

WTF 国际冠军教练，韩国正宗青少年跆拳道入门教程！

跆拳道入门

看这本就够了

杨刚强 主编

总顾问：金基洞博士

韩国国宝级跆拳道大师、
世界跆拳道联盟（国技院）黑带九段

总教练：杨刚强

世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段

示范教练：张兆括

世界跆拳道联盟（国技院）黑带四段

超值附赠



黑带四段教练
教学DVD演示

内置二维码扫描
看视频



WTF 国际冠军教练，
韩国正宗青少年跆拳道入门教程！

跆拳道入门

看这本就够了

杨刚强 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道入门看这本就够了 / 杨刚强主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5537-4271-7

I . ①跆… II . ①杨… III . ①跆拳道 - 基本知识
IV . ① G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054455 号

跆拳道入门看这本就够了

主 编	杨刚强
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	720mm × 868mm 1/12
印 张	20
字 数	250千字
版 次	2015年5月第1版
印 次	2015年5月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4271-7
定 价	45.00元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



WTF 国际冠军教练，
韩国正宗青少年跆拳道入门教程！

跆拳道入门

看这本就够了

杨刚强 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道入门看这本就够了 / 杨刚强主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5537-4271-7

I . ①跆… II . ①杨… III . ①跆拳道 - 基本知识
IV . ① G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054455 号

跆拳道入门看这本就够了

主 编	杨刚强
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	720mm × 868mm 1/12
印 张	20
字 数	250千字
版 次	2015年5月第1版
印 次	2015年5月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4271-7
定 价	45.00元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



跆拳道，一项既传统又现代的运动，源于朝鲜半岛，盛于韩国，现风靡全世界。

跆拳道之道

跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，宗旨是“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”。练习跆拳道，不是为了好勇斗狠、恃强凌弱，而是为了培养人们顽强、果敢、坚毅的精神。在练习过程中，人的性格能够得到锤炼，使人摒弃怯懦、犹豫，变得积极向上、勇敢坚强；人的品德能够得到净化，使人懂得礼让、谦逊、宽容。

跆拳道还具有极强的技击、防身功能。实战训练时便是在速度与力量中体验美与和谐，同假设的敌人搏斗，每一次的出击都是“威武不能屈”的信念的强化，塑造的是一种崇高的人格魅力，培养的是一股浩然正气，是正义对邪恶的不屈与压制，为“正”人之道！

另外，跆拳道运动激烈、对抗性强，能有效提高人的反应速度、力量、灵敏度、耐力等，改善内脏器官和神经系统的功能。因此，进行跆拳道的练习既可以防身健体，又能够因运动而健脑、益智、舒压，从而提高工作和学习效率。

跆拳道之发展

1980年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。1986年，跆拳道正式成为亚运会比赛项目。近年来，跆拳道在中国发展迅速，在教育体系，国内高校纷纷将跆拳道列入体育运动必修课程；在民间，全国各地道馆、会所如雨后春笋，数量总计超过10万家。据相关统计，目前中国约有2亿跆拳道爱好者、6500万跆拳道练习者，群体按年龄的分布为：5~18岁者约占50%；19~30岁者约占30%；30岁以上者约占20%；男女练习者的

比例约为7:3。随着练习人群的低龄化，我们可以预见，未来50年，跆拳道在中国的发展将呈加速度，练习的人群将高达5亿之众！

跆拳道之书

我们致力于打造一本既简单易懂，又权威科学的青少年跆拳道全典。内容上，执行的是与国际标准接轨的教学体系，所有动作编排科学合理，由易到难，针对性强，循序渐进，尤其符合青少年生理和心理发育的特点，是广大跆拳道爱好者全面学习跆拳道的首选精品；装帧上，版式时尚、配图高清唯美，采用全彩铜版纸印刷，让读者享受最好的阅读体验；在产品形式上，免费附赠2张光盘，画质高清，内容与书同步，教练们亲自示范动作并详细讲解，真正实现平面与多媒体双重教学。

如此精良制作，只为奉献给所有跆拳道爱好者一本实用、好用的跆拳道教程书，让读者们真正能学好跆拳道，体验跆拳道之乐趣。





01

PART

跆拳道：先修篇

- 010 一、跆拳道，时尚而又古老的拳术
- 012 二、“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”，
流传千年的跆拳道精神
- 014 三、人人都喜爱的跆拳道运动

02

PART

跆拳道：了解篇

- 018 一、跆拳道的优雅礼仪
- 022 二、丰富多彩的跆拳道品势
- 024 三、选择适合自己的跆拳道服装
- 026 四、练习开始前的热身运动

03

跆拳道：基础篇

PART

- 036 一、跆拳道的基本手法
- 052 二、跆拳道的基本步法
- 061 三、跆拳道的基本腿法
- 067 四、跆拳道的基本防御

04

跆拳道：组合篇

PART

- 072 一、跆拳道的组合手法
- 076 二、跆拳道的组合步法
- 084 三、跆拳道的组合腿法

05

跆拳道：品势篇

PART

- 094 一、太极一章
- 107 二、太极二章
- 121 三、太极三章
- 140 四、太极四章
- 156 五、太极五章
- 174 六、太极六章
- 189 七、太极七章
- 209 八、太极八章



06

PART

跆拳道：实战篇

- 230 一、精彩的实战表演
- 236 二、实战讲堂：跆拳道功力的练就方法
- 237 三、实战讲堂：跆拳道的实战魅力
- 239 四、实战讲堂：跆拳道中的身体攻防要害







01

PART

跆拳道：先修篇





跆拳道， 时尚而又古老的拳术



跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术，它的形成是历史的必然。当人类第一次学会保护自己时，跆拳道的原始特征就已经自然地形成了。可以说，跆拳道的形成与发展历史，就像历史本身一样久远。就让我们一起来感受跆拳道的悠远历史吧！

跆拳道从萌芽到发展为全球性的运动经历了漫长的过程，同所有新生而具有生命力的事物一样，跆拳道以其独特的优点与作用在曲折发展的道路上迎来了辉煌时代，奠定了它在体育运动以及武术健身中的地位。

1. 古代跆拳道

原始社会时期，朝鲜民族的民众大部分过着农耕生活，余暇辅以狩猎为生。为了获取食物、抵御野兽的袭击，人们在反复的实践中逐渐发展了一些锻炼身体和参与战斗的方法，这些出自本能的发明，在社会进化的过程中逐步演化成有目的、有意识的斗技活动，形成古代跆拳道的雏形。

2. 现代跆拳道

1975年，世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟会员。1980年，国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。在短短二十多年里，跆拳道这项运动得到迅猛发展。1986年，跆拳道在第十届亚运会被列为正式比赛项目。1994年9月，经国际奥委会正式通过，跆拳道被列为2000年奥运会正式比赛项目，设男、女各四个级别。

现在，世界上基本形成了以世界跆拳道联盟为主体

倡导的竞技跆拳道，其鲜明特点是以竞技为主、品势练习为辅。还有一种是国际跆拳道联盟倡导的以品势修炼为主、竞技实战为辅的跆拳道运动。

3. 我国跆拳道的发展

1992年10月7日，中国跆拳道筹备小组成立，这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994年5月，在河北省举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。1994年9月，在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛，当时共有15个单位参加了比赛。1995年5月，共有22个单位参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛。从此，跆拳道运动在中国迅速发展起来。

1999年6月7日，在加拿大埃特蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上，我国女运动员王朔战胜多名世界强手，获得女子55公斤级冠军，这是我国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。第27届奥林匹克运动会，陈中获得跆拳



道女子67公斤以上级冠军；第28届奥林匹克运动会，罗微获得跆拳道女子67公斤级冠军，陈中获得女子67公斤以上级冠军；第29届奥林匹克运动会，吴静钰获得跆拳道女子49公斤级冠军。





一 “礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”， 二 流传千年的跆拳道精神

跆拳道同中国功夫一样，都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，培养民族卓越之精神。



1. 礼仪

这是人类要遵守的最高规范，是教化人类的手段，又是很多圣人君子为了集体生活的和谐而定下的不成文的法规。因此，我们所有学员至少要为遵守以下礼仪范畴中几项最低限度的要求，尽自己最大的努力。

- 1 相互谅解的精神。
- 2 对诽谤或侮辱他人的恶习应感到羞耻。
- 3 谦虚、互相尊重人格。
- 4 提倡人道主义和正义感。
- 5 师范与学员、前辈与晚辈的关系应明确。
- 6 处事要符合礼义。
- 7 尊重他人的所有物。
- 8 不论问题的大小，坚持公平原则，慎重处理。
- 9 不送不收心中含糊的礼物。

2. 廉耻

要学会分辨是非。如果做错了事，在良心上不管是对3岁孩童还是对其他人人都应自觉惭愧、无地自容。例如：

- 1 不顾没有传授实力，俨然像有权威的师范诱导善良学员走向歧途，却不觉羞耻者。



- 2 示范时为了炫耀威力，把裂开的松板黏合，或预制有裂纹的砖头将其击破，还厚颜无耻地面向观众或学员之人。
- 3 过分奢侈装饰道场或以假奖状、假奖杯装饰办公室，用过分虚伪的热情获取学员们的欢心，来隐瞒自己的无能之人。
- 4 真正的武道之人即使提升他的段或级也会谦让。相反，要求超过其实力以上的段或级，或用钱买也不觉羞耻的、似是而非的武道人。
- 5 任何以私利或炫耀假武力为目的而需要段或级的人。
- 6 不是为了培养优秀的弟子而是以盈利为目的运营道场、向学员无理要求钱物或出卖证明书的行为者。
- 7 言行不一致、不守信用的师范或学员。
- 8 向晚辈询问有关技术意见而感到羞愧的前辈。
- 9 为了私利奉承于权力，作为武道人忘记应遵守的基本姿态却摆出武道人的样子耍威风者。

3. 忍耐

忍即是德。有句古语里说，忍一百遍能使家庭和睦，即能忍的人可得到幸福与繁荣。无论是持有高段的人还是技术完美无缺的人，想做成任何一件事，首先要设一目标，再以持久的忍耐力不断地向那一目标迈进，才能如愿以偿。

在14世纪，罗伯特·布鲁斯由于屡战屡败自暴自弃时，看到了一只小小的蜘蛛在树枝上织网，不顾失败7次，还继续努力编织，第8次终于成功的情景，重新得到了勇气，终于解放了苏格兰。这想必就是忍的成就。因此，作为跆拳道人，不管遇到什么困难，忍耐并克服它，才是有效的方法之一。

4. 克己

不论道场内外，克制自己着实很重要。假如在自由对打时，因某些失误，被下级或同僚击打，若此时不能克制自己，感情用事加以攻击，将会造成事故。而且，不谦虚不节制、没有分寸地生活、盲目羡慕他人、羡慕虚荣也将会失去作为武道人的资格。《道德经》有言：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。”

5. 百折不屈

有个记载广泛流传于世的最伟大、最勇敢战斗的简朴碑石，此上面的碑文上写道：“这里安息着尽全部义务的三百名勇士。”这是说李奥尼达斯（Leonidas）和他最勇敢的三百名部下在茅菲利（The Mophylae）与强大的杰瑞杰（Xerxes）对敌时，向全世界显示了什么叫百折不屈的气魄。即以他的勇敢和坚强意志对占有绝对优势的敌人，丝毫不屈服、不畏惧，坚持奋战到最后，体现了百折不屈的气魄。

一个真正的跆拳道人是谦虚、正直的。若是一个有正义感的人，不论对方是谁或其人数有多少，都应丝毫不畏惧，果断地向前迈进。孔子在《论语》中多次表达这样的思想，如“见义不为，无勇也”“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎”等，大意是说：明知是正义的也不敢大声高喊，更不敢站出来的人，是没用的胆小鬼；向着既定目标，以百折不屈的精神，正直地倾注一切精力，就不会失败。这也是跆拳道的精神，作为跆拳道练习者，更要时刻秉持这样的精神。



三 人人都喜爱的跆拳道运动

练习跆拳道，让人感觉英姿飒爽，充分体现了力与美的运动魅力。在比赛或实战时，双方腿法技术在对抗中高来低往，表现得淋漓尽致，不仅给人以美的享受，还能激发人的斗志，让身体爆发出前所未有的活力，在跆拳道运动魅力的光环照耀下闪烁出健美之光！

1. 使男生身形健美

男生练习跆拳道，让身型健美，身体轻盈敏捷。跆拳道运动不同于显示力量的重量运动，不是锻炼出大而凸出的肌肉，而是使无力的脂肪组织变成肌肉，使身体变得轻盈敏捷，让男性的胸肌和腹肌更加健美；通过踢腿、闪腰、单手攻击或防御，能将另一只手往相反方向拉的动作使下腹的肌肉更加强健。而且，通过抬高腿、踢腿的动作，可锻炼侧腰部和大腿内侧的肌肉。

2. 使女生身材完美

女生练习跆拳道，令身材完美，保持青春活力。女生练习跆拳道可以全面锻炼下腹、腰以及大腿，均匀发达全身肌肉，使女性保持青春与美丽。不仅如此，练习跆拳道时，通过吸氧和血液循环来排出人体内排泄物，提高人体内脏器官的功能和人体神经系统的灵活性，增强人体的击打和抗击打能力，保持身体的健康。跆拳道通过科学性修炼和广泛的全身运动，通过扩张血管，减少血流阻力，增加供血量，可以降低心脏搏动的血压，提高心脏和肺的氧需求量，顺畅肺活动，保持身体健康，充满活力。

