

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019943

多威运动训练营

跟

世界冠军

学跆拳道

跆拳道六级——大全技巧

主编★刘卫军 陈立人



XUE TAIQUANDAO

跟世界冠军 学跆拳道



医药学院 610 2 08019943

跆拳道六级 大全技巧

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



吉林医药学院
图书馆

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

跆拳道六级——大全技巧

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 7-88722-214-1

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类专业教材《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	
	——旋风踢	3
二	跆拳道训练方法	12
	(一) 空击结合步法练习法	12
	(二) 灵敏素质训练	28
	(三) 跆拳道初级实用防身技巧训练	30
三	跆拳道品势教与学	
	——太极五章	36
四	训练与教学计划示例	41
	(一) 跆拳道训练计划原则指导	41
	(二) 课时计划示例(部分)	44
五	旋风踢组合技术	48



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

● 初练旋风踢时，主打腿没有起来击打而是提前落地，如何纠正？

初学者在练习旋风踢时，主打腿没有起来击打而是提前落地的主要原因是转身速度没有控制好，身体重心过于向前，纠正的方法是在转动时注意力先放在转动时身体稍后仰，转过身体后有意识地在空中控制住腿使其不下落。

● 初练旋风踢时，身体重心把握不好，怎样改进？

初学者在练习旋风踢时，身体重心向前栽，导致不能有效击打，改进的方法是慢速分解练习，在转动时，注意力集中在身体稍后仰，转过身体后有意识的在空中控制住腿不下落。

● 两人用脚靶练习旋风踢时，如何配合？

一人手持脚靶固定站立（固定靶），另一人运用旋风踢技术击打脚靶，开始时先练习分解动作。

熟练后，逐渐上升脚靶的高度，练习旋风踢击打头面部。

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，如前跃步接旋风踢，有反击踢靶，如后跃步接旋风踢。左右腿踢靶，连击或组合踢靶，如左腿旋风踢接右腿旋风踢。



一、跆拳道技术教与学



旋风踢

旋风踢：也称后转体横踢，是跆拳道比赛中常用的动作之一。

1、动作过程

- (1) 右架站立，以左前脚掌为轴脚后跟外旋，重心移至左腿；(图 1A)
- (2) 身体右后转约 360 度，右腿也随着向后转动；(图 1B-1C)
- (3) 身体稍后仰，右腿下落的同时左脚蹬地使用左腿横踢技术；(图 1D-1E)
- (4) 击打后，两脚自然落下成右架。(图 1F-1H)



图 1A



图 1B



图 1C



图 1D



图 1E



图 1F



图 1G



图 1H



TAI QUAN DAO

2、动作要领

(1) 旋风踢主要用在中远距离时使用；

(2) 提起右腿向后转动时，右腿围绕着左腿转动，两大腿内侧之间的距离不应过大；

(3) 为保持重心，躯干应稍向后倾；

(4) 击打时左脚脚面稍绷直，但踝关节要放松；

(5) 左小腿弹出后，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；

(6) 左脚应积极配合身体的转动，以左脚前掌为轴转动；

(7) 用横踢主要攻击对方胸腹部、面部及两肋部。

知识窗

旋风踢实战技法

运用旋风踢时，关键注意把握好身体重心，要根据双方运动员之间的距离调整转动的移动距离，旋风踢击打后要注意后续的连接动作。



3、练习步骤和方法

(1) 先练横踢，待熟练后再开始练旋风踢；

(2) 练习原地转身，右腿要主动配合转动；

(3) 完整练习旋风踢；

(4) 右架旋风踢熟练后再练习左架旋风踢





(5) 左右架交替练习，两个动作之间要向前上一步，使左右旋风踢能够连接起来。

(6) 脚靶配合练习旋风踢。(图2A-2D)

(7) 结合步法移动（前进、后撤、侧向移动）进行旋风踢的练习。

(8) 用沙袋进行旋风踢的练习。



图 2A



图 2B



图 2C



图 2D

知识窗

令人炫目的旋风踢

只要旋风踢时掌握好身体重心和旋转速度，就能很轻松的击破木板。关键是旋风踢动作要熟练，击打木板时要有信心。有些选手常常能连续击打出左右旋风踢。

4、战术训练方法

(1) 在对方原地换位的一刹那进攻旋风踢：甲乙双方开式站立，乙方为了防甲后腿横踢而原地换位，在此一刹那，甲方立即使用旋风踢(图3A-3E)

知识窗

换步最佳时机

原地换步常用在对方与自己是闭式站位，自己为了与对方形成开式站位用以更有利于击打对方胸腹部时，或是为了不让对方的优势腿发挥威力，使对方感到别扭。而当对方原地换步时，可利用此时机抢攻得点。



图 3A



图 3B



图 3C



图 3D



图 3E



(2) 用身体晃动调动对方, 在对方后撤一步时使用旋风踢: 甲乙双方右架闭式站立, 甲用身体晃动的假动作调动乙, 使乙以为甲要进攻向后撤一步。甲立即进攻旋风踢(图 4A-4E)



图 4A



图 4B



图 4C



图 4D



图 4E

知识窗

进攻旋风踢技巧

进攻旋风踢主要在主动进攻时双方距离远, 尤其是对方向后撤以防守反击为主时所采用。进攻旋风踢常结合其他技术使用, 如后横踢进攻、前横踢进攻、前腿下劈进攻、后腿下劈进攻等。



跆拳道 跆拳道六级——大全技巧

(3) 连续两个旋风踢，甲使用左架旋风踢进攻乙，乙后撤，甲快速上一步，使用右架旋风踢击中乙。(图 5A-5K)



图 5A



图 5B



图 5C



图 5D



图 5E



图 5F

知识窗

反击旋风踢技巧

当主动进攻时双方距离远，反击时在使用正面进攻时担心对手反击则采用反击旋风踢。反击旋风踢。反击旋风踢常结合后跃步、前腿下劈反击、前横踢反击、后横踢进攻等。



TAI QUAN DAO



■ 图 5G



■ 图 5H



■ 图 5I



■ 图 5J



■ 图 5K

知识窗

伤痛处理

跆拳道平时训练中,经常出现伤痛情况,最简单的处理方法是在受伤处立即冲凉水8—10分钟,如果有条件,用冰块放在受伤处为最好,可以垫高受伤腿、脚。但如果是出血或其他严重情况就要立即上医院。



5、易犯错误与纠正

- (1) 躯干没有稍后倾，上体前压，使腿的长度没有被充分利用。
- (2) 左腿大小腿折叠不够，击打力度不够，小腿弹出后，在弹直的一刹那，没有个制动的过程。
- (3) 左脚击打时脚面没有绷直；
- (4) 左脚没有积极配合身体的转动，左脚太“死”。



知识窗

转身与起腿配合

转身与起腿不能很好的配合，主要原因是没有控制好身体重心，克服的方法是先分解做，初学者可以将转身分为两步做，既先转一半身体，再转动一次，脚不落地，身体稍后仰，然后空中交换腿击打横踢。这样熟练后再连在一起做。

TAI QUAN DAO

跟世界冠军学跆拳道





知识链接

● 横踢包括几种腿法？

横踢包括前腿横踢和后腿横踢。前腿横踢包括前腿进攻横踢，前腿进攻高横踢，前腿反击横踢，前腿反击高横踢。后腿横踢包括后腿进攻横踢，后腿进攻高横踢，后腿反击横踢，后腿反击高横踢。

● 进攻后横踢时关键注意什么？

注意支撑脚配合重心的移动，在击打后横踢时要有前面的引逗动作，由于后横踢是大家常用的技术，常常被重点防范，因此在击打前尤其是进攻前要擅于用步法、声音等来欺骗对手。另外还要注意在击打后万一动作失败怎么办，一定要准备好后续的组合技术。

● 使用反击后横踢时关键注意什么？

在使用反击后横踢时应注意一是要侧向移动，如果在向正后方跳动的同时反击后横踢，即使自己反击得点，由于对方的前冲力比较大，往往对手也会得点，这样就失去了反击的意义；二是在反击时要有一个手臂的向外格挡对方进攻腿的动作，在平时练习进攻或防守时就应该在每一个技术动作练习过程中一起练习手臂的格挡。三是提前预测对方会使用什么技术，这样防守起来就比较轻松。四是由于幅度大，容易被对手发现，因此在对手起腿后就即刻起腿，如果等对方落腿后再起腿，时间往往来不及。

● 如何把握进攻后高横踢的最佳时机？

- (1) 在对方原地换位的一刹那进攻后高横踢：甲乙双方闭式站立，乙方原地换位的一刹那，甲方立即使用后腿高横踢进攻。
- (2) 在对方上步时进攻后高横踢：甲乙双方开放式站立。乙方前跃步准备进攻时，甲方立即使用后腿高横踢进攻。
- (3) 用身体晃动调动对方，在对方后撤一步时使用后高横踢：甲乙双方右架闭式站立，甲用身体晃动的假动作调动乙，使乙以为甲要进攻向后撤一步，甲立即进攻后高横踢。
- (4) 连续两个横踢：甲使用左腿横踢进攻乙，乙后撤，甲继续用右腿后高横踢进攻。