

北京体育大学音像出版社

VCD+书



医药学院 610 2 08019896

多威运动训练营

跟

世界冠军

学跆拳道

跆拳道四级——高位击打

主编★刘卫军 陈立人



世界冠军
跆拳道学



医药学院 610 2 08019896

跆拳道四级

高位击打

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

跆拳道四级——高位击打

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 7-88722-216-8

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	3
	(一) 后旋踢	3
	(二) 跆拳道组合技术	
	—— 进攻技术+防守技术	8
二	跆拳道训练方法	
	—— 脚靶训练	18
三	跆拳道品势教与学	
	—— 太极七章	38
四	训练与教学计划示例	43
	(一) 跆拳道训练计划原则指导	43
	(二) 课时计划示例(部分)	46
五	后旋踢组合技术	50
六	奥运冠军的前后腿成名绝技	53
	(一) 奥运冠军的前腿成名绝技	53
	(二) 奥运冠军的后腿成名绝技	56

GUANJUN

跟世界冠军学跆拳道

TAI QUAN DAO



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

● 使用后旋踢时，总是处理不好结束动作，怎么办？

在使用后旋踢后，由于是转身动作，对手在自己身后，此时转身是很危险的，如果后旋踢使用成功击打上了对手就可以快速转身；如果没有击打上对手，有两种情况，一是两人撞在一起，此时可以快速转身快速起腿，另一种就是对手欺骗了自己没有真正的进攻，此时凭感觉可以快速向前跃出，如果对手追赶，不要急于转身，可以使用另外一条腿的后踢或后旋动作化解对手的进攻。

● 使用后旋踢时关键注意什么？

身体不要过于前趴，注意伸腕伸大腿，带上身体转动的力击打出鞭打的效果。

● 两人用脚靶练习后旋踢时，如何配合？

一人手持脚靶固定站立（固定靶），另一人运用后旋踢技术击打脚靶，开始时可以使用分解动作，如从实战姿势开始，提膝提腿、转身转腕、摆腿、支撑脚配合身体重心的移动、鞭打、恢复原姿势。

熟练后，逐渐上升脚靶的高度，体会后展腿和鞭打的效果。

在基本技术熟练后，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，练习者快速反应后旋踢靶。

结合步法练习，按照实战要求，有进攻后旋踢靶，如前跃步接后旋踢，有反击踢靶，如后跃步接后旋踢。左右腿踢靶，连击或组合踢靶，如左腿后旋踢接右腿后旋踢。



一、跆拳道技术教与学



(一) 后旋踢

后旋踢（简称后旋）是跆拳道比赛中常用的动作之一，也是运动员反击对方进攻的主要技术。

后旋踢身体转动与出腿配合

知识窗

身体转动与出腿配合好，才能将后旋踢做好。要求在提膝提腿时一边转动身体一边伸髋出大腿，在练习时可以先将注意力放在一个方面，如先将身体转动好，再将注意力放在出腿上，最后两项慢速配合。

1、动作过程

(1) 左架站立，以右脚尖为轴，右脚跟外旋，重心移至右腿；(图 1A)

(2) 身体向左后方转动，同时提起左大腿向斜后方向40度左右蹬伸，头部向左后方转动；(图 1B - 1C)

(3) 身体继续旋转，左腿借旋转的力，向后划一个半圆形的水平弧线，快速屈膝用脚掌击打对方头部；(图 1D)

(4) 击打后，身体重心依然在右腿上，左脚自然落下，还原成左架准备姿势。(图 1E)



图 1A



图 1B



图 1C



图 1D



图 1E

知识窗

后旋踢转身技法

初学者在练习后旋踢时常常感觉转不过身来，只是腿在后面摆动了一下，没有任何击打效果，原因在于主打腿在提膝提腿时不充分，纠正方法是先分解练习，提膝提腿，膝盖几乎贴在胸前，然后半转身，此时髋部打开，这样自然就转过来了。

2、动作要领

- (1) 左腿并不是抡圆了去划弧，在开始时有一个向斜后方向蹬伸的动作
- (2) 身体向左后方向转动时，同时要快速提起左腿；
- (3) 身体转动时，头部配合同向转动；
- (4) 小腿在开始时要自然放松，在接触对方头部前再瞬时绷紧脚面，用脚掌呈水平弧线鞭打；
- (5) 动作熟练时，转身与后蹬接摆动应是同时进行的；
- (6) 右脚应积极配合髋部的转动，在完成整个动作之前，重心一直落在右脚掌前半部分。
- (7) 用后旋踢主要攻击对方的面部。

3、练习步骤

- (1) 支撑脚前脚掌着地转动，转身同时向后蹬伸腿；
- (2) 左腿向后摆动；
- (3) 先练习身体原地转动360度，左腿开始摆动时不要求高度，熟练后再逐渐升高摆动高度；





- (4) 进行完整的后旋踢动作练习;
- (5) 熟练后可练习右架的后旋踢;
- (6) 用脚靶进行后旋踢固定靶和反应靶的练习。(2A-2B)



■ 图 2A



■ 图 2B

4、战术训练方法

- (1) 对方横踢进攻时用后旋踢反击: 甲乙左架闭式站立, 乙方用前横踢进攻甲, 甲立即使用后旋踢反击乙头部。(3A-3F)



■ 图 3A



■ 图 3B



■ 图 3C



■ 图 3D



■ 图 3E



■ 图 3F

(2) 对方劈腿进攻时用后旋踢反击: 甲乙左架闭式站立, 乙方用劈腿进攻甲, 甲立即使用后旋踢反击乙头部。(4A-4F)



■ 图4A



■ 图4B



■ 图4C



■ 图4D



■ 图4E



■ 图4F

(3) 对方前横踢进攻时用后旋踢反击: 甲乙开式站立, 乙方用后横踢进攻甲, 甲立即使用后旋踢反击乙头部。(5A-5F)



■ 图5A



■ 图5B



■ 图5C



■ 图5D



■ 图5E



■ 图5F



(4) 甲用假横踢进攻乙, 乙反击横踢时, 甲用后旋踢反击乙: 甲先用假横踢进攻乙乙后撤步使用横踢反击甲, 甲立即用后旋踢反击乙。(6A-6E)



图 6A



图 6B



图 6C



图 6D



图 6E

知识窗

后旋踢技法

身体不要过于前趴, 注意伸髋伸大腿, 带上身体转动的力击打出鞭打的效果。

跟世界冠军学跆拳道

TAI QUAN DAO

5、易犯错误与纠正

- (1) 左腿抡圆了去划弧, 在开始时没有一个向斜后方向蹬伸的动作;
- (2) 身体向左后方向转动时, 提起右腿的速度过慢;
- (3) 身体转动时, 头部没有配合同向转动;
- (4) 小腿在开始时没有放松而完全绷紧;
- (5) 右脚没有积极配合髋部的转动, 左脚太“死”;
- (6) 左脚鞭打对方头部后, 身体没有继续旋转, 左腿直接斜下方向落地, 不能用脚掌呈水平弧线鞭打, 造成过早翻转身体而使重心过于偏后。

知识窗

后旋踢组合技术

一般来说,后旋踢主要用于反击对手,有经验的选手也常常用假动作引动对手,使对手上当而进攻,此时则实施后旋踢击打对手头部。后旋踢进攻和反击常结合后横踢进攻、前横踢进攻、前下劈阻击、前腿双飞进攻技术。



(二) 跆拳道组合技术—进攻技术+防守技术

1、跆拳道组合技术

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。

按攻防性质来划分,组合技术概括起来大致有五种类型:进攻+防守(即先进攻再防守)、进攻+进攻(即连续进攻)、进攻技术+防守技术+进攻技术(即主动进攻后立即防守反击)、进攻技术+进攻技术+防守技术(即连续进攻后再防守)、防守技术+进攻技术(先防守再反击)。

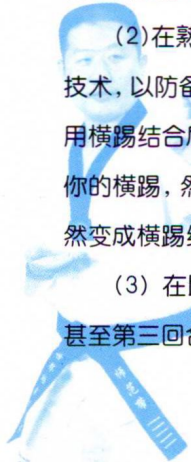


在跆拳道比赛中，进攻的同时可以使用格挡方法进行防守；在防守的同时可以反击。就同一个动作来说，既可以用来进攻，又可以用来防守，这就要求运动员不能死搬硬套，要根据实际情况灵活运用。运动员在练习组合技术和比赛中要注意的问题是：

(1) 掌握至少两种绝招组合技术。一般来说，在比赛中能够得点的常常是自己的绝招组合技术，这就要求运动员在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。

(2) 在熟练掌握自己常用组合技术的同时，要基本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。如经常使用横踢结合后踢的组合技术，如果对手了解了，他就会先向后撤一步，闪躲掉你的横踢，然后利用步法移动使用横踢反击“等”着你用后踢，此时如果你突然变成横踢结合外摆劈腿，则使得对手防不胜防。

(3) 在比赛中，要及时抓住第二回合（第二次进攻）甚至第三回合的得点机会。



2、进攻技术结合防守技术

此种组合在跆拳道比赛中被运动员广泛使用。其特点是先主动进攻，如果一旦没有得点，则立即使用防守技术来确保自己也不会失点。它要求使用者在进攻时速度要快，尽量使自己第一次的进攻（也称第一回合或打第一点）能够有效击中目标而得点。一般来说，若是第一个进攻动作直接得分，则一般应上前贴住对方或立即回撤；若是没有得点，在对方反攻的一刹那，使用防守技术阻击对方。

1)、右(腿)横踢+左(腿)后踢(图7A-7C)



图7A



图7B



图7C

2)、左横踢+右后旋(图8A-8C)



图8A



图8B



图8C

3)、右横踢+左劈腿(图9A-9C)



图9A



图9B



图9C



知识窗

后旋踢重心技法

初学者在练习后旋踢时重心把握不好，要么是重心太靠前，要么是身体太直立，纠正方法是提膝提腿时含胸收腹，在转髋时身体基本上没有前后重心的移动，即重心基本上还在原地，这样反复练几次就能纠正身体重心把握不好的毛病。

4)、右劈腿 + 左后踢 (图 10A-10C)



图 10A



图 10B



图 10C

5)、右劈腿 + 左腿后旋 (图 11A-11C)



图 11A



图 11B



图 11C