

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019946

多威运动训练营

跟

世界冠军

学跆拳道

跆拳道三段——极限突破

主编★刘卫军 陈立人



跟世界冠军
学跆拳道



医药学院 610 2 08019946

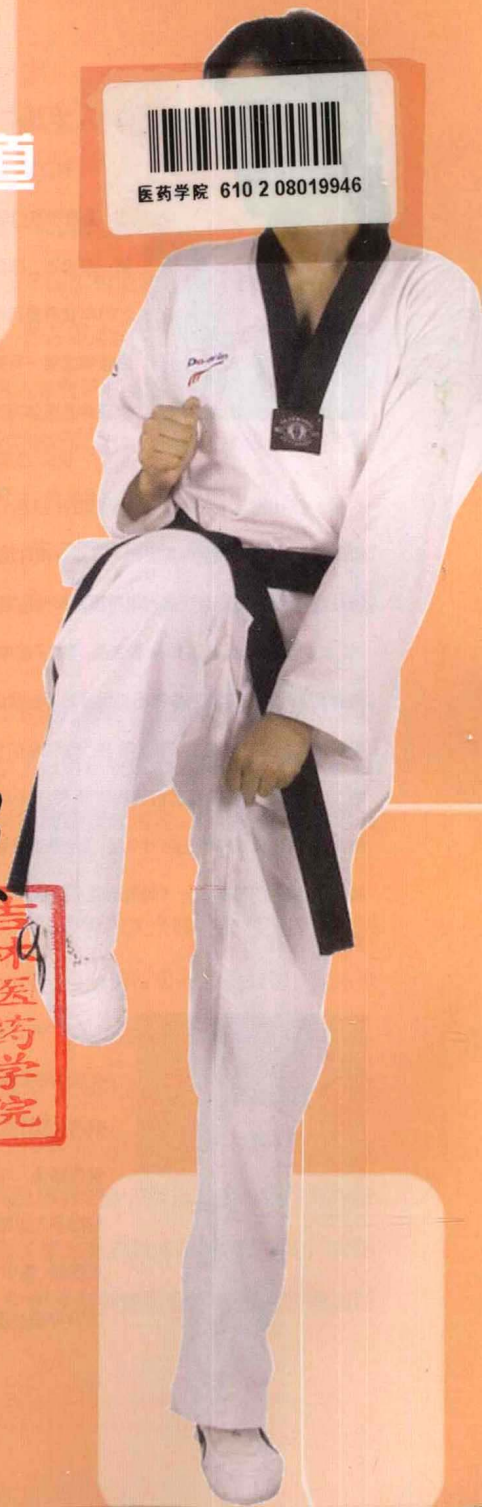
跆拳道三段

极限突破

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

跆拳道三段——极限突破

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 7-88722-222-2

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、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。



目 录

一 跆拳道训练方法	3
(一) 前腿组合技术练习法	4
(二) 后腿组合技术练习法	16
二 跆拳道品势教与学	35
——天拳	35
——汉水	38
——一如	41
三 训练与教学计划示例	44
(一) 跆拳道训练计划原则指导	44
(二) 课时计划示例	46
四 跆拳道竞赛规则	49

GUANJUN

跟世界冠军学跆拳道

TAIQUAN DAO



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，才是跆拳道的最高境界。

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！



跆拳道 跆拳道三段——极限突破

知识链接

● 跆拳道比赛第一局中主要应该采取什么样的战术？

跆拳道男子比赛为3分钟一局（女子比赛为2分钟一局），共3局，每局之间休息1分钟。在比赛的第一局，由于双方都不太熟悉，一般不敢贸然进攻，此时可利用前腿的推踢、快起快落的前横踢等技术试探对手寻找机会。若对手对你的动作没有太大反应，可使用前腿横踢技术进行抢攻；如果在试探性的推踢、前横踢时对方想起腿反击，则可以采取挡、截、阻、推等方法把对手“防”回去，然后继续压迫、挤推对方，使对方进攻缺少信心，而不进攻又显得消极，容易被裁判判罚，此时可以快速使用前后腿技术攻击对手。

● 跆拳道比赛第二局中主要应该采取什么样的战术？

第二局，对手为改变被动局面，可能会主动抢攻，此时，首先要打消掉对方进攻气势，只要对手出腿自己就使用前后腿的迎击技术“迎”着打，即对方出腿的同时自己也出腿。如我国奥运会冠军陈中在悉尼奥运会与俄罗斯选手决赛时，第一局陈中的比分领先对手，第二局，俄罗斯选手就展开了强大的攻势，由于对方身高比陈中低，腿长不占优势，为了能够进攻得分，她只有利用步法贴进得分，而她一旦进入陈中的击打距离，陈中就使用前横踢直接迎击，迫使这名俄罗斯选手不敢轻易拉近双方的距离，这种战术无疑被陈中牵着鼻子走，随着时间的消耗，对手越来越烦躁，不得不使用更加主动的进攻动作，此时，陈中突然实施抢攻，使用前腿的跳劈直接击中对手的头面部，这次有效的进攻彻底击垮了俄罗斯选手的自信心，对手再也无力组织进攻。

● 在跆拳道比赛第三局中主要应该采取什么样的战术？

第三局，陈中继续使用前腿技术干扰对手，使得俄罗斯选手没有任何机会而败下阵来。而如果前两局没有控制住局面，对手领先或平局，这时绝不能盲目进攻，因为对手领先时，往往会采用破坏或快速贴近的战术，然后打时间差，如果自己前腿技术使用得当，就可以有效的控制距离并在合适距离起腿得分，这样可以避免自己为拉近距离而往里冲时被对手反击，此时通过前腿技术的变化，推踢、前横踢、前下压或前下劈压迫对手，为自己争取更多的时间和机会。

在比分领先时，也要用强大的态势压住对手，让对手不敢轻易的进攻，如果自己为保分而过于注重防守，往往会被对方的连续进攻压制住而失分，想保住分数但没有采取更大的积极态势压住对手，只想依赖后腿反击，尤其是在最后一局，以前腿技术为主，顶压、挡住对手和威慑对手，这样对手进攻就会有所顾忌，而不会孤注一掷的使用双飞等大的动作连续得分，而且即使对手进攻，也可以用前腿挡住对手。



一、跆拳道训练方法

知识窗

技术风格与绝招

跆拳道运动员所掌握的技术越全面，掌握的运动技能越多，就越有利于在实际应用中有效使用单个技术或组合技术。全面的技术训练也有利于发现运动员个人技术特点，并根据其特点进行个别技术的精雕细刻，使之形成自己的技术风格，发展个人的单个技术绝招和组合技术绝招。

组合技术就是根据比赛中攻防情况的变化，将两个以上的动作组合在一起的连接技术。由于跆拳道比赛的日趋激烈，运动员的技术水平越来越接近，运动员在进攻的同时可能就要防守，或是在防守的同时就要反击。使用单个的技术，往往会被有经验的选手化解或反击，为了战胜对手，就必须在熟练掌握单个基本技术的基础上，掌握一些组合技术，使对手在短时间内很难适应。当然这些组合技术也不是一成不变的，运动员在比赛中要根据场上的具体情况，灵活多变的运用组合技术，使得对手摸不清自己技术动作的规律，借以达到出奇制胜的目的。

● 训练思路

练习组合技术是在掌握了基本的单个技术的基础上进行的，可采用空击、踢击脚靶、护具、沙袋等方法熟练和巩固组合技术。



知识窗

灵活运用组合技术

组合技术不是一成不变的，运动员应根据场上的具体情况，灵活多变地运用组合技术，使对手摸不清自己技术动作的规律，借以达到出奇制胜的目的。因此训练中要使自己的绝招组合技术精益求精，并能够在比赛中熟练运用；掌握一两种相近的组合技术，以防备在对手了解自己的得分组合技术时，能够随机应变。



(一) 前腿组合技术练习法

1、进攻前横踢组合

(1) 前横踢进攻 + 前横踢进攻

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(2) 横踢进攻 + 后横踢进攻

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具





时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(3) 横踢进攻 + 前下劈阻击

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(4) 前横踢进攻 + 后下劈进攻

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(5) 后横踢进攻 + 前横踢进攻

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

2、反击前横踢组合

(1) 后横踢进攻 + 后跃步接反击前横踢



跆拳道 跆拳道三段——极限突破



目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(2) 前横踢进攻 + 后跃步接反击前横踢

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(3) 前下劈进攻 + 后跃步接反击前横踢

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(4) 前腿双飞踢进攻 + 反击前横踢

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。





方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

3、进攻前高横踢组合

(1) 前高横踢进攻对手头面部 + 后横踢进攻

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(2) 高横踢进攻对手头面部 + 前下劈阻击

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(3) 横踢进攻 + 前高横踢进攻对手头面部

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具

跆拳道 跆拳道三段——极限突破

时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(4) 前高横踢进攻对手头面部+后下劈进攻

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

4、反击前高横踢组合

(1) 前下劈进攻+后跃步接反击前高横踢

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(2) 横踢进攻+后跃步接反击前高横踢

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。5—7次一组，多组重复。

(3) 横踢进攻+后跃步接反击前高横踢





目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(4) 后下劈进攻 + 后跃步接反击前高横踢

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

5、进攻前跳劈组合



(1) 后横踢进攻 + 进攻前跳劈

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(2) 横踢进攻 + 进攻前跳劈

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢

跆拳道 跆拳道三段——极限突破

击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(3) 侧踢进攻 + 进攻前跳劈

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(4) 进攻前跳劈 + 前横踢进攻

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

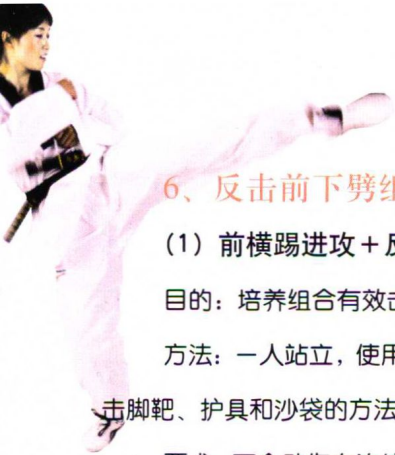
(5) 进攻前跳劈 + 后横踢进攻

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。





6、反击前下劈组合

(1) 前横踢进攻 + 反击前下劈

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(2) 后横踢进攻 + 反击前下劈

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(3) 后下劈进攻 + 反击前下劈

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢击脚靶、护具和沙袋的方法，左右腿交替练习。

要求：两个动作在连接时一定要提前判断对方的反应，踢击脚靶或护具时要注意保持实战距离，避免与配合者的距离过近。6—8次一组，多组重复。

(4) 进攻前跳劈 + 反击前下劈

目的：培养组合有效击打对方技术的意识。

方法：一人站立，使用组合技术进行空击练习；也可两人配合，使用踢