

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019938

多威运动训练营

跟

世界冠军

学跆拳道

跆拳道七级——品势跟进

主编★刘卫军 陈立人



跟世界冠军 学跆拳道



医药学院 610 2 08019938

跆拳道七级

品势跟进

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

跆拳道七级——品势跟进

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 7-88722-213-3

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》、《防身自卫一擒拿》、《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薇，陈中曾连续两次获得奥运会跆拳道女子比赛冠军，罗薇在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 跆拳道技术教与学	
——双飞踢	3
二 跆拳道训练方法	10
(一) 小力量训练法	10
(二) 踢沙袋练习法	11
(三) 步法训练	13
(四) 速度素质训练	16
(五) 耐力素质训练	19
(六) 跆拳道初级实用防身技巧训练 ...	20
三 跆拳道品势教与学	
——太极四章	40
四 训练与教学计划示例	45
(一) 跆拳道训练计划原则指导	45
(二) 课时计划示例	47
五 双飞踢组合技术	51



跟 世 界 冠 军 学 跆拳道

TAI QUAN 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力己的气质和正义感，而忍耐力己又会形成谦虚、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

● 在进行表演击破木板时如何踢出漂亮的双飞踢动作？

在表演时需要有两对人手持木板配合，关键在于左右腿的配合，主打腿放在后面，前腿起时带上前冲力，后腿则转髋充分，小腿鞭打要有力。这样才能很容易的击破木板。

● 初练双飞踢时，为什么总是“坐臀部”？如何克服？

“坐臀部”的主要原因是向前伸髋不够，注意起腿时向前伸髋，不后坐，自然就能改掉这一毛病。

● 两人练习双飞踢时，如何配合？

一人手持脚靶固定站立（固定靶），另一人运用双飞踢技术击打脚靶，开始可以使用分解动作，先练习一个横踢动作，然后试着与另一个横踢配合。

熟练后，逐渐上升脚靶的高度，体会送髋。

基本技术熟练后，配合者可以采用反应靶练习的方法，即两人按实战要求拉开距离，配合者快速出靶，练习者快速反应双飞踢靶。

结合步法练习，按照实战要求，有进攻双飞踢靶，如前跃步接双飞踢，有反击双飞踢靶，如后跃步接双飞踢。进攻或组合踢靶，如进攻双飞踢接防守双飞踢。

● 使用前腿双飞踢的优点是什么？

利用后脚向前垫一步的机会可以观察对手的反应，然后自己随情况作出调整。

● 使用后腿双飞踢的优点是什么？

起腿速度快。



一、跆拳道技术教与学



双飞踢

双飞踢是跆拳道比赛中较为常用的动作之一，也是运动员得分的主要技术。

知识窗

双飞踢腿法

双飞踢包括前腿先起的双飞踢和后腿先起的双飞踢，前腿先起的双飞踢又包括进攻的双飞踢和防守的双飞踢；后腿先起的双飞踢又包括进攻的双飞踢和防守的双飞踢。

1、动作过程

(1) 右架站立，重心移至左腿。(图 1A-1B)



图 1A



图 1B



图 1C

(2) 提起右大腿使用横踢，然后在右脚未落下时，立即提左腿使用横踢，也就是连续使用两个横踢。(图 1C-1E)



图 1D



图 1E

(3) 击打后，两脚自然落下，还原成右架准备姿势。(图 1F-1G)



图 1F



图 1G

知识窗

前腿先起和后腿先起的双飞

前腿先起的双飞踢主要有一个后脚向前的一个垫步,然后前腿先起使用双飞;后腿先起的双飞是后腿直接起腿,两者没有根本性的差别,只是看个人爱好和哪一个更为熟练。

2、动作要领:

- (1) 一般来说在中远距离时是使用双飞踢的较好时机,双飞踢中的第一个横踢常常是为了找到合适的距离或破坏对方的进攻,以利于第二个横踢;
- (2) 击打第一个横踢时,身体可稍后倾,以利于第二个横踢;
- (3) 两腿交换之间,髋部要快速扭转;
- (4) 小腿弹出后,在弹直的一刹那,要有一个制动的过程,使脚产生鞭打的效果;
- (5) 用双飞踢主要攻击对方的胸腹部、两肋部和面部。

知识窗

进攻前腿双飞踢最佳时机

甲乙双方右架闭式站立,甲先用假后横踢或假前横踢或假劈腿迫使乙后撤,甲再用前腿双飞踢进攻;或在乙方原地换位的一刹那,甲方立即使用前腿双飞踢。



3、练习步骤 (图 2A-2E):

- (1) 熟悉左架横踢和右架横踢。
- (2) 利用交叉脚靶完整学习双飞踢动作。
- (3) 利用护具练习双飞踢, 配合者原地快速换位。熟练双飞踢后可练习三飞踢(连续三个横踢, 前两个横踢只是赶距离, 主要还是第三个横踢击打得点)。
- (4) 熟练双飞踢后还可练习第二个横踢击打头部(高横踢)。



图 2A



图 2B



图 2C



图 2D



图 2E

知识窗

反击前腿双飞踢最佳时机

甲乙双方右架闭式站立, 甲先用假后横踢或假前横踢或假劈腿迫使乙后撤, 乙方准备实施进攻时, 甲再用前腿双飞踢反击; 或乙方原地换位的一刹那, 乙方准备实施进攻时, 甲方立即使用前腿双飞踢反击。

知识窗

双飞踢踢靶技巧

初学者在开始练习双飞踢时总有一个脚踢不上靶，这是因为没有控制好身体重心，两腿在空中交换的频率太慢，只要练习的次数增多，自然就会改掉这一毛病。

4、战术训练方法：

(1) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用假横踢迫使乙后撤，甲再用双飞踢进攻；(图 3A-3H)



图 3A



图 3B



图 3C



图 3D



图 3E



图 3F



图 3G



图 3H



(2) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用假劈腿迫使乙后撤，甲再用双飞踢进攻；(图 4A-4H)



■ 图 4A



■ 图 4B



■ 图 4C



■ 图 4D



■ 图 4E



■ 图 4F



■ 图 4G



■ 图 4H



跟世界冠军学跆拳道

TAI QUAN DAO



跆拳道 跆拳道七级——品势跟进

(3) 甲乙双方右架闭式站立，乙方原地换位的一刹那，甲方立即使用双飞踢。

(图 5A-5E)



■ 图 5A



■ 图 5B



■ 图 5C



■ 图 5D



■ 图 5E

5、易犯错误与纠正：

- (1) 第一横踢完全没有作出来，只是前踢了一下；
- (2) 两腿交换之间，髋部扭转过慢；
- (3) 身体过于后仰。

知识窗

进攻前腿双飞踢实战技法

由于是连续击打对手，不要过于强调两腿都能击打上对手，进攻前腿双飞踢时可以把重点放在前腿上。



知识链接

● 使用前腿双飞踢时总是击打效果差，怎样克服？

击打效果差主要是前腿没有充分发力，后腿转髋又不够，动作发飘，克服的办法是先慢速练习前腿的击打，最好同伴用脚靶配合，逐渐过渡到后腿击打，要在空中控制好身体重心并使两腿的交换频率越来越快。

● 进攻前腿高双飞踢击打面部时关键注意什么？

由于是连续击打对手，不要过于强调两腿都能击打上对手，进攻前腿双飞踢时可以把重点放在后腿上，后腿转髋要大于90度。

● 反击前腿高双飞踢击打面部时关键注意什么？

与前腿先起腿的双飞踢一样，由于是连续击打对手，不要过于强调两腿都能击打上对手，反击前腿双飞踢时可以把重点放在后腿上，后腿转髋要大于90度。

● 如何把握进攻前腿高双飞踢击打面部的最佳时机？

(1) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用假后横踢迫使乙后撤，甲再用前腿高双飞踢击打面部。

(2) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用假劈腿迫使乙后撤，甲再用前腿高双飞踢击打面部。

(3) 甲乙双方右架闭式站立，乙方原地换位的一刹那，甲方立即使用前腿高双飞踢击打面部。

(4) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用假前横踢迫使乙后撤，甲再用前腿高双飞踢击打面部。

● 如何把握进攻后腿双飞踢的最佳时机？

(1) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用假后横踢迫使乙后撤，甲再用后腿双飞踢进攻。

(2) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用假劈腿迫使乙后撤，甲再用后腿双飞踢进攻。

(3) 甲乙双方右架闭式站立，乙方原地换位的一刹那，甲方立即使用后腿双飞踢。

(4) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用假前横踢迫使乙后撤，甲再用后腿双飞踢进攻。

二、跆拳道训练方法



(一) 小力量练习法

● 训练思路

小力量练习在跆拳道中常被使用。采用的器械主要是皮条、小沙袋等。常常是在技术训练中和技术训练后使用。

1、皮条练习

目的：克服阻力，提高力量素质，增强击打能力。

方法：脚踝绑上皮条练习各种动作如横踢腿、前踢腿、下劈、后踢、侧踢。

要求：注意动作路线，动作不能变形。

2、小腿绑上不同重量的小沙袋踢击各种动作

目的：克服阻力，提高力量素质，增强击打能力。

方法：脚踝绑上不同重量的小沙袋踢击各种动作如横踢腿、前踢腿、下劈、后踢、侧踢。

要求：注意动作路线，动作不能变形。

3、连续双飞脚靶

目的：提高力量素质，增强专项耐力。

方法：行进间，一人双手拿脚靶配合（向后退），另一人使用连续的进攻双飞技术踢击脚靶（一直向前）。

要求：注意动作路线，动作不能变形。





4、连续双飞护具

目的：提高力量素质，增强专项耐力。

方法：行进间，一人套上2个护具（向后退），另一人使用连续的进攻双飞技术踢击护具（一直向前）。

要求：注意动作路线，动作不能变形。

5、10秒—30秒自由组合反应靶

目的：提高力量素质，增强专项耐力。

方法：两人配合，一人拿脚靶快速出自由组合的靶位，另一人反应踢击脚靶，时间一般在30秒左右。

要求：注意动作路线，动作不能变形。



（二）踢沙袋练习法

● 训练思路

面对沙袋，使用各种技术动作踢击沙袋，在平时与同伴练习中，尤其是护具练习时不能全部用力的技术如后踢等动作，用大沙袋就可以充分发力。

1、原地固定动作踢击沙袋

目的：提高专项踢击力量素质

方法：一人站于沙袋前，使用横踢、后踢等动作踢击沙袋，可有同伴在旁边扶着沙袋。

要求：注意动作不能变形，逐渐提高动作速度和力度。