



动

跆拳道

跆拳道五段以上者，其动作之优美，实非他种武术所能及也。其动作之优美，实非他种武术所能及也。其动作之优美，实非他种武术所能及也。

游年提督

◎杜七一 著

TAIKUANDAO
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程



长江出版传媒 湖北科学技术出版社

跆拳道

◎杜七一 著

TAIQUANDAO
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程



跆拳道是起源于朝鲜半岛的一种格斗运动，具有悠久的历史。本书以实用为导向，详细介绍了跆拳道的基本理论、技术、战术及实战应用。全书图文并茂，语言通俗易懂，适合初学者和爱好者阅读。本书可作为跆拳道教材，也可供广大爱好者参考。

作者：杜七一

责任编辑：张明

封面设计：李华

印刷：武汉印刷厂

发行：湖北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道实用教程 / 杜七一著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5352-9031-1

I. ①跆… II. ①杜… III. ①跆拳道—高等学校—教材 IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 205753 号

责任编辑: 谭学军 徐 竹

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679439

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 仙桃市新华印务有限公司

邮编: 433000

710×1000 1/16

15 印张 300 千字

2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

目 录

第一章 概述	1
第一节 朝鲜半岛概况	1
第二节 跆拳道释义	5
第三节 跆拳道运动的起源与发展	6
第四节 跆拳道特点与作用	14
第五节 跆拳道精神	16
第六节 跆拳道的礼仪礼节及段位	17
第二章 跆拳道技术	21
第一节 概述	21
第二节 跆拳道技术的特点	23
第三节 跆拳道技术动作的结构与要素	25
第四节 跆拳道基本技术	29
第五节 跆拳道技术特征与要求	57
第六节 组合技术	62
第七节 跆拳道比赛应用技术	63
第八节 跆拳道实战技术要素	66
第三章 跆拳道教学	72
第一节 跆拳道教学特点	72
第二节 跆拳道教学原则	74
第三节 现代教学理念与方法在跆拳道教学中的应用	79
第四节 跆拳道教学的阶段和步骤	83
第五节 跆拳道教学方法与手段	86
第六节 跆拳道教学文件	96
第七节 跆拳道教学课的任务与结构	99
第四章 跆拳道训练	101
第一节 概 述	101
第二节 跆拳道技术训练的方法	103
第三节 跆拳道技术训练的要求	108
第五章 跆拳道运动员的体能训练	111
第一节 力量素质练习	112
第二节 速度训练	128

第三节 耐力训练	136
第四节 柔韧训练	141
第五节 跆拳道灵敏素质	144
第六节 抗击打练习	148
第六章 跆拳道战术	151
第一节 概 述	151
第二节 跆拳道战术内容	155
第三节 跆拳道战术形式	157
第四节 跆拳道战术训练	161
第五节 跆拳道比赛信息的采集与处理	165
第七章 跆拳道心理训练	169
第一节 跆拳道运动员的心理特征	169
第二节 跆拳道运动员心理训练的内容	173
第三节 赛前与赛后的心理调节方法	174
第四节 心理训练的方法	175
第五节 赛前常见心理障碍及其克服方法	177
第八章 跆拳道运动的损伤与预防	180
第一节 跆拳道运动员常见损伤	180
第二节 跆拳道运动中常见损伤的处理	181
第三节 跆拳道运动员损伤的预防	183
第九章 跆拳道品势	185
第一节 跆拳道品势教学	185
第二节 太极	191
第三节 黑带品势	208

第一章 概 述

第一节 朝鲜半岛概况

跆拳道运动起源于朝鲜半岛,经历千余年的演变、发展,深受人们的喜爱,成为当今风靡世界的现代体育项目。任何一个事物的产生、发展与演变,无不烙上所属地的民族、文化、地理、民俗的印记,并伴随社会的发展而发展,与时俱进,不断完善。因此我们只有认识孕育了跆拳道运动的这块神奇的土地——朝鲜半岛,才能使我们真正认识到蕴藏在跆拳道技术层面下跆拳道的精神文化内涵,追本溯源。

一、朝鲜民族

又称高丽族,是东亚主要民族之一。朝鲜族主要分布在朝鲜半岛的朝鲜、中国、俄罗斯远东地区及其他原属苏联的加盟共和国。其余散居美国、日本等世界各地。在中华人民共和国境内的朝鲜族是中国的一个少数民族。

二、朝鲜半岛地理

朝鲜半岛,位于亚洲东部,东北与俄罗斯相连,西北及北部与中国相接,东南隔朝鲜海峡与日本相望。西、南、东分别为黄海、朝鲜海峡、日本海(朝鲜、韩国称东朝鲜海或东海)环绕。朝鲜半岛自北向南延伸,全长1 100km,面积为222 154km²。朝鲜半岛由朝鲜和韩国及3 300个大小岛屿组成,陆地部分占半岛总面积的97%。

朝鲜半岛有许多风景优美的山川,因此朝鲜半岛人民自豪地将其称作“锦绣江山”。最高的山峰是位于与中国接壤的白头山(长白山),海拔2 744m。白头山是一座死火山,山口形成了一个名叫“天池”的巨大火山湖。白头山是朝鲜民族精神特别重要的象征,被写入韩国国歌之中。

朝鲜半岛拥有相对多的河流,这些河流在形成朝鲜半岛人民的生活方式和实现工业化方面都起了重要作用。著名的江河有:鸭绿江和豆满江是朝鲜半岛北部两条最长的河流,均发源于白头山,一条向西流,一条向东流,形成朝鲜半岛的北部边界;洛东江和汉江是朝鲜半岛南部地区两条主要河流。流经首尔的汉江是古代王国发展生息与沿江人民的生命线,如今则是现代朝鲜半岛南部人口密集的中部地区的生命线。由于朝鲜半岛三面环海,自古以来海洋就在朝鲜半岛人民的

生活中起着重要作用，为其早期造船业和航海术的发展做出了贡献。

朝鲜半岛境内多山，山地和高原占半岛总面积的 80%，属温带季风气候，南部海洋性气候特点明显，北部向大陆性气候过渡。夏季高温多雨，冬季寒冷干燥。年平均气温 8~12℃，年平均降水量 1 120mm。朝鲜半岛四季分明，春、秋两季较短；夏季炎热、潮湿；冬季寒冷、干燥，多雪。

三、起源和发展

朝鲜民族是由多个民族不断融合的产物。从原始社会时期通古斯部落南下朝鲜半岛开始，到西周初年中国历史上的商族遗民箕子率部东迁，秦朝时期山东半岛的中国移民建立的辰韩、弁韩，与半岛南部的马韩融合，再加上高句丽、契丹、女真等民族的不断加入，才形成今天的朝鲜民族。

檀君神话，是朝鲜半岛开国的写照。《三国遗事》中《古记》称：“帝释庶子桓雄，贪求人世，得天符印三枚，率三千徒，降于太白山顶神檀树下，称桓雄天王。命风、伯、雨师、云师掌人间农事、生老病死、善恶刑罚等三百六十余件大事。桓雄与熊变人身的熊女婚配，生子，号桓君王俭，于唐尧在位之五十年，定都平壤城，始称朝鲜。后，移都白岳山阿斯达，有国 1500 年。周武王即位，封箕子于朝鲜，檀君乃移于藏唐京，后还隐阿斯达”。这一神话表达了朝鲜民族人民的精神寄托。

朝鲜半岛的历史沿革：先史时代—上古时代—三国时代（其中高句丽公元前 37—668 年；百济公元前 18—660 年；新罗公元前 57—676 年）—统一新罗（公元前 676—935 年）—高丽（918 年—1280 年—1392 年）—李氏朝鲜（1392—1910 年）—日占时期（1910—1945 年）—现代朝鲜半岛（朝鲜 1948 年 9 月；韩国 1948 年 8 月）。

四、朝鲜民族的民俗特点

朝鲜族服饰就叫朝鲜服，韩国人称为“韩服”。朝鲜族服装比较独特，呈现出素净、淡雅、轻盈的特点。白色是朝鲜族的服装最喜欢的颜色，象征着纯洁、善良、高尚、神圣的意义，故朝鲜族自古有“白衣民族”之称，自称“白衣同胞”。古代朝鲜民族服饰可分为官服、民服等，这些服装的结构自成一格，上衣自肩至袖头的笔直线条同领子、下摆、袖肚的曲线，构成曲线与直线的组合，没有多余的装饰，体现了“白衣民族”的古老袍服的特点。朝鲜男子爱穿“灯笼裤”，而且白色居多，“巴基”和“古克”就是其中的两种，（“巴基”和“古克”是指传统的朝鲜族服饰“裤子”和“坎肩”）。朝鲜女装一般都是白色，分“则高利”和长裙，它们都是朝鲜族服饰中最具传统的服装。裙长过膝盖的短裙，便于劳动。短衣长裙这一传统民族风格久久不变，它符合朝鲜族妇女的审美心理，充分反映了她们温顺、善良和勤劳淳朴的美德。朝鲜族儿童多穿七彩上衣，色彩斑

斓,好像彩虹在身,使孩子们显得更加聪慧可爱。朝鲜族一向认为彩虹是光明和美丽的象征,因此,喜用七色调缎给儿童做衣服,意在让儿童美丽幸福。关于七彩衣的起源,说法很多。有的认为是出于审美心理;有的认为是出于辟邪的目的;还有的认为是过去朝鲜妇女善于保存各种颜色的布块,用来给孩子做衣服等等。朝鲜族早期穿木屐、革屐,后来出现草鞋、麻鞋、胶鞋,现在普遍穿胶鞋或皮鞋。船形鞋是朝鲜族独有的鞋。鞋样像小船,鞋尖向上微翘,用人造革或橡胶制成,柔软舒适。此外朝鲜族服饰中还有一种七彩上衣,用七彩缎做成,象征幸福和光明,一般是在集会和喜庆活动时穿戴。

朝鲜族的主要节日:朝鲜民族最重视中国的节日:春节和中秋节。其他节日与汉族大致相同,过春节、清明节、端午节、中秋节等。有三个带有民族特色的家庭节日,即婴儿诞生满一周年、“回甲节”(六十大寿)、“回婚节”(结婚六十周年纪念日)。

朝鲜民族传统饮食:朝鲜族以为米饭为主,多为大米饭、二米饭。汤每餐必备,尤喜喝大酱汤。韩国人是一天三顿离不开泡菜的民族(吃辣泡菜历史是从引进了辣椒之后开始的)。

五、朝鲜民族的文化

朝鲜半岛文化属东亚文化,其根源于中国,既是灿烂的中华文明的衍生分支,又是中国文化的“拷贝”。在朝鲜的文化发展史上,一般公认儒学占了外来因素极重要的地位,不仅如此,儒学思想几乎支配了朝鲜半岛(特别是韩国)近代整个的思想领域,成为全世界最汉化的国家,也是中国以外儒学思想与社会最密切结合的国家。

从朝鲜民族五千年的精神脉络来看,其民族精神起源于檀君,以其为背景发展到新罗的统一:三国精神及近代的“三·一运动”精神。檀君精神为上古时代的产物;新罗的三国统一精神就其特征而言,实在是集东方之大成,并富有创新的性格;而“三·一精神”,则是处在西风东渐之际,综合时代背景与传统思想而成的自由之魂。

1. 朝鲜文字

朝鲜语字母表包括14个辅音和10个元音,是15世纪由朝鲜王朝世宗大王创立的。朝鲜语字母以一个辅音和一个元音组合为一个音节,由此可以创造数以千计的单字和表达各种语音。朝鲜字母由于简明,字母相对较少,易于学习。由于朝鲜语字母容易掌握,韩国基本上不存在文盲。

2. 国旗

朝鲜半岛由于众所周知的历史原因,1945年,朝鲜半岛光复不久,国土便被分割,朝鲜半岛南部成立了大韩民国,朝鲜半岛北部成立了朝鲜民主主义人民共和国。

(1) 韩国国旗

1949年3月25日,韩国文教部审议委员会在确定它为大韩民国国旗时作了明确解释:太极旗的横竖比例为3:2,白底代表神圣的国土,中间为太极两仪,四角有黑色四卦。太极的圆代表人民,圆内上下弯鱼形两仪,上红下蓝,分别代表阳和阴,象征宇宙。四卦中,左上角的乾即三条阳爻代表天、春、东、仁;右下角的坤即六条阴爻代表地、夏、西、义;右上角的坎即四条阴爻夹一条阳爻代表水、秋、南、礼;左下角的离即两条阳爻夹两条阴爻代表火、冬、北、智。整体图案意味着一切都在一个无限的范围内。

韩国于1970年7月3日公布了国徽。国徽中央为一朵盛开着的木槿花。木槿花的底色白色象征着和平与纯洁,黄色象征着繁荣与昌盛。花朵的中央被一幅红蓝阴阳图代替,它不仅是韩国乃至全朝鲜族文化的一个传统象征,而且在此代表着国家行政与大自然规律的和谐。一条白色饰带环绕着木槿花,饰带上缝着国名大韩民国四字。此特点与朝鲜的国徽设计相同。

(2) 朝鲜国旗:朝鲜国旗有一红色五角星,红色宽条象征崇高的爱国主义精神和顽强斗争的精神,蓝窄条象征团结、和平,红五角星象征革命传统。白条象征着单一的朝鲜民族。

朝鲜国徽:朝鲜国徽呈椭圆形。由红色绶带束扎的稻穗构成椭圆形图案,顶间一颗光芒四射的红五角星,其下有朝鲜革命圣地白头山(长白山)。国徽中间为水坝、水电站、高压输电线铁塔等图案,底部的红色饰带上用朝鲜语写着“朝鲜民主主义人民共和国”。红五星象征革命,水电站和稻穗分别象征工人、农民。

3. 朝鲜民族文学

朝鲜文学的成文作品,约出现在公元前1世纪左右。在此之前,已经流传着古代神话传说和口头歌谣。其原始艺术活动,见于中国的《史记》《汉书》《三国志》和朝鲜的《三国史记》《三国遗事》等史书中,内容大抵同祭祀和农耕事毕的欢庆活动相结合,反映了古代人们的生产活动和原始宗教信仰。现存最古老的四言诗《箜篌引》和《迎神歌》,可能是使用文字后记录的口头歌谣。《箜篌引》出自中国汉乐府,据西晋人崔豹《古今注》的记述,被认为是古朝鲜人所作。朝鲜最古老的神话传说,以《檀君神话》为代表,叙述神人檀君建立古朝鲜国的故事。朝鲜传入汉文后,始有书写文学。近两千年来,他们借用汉字书写官方文书,著书立说,进行文学创作。1444年,李朝世宗时创制了朝鲜文字,朝鲜文学日渐普及,至李朝末期,汉文文学始趋衰微,终于为朝鲜文学所代替。朝鲜文学分三国时期的文学、高丽时期的文学、李朝时期的文学、现代文学4个时期。

4. 宗庙祭礼

宗庙祭礼仪式最早是公元9世纪的新罗时代从中国传入朝鲜半岛。在新罗之后的高丽王朝和朝鲜王朝得以延续。宗庙祭礼是朝鲜半岛礼仪最高的祭祀仪式。宗庙祭礼是韩国宗庙祭祀朝鲜王朝君主和王妃的儒教仪式。宗庙祭礼每年在5月

份的第一个星期天举行。宗庙祭礼的音乐是朝鲜宫廷音乐的一种，被称为宗庙祭礼乐。

5. 韩国书法

在韩国如同在中国和日本一样，书法久已被认为是一种艺术形式。韩国书法源出于汉字的书写形式，每一个字都是在一个想象的方块中由一些形状不同的线组合而成，都是为了表达一个特有的意义。韩国人从大约公元2世纪或3世纪开始使用汉字书写，虽然他们自己的语言属于一种完全不同的体系。即使在1446年韩国字母韩字创造出来以后，汉字仍然作为官方文字使用，直到19世纪末。传统的韩国书法用字是汉字，不用韩字。与在韩国古代已经大放异彩的其他所有艺术一样，书法的基本灵感来自自然。一个字的每一笔到每一点都象征一个自然物体的形式。韩国书法家同中国古代书法大师们一样认识到，正如一棵有生命的树的每一根树枝都有生命一样，一幅好字的每一笔、每一划在写的时候也必须使之具有生命。韩国的书法有悠久的传统，可以追溯到三国时代初期。据了解，从那个时候开始，王室的书院和国家办的高等学堂里讲授中国文学。书法的历史如此悠久，无数贵族阶层的人和艺术家又在很长一段时期内促进书法艺术作了显著努力，可惜在经过多次外国入侵和内部纷争之后古代书法作品保存到今天的极少。

六、朝鲜民族的民族精神

历史之河绵延数千年的朝鲜民族，在内外交患之中克服万难，创造了独具特色的民族文化。直至今日，该民族独创的伦理精神和思想体系还是民族生存的基石。

朝鲜民族注重礼节，崇尚尊重长辈；素有尊师重教的传统；团结互助，这个长期以来逐渐形成的群体互助的精神，已经沉淀成为朝鲜民族优良的群体意识。

朝鲜民族具有强烈的民族意识，即便是当代，由于意识形态的不同，韩国和朝鲜已经成为不同的国家，但朝鲜民族运用象征着民族团结的“阳光”政策，致力于朝鲜南北的统一。国事即家事，爱国精神并不仅仅停留在口头表态上，而是落实在每个人的日常生活中。成熟的国民意识，与现代化相适应的较高的国民素质，形成了强大的民族凝聚力并发展了团结协作、自律爱国的国民精神，使之成为朝鲜民族屹立于世界之林的强大精神支柱。

第二节 跆拳道释义

跆拳道起源于2000多年前的朝鲜半岛，其前身是朝鲜半岛民间的各种技击术，可以说是伴随人类发展历史一路走来。在其漫长的历史发展演变过程中，跆拳道糅合了中国武术、日本空手道等东亚武术的精华，特别是深受中国古典哲学思想和阴阳五行学说的影响，经过几代人的艰辛努力与探索，逐步形成了今日风

靡世界的跆拳道运动。

在古代朝鲜所有的典籍中，并无跆拳道一词。追溯其源，只是在古代朝鲜的各种技击术如：手搏、跆拳道、跆拳道、角抵、托肩、摔跤、手臂打、拳白、唐手、打击等中，可以看到现代跆拳道运动的雏形。“跆拳道”这一名称，是在20世纪50年代经由现代跆拳道运动的前辈们整合了朝鲜半岛的各种技击术而统一命名的。

跆拳道（Taekwondo），是一项以手脚技术为进攻武器；以技击格斗为核心；以修身养性为基础；以磨炼人的意志、振奋人的精神为目的的格斗对抗性的现代竞技体育运动。通过跆拳道的训练，可以使练习者在行为规范、道德修养、完善人格和强身健体等诸方面得到提高和发展。因此，它和中国武术一样，已经超越了一般意义上的竞技体育运动。

跆拳道的本意由三个方面组成：“跆”是表示以脚踢，以身体摔撞（现代竞技跆拳道已取消这类动作）；“拳”是以拳头或上肢击打；“道”是一种精巧的艺术方法与练习技巧，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的功夫，其脚法占70%，甚至更多。传统的跆拳道包括有套路、兵器、擒拿、摔锁、对练自卫术和其他基本功夫。现代竞技跆拳道只是传统跆拳道的一部分，它技术动作简单、实用、易学，寓搏击、规范、教育于一身。练习跆拳道不需要特别专门的场地，也不需要复杂的机械器材，男女老少不受年龄限制，且不必花费太长的时间，无论何时何地都能够学习和训练，以达到健身、防身、修身的目的。

跆拳道比赛分为男女各8个体重级别，运动员上场须身着专用的白色跆拳道服；腰系代表不同段位的腰带；同时还必须穿戴专用的头盔、护胸、护腿、护肘等保护用具；赤脚在8m×8m的八角形垫子上进行比赛。比赛采用电子记分，比赛分为3局，每局2分钟，局间休息1分钟。

跆拳道实行段位制，其段位分为初级的十级至一级和高级的一段至九段，九段最高。跆拳道的升段考试非常严格，其考试内容除了技术水平和从事跆拳道学习训练的年限外，还有跆拳道理论、历史、道德修养和文化知识方面的内容。

第三节 跆拳道运动的起源与发展

跆拳道起源于原始社会人类的生产活动中，并受部落战争、宗教祭祀、教育娱乐等影响，同时与古代军事技术相关。

在原始时代，社会生产力极其低下，人类生存环境极其恶劣，人们为了生存的需要和出于保存自己、延续种族的本能，必须与自然环境和飞禽猛兽搏斗，这就迫使人类既要依靠集体的力量来抵御猛兽的袭击，又要发挥个人的顽强斗志和强悍的体魄来积极自卫。同时，原始部落之间的战争也促进了生产技能向军事技

能的转化。因此,在这种历史背景下,人人都是战士与猎手。在人与人、人与兽的搏斗过程中,徒手的搏斗和器械的击刺活动便自然地产生了。原始人不断积累的攻防格斗技能,经过一定的选择和提炼,逐渐发展形成了搏斗的技巧和比较规范的动作,具有一定层次、一定节奏、结构相对稳定的徒手与器械的动作组合,并在实际操作过程中,逐渐产生了自觉地合理运用这些技巧的组合,具备了武艺的某些特征,为跆拳道的发展奠定了物质基础。

一、原始社会的跆拳道雏形

在古代朝鲜的原始社会后期,随着社会生产力的发展,私有制的萌发,剩余生产物质的出现,在氏族部落中产生了族长或首领占有和继承剩余物质的制度,造成氏族内部的贫富差距过大,将原始氏族公社制度引向崩溃,阶级产生了。随之,爆发了为争夺奴隶和领土的氏族部落之间的战争。由于战争的需要,大量的生产工具转化为相互厮杀的武器;生产技能也随之转化为军事技能。同时也渐渐使军事格斗技能更为专门化,形成了独立的技术领域,对后来跆拳道的形成、发展、完善带来了深刻地影响。

此外,朝鲜半岛跆拳道的渊源也与宗教祭祀、教育娱乐紧密相关。原始宗教的主要形式——巫术与图腾崇拜常常凭借原始的武舞来体现。在古代朝鲜半岛进入农耕时代后,崇拜祖先,崇拜天神、太阳、山岳、树木、江河、动物等原始信仰逐渐形成。每年五月下种,十月秋收之后,广大民众群聚起来祭祀天地神灵也形成定制。各部族的祭礼相似而名称各异,如扶余的“东盟”、马韩的“十月祭”、高句丽的“舞天”、新罗的“伽俳”等都是祭祀天地神灵大会的称谓。与古希腊奥林匹亚祭礼相似,在祭礼之后都要进行各种技艺的表演和竞技,向天地神灵表示敬意;欢庆丰收并祈求来年风调雨顺、平安吉祥;同时此类活动还兼有教育的作用,主要体现在向年轻一代传授各种生产与军事技能;通过这类活动来选拔武士和氏族部落新的领导人。作为萌芽状态中的武艺,自然是角逐的主要项目之一。在这种环境下,原始的武艺逐步发展完善,形成了一种融知识、技能、身体训练和习惯培养等为一体的多功能活动。

二、三国时期的跆拳道运动(前1世纪—668年)

约在公元前1世纪左右,朝鲜半岛出现了高句丽、百济、新罗三个王国相互对抗的时代,这就是朝鲜半岛历史上著名的三国时期。它是朝鲜半岛从奴隶制向封建制过渡和封建社会上升的重要时期。在七百余年的时间里,三国之间相互为争夺领土,以致战乱不断,纷争四起,社会基本处于动荡不安的状态,因而三国都极为注重武艺的军事价值。在朝鲜古代文献《三国史记》87人的传记中,具有武士身份的就有60人,占总人数的69%,这种社会环境极大地促进了军事武艺技能的发展和武士团体的出现,以适应战争的需要。同时也为跆拳道的发展、

丰富提供和创造了极为有利的条件。

（一）高句丽的跆拳道运动：（前 37 年—668 年）

高句丽建国于公元前 37 年，668 年被新罗以武力征服，存国 731 年。其国土位于朝鲜半岛北部和辽河以东、长白山地区以及鸭绿江流域。西、北部与中国接壤，南与百济、新罗相连。建国初期定都于国内城（今中国吉林集安市境内），427 年迁都于平壤。

高句丽是三国中建国最早的，国力最为强盛。它北拒中国，南进攻击百济、新罗，扩张领土。在这个过程中，没有强大的军事力量是无法办到的。因此，高句丽历代统治者都很重视武士的选拔和强化军事训练。据《三国史记》记载：“高句丽每年在春天三月会猎于乐浪之丘”进行军事训练和通过狩猎及各种武艺竞技来选拔武士；在高句丽，著名的“先辈”（或称仙人，是一种对武士的尊称）就是在“臣苏涂”祭坛前选拔出来的勇敢而优秀的武士。除此之外，还有专门为培养武士和文职人员特设的“庠堂”（庶民子弟专用）和“太学”（贵族子弟专用）。作为一种制度，这些武士们组成团体，享受国家俸禄，平时聚集在一起读书习武，农耕渔猎，筑城修路；战时奉诏入伍，征战沙场，为国家献身。跆拳道（手搏）与射箭、摔跤（角抵）等技艺是他们必备的训练和考核、选拔的主要项目。目前对高句丽王朝的考古发掘显示：跆拳道（雏形）在高句丽时代已相当普及，成为广大民众茶余饭后、喜庆节日休闲娱乐的主要活动内容，与日常生活密不可分。从中国吉林省集安市发掘出土的高句丽古墓中（约公元 1 世纪左右），发现其中的三室冢第三室西壁上绘有武士徒手练武图，舞俑冢玄室和主室的顶部均绘有武士徒手对抗的练武图，还有角抵冢中的角抵壁画，既有个人的单练，也有两人的对练。从绘画中我们可以想象：在蓝天碧云、阳光灿烂的大树下，一对对选手正在众多围观者的簇拥下，进行各种武艺的较量，两人之间还站着一个类似裁判员的人，在众人的喝彩声中充分体现出他们雄赳赳的气势，展现了高句丽人民奋发图强、勇敢拼搏的精神和高超的技艺。从这些壁画的初步分析中，我们可以看出：（1）在当时，高句丽的手搏、摔跤活动像狩猎一样普及，在军队及上层社会相当流行，已成为人们日常生活的组成部分。（2）手搏与摔跤不同，虽然都是徒手较技，但方式方法各异，说明徒手搏击技术已发展到相当高的水平，技击术的分类也越来越细和专门化。（3）从壁画中的手搏图与中国东汉时期（河南打虎亭出土的东汉壁画）的手搏相比较，无论是名称、动作还是人物图像几乎相同，虽然在时间上相隔数百年，但仍然可以看到古代朝鲜半岛的手搏（跆拳道）与中国的古代手搏有着密切的联系。一个拥有强大军事力量的高句丽王国，赋予跆拳道勃勃生机，为丰富、完善、普及跆拳道提供了良好的社会环境和扎实的基础。

（二）百济的跆拳道运动：（前 13 年—660 年）

百济兴起于前 13 年，建国约在 18 年左右。国土位于朝鲜半岛西南部（汉江

以南地区)。至 400 年左右,百济壮大成为拥有今天的黄海道至全罗道南海的广阔肥沃土地的王国。建国初期定都于汉江南岸的广州(京畿道),475 年迁都于熊津(忠清南道公州),538 年再迁都于泗比(忠清南道扶余)。660 年被新罗灭亡。

百济是当时三国中实力最弱的国家(从其三迁首都中可以看出),出于保卫国家不受外来势力侵略的目的,同时也从吞并邻近小国的需要出发,必须拥有强大的常备武力。因此,百济历代国王都很推崇武艺,重视培养、训练武士,并且百济民间百姓大众也深爱骑马、射箭和“便战戏”等具有武艺内容的娱乐活动。据《三国史记》中记载:每年九月在都城“西台”这个地方都要举行弓射大会,进行骑马、射箭、跆拳道(原始跆拳道)等武艺的比赛,特别是“便战戏”这种集竞技、观赏、娱乐于一体的比赛形式,深受百济民众的喜爱,可以认定是现代跆拳道的一种雏形。另据《海东韵记》中记载:类似手搏的“手搏(臂)打”这种技法,在当时百济的军队与民间都很盛行,用于训练和娱乐。

(三) 新罗的跆拳道运动:(公元前 57—公元 918 年)

新罗,原名沙罗(或称徐罗伐)。它是由辰韩的封建势力于前 57 年在朝鲜半岛的东南部兴起,约在公元 2 世纪前后建国。其领土在庆尚道东部和江原道的一部分地区,定国都于庆州。

新罗建国初期,由于国力弱小,新罗一向避开与高句丽和百济的冲突,采取与高句丽联合的国策,有时甚至派王族成员到高句丽作人质,以换取高句丽的支持与援助。在四面强敌的包围下,新罗的统治者励精图治,为了富国强兵,在大力发展社会生产力的同时,对军事也特别重视,加强了军队的建设和对民众的武艺训练。新罗的武士们崇尚武艺,经常举行射箭、鞠蹴、角抵、骑马、狩猎、秋千等活动,在每年的 7 月 16 日至 8 月 15 日这一个月的时间内,举行全国性的类似于现代狂欢节日的大型体育娱乐活动,这种将军事技能和歌舞转化为体育化的活动,统称为“嘉俳”。在真兴王 37 年(576 年),新罗效仿高句丽的“仙人”制度,组织了“花郎道”。花郎道又称国仙道、风月道、源花道、风流道,是由当时封建贵族子弟中品貌端庄者组成的准武士团体。其主要宗旨是对青少年进行道德伦理、忠君爱国的教育,培养能够为封建统治阶级服务的文武兼备的官吏。据申采浩《朝鲜上古史》记载:国仙花郎的选拔,要在“臣苏涂”祭坛前进行手搏、击剑、射箭、骑马等武艺以及典籍、学识的考试,优秀者方能入选。平时“相磨以道义,相悦以歌乐,游娱山川而无远不至”;战时以身殉国、杀身成仁,正是他们生活的真实写照。他们经常利用各种聚会相互切磋、磨炼武艺,弘扬武士精神。圆光法师为花郎道制定的“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战无退、杀生有择”的“世俗五戒”为其宗旨,同时也是“花郎道”武士的精神所在。从此中可以看到中国的儒、佛思想对朝鲜半岛文化的深刻影响,直至今天,跆拳道的精神也是与之一脉相承的。

佛教,是新罗的国教,许多僧侣都是花郎出身,这可从善德女王3年(634年)建造的芬皇寺砖塔遗迹的守门佛像中金刚力士的原始跆拳道姿势造型中窥见一斑(与现代跆拳道极其相似)。在古籍《帝王韵记》中曾记载一个新罗的跆拳道活动实例:两人面相站立,踢击对方。此方法有三种,第一种是踢对方的腿;第二种是技术稍熟练的人踢对方的肩膀;第三种是高水平的人踢对方的发髻。此外,还有手搏打、拳白、打击等活动的记载。由此可知,类似现代跆拳道的武艺或技击术在新罗早已盛行的事实。

国力渐渐强大的新罗,联合中国唐朝统治集团,于660年和668年先后征服了百济与高句丽,统一了朝鲜半岛,建立了与新罗王国一脉相承的新罗王朝(676—935年)。

三、高丽时代的跆拳道运动(918—1392年)

918年,开京的一个大封建势力泰封国的大臣王建,发动政变,颠覆泰封国,建立了新的王朝。从继承强国高句丽的意思出发,定国号为高丽,建都于开京(现在的开城)。使之成为朝鲜半岛历史上第一个统一了的国家。世界历史发展过程中极其罕见的单一民族的国家就此诞生了,它上承三国、统一新罗、下启李朝,达到了朝鲜历史上封建社会的巅峰,经济和文化都得到了空前的发展和繁荣。

高丽建国后,由于长期受到来自北方蒙古、女真、契丹等外来民族的侵扰和出于对其邻近小国进行武力征伐的需要,高丽历代国王都十分重视军队的建设,特别注重士兵与民众的武艺训练,“手搏”得到了很大发展。根据《高丽史》中关于“手搏”的记载,这一时期手搏的发展呈现出以下几个特点:

一是手搏作为军事武艺,文臣武将都要经常习练,善手搏者都会得到赏赐或加官晋爵;不善手搏者往往会遭到歧视和同僚的讥讽、污辱。如“义旼善手搏,毅宗爱之,以队正升别将”;权臣崔忠献“尝会客设宴,使重房有力者手搏,胜者即授校尉、队正以赏之”。如此情景之下,使得手搏在官员中普遍开展,得以盛行。上行下效,作为进身之阶,极大地鼓励了广大兵士和民众踊跃参与手搏的训练与竞技,使之成为高丽人民十分喜爱的竞技运动形式之一。

二是历代国王均重视手搏的训练。如肃宗创建了一个号称“别武班”的军事组织,包括有神骑军、神步军和所谓的降魔军,其中大多数都是手搏(跆拳道)的高手。再如:忠惠王本人十分喜爱手搏,便要求他的军队特别是“禁卫军”,必须进行具有跆拳道特点的“手搏”竞技运动练习,士兵们常用拳、掌、脚等身体部位击打墙壁、木块和砖瓦,以磨炼、提高上下肢及其他身体部位的攻击能力。同时,历代国王都经常观看手搏表演,对获胜者赏赐财物,对手搏运动起到了极大的推动作用。在此期间还出现了“五兵手搏戏”的集体对练的表演形式,使手搏具备了一定的娱乐观赏内容和价值。如忠惠王邀请武艺超群的士兵金振郁

到宫中表演手搏技艺，在朝野上下极力推崇手搏技艺，使之声望大振，受到广大民众的喜爱和追捧。

三是在此期间，手搏的威力大为提高，达到能够置人于死地的程度。《高丽史》中就有明确的记载：如：“李义民击椽，椽动”“杜景升击壁，壁穿”和“李义民击人脊柱，人死”等，展现了手搏技艺的威武刚猛和高超技巧。

纵观高丽历史，可以说是手搏（跆拳道）发展的鼎盛时期，使其得到进一步的完善，并逐渐走向成熟。

四、李氏朝鲜王朝的跆拳道运动（1392—1910年）

1392年，高丽军队的右军指挥李成桂在鸭绿江江心的威化岛发动政变，带领军队打进首都，驱逐国王，取代高丽，建立了朝鲜李氏王朝，将首都由开京迁到汉阳（原汉城，现称为首尔）。从此朝鲜进入了一个封建统治制度更臻完善、经济和文化显著发展的历史时期。

李氏王朝由于崇儒排佛，重文轻武。这一时期跆拳道没有得到官方的重视，军事武艺及跆拳道的发展失去了高丽时期的良好条件。但在民间却始终没有停止过“手搏”“跆拳道”这些跆拳道的初始技艺的活动。从《朝鲜王朝实录》和《东国兴地胜览》等文献的记载中可知：一方面“手搏”与“跆拳道”这类活动在民间开展的非常广泛、普及；另一方面官方对跆拳道活动的各类文字记载却极少（特别是对历代皇帝观赏此类活动的记载与描述）。即使有记载，如：“鹄旨在郡（偭山）北十二里忠清道恩津县里，在每年的7月15日，附近的广大民众都聚集在一起进行‘手搏戏’的活动，以争胜负”，也只是作为民俗活动形式的描述而已。实际上，在整个李氏王朝的中、后期，手搏已经成为娱乐游戏性的民俗活动形式之一，具备了一定的观赏价值。特别是火药在军事领域中的广泛运用，标志着冷兵器时代的结束。作为徒手技击术的手搏、跆拳道等，自然在时代面前转变了其自身原有的价值取向，健身、娱乐、自卫等功能是其必然的选择。

然而，跆拳道作为一种武艺，又是广大民众深爱的民族传统竞技体育活动，它既具有明显的提高体能与战斗技能的作用，同时也是培养勇猛顽强作风及爱国主义精神的有效手段与途径。因此，在那样一个时代，无论统治者重视与否，广大民众和武士们仍然把手搏、跆拳道作为自卫术和基本武艺，从事严格的训练，并在抗击日本倭寇、保家卫国的战斗中充分展现出来。同时国家在选取武士时仍把它作为重要的测试项目之一。据文献记载：一个人如果想做武官，就必须在晋升考试中使用手搏或跆拳道技艺打倒三人以上。纵观李氏王朝的整个历史过程，我们不难发现，像手搏、跆拳道这类搏击自卫术，虽然得不到官方的重视与推崇，但它依然受到军队士兵和广大民众的热爱，技艺也得到了进一步的发展与完善。在李氏王朝的后期，有关搏击自卫术的文字理论整理工作有了较大进展，1790年，李德懋、朴齐家、白东修三人奉正祖之命，汇编了《御定武艺图谱通志》。这是

后世所公认的跆拳道代表作。此书主要参考了中国明朝抗倭名将戚继光的《纪效新书》，辑录了当时朝鲜半岛的 24 种武艺。它不仅收录了“手搏”，“跆拳道”等徒手格斗技击术的一些技法、动作图解和关于这些徒手格斗技击术的源流、发展，而且还收录了多种器械的使用方法，并将很多其他域族的、技击性很强的武术技艺汇融于中，使跆拳道的源流与发展在文字记录和理论上有了较科学的记载和论述。因此，可以说李氏王朝是跆拳道集大成的发展时期，并在此期间逐渐形成了早期跆拳道的初步体系。

五、近代跆拳道运动（1895—1945 年）

朝鲜李氏王朝末期，国内阶级矛盾不断激化，农民起义风起云涌，代表先进官僚阶层的开化派也在朝鲜半岛进行了资产阶级革命的尝试。与此同时，外来势力特别是日本帝国主义对朝鲜半岛虎视眈眈，处于内外交困的李氏王朝面临巨大的危机。1894 年 7 月，日本帝国主义侵略军袭击并占领了朝鲜王宫，紧接着在朝鲜发动了对中国清王朝的战争，其结果是中国清王朝战败并退出朝鲜半岛。从此朝鲜半岛沦为日本帝国主义的殖民地。1905 年，日本帝国主义强迫李氏王朝缔结了所谓的《乙巳保护条约》，进一步夺取了朝鲜的行政、司法、财政、警察权和解散了为数不多的朝鲜军队。1910 年 8 月，日本帝国主义完全占领了朝鲜半岛，所谓“韩日合邦”的殖民傀儡政权取代了李氏王朝，立国 518 年的李氏王朝就此结束了其历史使命。

殖民时期，日本在朝鲜实行“武断政治”，为推行殖民政策，一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，特别是对广大民众习练军事武艺和进行某些民俗活动又恨又怕，跆拳道的发展也因此受挫而转入民间秘密发展。其传承只能在父子、师徒中隐蔽地传播与相授。《梅泉野录》石战禁止条的记载：“京师旧俗，以正月上旬聚南门外及五江上下，分队投石搏击赌胜，其死伤者设之为常，谓之便战，十数日不散，至是倭恶其习武，派兵严禁，而终不戢，至发炮射击，仅以散之”便是例证。跆拳道曾一度与日本空手道（Karate）同名，日本帝国主义的殖民政策可见一斑。在此期间，大量的朝鲜人被迫背井离乡，流浪到中国、日本及世界各地，其中不乏一些身怀绝技的跆拳道高手。他们将中国的武术、日本的空手道等各国的各种武艺与跆拳道技艺糅合在一起，使之得以保存下来，从而使跆拳道技法、技巧、技能得到了充实与发展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。跆拳道被认为是经过东亚文化熏陶的韩国“国技”的原因正是如此。

1945 年 8 月 15 日，日本宣布投降，朝鲜独立。大量流浪在国外的朝鲜人返回家园，他们将国外新的武艺带回了朝鲜，与当地拳师一起，在继承和发扬原则的指导下，将各种武艺与跆拳道技法融为一体，逐渐形成了现代跆拳道的基础体系。