

跆拳道

TAIQUANDAO

种加林 著

陕西科学技术出版社



跆拳道

林加种 编著

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第106982号

I. 跆… II. 林… III. 跆拳道—基本知识 IV. G886.9

ISBN 978-7-2369-4209-1

2007.8

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

出版者

陕西科学技术出版社

西安北大街171号 邮编710003

电话(029)87511804 传真(029)87518336

<http://www.snstp.com>

发行者

陕西科学技术出版社

电话(029)87512306 87590001

陕西新华书店印务分公司

印刷

规格

787mm×1092mm 32开本

印张

2.72

印数

1—2000

字数

120千字

版次

2007年8月第1版

印次

2007年8月第1次印刷

定价

12.00元

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/种加林编著. —西安:陕西科学技术出版社,
2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4269 - 1

I. 跆… II. 种… III. 跆拳道—基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 106985 号

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

规 格 787mm × 1092mm 32 开本

印 张 5.75

印 数 1—2000

字 数 150 千字

版 次 2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价 15.00 元

版权所有 翻印必究

作者简历

种加林,男,1961年4月生,陕西省临潼人。研究生班结业,副教授,中国武术协会会员,陕西红拳文化研究会副秘书长。国家武术套路一级裁判,国家武术散手一级裁判。现在西安财经学院体育教学部工作。



习武30多年,擅长地躺拳、棍术、通备拳等拳种。1974年获陕西省汉中八单位武术邀请赛猴拳第一名;1975年获陕西省第六届运动会武术全能第六名;1978年获陕西省咸阳地区武术比赛男子全能冠军;1984年获陕西省武术观摩赛一等奖,同年8月获全国武术观摩赛优秀奖。

1984年至2007年共发表学术论文20余篇。论文《体育课教学质量评价方法》获第四届大学生运动会学术论文报告会三等奖;论文《拓展体育课教学空间的思考》获2006年陕西省高校体育科研论文报告会三等奖。《散打出路何在》、《陕西地方传统拳比赛调查》、《散打体能训练与运动量的掌握》等多篇文章在《中华武术》、《精武》等杂志上发表。主持承担西安财经学院院级课题两项;参与编写了《陕西红拳十年》大型画册,任副主编;名字被收入《中国民间武术家名典》、《中国武术人名辞典》。

前 言

跆拳道是朝鲜民族的传统体育项目,在长期的发展过程中不断得到充实和演变,现已成为奥运会正式比赛项目。它以简捷实用、内外兼修、手脚并用的运动特点深受广大青少年的喜爱,并在世界范围内得到广泛传播和发展。

跆拳道是培养高尚情操,造就优秀品性的手段,在强身健体的同时更讲究感化人的心灵,它追求的是格斗技击的演练形式和坚持不懈的努力。在练习中促进身心健康,陶冶情操、磨练意志,使人不断超越平凡、追求卓越,从而使我们的生命具有永恒的活力。

本书在努力贯彻“健康第一”的指导思想前提下,力图在理论与技术上全面系统地介绍跆拳道的特点、作用和锻炼价值,明确大学生参与跆拳道运动的方向和目标。培养大学生的礼仪和忍耐、谦虚和坚忍不拔的精神,使大学生的身体素质得到进一步的提高,达到强体健身的目的。

跆拳道包括技战术、品势和功力测试三部分。本书全面介绍了跆拳道的理论、技术、战术、品势、教学等内容。突出了跆拳道技术的组织教法和示范内容,使训练手段和教学方法系统而规范,易于学习和掌握;重点介绍了品势——太极八章的内容,图文配合,易于自学;完整地介绍了跆拳道教学

内容,通过教学大纲、教学进度和考试标准,可以准确地检验教学水平。

前言

本书由种加林副教授示范,种泽君摄影并进行图片处理。本书编写过程中得到了西安空军工程大学姚毅副教授、西安财经学院体育部老师司宇、西安财经学院学生马营的大力支持和帮助,在此表示感谢。

2007年5月31日

作者:种加林

种加林

种加林

种加林

种加林

种加林

(49)	章三附太	廿四第
(50)	章四附太	廿五第
(51)	章五附太	廿六第
(52)	章六附太	廿七第
(53)	章七附太	廿八第
第一章 跆拳道理论 (1)		
(01)	第一节 跆拳道概述	(1)
(02)	第二节 跆拳道运动的起源与发展	(3)
	第三节 跆拳道运动的特点	(8)
	第四节 跆拳道运动的锻炼价值	(10)
	第五节 跆拳道的级别与段位	(11)
	第六节 跆拳道的礼节	(13)
	第七节 跆拳道修炼常识	(15)
	第八节 跆拳道比赛规则	(16)
第二章 跆拳道基本技术 (22)		
	第一节 实战姿势和步法移动	(22)
	第二节 跆拳道基本技法	(27)
第三章 跆拳道战术与训练方法 (57)		
	第一节 跆拳道战术	(57)
	第二节 跆拳道战术训练方法	(67)
第四章 跆拳道品势 (72)		
	第一节 跆拳道品势简介	(72)
	第二节 太极一章	(78)
	第三节 太极二章	(86)

第四节	太极三章	(94)
第五节	太极四章	(105)
第六节	太极五章	(114)
第七节	太极六章	(125)
第八节	太极七章	(135)
(第九节	太极八章	(146)
第五章	跆拳道教学	(159)
附录		(167)
(8)	点棒跆拳道直拳腿	第一节
(10)	直拳跆拳道直拳腿	第二节
(11)	立踢跆拳道直拳腿	第三节
(13)	第一节跆拳道直拳腿	第四节
(15)	跆拳道直拳腿	第五节
(16)	跆拳道直拳腿	第六节
(17)	跆拳道直拳腿	第七节
(18)	跆拳道直拳腿	第八节
(19)	跆拳道直拳腿	第九节
(20)	跆拳道直拳腿	第十节
(21)	跆拳道直拳腿	第十一节
(22)	跆拳道直拳腿	第十二节
(23)	跆拳道直拳腿	第十三节
(24)	跆拳道直拳腿	第十四节
(25)	跆拳道直拳腿	第十五节
(26)	跆拳道直拳腿	第十六节
(27)	跆拳道直拳腿	第十七节
(28)	跆拳道直拳腿	第十八节
(29)	跆拳道直拳腿	第十九节
(30)	跆拳道直拳腿	第二十节
(31)	跆拳道直拳腿	第二十一节
(32)	跆拳道直拳腿	第二十二节
(33)	跆拳道直拳腿	第二十三节
(34)	跆拳道直拳腿	第二十四节
(35)	跆拳道直拳腿	第二十五节
(36)	跆拳道直拳腿	第二十六节
(37)	跆拳道直拳腿	第二十七节
(38)	跆拳道直拳腿	第二十八节
(39)	跆拳道直拳腿	第二十九节
(40)	跆拳道直拳腿	第三十节

第一章 跆拳道理论

第一节 跆拳道概述

跆拳道(英文名 TAEKWONDO)是一项起源于朝鲜半岛的古老的搏击运动,是朝鲜民族在生产和生活基础上发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。跆拳道在有记载的朝鲜民族史上已有三千多年的历史。自 20 世纪 50 年代中期在朝鲜半岛重新崛起,现已经风靡全球,成为一项新颖的竞技体育项目。跆拳道的内容十分丰富,主要包括品势修炼(动作组合)、搏击格斗和功力检验三大部分。

跆拳道是以东方文化的伦理道德为内涵的一种东方搏击术。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,而且在竞赛中的护具、规则、技法都较科学,运动员在比赛中易发挥运动技术水平,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,所以深受人们的喜爱。

跆拳道的“跆(TAE)”字,意思是脚踢、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,也是一种精神。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。

跆拳道练习者身穿专用的白色跆拳道道服,腰系代表不同段位的腰带进行训练或比赛。跆拳道的水平高低是由练习者的级别和段位体现的,水平越高,其段位也就越高。跆拳道的段位分为初级的十级至一级和高级的一段至九段。跆拳道的比赛是分男、女两个组别按体重分级进行的。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。

跆拳道是以脚为主,以手为辅,手脚并用,内练精神气质,外练搏击格斗的武道。今天的跆拳道可分为传统跆拳道和现代竞技跆拳道两大类。传统跆拳道内容主要包括品势、搏击、功力检验三部分。传统跆拳道的品势,相当于中国武术中的套路,共有十一型二十五套统一的架型;功力主要包括威力表演和特技两部分;搏击格斗仍然保留着一些传统的技法,比如拳法、擒拿、摔锁等。现代跆拳道是随着时代的进步和竞技体育的发展而产生的,这也就是我们所说的竞技跆拳道。竞技跆拳道是指在一定的规则限制下,双方以技击动作为转移,以切磋技艺、增进友谊、提高竞技水平为目的的对抗性体育竞赛项目。它吸取了传统跆拳道的精华,进一步突

出跆拳道善于用腿技的特点,使跆拳道的技击格斗性质在体育中得到完美体现,具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。至今,跆拳道已成为世界上发展最快的体育项目之一,并成为奥运会比赛项目。

第二节 跆拳道运动的起源与发展

一、古代跆拳道

跆拳道的产生缘起于朝鲜民族远古祖先的生存需要。在原始社会生产力极为低下的社会条件下,人类为了生存,必须同自然界的野兽搏斗,这就产生了搏斗的各种方法。随着社会的发展,不断变化的生活环境和不同种族之间的互相争斗,要求人们要有强健的体魄和掌握一定的搏斗技能,才能保障生活的安定,这就促使了跆拳道雏形的形成。经过漫长的岁月,由人们本能的强健体魄和自卫而产生的搏击逐渐转化为有意识的技击活动,从而产生了朝鲜民族特有的运动形式——跆拳道。

大约公元前一世纪,朝鲜诸侯割据,各国互相连年征战不断。为了对抗外来侵略,各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。从古墓中的舞俑冢和三室冢的玄室壁画上,可以看到两人互相抓着对方进行角斗的场面;而在三室冢的玄室的顶壁上则绘有两名身体强壮的男子用跆拳道技术进行格斗的姿势。类似

的壁画还有很多,这些都说明了跆拳道在当时已经相当盛行。

在新罗国,跆拳道深受人民的喜爱,朝鲜史书中记载了新罗人的习武方式:两人面对面直体站立,互相用脚去踢对方。当时分为三个训练阶段: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部(中段);技术高超的可用脚踢对方的发髻(上段)。

在百济国,由于当时国家的兵力较弱,因此全国从上到下都以强身健体、保家卫国为生活中的头等大事,在国内广泛推行马术、跆拳道、射箭等武技。公元918年,朝鲜半岛建立了一个统一的国家即高丽国,跆拳道这一武技也被很好地保留与发展下来了。

1390年,李朝时代开始。当时李德懋等编著的《武艺图谱通志》是记载跆拳道的优秀代表作之一。此书详细介绍了跆拳道的起源和发展过程以及各种兵器的使用方法。如书中提到,在那个年代,一个武士想成为武官,必须用跆拳道的技术踢倒三个人以上才有入选武官职位的资格。由此可见当时对跆拳道的重视和提倡。

1909年日本出兵侵占邻国朝鲜,李朝灭亡。日本人建立了殖民政府,为防止朝鲜人民的反抗,消磨人民的意志,殖民政府禁止所有的朝鲜文化活动,其中包括跆拳道。许多朝鲜人被迫离乡背井,远涉中国或日本谋生,由此跆拳道这一武技传至亚洲一些国家。当然,跆拳道也吸收了许多国家的武艺精华,如中国的武术、日本的空手道等,进一步丰富了跆

拳道。

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。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。1966年,国际跆拳道联盟(ITF)成立,崔泓熙任首届联盟主席;1973年5月,世界跆拳道联盟(WTF)在韩国汉城(今首尔)成立,金云龙当选为主席。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。截止到1998年,世界跆拳道联盟已有会员国144个。

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)被正式承认后的10多年中,跆拳道运动在全球得到了空前的发展,现已风行全球150多个国家和地区,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,世界上基本形成了以世界跆联为主体倡导的竞技

跆拳道,其特点是以竞技为主,品势练习为辅;还有一种是国际跆拳道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

随着跆拳道运动在国际体育界的蓬勃开展和奥运会正式项目的确立,我国体育界意识到开展跆拳道运动的重要性和必要性。1992年10月7日,中国跆拳道协会筹备小组正式成立,我国正式开展跆拳道运动。随即,前国家体委几次专门派人去日本、朝鲜和韩国考察跆拳道运动的开展和竞赛情况,并在国内组织全国范围的专门座谈会。1994年5月,在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员、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,有15个单位,150多名练习者参加比赛。由于我国跆拳道起步较晚,招收的第一批运动员大多是半路出家,与韩国、美国以及欧洲的一些起步早、基础好的国家相比,存在较大的差距。1995年5月,首届全国跆拳道锦标赛在北京体育大学举行,共有22个单位约250名运动员参加了比赛。从此,开始了两年一届的全国跆拳道锦标赛。

1995年8月,中国跆拳道协会正式成立,魏纪中当选为第一任协会主席。中国跆拳道运动从此有了自己的专门组织;同年11月,在菲律宾举行的第12届男子、第5届女子世界跆拳道锦标赛上,中国派出16人参加了比赛,获得了参与奖。赛前,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会

员。中国跆拳道创业之初,给自己的定位是“智慧型格斗项目”,发展方向是“博彩众长,吸取我国各优势项目之长,解放思想,大胆创新,走自己的路”。1996年3月,中国跆拳道队一行12人参加了香港第二届亚洲城市金杯国际跆拳道邀请赛,中国队获6金2银3铜,女队获团体总分第一。1996年5月,在浙江金华举行的中国万基杯全国跆拳道锦标赛,来自全国33个单位的308名运动员参加了比赛。1996年6月,中国派出赵磊、陈立人、林志文、郑国威等14人去澳大利亚墨尔本参加了由世界跆联主办的第31届国际跆拳道裁判员学习班,获得国际级裁判员资格。同年,中国跆拳道队参加第12届亚洲跆拳道锦标赛,获铜牌1枚。与此同时,中国跆拳道协会被亚洲跆拳道联合会接纳为正式会员。

1997年5月,中国跆拳道队参加了在韩国金山举行的东亚运动会,有8个国家的50多名运动员参加了比赛,中国队获2银3铜。1997年8月,中国跆拳道队参加了在英国举行的A级跆拳道比赛,有35个国家的600名运动员参加了比赛,中国队获1银2铜。在1997年11月香港举行的第13届男子、第6届女子锦标赛上,中国跆拳道队经过顽强拼搏,获得1银、1铜、3个第5名的战绩。在103个国家1200多名运动员参加的国际大赛上取得这样的成绩,显示出了中国跆拳道运动后良好的发展气势。

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跆拳道比赛金牌,实现了我国在洲际跆拳道比赛中金

牌零的突破。1999年6月7日,在加拿大埃德蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,中国女选手王朔战胜多名跆拳道高手,获得女子55公斤级冠军,这是中国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。2000年9月30日在悉尼奥运会跆拳道67公斤级比赛中,中国选手陈忠以精湛的跆拳道技,成为跆拳道首次列为奥运会正式比赛后,中国跆拳道运动员获得的第一枚跆拳道金牌。2004年8月29日在雅典奥运会上中国选手陈中、罗微分别夺得女子67公斤级以上级和67公斤以下级金牌,创造了中国跆拳道历史上的新记录。2005年4月14日在西班牙举办的世界跆拳道锦标赛上,中国选手王莹获得51公斤级金牌。

第三节 跆拳道运动的特点

一、以腿为主、手脚并用、主要关节部位武器化

跆拳道在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。腿的技法有很多种形式,可高可低、可远可近、可左可右、可直可曲、可转可旋,威力极大,是比赛得分和制敌最实用、最有效的方法。跆拳道在技术方法中的手法也很重要。手臂的灵活性好,可以自如地完成防守和进攻动作,同时也可以变化为拳、掌、肘、肩多种用法。人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器,或用作防守的盾牌,如人体的

手、肘、膝、脚等关节部位,是跆拳道实战中最常用、最有效的击打武器。

二、方法简捷、刚直相向、少用躲闪防守法

不论是在比赛还是在实战中,跆拳道的进攻方法都是十分简捷而有效的。对抗时双方都是直接接触,以刚制刚,用简练硬朗的方法直接打击对方,或拳或腿,速度快,变化多;防守的动作也是以直接的格挡为主,随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法,追求刚来刚往,硬拼硬打,尽可能保持或缩短双方的距离,以增加击打的有效性,在近距离拼斗中争取胜利。

三、内外兼修、方法独特、以功力检验水平

跆拳道理论认为,经过专门训练,人的关节部位能产生巨大的威力,特别是脚、拳、肘、膝四个部位。长期专门练习跆拳道,可以使人达到内外合一的程度,即内功和外力达到统一。对于人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大,可通过对木板、砖瓦等物体的击打来测量验证练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平、晋级考试、表演和比赛的一个重要内容,显示出跆拳道独特的功法和特点。

四、发声扬威、强调气势

跆拳道练习时无论是品势练习,还是比赛训练,都要求训练者给人以气势上的威严。多以发出洪亮并有威慑力的