

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019905

Do-won 多威运动训练营

跟

# 世界冠军

## 学跆拳道

跆拳道三级——反击进攻

主编★刘卫军 陈立人



# 跟世界冠军 学跆拳道



医药学院 610 2 08019905

跆拳道三级

# 反击进攻

主 编 刘卫军 陈立人

副主编 贺璐敏 孔繁桃

北京体育大学音像出版社



策划编辑：董英双  
责任编辑：刘润芝  
审稿编辑：董英双  
责任校对：金 润  
版式设计：罗针盘设计工作室

### 策 划

陈立人（中国跆拳道队总教练）  
董英双（北京体育大学音像出版社副编审）  
刘卫军（北京体育大学跆拳道博士、副教授）

### 主 编

刘卫军 陈立人

### 编 委（按姓氏笔画为序）

王 军 孔繁桃 刘卫军  
陈立人 陈 中 何 俊  
罗 微 贺璐敏 董英双

### 主 讲

贺璐敏（世界冠军、中国跆拳道队主教练）  
孔繁桃（世界冠军、中国跆拳道队主教练）  
刘卫军（北京体育大学跆拳道博士、副教授）

### 技术示范

刘 蕊（中国跆拳道队队员、世界青年锦标赛冠军）  
林 萍（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）  
李 志（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）  
闫 岩（中国跆拳道队队员、全国锦标赛冠军）

### 编 导

董英双 董安其 顾正平

### 摄 像

顾正平 董安其

### 编 辑

董安其

### 场 记

张文惠

### 制 片

顾正平 张东风

### 监 制

唐明生 董英双

### 总 监 制

李 飞

### 品 势 示 范

戴瑜辰 翁李钦  
刘皓阳 张宏全  
李康健 韩 康  
王 坤 王博涛

跆拳道三级——反击进攻

主编 刘卫军 陈立人

出 版 北京体育大学音像出版社

地 址 北京海淀区中关村北大街

邮 编 100084

发 行 新华书店北京发行所经销

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 2（VCD单碟）

服务热线 (010)62989571 62989572

ISBN 7-88722-217-6

定价 20.00 元



## 主编简介

刘卫军，男，1972年10月生，博士，副教授，跆拳道国家级裁判员、柔道国家级裁判。现任北京体育大学重竞技教研室副主任。是我国第一位柔道、摔跤专业硕士研究生。2001年攻读体育教育训练学博士，2004年获得教育学博士学位。跆拳道课程的创建与完善获得国家体育总局教学成果一等奖；曾获得北京体育大学课堂教学质量优质课奖；并两次获得北京体育大学教学成果一等奖。

编写20部图书，其中主编了我国第一本跆拳道本科生专业教材《跆拳道》（北京体育大学出版社出版）；独立编著我国第一本高等学校教材《跆拳道》（高等教育出版社出版）；主编我国第一本高等体育院校摔跤专业教材《摔跤》；主编柔道教材《柔道运动教程》；主编北京市经营性体育场所辅导员岗位培训教材《跆拳道》；主编了《现代跆拳道训练方法》一书；此外还独立编著了10余本专著：《女子跆拳道初级教程》、《跆拳道技巧图解》、《女子跆拳道高级教程》、《刚劲有力的跆拳道品势组合》、《跆拳道实战绝技》、《飘逸潇洒的跆拳道精华技法》《跆拳道学练问答》、《跆拳道训练营》等书；参与编写《奥林匹克进展》、《现代体育营销学》、《休闲体育》等书。另担任主讲和演示的音像教材15部：其中有北京体育大学音像出版社出版的《体育课准备活动集锦》；人民体育音像出版社6部：《跆拳道训练方法》、《跆拳道实战》等；中国青少年音像出版社7部：《摔跤入门基本法》、《防身自卫—擒拿》、《柔道快速入门》等；武警音像出版社出版的《跆拳道实用100招》等。



陈立人，男，1965年4月生，国家级教练员，硕士，现任中国跆拳道国家队总教练，北京体育大学竞技体校副校长。1995年获得北京市优秀青年骨干教师称号，1998年获得全国跨世纪优秀教练员称号，1999年、2001年两次获得全国最高体育荣誉奖章，培养出多人次跆拳道奥运冠军和世界冠军，其最为著名的弟子是陈中和罗微，陈中曾连续两次获得奥运会跆拳道女子比赛冠军，罗微在2004年雅典奥运会上摘得跆拳道女子比赛桂冠。

# 序

陈立人（中国跆拳道队总教练）

跆拳道兴起于朝鲜半岛，是一项以技击为特征的体育运动。经过在世界范围不懈推广，现已有150多个国家和地区开展这项运动，2000年跆拳道成为奥运会正式比赛项目，为这项运动的开展注入了巨大活力。

2000年，我作为中国跆拳道队总教练和运动员一起参加了悉尼奥运会，经过运动员的坚强拼搏，陈中脱颖而出，夺得67公斤以上级金牌，受到全国人民的赞扬，更将人们的目光引向这一新兴的运动。

时隔四年，在雅典奥运会上，陈中不负众望，蝉联了67公斤以上级冠军，小将罗微勇夺67公斤级金牌，再次为国争光，同时也在全国掀起了一股跆拳道热。

作为一项竞技运动，要保持不衰的盛势，深厚而广泛的群众基础是重要条件。跆拳道进入我国，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健康发展道路，这也是国家跆拳道队取得成功的基础。

为了推动跆拳道的发展，为道馆教学和大众健身提供指导，北京体育大学音像出版社提出编辑、制作一套道馆晋级的系列教材，我感觉这一构思新颖，光盘与图书配套可以营造现场教学氛围，提高教学效果，能够为普及推广跆拳道发挥积极作用，故动员奥运冠军陈中和罗微出境表演，世界冠军贺璐敏和孔繁桃领衔教学，在役国家队员倾力参与。

这套教材我们从普及与提高及培养后备力量出发，总结了北体教学和国家队训练的成功经验，奉献了参与者的集体智慧，值得为广大跆拳道爱好者推荐。我相信这套教材将会引领更多爱好者步入跆拳道殿堂，走向健康发展之路。

TAI QUAN DAO

# 目 录

一	如何上好训练课 .....	3
二	跆拳道技术教与学	
	——进攻技术结合进攻技术 .....	9
三	跆拳道训练方法 .....	27
	(一) 脚靶练习法 .....	27
	(二) 跆拳道高级实用防身技巧训练 ...	42
四	跆拳道品势教与学	
	——太极八章 .....	50
五	训练与教学计划示例 .....	54
	(一) 跆拳道训练计划原则指导 .....	54
	(二) 课时计划示例(部分) .....	56



悟

道

刘卫军（北京体育大学跆拳道博士）

“动为形，形为合，合为无，无至道”——技术动作只是我们学习的具体招数，为学其“形”；

技术动作要在实践中成功应用，要有许多因素组合在一起，如力量、速度等，则为“合”；

动作演练到非常熟练时，才发现最简单的动作常常也是最实用的，不需要任何花架子，即为“无”——无为而无不为；

从“无”至“道”则需要用内心去体悟，内在心灵得到充实，才是跆拳道最高境界。

每个人在练习跆拳道时，无不为其“道”所震撼，它是在培养人的一种“气”、一种“量”——即为志气、勇气和胆量。

志气、勇气、胆量能使人养成勇往直前、奋力拼搏、坚韧不拔、自强不息的精神，同时能使人产生坚定的自信心。在这种自信心的作用下又能使人产生一种忍耐克己的气质和正义感，而忍耐克己又会形成谦虚、纯朴的良好品质。人们一旦拥有了这种品质，就会自觉不自觉地去克服自己的缺点，谦让别人，以和平、友爱、团结的美德促进社会和谐。

跆拳道以培养高尚情操、造就优秀品性为根基，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，它追求通过格斗技击的演练形式和坚持不懈的努力，促进身心健康的发展，陶冶情操，磨炼意志，不断使人超越平凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。

——这，正是跆拳道的精髓！



## 知识链接

## ● 在进行跆拳道训练时，为什么准备活动非常重要？

在进行跆拳道训练时，准备活动非常重要是因为可以尽量避免损伤情况发生。在进行训练之前，一定充分做好准备活动，注意练习内容的交替，避免局部负荷量过大。练习后则要安排放松恢复措施，尽量避免损伤情况发生。

## ● 为什么说身体素质训练是跆拳道运动训练的重要组成部分？

身体素质训练是指在跆拳道运动训练中，运用各种有效的训练手段和方法，用以提高运动员的机能水平，提高运动员承受运动负荷的能力，发展专项所需的各种身体素质的训练。身体素质训练是跆拳道运动训练的重要组成部分，它是学习和掌握专项技战术的必要条件，是运动员承受大负荷训练和高强度比赛的基础，也是运动员在训练比赛中保持稳定、良好心理状态及提高运动成绩的基础，是减少运动创伤，延长运动寿命及培养顽强意志品质的有效手段。身体素质训练可分为一般身体素质训练和专项身体素质训练。

一般身体素质训练采用各种非专项训练手段和方法进行练习，目的在于增进体质，提高各器官和系统的机能，全面发展各种身体素质和改善运动员身体形态。专项身体素质训练采用与专项技术结构相似的练习或专项的基本动作来发展专项所需的运动素质，以保证更快更好的掌握专项技术动作和承受大强度的运动负荷。

运动员的身体素质训练一般包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等几个方面，这些素质不是孤立存在和发展的，它们是相互影响、相互制约、相互促进的。运动员的身体素质训练水平与技战术、心理等的训练水平及身体机能、身体形态等有着密切的联系，可以说全面发展的身体素质是运动员掌握跆拳道技术的物质基础，是减少和预防运动损伤的保证，同时身体素质又必须通过技术才能充分发挥出来，它们相辅相成、相互影响。如较快的速度有助于提高跆拳道运动员使用技术的成功率；较好的柔韧性有助于提高动作的准确性，如对运动员要求柔韧性很好的横踢击头、劈腿击头等。它对提高运动员机体能力、改善身体形态、增进健康、延长运动寿命、增加比赛的心理稳定性等都有积极的意义。另外在素质训练中，应尽量结合技术来进行。如在练习运动员的反应速度时，要求运动员在看到配合者身体移动的一刹那时间，立即以最快的速度使用横踢技术，这样练习的效果在一定程度上就好于单纯的用跑步来提高速度。





# 一、如何上好训练课

跆拳道技术的训练是使练习者学习并掌握完整的跆拳道技术，形成一定的跆拳道运动技能，并且通过技术训练不断地提高其身体机能，增强自信心。

进行跆拳道技术训练必须遵循运动技能形成的规律，任何一个跆拳道动作的掌握，都要经历由开始学习时的粗略形成技术阶段，到改进提高技术阶段，直至巩固运用技术阶段。在这三个阶段的训练过程中，要采用的一般训练方法有：讲解法、示范法、分解法、完整法、重复法、间歇法、变换法、游戏法、比赛法等。除了一般训练方法外，还主要采用以下几种方法：

## 1、慢速、快速重复练习

慢速重复练习适用于学习新的动作。学习新动作时要严格遵守动作的规格，如身体的姿势，重心的高低，手臂的位置，步法的移动、腿的动作路线、击打部位、结束姿势等等。这将直接影响对其它技术的掌握。

在讲解、示范或自学后，一般不要立即快速练习，而要采用慢速的模仿练习，复杂动作还应分解练习。此时不应过分追求动作的击打力量、速度，要仔细揣摩动作的发力点、路线和动作要领，一个动作不要在一组中过多的重复次数，要少次数，多组数，如可将5组10次的练习改换成10组5次，这样可以避免即使动作错了也不会重复过多的次数，同时也可以避免枯燥感。在组数之间，应让教练和同伴进行指导，或面对镜子，边练边检查，不断的重复正确的动作。



快速重复练习则适用于练习绝招技术。当技战术已达到自动化的程度时，一般要根据自身特点，选择几种在比赛中常用的绝招技术并反复进行强化，此时就需要以最快速度进行重复练习。

## 2、结合身法、步法练习

经过慢速重复性练习并基本学会了动作后，则根据实战的需要结合相应的身法和步法进行练习，使技术与实战紧密联系。如练习横踢技术时，可以采用向前上一步后再进行横踢的练习，或是后撤一步再练习横踢，或是要求先用身体晃动引动对方。这样可以避免枯燥、单纯的步法练习，又可以较快地和实战结合起来。

### 知识窗

### 步法

步法是指在实战姿势站立后，向不同方向移动的方法。尤其在运动员刚开始接触跆拳道运动时，要用较多的时间来进行专门的步法练习。由于竞赛跆拳道规则的限制，在比赛中运动员主要是用腿攻击和防守反击，因此运动员的步法是否灵活，在一定程度上决定了他的进攻和防守或反击是否能够达到目的。





### 3、想象实战练习

掌握了一些基本的技战术后，在自己单独练习时，假设在实战中有对手在与自己对抗，并且对手采用各种战术和技术进攻自己或防守自己，自己则从实战出发，选择几组进攻和防守反击的方法，做想象中的个人练习。进行这种练习可在一次训练课准备活动的后半部分或实战前以及提高训练强度时采用。

### 4、互不接触的攻防练习

由于跆拳道是两人的直接对抗，为减少不必要的受伤情况发生，在训练中要求两人一组，一方主动进攻，另一方防守反击，或是两人按照比赛的要求进行互不接触的实战，也就是常说的“点到为止”。这种练习方法可以消除初学者的害怕心理和预防运动损伤。但在进行时，应注意：

- (1) 学会保持在适当的距离，不要太远或太近；
- (2) 在运动中做出动作；
- (3) 由于不能真正击打，练习者往往会敢于进攻，而容易忽视实际的攻防转换，因此要防止胡踢乱踢，要仔细揣摩步法和抓住击打时机并借鉴对方的长处。

### 5、固定靶的练习

利用沙袋、大脚靶、多层护具等器材作为击打目标的练习。练习的目的不同，方法亦不相同。如要求提高动作速度和击打力度，就要在一定时间内快速完成某一动作；若只要求提高动作频率和耐力，则应规定时间和组、次



数。另外按照比赛中常用的组合技术布置几组固定组合靶的练习，如3—5名同伴手持不同高度、不同放置角度的脚靶站立在一条直线上或不同方向上，由练习者依次踢靶。

## 6、配合的“喂招”练习

跆拳道训练非常重视和经常采用脚靶、护具的喂招练习，即配合者手持脚靶，配合练习者进行技术练习，如将脚靶放置与胸齐平，让练习者横踢；将脚靶放置与头部齐平，让练习者练习高横踢击头动作。护具喂招则是配合者身穿护具，用身体的移动配合练习者的进攻和防守，如配合者上步欲要用横踢进攻，练习者则立即后踢反击。这种练习不但能够有效的提高进攻和防守反击的动作质量，还可以提高击打的准确性、步法的灵活性和良好的距离感等，并且可以要求配合者变换喂招的方式，如快速出靶或连续出靶，这样既可以提高练习者的反应速度，又可以使练习者逐步熟练动作之间的连接，从而与实战较快的结合起来。下面即为配合者使用脚靶连续喂招的方法之一：左手横踢—右手劈腿—左手高横踢—右手后踢—两手交叉双飞—右手向前伸反击横踢—左手后旋踢。



## 7、条件实战练习

条件实战练习即对实战提出要求，限制一些因素进行实战的一种方法。这种练习方法经常在跆拳道训练中被采用。如要求双方队员在一个回合中只能用横踢进攻和用横踢反攻；一方只能用前横踢和劈腿进攻，而另一方只能用后踢和劈腿反击，不准主动进攻等等。这种方法的优点是针对性强，能有效地训练



和提高练习者某一方面的能力,经常用在实战的初级阶段和战术训练中。条件实战一般包括以下几个方面:

- (1) 同伴配合,创造时机和姿势以便进攻者完成进攻战术。
- (2) 同伴配合,创造时机和姿势以便进攻者完成防守战术。
- (3) 同伴配合,创造时机和姿势以便进攻者完成防守反击战术。
- (4) 同伴配合,不创造时机和完成技术的便利姿势,进攻者用自己的行动创造机会完成进攻战术或防守战术或防守反击战术。
- (5) 同伴配合,同时积极的防守,但不全力防守,进攻者全力完成进攻战术或防守战术或防守反击战术。
- (6) 双方练习者进行实战,一方进攻,一方反攻,但都不十分用力。
- (7) 双方练习者进行实战,限制一方练习者的进攻技术。
- (8) 双方练习者进行实战,限制一方练习者的防守技术。
- (9) 双方练习者进行实战,限制一方练习者的防守反击技术。
- (10) 双方练习者进行实战,限制双方练习者的进攻技术。
- (11) 双方练习者进行实战,限制双方练习者的防守技术或防守反击技术。
- (12) 增加难度,与实力高于自己的同伴实战。

## TAI QUAN DAO

### 8、实战练习

掌握并熟练了跆拳道技战术后,要按照规则进行不断的实战,逐步提高技战术的应用能力。在对抗中,要在与比赛要求一致的情况下将技战术使用出来,这样才能在实际比赛中达到利用技战术和其它方面的因素战胜对手,获取比赛的胜利。实战的时间可以根据训练的目的进行安排,如30秒钟实战,则主要让双方练习者在短时间内学会抓住时机尽可能地多进攻并得分,5分钟三局实战,则主要使双方练习者在超过正式比赛的时间内,学会在非常疲劳的情况下使用动作战胜对手,并达到培养坚强意志品质的目的。

### 知识链接

#### ● 前踢时脚踝处发软，怎样克服？

前踢时，脚踝要保持一定的紧张度，太软或太紧张都不行，克服发软的有效方法是在分解做前踢时，提膝，此时用脚靶用力打一下脚面，这样在踢出前踢时，对脚踝紧张度就有了一定的本体感觉并能很快克服脚踝处发软的毛病。

#### ● 前踢时主打腿总是不能走直线，怎么办？

训练前踢时，一个非常关键的方面就是培养后腿起腿时走直线即贴着前腿起腿，这对练习其他的动作如横踢等是非常有帮助的，因此在练习前踢时必须要求主打腿要走直线，直线提膝，前脚要配合髋部转动而有一定的转动。

#### ● 前踢时支撑脚如何配合髋部的转动？

练习前踢时必须要求主打腿要走直线，此时就要求前脚要配合髋部转动而有一定的转动，在分解练习时可以按以下步骤反复练习：提膝—前脚转动，身体正对手—恢复原实战姿势—提膝—前脚转动，身体正对手—恢复原实战姿势。

#### ● 横踢时脚踝处发软，怎样克服？

横踢时，脚踝要保持一定的紧张度，太软或太紧张都不行，克服发软的有效方法是在分解做横踢时，提膝，此时用脚靶用力打一下脚面，可以让同伴或教练帮助一下，这样在踢出横踢时，对脚踝紧张度就有了一定的本体感觉并能很快克服脚踝处发软的毛病。

#### ● 进攻前高横踢时关键注意什么？

一要注意送髋，二要注意动作的隐蔽性。



## 二、跆拳道技术教与学



### 进攻技术结合进攻技术

进攻技术结合进攻技术,在跆拳道比赛中被运动员广泛使用。其特点是连续主动进攻,如果第一点没有得点,则立即使用第二个进攻动作来击打对方。

一般来说,当运动员使用第一点击打时,防守者的防守情况大致有:1、防守者主动后撤的速度比较快,进攻者第一点落空,进攻者使用第二次击打时速度要更快,否则很容易被反击;2、防守者后撤速度慢而失点,此时他往往会立即转入进攻,争取也能得点,而进攻者的第二次进攻就起到了防守作用,如果使用劈腿等击头动作,有可能使对方来不及躲闪而再次失点或被击头。此时进攻者的第二次进攻要防备对方的击头动作;3、若进攻者进攻第一点时,防守者立即反击而使进攻者失点,此时进攻者的第二次进攻则起到了争取得点的作用。

#### 知识窗

#### 组合技术类型

按攻防性质来划分,组合技术大致有五种类型:进攻+防守(即先进攻再防守)、进攻+进攻(即连续进攻)、进攻技术+防守技术+进攻技术(即主动进攻后立即防守反击)、进攻技术+进攻技术+防守技术(即连续进攻后再防守)、防守技术+进攻技术(先防守再反击)。



### 1、左（腿）横踢+右（腿）横踢（图1A-1C）

要求：（1）第一个横踢要真做，若能直接得分，则一般应上前贴住对方；（2）若第一个横踢假做，则主要是使对方后撤，再立即使用第二个横踢继续进攻得点。此时则应注意对方使用后踢、后旋踢或劈腿等反击动作。



■ 图1A



■ 图1B



■ 图1C

### 2、右前横踢+左横踢（图2A-2C）

要求：（1）第一个前横踢要真做，若能直接得分，则一般应上前贴住对方；（2）若第一个前横踢假做，则主要是使对方后撤或换位后撤，再立即使用后腿横踢继续进攻得点。此时则应注意对方使用后踢、后旋踢动作。



■ 图2A



■ 图2B



■ 图2C

TAI QUAN DAO

### 3、左前横踢+右高横踢（图3A-3C）

要求：（1）前横踢要真做，若能直接得分，则一般应上前贴住对方；（2）若前横踢没有得点，在对方反攻的一刹那，使用高横踢进攻对方；





(3) 若前横踢假做，则主要是使对方后撤，再立即使用高横踢继续进攻得点，此时则应注意对方使用后踢、后旋踢动作。



■ 图 3A



■ 图 3B



■ 图 3C

#### 4、左劈腿 + 右横踢 (图 4A-4C)



■ 图 4A



■ 图 4B



■ 图 4C

#### 5、左右双飞 + 右横踢 (图 5A-5F)



■ 图 5A



■ 图 5B



■ 图 5C



■ 图 5D



■ 图 5E



■ 图 5F