

跆拳道

黄涛 陈清香 编著

街头实战自卫术

北京体育大学出版社



TAEKWONDO
JIETOU SHIZHAN ZIWEISHU

TAEKWONDO
JIETOU SHIZHAN ZIWEISHU

跆拳道

街头实战自卫术

黄涛 陈清香 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道街头实战自卫术/黄涛,陈清香编著. - 北京:北京
体育大学出版社,2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0162 - 7

I. 跆… II. ①黄…②陈… III. 跆拳道 - 基本知识
IV. G886. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 065722 号

跆拳道街头实战自卫术 黄涛 陈清香 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 10.375

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

致 谢

感谢同我一样喜欢跆拳道广大朋友们，是你们给了我创作本作品的机会。

感谢传授我跆拳道技艺的国内外恩师，由于他们比较低调，在此就不一一提及。

感谢陈清香及何欣二位教练为本作品的配图进行技术动作示范。

感谢“国术资源网”、“武林绝技之家”论坛上的武友在本书的创作过程中提供的良好建议。

编著者的话

在我很小的时候，就通过看功夫片迷上了跆拳道，当时只是觉得在那些影视中，动作演员的腿功相当漂亮，有事没事就学着他们的样子去踢腿，却不知道这种武术叫跆拳道。随着我慢慢地长大，对各种武术有了一些了解之后，也对跆拳道有了更深的认识，认为它华丽有余却实用不足，感觉跆拳道的实战性不如我们的散打和截拳道，也经常听到有些喜欢武术的朋友持这种观点。这并不是说我们力挺中国武术而排外。处在这个信息化的时代，我们可以通过各种媒介了解到跆拳道，而且我们周围已经有许许多多的跆拳道馆。大家平时所看到的跆拳道是什么样子？特技和腿法很丰富，然而，也只有腿法和一些特技动作。

是2005年的一次韩国之旅改变了我对跆拳道的看法。记得当时是电视剧《大长今》热播不久，吸引了许多旅客到韩国旅游，而我却是怀着对武术的喜爱，想见识一下传说中的韩国国技——跆拳道。毕竟还是想实地看一看正宗的跆拳道是何样的风采，就好像只有在少林寺里见到的少林武术才正宗一样。顺便跟他们交流一下，让他们见识一下中华武术。但是，到了韩国之后却让我傻了眼，所见到的跆拳道都拥有完整的拳法、肘法、膝法、腿法、摔法，动作异常

凌厉凶猛。更见到一名跆拳道练习者在不用固定的情况下，用手掌外沿（手刀）将一个啤酒瓶齐齐的削断，用横踢（鞭腿）将同他腿粗的树干踢断，我当时惊呆了。这与我们国内所见到跆拳道，不论是竞技跆拳道，还是道馆式跆拳道，完全不一样，是无法比拟的，显示出了一种超强的杀伤力。这下我才见到正本清源的跆拳道是何等风范了。同时，也了解到韩国的武术同我国一样，也是百花齐放，不单单只有跆拳道一种武术，还有另外两种武术——花朗道、韩式合气道，它们同跆拳道并列为韩国的三大国技，就好像我国的少林、武当、峨眉一样。但跆拳道比其它两种更胜一筹，故而被韩国大力推广到全世界。

柳海龙，学过竞技跆拳道的劈腿，成为拿手绝活，在中泰对抗赛中将泰拳高手眉弓劈裂，导致泰拳选手失败！李小龙，在美国学习跆拳道，创出惊世绝技——李三脚！并在他的电影作品里多次运用跆拳道腿法。

所以，不论什么功夫，都有它优秀的一面，真正的跆拳道不是大家看到的竞技跆拳道。但是，并不是说这两种不同风格的跆拳道存在优劣之分，也不是说传统的跆拳道就胜过我们的中华武术。我认为，虽然搏击技术千变万化，但是技术原理却是基本相同的。其不同点仅仅是各种门类派别、各种类型技法、身体运动形式存在不同而已。这种不同，主要是历史文化背景不同、技术着重点不同、指导者擅长不同，以及练习者个性不同造成的。这种不同，形成各国、各民族、各流派的不同风格。跆拳道被世界公认为韩国第一搏

击术，为什么？是因为跆拳道凶狠和威力，在欧美和一些发达国家，大多数人了解的跆拳道都是正本清源的传统跆拳道，而在我国和一些发展中国家所知道的跆拳道只有竞技跆拳道了。

后来，我很有幸认识了几位在国内进行跆拳道推广工作的韩籍跆拳道高手，这些朋友不但是传统跆拳道出身，表演与实战都不含糊，有的还同时拥有韩式合气道、花朗道的段位，他们大大地开阔了我的武术视野。同时我也有一种强烈的愿望，那就是让国内的朋友也了解一些传统跆拳道的东西，故而提笔创作此书。

本书所介绍的各种跆拳道基本技法与格斗技巧立足于实用，突出格斗功效，不讲花俏。基于这一出发点，书中的内容除了讲解各种常规技术的运用，更从街头自卫的角度来阐述正本清源的跆拳道实战技艺。之所以从街头实战的角度来阐述传统跆拳道，是由于街头实战的特点相对于穿护具的擂台竞技更真实、更残酷，对格斗技巧的实效性要求更高，这也是这本书的内容特点和重点所在，既能让大家对跆拳道的格斗技巧有一个更深层次的认识，又可以在日常生活中学以致用，毕竟跆拳道的根本就是围绕着防身自卫的运用。

在本书所阐述具体的跆拳道技法内容中，除了从一个全新的角度讲述跆拳道的常规腿法外，还讲述了竞技跆拳道及一般的道馆式跆拳道中所没有的近身阻截、贴身近战等等一系列传统跆拳道中独特的格斗杀招。当然，书中没有写以徒手格挡刀矛和那些杜撰玄虚的动作，而是强调实践中行之有效的实战招法，其中包括一些实战中非常有效但又不常见到、使用的招法。为了便于大家理解，对于

书中的技术动作进行了相应的“中国化”处理。

作品中，由于用书面语言表达每一个完整的跆拳道技术动作时是按照一定的顺序，一步一步地进行讲解的，导致大家看似动作过程中间有停顿，也让许多跆拳道练习者错误地以为踢击、拳击就是一步一下的。其实，在学习和实践中每一个技术的动作过程是没有半点停顿的。做动作时，一定要一气呵成，保持运行路线的流畅。

由于本人所学尚浅，还没有完全品出跆拳道这杯茶的个中滋味，书中错误之处，还请各位朋友帮助指正，也求共同进步，那么，在下就感激不尽了。

目 录

第一章 入门课程	(1)
第一节 跆拳道正本清源	(2)
第二节 解读跆拳道街头自卫	(5)
第三节 实战姿势	(7)
第四节 基本步法	(11)
第五节 攻击技法	(20)
第六节 防守技法	(90)
第二章 初级课程	(114)
第一节 主动攻击的技巧	(115)
第二节 防御反击的技巧	(136)
第三章 中级课程	(158)
第一节 近身阻截	(159)
第二节 贴身近战	(177)

第三节	锁控技术	(205)
第四节	反擒拿	(221)
第四章	提高课程	(238)
第一节	一击必杀术	(239)
第二节	各种环境下的反袭击	(268)
第三节	徒手对凶器	(290)

第一章 入门课程



第一节 跆拳道正本清源

一、跆拳道的形成是历史的必然

众所周知，跆拳道是一项来自韩国的武术运动，以腿法见长，在实战中其腿法相当丰富、凌厉、潇洒。也许，有些朋友在一些资料中看到跆拳道有肘击、膝撞、摔锁，甚至挖眼、踢裆的动作，可是在平常的跆拳道俱乐部或道馆中，为什么见不到这些实战技法，而在正式的比赛中的也不允许使用这些技术呢？其实，出现在我们身边的跆拳道，是一种代表韩国武术官方形象的运动，而不是代表民间、江湖特点，至少不是代表它真实面目特点的武术。我们无法从中全面了解到正本清源的韩国跆拳道。就好像韩国的朋友无法从散打中全面的见识到少林、武当、峨眉等流派的实战技法一样。

跆拳道在远古时代就已经产生，当时为了生存、防卫和肉搏战争的需要，产生的一切技术均围绕实战搏斗，动作古朴实用，除了各种蹴技（脚法）、拳技外，还有手刀、擒拿、摔、锁等形式，在对敌搏斗中往往收到“一招制敌”的效果。现代人们称其为“传统跆拳道”，也就是“防卫跆拳道”、“高丽跆拳道”。跆拳道发展至今，已演变成一种风靡全球的集竞技、防卫、体育为一体的比赛项目。竞赛规则规定不许用手攻击头部，禁用肘法、膝法、摔法、锁控，严禁攻击下身和后脑，这看似限制了部分技术动作的发挥，却对推



动跆拳道的发展产生了巨大的作用。新规则产生的跆拳道，首先考虑了运动员的安全。因为比赛是为了发展跆拳道运动和提高运动员的竞技水平，而不是伤害运动员。同时又更进一步突出了跆拳道善用腿击、凶猛凌厉、变化多端、潇洒实用的特色，使比赛既紧张激烈，又扣人心弦，集竞技性、实用性、欣赏性为一体，既符合奥运会的要求，又相对较安全，因此深受世界各国体育爱好者欢迎，称为“奥林匹克跆拳道”，即“竞技跆拳道”、“现代跆拳道”。

正本清源的跆拳道是一个综合性的实用武术体系，它着重于格斗的两个方面：擂台竞技和街头格斗，但更侧重于自卫性质的街头格斗。毕竟，古时人们创立跆拳道的时候，没想到若干年之后西方人又会整出一个现代奥运会来。跆拳道能有效地对付任何的敌对冲突，不管对方有武器还是没有武器，也不管是一个人攻击还是一群人围攻。在完整的跆拳道武术体系中，练习者会学到许多简捷的技巧，使他们去攻击对手的薄弱环节。这种系统包括训练手臂最大的实战使用范围和腿部进攻的不同角度、高度、速度和节奏，以及从被抓中解脱，如头部被锁，颈部被勒和身体被紧紧抱住，还包括利用广泛的倒地格斗技巧，及如何防御拿木棒、匕首或手枪的敌人。在传统跆拳道中，不单单只有踢法可用于进攻和防守中，同时它也有一系列的手法，包括直拳、勾拳和手刀，所有这些都能协调地组合在一起，膝关节、肘关节同样也经常使用。跆拳道训练者需要有比踢击更强硬的臂力，以便近战。这种体系发展到现代，还具备了许多防御各种其它武术攻击的方法。事实上，正因为面对各种不同武术门派的敌手，跆拳道系统有许多很有效的、可以反击及取胜的技巧，才受到了世界人民的公认。跆拳道训练者能很果断地用一系列无意识的、本能的动作去对抗攻击。这里没有复杂、拖沓的动作，也没有不必要的花招。

传统跆拳道的基本原理是种“杀”的观点。所有的传统跆拳道高手均认为跆拳道来自于控制暴力及在剧烈格斗中保存自己。这种哲理回到了古时人们产生搏斗的原始野性的本能爆发。当时训练跆拳道



拳道的人们经常是专业保镖、杀手或参战的士兵之类，年轻人每周花上几十小时在武术学校进行训练。重要的是，参加格斗训练的专业人员仅想知道关于所学习的格斗技术的一件事：此技术是否残酷且有效，足以使对手残废吗？如果不，他们不用它。他们依靠格斗技术生活，在古时，此生存方式是必然的。

传统跆拳道是种简捷且直接的格斗系统，不同于很多中国传统武术套路风格。传统跆拳道没有浮华的技术动作。当实施传统跆拳道技术时，必须要剧烈，因为如没有基本的杀的本能，要用格斗技术去改变真实的状况是无效的。如果不是每一拳击、踢击、肘打、膝击、挖眼及反关节动作的实施都具有打残或杀死对手的意念的话，那它的格斗术训练就是无效的。每一块肌肉在打头中必须尽力收缩，同时训练者向对手实施每一技术动作时必须最大限度地运用渗透力。传统跆拳道练习者在格斗中要做的是，每次攻击均应极具速度、力度和渗透力。包括现在的一些传统跆拳道练习者，为了在街头巷战中发挥出格斗技法的威力，指导者要求必须使训练具有真实性，要求练习者在格斗时身体要全面接触。几乎时时都可能发生骨折，训练造成的外伤惨不忍睹。一些练习者因不能忍受训练的艰苦而失去了他们最初的热烈心态。要教给练习者怎样从实战对抗中取胜，指导者就不能不去发展练习者们思维中的动作本能。从精神上，指导者要求练习者们在街头行走中，要马上出现有人要伤害自己的危机感。要将自己所学的所有武艺都用来打击对手的要害目标，要用一种愤怒与有人要伤害你最亲爱的人的警觉的综合情绪，来调动你的格斗动作和格斗力量，练习者就会变成一台极有破坏性的格斗机器。传统跆拳道中所蕴含的第二个哲理是无所畏惧的概念，不害怕与任何一种风格的武术对斗。大家应不断完善自身的格斗功夫，并结合运用多种格斗功夫包括空手道、柔道、中国功夫、唐手道的踢式，合气道的下压动作及柔术等，这些各式各样的格斗功夫的目的就是让练习者从街斗中去完成保存自己生命的任务。对传统跆拳道练习者来说，研习其他门派的武术是必须的，这是对自己生命的珍惜，



他们要打败各种会武术或不会武术的对手。

第二节 解读跆拳道街头自卫

跆拳道街头格斗是实战的真实体现。在街头格斗，就是以性命相搏，所以绝不能等闲视之。我们在日常生活中所接受的格斗技巧或训练体系，与现实暴力冲突之间多少都会存在一定的差别。在道馆里你就是拳法再好，再凌厉的腿法，再灵活的技击术，在擂台上你就是笑傲天下，而在街头格斗中，你不见得就能全身而退。

使用跆拳道，在街头格斗中要根据跆拳道的特点来发挥跆拳道的武道之长，同时，也要掌握一定的心法要诀，从跆拳道的特点来看，讲究的是快、猛、狠、稳、准、灵、变。跆拳道多变的腿法，灵活的步法，快速的拳法、凶猛的肘、膝等。再配以上述所提的快、猛、狠、稳、准、灵、变，那么你的街头格斗的水平将会提高一个档次。

快，说的并不只是单个动作的快，它要求的是全面的快，身体移动的速度、出拳和出腿的速度、眼光灵活的速度等都要快。但这也只是外在的快；内快就是指大脑的思维活动，对现场环境的判断及利用，要会利用环境，还要根据不同的环境做不同的格斗策略，比如有时在墙角，有时在能见度极差的晚上。

猛，讲究的是一股发自身体内的一种杀气，让对手看到你不寒而栗。而且要让自己的心完全冷静下来，冷到没有任何感情，放弃世俗礼法的约束。



狠，街头格斗不同于道馆内的实战交流。道馆内的实战交流要考虑对手的安全，以至于自己的技战术不能完全发挥出来。而街头格斗则是要求一招致敌，一招就要把对手击倒。招招狠招，招招毒招。在施展你自己凌厉的腿法和拳法，则更会让对手不战而退。

稳，街头格斗不同于道馆内实战的另一个方面是：道馆内的实战一对一，而街头格斗可能是一对二或一对三或是更多。所以，要求你自己出招之前首先心要稳。心稳，不管你的对手有多少人，你首先得保持镇定自若的心态，不能因为对手的人数而心不稳，带动出手不稳。若两者都不稳，你成功的概率就比失败的概率要大得多。不要为挨到了对方的一拳一脚就乱了拳脚，也许对手的一拳一脚给你一个扭转局势的机会。

准，就是街头格斗中击打时的时机把握。出拳出腿的着力点要准确，进退时机的把握、躲闪还击的距离等等。不准，就意味着倒下去的人就会是你而非你的对手。

灵活，街头格斗中你还必须要有一个灵活的头脑，灵活的思维和一个相对灵活的身体来做本钱。街头格斗时没有人跟你讲道义。他们有可能是以多欺少，以强凌弱。当你没有把握赢得这场战斗的时候，你的选择大概就只有两条了：一是跑的快，借助你跑的快的优势溜之大吉；二是如果你跑的不快就举手投降吧。

街头格斗经常是以多欺少，或你这方面人多或他那方面人多。如果对方只是两到三个人的时候，要保持正面对敌人，因为人只长了两只眼睛，后面的偷袭是很难躲的。实战中往往第一个冲上前向你攻击的人受伤率是最大的。因为你要在他攻击你的时候一招就要把他放倒，这样一方面能给自己增长气势，另一方面也给对手造成一种恐吓。他们再出手就会考虑一下后果不敢太妄自动手了。

街头格斗还要学会忍。忍耐一时，成功就会离你不远了。尽量不要接受他人挑衅，更不要挑衅他人，年轻气盛往往是许多争端发生的起因。除非万不得已，都不要将自己卷入街头格斗中去。

街头格斗过程中还要学会怎样保护自己。当年读中专时，同寝



室的一个室友，仗着自己练过跆拳道不把别人放在眼里，因一件小事同别人争吵起来。人家说你等着，不一会叫来 30 多人。刚开始，我那室友把对方打得不轻，但人的体力是有限的，而且他也不是过来一个就能打倒一个的材料。不大一会体力没了。我那室友的自我保护能力和抗击打能力特强，往地下一倒，一手护着脑袋，一手护着裆部，便任凭他们去打。打到最后人家不再打的时候，我那室友便又起来打，反复几次楞是没有受伤。所以，在街头格斗中自我保护的意识一定要强。没事时自己一定要多加练习啊。

街头格斗，不能想打就打，一切以和为贵。如果实在避免不了，也必须在正当防卫的原则下展开还击，一旦打起来了就要狠狠地打，把对方打怕了，把自己的威风打出来。如果打不过就跑，“君子报仇，十年不晚”嘛，“留得青山在，不怕没柴烧”。要是打不过又跑不了，那就跪地求饶吧，这是你唯一的选择了。

街头格斗虽不被人们所赞许，但有时却不可避免，而且还是免不了拿凶器之类的东西。所以，希望各位道友及热爱体育运动的人们，万事以和为贵，忍一时风平浪静。但当到忍无可忍的时候就无需再忍，给他点颜色瞧瞧，让他当场后悔。

第三节 实战姿势

跆拳道实战姿势不是某位横空出世的大师独自创出的，而是历代的跆拳道前辈们在长期实战中总结出来的，是自然而然地形成的姿势虽然，在跆拳道比赛中，我们看到运动员的实战姿势各具形态，

