



跟专家练丛书

Step by step

岳维传 著

跟专家练

精彩图文呈现东方第一搏击运动的绝佳范本

跆拳道



Taekwondo

北京体育大学出版社

上篇 跆拳道特色腿法踢击技术

前踢 横踢 侧踢 勾踢 下劈踢 双飞踢 四飞踢 转体180度横踢
转身侧踢 转身勾踢 转身后踢 腾空前踢 腾空横踢 腾空后蹬

上篇 跆拳道的高级品势（架型）

高丽型 金刚型 太白型 平原型 十进型
地胎型 天拳型 汉水型 一如型

附一 跆拳道腿法辅助训练图例

附二 跆拳道高级品势（架型）

精彩图文呈现东方第一搏击运动的绝佳范本



跟专家练

岳维传 著

跆拳道

北京体育大学出版社

TAEKWONDO

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：熊西北
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎
制 作：叶 莱 蓓 虹 王 艺
版式设计：叶 莱 浅 草

图书在版编目 (CIP) 数据
跆拳道 / 岳维传 著. — 2 版—北京：
北京体育大学出版社，2007.1
ISBN 978-7-81051-285-5

I. 跆... II. 岳... III. 跆拳道—基本知识
IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 148642 号

跟专家练跆拳道

岳维传 著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：787 × 960 毫米 1/16
印张：11.5
定价：25.00 元
2007 年 1 月第 2 版第 1 次印刷
印数：7000 册
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



1989 年师从李践先生学习跆拳道；

中国官方首批跆拳道项目赴韩国访问团成员之一；

中国从事跆拳道运动传播和推广最早的教练之一；

中国最大规模跆拳道团体表演的教练、编导；（500 人、300 人）

世界职业跆拳道联盟黑带九段；

国家级社会体育指导员；

中国人民武装警察 8750 部队跆拳道总教练；

跆拳道指定教材《中国跆拳道》、《中国跆拳道实战 100 例》、《跆拳道 200 问》、《跆拳道段位考核品势精选》的作者；

1994 年、1998 年、1999 年、2000 年、2001 年、2004 年全国跆拳道锦标赛、青年锦标赛组委会委员；

云南省青联委员；

历任云南省跆拳道协会秘书长、昆明市跆拳道协会副主席、秘书长、总教练；

书法、美术作品分别被西安碑林博物馆、广东美术馆、翰墨书画院收藏；

荣立个人三等功 3 次。

前 言

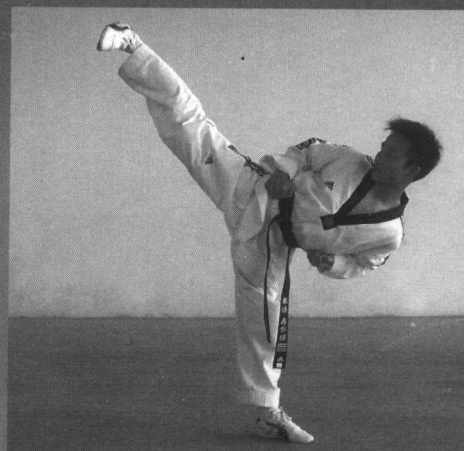
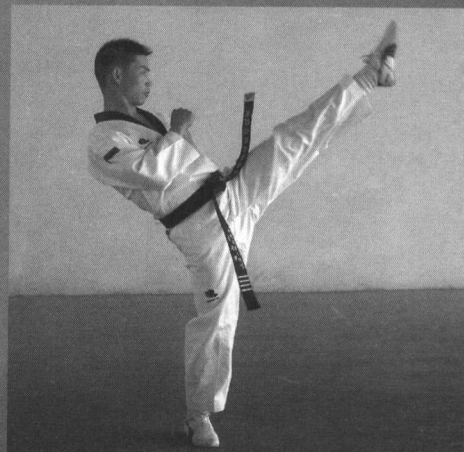
当你翻阅此书时，你看到的是跆拳道最直接、最实用、最具特色的腿法踢击技术和九套跆拳道高级架型的动作示范图。有关跆拳道的基础理论，基本动作，竞赛规则等内容，在北京体育大学出版社和人民体育出版社先后出版的由本人所著的《中国跆拳道》、《中国跆拳道实战 100 例》、《跆拳道 200 问》、《跆拳道段位考核品势精选》等著作中有专门详尽的介绍和论述，本书将不再复述。在此，请恕我的惜墨如金。

书中不妥之处难免，还望各位前辈老师，同道友，人，不吝赐教。

你们的朋友：岳维传

2006 年 9 月 13 日

动作示范



岳维传

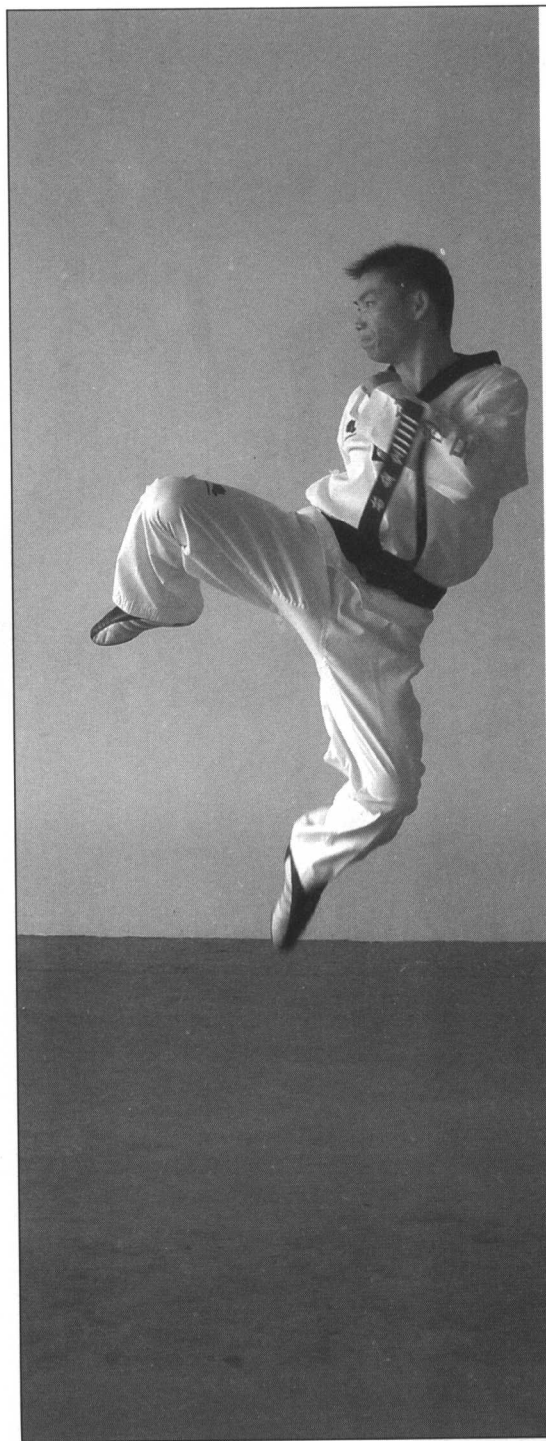
杨俊宏

张正勇

冉华强

目 录

上篇 跆拳道特色腿法踢击技术	(1)
一、前 踢	(2)
二、横 踢	(5)
三、侧 踢	(8)
四、勾 踢	(11)
五、下劈踢	(13)
六、双飞踢	(15)
七、四飞踢	(18)
八、转体 180 度横踢	(23)
九、转身侧踢	(25)
十、转身勾踢	(28)
十一、转身后踢	(30)
十二、腾空前踢	(33)
十三、腾空横踢	(36)
十四、腾空后蹬	(39)
上篇 跆拳道的高级品势 (架型)	(43)
一、高丽型	(44)
二、金刚型	(59)
三、太白型	(69)
四、平原型	(84)
五、十进型	(94)
六、地跆型	(108)
七、天拳型	(120)
八、汉水型	(134)
九、一如型	(144)
附一 跆拳道腿法辅助训练图例	(154)
附一 跆拳道高级品势 (架型)	(165)
后记 比名称? 还是比实质?	(174)



上篇

跆拳道特色腿法踢击技术

一 前 踢

前踢，是跆拳道的基础性腿法动作，对这一腿法技术的掌握和理解是学习好其他腿法的第一步。

前踢侧面图



我们的讲解以左战势为例。右脚蹬地（身体重心移至左脚），髋关节略向左旋转，右腿以髋关节为轴屈膝直线上提至腹部或胸部时，髋关节前送，右小腿膝关节夹紧，并以膝关节为轴有弹性地快速向前方踢出，踢击后右腿迅速放松，沿原路线收回。

受力点为：脚尖、脚背、脚前掌；双手握拳置于体侧，防御对手的反击或进攻。



前踢正面图

主要攻击部位是：面部、下额、腹部、裆部；左右脚应交替训练，熟练掌握。

前踢攻击上段实例

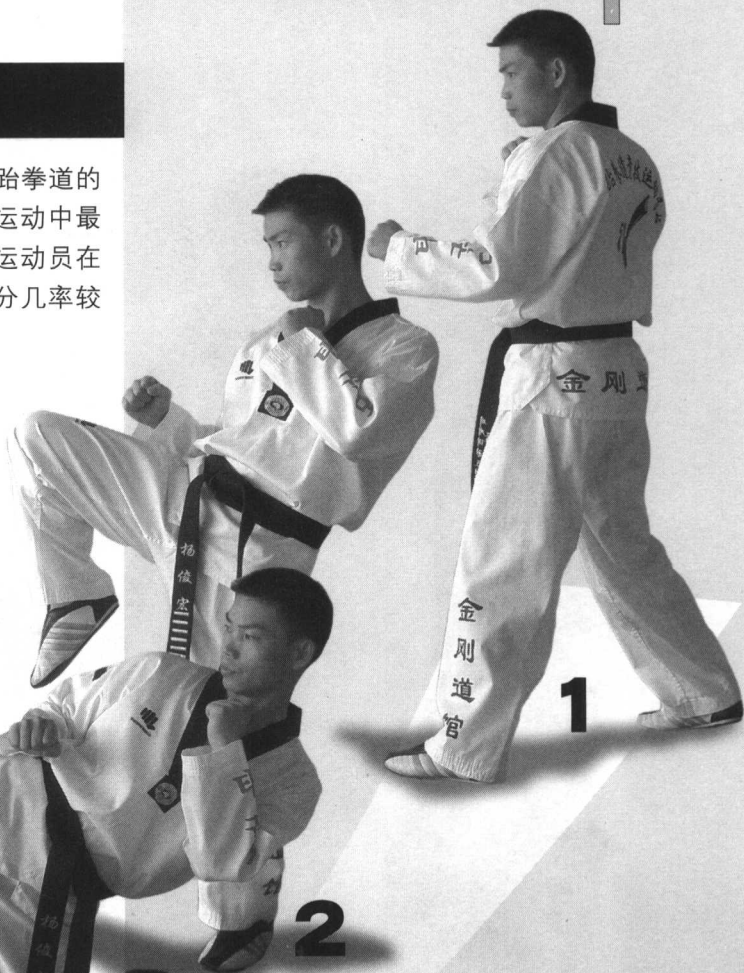
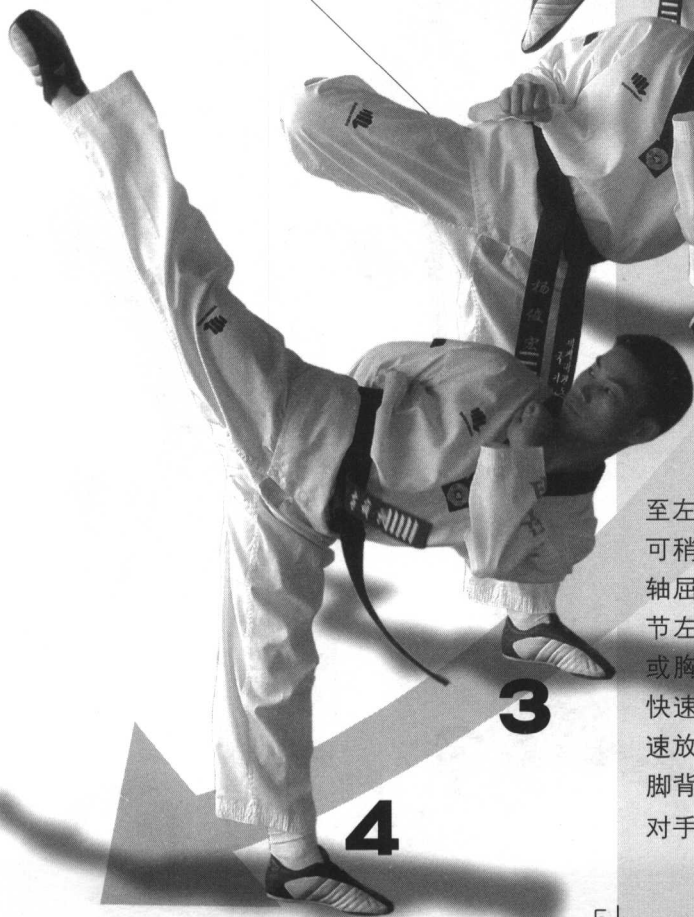
前踢攻击中段实例

前踢攻击下段实例

二 横 踢

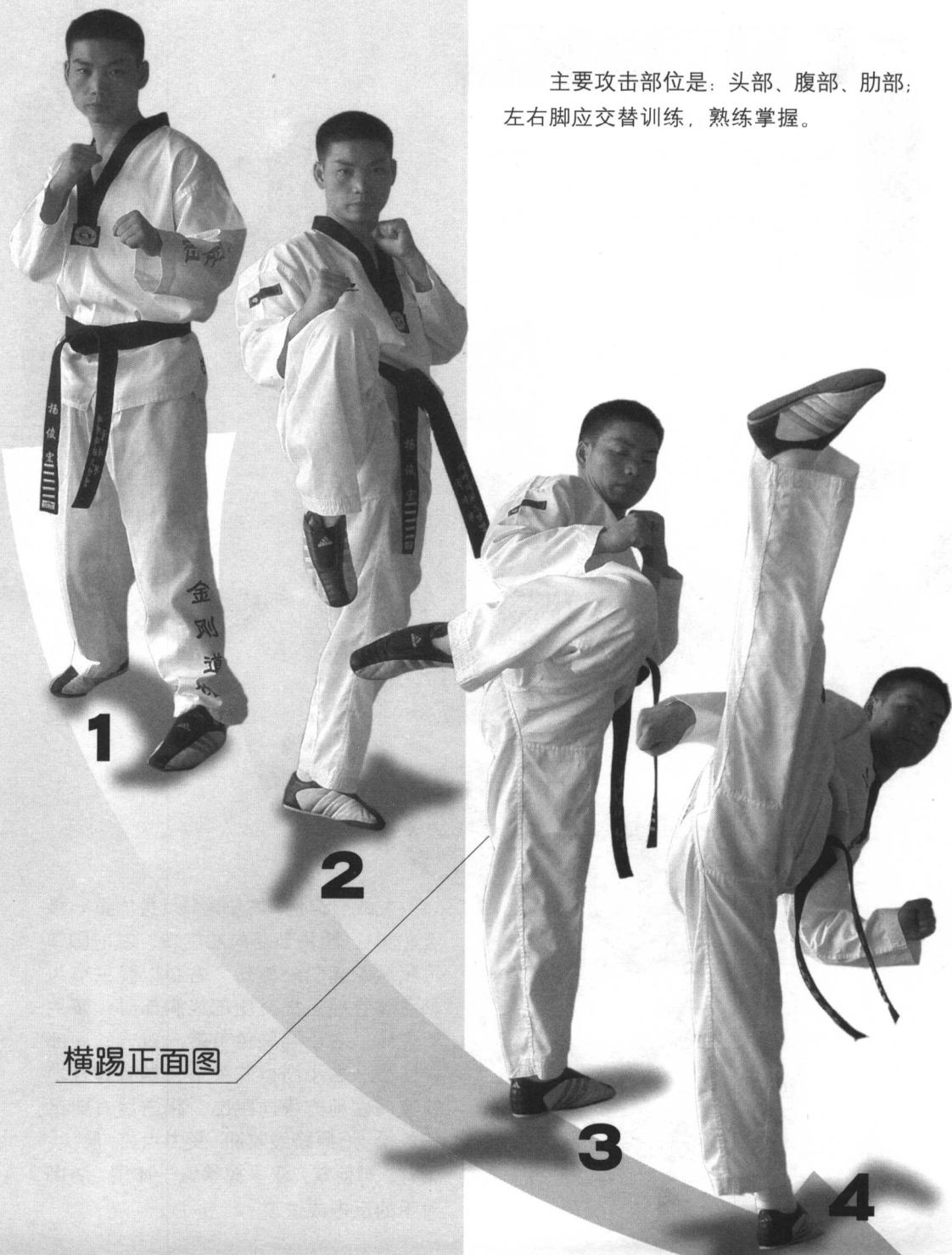
横踢，与前踢一样是跆拳道的基础性腿法，它是跆拳道运动中最常看到的动作之一，也是运动员在比赛过程中使用最多，得分几率较高的技术动作之一。

横踢侧面图



左战势为例。右脚蹬地（身体重心移至左脚），髋关节略向左旋转，左前脚掌可稍微踮起向外旋转，右腿以髋关节为轴屈膝直线上提至腹部或胸部时，髋关节左转，右小腿膝关节转向对方的腹部或胸部，右小腿以膝关节为轴有弹性地快速向左前方横向踢出，踢击后右腿迅速放松，沿原路线收回，受力点为：脚尖、脚背、脚前掌；双手握拳置于体侧，防御对手的反击或进攻。

主要攻击部位是：头部、腹部、肋部；
左右脚应交替训练，熟练掌握。



横踢正面图

横踢攻击下段实例



横踢攻击上段实例



横踢攻击中段实例

三 侧 踢

侧踢，是跆拳道实战中主要用来阻挡对手进攻的防守性技术，也是威力比赛中运动员经常用于击破较厚攻击目标的动作之一。

侧踢侧面图



左战势为例。右脚蹬地（身体重心移至左脚），髋关节向左旋转90度，左前脚掌稍微踮起向外旋转180度，右腿以髋关节为轴屈膝斜线上提至腰部时，髋关节左转，身体右侧对向对手，右腿以膝关节为轴快速向右侧方向直线蹬出（踢击时头、肩、腰、髋、膝、腿和踝关节应在一条直线上），踢击后右腿迅速放松，沿原路线收回。受力点为：脚刀、脚后跟；双手握拳置于体侧，防御对手的反击或进攻。

侧踢正面图



主要攻击部位是：头部、胸部、腹部、肋部、膝部；攻击过程中如需攻击对手的上段时，上身可稍向身体左侧倾斜一点。左右脚应交替训练，熟练掌握。

侧踢攻击上段实例



侧踢攻击中段实例

侧踢攻击下段实例