

跆拳道

实战技巧



跆拳道搏击格斗精华技法
最强悍的实战必杀技

TAUGHT BY

世界跆拳道联盟（国技院）
黑带九段 金基洞博士（韩国）
世界跆拳道联盟（国技院）
黑带八段 余国森教授（香港）

DEMONSTRATION

世界跆拳道联盟（国技院）
黑带五段 国际教练 杨龙 编著

태권도

DVD

来自韩国国技院的大师级金牌教程

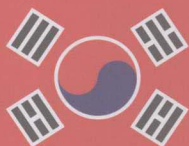


成都时代出版社

跆拳道

태권도 TAEKWONDO
跆拳道实战技巧

杨龙编著



风靡全球

武道文化

坚韧拼搏 强身武术

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道实战技巧 / 杨龙编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80705-835-9

I. 跆拳道… II. 杨… III. 跆拳道—基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 123571 号

跆拳道实战技巧

TAIQUANDAO SHIZHAN JIQIAO

杨龙 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦明
张林
都玲玲
中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都傳媒集團·成都時代出版社
(028) 86619530 (編輯部)
(028) 86615250 (發行部)

网 址

www.chengdusd.com

印 刷

深圳市华信图文印务有限公司

规 格

889mm × 1194mm 1/24

印 张

5

字 数

120千

版 次

2008年10月第1版

印 次

2008年10月第1次印刷

印 数

1-15000

书 号

ISBN 978-7-80705-835-9

定 价

29.80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)29550097

序言



我的跆拳道

我的跆拳道人生

杨龙

1976年，杨龙出生于闻名全国的“武术之乡”——山东聊城。在浓郁的习武氛围中成长，杨龙从小便打下了良好的武术基础。步入少年，杨龙进入少年体校，开始接受更为全面、系统的武术训练。1991年，年仅15岁的杨龙与少数的武术新秀一道被选拔到广东省发景训练基地接受跆拳道训练，由世界跆拳道联盟黑带八段、广东省跆拳道联盟主席余国森教授亲自执教。在余教授的悉心栽培下，在近乎苛刻的自我要求之下，杨龙成为国内最早一批跆拳道运动员中的佼佼者。

此后的几年时间里，年轻的杨龙多次参加国际大型的跆拳道竞技活动，赢得各种奖杯荣誉无数。世界跆拳道联盟黑带九段——韩国的金基洞博士对杨龙赞赏不已，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。

1996年，杨龙成立深圳跆拳道训练中心，并亲自担任总教练，被国际跆盟称作是“中国跆拳道的希望工程”。他通过执行与国际标准接轨的教学课程和实施科学的教学方法两方面的措施来让学员们真正地领悟和学习跆拳道。他的教学课程设置科学合理，由易到难，针对性强，循序而渐进，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，杨龙恪尽职守，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，几年来，在杨龙教练的认真传授和悉心指导下，训练基地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20多名，获世界跆拳道联盟黑带一段、二段认证的学员达50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夺金摘银，为国争光。2004年，杨龙培养的学生——17岁的邵志勇便在锦标赛中夺得金牌，成为2008奥运会的种子选手。

跆拳道有着缜密严谨的等级制度和晋升标准。鉴于杨龙在跆拳道运动方面所获得的较高造诣和为发扬跆拳道

A man in a white Taekwondo uniform is captured in a dynamic pose, performing a high kick. His right leg is extended upwards and forward, with his foot pointed. His left hand is near his chest, and his right hand is near his waist. He is looking towards the right side of the frame. The background is dark and out of focus.

而作出的巨大贡献，2001年3月，杨龙被世界跆拳道联盟（国技院）授予黑带五段证书，2003年10月被授予国际教练证书，这份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五段，且人数凤毛麟角少之又少，据估计全国拿到世界跆拳道联盟认证的黑带五段证书的人数不超过20人！拿到世界跆拳道联盟国际教练认证者则不超过17人！

杨龙是一个多才多艺、极富情趣的人。他的书法堪称一绝，师从中国著名书法家、书法教育家冯彬先生。他的行楷书龙飞凤舞，汪洋恣肆、极富神韵，这是缘于杨龙已在对跆拳道的练习中悟到了一种艺术的真谛，这种对艺术的理解又反作用于他在跆拳道方面的造诣，彼此之间互相促进。跆拳道、运动、书法、艺术、人生，如此高度结合在一个人的身上，这就是杨龙。

踏雪野中去，不须胡乱行。
今日我行迹，遂作后人程。

金基洞博士为杨龙题写的《禅诗》，正是他对杨龙教练已有成绩和铿锵人生的高度评价，同时也对他寄予更高的期望！

CONTENT

目录

第一章

1 博大精深跆拳道

PROFOUND TAEKWONDO

- 2 跆拳道释义 Introduction of Taekwondo
- 3 跆拳道精神境界 The state of spirit
- 4 跆拳道功夫威力 The state of exercises

第二章

7 出奇制胜的组合技术

WIN THROUGH UNEXPECTED MOVES

- 8 手法组合 Hands techniques
- 11 手脚组合 Hands and feet

第三章

21 型篇

SKILLS & TRICKS

- 22 高丽 金刚 太白 平原



第四章

63 实战练习——技击为主，攻守进退

PRACTICAL EXERCISES

64 攻击防守技巧 Attacking and defending skills

●攻击技巧 ●防卫技巧

73 战术训练 Tactics training

●战术训练五法宝 ●战术训练实战术 ●战术种类攻防法

79 连招对打 Fight each other

●手法攻防的连招对打 ●脚法攻防的连招对打 ●组合技术的连招对打

第五章

103 竞技规则与技巧

PRACTICAL EXERCISES

104 竞技规则 Rules

107 竞技技巧 Skills



附录

113 跆拳道等级标志

RANK SYMBOL OF TAEKWONDO

113 跆拳道等级 Ranks

113 跆拳道等级的着装区别 Rank differences in clothing



태권도

PROFOUND TAEKWONDO

博大精深 跆拳道

跆拳道首先是为防身而产生的。不只是人类，而是所有的生命体在无意识中都有一种保护自我的强烈本能。生活的多样化，换句话说就是文明的尺度，以欲望的满足为前提，人类为了满足欲望的追求，以经验作为借鉴想出一些新的活动方法。因此，仅是保卫自己是不能够满足的，于是，满足欲望是攻击力的跆拳道的形态之所以形成的契机。而跆拳道也随着发展的需要由被动消极的动作形态向着积极的防御与攻击形态发展，最后发展到一种正式、完美的标准。

跆拳道起源于朝鲜半岛，被韩国视为国技。跆拳道是行为哲学、正人之道、成功之道。跆拳道是以动作来检验自己且男女老少都适宜的体育运动。学习跆拳道既能达到健身、防身、修身的效果，又能培养出认真、吃苦、战胜自我、自强不息、信守承诺的精神。跆拳道的动作迅猛、舒展优美，被誉为“腿的艺术”。跆拳道历史上称为“跆跟”“花郎道”“唐手道”，1952年才正式更名为跆拳道。目前有180多个国家近亿人参与这项运动。跆拳道以其刚劲优美的技击动作和独特的实战作用得到了民众的喜爱，已成为奥运会、世界大学生运动会、世界军人运动会、亚运会以及中国全运会的正式比赛项目，被世界公认为“世界第一搏击运动”。

跆拳道释义

INTRODUCTION OF TAEKWONDO

跆拳道：脚踢 撞摔 **拳**：用拳头击打 **道**：方法 技艺 道理

跆拳道，是一项利用拳和脚进行搏击的对抗性运动。它简单、实用，以踢法为主，约占技法的70%左右；它的品势有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。

跆拳道是行动哲学

跆拳道是一种人类在生存的意识上想要用肉体去表现，同时在精神的欲望上想要具体化的体育活动。它的所有动作都是以自我防卫本能为基本，渐渐地针对其必要性，如信念的作用，从消极的动作到积极的形态来发展开来，达到极限的绝对行动阶段，它同时也是一种克服自我、达到返璞归真境地的哲学体育。

跆拳道的精神意义

人类如果能保持完全的健康，当他在进行一项有目的的活动时，其效率就会提升，欲望也会自然形成。但是，一个肉体不健康的人当然意欲就会丧失掉。所谓意欲就是在理智面前，和情绪、道德有密切关系的精神作用。

跆拳道是根据全身的运动使人体全部的器官产生能量、锻炼体魄、刺激头脑使之灵活运用，发展出强而有力的欲望。

人格形成的引导

人的身体不能脱离物理的法则，但可说是一台会成长、发达的活动思考机器。这个人体机器会改变体态，发挥适当的效能；另一方面，在精神层次上会依思考、警觉、幻想等智能来做到精神的开发。也就是说人类的肉体和精神是表里一体的，没有肉体的训练，何谈产生健全的思考呢？

在肉体运动中有强烈的和轻快的，强烈的可培养强劲的意志和勇气，增加胆识与自信；柔软轻快的运动可使循环技能更圆滑。

这点可以看出跆拳道是理想的。比赛中的竞技跆拳道可孕育出有勇气的人，养成万事不踌躇、一马当先的统率力，而且这份统率力和胆识可使人对万事都有自信的能力，惟有这份自信才能使心理维持安定感觉，不为外物所动摇。

跆拳道的体育价值

跆拳道因为要动用到全身的肌肉与关节，所以说是一种综合运动。人首先要重视的是生命，为了维持生命，其适应内外环境的反应就会产生运动。外在的环境象征着为了生存而不可分的关系，内在的环境则是以统一的机能来保持秩序与均衡，象征着不可避免的反应。

因此，为了生存的目的而表现合理的反应，这种与内外环境有所关连而经过统一的秩序过程，我们称之为“跆拳道运动”。

跆拳道是将手、腕、脚、身体等全身部分以必然性的动作加以组合，完全以科学方法来连结。

把重要关节武器化的跆拳道

跆拳道将人体的关节部分化为武器。经过锻炼的拳头如铁锤，指尖如同矛锐利，手刀如利刃般，脚则如铁鞭般地发挥威力。

T 跆拳道精神境界

THE STATE OF SPIRIT

万钟则不辨礼义而受之。——《孟子·告子上》

礼义廉耻不立，人君以自守也。——《管子·立政》

忍，能也。——《说文》

忍，耐也。——《广雅》

所以动心忍性，曾益其所不能。——《孟子》

能否以跆拳道树立武道世家，在于所有专心致志于此项事业的学员们能否实践我们的座右铭，即能否实践跆拳道精神。

礼义

Ye Ui

跆拳道学生要互相尊重、友爱。每次上下课向师傅或(助理)教练致敬，每次训练尽可能早到或至少不迟到都是起码的礼貌。(礼为尊卑要分明，义为事之宜。——古语)

廉耻

Yom Chi

跆拳道学生要是非分明，有羞耻之心，努力使自己成为正直和有道德的人。(廉为廉洁方正，耻为识羞耻。)

忍耐

In Nae

忍耐是用来克服跆拳道练习过程中遇到的困难的秘诀。只有忍耐，才能超越自己，在跆拳道道路上更进一步。

克己

Guk Gi

如果不自我控制，那么跆拳道学生和街头打架的也没有什么区别。一个人失去自我控制的能力，无论在面对对手或个人事务的时候都会丧失判断，而无法正确处理情况。

百折不屈

Baekjul Boolgool

真正的跆拳道学生在面对困难时永不退缩，在挫折面前从不轻易放弃。

T 跆拳道功夫威力

THE STATE OF EXERCISES

在众多的功夫中，跆拳道以腿势迅猛、动作干净利落脱颖而出，跆拳道动作十分潇洒，练起来动感十足，可体验到独特的魅力。

跆拳道是一种糅合了中国武术、日本空手道及韩国古代武术的徒手攻防搏击术，源于1500年前朝鲜民间的传统武术，是一项以脚为主、以拳为辅的拳打脚踢的运动。由于跆拳道主要讲究腿上功夫，所以跆拳道有“腿击术王中王”的美称。下面就让我们一起来见识一下它的功夫威力！

1. “手是两扇门，全凭脚打人”

跆拳道以灵活、变化莫测、精美的腿技闻名于世，动作简练、直接、威猛、实用。力求在最有效的距离内，用最快的速度，给予对方致命一击。故此，有人将跆拳道比喻为“无武装的自卫术”。跆拳道的腰腿功夫堪称一绝。其理论认为，在人体四肢中，脚力强于手力，打击范围又广，攻击距离更远，威力更大，故腿法成了跆拳道训练的重点，占整个技术内容的70%左右。奥运会采用的“竞技跆拳道”就是以腿法为主要的攻击形式和得分手段，腿法在比赛中使用率达95%以上，因为腿的攻击力远远高于手的力量，而且攻击时放长放远，威慑力极大，是得分的主要方法。因而有人把跆拳道誉为“腿的艺术”。

2. 注重内劲，以刚为主

无论是跆拳道品势，还是实战，都要求动作用“内劲”。即在人的肢体构成各种跆拳道动作时，躯干、肢体的肌肉处于一种自然的紧张状态，从而使动作显示充实的内在劲力。竞技跆拳道在实战进攻时，主要采用连续性的直线进攻，以快速连贯的组合腿法攻击对方，使对方防不胜防。在防守时，极少采用躲闪防守，而多以格挡防守，以刚为主，以刚克刚。

3. 击破为主，迅猛搏击

一个训练有素的跆拳道选手，无论在心理和生理上都具备相当高的防卫能力，可以在一般站立情况下，突然发动腿部攻击，运用各种蹴技（腿法）打击对手。进攻时多采用快速连贯的组合腿法打击对手，尤其善用腾空腿击与旋转腿击高难度腿法，攻击目标主要是对方头部。腿法起动尽量走直线，速度极快、命中率高、攻势凌厉、杀伤力强，使人防不胜防。

真实的实战，一般人很难达到一击必杀的功力，高手则另当别论。那么即必须以快速连击技法弥补功力的不足，不给对手以喘息之机。尤其是单手的连击更加重要。跆拳道就是以闪化即进为主，稍微闪开即必须进身进入我方攻击范围，方才不会错失战机。真正发力则一身无一处不参与运动，先人谓之发力状态为“如忽然间火星灼肤之状”，即惊起四梢之体现，发力之秘，惊起四梢。

拳家有“出手软如绵，着实硬似铁”之说，或“如绵裹铁”之语，皆指以柔惑敌着实则刚发，

一击必杀不给敌有可乘之机。而跆拳道就是讲究连击快攻，闪化即进，其脚手的力量都有钻入穿透之劲，一击必杀之效。

4. 头脑敏捷，防身自卫

跆拳道运动直接与对手接触对抗，较技斗力，攻防一体，在充分运用攻防技法的同时，也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，增强击打和反击打能力。在实践中自然掌握实用技击技术和防身自卫的本领。

5. 强调声势，发声扬威

无论品势还是竞赛跆拳道，都要求在气势上给人以威严，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的威力。尤其是在竞技跆拳道比赛中，双方运动员都是以规则允许的发声来提高自己的斗志，借以在气势上压倒对手，甚至在出击时配合击打效果使裁判得以认可，争取先在心理上战胜对手，所以跆拳道练习者都要进行专门的发声练习。

6. 功力测验，方法独特

功力测验分“威力”与“特技”两种，是跆拳道训练、表演、晋级、比赛的重要内容。因为跆拳道威力具有令人生畏的杀伤力，如在比赛中直接作用在对手身上，会给运动员造成伤害，故采用砖瓦或木板等物体作目标，让选手用规定动作击碎击破，以检验选手的功力。这种独特的方法成为跆拳道的固有特点之一。





出奇制胜



WIN THROUGH UNEXPECTED MOVES

出奇制胜的组合技术

组合技术，就是根据比赛中攻防情况的变化，将两个以上的动作组合在一起的连接技术。由于跆拳道比赛的日趋激烈，运动员的技术水平越来越接近，可能运动员在进攻的同时就要放手，或是在放手的同时就要反击。使用单个的技术，往往会被有经验的选手化解或反击，为了战胜对手，就必须在熟练掌握单个基本技术的基础上，掌握一些组合技术，使对手在短时间内很难适应。

组合技术可分为两大类，即单边组合和交叉组合。单边是左拳接左拳，或左腿接左腿或左腿接左拳；交叉组合是左右肢交叉进攻，攻击也是上、中、下三段交叉而行。所以我们练习组合技术时，一般先练手法组合，再练手脚组合。

H 手法组合

HANDS TECHNIQUES

A. 左冲拳两次连击

预备势站立（图①）。第一次冲拳轻击（图②），一击即弹回；第二次击打要送肩转髋（图③）。



B. 左冲拳左侧拳

预备势站立。出左拳时，右拳护住右额（图①）；左拳伸直后即屈肘，左臂成勾，左脚跟外转，左膝内扣，身体右转带左拳向右横击（图②③）。



C. 上段左右冲拳

预备势站立。原地出左直拳（图①）；左拳收回同时出右拳，出右拳要蹬腿转腿磅肩，体重70%压在左腿上（图②）。



D. 上段右左冲拳

此组合常用于阻截对手的右旋踢。预备势站立。右冲拳要蹬腿转腰送肩（图①②）；右拳收回的同时，左冲拳击向对方头部（图③）。



E. 左右侧拳

预备势站立。左脚蹬地，后跟提起，左膝内扣身体右转，同时左臂屈成135度左右，拳心向下，随转体向右横击（图①②）；上动不停，右脚蹬地，身体左转，打右侧拳（图③）。



F. 四连击

预备势站立。左脚向前一步，同时左冲拳击头（图①），右脚跟上半步，重心下降，转腰送肩右冲拳击胸（图③）；上动不停，向右转身，重心上升同时左侧拳向右横击（图②）；上动不停，腰微下沉，右拳向前上勾，拳心朝里（图④）。

