

高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

跆拳道

主编 徐晓涛



湖南大学出版社

高等学校体育俱乐部丛书

G886.9/9

2004

跆拳道

主 编 徐晓涛
副 主 编 胡玉华 姚灿国 谭文武
参加编写人员 (按姓氏笔画为序)
王志意 马紧卫 李义志
李 丹 夏 晟 王 波
徐晓涛

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/徐晓涛主编. —长沙:湖南大学出版社, 2004. 11
(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-876-4

I. 跆... II. 徐... III. 跆拳道—基本知识

IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 120352 号

跆拳道

Taiquandao

主 编: 徐晓涛

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8821594(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装: 湖南大学印刷厂

总 经 销: 湖南省新华书店

开本: 880×1230 32 开 印张: 7.25 字数: 181 千

版次: 2004 年 12 月第 1 版 印次: 2004 年 12 月第 1 次印刷 印数: 1~4 000 册

书号: ISBN 7-81053-876-4/G·235

定价: 15.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

高等学校体育俱乐部丛书编委会名单

主 编：文世平
主 审：张外安 孙洪涛
 王晓成 张子沙
 武孝贤
编委会主任：谷贻林 刘 佳
编 委：（按姓氏笔画为序）
 文世平 毛秋明
 刘少英 刘 佳
 李明权 谷贻林
 陈 磊 欧阳秀雄
 曾晓玲

总 序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的,是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习,强调课内外体育与社会体育有机结合,使学生全面系统掌握一两项目终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求,跟踪高校体育教学改革与发展的成果,我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求,结合湖南省各高校长期教改的经验,为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了这套丛书。

该丛书共包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展:项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变;项目的中外文化发展对比;项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值,突出体育文化素质,培养学生正确的人生观、价值观,树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求;单项技术的教学与自学方法、学习的步骤;学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能,满足课堂教学需要和日后自我发展要求,是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则;国际竞赛规则;大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性,懂得如何观赏比赛、如何组织比赛,真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法,国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平,调动学生参与体育运动的积极性,促进人际之间的交流,丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起,既符合高等教育的要求,又有别于体育教育专业用书,强调的是课内课外学习与辅导相结合,突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证,聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作,力图使竞技项目教材化、专业教学普及化,以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

本套丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院、湖南文理学院等高校合作编写。本丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导,得到了湖南大学出版社的鼎力支持,在此表示衷心感谢!

文世平

2004年8月

前 言

跆拳道是 20 世纪 50 年代在朝鲜半岛兴起的一项技击运动。1994 年 9 月,国际奥委会正式承认跆拳道为奥运会比赛项目。其发展速度之快,令世人震惊,同时引起了世界各地技击爱好者的兴趣。

跆拳道在自身发展过程中,不拘泥于传统形式,在固有的传统技击术的基础上,融合了其他武技的精华,从而走出了一条现代竞技技击的道路,较好地解决了传统技击变为现代竞技技击的难题,被世人称为“世界第一搏击运动”。跆拳道在我国逐渐得到推广和普及,成为我国搏击类新兴项目。1992 年,中国跆拳道协会成立。第 27 届奥运会上,我国选手获得一枚金牌,在第 28 届奥运会上,我国选手又获得两枚金牌,为我国争得了荣誉。

跆拳道提倡“以礼始,以礼终”的尚礼精神及训练中培养坚忍不拔的尚武精神,对青少年有特殊的教育意义。同时,重技术、轻力量,充分体现腿技的精妙艺术,观赏性强,给人运动美的享受。作为一项易于普及,具有良好健身、健心效果的体育项目,近几年许多高校已将其列为学生体育选修课目。由于跆拳道是一项新兴的搏击类项目,高校教学和训练及其他爱好者都需要该项目系统的参考资料。本书依据这一情况,总结我国近几年的跆拳道教学和训练实践经验,借鉴国外跆拳道强国的专项教材,结合高校体育俱乐部教学模式需要和逐级升带、升段的具体要求,突出自我练习、自我评价等特点。该书语言简明扼要,通俗易懂,其中范图均为作者与专业教师的具体演示,具有良好的示范效果。

跆拳道内容十分丰富，本书难以面面俱到，但力求使读者能了解其概貌，又能获取其精髓。疏漏和不妥之处，恳请读者予以指正。本书的编写和出版，得到了专家学者的精心指导，得到了湖南大学出版社的鼎力支持与帮助，在此一并表示衷心感谢！

编 者

2004年11月

目 次

第一章 跆拳道概述

- 第一节 跆拳道发展史 /1
- 第二节 现代跆拳道的特点和作用 /7
- 第三节 跆拳道级别段位 /10
- 第四节 跆拳道礼节 /18
- 第五节 跆拳道训练常识 /26

第二章 跆拳道技术

- 第一节 跆拳道动作的使用部位 /32
- 第二节 准备姿势和步法 /37
- 第三节 前踢和横踢 /43
- 第四节 后踢和劈腿 /50
- 第五节 后旋踢和侧踢 /58
- 第六节 双飞踢和鞭踢 /65
- 第七节 前横踢和旋风踢 /70
- 第八节 拳进攻 /74
- 第九节 防守技术 /77
- 第十节 跆拳道组合技术 /82
- 第十一节 跆拳道技术训练 /100

第三章 跆拳道战术

- 第一节 跆拳道战术概述 /106

第二节 跆拳道战术训练 /109

第四章 跆拳道身体素质训练

第一节 力量素质训练 /119

第二节 速度和耐力素质训练 /121

第三节 柔韧和灵敏素质训练 /123

第五章 跆拳道品势

第一节 太极一章 /126

第二节 太极二章 /130

第三节 太极三章 /133

第四节 太极四章 /138

第五节 太极五章 /142

第六节 太极六章 /147

第七节 太极七章 /152

第八节 太极八章 /156

第九节 高丽 /162

第六章 跆拳道竞赛裁判法

第一节 跆拳道裁判员 /170

第二节 跆拳道竞赛准备工作 /173

第三节 跆拳道竞赛种类和程序 /177

第四节 临场裁判员执裁方法 /180

第五节 跆拳道竞赛表格及器材 /191

附录 跆拳道竞赛规则

- 一、跆拳道比赛的场地 /196
- 二、对参加比赛运动员的要求 /198
- 三、跆拳道比赛的体重级别与称量 /199
- 四、跆拳道比赛的种类、方法和时间 /199
- 五、跆拳道比赛程序 /200
- 六、跆拳道比赛中的有效得分 /202
- 七、跆拳道比赛中的犯规行为 /202
- 八、跆拳道比赛获胜方式 /204
- 九、跆拳道比赛中击倒后的处理程序 /205
- 十、跆拳道比赛中断的处理程序 /206
- 十一、跆拳道裁判员及其组成 /206
- 十二、跆拳道比赛的仲裁委员会 /208
- 十三、主裁判手势图 /208

参考文献/222



第一章 跆拳道概述

第一章

跆拳道概述

第一节 跆拳道发展史

跆拳道 (TAEKWONDO) 是一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的朝鲜民族传统的体育项目。它由品势修炼、搏击格斗、功力检验三部分内容组成。跆拳道表达了人类的生存意识,同时,将精神上的追求化为具体的体育活动。

跆拳道是以东方文化的伦理道德为内涵底蕴,运用现代最新科学的原理,使人发挥最大力量的一种东方搏击术。由于这项体育运动具有速度、力量、规范、锤炼、教育、刺激和搏击等特点,不但在民间易于普及开展和学习,而且在比赛中护具、规则、技法都较科学,因此,运动员在比赛中易发挥动作技术水平,安全系数较大,不易发生伤害事故。同时跆拳道具有很强的实战功能,所以深受世界各国的重视和人们的喜爱。

跆拳道运动要求练习者不仅要学习跆拳道的技术,更要注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从,每一次练习都要求“以礼始,以礼终”,培养人的礼仪、忍耐、谦虚和坚忍不拔的精神,这对青少年尤其具有特殊的教育意义。



跆拳道

由于跆拳道运动是以腿法为主要进攻手段，因而比赛时气氛紧张激烈，双方斗智斗勇，拳来腿往，高难动作精彩纷呈，充分展示了人体的激烈对抗，具有极高的观赏价值。观看跆拳道比赛，可以激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，同时可以使人享受到击打艺术的美妙感觉。

一、古代跆拳道简史

1. 跆拳道的起源

远古时代的人们，不管生活在何处，为了获得食物和抗击外族侵略及野兽袭击，都不得不发展自身的技能以求生存。朝鲜的武术正是在这种生存需要中萌芽产生的。经过漫长的岁月，人们的本能的自卫活动逐渐演化为有意识的技击活动，进而产生了朝鲜最早的技击形式——跆拳道（跆拳道的古称）。这种形式的产生可以追溯到高句丽时代。

高句丽时代的古墓，如角觚塚、舞蹈塚及三室塚的玄室壁画上，已有了跆拳道的原型画面。角觚塚的壁画上绘有两名男子互相搂抱臂膀进行摔角的姿势；舞蹈塚的壁画上描绘了高句丽人的生活情况和妇女的舞蹈姿势；三室塚玄室的天花板上画有两名男子做跆拳道格斗的姿势。对于这一现象，日本一名历史学家在他的《古代朝鲜文化研究》一文中认为：“壁画中的跆拳道动作告诉我们，人们练习跆拳道和唱歌跳舞一样，是为了安慰死者的灵魂。”欧美的文化是石造文化，所以能将历经战火摧残的数千年文化保存至今。而东方的木造文化，经过战火的洗劫大都成为灰烬。因此在古墓的壁画中发现跆拳道的遗迹，是非常珍贵的。它们足以证明，在当时就有类似跆拳道的活动存在，而且十分盛行。

为了准备战事，高句丽王朝制定了选士制度，通过竞技选拔那些武艺高强、胆识过人的斗士。每年在三月至十月间，都要组织一个盛大的节日，节日中有丰富多彩的活动，有剑舞、射箭、



第一章 跆拳道概述

跆拳道等项目的表演。另外，还组织搏击比赛，格斗双方先跳入刺骨的冰水中，再进行格斗，比赛结束时，胜利者被授予“Sun Bae”的荣誉。当时的武士必须接受跆拳道的训练，这点从三室塚的壁画——“武士攻城图”上可以得到证实。

据考，这一时期，已出现了“手搏”一词。

2. 新罗时代的花郎制度和跆拳道

新罗建国比高句丽早，是一个以现在的庆尚道地区为中心的小国家，但持续的时间很长。新罗建立了“花郎制度”。由真兴王亲自创立的“花郎制度”的组织“花郎道”，其宗旨是“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战无退、杀身有择”。“花郎道”组织年轻人聚集在一起祭神、切磋武艺、磨炼意志。这种制度造就了一批英勇无畏的勇士，保卫了新罗，成为新罗繁荣的原动力。

新罗的武士们经常举行射箭、踢球、角觚、手搏、骑马、射箭、狩猎、秋千等活动。这种将军事技能或歌舞变为体育化的活动，统称为“嘉俳”。嘉俳是自7月16日起至8月15日结束的一种民族祭典。

新罗虽然是佛教国家，但大多数的僧侣都是花郎出身（这可以从石窟庵守门佛像的金刚力士的跆拳道姿势得到证明）。跆拳道在新罗时期是非常受重视的。在描写新罗风俗习惯的《帝王韵记》一书中就有跆拳道活动的记载：两个人直立互相用腿踢击，形式有互相踢脚、互相踢肩和互相踢发髻三种。另外，还记载有手打、拳白、打击等活动。另据《史记》、《古事》等书的记载，这些技法在新罗、高句丽、百济等国都非常普及。

3. 百济的武艺

在高句丽、新罗、百济三国互相对抗的时代，百济在武艺方面的史料虽然不多，但亦留下了有关的记载。据《三国史记》记载，阿莘王等很多国王为了推崇尚武精神，要求全国的国民都操



跆拳道

习马术、射箭、跆拳道等武技。百济本纪的第三阿莘王朝，每年9月，全城的人在西台举行射箭大会，进行各种武艺活动，不论是官吏、军人还是庶民，都要学习武艺。同时也有“手臂打”的记载。“手臂打”是使用手脚进行格斗，这种技法被军队和百姓普遍使用。另外，还举行“便战戏”的竞赛。所谓便战戏是盛行于智异山周围的民俗竞赛，这种竞赛分两组，运用类似跆拳道的技法进行比赛。

4. 高丽时代的手搏戏

高丽王朝的军队英勇善战，打败了许多侵略者。忠惠王本人就十分喜爱手搏，他要求士兵必须进行“手搏”的练习。士兵们常用拳掌击打墙壁或木块、砖瓦，以磨炼手部的攻击能力。忠惠王还邀请了武艺超群的士兵金扼郁进宫表演手搏，积极推崇“手搏”，从而使“手搏”名声大振，受到广大民众的喜爱。

在高丽时代，每逢春节、端午节和中秋节，都要举行大型庆典，举行各种体育活动，其中尤以端午节最为隆重，有手搏、马球等多种活动。

经过高丽时代，“手搏”变得更加流行，技术进一步得到了提炼和完善。

5. 李朝时代的武艺

1392年，高丽王朝被李朝代替。由于李朝推崇佛学，重文轻武，文官的地位远远高于武臣。这一时期朝鲜的武术活动没有大的发展。但在民间却始终没有停止过“手搏”和“跆拳道”的练习。同时，军队也用“手搏”作为选择士兵的手段。若想做武官，必须打倒三人以上。

据《东国輿地胜览》记载，李朝也有在节日里进行“手搏”的活动。在全罗道和清忠道交界的鹊旨村，两道的人民经常举行跆拳道的比赛。同时，李朝的军队也用跆拳道抗击外来侵略。据载，在壬辰、丁酉的倭乱（文禄、庆长之役）中，在金山有700



第一章 跆拳道概述

多义勇军就是使用跆拳道和倭兵进行战斗的。

1790年，正祖委派李德懋将军和学者朴齐家、白东脩三人汇编了《武艺图谱通志》。这本书收录了“手搏”、“跆拳道”等一些武技的方法、动作图解及多种武器使用方法。《武艺图谱通志》将许多武技融于跆拳道的技法之中。

1909年，日本侵占朝鲜后，李朝灭亡。1910年，日本人建立了殖民政府，新政府禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道也在禁律之内。这期间，跆拳道几乎绝迹。当时，许多朝鲜人远离故乡，到中国或日本谋生，因此，跆拳道融于其他的武术形式中才得以延续下来。著名的跆拳道领导人崔泓熙将军就曾留学日本，并获空手道黑带初段。虽然朝鲜禁武，但仍有人在秘密进行跆拳道的练习。

二、现代跆拳道运动的发展

1945年，朝鲜人民在长期不屈不挠的抗争后终于获得了国家独立，跆拳道也得以健康的发展。由于当时的技击方法很多，名称也繁杂，如称唐手道、跆拳道等。为使这一朝鲜国技得以发扬光大，1961年9月，韩国成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。现代的跆拳道被韩国人视为国技。跆拳道（TAE），意思为脚踢、脚踹，这与中国《辞海》中关于“跆”字的解释非常吻合，跆即为踩踏、蹬踏之意；拳（KWON）意指用拳击打；道（DO）即为练习的方法，也为一种精神。

1966年成立了国际跆拳道联盟（ITF），崔泓熙任首届联盟主席。1973年5月世界跆拳道联盟在韩国汉城成立（WTF），金云龙当选为主席。截止到1998年，世界跆拳道联盟已有会员国144个。1975年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟的会员。1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。在短短20多年里，跆拳道这项运动得到迅猛发展。目前世界上约有160多



跆拳道

个国家 5000 多万人在进行着跆拳道的训练活动。跆拳道的第一届世界锦标赛和第一届亚洲锦标赛分别于 1973 年和 1974 年在韩国汉城举行。跆拳道在 1986 年被列为第 10 届亚运会的正式比赛项目。1994 年 9 月经国际奥委会正式通过，被列为 2000 年奥运会正式比赛项目，设男女各四个级别。

在世界跆拳道联合会（简称世界跆联）被正式公认后的 10 多年中，跆拳道运动在全球得到了空前的发展，参与练习者达 7000 万人，而且在洲际和世界各级各类大赛上都可看到跆拳道的影子。

现在，在世界上基本形成了以世界跆联为主体倡导的竞技跆拳道，其鲜明特点是以竞技为主，品势练习为辅。还有一种是国际跆联倡导的以品势修炼为主、竞技实战为辅的跆拳道运动。

三、我国跆拳道运动的发展

1992 年 10 月 7 日，中国跆拳道协会筹备小组成立，这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994 年 5 月，在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。1994 年 9 月，在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛，当时有 15 个单位 150 多名运动员参加了比赛。1995 年 5 月，共有 22 个单位 250 名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛，从此跆拳道在中国迅速发展了起来。1995 年 8 月正式成立了中国跆拳道协会，魏纪中当选为第一任协会主席。同年 11 月，中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。1997 年 11 月在香港举办的世界跆拳道锦标赛上，我国女子 43 公斤级的黄鹂获得该级别的银牌。1998 年 5 月 17 日，在越南举办的第 13 届亚洲跆拳道锦标赛上，北京体育大学 97 级学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌，实现了我国在洲际比赛中金牌零的突破。此次比赛共有来自亚洲的 22 个国家和地区的约 240 名选手参加，