

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



JIAONIMU

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.jsjpub.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好益友。

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
第一章 跆拳道基本常识 ... 1	第四节 跆拳道的基本站位技	15
第一节 什么是跆拳道 1	术	15
第二节 跆拳道的礼节、礼仪和	第二章 跆拳道进攻技术...	20
姿势	第一节 跆拳道进攻性拳法	20
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	24
部位		24
11	第三节 跆拳道进攻性膝法	33
一、拳法		33
11		
二、掌法		
12		
三、臂部		
13		



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

跆拳道: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。

从简明的字面解释来看,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。每当我们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，从带中向上插出，与左手带打结（图 5、6、7、8）。