

JIAONIXUE

# 教你学跆拳道

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

TAIQUANDAO

王虎 孙强 刘永田 主编

王伟 殷正红 李萍 编著



JIAONV LIE

教你

G886.9  
S922.1

跆拳道

TAIQUANDAO



王虎 孙强 刘永田 主编  
王伟 殷正红 李萍 编著

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

教你学跆拳道 / 王虎等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005.9  
ISBN 7-5345-4536-6

I. 教... II. 王... III. 跆拳道—基本知识  
IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 039050 号

## 教你学跆拳道

---

主 编 王 虎 孙 强 刘永田  
编 著 王 伟 殷正红 李 萍  
责任编辑 李 纯  
编辑助理 刘 强  
责任校对 苏 科  
责任监制 徐晨岷

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jskjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 常熟华通印刷有限公司

---

开 本 850mm×1168mm 1/32 印 张 5  
版 次 2005 年 9 月第 1 版 印 次 2006 年 4 月第 2 次印刷  
印 数 5001—8000 册

---

标准书号 ISBN 7-5345-4536-6/G·1051  
定 价 18.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 前　言

雪白的道服，黑色的腰带，自信的笑容，潇洒的动作，这就是跆拳道，一个充满魅力和诱惑、能够使你健体防身的项目。

跆拳道起源于朝鲜半岛，是奥运会正式比赛项目。跆拳道相对比较简单易学，且能达到提高自信心和防身自卫、健体强身的作用。由于其动作演练起来刚劲潇洒，非常实用，因此深受人们的喜爱。

当前女性练习跆拳道，已成为一种时尚，那么对练习跆拳道的女性来讲到底有哪些作用呢？

其一，改变体形，达到健美体形的标准；其二，改善体质，提高心血管机能水平；其三，磨炼意志，展现女子特有气质；其四，是关键，即如何提高自己的防身能力，增强自信心。

本书分五个章节，分别介绍跆拳道的常识，基本进攻和防御方法，实用防身术及品势演练等。希望本书能成为广大女性朋友增强体质、改善形体、培养气质、提高自卫能力不可多得的良师益友。

书中有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

作　者

# 目 录



前言	四、脚部和膝部	13
<b>第一章 跆拳道基本常识</b>	<b>第四节 跆拳道的基本站位技</b>	
第一节 什么是跆拳道	术	15
第二节 跆拳道的礼节、礼仪和	<b>第二章 跆拳道进攻技术</b>	20
姿势	第一节 跆拳道进攻性拳法	
7	.....	20
第三节 跆拳道攻击所使用的	第二节 跆拳道进攻性肘法	
部位	.....	24
11	第三节 跆拳道进攻性膝法	
一、拳法	.....	33
二、掌法		
三、臂部		



第四节 跆拳道进攻性腿法 ..... 35

第五节 跆拳道进攻性组合技术 ..... 47

一、进攻+防守 ..... 47

二、进攻+进攻 ..... 51

三、进攻+防守+进攻 ..... 56

四、防守+进攻 ..... 60

五、进攻+进攻+防守 ..... 62

第三章 跆拳道防御技术... 66

第四章 跆拳道实用防身技术 ..... 72

一、提膝击肘 ..... 72

二、上下击拳 ..... 74

三、击裆跪腿 ..... 75

四、上肘下击 ..... 76

五、转身拧折腕 ..... 77

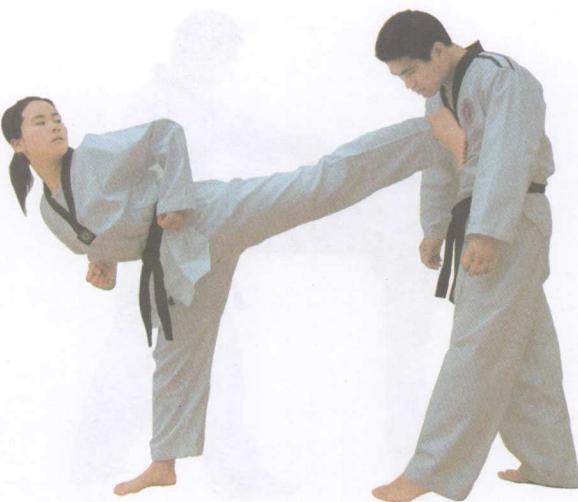
六、踩脚切腿 ..... 78

七、砸肘顶切喉 ..... 80

八、绕臂腿别 ..... 82



九、提膝双击 .....	83	十九、横踢反后踢 .....	99
十、击腹抱单臂 .....	85	二十、横踢反击后旋 .....	100
十一、前踢扳颈 .....	87	二十一、前踢横踢击裆 .....	101
十二、移腰横抱 .....	89	二十二、前踢击面 .....	102
十三、抱腿斜铲 .....	91	二十三、双击肘 .....	104
十四、切喉扫踢 .....	93	二十四、横踢横肘击头 .....	105
十五、防拳别肩 .....	94	二十五、撑地后踢 .....	106
十六、截防横踢 .....	95	二十六、横肘后踢 .....	108
十七、前踢推肩摔 .....	96	二十七、晃拳侧踢 .....	110
十八、反击横踢 .....	98	二十八、拉手上提膝 .....	111



二十九、反抓腕折臂	.....	112
三十、转身后肘后踢	.....	114
三十一、横踢拉带压肩	...	116
三十二、前踢抱臂切	.....	117
三十三、扣腕别腿	.....	119
三十四、横肘抱折	.....	120
三十五、前踢小别腿	.....	121
三十六、前踢抱腿冲顶	...	123
三十七、砍颈提膝	.....	125
三十八、双击拳拧腕	.....	126
三十九、滚拳托肘	.....	128
四十、反扭托肘	.....	129
四十一、击面打肋	.....	131
四十二、反拧手腕	.....	132
四十三、前踢反掐	.....	133
四十四、横肘反臂	.....	135
四十五、双击肘折腕	.....	137
四十六、顶腕肘击面	.....	138
四十七、砸肘折腕	.....	140
四十八、直拳后踢	.....	142
四十九、前后双踢	.....	143
第五章 跆拳道品势演练	...	145



# 跆拳道基本常识

## 第一章

### 第一节 什么是跆拳道

跆拳道，一种源于朝鲜半岛的武术，以技击格斗为核心，修身养性为基础，磨炼人的意志、振奋人的精神为目的，将人类生存意志通过肢体表现出来。

**跆：**指脚的蹬踢、腾跃、踢击。

**拳：**是拳掌的打击、攻击和防御。

**道：**一种方法，一种结合。

从简要的字面解释来看，跆

拳道就是一种利用手脚攻击的武打技术。

追溯历史，跆拳道最早是以我国少林武术三十二式为原形，同时融合了朝鲜自己的民间武术，经过不断的演变、完善、创新、发展而来的。其基础就是人类在自然生活条件下的一种本能的自卫反应力。

随着人类生活、生存空间的



不断拓展，生活环境的不断改变，人们不仅需要具有维持生存的体力，还需要学习如何防御来自外部的攻击。跆拳道适应了这一要求。

现在跆拳道已经集力学、兵学、哲学、医学、伦理为一体，进入了具体化、制度化、科学化、规范化、体育化的发展阶段，已成为当今比较好的武术

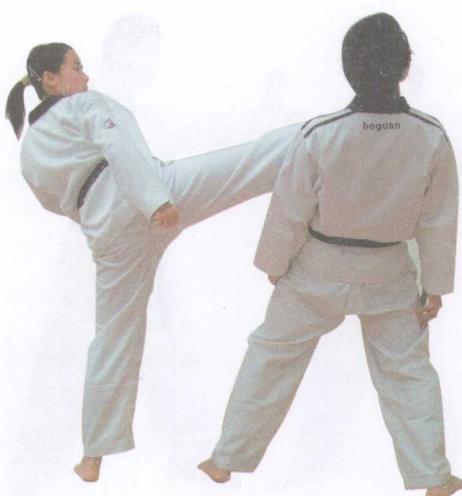
运动之一。

我们的生命要具有永恒的活力，要放射出耀眼的光芒，要不断地努力与奋斗，而这一切运动是不可缺少的。

生命在于运动，运动将使生命永远年轻。

运动在于科学，科学的运动将是生命的保证。

谁不希望拥有健康呢？健



康是人们共同追求的目标，当一个人具备了健康、强健的体质就能从事积极的活动，也就能够创造出财富和价值。

人们通过参加各种不同形式的体育运动来促进自己身心健康发展，陶冶情操，磨炼意志，振奋精神，通过坚持不懈的努力来达到这一目的。跆拳道正是培养完善人格，塑造优秀

品格的一项体育运动。

跆拳道动作简单、直接、实用，是一项拳脚并用的综合性体育运动，必须活动全身肌肉、关节、神经。跆拳道通过全身的运动使人体所有的器官都运动起来，进而锻炼身体，刺激脑细胞发育，强化人的体力和脑力，使人的主观活动更具有创造性。

跆拳道动作不讲花架子，每



个动作都追求速度、力量和效果，平时必须使用科学的方法进行训练、培养。首先，跆拳道是以技击格斗为核心，分析掌握合理科学使用力的方法，是每个跆拳道运动员应该掌握的基本知识。人体的重量与身体、手、脚的运动速度之间，就存在一种密切的关系，要想获得一个很大的力量，就必须有一个大的质量和快的速度。众

所周知，我们每个人的身体重量在一定时期和一定的年龄阶段是相对不变的，想获得较大的力量，就只有靠增大速度了，因此提高速度自然就成了首要条件。速度与物体重心移动之间有着密切的关系，重心移动，姿势状态的不稳定则最容易也最利于增大速度。故跆拳道要求身体重心在高位状态，通过速度来保持身体的稳定。

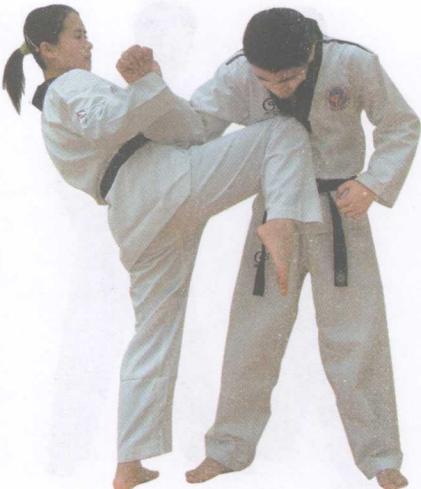


另外，要想得到最大的力量，除了注意提高速度外，还需关注人体每处参与运动肌肉的收缩快慢变化，这也是决定力量大小的一个关键。总之，跆拳道运动对锻炼者整个身体的要求比较高，其中身体神经的敏感性和呼吸是两个主要方面。

人体的神经遍布于我们身体的每个部位和肌肉中，构成了

成千上万的“运动单位”。若有的单位未能同时参与活动，则无法同时施力，只有当人们精神集中时，各个运动单位同时活动后，才能发挥出最大力量来。

呼吸是人生存的必要手段，如果人停止了呼吸，则生命也就终止了。在跆拳道运动中，科学协调地掌握运用合理的呼吸方法具有巨大的功能。跆拳道在训



练中很注意呼吸的调节和发声的训练,从而达到以声发气,以气催力的作用。因而在跆拳道训练过程中,我们往往在想要踢(或拳击)目标时,则吸气,在踢(或拳击)的瞬间发出“嘿”或“呀”声,同时停止呼吸。这是因为停止呼吸,可使人体内部的

阻力减小,使身体柔软,这样容易提高速度;停止呼吸还可以集中精神,从而发挥其巨大的效果。一个人通过训练后,只要能将自己有限的力量、精神集中,发挥神经的敏感性调节好呼吸,就会形成惊人的力量。



图 1



## 第二节 跆拳道的礼节、礼仪和姿势

古语道：“你敬我一尺，我敬你一丈。”这说的就是一种待人处世的态度，与跆拳道倡导的“以礼始，以礼终”的要求不谋而合。跆拳道的理论认为一个跆拳道的武士，他的言行举止要体现着他本人的道德素养和人格品性。为了让每位学员在训练中养成谦虚、忍让、克己、恭敬、纯朴、坦诚、服从的人

格素养，跆拳道制定了一些礼节、礼仪来约束、规范大家的行为，让人们在一种外在形式的约束指导下，学会了尊重别人，同时也学会了尊重自己。

常见的礼节、礼仪有：

**【握手】**左手屈肘放于右臂下方，右手伸直和对方相握。适用于一切场合(图 1)。

**【敬礼】**两手放于两侧，



图 2



图 3



图 4

屈体 45 度。适用于一切场合（图 2）。

**【举手礼】**左手伸直放于体侧，右手握拳放于胸前。跆拳道训练活动开始时，在行举手礼的同时大呼“跆拳道”三个字，接着重申跆拳道“坚忍不拔、自强不息，奋进拼搏、报效祖国”的精神（图 3）。

跆拳道训练时所穿的服装

称为道服（图 4），它轻巧、宽松，较适合做大幅度的运动。道服采用白色具有两层含义：一是表示跆拳道选手的品质和修养如白色一样纯洁、谦逊、朴实；二是表示跆拳道选手的技术动作熟练、高超、标准。每当训练完毕后都应将道服按一定的方式叠好，这不仅反映了一个跆拳道武士为人待物要



图 5



图 6



图 7



图 8



从细处入手，同时也让每一位跆拳道运动员经过这样的训练后，养成从爱惜自己身边的物品到爱护周围的事物的习惯，无时无处地体现出一种严谨的为人处世之道来。下边就腰带

的系法介绍如下：

【腰带的系法】将腰带放至腰前，向后绕一圈后，再绕至腰前，右手带经腰前，从带中向上插入，与左手带打结（图 5、6、7、8）。