

大众体育技巧丛书

跆拳道技巧

尚迎秋 编著

TAIQUANDAO

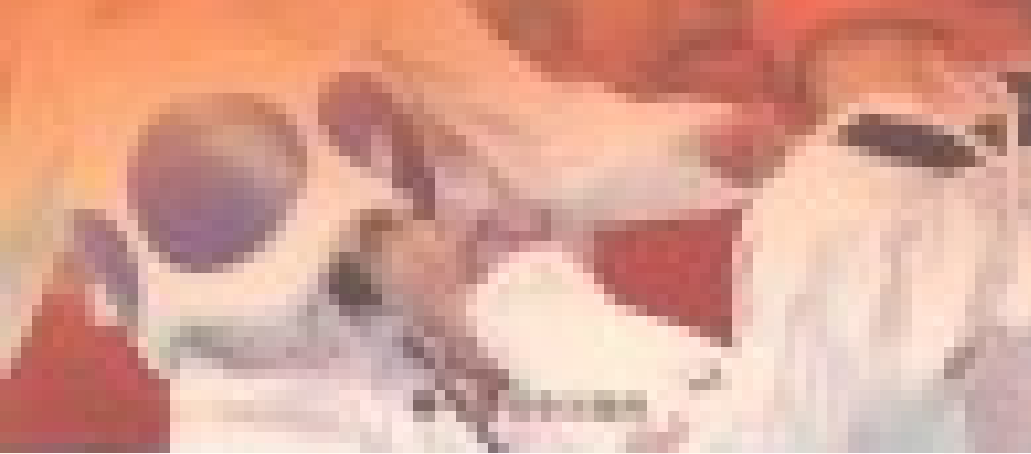
中国社会科学出版社

中国武术段位制系列教程

跆拳道

（初段位）

中国武术段位制系列教程



跆拳道技巧

尚迎秋 编著

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道技巧/尚迎秋编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10
(大众体育技巧丛书. 重竞技运动)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1840 - 8

I. 跆拳道... II. 尚... III. 跆拳道—运动技术

IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 156782 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 跆拳道技巧

编 著 者: 尚迎秋

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 152 千字

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编：杨 桦

主 编：陶志翔

成 员：（排名不分先后）

唐 亮 刘 涛 朱天明

朱寒笑 郭秋敏 陈 禹

赵 睿 罗 文 钟小燕

高 敏 高海霞 杨 麟

尚迎秋 谢青青 张小娥

宋 洁 张 斌 易星辛

张 哲

中国出版集团



目 录

知识篇

1	跆拳道概述	(3)
1.1	何谓跆拳道	(3)
1.2	跆拳道的发展简史	(4)
1.3	跆拳道的特点和作用	(9)
1.4	跆拳道的礼仪与精神	(14)
1.5	跆拳道的节奏与发声	(15)
1.6	跆拳道运动的段位标准及要求	(16)
1.7	跆拳道运动在国际上的发展	(18)
1.8	跆拳道运动在中国的传播与发展	(23)
2	跆拳道的基础训练	(27)
2.1	准备活动的作用	(27)
2.2	准备活动的练习方法	(28)

技能篇

3	跆拳道的基本技术	(49)
3.1	跆拳道实战使用部位	(49)



- 3.2 跆拳道实战的基本姿势 (53)
- 3.3 跆拳道实战的基本步型和步法 (56)
- 4 跆拳道比赛的实用技术 (66)
 - 4.1 跆拳道比赛的进攻技术 (66)
 - 4.2 跆拳道比赛的防守技术及战例 (70)
 - 4.3 跆拳道比赛的防守反击技术及战例 (77)
 - 4.4 跆拳道比赛的战术性技术组合 (92)

训练篇

- 5 跆拳道技术训练的方法和手段 (155)
 - 5.1 跆拳道技术训练方法与手段的概念 (155)
 - 5.2 跆拳道技术训练的主要方法 (156)
 - 5.3 跆拳道技术训练的主要手段 (160)
 - 5.4 跆拳道技术训练应注意的几个问题 (165)
- 6 跆拳道比赛的战术知识 (167)
 - 6.1 跆拳道比赛的战术原则 (168)
 - 6.2 跆拳道比赛的战术能力 (171)
 - 6.3 跆拳道比赛的战术种类 (174)
 - 6.4 跆拳道比赛的战术训练 (177)
- 7 跆拳道专项身体素质及其训练 (181)
 - 7.1 跆拳道专项身体素质训练的原则 (181)
 - 7.2 跆拳道的力量素质训练 (183)
 - 7.3 跆拳道的柔韧素质训练 (187)
 - 7.4 跆拳道的速度素质训练 (192)
 - 7.5 跆拳道的耐力素质训练 (196)
 - 7.6 跆拳道的灵敏、协调素质训练 (199)



7.7 跆拳道功力训练.....	(200)
8 跆拳道运动员的心理训练	(205)
8.1 心理训练概述.....	(205)
8.2 跆拳道中常用的心理训练方法.....	(207)

知 识 篇



跆拳道概述

1.1 何谓跆拳道

跆拳道起源于朝鲜半岛，既是一项能强身健体又能防身自卫的传统搏击术，又是一项新兴的集健身、竞技、娱乐为一体的现代竞技体育运动，更是一项以“拳”为形，以“道”为神的高尚武道运动。它集力学、兵学、哲学、医学、伦理学为一体，以技击格斗为基础，以修身养性为核心，以磨炼人的意志、振奋人的内在精神气质、培训练习者良好的礼仪道德为目的。

按字意解析，跆（TAE），意思是脚的踩、踢、跳、墩；拳（KWON），是指用拳、掌、肘、膝的进攻或防御；道（DO），则是一种方法、途径、技艺、精神，更表现为一种道理、道德、道义和礼仪。简言之，“跆”即脚、“拳”即手、“道”就是方法，“跆拳道”就是一种脚手并用的技击格斗方法。跆拳道的定义就是通过身体及精神上的训练，使人的肉体及精神达到完美的结合，为正当防卫而科学地运用身体的一切可以利用的部位进行防守和反击的方法与技术。

由此可见，跆拳道就是赤手空拳，利用手和足的打击、飞蹴、蹬踢、招架、截击和躲闪等技巧性动作攻击对方的搏击功夫。“跆”字放在首位，充分表现出这种功夫着重跳起、踏下和踢出的特点，是一种以腿法为主的搏击术。“跆拳道”后加一



个“道”字，表明它不是一项简单的尚武运动，而是一种外练技击格斗与内练精神气质相结合的武道。“跆拳道”的名称很恰当地体现了这种功夫的技巧和形式，深受世界各国技击爱好者的青睐，被称为“东方崇高坚韧的强身武术”，并已发展成为“世界第一搏击运动”。

1.2 跆拳道的发展简史

1.2.1 朝鲜史简述

朝鲜是跆拳道的发源地，而韩国则被公认为跆拳道的宗主国。世界跆拳道联盟章程中写道：“跆拳道是韩国文化的产物”。受五千年朝鲜历史文化的熏陶，跆拳道具有鲜明的朝鲜民族特色。我们要了解跆拳道的历史，首先对朝鲜的历史变迁要有一个大概了解。

据《东国舆地胜览》记载：朝鲜“国在东方，受朝日之光鲜，故名朝鲜”，又称朝鲜“居东方日出之地，故名朝鲜”。早在古代的箕氏朝鲜（相当于我国商朝末）和卫氏朝鲜（公元前194年）时就用了“朝鲜”这一名称。公元10世纪到公元14世纪，王建创立了高丽王朝，将朝鲜改为“高丽”。1392年，高丽王朝被李氏王朝取代后，又用朝鲜称号。1897年，李熙在位时，将朝鲜改为“大韩”。1910年，日本吞并“大韩”后，又复称“朝鲜”。1945年，朝鲜独立后，又分为南北两部分（即韩国和朝鲜）。

1.2.2 原始跆拳道的起源

跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术，它的形成是历史的必然。当人类第一次学会保护自己时，跆拳道的原始特征就已经自然地形成了，可以说，跆拳道的形成与发展历



史，就像朝鲜历史本身一样久远。远古时代的朝鲜人民，为了获取食物、对付野兽的袭击以及抵抗外族侵略，都不得不发展自身的技能以求生存，跆拳道在这种生存斗争中逐渐萌芽产生。人类为了生存，将防御的形式不断完善，形成一种独特的强有力武器。后来，人类已不以单纯地保护自己为满足，这就进一步想到提高跆拳道的攻击技艺，逐渐创造了一些锻炼身体和适用于战斗的方法，从而形成跆拳道的另一种形态——守攻合一的完美结合，由一种本能的自卫活动演化为有意识的技击运动，原始的跆拳道雏形得到不断完善。

1.2.3 高句丽王国的“跆跟”

公元3年，高句丽始祖朱蒙定都卒本，公元427年迁都平壤。在发掘的高句丽古代坟墓中，到处可见壁上绘有跆拳道的原形画面。如角抵冢的壁画上，有两名男子互相搂抱臂膀进行摔跤的姿势；舞蹈冢的壁画上绘有高句丽人的生活情况和妇女的舞蹈姿势；三室冢玄室的顶壁画中，有两名男子用跆拳道的姿势互相争斗。

由于连年战乱，高句丽王朝制定了选士制度，通过竞技选拔武艺高强、胆识过人的斗士。在盛大的节日中，都有舞剑、射箭、跆跟的表演。武士们把“跆跟”作为必修项目并进行严格训练，这在三室冢的壁画——“武士攻城图”上可以得到证实。这些珍贵的史料足以证明，在两千多年前的高句丽王朝，就十分盛行类似跆拳道的活动，跆拳道已在朝鲜民族心中深深扎根了。当时，这种原始的跆拳道雏形称为“跆跟”。

1.2.4 新罗王国的花郎制度与“花郎道”

新罗比高句丽建国早20年，是一个以现在的庆尚道地区为中心的小国家，由真兴王设立的“花郎制度”的组织“花郎道”，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”利用经常举行的祭祀神灵的集会，



聚集年轻人切磋武艺，锻炼用武精神。这种制度造就了一批批英勇的武士，使国家更加团结昌盛，成为新罗繁荣的原动力。

公元668年，新罗王国战胜高句丽王国和白济王国，统一朝鲜半岛，经济文化有较大的发展，花郎道也得到大力推行。

新罗的国教是佛教，许多僧侣都是花郎（武士）出身。石窟庵守门佛像、金刚力士的造型都采用跆拳道的姿势。在《帝王韵记》中记载有新罗人的习惯：两人站立互相用脚攻击，第一种是踢对方的脚；第二种技术稍好者，可踢对方的肩；第三种是技术高超者，可用脚踢对方的头发。另据《史记》、《古事》等书记载，当时已相当盛行用手劈打、拳头攻击和用脚踢击的格斗形式。

1.2.5 百济王国的“便战戏”

在高句丽、新罗、百济三国鼎立时代，百济国力较弱。中国唐高宗派兵入朝，帮助新罗先灭百济后除高句丽，统一了朝鲜半岛。

据《三国史记》记载，百济的阿莘王等许多国王为了推崇尚武精神，要求不论是官吏、军人或是百姓，都要学习武艺。史书记载，百济王国流行“便战戏”，使用手和脚的格斗竞赛盛行于军队和百姓中。这种竞赛游戏分为两组进行，运用类似于今天的跆拳道技术进行比赛。

1.2.6 高丽王朝的“手搏”

公元918年，新罗王国被军阀王建推翻，建立高丽王朝。高丽军队普遍开展“手搏”练习，军队战斗力大大提高，屡次打败了契丹、蒙古等外族的侵略。《高丽史》记载，忠惠王邀请了武艺超群的士兵金扼郁进宫表演手搏，使“手搏”名声大振，全国尚武之风盛行。

1.2.7 李氏王朝的“武艺”

1392年，高丽将军李成桂政变建立李氏王朝。跆拳道经



过高句丽、新罗、百济、高丽一千多年的流传，到了李朝时代形成了较完整的体系。当时，军队也用“手搏”作为选拔人才的手段，若想做武官，必须打倒三人以上。据载，在壬辰、丁酉的倭乱中，在金山有七百多义兵赤手空拳同日本兵决一死战，说明在战争中，当时跆拳道是一种有力的武器。

1790年（李朝正祖十四年），李德懋将军和学者朴齐家、白东修三人奉王命汇编了《武艺图谱通志》，书中收录了“手搏”、“跆拳道”等武技的方法、图解及多种兵器的使用方法，使跆拳道从此有了较为科学系统的记载。

到了李朝末朝，由于文弱政治和多党纷争，王室受文尊武卑思想的影响，加之火器的出现，武功主义受到排挤，导致跆拳道技艺逐渐脱离了王室和贵族，更广泛地在民间流传。

1.2.8 近代的“跆拳道”

1909年，日本侵占朝鲜，李朝灭亡。1910年，日本人建立殖民政府，下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道也在禁律之列。从此，跆拳道进一步流落民间，成了僧侣和游民们的护身手段，在荒郊野外仍有人在秘密进行跆拳道的练习。此外，一些朝鲜人到中国、日本、东南亚等国谋生，这些国家并没有禁止练武，他们便在空中时间聚集练习切磋花郎道，并融入了各国优秀的技击术。

中日甲午战争后，整个朝鲜半岛沦为日本的殖民地，这时日本的“空手道”随之流入朝鲜，“花郎道”与“空手道”融合，产生了“韩式空手道”，以后，朝鲜人称这种武术为“跆拳道”。

1.2.9 现代跆拳道的发展

1945年，第二次世界大战结束，朝鲜独立后，国家的政治、经济、文化及社会面貌发生了新的变化，自卫术再次兴起，许多武艺院校应运而生。流落海外的朝鲜人将各地的武技



带回本国，但当时自卫术的流派较多，名称很乱，有跆拳道、唐手道、韩式空手道、托肩、花郎道和跆拳道等众多的称谓。

创立跆拳道的主要代表人物是崔泓熙、李仲佑、蔡天命。三人曾在朝鲜著名的研武馆教授空手道、跆拳道和朝鲜民族武术。在执教过程中，三人产生了统一自卫术流派、创造一种新型武艺的想法，经过十余年不断的研究、练习、推敲、创新，将朝鲜古代的各流派自卫术与日本空手道、中华武术相结合，产生了一种新的武艺形式——“托肩”（译音），后改称跆拳道。

1955年，为了更好地推广这种新型的朝鲜民族武术，韩国的武术家、体育学家、社会学家、历史学家、高级军官和许多社会知名人士，经过相互协商，统一认识。他们一致认为，冷兵器时代已经过去，练习跆拳道，不仅仅是修炼手和脚的功夫，更主要的应是修炼一种“顽强勇敢、进取拼搏”的精神，磨炼一种“坚忍不拔、百折不挠”的意志，培养一种“礼义廉耻、谦逊宽容”的品质，修炼一种大无畏神圣不可侵犯的武士道气质。教授跆拳道，不应只教学员强身健体、防身自卫、实战搏击、竞技比赛的技巧，更应教导学员做人的道理，培养练习者良好的礼仪精神和道德品质。于是将跆拳道融入东方武道文化和哲学思想，在“跆拳道”后面加上一个“道”字，“跆拳道”的名称由此产生。当时的跆拳道领导人崔汉熙将军解释为：“跆拳道集东方意识和科学技术为一体，使人的能力尽可能得到发挥，是一种既能强壮身体，又能防护自身的体育运动。”

1959年，韩国成立了“大韩跆拳道协会”，隶属教育部，1962年作为竞技团体加入了大韩体育会。1965年改为大韩跆拳道协会，开始把跆拳道作为全国体育大会正式竞赛项目。

1961年9月，朝鲜成立了唐手道协会（后也更名为跆拳道）。



道协会), 1962 年成为朝鲜业余体育协会的会员, 列为全国运动会的正式比赛项目。

1966 年, 韩国成立了第一个国际性跆拳道组织——国际跆拳道联合会 (ITF), 崔泓熙将军 (朝鲜籍奥地利人, 曾任驻马来西亚大使) 任主席。20 世纪 60 年代末, 国际跆联与大韩跆拳道协会之间, 由于对海外学员资格审查、段位授予权限和竞赛规则等问题产生意见分歧, 后来崔泓熙做了一次非官方的访问, 去拜会朝鲜的武术界领袖, 国际跆拳道联合会因而受到韩国政府的阻挠, 于 1972 年迁到加拿大的多伦多。

1972 年, 大韩跆拳道协会中央道场——韩国国技院竣工。1973 年 5 月, 世界跆拳道联盟 (WTF) 在韩国汉城成立, 金云龙当选为主席。1975 年, 世界跆联被接纳为国际体育联合会的会员。1980 年, 国际奥委会 (TOC) 正式承认了世界跆拳道联盟。

1.3 跆拳道特点和作用

1.3.1 跆拳道的特点

1. 以腿为主, 以手为辅, 主要关节武器化

跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法, 腿法技术在整体运用中约占 3/4, 因为腿的长度和力量是人体中最长最大的, 其次才是手。腿的技法有很多种形式, 可高可低、可近可远、可左可右、可直可曲、可转可旋, 威胁力极大, 是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法, 手臂的灵活性很好, 可以自如地控制完成防守和进攻动作, 同时也可以变化为拳、掌、肘、肩的多种用法, 进行实战。在竞赛规则之外的跆拳道实战中, 人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器, 或防守的盾牌, 这是跆拳道技术的本质, 如人体的手、肘、