

袁同春 主编

*Daxuetiyu
xiliejiaocai*

TAIQUANDAO 跆拳道

大学体育系列教材



合肥工业大学出版社

大学体育系列教材

ISBN 7-81093-168-7
2005.2
合肥工业大学出版社
主编：袁同春
副主编：张定平、张亚琼

跆拳道

中国图书馆书号：CIP 数据(2005) 025083 号

编著 袁同春 张定平
柴业宏 张亚琼
主审 李 峰

主编 袁同春

责任编辑 陆向平

出版 合肥工业大学出版社
地址 合肥市屯溪路193号 邮编：230039
电话 总编室：0551-2903038 发行部：0551-2903198
发行 全国新华书店
印刷 合肥学苑印务有限公司
开本 787mm×1092mm 1/32
印张 8
字数 150千字
版次 2005年5月第1版
印次 2005年5月第1次印刷
网址 www.hfutpress.com.cn
E-mail hfutpress@hfutpress.com.cn

合肥工业大学出版社

定价：10.00元

跆拳道

主编 袁同春

责任编辑 陆向军

出版 合肥工业大学出版社
地址 合肥市屯溪路 193 号 邮编:230009
电话 总编室:0551—2903038 发行部:0551—2903198
发行 全国新华书店
印刷 合肥学苑印务有限公司
开本 850×1168 1/32
印张 6.25
字数 157 千字
版次 2005 年 6 月第 1 版
印次 2005 年 6 月第 1 次印刷
网址 www.hfutpress.com.cn
E-mail press@hfutpress.com.cn

ISBN 7-81093-168-7/G·70 定价:10.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

大学本科学历教育

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/袁同春主编. —合肥:合肥工业大学出版社,
2005.5

ISBN 7-81093-168-7

I. 跆... II. 袁... 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 055063 号

袁同春 著
袁亚荣 主审
李 李 主审

合肥工业大学出版社

编 委 会

主 编：王景连

副主编：李 峰 季汝元

编 委：（按姓氏笔画为序）

王 捷 邓 玉 成守允

李 征 刘东辉 朱晓梅

张定平 张 燕 秦文明

聂劲松

前 言

合肥工业大学立项的“大学体育系列教程”于1999年被安徽省教育厅评为首批重点建设课程;同年,我校又获贯彻《学校体育工作条例》安徽省及全国优秀高等学校称号。之后,我校体育部承担了“大学体育系列教程”建设这一任务,并进行了两年多的认真调研和科学论证,取得了一些积极成果。在此基础上,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,结合多位知名教授和骨干教师的教研实践,对“大学体育系列教程”建设的成果进行理论总结,编写了这套大学体育系列教材,旨在帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和专项理论知识,增强体育意识和运动能力,掌握科学锻炼身体的方法和手段,为学生自觉健身提供科学的理论指导。该课题已于2004年10月通过专家组验收。

该套教材以终身体育为目标,具有思想性、理论性、科学性、实用性和时代性的特点。其内容精练,表达深入浅出,图文并茂,有助于学生终身体育思想的建立与巩固。

该套教材由《大学体育基础理论》、《足球》、《排球》、《篮球》、《手球》、《乒乓球》、《网球》、《健美》、《武术》、《体育舞蹈》、《形体健美》、《田径》、《跆拳道》组成。该套体育教材的出版将有利于普通高校体育教学目的、任务的完成,能满足不同层次和不同兴趣爱好的学生的需要,又可以作为广大体育爱好者的读物。

由于我们的水平所限,该套教材难免有疏漏和不足之处,诚请广大读者批评指正,我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

编委会
2005年6月

序

随着跆拳道运动在我国的逐步发展,特别是在第 27 届、第 28 届奥运会上,我国跆拳道健儿的出色表现,跆拳道运动已成为广大青少年喜爱的体育运动项目之一。

我校于 2001 年开始把跆拳道作为一门专选课,目前已在体育的诸多课程中占有重要位置,深受学生的喜爱。为进一步加强课程建设,不断完善课程体系,继大学体育系列教材之后,体育部又组织部分教师编写了这本《跆拳道》。

本书在编写过程中,借鉴了国内诸多教材和跆拳道最新研究成果,结合教学实践,力求使本书生动全面、通俗易懂,既可满足跆拳道教学需要,也可为跆拳道爱好者从事业余锻炼提供参考。

本书主要包括:跆拳道运动概述、跆拳道基本技术、跆拳道战术、跆拳道品势、跆拳道训练、跆拳道竞赛规则与裁判法等,全面、系统地介绍了跆拳道运动的基本知识和实战运用。

各章参编人员分别是:第一章由张定平编写,第二至五章由袁同春编写,第六章由柴业宏编写,张亚琼参与图片示范、制作以及部分章节的修订工作,最后由袁同春统稿。本书由李峰担任主审。

本书在编写过程中得到了安徽省跆拳道队教练吴兴赏同志的帮助、指导,在此表示诚挚的谢意。

由于我们编写水平有限,错误和不足之处在所难免,敬请读者批评指正!

编 者

2005 年 6 月

目 录

第一章 跆拳道运动概述	1
第一节 跆拳道的起源与发展	1
第二节 现代跆拳道运动的发展	5
第三节 竞技跆拳道的特点、作用和礼节	7
第四节 跆拳道的段位及晋级	10
第二章 跆拳道基本技术	13
第一节 跆拳道技术的分类	13
第二节 跆拳道的使用部位	15
第三节 实战姿势	19
第四节 基本步型与步法	22
第五节 基本进攻技术	26
第六节 跆拳道的防守技术	39
第七节 防守反击技术	44
第八节 组合技术	48
第三章 跆拳道战术	51
第一节 战术原则	51
第二节 跆拳道的战术能力	54
第三节 跆拳道比赛的战术种类	56
第四章 跆拳道品势	61
第一节 太极一章	61
第二节 太极二章	68
第三节 太极三章	76
第四节 太极四章	86
第五节 太极五章	96
第六节 太极六章	105
第七节 太极七章	113

第八节	太极八章	123
第五章	跆拳道训练	135
第一节	跆拳道身体素质训练	135
第二节	跆拳道技术训练	144
第三节	跆拳道战术训练	160
第六章	跆拳道规则及裁判法	164
第一节	竞赛规则及其必要解释	164
第二节	跆拳道竞赛裁判法	175
参考文献		188
81	跆拳道基本技术	第一章
81	跆拳道基本技术	第二章
81	跆拳道基本技术	第三章
82	跆拳道基本技术	第四章
82	跆拳道基本技术	第五章
83	跆拳道基本技术	第六章
84	跆拳道基本技术	第七章
84	跆拳道基本技术	第八章
85	跆拳道基本技术	第三章
85	跆拳道基本技术	第一章
86	跆拳道基本技术	第二章
86	跆拳道基本技术	第三章
86	跆拳道基本技术	第四章
86	跆拳道基本技术	第一章
86	跆拳道基本技术	第二章
86	跆拳道基本技术	第三章
86	跆拳道基本技术	第四章
86	跆拳道基本技术	第五章
86	跆拳道基本技术	第六章
86	跆拳道基本技术	第七章
86	跆拳道基本技术	第八章

第一章 跆拳道运动概述

跆拳道,是一项利用拳和脚进行搏击的对抗性运动,它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式,使练习者增强体质,掌握技、战术,并培养坚忍不拔的意志品质。

跆拳道的本意由三个方面组成:跆是表示以脚踢;拳是以拳头击打;道是一种精巧的艺术方法,同时也是对练习者在道德修养方面的要求。传统的跆拳道包括套路(品势)、兵器、擒拿、摔锁、对练自卫术和其他基本功夫。现代竞技跆拳道只是传统跆拳道的一部分,它技术动作简单、实用、易学,寓搏击、规范、教育于一身,不需要花费太多的时间就能达到健身、防身、修身的效果,是一项在全世界都受到欢迎的搏击运动项目,有世界“第一搏击运动”之称。

第一节 跆拳道的起源与发展

一、古代跆拳道的形成

自我保护作为人的原始特征与生俱有,跆拳道的产生正是源于古代朝鲜民族的天性和生存需要。在原始社会,生产力水平极为低下,人们一方面要和自然界的飞禽猛兽作斗争,另一方面还要抵御不同部落的侵袭,这就要求人们要有强健的体魄和掌握一定的搏斗技能,才能得以生存。因此,人们在长期的实践中将那些本能的、无意识的锻炼身体和参与格斗的方法,逐渐演化成有目的、有意识的攻击技术活动,这就产生了古代跆拳道的雏形。

随着社会的发展,不断变化的社会环境以及不同种族之间的相互争斗,人们开始对那些有目的、有意识的攻防动作进行总结提

高并不断加以完善,使之最终成为一种独特的强有力的攻防手段,并成为庆祝胜利和展示力量及斗技大会的重要内容和形式。

二、三国时代的跆拳道

大约公元1世纪前,朝鲜半岛出现了高句丽、百济、新罗并存对抗的时代,史称“三国”。高句丽国在北部,百济在西南部,新罗在东南部。为了争夺领土,三国间战争不断,纷争四起,三国的武士们都把跆拳道作为一项强身健体、保家卫国的搏击武艺来进行严格的训练,从而促进了跆拳道的迅速发展。

(一)高句丽的跆拳道
考古发现,在高句丽后来的国都丸都的古墓中,角觥冢、舞俑冢和三室冢的玄室壁画上,就绘有两人相互拥着对方进行角斗的场面以及身强体壮的男子在用跆拳道技术进行格斗的姿势。类似的壁画,在很多墓穴中都有发现,这足以推断,当时跆拳道已经相当盛行了。

(二)新罗时代的跆拳道

新罗的建国比高句丽大约早20年,但在建国初期,新罗的威势远不及高句丽大,其领土也非常有限(现尚庆道的区域),而且四面均被强国包围。但是,新罗并没有向那些强国屈服,并一直努力保持着从建国以来长达725年的历史,直至完成朝鲜半岛的统一,建立新罗王朝。

在新罗国,有一个地方叫花郎道,那里有专门供年轻人集会的场所,并经常举行大拜祭以祈祷祭祀神灵,因此,人们就利用这些集会,经常在一起切磋武艺和武道精神,进而演进为“花郎制度”,其宗旨是“事君以忠,事亲以孝,交友以信,临战无退,杀身有择”。在这一宗旨的指导训练下,造就了大批英勇无畏的勇士,保卫了新罗,使得国家更加团结强盛。除此之外,新罗的武士们还经常举行射箭、踢球、角觥、手搏、骑马、狩猎、秋千等活动,把军事训练项目通过歌舞及游戏的形式逐渐演变为体育运动项目,这些活动项目

同称为“嘉俳”。开展这些活动的时间从旧历七月十六日开始，一直持续到八月十五中秋才结束。

在新罗，跆拳道受到人民喜爱的程度，在历史史料中多有记载，并根据练习者的技术水平，分为三个阶段。初学者先学会用脚去踢对方的腿（下段），技术稍熟练的则可用脚去踢对方的胸（中段），技术高超者更可以用脚踢对方的发髻（上段）。除了这些脚的技术，还有手擗打、拳法的击打等技术，这些技术不仅流传于新罗，也被高句丽、百济等国借鉴采用。

（三）百济王朝的跆拳道

三国时代，百济是当时兵力最弱的国家，因此全国上下都把强身健体、保家卫国作为生活中的头等大事。百济的历代国王都崇尚武艺，要求臣民们学习马术、射箭和跆跟（原始跆拳道）等武技。尽管历史记载中有关百济跆拳道的内容不及高句丽、新罗，但这并不能说明跆拳道在百济并不流行，特别是一种叫“便战戏”的活动在百济时代非常流行，这种竞技的比赛方式，是把人员分成两组来竞赛，以决定胜负，可以说是跆拳道的一种变形。

三、高丽时代的跆拳道

公元918年，高丽用武力推翻了新罗王朝，建立了统一的朝鲜半岛——高丽国。高丽王朝十分重视军队的建设，特别注意士兵的武艺训练，如肃宗创建了一个号称“别武班”的军事组织，包括有神骑军、神步军和所谓的降魔军，其中大部分都是跆拳道的高手。再如，忠惠王本人十分喜爱手搏，便要求他的军队必须进行具有跆拳道特色的手搏竞技练习。士兵们常用拳、掌、脚击打墙壁、木块及砖瓦以磨练手部及脚部的攻击能力。在朝野的极力推崇下，手搏技艺得到很大的发展，跆拳道的声望大振，受到广大民众的喜爱，并被规定为军队的必修项目。

四、李氏王朝的跆拳道

公元1392年,高丽右军都统李成桂废国王而自立王朝,国号“朝鲜”,自称为朝鲜太祖。由于受中华文化的影响,朝鲜李氏王朝推崇佛学,重文轻武,这一时期跆拳道技艺虽然没有得到官方的足够重视,但在民间却始终没有停止过手搏和跆拳道这些跆拳道初始技艺的活动,手搏和跆拳道仍然是选择训练士兵的主要手段和方法。如一名武士要想成为武官,则必须用跆拳道的技术踢倒三人以上才有入选武官职位的资格。由此可见,当时跆拳道受到重视的程度。

在李氏王朝时代,跆拳道除了技艺的发展外,文字记载也有了很大的进展,如李德懋、朴齐家、白东修三人汇编的《武艺图谱通志》就是一部记述跆拳道运动的代表作。此书详细介绍了跆拳道的起源和发展源流以及手搏、跆拳道和各种兵器的技法、动作图解及使用方法,并将很多其他域族的技击性很强的武艺融会于跆拳道的技法中,使跆拳道的源流有了较科学详尽的记载,可以说,李氏王朝是跆拳道运动发展的集大成时期,并在此期间逐步形成了跆拳道的完整体系。

五、近代跆拳道的传播

中日甲午战争后,中国清王朝势力退出朝鲜,1910年,日本占领朝鲜,李氏王朝灭亡。日本人推行其殖民政策,为防止人民的反抗,消磨人民的意志,曾一度下令禁止所有的朝鲜文化活动。跆拳道的发展也因此而受挫。当时许多朝鲜人被迫背井离乡流落到中国、日本谋生,其中不乏一些身怀绝技的跆拳道高手,因此,跆拳道这一武技传至亚洲一些国家并和这些国家的本土武技相结合,如中国的武术、日本的空手道等,从而进一步发展了跆拳道技艺。1945年,日本战败,朝鲜独立,大量流浪在国外的朝鲜人返回家园,他们将在国外学到的武艺带回朝鲜,和当地武师一起把各种武

艺和跆拳道技法融为一体,逐渐形成了现代跆拳道技术体系,因此,也有人认为现代跆拳道是受东亚文化熏陶的韩国“国技”。

第二节 现代跆拳道运动的发展

一、现代跆拳道在世界的发展

独立后的朝鲜,跆拳道运动获得了快速健康的发展,但由于当时的技击方法很多,名称也杂,如唐手道、跆拳道等等,为了使这一朝鲜的国技发扬光大,1955年,跆拳道运动在经历了几千年的发展和充实后,跆拳道运动的领导人和组织者将朝鲜的自卫术统称为“跆拳道”,即现代跆拳道。韩国于1961年9月成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会。1966年,国际跆拳道联合会(ITF)在朝鲜平壤成立,崔泓熙任首任主席。1973年5月,世界跆拳道联合会(WTF)在韩国汉城成立,金云龙当选为主席。1975年,世界跆拳道联合会被正式接纳为国际体育联合会的会员。1980年,国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。

自20世纪60年代开始,韩国经济复苏,国力增强,政府受日本向国外推广柔道运动并最终成为奥运会项目的启示,开始有计划、有步骤地向海外推广跆拳道运动。经过40多年的努力,跆拳道运动在世界各地得到了快速的发展。目前世界上有150多个国家和地区,数千万人在进行着跆拳道运动。1973年和1974年,在韩国汉城举行了第1届世界锦标赛和第1届亚洲锦标赛,1986年,跆拳道被列入第10届亚运会正式比赛项目,1987年成为泛美运动会比赛项目,1988年、1992年、1996年连续三次列入奥运会表演项目。1994年,在法国巴黎召开的国际奥林匹克大会通过决议,跆拳道被列入2000年悉尼奥运会正式比赛项目。目前世界跆拳道联合会已是世界单项体育协会会员最多的团体之一,每两年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。世界大学生运动会、友好运

动会、南太平洋运动会、世界军人运动会等一系列国际和区域的比赛也都把跆拳道列为正式比赛项目,可以说,跆拳道运动已相继进入了包括奥运会在内的几乎所有重大国际比赛的赛场。

目前,世界上基本形成了以世界跆拳道联合会为主体倡导的竞技跆拳道,其鲜明特色是以竞技为主,品势练习为辅;还有一种是国际跆拳道联合会倡导的以品势修炼为主,竞技实战为辅的跆拳道运动。随着人们对竞技和健身关系理解的变化,竞技和品势都将会成为跆拳道运动修炼中不可偏废的内容。

二、跆拳道运动在我国的发展

1992年10月7日,中国跆拳道协会筹备小组的成立,标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994年5月,在河北正定举办了我国首届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次全国性的跆拳道比赛,当时有15个单位的150多名运动员参加了比赛。1995年5月,共有22个单位的250多名运动员参加了在北京体育大学举行的第1届全国跆拳道锦标赛。从此以后,跆拳道运动在全国各省、市得到了快速的发展。1995年7月,中国跆拳道协会成立,魏纪中任主席,并于同年11月被世界跆拳道联合会接纳为正式会员。

1997年11月,在香港举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女子43公斤级运动员黄鹂获得该级别的银牌。1998年5月,在越南举行的第13届亚洲跆拳道锦标赛上,贺璐敏战胜了包括韩国运动员在内的强手夺得了一枚金牌。1999年6月,在加拿大埃特蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,我国运动员王朔战胜多名世界跆拳道知名高手,勇夺女子55公斤级冠军,成为我国获得该项目的第一个世界冠军。2000年9月,我国女子67公斤以上级选手陈中,在澳大利亚的悉尼奥运会上,成功地站在了最高领奖台上。2004年8月的雅典奥运会上,我国女子跆拳道选手罗薇、陈中再创佳绩。至此,我国女子跆拳道选手已经成为各国强手都不敢轻视的“黑

马”，跆拳道运动在我国也得到了普遍的开展。

第三节 竞技跆拳道的特点、作用和礼节

一、特点

(一)以腿为主，手脚并用

跆拳道是以踢法为主的技击术，其腿法所占的比例高达70%以上，跆拳道理论认为，腿的力量远高于上肢的力量，因此提倡运用腿法。在比赛中，规则也规定，腿法的得分要优于手法，且对手法的攻击部位有一定的限制。虽然手法可以得分但主要还是起到防守格挡的作用，而腿法却可以攻击规则没有禁止的任何部分。攻击时因注意送髋，力求出腿的力度和击打的效果，所以造就了跆拳道灵活多变、丰富精妙的腿法。

(二)直来直往，以刚制刚

在跆拳道竞技实战中，运动员使用的技术，多是以刚制刚，直接对抗，方法简练硬朗，极少采用躲闪避让的方法。进攻时，多采用直线的连续进攻，以快速连贯的腿法组合打击对手，令人防不胜防。防守时，强调硬碰硬，快对快，直接接触。

(三)功力测试，方法独特

功力测试作为跆拳道的手段，方法独特，在跆拳道向世界推广时，大多是以这种方式向人们展示其无坚不摧的功夫。传统的跆拳道练功经验认为：经过训练，手脚所能发挥的巨大威力是令人生畏的，只能用那些没有生命的物质作为目标，如以掌、拳、脚分别去击碎砖瓦、木块来检验练习者的功力程度。功力测试是跆拳道训练、晋级考试、表演乃至比赛的一项重要内容，构成跆拳道的重要组成部分和固有的特点。

(四)发声助威，强调气势

无论是竞技跆拳道还是品势，都要求在气势上给人以不可侵

犯的威严,多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的威力,特别是在竞技跆拳道比赛中,双方都会以规则没有限制的发声来提高自己的斗志,在气势上压倒对手。特别是在攻击时,获得有效击打得分,更能借此以取得心理上的优势和战胜对手的信心。正因为如此,跆拳道练习者,都进行专门的发声练习。

二、作用

(一) 健体防身

跆拳道运动对抗性强,它对人体的体能有较高的要求。通过长期的练习,能促进人体的力量、速度、灵敏、协调等身体素质和内脏器官机能的全面发展。由于跆拳道攻防的直接对抗,还可以使练习者掌握自卫防身的技术及应变能力,培养临危不惧的优良品质。

(二) 修身养性

“以礼开始,以礼结束”是跆拳道最基本的精神,并作为训练的内容备受推崇。其宗旨是“礼义廉耻,忍耐克己,百折不屈”,因此我们所看到的跆拳道练习者在各种场合行鞠躬礼,通过行礼的方式,表达对长辈、教练、队友、对手等的敬意,并养成了发自内心的行礼习惯和恭敬谦虚、友好忍让、宽容大度的高尚品德。跆拳道能锻炼人摒弃软弱、怯懦而勇于积极向上的健康人格,培养人顽强、果断、坚毅的精神。

(三) 娱乐观赏

跆拳道是一项对抗性很强的项目,比赛中选手之间不仅斗力斗勇,还较技斗智。令人眼花缭乱的踢法,干净利索的击打,特别是在功力检验中,选手击破砖瓦、木块的功夫更令人惊叹叫绝。比赛者能享受到成功的愉悦,观众也能获得极具观赏价值的快乐。

三、礼节

严格的礼仪教育是跆拳道的重要内容,“以礼始,以礼终”贯穿