

TAEKWONDO

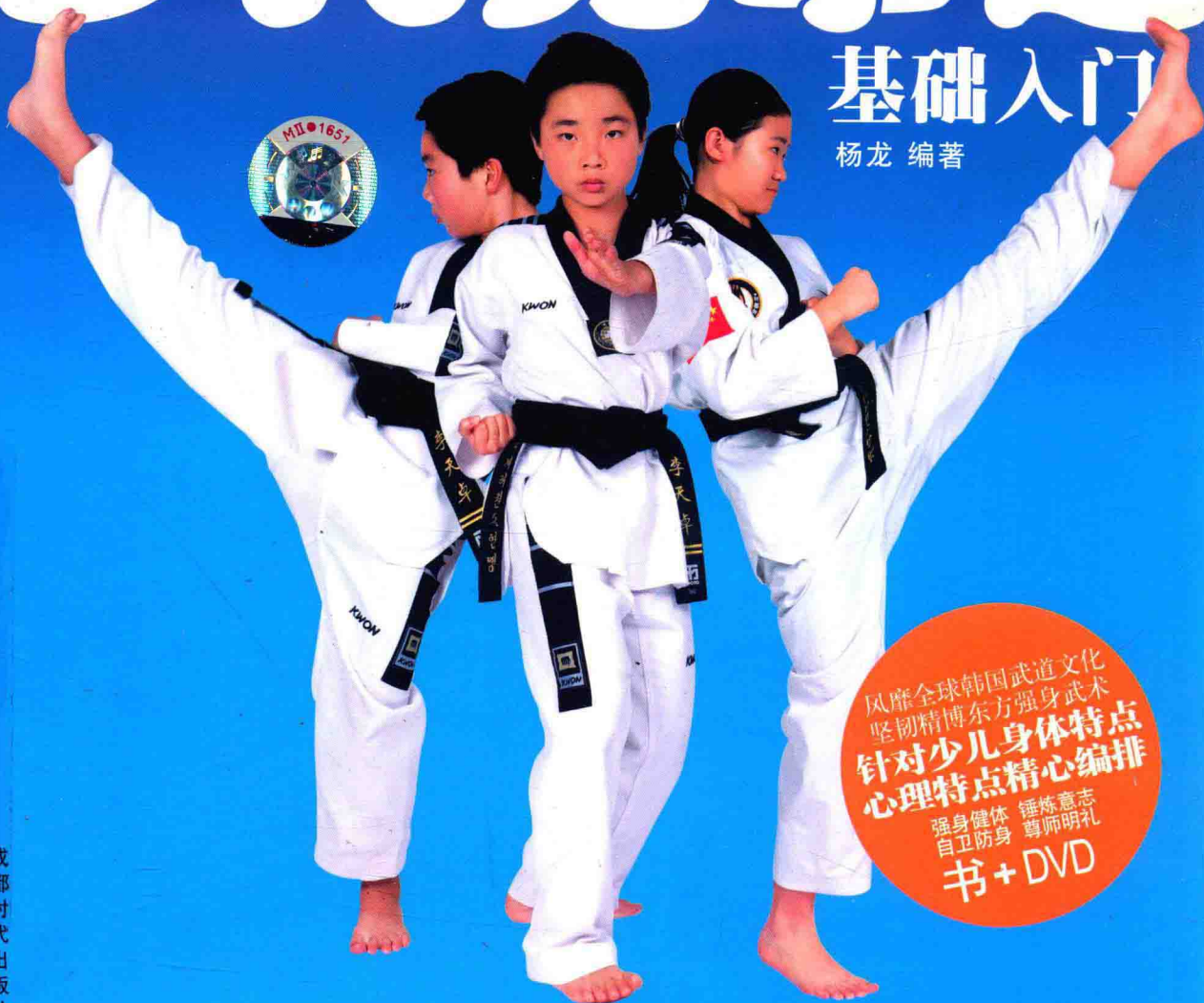
Basic Knowledge of Children's Taekwondo



少儿跆拳道

基础入门

杨龙 编著



风靡全球韩国武道文化
坚韧精博东方强身武术
针对少儿身体特点
心理特点精心编排
强身健体 锤炼意志
自卫防身 尊师明礼
书+DVD

冠军教练 全亚洲最优秀最专业的金牌教程

TAEKWONDO

Standard Curriculum of Children's



少儿跆拳道

基础入门

礼义廉耻 忍耐力己 百折不屈

杨龙 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少儿跆拳道. 基础入门 / 杨龙编著. —成都: 成都时代出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80705-587-7

I. 少… II. 杨… III. 跆拳道—教材 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138795 号

少儿跆拳道 基础入门

Basic Knowledge of Children's Taekwondo

杨龙 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	李永川
责 任 校 对	李 佳
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2007年9月第1版
印 次	2007年9月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-587-7
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

健康人生 从跆拳道开始

HEALTHY LIFE STARTS WITH TAEKWONDO

跆拳道是风靡全球的东方强身武术，是世界公认的“世界第一搏击运动”，也是奥运会的正式比赛项目。它是一项利用拳和脚进行搏击的对抗性运动，并以脚的动作为主（占70%），因此，又被称为“脚的艺术”。

和中国功夫一样，跆拳道也是东方传统文化的重要组成部分，具有浓厚的民族特色和传统精神。韩国人认为：修炼跆拳道，可以使人具备一定的反应力、判断力、统率力，并使人自信、自卫、自主、自立，培养民族的卓越精神。

少年儿童修炼跆拳道，不仅能够掌握一门强身健体的武术技艺，更能够提升道德品质修养，身心双修，全面发展，为以后的人生打下坚实基础。





掌握一门强身健体的武术技艺

少儿跆拳道各种立法、踢法、格挡、防御以及体能训练，能够增强孩子的体力、韧性和灵活度，提升身体耐力和肌肉的爆发力，达到强身健体的目的。青少年掌握各种踢打技法之后，还能够起到自卫防身的作用，并进一步树立自信心。

提升道德品质修养

跆拳道训练虽然稍显艰苦，但能够让孩子们从身体和心理上体会跆拳道的精神内涵，明白“只有通过自己的努力才能完成动作，只有付出劳动才能赢得收获”的道理，从而培养自强、独立、谦逊的心理和性格。反映在学习上，就会表现为谦虚、自立、踏实、勇敢；在生活方面也会懂得尊敬长辈，懂得节约、珍惜父母的劳动成果，自己的事情自己做。

为以后的人生打下坚实基础

少儿学习跆拳道，不仅可以促进骨骼生长发育、增强体质、提高形象思维能力和创造力，更可以磨练意志和胆识，培养勤奋顽强、坚忍不拔、积极向上的精神品质，为以后的人生打下坚实基础！

本套少儿跆拳道教程针对少儿的生理和心理特点精心编排，让孩子们可以系统地掌握跆拳道技法。从教学内容安排上，突出少儿在成长期进行跆拳道健身运动所需具备的技能和技巧，为少儿的健康成长打下良好基础；从教学形式上，结合少儿教学的特点，采用丰富活泼的教学形式，寓教于乐，让跆拳道训练成为少儿喜爱的体育运动。



PART 1

Taekwondo—the Korea
Martial Art Focus of Manners

尚武重礼韩国武道文化
跆拳道



跆拳道的精神在于
——礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈。

少儿跆拳道基础入门

BASIC KNOWLEDGE OF CHILDREN'S TAEKWONDO

PART 1

尚武重礼韩国武道文化——跆拳道

01

Taekwondo the Korea Martial Art Focus of Manners

- 一、知武达礼，认识跆拳道的礼仪 01
- 二、荣誉的象征，跆拳道的色带与品位 02

PART 2

少儿跆拳道训练点点通

04

Introduction of Children's Taekwondo

- 一、少儿跆拳道训练的特点 05
- 二、少儿练习跆拳道好处多 07
- 三、灵活掌握4岁、8岁、12岁孩子的学习心理 08

PART 3

少儿跆拳道基本技术【初级班】

12

Basic Skills of Children's Taekwondo 【Primary Class】

- 一、基本拳型、掌型 13
 - (一) 拳型☆拇指拳☆指拳☆背拳☆正拳☆上勾拳☆锤拳☆平勾拳
 - (二) 掌型☆贯手☆手刀☆背刀☆平掌☆二指贯手



二、基本步型 16

☆双脚并立步☆自然开立步☆马步☆弓步☆前行步☆虎步
☆三七步☆骑马立式☆单脚站立步☆交叉步☆格斗式

三、基本防御 20

(一) 马步防御☆马步冲拳☆马步上架☆马步下架☆马步外架☆马步内架☆马步手刀
(二) 弓步防御☆弓步冲拳☆弓步上架☆弓步下架☆弓步内架☆弓步外架☆弓步手刀

四、基本踢法 28

☆前踢☆横踢☆下劈☆直上直落☆交叉直上直落☆里合腿☆外摆腿

PART 4

少儿体能训练【初级班】

32

Physical Ability Training of Children 【Primary Class】

☆提膝跳☆高抬腿☆跳转身☆俯卧提膝☆摸地击掌☆原地弹腿

PART 5

品势之太极八章 I

38

Tai Chi of Taekwondo

太极一章 39

太极二章 52

太极三章 64

太极四章 78

附录 Appendix

训练中如何避免受伤 89

一、知武达礼, Etiquette of Taekwondo

认识跆拳道礼仪

礼仪是跆拳道基本精神的具体体现,又称为“礼节”。礼仪的教育和熏陶是跆拳道运动十分重要的组成部分。

跆拳道练习虽然以格斗的形式进行,但是不管它怎样激烈,由于双方都是以提高技艺和磨练品质为目的,所以都必须保持尊敬对方和向对方学习的心理,即跆拳道是练习者精神与身体的综合修炼,使练习者在磨炼中培养出理想的人格和强健的体魄,并能够真正掌握防身自卫的本领。

礼节是跆拳道练习过程中必须具备的行为规范。谦逊的言语、友好的态度、虚心的作风是跆拳道练习者必须遵循的重要礼仪;练习时必须衣着端正、头发整洁,对教练和同伴保持尊敬、友好、谦虚、互助互学的心态。

最常用的礼节表述方式是向教练、同伴敬礼。敬礼动作的具体要求是:面向对方,直体站立,双脚并拢,双手握拳垂直于身体两侧,腰向前弯 45° 、头低 30° 鞠躬。礼毕还原成直立姿势。进入训练馆后,以端正姿势向国旗敬礼,然后按馆长、教练和长辈的顺序依次敬礼。在馆内要始终保持肃静;妥善保管好自己的服装及其他物品;运动过程中服装松开时,应停止运动,转身背向国旗、会旗、教练和同伴整理,整理好后再转回原来方向。

礼仪不只是外在形式上的表现,更要发自内心地去实施,在长期练习和比赛的过程中逐渐将礼节形式转化为心理动力。训练之余,无论是在学校或家中谈话、用餐、打电话、介绍他人及访问亲友时,都要按一定的礼节进行,将礼仪意识带到生活、学习的各个方面,培养克己礼让、宽厚待人和恭敬谦逊的优良道德品质。



二、荣誉的象征, Color Belt and Level

跆拳道の色带与品位

色带是荣誉的象征,也是进步的标志。跆拳道学员参加训练时,教练是通过学员腰间所系的不同色带来区分训练进度的。因为业余参加训练的时间时断时续,如果教学进度不能与不同的色带对应起来,将无法区分学员不同的学习进度。

色带分为白带、黄带、绿带、蓝带、橙带、棕带、红带、红黑带、黑带。黑带分为一至九段。

品位是跆拳道技术的初级阶段,分10级。从年龄上区分,15岁以下的段位称为品,品的腰带一半红一半黑,15岁以上称为段。从技术上来分,段代表高级阶段。

白带

黄带

绿带

蓝带

橙带

棕带

红带

红黑带

黑带一段

黑带二段

黑带三段

黑带四段

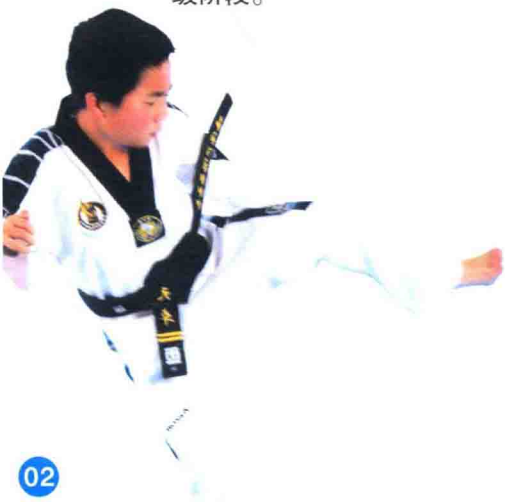
黑带五段

黑带六段

黑带七段

黑带八段

黑带九段





TAEKWONDO

PART 2

Introduction of Children's Taekwondo

少儿跆拳道 训练点点通



跆拳道机动灵活、勇猛顽强，
学习跆拳道能健身、防身、修身。

一、少儿跆拳道训练的特点

Characteristic of Children's Taekwondo Training

少儿参加跆拳道训练时的特点是易兴奋、易疲劳。孩子们的模仿能力很强，只要是不超出他们身体条件的动作，一般都能很快模仿着学会动作的轮廓，但是毕竟年龄还小，领悟能力有限，需要逐渐细化、深入，才能真正掌握动作的要领和精髓。因此，在教学时，必须以基本功训练为主，适度配合耐力、静力训练。具体要求如下：

 **加强柔韧性练习，为以后的教学与训练打好基础。**适度的柔韧性练习不会对身高产生不利影响，也不会影响力量，而且，良好的柔韧性对形体发展和掌握高难动作都有良好的促进作用。

 **不适合过多进行耐力、力量和静力性的练习，必须合理安排运动负荷，练习时间不宜过长。**少年儿童跆拳道训练要科学地运用间歇训练法、重复训练法，适当发展难度动作，尽量减少憋气以及持续的紧张性练习，以免心脏负担过重，影响正常的生长发育。需要注意动作与呼吸的正确配合，凡是使胸腔扩张的动作都应该吸气，反之则应该呼气。比如，在做跳跃的动作时应吸气，在落地的动作时应呼气。

 **要注意各种动作的正确性，注意身体姿势、良好的仪表和体态的培养，防止骨骼变形。**在力量训练中，宜用伸展练习发展力量，负重练习要慎用。12~13岁后，力量训练可逐渐增加。要特别注意少儿身体各部分肌肉力量的均衡发展。

 **内容和形式多样化，及时纠正错误动作。**①少儿跆拳道训练的内容和形式应该多样化，避免单调的重复和静止性的活动。在进行动作练习时，可以穿插比赛或游戏，安排短暂的休息，以免孩子们很快就疲劳。②教练在教授新的技术动作时，要注意到孩子们的模仿特性，少讲解、多示范，培养孩子们的形象思维能力，全面发展各项基本技能。③教练员教授动作时不要求快、花、多，应着眼于练好基本技术，为以后的教学与训练打好基础。孩子们动作错误时，教练要有耐心，及时纠正错误，要多采用直观教学法，运用简单、形象生动的口诀进行讲解，方便时可配合现代多媒体教学以帮助理解。与其让孩子们学会许多不合格的品势与不成样的花样组合踢法，不如实实在在地让孩子规范掌握前踢、横踢、侧踢等基本动作，重点掌握一两种品势。





少儿跆拳道



如果不是培养专业运动员，应该调整教学内容，适当减少技术细节方面的改进，将重点放在孩子体型的塑造与生理机能的提高上。有斜脊、驼背、鸡胸之类现象或体质虚弱的孩子，教练要适当增加力量训练的内容，比如俯卧撑，可以先扶着墙壁做，再扶着椅子做，再到地上做，甚至到脚放在椅子上、手放在地上做。只要每节课都坚持，几个月下来，效果非常好。竞技跆拳道训练重视踢技，教练要注意全面发展孩子的身体素质，尤其训练男孩时，体型不能过分往瘦高型发展，要制订针对性的训练计划。



可采取比较宽松的计分方法，多安排条件实战。一些孩子害怕参加实战练习，如果穿好护具，每次训练结束后都安排合适的对手打一打实战，使实战训练成为一种习惯，就能克服对实战的恐惧心理。实战中要创造比较接近的比分，让比分一直到最后都咬得很紧，最好有加时赛以分出胜负。



训练后注意恢复，控制无效消耗，并注意均衡补充营养。①教练员在训练结束后要采取适当的恢复措施。放松活动与有效的按摩对消除孩子疲劳有很好的效果，应该引起重视。②对于往专业运动员方向培养的孩子，教练还要与家长保持联系，控制他们训练后出去玩耍（如打游戏机）。晚上要按时睡觉，减少不必要的消耗。③监督孩子不要挑食，保证充分的营养补充，以良好的精神和身体状态迎接下一次的训练。



不断加强思想教育，促进身心全面发展。①每次训练都要强化礼仪，树立正确的训练动机。②培养高尚的武德修养和坚强的意志品质。③营造道馆良好的文化品位，让孩子练就受益一生的健康体魄以及良好的心理素质。



二、少儿练习跆拳道好处多

Advantages of Children's Taekwondo

有人可能觉得跆拳道踢踢打打，对抗激烈，只适合青年和成人练习，实际上并不是这样的。不少运动生理和心理专家表示：让少儿练习跆拳道好处很多。具体表现在以下四个方面：

 **健体。**各种踢法、手臂的上下格挡可以增强少儿的肌肉，提升耐力和爆发力，提高肌腱、韧带、肌肉的弹性，从而增强少儿的体力和柔韧性，有利于少儿的生长发育。

 **启智。**跆拳道的练习过程不单是骨骼、肌肉的收缩，而是空间感知、经验、类型识别等右脑功能的综合发挥，因此可以给大脑许多良好刺激，非常有利于发展少儿的空间转换、形体感知等右脑功能，培养形象思维和创造力，对他们学习的提高大有好处。

 **育心。**在跆拳道练习过程中，孩子们要主动想办法克服困难，这就锻炼了他们的意志，培养了勇敢坚强、吃苦耐劳的个性，学会树立对人、事、物的正确态度。

跆拳道主要通过分组练习进行，这就需要孩子们多配合、多商量，而表现好的孩子，还要承担更多的任务，这都有助于孩子们形成开朗的性格，同时开始培养他们的领导和管理意识，对将来的成长也是大有帮助的。

 **知礼。**跆拳道推崇“以礼始以礼终”的尚武精神，讲究“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，通俗一点说，就是“学武之前要先学习礼仪”。通过师生间的互敬、活动时的敬礼仪式、少儿之间的相互礼让等，让孩子理解了“礼”的含义，知道怎样做才是“礼”的表现。



三、灵活掌握4岁、8岁、12岁 孩子的学习心理

Study Psychology of Children in Different Age

如何教4岁的孩子



TO Coach

① 棋盘法

4~8岁的儿童太小，“棋盘法”是保障他们安全的有效方法。把垫子的接缝线条当做棋盘格子，让孩子们一人一块垫子站好或者坐下，在教练统一的口令指挥下，保持实战姿势，朝一个方向踢腿，完成动作后，迅速后滑步回到原位。千万要控制好安全距离。

② 擦靶障碍法

A. 猛虎跳涧

把脚靶作为障碍，间隔一定距离，让孩子一个一个轮流跳过去，到了持靶者面前迅速站好，再踢各种腿法。为了增加运动量，提高趣味性，可以左右踢4个前踢或下劈。

B. 蛇形穿林

把脚靶作为障碍，间隔一定距离，让孩子一个一个以滑步绕行，到了持靶者面前迅速站好，再踢各种腿法。为了增加运动量，提高趣味性，可以左右踢4个前踢或下劈。

③ 鼓励激将法

每次都要找一个动作完成的又快又好的学员示范，然后鼓励大家鼓掌。教练问道：“他做得好不好？”大家喊：“好！”接着训练。如果有人做得更好，教练就要找出来，让他做示范，再行激将之法，问：“大家要有信心比他做得更好，有没有信心？”孩子们肯定会大喊：“有！”在任何时候都不要表现出厌烦的表情，要自始至终地表扬与鼓励孩子。对满地打滚的孩子，最好的办法就是采取“画地为牢法”，限制他的活动区域；对不停讲话的孩子，要很快把他练累。

④ 降低难度法

比如双飞踢，可以向上踢，不必强求转髋过程；旋风踢，可以转身上步接横踢，但是，必须掌握基本的步型、手型和最简单的踢法。

TO Boys and Girls



对自己的练习一定要有信心，要向做得又快又好的伙伴看齐，也许，下次就是你给大家做示范呢。

训练班里有很多小朋友，练习的时候，要注意安全，不要让自己受伤，同时也要小心不要踢到其他小朋友。

 如何教8岁的孩子

TO Coach



①授予任务法

找一个动作完成得又快又好的学员做示范，然后集体鼓掌，教练下达命令，让他担任小组长，负责监督相互打闹、离开队列的孩子。如有发现，就让小组长跑出队列，向教练报告。教练就要谢谢小组长，对嬉笑打闹的孩子进行批评。对孩子的情绪控制，要通过鼓励与严厉的批评来进行，这个年龄段的孩子，用柔声细语的方式基本没有效果。

通常不要体罚孩子，但对违反纪律的行为不立即处罚，会严重影响到大家的安全。比如有的小孩踢人、抓人家的脸，练了一会突然躺在地上就地休息等等，要当机立断，罚蹲马步、鸭子步等。惩罚时间不能过长，不能用语言挫伤孩子自尊心，不要让接受惩罚的孩子离开教练的视线。

②相互监督法

一人做动作，一人计数。

③鼓励激励法

同上。



TO Boys and Girls

小组长是这个小组的带头人，是榜样，不但要监督其他小朋友，还要指导其他小朋友练习，这样，其他小朋友才会支持小组长。

跆拳道讲究的是礼仪、克己和谦虚，所以小朋友要和其他的小伙伴友好相处，互相帮助。休息的时候，不能因为好玩而故意踢、打别的小伙伴，这是不礼貌的行为。

