海外国语大学副教授、体育部副主任	跆拳道专业教师
王 勇	江西宜春学院副教授、跆拳道专业教师	跆拳道国家级裁判
吴素英	中国石油大学体育部跆拳道专业教师	跆拳道国家级裁判

编 委(排名不分先后)

高志红	河北体育学院教授、跆拳道专业教师	跆拳道国际级裁判
韩长良	浙江丽水学院跆拳道俱乐部主任	跆拳道国际级裁判
吴建俊	广西民族学院跆拳道专业教师	跆拳道国际级裁判
蔡利敏	华北电力大学跆拳道专业教师	跆拳道国际级裁判
范小君	湖南大学体育学院跆拳道专业教师	跆拳道国家级裁判
李 兵	西南大学体育学院跆拳道专业教师	跆拳道国家级裁判
包 莉	南京中医药大学翰林学院跆拳道专业教师	跆拳道国家级裁判
殷冬军	上海健康医学院跆拳道专业教师	跆拳道国家级裁判
陈 琳	上海大学体育学院跆拳道专业教师	跆拳道一级裁判
王 丹	中国地质大学体育部跆拳道专业教师	跆拳道一级裁判
陈 婷	上海大学体育学院跆拳道俱乐部专业教师	跆拳道一级裁判
居蔚青	上海大学体育学院跆拳道俱乐部专业教师	跆拳道一级裁判
赵田田	上海中侨职业技术学院跆拳道专业教师	跆拳道一级裁判
文 武	上海市商业学校跆拳道专业教师	跆拳道一级裁判
高东清	上海工程技术大学跆拳道队主教练	跆拳道一级裁判

序

祝贺《大学跆拳道》出版面世!

大学生是时代发展和社会建设的生力军,是国家的未来、民族的希望。大学生的健康状况事关国家和民族的未来与希望。当前,我国正处于体育大国向体育强国迈进的重要阶段,实现“中国梦”的关键时期,国家对大学生的体质健康提出了更高的要求。因此,加强大学生体育教育、增进大学生体质健康理应成为全国各高校的使命与责任。

跆拳道是一项既能强身健体又能防身自卫的传统搏击术,也是一项集健身、防身和修身为一体的现代时尚体育运动,还是奥运会的25个核心竞赛项目之一。近年来,我国在发展跆拳道运动的过程中始终秉持着“两条腿走路”的方针,在提高专业竞技水平的同时,坚持在群众中推进普及这项运动。跆拳道这一新兴的运动项目备受广大青少年的喜爱,尤其是我国开展该项目才短短20年时间,竞技跆拳道在奥运会上取得了5金1银2铜的佳绩,有效地推动了大众跆拳道运动在我国的发展。当前跆拳道在我国已经成为一项拥有数百万爱好者、大众普及率极高的体育运动。

目前跆拳道正在我国各大高校不断发展与壮大,已成为全国各大高校体育学科发展的重点项目之一。1995年,跆拳道开始进入高等学府的体育课堂,全国各地的体育专业院校率先开展跆拳道教学,随后,普通高校也相继开设了跆拳道课程,成立了大学生跆拳道社团,全国也成立大学生跆拳道协会,正式把跆拳道列为我国大学生运动会比赛项目。跆拳道也是世界大学生运动会的正式比赛项目。

大学是通往知识殿堂的阶梯,造就各专业“大师”的摇篮。跆拳道精神是“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”,被誉为“正人之道”,具有塑造品德、涵养人格、培养意志的良好作用,因此广受全世界大学生朋友的青睐与推崇。在大学中普及发展跆拳道,有利于培养身心健康、全面发展的人才。通过跆拳道学习与锻炼,身心均可得到锻炼,不仅可以学到跆拳道的理论知识和实践技能,锻炼了身体、增强了体质,又学会防身技能、提高防身能力,还培养了吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品质。当然,这其中深蕴“育人之道、为人处事”的哲理,需要广大高校大学生细心体悟认真揣摩,才



能得其真谛。

该书以国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《国家学生体质健康标准》为指导思想,结合高等学校体育教学改革的要求与跆拳道教学的特色,坚持以学生为本,融合编委会诸多教师多年的教学经验,从学生的实际需要与跆拳道的应用性出发,以教学和训练的基本理论知识、技术为重点,同时兼顾对跆拳道防身技能的介绍。

书中跆拳道动作技术的主要示范者宋献赋,是在校大学生、跆拳道项目国家级健将运动员,其动作示范标准,易于模仿学习。该书的三位主编均是全国知名的教练员兼高级别的裁判员。本书的编委会成员,既有普通高校跆拳道专项教师,又有北京体育大学和上海体育学院等南北体育院校组合的专业高级教练,还有全国各地体育院校、地方普通高校的跆拳道从业者。他们综合了院校深厚的理论功底,强强联手、群策群力,共同打造了一本适合大学生自学自练的教材。相信该书的出版对于推动高校跆拳道发展及强化学科建设具有重要意义。

该书内容由浅入深,既有跆拳道常识理论、跆拳道基础训练方法的介绍,也有跆拳道考级训练、跆拳道初段位训练、跆拳道防身训练以及跆拳道器械辅助训练等专业特色内容阐述,理论紧密联系实际,内容通俗易懂,技术简单实用,动作示范清晰,图文并茂。该书不仅可作为普通高校跆拳道教材用书,也适合作为体育学院学生专业指导参考用书,还可作为跆拳道专项教师、跆拳道教练员以及跆拳道自学者的参考用书。

跆拳道的教材形形色色,可推荐的适合大学生跆拳道爱好者自学的教材却鲜见,特此推荐该书。希望该书能给众多大学生跆拳道爱好者带来福音,同时期待该书对广大老师指导学生进行跆拳道技能训练、晋级升段有所裨益!

中国跆拳道协会副秘书长

2015年8月4日

前 言

随着高校体育改革与发展,近年来跆拳道在高校得以迅速发展。1995年,跆拳道被引入高校的体育课堂,全国各地的体育专业院校率先发展跆拳道,诸多高校成立跆拳道专业代表队。随后,普通高校也纷纷开设了跆拳道课程,相继成立了大学生跆拳道社团,跆拳道在普通高校深受大学生的青睐,选修跆拳道课的学生数爆棚。如今世界大学生运动会已设置跆拳道比赛项目,我国也成立了大学生跆拳道协会,正式把跆拳道列为我国大学生运动会比赛项目。跆拳道在我国各大高校正不断发展与壮大,其已成为高校体育学科发展的重点项目之一。

跆拳道是一项以“腿技”为主,以“拳击”为辅,集健身、防身和修身为一体的武道项目。跆拳道素有“正人”之道的的美誉,这当中的育人价值和为人处世之哲理需要广大爱好者在修炼中认真地体悟与揣摩。可以说跆拳道不仅是一项搏斗运动,更是一种富有社会教育意义的运动项目。因此,学习跆拳道不仅仅限于训练技术动作,更注重道德品质和良好习惯的培养。

本教材是依据全国普通高校体育发展的总体目标和发展精神而组织编写的。以国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《国家学生体质健康标准》实施办法为指导思想,结合高等学校体育教学改革的要求与跆拳道教学的特色,坚持以学生为本,以《中国跆拳道协会统一考级内容》这一行业国家标准为参考,融合编委会诸多教师多年的教学经验,从学生的实际需要与跆拳道的应用性出发,以教学和训练的基本理论知识、技术为重点,同时兼顾对跆拳道防身技能与表演艺术的介绍。相信本教材的出版对于推动高校跆拳道发展,强化学科建设具有重要意义。

本教材内容主要包括:跆拳道常识理论、跆拳道基础训练、跆拳道考级训练、跆拳道黑带训练与晋升、跆拳道防身训练方法、跆拳道专项辅助训练,等等。在教材编写中始终坚持理论紧密联系实践的原则,努力做到内容通俗易懂,技术简单实用,动作示范清晰,图文并茂,循序渐进,以引领你由白带逐步训练到诸多人梦想的黑带。本教材既适合“零基础”的跆拳道爱好者自学自练指导使用,又可作为体育院校学生



指导用书,还可作为跆拳道专项教师、跆拳道教练员、大学生跆拳道自学者及各专业跆拳道道馆教学与训练的参考用书。

在全国高校跆拳道同仁的大力支持下,于2014年成立了本书编委会并开始编撰。历经一年多的酝酿与撰写,终于成功出版问世。我们期待你大学毕业的时候,《大学跆拳道》能让你有丰硕的收获,带着你青春的风采,为你今后的人生添精加彩!

最后,衷心希望此书对大学生跆拳道爱好者有所裨益与帮助。本书在编撰过程中虽几经修改,限于编者的水平,书中仍难免存在疏漏之处,殷切期望读者朋友提出宝贵意见与建议,同时期待专家同行批评指正!

本书编委会

2015年8月8日



目 录



第一章 跆拳道基本常识 / 1

- 第一节 跆拳道运动发展概述 / 1
- 第二节 跆拳道运动的内容特点和锻炼价值 / 9
- 第三节 跆拳道段位制 / 14
- 第四节 跆拳道训练原则与方法 / 17



第二章 跆拳道基础训练 / 20

- 第一节 跆拳道的准备活动 / 20
- 第二节 跆拳道柔韧性训练 / 25
- 第三节 跆拳道专项基本功训练 / 34
- 第四节 跆拳道专项基础训练 / 41



第三章 跆拳道训练与考级 / 51

- 第一节 晋升九级白黄带 / 51
- 第二节 晋升八级黄带 / 65
- 第三节 晋升七级黄绿带 / 81
- 第四节 晋升六级绿带 / 99
- 第五节 晋升五级绿蓝带 / 116



- 第六节 晋升四级蓝带 / 132
- 第七节 晋升三级蓝红带 / 146
- 第八节 晋升二级红带 / 159
- 第九节 晋升一级红黑带 / 175



第四章 跆拳道训练与黑带晋升 / 194

- 第一节 晋升黑带一段 / 194
- 第二节 晋升黑带二段 / 216
- 第三节 晋升黑带三段 / 236

第五章 跆拳道实用防卫 / 254

- 第一节 防卫概述 / 254
- 第二节 人体各部位要害与实用防卫 / 255



第六章 跆拳道辅助训练 / 274

- 第一节 跆拳道器械辅助训练 / 274
- 第二节 跆拳道专项素质训练 / 279
- 第三节 运动后放松练习 / 282

附录一 跆拳道专业术语 / 286

附录二 中国跆拳道协会统一考级升段内容 / 289

附录三 跆拳道品势竞赛规则 / 293

附录四 竞技跆拳道竞赛规则 / 298

后记 / 304



第一章 跆拳道基本常识

导语 本章主要介绍拳道的概念、发展简史、特点及锻炼价值,以及跆拳道晋级升段的内容与方法等跆拳道入门常识,有助于提高练习者对跆拳道入门知识的了解,加深对跆拳道内涵的理解,提升自身修养。

第一节 跆拳道运动发展概述

体育运动项目很多,各自均有其产生的背景,以及发展的脉络。而对于将要从事这项运动的练习者而言,很有必要简单了解其起源发展概况,从而增强对此项运动的了解。

一、跆拳道的概念

跆拳道(Taekwondo),是一项以“道”为重,以品势、踢法、功力、特技、跆拳道舞等为主要内容的体育(武道)运动。跆拳道,就其字面上的解释,“跆”(tae),意为以脚踢、踹、踩、踏、蹬、跳、蹴之意;“拳”(kwon),意指用拳、掌、肘的进攻与防御;“道”(do),则是一种寓意使用手脚的方法,另指做人做事的道理,包含道德与文化道义。在跆拳道的比赛或实际应用中,“跆”比“拳”更常用,其腿法占70%,所以跆拳道被世人称为“踢的艺术”。在世界跆拳道联盟的会标上,两名跆拳道选手的脚都踢向了天空,形象地反映出了跆拳道的特点。



目前,跆拳道已发展成为“世界第一搏击运动”。它是一项既能强身健体又能防卫自卫的传统搏击术,也是一项新兴的集健身、竞技、娱乐为一体的现代时尚体育运动。随着这项运动在世界范围内不断推广和发展,当前跆拳道主要朝两个方向发展:一种是以实战为主,不断发展完善为现代竞技体育运动,而成为奥运会上正式的比赛项目,也就是世界跆拳道联盟倡导的跆拳道,即通常所说的竞技跆拳道;另一种是国际跆拳道联盟倡导的以跆拳道品势演练为主,以竞技跆拳道为辅的跆拳道,即通常所说的大众跆拳道。

二、跆拳道发展历史

跆拳道古称跆跟、花郎道,起源于古代朝鲜的民间武艺。追溯历史,跆拳道最早是以中国少林武术三十二式为原形,朝鲜人民发挥聪明才智,融合他们的民间武术,经过不断的演变、完善、创新和发展而来的。

1. 跆拳道的起源

据《东国輿地胜览》中记载:朝鲜“国在东方,先受朝日之光鲜,故名朝鲜”。又因其“居东方日出之地,故名朝鲜”。这就是朝鲜名称的由来,早在古代的箕氏朝鲜(相当于是我国的商朝末)和卫氏朝鲜(于公元前194年推翻箕氏朝鲜,自立为王)时就用了朝鲜这一名称。后来曾经有一度叫做“高丽”,这个名称是从公元10世纪到14世纪时王建创立的高丽王朝的名字来的。高丽王朝被灭掉后,李成桂建立的王朝又沿用“朝鲜”这个称号。到公元1897年李熙在位时,又把朝鲜改称为“大韩”,但不久即被日本帝国主义吞并,又复称“朝鲜”。

大约在公元前1世纪左右,高句丽、新罗、百济三国先后兴起,三者分别位于朝鲜半岛的北部、东南部、西南部。高句丽的开国始祖叫朱蒙,于公元前37年建国;新罗开国始祖姓朴,名字叫做赫居室(国王之意),在公元前57年建国;百济的开国始祖叫温祚,建国于公元前18年。这三国先后兴起,各自吞并土地,互相攻伐。公元4世纪时,朝鲜半岛几乎成了三国鼎立的局势。这一时期,三国都已经进入封建社会,文化和经济都有相当大的发展,也正是跆拳道于战乱中同步发展的时期。这三国鼎立数百年,远交近战,征战不断,最后新罗向我国唐朝请援,唐高宗即命苏定方率水陆兵十数万与新罗联合,在公元660年攻下百济国都泗泚,灭了百济;又于公元668年灭掉了高句丽,朝鲜半岛从此渐为新罗所统一。

公元918年,一些朝鲜贵族想夺取政权,其中最有势力的是王建,他在这一年自称为高丽太祖,并于公元936年取代新罗而统一半岛,开始了王氏高丽时代。同三国时代一样,高丽的文化也深受我国文化的影响,有些制度则从中国原封不动地移过

去,例如高丽兵制,起初就是完全仿效唐朝的府兵制度,因此,当时的中国武术也随各种军事文化传入朝鲜。

公元1392年,高丽右军都统李成桂废国王而自立,自称为朝鲜太祖,即进入李氏(朝)朝鲜时代,成为朝鲜封建社会最后一个王朝。

2. 高句丽壁画上的跆拳道

高句丽始祖朱蒙从朝鲜北方的扶余南下,到了卒本(忽本)这个地方,便再次定都而居。高句丽的领土是以白头山为中心的漠河半岛渔江之南的全部区域,并屡次扩张其势力到我国的东北。

跆拳道在高句丽享有崇高的地位,这可从高句丽后来的国都丸都的古坟、角触塚、舞俑塚、三室塚的玄室壁画中所发现的雏形得到证明;在角触塚的墙壁上,就绘有描写两人互相抓对方的肩膀相扑的场面(图1-1-1)。在舞俑塚中画有当时高句丽人们的各种生活方式,其中也有女子婆娑起舞的画像;同时在玄室的天井中,更发现有两个强壮的男人互相用跆拳道姿势争斗的画面(图1-1-2)。



图1-1-1

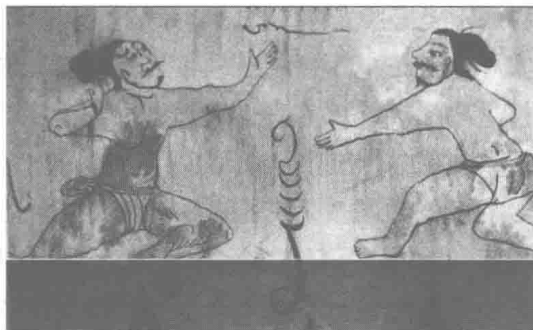


图1-1-2

高句丽的国都丸都是公元3年定都的,但又于公元427年迁都至平壤。高句丽人在此修建了许多坟墓,而且在这些坟墓中到处可以见到壁上绘有跆拳道的雏形,由此可证明跆拳道在当时就已经相当盛行了,否则不会如此普遍地将跆拳道的场面绘制到坟壁上去。由此推断,那时的跆拳道,已经成为高句丽国的一种国技了。

同时,由于当时朝局不定,连年战乱,为应付这些不可避免战争,武士们自然就把跆拳道作为一门必修的科目,并进行严格的训练,这点可从三室塚的壁画所见的武人攻城图得到佐证。从这些大量出现在壁画中的跆拳道雏形来看,可知早在约两千年前的高句丽,已较为广泛地开展这项运动,并可由此推测出跆拳道的思想源流,已在那时人们的心中深深扎根了。



3. 新罗时代的“花郎道”

新罗的建国比高句丽早约20年(公元前57年),建国初期,新罗的威势远不及高句丽强大,其领土是现在的庆尚道的范围,而四面均被强国所包围。但是,新罗并没有屈服于那些强国,一直努力保存从建国以来700多年的悠久历史命脉,并完成了朝鲜的统一。

在新罗国里,有一个出名的地方叫做花郎道(新罗当时在全国共划分为12个道,相当于我国的省),那里有专门供年轻人聚会的场所,并经常举行大拜以祈祷祭祀神灵。因此,人们就经常利用这些集会互相切磋,锻炼武艺并培养勇武精神。新罗国正是通过这种形式,从中获取了巨大的原动力,使得国家更加团结,不断繁荣昌盛。

在新罗时代,选拔人才本没有专门的制度,因此就发展成了花郎制度。根据这一制度,要求年轻人在尽情地欢乐歌舞之中,显示并发现他们的才能,并以此作为选拔标准。在众多的选拔方法中,有一种叫做手搏的游戏,就相当于现今的跆拳道。当时,年轻的武士们还举行射箭、蹴鞠(踢球)、角觝(摔跤)、骑射、狩猎、秋千、竹马等种种游戏竞争,而这些项目又都是当时军人必须修炼的项目。因此开展这些选拔活动,实际上就是把军事训练项目通过歌舞及游戏的形式逐渐演变为体育运动项目,当时把这些活动统称为嘉俳。而开展这种活动的时间是从旧历的七月十六日开始,一直持续到八月十五中秋才结束,这可算是一种民族的祭典仪式了。

新罗的国教是佛教,而很多的僧侣又是出身于花郎道。因此表现跆拳道的各种姿态,也可从石窟庵的守门佛像、金刚力士的姿势中窥见一斑。并由此证明,跆拳道在新罗早已盛行的事实。另外,在朝鲜的《帝王韵记》书中曾记载有新罗的一种习惯,即两人互相站立,去踢倒对方,可用脚去踢对方的肩膀。对于技术更加高超者,则可用脚踢至对方的头部。这些描述正好和《辞海》中的关于“跆”字的解释相吻合。“跆”即踩踏之意,或曰“跆籍”,意同践踏,在《汉书·天文志》中有“兵相跆籍”之说。

此外,跆拳道还有手擗打,拳法的击打等技术,这些技术不仅流传于新罗,而且也被高句丽、百济等国家所采用,关于这些,可由朝鲜的《史记》、《古事》等书内得到证明。

4. 百济王朝的武艺

当新罗、高句丽、百济三国互相对抗时,唐高宗曾遣兵入朝干预,帮助新罗先灭了百济,又除了高句丽。百济虽然被灭掉了,但是它的统治阶级仍得到日本的援助,其残存的有关武艺的书籍也被保存下来,《三国史记》即是其中之一例。据此书记载,

百济王朝的阿莘王以及其他王爷一直都很崇尚武艺。

当年的百济,因为在三国中其兵力最弱,因此采取远交近攻的政策,遥与日本相结交,并把汲取的中国文化传到日本去。我国古代著名的《论语》就是在3世纪末由百济国派王子阿直岐和博士王仁将其带到日本去的。而佛教亦是由百济传入日本的。正是因为国家较弱,所以百济全国上下都将马术、射箭、跆拳道作为一种游戏。这在《三国史记》的“百济本纪”中的第三阿莘王朝七年九月的那一项目里有记载:“集合城市的人在西台举行射箭大会。”由此看来,不仅官吏、军人应举行这种技术的训练,就连平民百姓均有义务训练各种武艺,以期成为真正的武士。这是一个很突出的例子。

百济王朝(公元前18年至公元660年)是有近七百年漫长历史的国家,但最终被新罗和唐朝联军所灭,大概由于这种原因,所以百济有关跆拳道的记录要少于高句丽和新罗。但是应该指出,在三国相争时期,跆拳道在新罗和高句丽都非常盛行,而高句丽即使到了末期仍十分流行,所以不能简单地认为百济对跆拳道武艺的文字或其他形式记载得少,就断定百济没有盛行过跆拳道。

从现有仅存的一些资料当中,仍可发现许多关于跆拳道的记录。例如,有的记录介绍一种类似跆拳道的便战戏。这种竞技在百济时代非常流行,在历史上也有很多关于此事的记录。所谓便战戏,是指朝鲜南部的以南原中心,在智异山周围所盛行的一种民族性的传统竞技活动。这种竞技的比赛方式,是把人员分成两组来竞赛,以决定胜负。可以认为这种便战戏,就类似于今天的跆拳道,或可称为是跆拳道的一种雏形。

5. 高丽时代的手搏戏

高丽是于公元918年在朝鲜半岛建立的一个统一的国家。但是在高丽十一代的文章宗王至十八代毅宗王之间,朝廷是轻视武官而重视文官的,因此引起了一场轩然大波,武官群起叛乱,这就是出名的“郑仲夫之乱”。

当时,武官想将腐败的文官派系铲除,建立一个以正义为基础的国家,故开始叛乱。由于将军郑仲夫及李义旼本人精于跆拳道,所以毅宗王非常器重他们,命令他们负责训练士兵们的手搏技术。

一切由权臣武人把持朝政后,郑仲夫则虐杀文官,凡戴文官帽子的人马,不问官级大小,都杀无赦,并最终逐放毅宗,立明宗。可想当时尚武之风一定很盛。

除了这些记录外,还可从《高丽史》的资料中判断,高丽武艺——手搏是很受民众喜好的。相传有一位高丽武人杜景升和精于手搏的朋友在一起玩,被其义父看见了,就劝告他说:“手搏是一种很危险的运动,凡是有品德的人都不屑于学习。”自此



以后,杜景升再也没有和那位朋友一起学习手搏。由此例可知,当时手搏仍只盛行于一般平民之中而已。

6. 李朝时代的跆拳道

跆拳道向来被朝鲜视为其国粹(当今跆拳道的开展主要是在韩国),并引以为豪。事实上,跆拳道的发展史证明这一优秀的技术是在朝鲜本民族的光辉历史上所发扬光大的。

跆拳道,经过高句丽、新罗、百济至高丽一千多年的流传,到了李朝时代才真正地生根成长,并且得到了科学的证实。

在李朝正祖十四年(公元1799年),李德懋奉王命编纂的《武艺图谱通志》就是跆拳道的代表作,书中不但说明了跆拳道的发展源流,就连各种兵器的使用方法也有详细的载录。

在当时,一个人若想以武科出身做官的话,必须用跆拳道踢倒三个人以上才具有资格。泰宗王也常设酒宴款待武士,并在宴席上当场举行跆拳道比赛以助酒兴,可见当时王室对跆拳道的提倡和重视。

同时,在壬辰、丁酉年间的两次倭寇入侵(文禄、长庆之役),在金山有700余名义兵赤手空拳地和日本兵决一死战的记录现仍保存着,这充分说明在战争中,跆拳道也是一种有力的搏击武器。

在朝鲜南部的全罗道和清忠道的交界处,有个叫鹊旨村的小村落,两道的人都认为这村应属于自己,相持不下,最后就是用跆拳道比赛,以两道各自的高手决一胜负来决定其归属。由此看来,跆拳道在当时人们心中的地位是很高的。

但是到了李朝时代末期,由于文弱政治和多党纷争,以致对跆拳道武艺的轻视有了越来越强烈的倾向。而在国家颓危之际,当时的跆拳道好手们,只好以自虐或酗酒打架来消耗自己的精力。同时为了党派之间相互的竞争,文官派竭力压制主张提倡跆拳道的武官,最终,导致了跆拳道的技艺渐渐地脱离了王室和贵族,却被更广泛的民间所收藏习练。

直至李朝灭亡,日本侵略朝鲜之后,跆拳道的武士为了抵抗侵略者,都是在没有武器供应的恶劣条件下,用跆拳道与武装了的日兵对抗,用生命和鲜血谱写了许多可歌可泣壮丽的爱国诗篇。

三、现代跆拳道运动的发展

1945年,朝鲜人民在长期抗争后最终获得了民族独立,跆拳道也得以健康地发展。1961年9月,朝鲜成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会。1966年,跆拳道成

立了第一个国际组织——国际跆拳道联盟(ITF)(图1-1-3),崔泓熙任首席联盟主席,后因种种原因,于1972年迁移到加拿大多伦多。

现代的跆拳道被韩国人视为国技,1973年5月在韩国汉城成立世界跆拳道联盟(WTF),金云龙当选为主席。1975年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟的会员。1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。截至1998年,世界跆拳道联盟已有会员国144个,有三千多万人在进行着跆拳道的训练活动。



图1-1-3

第一届世界跆拳道锦标赛和第一届亚洲跆拳道锦标赛分别于1973年和1974年在韩国汉城举行。跆拳道在1986年被列为第10届亚运会的正式比赛项目。跆拳道于1988年、1992年、1996年3次列入奥运会表演项目,1994年9月经国际奥委会正式通过,被列为2000年奥运会正式比赛项目,设男女各4个级别。如今,跆拳道运动已经成为完全独立的国际体育运动和正规的比赛项目。在世界锦标赛、亚运会和亚洲锦标赛上共设有男女各8个级别。跆拳道每两年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。

四、我国跆拳道运动的发展

1. 我国竞技跆拳道的发展

跆拳道传入我国较晚,20世纪90年代才开始发展。1992年10月,中国跆拳道协会筹备小组成立,标志着我国跆拳道运动的正式开始。

1994年9月,在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛。1995年5月,在北京体育大学举行了第一届全国跆拳道锦标赛,从此跆拳道在中国迅速发展了起来。1995年8月正式成立了中国跆拳道协会(图1-1-4),魏纪中当选为第一任协会主席。同年11月,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。1996年5月,在浙江金华举办了1996年中国万基杯全国跆拳道锦标赛,香港队第一次参加了比赛。我国跆拳道运动事业不断发展,也在众多国际赛事中,不断实现着新突破,如:

1997年11月在香港举办的世界跆拳道锦标赛上,我国女子43公斤级的黄鹂获得该级别的银牌。



图1-1-4