

XIAN DAI TAI QUAN DAO YUN DONG JIAO XUE YU XUN LIAN

现代跆拳道运动 教学与训练

王智慧 编著



人民体育出版社

现代跆拳道运动 教学与训练

王智慧 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代跆拳道运动教学与训练/王智慧编著. -北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3106-5

I. 现… II. 王… III. ①跆拳道-体育教学 ②跆拳道-运动训练 IV. G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第147690号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

880×1230 32开本 17.75印张 459千字
2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷
印数: 1—4,000册

*

ISBN 978-7-5009-3106-5

定价: 29.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



序

——以《竞技跆拳道》一书的序为序

跆拳道作为奥运会的正式比赛项目，在日常生活中已成为一项集健身、防身、修身为一体的时尚体育运动，并且以其浓厚的东方哲学意蕴感染着众多的练习者。它不仅动作简单实用、易学易懂，更重要的是练习跆拳道能够对人的精神品质和道德情操起着很深的熏陶作用，能够培养人谦逊、宽容、认真、谨慎的生活态度；磨炼自强不息、坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质，摒弃自身懒惰、胆怯、软弱、消极的心态，这也是跆拳道在世界范围内得到广泛传播的主要原因。

序

1

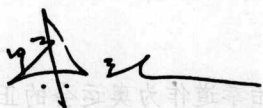
近年来，在有关领导的关怀和帮助下，中国跆拳道竞技水平有了明显的提高，我国选手在世界三大赛事中屡创佳绩。跆拳道运动在我国得到了广泛的传播，尤其深受广大青少年的喜爱。根据我们预测，当前乃至今后相当长的一段时期内，跆拳道运动将会有更大的发展，直接或间接参与这项运动的人数将会越来越多。

受王智慧之邀为本书作序，我非常高兴，读过这本书后我感到有以下几个特点：一、符合跆拳道训练和教学的基本要求，科学地论述了理论与实践相关的问题；二、脉络清晰、简单易懂，可以说是一本很值得跆拳道爱好者、运动员和教练员学习参考的好书；三、书中全面系统地介绍了竞技跆拳道中技、战术的训练环节，以

及道馆和大众跆拳道教学课的内容与方法，具有较强的针对性和实用价值。

寥寥数语，难表心意，愿广大跆拳道爱好者能够从本书中得到有益的启发和提高！

中国国家跆拳道队总教练：



2005-5-18



前言

跆拳道起源于朝鲜半岛，在长期的发展过程中不断充实和演变，2000年跆拳道已成为奥运会正式比赛项目。它以简捷实用、内外兼修、手脚并用的运动特点深受广大青少年的喜爱，并在世界范围内得到了广泛的传播和发展。据相关资料显示，目前世界上已有170多个国家和地区开展跆拳道运动，直接或间接参与这项运动的人数已达8000多万人，并且这些数字还会随着跆拳道运动的发展而逐年上升。

近年来，我国跆拳道竞技水平日益提高，尤其是我国选手在世界级比赛中屡创佳绩后，给国内跆拳道发展带来了前所未有的契机，参与跆拳道运动的人数也越来越多，特别是青少年的学习热情空前高涨，越来越多的人将跆拳道作为健身、修身和防身的时尚体育运动，通过练习跆拳道来达到修炼身心、磨炼意志、培养品德的目的。

跆拳道在我国发展的历程中，可以说是走了一条从院校到大众，从运动队到道馆，竞技体育与大众健身相互促进的道路。在这样的历史背景下，本人于2006年1月出版了《竞技跆拳道》一书，该书出版时得到了国家跆拳道队总教练陈立人先生的热情支持，并且为本书作序，序言中言简意赅，字里行间渗透着真知灼见，因此在《现代跆拳道运动教学与训练》一书出版时继续使用了原序。

为了进一步推动跆拳道运动的发展，并为竞技训练和大众教学

提供帮助,经历了近两年的写作,《现代跆拳道运动教学与训练》终于与读者见面了。这本书有以下几个特点:

一、对跆拳道教学训练理论与实践相关问题的阐述,具有严密的逻辑性。这本书与《竞技跆拳道》相比完善了大众跆拳道教学的相关内容,在编写过程中遵循运动技能形成的生理学规律,遵循从简单到复杂、从单一到多样的特点,结构上力求严谨,内容上力求全面系统。

二、应用广泛、实用性强。本书不仅适用于广大跆拳道初学者,同时更可作为跆拳道教师、教练员实践操作中的参考用书。编写过程中力求贯彻两个原则,其一,系统性与针对性相结合而突出针对性;其二,理论性与实践性相结合而突出实践性。

三、对于当前跆拳道训练领域的热点问题进行了深入的探讨。例如在对跆拳道运动员选材与训练的要求中,本书提出“全面身心训练”的原则:做到“五抓”,即抓启蒙训练的年龄、抓住少儿跆拳道选材关、抓好身体素质的训练、抓实基础技术的训练和抓稳心理的训练。

四、编写过程中作者博采众长,并结合自己多年的训练心得和经验,用现代体育的观点结合跆拳道技术体系,对跆拳道教学训练的基本内容进行了全面的分析介绍。本着求真务实、去伪存真的原则,力求做到通俗易懂、简明易学,突出实用性,以便跆拳道爱好者能够在有限的时间内较快地掌握其主要内容。

本书的编写过程中参考和借鉴了部分相关资料,在此谨向引文原著者表示衷心的感谢。很多读者和朋友关心本书的出版,谨此致谢,并且感谢我的学生刘鹏、肖泰、张健为本书摄像制图,同时向所有关怀和帮助过我的专家和领导表示诚挚的谢意。

最后,愿我国跆拳道的竞技水平不断提高,健儿勇创佳绩;愿所有的跆拳道练习者都能达到“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”的精神境界;愿这本书的出版能够为广大跆拳道爱好者学习和



训练提供帮助；愿与广大跆拳道爱好者共勉。

囿于时间，水平有限，难免有疏漏和不妥之处，敬请广大同行、学者不吝指正。

目 录

王智慧

2006年6月18日于北京

(1)	跆拳道基本理论	第一章
(5)	跆拳道的发展历史	第一节
(10)	跆拳道在中国的发展	第二节
(15)	跆拳道在中国的推广	第三节
(12)	跆拳道基本理论	第二章
(12)	跆拳道基本理论	第一节
(18)	跆拳道基本理论	第二节
(30)	跆拳道基本理论	第三节
(34)	跆拳道基本理论	第三章
(34)	跆拳道基本理论	第一节
(34)	跆拳道基本理论	第二节
(38)	跆拳道基本理论	第三节
(39)	跆拳道基本理论	第四节
(40)	跆拳道基本理论	第五节
(43)	跆拳道基本理论	第六节
(44)	跆拳道基本理论	第七节
(23)	跆拳道基本理论	第八节
(25)	跆拳道基本理论	第九节

目 录

第一章 跆拳道概述	(1)
第一节 跆拳道发展溯源	(2)
第二节 跆拳道在中国	(10)
第三节 跆拳道特点和作用	(12)
第二章 练习跆拳道前应掌握的基础知识	(15)
第一节 跆拳道的礼节、服装与段位	(15)
第二节 学习跆拳道的注意事项	(18)
第三节 跆拳道训练前的热身练习	(20)
第三章 竞技跆拳道的基本技术教学	(34)
第一节 跆拳道技术中使用的攻防部位	(34)
一、手	(34)
二、脚	(38)
第二节 实战姿势与步法	(39)
一、实战姿势	(40)
二、实战中与对手相关的站位	(43)
三、步法	(44)
第三节 进攻技术	(57)
一、手的技术	(57)



二、腿的技术	(61)
第四节 防守技术	(109)
一、接触式防守	(109)
二、非接触式防守	(115)
第五节 防守反击技术	(119)
第六节 攻防技术组合	(126)
第四章 竞技跆拳道中的战术与心理训练	(129)
第一节 跆拳道战术概论与训练方法	(129)
一、跆拳道战术概论	(129)
二、跆拳道战术训练方法	(137)
第二节 跆拳道心理训练内容与训练方法	(140)
一、跆拳道运动员的心理训练内容	(140)
二、跆拳道运动员的心理训练方法	(141)
第五章 跆拳道品势	(144)
第一节 跆拳道品势的基本功	(144)
一、基本步型与手法	(144)
二、基本格挡技术	(155)
三、基本肘法、腿法与膝法	(163)
第二节 跆拳道品势套路	(169)
一、晋级品势	(169)
二、入段品势	(271)
第六章 跆拳道教学与训练	(408)
第一节 跆拳道教学的基本原则与注意事项	(408)
一、跆拳道教学的基本原则	(409)
二、跆拳道教学的注意事项	(410)
第二节 跆拳道教学的阶段划分与要求	(411)

一、跆拳道教学的阶段划分	(411)
二、跆拳道教学阶段的要求	(412)
第三节 跆拳道教学与训练的方法概述	(413)
一、跆拳道教学方法	(414)
二、跆拳道训练法	(416)
第四节 跆拳道训练实践中常用的方法示例	(425)
一、专项素质综合训练	(425)
二、攻防动作空击训练	(440)
三、利用器材的辅助训练	(441)
第五节 跆拳道课的结构划分与教案示例	(444)
一、跆拳道课结构的划分	(444)
二、跆拳道课教案示例	(446)
第七章 跆拳道训练时应注意的问题	(453)
第一节 跆拳道运动员选材与训练的一般要求	(453)
一、抓启蒙训练的年龄	(454)
二、抓跆拳道的选材关	(454)
三、抓好身体素质的训练	(461)
四、抓基础技术的训练	(462)
五、抓稳心理的训练	(463)
第二节 运动损伤的预防与处理	(465)
一、跆拳道运动损伤的原因与预防	(465)
二、跆拳道训练中常见的运动损伤及其处理	(470)
第八章 实用跆拳道	(476)
第一节 徒手技术	(476)
一、被对方握住手时的解脱与反击	(476)
二、被对方抓住腕部的解脱与反击	(479)
三、被对方抓住肩部的解脱与反击	(483)



四、对方使用拳法进攻时的解脱与反击	(485)
五、对方抓胸时的解脱与反击	(488)
六、对方运用腿法时的解脱与反击	(490)
七、被对方抱住腰部时的解脱与反击	(490)
八、被对方抓住腰带时的反击方法	(494)
九、被对方抓住头发时的反击方法	(496)
第二节 一人对多人技术	(498)
一、被对方一人从背后抱住, 另一人抓胸部时的解脱与反击	(498)
二、被对方一人从背后抱住, 另一人欲用拳法进攻我时的反击	(499)
三、被对方两人从两侧抓住时的解脱与反击	(500)
四、被对方两人从两侧抓住双手时的解脱与反击	(502)
五、对方两人从正面逼来时的反击	(503)
第三节 徒手对器械技术	(505)
一、对方持短刀由上向下砍我头部时的反击	(505)
二、对方持短刀由外向内横砍我头部时的反击	(508)
三、对方持短刀由内向外横砍我头部时的反击	(510)
第九章 跆拳道功力检验的形式与技巧	(513)
第一节 跆拳道击破表演的形式与技巧	(513)
一、跆拳道击破表演的形式	(513)
二、跆拳道击破表演的技巧	(521)
第二节 跆拳道特技表演的形式与技巧	(523)
一、跆拳道特技表演的形式	(524)
二、跆拳道特技表演的技巧	(529)
第十章 跆拳道竞赛规则	(530)
第一节 跆拳道竞赛的一般规定	(530)

一、跆拳道竞赛的场地	(530)
二、参加比赛的运动员	(530)
三、跆拳道比赛的体重级别、称量与抽签	(533)
四、跆拳道比赛的比赛种类与方法	(535)
五、比赛中允许使用的技术、攻击的部位与禁击部位	(536)
第二节 跆拳道比赛的裁判方法	(536)
一、跆拳道比赛的裁判人员及职责	(536)
二、跆拳道比赛的仲裁与制裁	(540)
三、跆拳道比赛中的犯规行为及其罚则	(540)
四、跆拳道比赛中的得分标准	(541)
五、跆拳道比赛程序	(543)
第三节 主裁判手势释义	(545)



第一章 跆拳道概述

跆拳道（英文名 TAEKWONDO）起源于朝鲜半岛的搏击运动，是朝鲜民族在生产和生活实践中发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。跆拳道在朝鲜民族史上已经有 3000 多年的历史了，深受人们的喜爱，被称为国技。

“跆拳道”这个词的字面意思就是“踢与拳法的武艺”。“跆”（TAE=跆），意思是脚踢；“拳”（KWON），意思是指用拳击打；“道”（DO），是指方法、技艺和道理，同时也是一种文化，一种学问。由此可见，跆拳道是以脚为主，以手为辅，手脚并用，内练精神气质，外练搏击格斗的武道。

今天的跆拳道可分为传统跆拳道和现代竞技跆拳道两大类。传统跆拳道内容主要包括品势、搏击、功力检测三个部分：品势，相当于我们中国武术中的套路，共有二十四套统一的架型；搏击，仍然保留着一些传统的技法，比如拳技、擒拿、摔锁等；功力，主要包括威力表演和特技两部分。现代跆拳道是随着时代的进步和竞技体育的发展而衍生的，这也就是我们所说的竞技跆拳道。即在一定的规则限制下，互以对方技击动作为转移，以切磋技艺、增进友谊、提高竞技水平为目的的对抗性体育竞赛项目。它具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性，吸取了传统跆拳道的精华，进一步突出了跆拳道善于用腿技的特点，使跆拳道的技击格斗性质在体育运动中得到完美体现。

跆拳道运动具有典型的东方文化色彩。它不仅是一项具有较强攻击力的运动项目，还是一种形体艺术和行之有效的强身健体的方

法。跆拳道的本身还蕴涵着一种深层的精神追求和理念，首要的就是以修心养性为核心，培养强烈的爱国热情和为正义而献身的崇高精神。道，是一种方法、途径、技艺、精神，更表现为一种道理、道德和礼仪，同时它也是民族精神的体现。练习者须具备勇猛善战、敢打敢拼的精神品质，坚韧不拔、拼搏向上的精神气概。学习的过程中，不仅要学习跆拳道的技击技术，更要注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从。每一次练习都要求“以礼始、以礼终”，培养人忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神。

跆拳道的精神对青少年有着积极的教育意义。学习跆拳道可以内修精神、性情，外修技术、身体，培养常人难以达到的意志品质和忍让谦恭的美德。因此，这项内外双修、精神气质与技击技术全面发展的体育运动深受广大青少年的喜爱。至今，跆拳道已成为世界上发展最快的体育项目之一，并成为奥运会比赛项目。

第一节 跆拳道发展溯源

跆拳道古称为“跆跟”“花郎道”，是起源于古代朝鲜的民间武艺，在几千年朝鲜文化的熏陶下，有着鲜明的民族特色。下面我们将对跆拳道的起源发展作一个简单的介绍。

一、原始跆拳道的起源

在原始社会时期，朝鲜民族大部分过着以农耕为主、狩猎为辅的生活。为了获取食物和抗击外来侵略，在生产、生活和御敌的实践过程中，人们逐渐发明了一些既能够锻炼身体又能够御敌自卫的技术。古代跆拳道的雏形正是在这种环境下孕育而生的。经过不断



的发展和完善,这些技术由一种本能的自卫活动演化为有目的、有意识的技击运动,除了用于御敌和狩猎外,也用于参加祭祀和展示力量的斗技大会。古代跆拳道就这样在实践过程中不断得到补充和完善,成为一种有目的、有意识的格斗活动。

二、朝鲜三国时的跆拳道

朝鲜半岛的三国时代大约开始于公元前1世纪,是高句丽、新罗和百济三国并存的时期。高句丽在朝鲜半岛的北部,新罗在东南部,百济在西南部。为了争夺领土,三国之间战争不断,纷争四起,社会基本处于战乱连绵、动荡不安的状态,因而三国均重视技击术的修炼。所以这一时期出现了“跆拳道”“手搏”等格斗技艺,这些格斗技术就是今天的跆拳道雏形。据朝鲜古代文献《三国史记》中记载的87人列传里,武士就有60人,占总人数的69%。这种社会环境极大地促进了军事武艺的发展,武士团体也孕育而生。为了适应战争的需要,跆拳道运动在这一时期得到了迅速的发展。

(一) 高句丽时期的跆拳道

公元前37年,朱蒙于朝鲜半岛西北部(今天朝鲜北部的鸭绿江河谷)建立了高句丽王国。有资料显示,跆拳道在高句丽享有很高的地位,这可以从高句丽后来的国都丸都的古坟——角觥塚、舞俑塚和三室塚的玄室壁画中得到证实。如角觥塚的壁画上就有两名男子互相搂抱臂膀进行格斗的姿势;三室塚的壁画中两位武士所做的动作就是当今跆拳道准备的动作(实战姿势),其中右边的人做的是身体前屈的攻击姿势,左边的人做的是防守姿势(图1-1)。像这种绘有跆拳道的壁画还有很多,当时这种原始的跆拳道被称为“跆拳道”。这些资料表明跆拳道在高句丽已经相当盛行了。



图 1-1 高句丽时代三室塚玄室壁画上的跆拳道动作

(引自韩国罗绀成, 韩国体育史)

(二) 新罗时期的跆拳道

新罗王国大约于公元前 57 年建立, 其位置在朝鲜东南部的庆州平原上(现在的庆尚道地区)。新罗有一个负责军事教育的社会组织叫“花郎”(意思是“花骑士”), 花郎中的年轻人被称为“花郎道”, 他们以跆拳道为训。到了真兴王时, 便创立了“花郎道”这一组织。其宗旨是“事君以忠、事亲以孝、事友以信、临阵不退、杀身有择”, 以此磨炼人的意志, 锻炼人的体魄, 造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强的战士。这一时期的许多僧侣都是花郎(武士)出身, 所以石窟庵守门的佛像、金刚力士的造型也都采用了跆拳道的姿势(图 1-2)。

另据《三国史记》《古事》《帝王韵记》等资料记载, 当时利用拳击和脚踢的格斗形式已相当盛行。在描写新罗时期风俗习惯的《帝王韵记》一书中, 关于跆拳道的记载, 即站立, 互相用脚踢对方, 此