

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019913

多威运动训练营

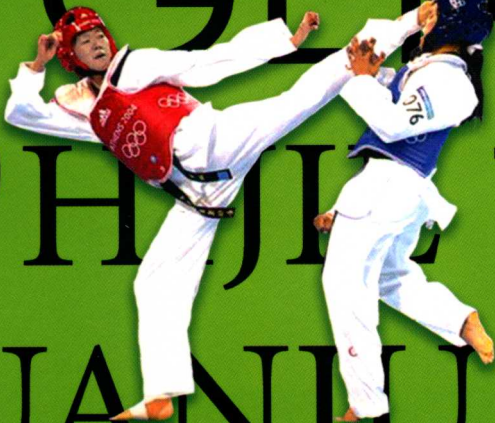
跟

# 世界冠军

## 学跆拳道

跆拳道五级——攻防有序

主编★刘卫军 陈立人



SHI GEN  
GUANJU  
XUE TAIQUAN DAO

# 跟世界冠军 学跆拳道



医药学院 610 2 08019913

跆拳道五级

# 攻防有序

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

跆拳道五级——攻防有序

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 7-88722-215-X

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。

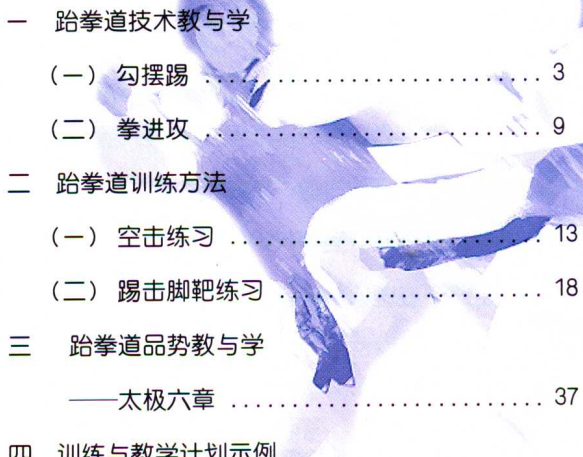
作为一项竞技运动，要保持不衰的盛势，深厚而广泛的群众基础是重要条件。跆拳道进入我国，走了一条从院校到大众，从运动队到道馆，竞技体育与大众健身相互促进的健康发展道路，这也是国家跆拳道队取得成功的基础。

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	
	(一) 勾摆踢 .....	3
	(二) 拳进攻 .....	9
二	跆拳道训练方法	
	(一) 空击练习 .....	13
	(二) 踢击脚靶练习 .....	18
三	跆拳道品势教与学	
	——太极六章 .....	37
四	训练与教学计划示例	
	(一) 跆拳道训练计划原则指导 .....	42
	(二) 课时计划示例 .....	44
五	实战连击技术	
	(一) 前腿实战连击技术 .....	47
	(二) 后腿实战连击技术 .....	55

GUANJUN

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

### ● 进攻后腿勾摆踢时关键注意什么？

动作要隐蔽，一定要展髋侧向鞭打。

### ● 使用反击后腿勾摆踢时关键注意什么？

关键注意要抓住反击时机，常常是在对方进攻时使用反击后腿勾摆踢。

### ● 两人用脚靶练习勾摆踢时，如何配合？

一人手持脚靶固定站立，另一人运用勾摆踢技术击打脚靶，先练习分解动作。熟练后，逐渐上升脚靶的高度。

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，练习者快速反应踢靶。

结合步法练习，按照实战要求，有进攻踢靶，如前跃步接勾摆踢，有反击踢靶，如后跃步接勾摆踢；左右腿踢靶，连击或组合踢靶，如左腿勾摆踢接右腿勾摆踢。

### ● 如何把握进攻后腿勾摆踢的最佳时机？

甲乙双方右架闭式站立，甲使用后下劈假进攻，乙后撤反击时，甲使用后腿的勾摆踢进攻对方面部。

甲乙双方右架闭式站立，甲使用后横踢假进攻，乙后撤反击时，甲使用后腿的勾摆踢进攻对方面部。

甲乙双方右架闭式站立，甲使用前横踢假进攻，乙后撤反击时，甲使用后腿的勾摆踢进攻对方面部。

甲乙双方右架闭式站立，甲使用前跳劈假进攻，乙后撤反击时，甲使用后腿的勾摆踢进攻对方面部。

### ● 如何把握反击后腿勾摆踢时的最佳时机？

甲乙双方右架闭式站立，乙用后横踢进攻，甲使用后腿的勾摆踢反击对方面部。

甲乙双方开式站立，甲先用侧踢迫使乙后撤，乙后撤后立即使用横踢进攻，甲则使用后腿勾摆踢反击。

甲乙双方右架闭式站立，乙用双飞踢进攻，甲先后撤一步快速使用后腿的勾摆踢反击对方面部。

甲乙双方右架闭式站立，乙用前横踢进攻，甲使用后腿的勾摆踢反击对方面部。





# 一、跆拳道技术教与学



## (一) 勾摆踢

勾摆踢主要是用前腿侧向击打对手头面部。

### 1、动作过程(图 1A-1G)

- (1) 右架站立，重心移至右腿，以右脚前脚掌为轴脚跟内旋；
- (2) 身体向右方转动，同时提起左大腿向前，头部向右方转动；
- (3) 左腿膝盖朝右内扣，左小腿由外向内有一定弧度的摆动并伸小腿，身体随之侧倾；
- (4) 突然屈膝，用脚掌向左横着鞭击对方面部；
- (5) 击打后，左脚自然落下，成左架准备姿势。



图 1A



图 1B



图 1C



图 1D



图 1E



图 1F



图 1G

## 知识窗

## 进攻前勾摆踢组合技术

使用进攻前勾摆踢时常结合下列组合技术：

- (1) 前横踢进攻 + 前腿勾摆踢进攻
- (2) 后横踢进攻 + 前腿勾摆踢进攻
- (3) 前跳劈进攻 + 前腿勾摆踢进攻
- (4) 后下劈进攻 + 前腿勾摆踢进攻

## 2、动作要领

- (1) 为增加击打力度，左腿应先由外向内有一定弧度的摆动，再突然向左方鞭打；
- (2) 击打时，小腿和足尽量横着鞭打；
- (3) 身体转动时，头部配合同向转动；
- (4) 开始时小腿要自然放松，接触对方头部前再瞬时绷紧脚面，用脚掌击打；
- (5) 右脚应积极配合髋部的转动，调整好身体重心；
- (6) 用鞭踢主要击打对方面部。

## 知识窗

## 反击前勾摆踢组合技术

跆拳道高手在反击前勾摆踢时常使用下列组合技术：

- (1) 如前横踢进攻 + 前腿勾摆踢反击；
- (2) 后横踢进攻 + 前腿勾摆踢反击；
- (3) 前跳劈进攻 + 前腿勾摆踢反击；
- (4) 后下劈进攻 + 前腿勾摆踢反击等。





### 3、练习步骤

- (1) 开始练习时可手扶支撑物，体会向前蹬腿的感觉；
- (2) 练后用小腿鞭打；
- (3) 进行完整的鞭踢动作练习；
- (4) 左架右架可以同时练习。
- (5) 两人用脚靶配合练习，先做固定靶，然后做反应靶练习（图2A-2D）。



图 2A



图 2B



图 2C



图 2D

#### 知识窗

#### 勾摆踢的实战技法

进攻前、后勾摆踢的关键是动作要隐蔽，及时后移重心，一定要展髋向侧向鞭打；反击前、后勾摆踢的关键是抓住反击时机，常常在对方进攻时使用反击前、后勾摆踢。



#### 4、战术训练方法

(1) 甲乙双方右架闭式站立，乙用后横踢进攻，甲使用前腿的鞭踢反击对方面部；(图 3A—3D)



图 3A



图 3B



图 3C



图 3D

#### 知识窗

#### 横踢实战技法

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。





(2) 甲乙双方右架闭式站立，甲先用侧踢迫使乙后撤，乙后撤后立即使用前横踢进攻，甲则使用鞭踢反击；(图 4A-4D)



图 4A



图 4B



图 4C



图 4D

### 知识窗

### 侧踢实战技法

侧踢与推踢是不同的，侧踢是带有寸劲，力量往里渗，接触对手的一刹那发力；推踢是主打脚接触对手身体后推动对手，接触对手时间长。使用侧踢时，可用前腿（左腿）直接侧踢对方，主要攻击对方的两肋部、胸腹部，用左脚进行侧踢时，右脚一定要积极配合向前移动。

## 知识窗

### 进攻后腿勾摆踢的实战技法

甲乙双方右架闭式站立，甲使用后下劈或前跳劈或前横踢或后横踢假进攻，乙后撤反击时，甲使用后腿的勾摆踢进攻对方面部。

## 5、易犯错误与纠正

- (1) 左腿直着伸出，没有一定弧度的摆动；
- (2) 开始时小腿过于紧张而没有自然放松，小腿和足没有横着鞭打。
- (3) 身体转动时，头部没有配合同向转动。



## 知识窗

### 反击后腿勾摆踢的实战技法

若甲乙双方右架闭式站立，乙用后横踢或前横踢进攻，甲使用后腿的勾摆踢反击对方面部；或当乙用双飞踢进攻，甲先后撤一步快速使用后腿的勾摆踢反击对方面部。若甲乙双方开式站立，甲先用侧踢迫使乙后撤，乙后撤后立即使用横踢进攻，甲则使用后腿勾摆踢反击。





## (二) 拳进攻

拳进攻是跆拳道比赛中较为常用的动作之一，但往往很难得点，不是运动员得分的主要技术，它主要用来防守和配合腿的进攻。运动员右架站立，左手拳则为前手拳，右手拳则为后手拳。

### 知识窗

#### 前冲拳的最佳时机

双方运动员互相贴在一起，甲出拳击打乙方护具同时立即提腿使用内摆劈腿击打对方面部；甲乙右架站位，乙横踢进攻，甲用左臂格挡乙腿，同时用右手出拳击打乙护具，然后迅速提右腿使用横踢进攻。

### 1、手拳的动作过程 (图5-6)

- (1) 右架站立，右脚向后蹬地，腰部与上体快速有力的向左前方扭转，借以增加出拳的速度和力量；
- (2) 右脚蹬地的同时，右臂快速前伸，肘关节抬起，前臂内旋，拳心向下转动，使拳面、前臂、肘关节与肩成一条直线并处于一个水平面上；
- (3) 同时身体重心移至左腿上，用拳击打对方胸腹部；
- (4) 在击打上目标后，有一个制动的过程，然后手臂迅速放松，并借左腿的支撑力量将手臂收回，恢复成右架准备姿势。



图 5



图 6



## 知识窗

## 前冲拳实战技法

初学者常用前臂击打，击打不上力量。正确的做法是出拳时，通过腿的蹬力，发力于腰，利用身体的冲力，手臂屈伸要有弹性，拳面接触到目标后，犹如触电似的迅速将拳收回。初学者可以慢速练习，主要体会蹬腿、转髋、转腰、出上臂，击打沙袋时出拳不要推着沙袋，而是要向里渗力量，即当手臂伸直到最后的一瞬间，运用出拳的速度力量以及肩部突然短促延伸，将力量集中在拳面上击打出去。

## 2、动作要领

- (1) 用拳击打上对方护具的一刹那，腕关节要紧张，将拳握紧，同时憋气，以加大出拳的力量；
- (2) 拳进攻主要在双方距离较近时使用，击打时要准备立即起腿进攻或反击；
- (3) 也可以用前手拳击打，一般是为了在距离较近时，出拳击打后使两人之间的距离拉大，并趁机使用腿攻技术，如使用劈腿、横踢等。

## 3、战术训练方法（图7A-7F）

- (1) 甲乙双方互相贴在一起，甲出拳击打乙方护具；（图7A-7B）
- (2) 甲乙右架站位，乙横踢进攻，甲用左臂搁挡乙腿，同时用右手出拳击打乙护具，然后迅速提右腿使用横踢进攻。（图7C-7F）

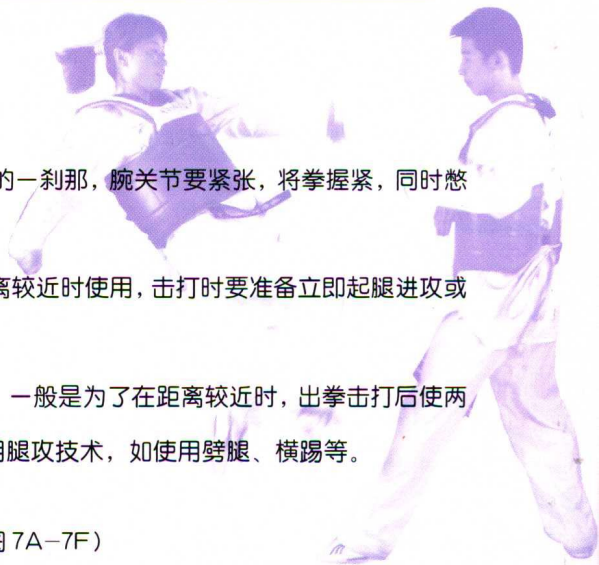






图 7A



图 7B



图 7C



图 7D



图 7E



图 7F

(3) 双方运动员互相贴在一起, 甲出拳击打乙方护具后立即提腿使用内摆劈腿击打对方面部。(图 8A-8C)



图 8A



图 8B



图 8C