

跆拳道入門

韓國跆拳道協會國家代表師範七段 李奎珩／著 ■ 江明宏／編譯



跆拳道入門 特價 110元



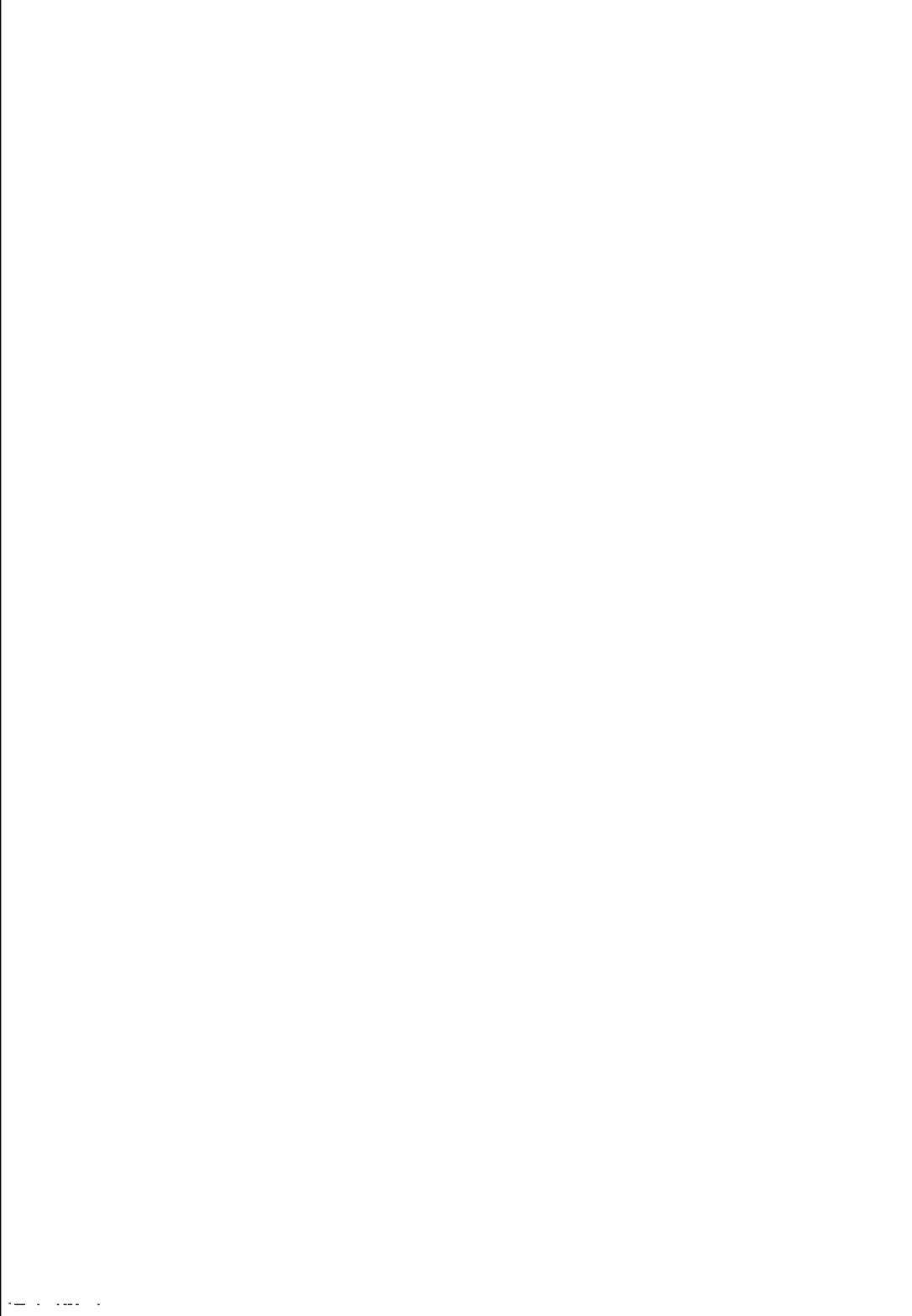
原著者：李 奎 珩
譯 者：江 明 宏
發行人：何 天 賜
發行所：信 宏 出 版 社
地 址：台南市崇德路550巷46號
總代理：大 坤 書 局
郵政劃金39806號 何天補 帳戶
地 址：台南市崇德路550巷46號
印刷所：亞洲彩色美術印刷廠
地 址：台南市文和街26號



行政院新聞局局版台業字第1859號
中華民國七十三年七月卅日初版

跆拳道

七段 五段
李奎珩 李基都 共著



◆ 序 ◆

當出版此跆拳道教本時，對於鼎力協助的諸位熱誠朋友，以及在日本努力推展跆拳道的日本跆拳道協會會員等，由衷地表示最崇高的敬意。

跆拳道是以東方心靈為土壤而承繼長久傳統中培養、磨鍊出來的，所以絕不是僅偏重於護身一項的技術。它不但培育具有護國衛民的堅毅卓越的精神力最，同時，還具有鍛鍊謙讓、寬容精神的一種還動。

1980年7月，依據奧還憲章而被公認為國際競技，於是在國際上的評價更為昇高，並成為最被人喜愛的還動之一而不斷成長，發展於今。

跆拳道是以「始於禮，終於禮」的「武道」精神為基礎的運動，並藉相互磨鍊、流汗而建立彼此之間的真心信賴關係，以達到世界和平為最終目的。

最後，預祝大家努力、成功。

◆ 目 次 ◆

序.....	3
--------	---

序 篇

何謂跆拳道.....	10
------------	----

跆拳道是行動哲學..... 10

跆拳道的精神..... 10

人格形成的引導..... 11

跆拳道的體育價值..... 11

以重要關節為武器化的跆拳道..... 12

跆拳道的歷史.....	14
-------------	----

跆拳道的誕生與形成..... 14

壁畫上的跆拳道原貌..... 15

新羅時代的花郎和跆拳道的實證..... 16

百濟的武藝..... 18

高麗時代的手搏戲..... 18

李朝時代的武藝..... 19

跆拳道的科學.....	21
-------------	----

力的科學和合理的使用法..... 21

牛頓的運動方程式.....	21
安定度、支持面、重心.....	22
速度.....	24
神經.....	25
呼吸.....	25

基本篇

使用部位和名稱 28

正拳.....	28
背拳.....	30
鐵槌.....	30
平拳.....	31
指拳.....	31
手刀.....	32
背刀.....	32
虎口.....	33
掌拳.....	33
貫手.....	34
雙指貫手.....	35
手腕.....	36
手肘.....	37
腳尖.....	38
腳跟.....	38
後腳跟.....	38
腳刀.....	39

- 脚背…… 39
前脚掌…… 39
膝盖…… 39

站立的姿勢————— 40

- 自然立姿…… 40
併脚立姿…… 40
馬步…… 41
斜向馬步…… 41
弓步…… 42
前行步…… 43
三七步…… 44
虎足步…… 45
交叉立…… 46
單足立…… 47

攻擊的技法————— 48

- 正拳…… 48
下擊拳…… 50
側擊拳…… 50
上擊拳…… 51
雙擊拳…… 52
鉤擊拳…… 52
踢…… 53
前踢…… 53
側踢…… 54
旋踢…… 55

半旋踢.....	56
後踢.....	56
抓踢.....	56
體旋踢.....	56
跳踢.....	57
連環跳踢.....	57
雙跳踢.....	58

防禦的技法 59

上段防禦.....	59
中段防禦.....	60
下段防禦.....	62
側防禦.....	63
雙手防禦.....	64
十字防禦.....	65
手刀防禦.....	66

型 篇

太 極 68

太極 1 章.....	68
太極 2 章.....	76
太極 3 章.....	86
太極 4 章.....	102
太極 5 章.....	116
太極 6 章.....	130

太極 7 章..... 142

太極 8 章..... 156

高麗————— 170

高麗..... 170

附 錄 

跆拳道競技規則————— 192

序 篇



何謂跆拳道

跆拳道是行動哲學

跆拳道，不只是將人的生存意識表現於軀體，同時，又是將精神需求予以具體化的一種體育活動。

跆拳道的所有動作，都以自己防衛本能為基本，並次第隨着必要性而轉為信念作用，然後由消極動作發展為積極的形態。最後，則達到於至極，絕對的行動階段，此外，還要克服自己，而達到於胎兒境地的哲學要素的體育。

跆拳道的精神

人，有了完美的健康而從事於某目的活動時，不啻可提昇效率，而且鬥志也高昂。可是，肉體上未具健康的人，則將會喪失意欲。這意欲，不但跟理智未起之前的情緒有著密切的關係，同時，還跟道德具有關連。

跆拳道是藉全身運動而使人體所有的器官都產生熱能，並進而鍛鍊身體、刺激頭腦發達，然後開發出強有力的實踐意欲。

人，不能滿足於茫然的生存而不斷努力於有意義的生存，因此，必須將智與理的活動力轉為總和體，然後藉跆拳道來培育意欲，才最具效果。換句話說，跆拳道就是提昇社會活動的最重要項目之一。

人格形成的引導

人的身體雖然不能遠離物理上的法則，但却是不斷成長、發達、思想、活動的一部機器無異。

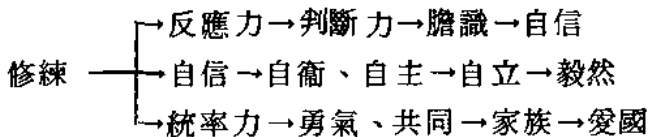
這部人機器（人體），隨着作業而改變形態，並隨時提昇效率。另一方面在精神上，則藉思考、覺察、夢幻、理智來開發精神。換句話說，人的肉體和精神是表裏一體者，所以如無肉體上的訓練，則無法產生健全的思考。

肉體運動有強勁與輕法之分，其強勁者，可以培育堅強的鬥志和勇氣，以增加膽量、自信，而柔軟輕快的運動，則可促進循環機能圓滑。

由這點看來，跆拳道最爲理想。鬥技之中的鬥技的跆拳道，不僅可培育勇猛的人，而且還可以培養無比的統率力，這種統率力和膽識，不只可增加自信，而且還可以維持心理上的安定感而不易受到環境的影響。

除此之外，還可產生態度毅然的忍耐力，並由忍耐力而更產生謙讓態度。謙讓不但可藉犧牲的精神來克服自己，而且還可以維持共同、秩序而建立秩序井然的社會，同時，也因而可以開創不卑不屈的社會奉獻者應該具有的明朗個性。

換句話說，跆拳道是造就一個人優異品性的根源，又是愛國的根基。



跆拳道的體育價值

跆拳道是必須活動全身的肌肉和關節，所以可以說是一種綜合運動。

人，因重視生命，更要維持生命，乃不斷藉運動來適應於內在、外在的環境。所謂外在的環境，是指為生存上不可分的關係，而內在環境，則指統一機能而維持秩序，均衡狀態的不可避性反應。因之，對於生存目的而做出合理的反應，並進而統一內在、外在環境的秩序過程，這要是「跆拳道運動」。

跆拳道，是以腕、足、身體等全身的一系列活動而組成，且一切都合乎科學原理。由此可見，具有內在、外在環境秩序和均衡機能的跆拳道，確是含有人的生存上不可或缺的元素。

以重要關節為武器化的跆拳道

跆拳道是把人體的關節部分化為武器的。如突然間遭受敵人攻擊，或為社會伸張正義、衛國時，應用做為盾牌等武器者，便是跆拳道技術。

鍛鍊的拳如鐵槌，指尖如如矛、手刀如利刃，而足則如鐵鞭威力驚人。

為了要發揮無比威力，所以必須將拳、手、足等關節予以武器化，並且還要熟練於跆拳道的基本姿勢，以及武器化的身體各部的基本動作。基本姿勢，就是為了自由自在地使用這武器而把前、後、左、右、或、防等動作敏捷地連結在齊的，如實際上制敵所用的「防、刺、踢」等攻擊的基本姿勢，則有互移三步而攻防的「三步對總」，和互移一步的「一步對練」等。

如此熟練於基本的約束對總之後，還可進入於更高層的自由對練，但其危險度甚高，爰為防護要害起見，必須配合他技



跳踢高達2公尺以上

來實施。

跆拳道雖以關節部分為武器化，但實際上却無法測定對方的威力究竟如何，於是可使其躍浮於空中來展現各種技術，並藉擊破磚、瓦、木板等物體來測定威力。

跆拳道歷史

跆拳道的誕生與形成

不只是人，凡是生命體都有在無意識中保護自己的強烈本能。

例如有人突然間加害於自己時，無意中閃避身體，收縮身體等來保護自己的要害。這是以本能動作為主體，而於消極中所採取的因應措施。由此現象可知，跆拳道的起源，可溯自於人類以一生命體而立足於地球上的瞬間。

而後，以生活手段的一環而將跆拳道次第具體化、發展，直至有了絕對的形態。不過，它當然是人類的生活環境複雜化、多樣化的成果。

生活的多樣化，換句話說就是文明的尺度，又是以滿足需慾為前提。最初，是須具堅強體力以適應變化無常的生活環境，然後漸次擴展生活範圍而抵抗外部的侵害。

跆拳道由消極的形態蛻變，而轉變為積極的絕對性形態，其理由即是。

人，為了滿足於慾望而以體驗為鏡子，然後想出新的活動方法，可是，人却不能只滿足於自己防衛，而不得不兼具攻擊力，這便是跆拳道的形成由來。

人類的經驗、智慧、創意等終於產生了有效、適切形態的跆拳道，並漸次發展，形成於今。

但是，古今歷史家因對跆拳道的具體技術未能充分了解，

並且又怠於整理史實，於是視腳戲、手癖打為跆拳道。雖然有關腳戲、手搏戲等的歷史記錄不少，但却不解真意而跟相撲（韓國式）混為一談。

雖然民族變遷，戰亂不斷，但固有的武藝、跆拳道却在歷史、命運中，竟能以無形的文化倖存於今天，可說是一件奇跡。

西方文化是石造的文化，所以歷經戰火中仍然可以遺留至數千年的文化於今天。可是，木造的東方祖先文化，則因戰火而成灰，甚或連壁畫也不復見。如今在這種狀況下，唯有從墳墓石室中發現跆拳道遺物外，別無他策。茲特介紹幾件跆拳道遺物於次。

壁畫上的跆拳道的實證

高句麗的始祖東明聖王朱蒙由北扶餘南下，並定都於桓仁地方的卒本（忽本）。

高句麗的領土，是以白頭山為中心而統轄漢半島漁江南面的全地域，以及中國滿州（現東北地方）的廣大國家。

跆拳道的原貌，就是從位於滿州高句麗國都附近的古墳、角觥塚、三室塚等玄室壁畫中得到證實。

角觥塚的壁畫，繪有二人互抓雙肩而做相撲，韓踊塚則繪有高句麗人的生活和女性們的舞姿。又，玄室天花板，則繪有二人正在互做跆拳道的對陣體勢。

高句麗國都原於A D 3 年定都於番都松，經過 424 年的西元 427 年才遷都於平壤，其間，高句麗人則築墳於該地，由此可知，這些壁畫正是證明跆拳道盛行的時間、起源。

高句麗以繪畫風俗畫於墓壁做為習俗之一，撲句話說，當