

跆拳道

总顾问 金基洞 (韩国)
世界跆拳道联盟 (国技院) 黑带九段
总教练 杨刚强 (中国)
世界跆拳道联盟 (国技院) 黑带五段
示范教练 张兆括 (中国)
世界跆拳道联盟 (国技院) 黑带四段

■ 正搏会 主编

跆拳道时尚健身教程



WTF
世界跆拳道联盟
国际冠军教练

600幅高清彩图
150分钟高清DVD
同步教学, 身临其境!

基础入门

[太极五章至八章]

吉林科学技术出版社

introduction to

TAEKWONDO

volume ii



跆拳道

基础入门^下

■ 正搏会 主编

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道基础入门. 下 / 正搏会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4879-5

I. ①跆… II. ①正… III. ①跆拳道—基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第116664号

跆拳道

跆拳道基础入门^①

主编: 正搏会

图书策划: 深圳灵智伟业

策划编辑: 李 梁

责任编辑: 高小禹

封面设计: 闵智玺

装帧设计: 深圳灵智伟业

出版: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

邮购部电话: 0431-85652585

编辑部电话: 0431-85610611

印刷: 长春新华印刷集团有限公司

规格: 787mm x 1092mm 16开 10.5印张

字数: 150千字

版次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4879-5

定价: 35.00元(附DVD光盘1张)

如有印装质量问题 可寄出版社调换

跆拳道 基础入门



introduction to Taekwondo volume ii

●跆拳道在中国的前景展望

跆拳道源自古代朝鲜，近现代兴盛于韩国，目前已风靡全球。1980年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。1988年，跆拳道正式成为奥运会比赛项目。近年，跆拳道在中国发展迅速，全国各地的道馆、会所总计超过10万家，有约2亿爱好者、6500万练习者！国内高校都纷纷将跆拳道列入体育运动必修课程。

练习跆拳道不分年龄和性别。由于跆拳道较好地解决了传统技击转变为现代竞技体育的难题，重技术、轻力量，充分体现了腿技的精美艺术，观赏性强，同时，减少了伤害，合乎体育运动的宗旨，从而使得各年龄段的人参与学习和锻炼的可行性大大提高。据不完全统计，目前中国练习群体的分布为：5~18岁的人群约占50%，19~30岁的人群约占30%，30岁以上的人群约占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！

跆拳道有着缜密严谨的等级制度和晋升标准。跆拳道共有十级九段十九种级别，初学者从十级开始逐渐升至一级，然后再入段，段位越高表明水平越高。十级至一级的晋级考核可在道馆中进行。一段至三段的晋级考核，须由国家跆拳道协会组成一个晋级委员会进行考核。四段至八段的晋级考核，须由世界跆拳道联盟晋级委员会进行考核。晋升九段，须由世界跆拳道联盟组成一个特别委员会进行评审。由此可知，若没有相当的水平 and 资历，是绝不能李代桃僵的。

●跆拳道的运动魅力

作为具有几千年悠久历史的古老武术，跆拳道具有极强的技击、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，培植的是一种崇高的人格力量，培养的是一股浩然正气，是正义与邪恶两种力量间的厮杀，是“正”人之道！

练习跆拳道可以使人修身养性。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。”通过跆拳道的训练，不是为了好勇斗狠、恃强凌弱，而是为培养人们顽强、果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦，锻炼敢于积极向上的精神，同时养成礼让、谦逊、宽容的高尚品德。



序
言





序
言

序
言

强身健体的同时健脑、舒压。跆拳道运动激烈、对抗性强,对于提高人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质,提高内脏器官和神经系统的功能有明显的帮助。因此,进行跆拳道的练习既可以健体防身,又能够因运动而健脑、益智、舒压,提高工作效率或学习效率。

● “中国跆拳道的希望工程”——正博会

1996年,杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心(正博会的前身),并亲自担任总教练,被世界跆拳道联盟称做是“中国跆拳道的希望工程”。

世界跆拳道联盟黑带九段——韩国的金基洞博士对正博会的创始人杨刚强赞赏不已,并邀请他赴韩国继续深造,在国技院(世界跆拳道最高权威组织)受到金博士的亲自指导,吸取跆拳道最本真的精髓。期间多次与高手会(韩国跆拳道精英组织)成员切磋、探究跆拳道,有丰富的实战经验和系统的教学理论,并数次参加国际师范培训,研修了人体运动生理学和心理学课程,得到国技院各师圣的一致认可,在完善自身的同时,结识了许多国际跆拳道高手。

目前,正博会通过执行与国际标准接轨的教课规程和实施科学的教学方法两方面的措施,让学员们真正地领悟和学习跆拳道。教学课程设置科学合理,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。而在具体的教学活动中,主教练们恪尽职守、兢兢业业、诲人不倦,努力给学员们上好每一堂训练课,做好每一个示范动作。“桃李不言,下自成蹊。”十多年来,正博会培养了数以万计的学员。其中获**世界跆拳道联盟教练认证者达二十多名**,获**世界跆拳道联盟黑带一段、二段认证的学员达五十多名**,更培养了一批优秀运动员,曾先后在世界跆拳道锦标赛、亚洲跆拳道锦标赛等国际、国内大赛中摘金夺银,为国争光。

鉴于杨刚强在跆拳道运动方面所获得的较高造诣和为发扬跆拳道而作出的巨大贡献,2003年10月,杨刚强被世界跆拳道联盟(国技院)授予国际教练证书,2005年被授予黑带五段证书、杰出贡献奖,并成为韩国“大韩跆拳道协会高手会”的会员。这些荣誉的难得与珍贵还是让我们通过数据来加以认识和理解吧!据资料表明,目前国内跆拳道练习者中所能获得的最高段位为黑带四段,且人数凤毛



004

INTRODUCTION TO
TAEKWONDO
VOLUME II

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

跆拳道 基础入门



introduction to
Taekwondo
volume ii

麟角、少之又少，据估计全国拿到世界跆拳道联盟认证的黑带四段证书的人数不超过 50 人，拿到世界跆拳道联盟国际教练认证的则不超过 20 人！

●专业团队打造专业课程

自 2004 年起，正博会就已和专业的音像出版社联合出版了在全国发行累计超过 100 万张的 DVD 教学光盘。近 5 年来，正博会通过周密、全面、科学的市场调研，吸收了数十万读者朋友的反馈意见、钻研了数万学员的实际练习需求，经过韩国和中国业界权威人士的多次研讨，终于在本年度与吉林科学技术出版社、深圳灵智伟业文化传播有限公司共同策划和出版发行全新的《正博会武道馆》系列丛书。

本系列丛书分“时尚健身教程”和“专业考级教程”两大板块，单行本总计 20 本，统一定价 35 元；礼品大套装 1 盒，统一定价 100 元。图书全部为高清全彩印制，并附有同步讲学的专业 DVD 光盘。由正博会旗下的黑带三段教练张兆括、高俊旗、杨松示范，世界锦标赛金牌得主刘运通、方江林、闫正祥、张月秋、常涛、王超勇、燕敬勇等十多位教练协助拍摄。**本系列丛书，可以说在国内体育运动类图书中具有开创性地位：**时尚、专业、实用性强、全彩实景拍摄，结束体育运动教程的“黑白时代”，运动图书也可以如此精彩好看！



序言

PREFACE

introduction to
Taekwondo
volume ii

INTRODUCTION TO
TAEKWONDO
VOLUME II

005



跆拳道 基础入门



introduction to
TAEKWONDO
Volume II



目录

CONTENTS



Part 01 跆拳道概述008

Summary of Tae Kwon Do

一、跆拳道的发展史010

History of Tae Kwon Do

- 1. 古代跆拳道010
- 2. 近代跆拳道010
- 3. 现代跆拳道011
- 4. 我国跆拳道的发展011

二、跆拳道的特点和作用011

Features & Functions of Tae Kwon Do

- 1. 跆拳道的特点012
- 2. 跆拳道的作用013

Part 02 热身准备016

Warming-up

一、手脚关节018

Hands, Feet, Joints

二、颈部019

Neck

三、肩膀020

Shoulders

四、腰部022

Waist



006

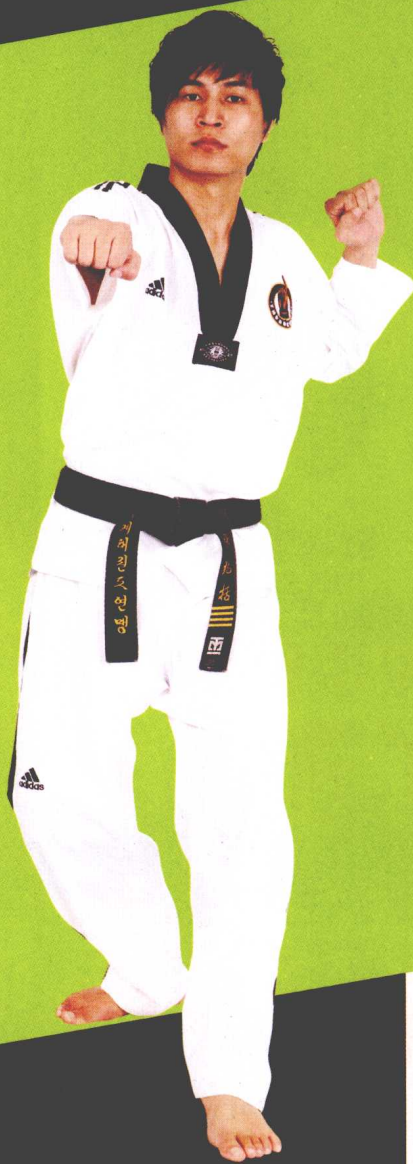
INTRODUCTION TO
TAEKWONDO
VOLUME II

跆拳道 基础入门



introduction to
TAEKWONDO
volume ii

五、膝关节.....	024
Knee Joints.....	026
六、腿部.....	028
Legs.....	062
Part 03 太极五章.....	096
Tai Chi Chapter 5.....	128
Part 04 太极六章.....	164
Tai Chi Chapter 6.....	
Part 05 太极七章.....	
Tai Chi Chapter 7.....	
Part 06 太极八章.....	
Tai Chi Chapter 8.....	
附录.....	
Appendix.....	
一、跆拳道的级别.....	164
Tae Kwon Do's Rank.....	164
二、跆拳道等级的着装区别.....	
Tae Kwon Do's Different Dressing.....	





01



SUMMARY OF
TAE KWON DO

跆拳道概述







一、跆拳道的发展史 History of Tae Kwon Do

跆拳道发源于古代朝鲜，同中国功夫一样，源远流长，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。近现代以来，跆拳道在韩国发扬光大，所以韩国被公认是跆拳道的宗祖国。跆拳道这个名称就来源于韩语的“跆拳道”——指用脚踢打，“拳”——指用拳击打，“道”——指格斗的艺术和一种原理。跆拳道联盟章程中写道“跆拳道是韩国文化的产物”。

1. 古代跆拳道

原始社会时期，朝鲜民族过着以家耕为主、狩猎为辅的简单生活，在生产力极其低下的社会条件下，人们为了生存，必须同自然界的野兽搏斗，这就产生了搏斗的各种方法。随着社会的发展，生活环境的不断变化，人们为强健体魄和自卫而产生的搏击逐渐演化为有意识的技击活动，从而产生了朝鲜族特有的运动形式——跆拳道，这可以看做是跆拳道最早的雏形。

2. 近代跆拳道

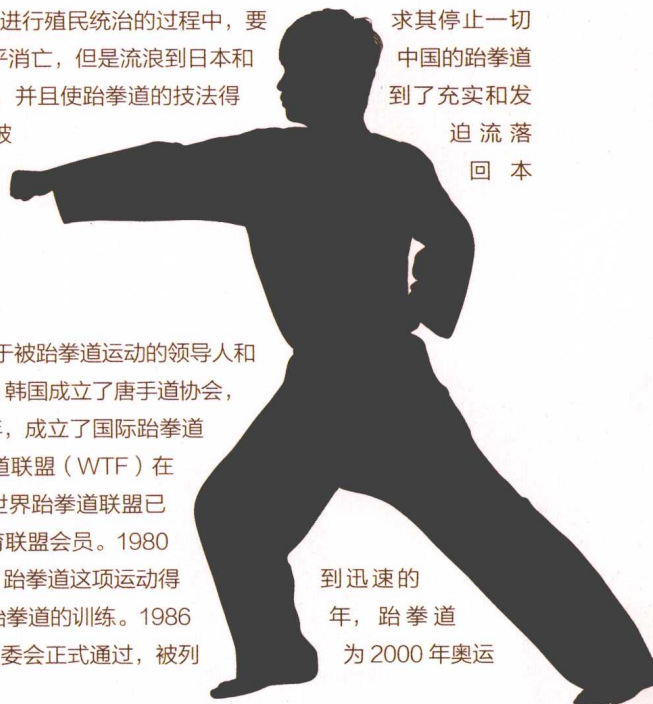
1910年，日本侵占朝鲜半岛建立了殖民政府，在对朝鲜半岛进行殖民统治的过程中，要文体活动，跆拳道也被禁止了。这个时候的跆拳道在朝鲜半岛几乎消亡，但是流浪到日本和艺人将跆拳道与日本的武道和中国的武术融合在一起而保存下来，并且使跆拳道的技法得展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。第二次世界大战后，以前被异国他乡的许多人也相继回归故里，同时也将各国的武道技艺带回本国，并进一步将这些技艺和跆拳道技法融于一体，去其糟粕，取其精华，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。

求其停止一切
中国的跆拳道
到了充实和发
迫 流 落
回 本

3. 现代跆拳道

1955年，跆拳道运动在经历了几千年的发展和充实之后，终于被跆拳道运动的领导人和组织者将其自卫术统称为“跆拳道”，即现代跆拳道。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比赛项目。1966年，成立了国际跆拳道联盟（ITF），崔泓熙任首届联盟主席。1973年5月，世界跆拳道联盟（WTF）在韩国汉城（现称首尔）成立，金云龙当选为主席。至1998年，世界跆拳道联盟已有会员144个。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，跆拳道这项运动得发展。目前世界上有140多个国家和地区的6000多万人在接受跆拳道的训练。1986在第十届亚运会上被列为正式比赛项目。1994年9月，经国际奥委会正式通过，被列

到迅速的
年，跆拳道
为2000年奥运



跆拳道 基础入门



introduction to
TAEKWONDO
volume ii
1370424

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倡导的以品势修炼为主、竞技实战为辅的跆拳道运动。

4. 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，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，150多名运动员参加了比赛。1995年5月，共有22个单位，250多名运动员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，获得了女子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。在第27届奥林匹克运动会中，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。

二、跆拳道特点和作用 Features & Functions of Tae Kwon Do

近年来，跆拳道成为一股潮流风靡全球，在中国，越来越多的人也开始热衷于跆拳道这项运动。能够受到众人追捧的跆拳道到底有什么特点，练习跆拳道又有什么作用呢？

1. 跆拳道的特点

以腿为主，以手为辅，主要关节武器化

跆拳道技法中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占4/5，因为腿部肢体长和力量大。腿的技法有很多形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈，威力极大，是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法，手臂的灵活性很好，可以自如地控制完成防守和进攻动作，同时可以变化为拳、掌、肘、肩的多种用法进行实战。在竞赛规则之外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位也可作为进攻的武器或防守的盾牌，如人体的手、肘、脚等关节部位，是跆拳道实战中最常用、最有效的攻击武器。

方法简捷，刚直相向

不论是在比赛时，还是在格斗中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而有效的。对抗时双方都是直接接触，以简练的方法直接击打对方，速度快，变化多。

内外兼修，方法独特，以功力验水平

跆拳道理论认为，经过专门训练，人的关节部位能产生不可思议的威力，特别是拳、肘、膝和脚四个部位，尤以脚和拳为甚。长期练习跆拳道，可以使人达到内外合一的程度，即内功和外力达到统一的颠峰。因无法确定人体关节部位武器



跆拳道 基础入门



introduction to
TAEKWONDO
volume ii

化的威力和潜力到底有多大,只有通过对木板、砖和瓦等物体的击打来测量验证练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平、晋级考试、表演和比赛的一个重要内容,以此显示跆拳道独特的功力和特点。

2. 跆拳道的作用

修身养性

“礼仪廉耻,忍耐克己,百折不屈”是跆拳道倡导的精神宗旨,跆拳道练习推崇“以礼始,以礼终”的尚武精神。学习跆拳道不光是为了防身健体,更多的是学习跆拳道的一种武士精神,武魂气魄;培养练习者顽强果断、吃苦耐劳的精神;磨练练习者坚韧不拔、积极向上的品质;养成人礼让谦逊、宽厚待人的美德。

健体防身

跆拳道运动紧张激烈,对抗性强,可强身健体,提高关节的灵活性及肌肉的伸展性和收缩能力;提高人的速度、力量和耐力素质,提高人体内脏器官的机能和神经系统的灵活性,增强人体的击打和抗击打能力。通过攻防练习,可以学习掌握实用技击和防身自卫能力。

竞技观赏

跆拳道比赛或实战时,双方队员不仅要斗智斗勇,而且还要通过高超的技艺展示跆拳道技术动作的优势。尤其是跆拳道变化多端、展现人体机能特点的腿法技术,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,鼓舞人奋发向上的精神,陶冶人的道德情操,使人在欣赏跆拳道竞技比赛的同时,潜移默化地受到良好的意志品质教育。



跆拳道 基础入门



introduction to TAEKWONDO Volume II

三、跆拳道礼仪 Etiquette of Tae Kwon Do's

跆拳道是一项十分注重礼仪的运动，礼仪在跆拳道中占有很重要的地位，它反映出练习者的文明修养与人格魅力，表现出习武之人的武道精神。

跆拳道练习者在学习技术训练之前，首先要学习的是跆拳道的礼仪知识。谦虚和正确的言语，忍让和友好的态度，虚心和好学的作风，是跆拳道练习者应当遵循的重要礼仪。跆拳道始终尊崇“以礼始，以礼终”的尚武精神。

动作规格



1 双脚并拢站直，双手握拳自然垂于身体两侧。**2** 面向国旗敬礼，右手四指并拢，拇指压扣虎口放于左胸前，左手握拳垂于左腿侧。

教练提示

双脚并拢不能展开，双眼目视前方。



跆拳道

基础入门



introduction to
TAEKWONDO
volume ii



3 同学之间鞠躬敬礼，双脚并拢，双手握拳垂于身体两侧，腰向前弯45度，头低30度。



014

INTRODUCTION TO
TAEKWONDO
VOLUME II

跆拳道 基础入门



introduction to
TAEKWONDO
volume ii





02

warming up

热身准备