

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019902

Do-won 多威运动训练营

跟

# 世界冠军

## 学跆拳道

跆拳道一段——入段实战

主编★刘卫军 陈立人



跟世界冠军

学跆拳道



医药学院 610 2 08019902



跆拳道一段

# 入段实战

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

跆拳道一段——入战实战

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 7-88722-220-6

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、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 上好教学训练课的理论准备 .....	3
(一) 初步掌握动作, 建立正确的技术动作表象和完整的动作概念 .....	3
(二) 掌握技术动作, 形成正确的技术动力定型 .....	5
(三) 掌握组合技术, 提高实战能力 .....	9
二 跆拳道技术教与学 .....	11
(一) 防守技术 + 进攻技术 .....	11
(二) 进攻技术 + 防守技术 + 进攻技术 .....	23
三 跆拳道训练方法——护具训练法 .....	32
(一) 固定护具训练法 .....	32
(二) 移动护具训练 .....	38
四 跆拳道品势教与学 .....	46
(一) 太白 .....	46
(二) 平原 .....	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！



## 知识链接

## ● 跆拳道的防守技术有哪几种？

跆拳道防守的主要方法有三种：一是利用闪躲、贴近等方法，通过脚步的移动，使对方的进攻落空；二是利用手臂的格挡拦截对方的进攻；三是用进攻的方法阻止对方的进攻。

## ● 跆拳道高手为什么都比较重视防守？

在跆拳道技术体系中，防守技术是不可缺少的内容，从得分和不失分的角度来看，它与进攻技术同样重要。在比赛中，得分多，而失分更多，则还是输；如果在得分的同时又能很好地防守住对方的进攻并能抓住机会反击，获胜把握就更大一些，因此跆拳道技术训练中，要把防守技术作为一项重要内容来练习。

## ● 在利用闪躲、贴近等方法进行防守时，为什么总是不能与动作很好地结合起来？

闪躲就是当对方进攻时通过脚步的移动，向左右侧或向后闪躲，从而使对方的进攻落空。而贴近就是当对方进攻时快速上步与对方靠贴在了一起，使对方由于距离过近而无法发挥进攻的威力。如当乙方使用后腿劈腿技术进攻甲方时，甲向左侧或右侧移动身体，避开对方的劈腿进攻；在比赛中，采用向后撤的方法一般用在双方运动员都没有开始进攻时，这时两人之间的距离相对较远，后撤则较容易使对方的进攻落空，在后撤的同时可使用横踢、后踢、后旋踢或劈腿反击对方；采用向两侧移动的方法主要是在化解掉对方进攻的同时，使自己能够在合适的位置上快速有效的击打对方而得分。

在利用闪躲、贴近等方法进行防守时，要与动作很好的结合起来，必须首先熟练闪躲、贴近的方法和步法的配合，然后再与动作配合在一起练习，初学者常常是单个练习动作或单个练习闪躲、贴近，要按照实际需要将他们结合在一起练习。

## ● 在防守时，为什么对方进攻自己时不能很好的闪躲开？如何克服？

主要是要提前判断对手的进攻时机，进攻时准备着防守。初学者常常是在实战中准备进攻对手时一味将注意力集中在进攻上，而忽视了对对手可能抢先进攻，这样自己就会来不及反应和闪躲，正确的方法是进攻时要时刻准备着如果对手进攻，我快速闪躲的路线和反击方法。





# 一、上好教学训练课的理论准备

跆拳道训练方法是实现训练任务的具体手段,也是各项训练原则的具体体现。跆拳道运动的训练应根据训练任务、技战术的系统性,合理安排教材的顺序。在进行任何技术动作或战术方法训练时,都应遵循训练原则的基本要求和运动技能形成的理论,结合跆拳道运动的特点,正确地选择和运用训练方法去完成训练任务。具体的跆拳道训练通常分为以下三个训练步骤:



## (一) 初步掌握动作,建立正确的技术动作表象和完整的动作概念

### 1. 直观法

主要采用正确的示范动作,建立正确的技术动作表象。提高练习者兴趣,激发学习的自觉性、积极性。为了建立完整的示范动作概念,一般先做一次完整的示范动作,再根据技术动作的结构和要求做重点示范,让练习者的注意力重点放到动作的最主要环节上。为了使练习者能看清示范动作,要注意示范的位置及方向。

教练员所采用的示范面一般有侧面、斜面、背面和镜面示范四种。而示范位置一般有:

- (1) 练习者排成一列或两列横队,教练员在前面。
- (2) 练习者排成两路纵队,教练员在中间。
- (3) 练习者分为一列或两列横队,排成半圆弧形或马鞍形,教练员在中间。



(4) 练习者人数较多，则排成三或四列横队，前面两排练习者蹲下或坐下，且前后练习者依次错开，教练员在前面。

总之，无论采用何种队形，原则上是教练员示范的位置和示范面都应设法使练习者比较清楚的观察到示范。

## 2. 语言法

讲解技术动作的名称、作用、方法、要领和要求，在指导下进行技术练习，正确的讲解有助于掌握技术动作，启发积极思维，加深对技术动作的理解程度，培养分析问题和解决问题的能力。讲解一般是按动作结构的顺序进行，然后指出技术动作的要点。讲解要通俗易懂、精简扼要，表达要生动形象。讲解的内容包括：

(1) 动作的名称、类别：对将要练习的动作有概念上的认识。如横踢主要是进攻动作，后旋踢主要用来防守反攻。

(2) 站位姿势：明白在对方处在什么站位时使用此动作才最有利，自己的站位如何根据对方的站位姿势来调整。

(3) 基本要求：指对动作的要求，如横踢时脚面要绷直，转髋带动大腿，并弹出小腿；拳击时用拳的正面击打等。

(4) 动作规格：明确动作的质量标准，力求动作规范。如身法、步法到位等。

(5) 动作关键：先掌握动作的主要环节，明白动作的关键之处。

(6) 易犯错误与纠正：练习前讲解易犯的错误的，力求预防和减少错误的发生；在练习中进行讲解，如动作错误，主动纠正。



(7) 进攻后的连接动作。使之成为一套进攻体系,并与实战尽可能统一起来。

### 3. 试做

在教练员示范与讲解的基础上,练习者开始练习并体会动作,将视觉、听觉、本体感觉联合起来,以便获得所要学习的技术动作的运动感觉。教练员从试做中可以检验练习者对要学习的技术动作概念的理解程度,发现在实际完成动作时的主要问题,特别是技术动作主要环节的完成情况,对技术动作进行补充示范与讲解,以动作的规范来强化动作概念的形成。一个跆拳道动作的训练顺序一般为:基本站立姿势—步法—腿法—身法—击打部位—结束姿势—连接动作。例如:横踢的训练动作过程如下:

- (1) 右架准备姿势站立,重心移至左腿;
- (2) 提起右大腿同时髋部略向左转,膝盖朝前,脚面绷直;
- (3) 继续将右大腿向前提高,身体略向左后方倾斜,同时弹出小腿,膝盖朝向左侧;
- (4) 用脚面击打对方腹部和胸部;
- (5) 击打后,右脚自然落下成左架,然后后撤右脚,还原成右架准备姿势。



## (二) 掌握技术动作, 形成正确的技术动力定型

根据技术动作的难易程度,正确地选择和运用训练方法。一般说来,一个跆拳道动作的训练,主要利用完整训练法和分解训练法两种方法,在练习中则辅以重复练习法和变换练习法。

## 1、完整训练法

完整训练法就是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整地进行训练。它的优点是便于完整地掌握动作，不致于破坏动作的结构和割裂动作各部分的联系。简单的技术动作，如劈腿动作，就可采用完整练习法。这种教法的缺点是不容易掌握动作中较困难的要素和环节。如横踢动作的训练，用完整训练法时，提膝、转髋、发力弹腿这三个环节一般不容易掌握。因此完整法一般都是在动作比较简单时使用，或者动作本身不易分解时采用。

复杂和较难的动作采用完整法时，要突出重点。开始先重点注意技术的基础部分，然后再逐渐掌握细节部分。或先要求动作方向或击打部位，然后再要求到位和速度。并要广泛采用各种专门或诱导性练习，发展相应的肌肉及其协调配合能力，体会关键的动作。

## 2、分解训练法

把完整的动作合理的分成几个部分，按部分逐步地进行训练，最后达到全部掌握。其优点是可以简化训练过程，便于掌握动作的准确性，有利于感知和了解动作的各个环节。提高学习信心，有利于更快地掌握较复杂的动作。如后踢动作可分解为：转体、提腿、后蹬、结束姿势四个部分。但分解法如运用不当，容易使动作割裂，破坏动作结构，从而影响正确动作形成。因此运用分解法训练时应注意以下几点：

- (1) 划分动作各部分时应考虑到它们之间的有机联系，使动作各部分之间的划分不至于改变动作的结构。
- (2) 使练习者明确所划分的部分在完整动作中的位置。



(3) 要与完整法结合运用,运用分解法是为了完整地掌握动作。因此,分解训练时间不易过长。

(4) 分解示范有慢速分解示范和常速分解示范两种,一般先采用慢速分解示范,然后逐渐过渡到常速分解示范。同时要把慢速和常速的示范有机地结合起来运用。

### 3、两种训练法的比较与配合运用

具体使用哪一种训练法更合适应取决于这个动作的复杂程度和练习者接受运动技术的能力。学习简单技术时完整训练法比分解训练法优越,学习较复杂的技术时分解训练法较优越。但一个动作是简单还是复杂只是相对而言,对基础好的练习者是简单技术,而对基础差的练习者,可能是复杂技术。因此同一个技术对学习能力强练习者采用完整法比较适用,对学习能力强练习者采用分解法更好。因此,在跆拳道训练中,两种方法是互相紧密配合运用的。运用分解法时,应积极创造条件以达到完整地掌握动作;在以完整法为主进行练习时,也可对动作的某个环节进行分解练习,这要根据教材的特点和训练的具体需要而定。

在训练实践中总结出来的完整—分解—完整的练习法,是把完整法和分解法较好地结合起来的方法。就是在训练中首先通过示范、讲解和试做,初步建立完整的动作概念。然后通过必要的分解步骤进一步体会和初步掌握分解动作,接着尽快进入完整配合练习。





#### 4、重复练习法和变换练习法

在学习过程中，重复练习法和变换练习法也是经常运用到的。

(1) 重复练习法：一般在简化条件下练习，形成技术动作正确的动力定型。在配合条件下，不断地重复练习某个动作。如学习前横踢时，抓住动作的主要环节集中练习弹腿击打动作，暂时可以对上步、提腿、重心前移等动作细节不作要求，通过反复练习而基本掌握前横踢时，再对其各个环节提出要求并进行完整练习。在整个训练过程中并不能很顺利地完成动作，常会产生这样那样的错误，因此要善于预防和发现并及时纠正错误，这对形成正确的技术动力定型十分重要。

(2) 变换练习法。运用此法主要是在复杂情况下巩固技术动作的动力定型。在跆拳道练习中通过变换完成技术动作的条件和练习的组织形式，加大完成技术动作的难度，提高完成动作的要求，从而达到巩固、改进和完善动作的目的。如同伴假进攻、实战中不准用绝招技术等。通过变换练习法，在反复练习中，注意纠正出现的新错误，使技术动作逐步协调、准确，达到进一步改进、完善动作的目的。

(3) 在掌握了多个动作的基础上，除了进一步巩固已形成的动作定型外的，主要是解决技术的熟练问题，通过不断的复习巩固，进一步熟练基本技术，在训练中与同伴配合，共同进步，为对抗条件下运用技术打好基础。如果在技术不熟练的情况下进行实战，由于动作还没有定型，在对抗条件下，技术很容易变形，这为进一步提高增加了很大的难度，因此在技术不是太熟练的情况下，最好由两个人配合，在模拟实战的条件下逐步提高，为掌握组合技术打下坚实的基础。





### （三）掌握组合技术，提高实战能力

在全面掌握基本技术动作的基础上，学习组合技术。要在实战条件下，学会克服对手的阻挠和制约，达到准确、合理地运用技术。

掌握组合技术是利用某些动作为假动作来迷惑对手，使其防守时重心移动，在其调整重心时乘虚而入，使用预先计划的第二个动作。这要求假动作要做的逼真，而且真假动作的改变要快速。如跆拳道训练中，进攻者先使用劈腿假进攻对方，待对方后撤时，再立即使用横踢攻击得点。通过如此的反复练习，不断提高运用技术的应变能力。

在跆拳道技术训练中，训练步骤不是一成不变的，而应灵活地加以运用。一般来说，在开始训练跆拳道技术时，特别要掌握正确的技术动作，严格规范要求，反复进行练习。并在此基础上，与掌握组合技术的训练交叉进行，然后再转入在实战条件下进一步提高运用技术的能力和应变能力。总之，训练方法必须根据训练目的、任务、教材的特点、练习者的实际情况和场地条件等具体情况来确定。训练过程中应充分发挥教练员的创造性，从实际出发，遵循练习者的认识规律和动作技能形成的规律。讲求实际，防止形式主义。



## 知识链接

## ● 怎样才能真正的利用进攻动作进行防守？最佳的时机是什么？

利用进攻动作进行防守，就是在对方进攻的同时，防守者也使用进攻动作，即以攻代守。这种防守的方法在当前跆拳道比赛中被广泛使用，原因在于：当对方进攻时，身体重心发生了移动，他就必然有一个调整身体重心的阶段，防守者抓住此阶段实施进攻动作，会使得进攻者往往无法快速回撤身体而陷于被动或者失分。此时防守者的进攻动作属于后发制人的动作，与平常使用的进攻动作在移动方向或身体姿势上有了一定的差别。如双方封闭式站位，对方使用横踢进攻，自己使用横踢反击，由于对方先动，自己后动，要想自己不失分而又能有效击打对方，就必须向后撤的同时作出横踢动作。又如当对方使用劈腿进攻时，自己此时使用后踢或横踢进攻，即使自己能有效击打对方，自己也容易被对方击中头部。此时若自己也快速起腿使用劈腿则就是很保险的防守，即使劈不上对方，也会有效地阻止住对方的进攻。

## ● 如何贴近？为什么总是把握不好贴近对方的时机？如何改进？

当乙方进攻时，甲方可快速后撤一步或是立即上前一步，贴近乙方，使其不能用规则允许的踝关节以下的部位击打得分。采用贴近的方法主要是在双方距离较近时尤其是在第一次击打后，一方想趁距离近、对方需要调整身体重心的时机快速起腿进攻得点，而另一方则立即上步贴近对方。这需要像练习横踢一样进行反复训练，两人可以配合。

## ● 格挡防守有几种方法？

按照防守方向来划分，格挡的方法基本上有向上、向（左右）斜下、向（左右）斜上防守三种。

## ● 运动员使用格挡的原因是什么？

(1) 对方进攻速度较快，自己已来不及使用闪躲、贴近等方法时，下意识地用格挡进行防守；

(2) 已预测到对方使用的技术，使用针对性的格挡是为了迅速作出反击动作，使格挡成为转化攻防的连接技术，为比赛得分创造条件。





## 二、跆拳道技术教与学



### (一) 防守技术 + 进攻技术

跆拳道比赛中，如果观察到对方属于主动进攻类型的运动员，则可使用这种组合。防守结合进攻一般有两种类型，一种是先使用防守技术，然后立即转入进攻；还有一种就是在防守的同时使用进攻技术，也称为防守反击。在比赛中，防守的方法有手臂的格挡、通过身体、脚步的移动进行闪躲，本书则主要介绍利用技术动作进行阻击防守的方法，原因在于：在阻击过程中，利用技术动作进行阻击防守也可看作是一次被动的进攻，它具备一定的攻击作用，如对方横踢进攻，自己立即使用后踢击头阻击，如果是有效击打，则可使对方失去继续比赛的能力，即使没有得点，也可使对方下次进攻时不敢“轻举妄动”。



#### 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点组合技术时，能够随机应变。