

岳维传 著

# 中国跆拳道

CHINESE TAEKWONDO

实战 100 例

人民体育出版社



# 中国跆拳道

CHINESE TAEKWONDO

# 实战100例

岳维传 著

人民体育出版社

责任编辑：张建林  
封面设计：徐 辉 岳维传  
版式设计：徐 辉 岳维传  
制 作：李 东 杨 勇 徐 辉  
摄 影：孙晓云

特别鸣谢动作示范：张正勇 杨俊宏

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国跆拳道实战 100 例 / 岳维传著. - 北京 :

人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2388-0

I. 中… II. 岳… III. 跆拳道 - 运动技术

IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2002 ) 第 096182 号

中国跆拳道实战 100 例

作者：岳维传

出版发行：人民体育出版社

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号 ( 天坛公园东门 )

电话：67151482 ( 发行部 )

传真：67151483

电挂：9474

邮编：100061

经销：新华书店

印刷：北京市兴顺印刷厂

开本：787 × 1092 1/16

印张：14

字数：180 千

印数：1-5,100 册

版次：2003 年 2 月第 1 版，2003 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-2388-0/C · 2287

定价：25.00 元

( 购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系 )



## 추천사

岳사범은 일찍이 태권도 종주국 한국에서 태권도를 수련한 바 있으며 정의 사회를 구현하는 경찰로서, 항상 연구하는 자세로 삶을 영위하는 태권도 사범으로서 훌륭한 인생의 길을 걸어가고 있습니다.

岳사범이 저술한 이 책은

올림픽이상을 구현하는 태권도,

자기극복의 고매한 무도적 가치관을 실현하는 태권도,

우리들의 삶의 현장에서 태권도 정신이 함께 숨쉬는 태권도로 발전하기 위한 研究書로서 중국 태권도인들에게 많은 도움이 될 것입니다.

그 간의 중국 태권도 수련이 지도자의 자의적 지도방식에 의존함으로써 통일성이 없고 체계성이 부족했다는 점에서 이번에 발간된 이 책은 실전 태권도의 체계를 세우는 새로운 장을 여는 최초의 연구서적이라는 것에 큰 의미가 있는 것입니다.

앞으로 이 책이 중국 태권도의 발전에 많은 도움이 될 것으로 사료되어 널리 추천하고자 합니다.

### 推荐书

岳先生从事公安职业，很早以前他来到跆拳道之祖国——韩国，学习训练跆拳道。他努力钻研跆拳道，领悟跆拳道之精髓，打开了优秀的人生道路。

岳先生的这本书，论述了跆拳道的价值观，以及跆拳道精神在我们现实生活中的关系。这本书对中国跆拳道爱好者将会有很大的帮助。

过去，中国跆拳道指导者们在教学过程中指导方式的统一性、体系性弱。这本书意味着，为跆拳道体系性的建立提供最新的、最初的研究参考书籍。

今后希望这本书成为中国跆拳道发展的最好的书籍，推进中国跆拳道的发展。

www.yeollin跆拳道研究所所长：金锡莲

2002年2月5日

2002년 2월 5일

열린태권도 연구소장

金 錫 蓮

개 석 련



## 序 PREFACE

跆拳道起源于朝鲜，是一种动作简单、直接、实用，以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨炼人的意志，振奋人的精神为目的的奥运会正式比赛项目。

岳维传总教练十年来一直致力于跆拳道运动的普及教学工作，他在认真总结中外跆拳道高手成功方法的基础上，并结合自身刻苦学习摸索出来的具有创造力的心得体会，精心编著了这本《中国跆拳道实战100例》，它是所有跆拳道爱好者不可不读的专业性指导书籍，并可预见它必将为中国跆拳道运动的发展做出卓越的贡献。

在我的众多学生中，岳维传总教练是一位为人正直、待人诚实、严于律己、充满激情的人，在他身上体现出的这些传统美德和取得的非凡成就让我十分敬佩。

凭着对跆拳道运动的执着追求和非常人的刻苦训练，岳维传总教练在跆拳道上取得了令人瞩目的成功。他曾获得过云南省跆拳道比赛冠军，经他训练的运动员有20余人先后在全国、省、市各级跆拳道比赛中获得冠、亚军和前6名以上成绩。在1995年他还作为我国首批跆拳道赴韩访问团成员到韩国进行交流学习，取得了优异的成绩，获韩国文体部、韩国跆拳道协会颁发的“优秀跆拳道教练员”证书。

不仅如此，在长期练习跆拳道的过程中，跆拳道运动所蕴含的深厚文化内涵在他身上也得到完美体现。跆拳道在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，培养人的高尚情操和良好品德，不断使人超越平凡，追求卓越。正因为如此，他在书画艺术领域也取得非凡的成就，曾多次在云南省、西南地区甚至全国组织的书画比赛中获奖，并有多幅作品被国内知名美术馆、博物馆收藏。

从他身上我们深刻地感受到了跆拳道运动无穷的魅力，而他本人则更是把跆拳道“坚韧不拔，自强不息”的精神体现到极致。

这本《中国跆拳道实战100例》是继《中国跆拳道》一书出版后又一本论述跆拳道实战技巧的理想范本。

在本书出版之际，我借此机会以百分之百负责任的态度向大家郑重地推荐它。

中国跆拳道发起人之一  
(香港)TOM.COM集团  
风驰传媒首席执行官

贺岳维传教练“中国跆拳道”一书出版

锻炼体魄  
铸造意志

罗国权  
2002年8月

贺：岳维传同志《中国跆拳道实战100例》出版

开展跆拳道运动  
提高竞技水平

薛品  
2002年8月

习武见精神  
拳坛育新人

加贝岳维传的《中国跆拳道》一书出版

岳维传  
2002年8月

自能成羽翼，何必仰云梯  
岳维传  
2002.8.8

习武壮志  
报效祖国

郭军  
2002年8月

强身悟理

梁宗华

2002年8月26日



揚搏击精神  
树交警形象

马建廷

2001.7.6

強身健体

建設中華

任继华

2002.8.28

賀：岳維傳同志《中國跆拳道实战100例》出版

勇者无畏 仁者无敌

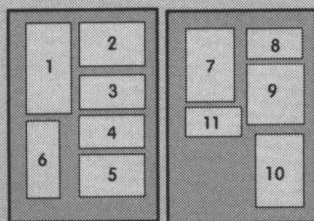
邓延成

2002年5月

賀：岳維傳同志《中國跆拳道实战100例》出版

自強不息 技精藝良  
強身健体 發揚光大

任继华 2002年8月8日



1. 云南省关心下一代工作委员会主任：刘树生
2. 共青团云南省委员会书记：罗国权
3. 云南省体育局局长：许昌
4. 云南省公安厅副厅长、昆明市公安局局长：张思祥
5. 共青团云南省委副书记：梁宗华
6. 云南省公安厅党委委员、厅政治部主任、厅机关党委书记：郭军
7. 云南省交通警察总队总队长：马继廷
8. 昆明市人民政府副市长：艾远津
9. 中国武术协会会员、云南省武术协会副主席、秘书长：任继华
10. 世界跆拳道联盟黑带七段师范（国技院）、韩国跆拳道正道馆（香港）支馆长：余国森
11. 《拳击与格斗》杂志社编辑部主任、格斗版主编、中国武术协会会员：邓延成

岳維傳教練雅正：

宏揚跆拳道

任继华  
二零零二年三月

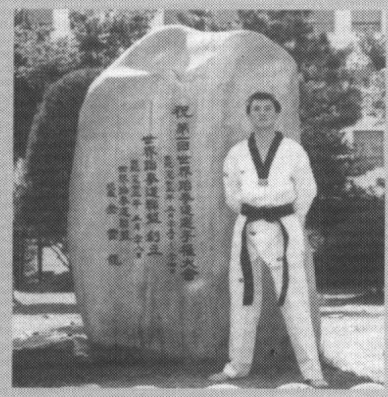
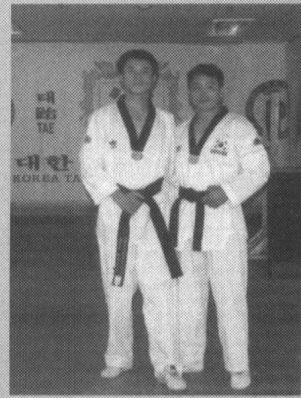
# 岳维传先生《中国跆拳道》新知签名



《中国跆拳道》岳维传先生著  
向希望工程·儿童福利院·民警困难救助基金  
捐赠·¥4000.00元  
2001年·昆明新知图书城

岳敬德为其第一本著作《中国跆拳道》签名售书，并为希望工程、儿童福利院、民警困难救助基金捐赠。

## 中韩交流



跆拳道总会  
KOREA Taekwondo Federation  
1973.12.29. 21. 11. 22. 11. 22. 11. 22.

1991年 8月 22日

大韓跆拳道協會  
會長 崔 根 植

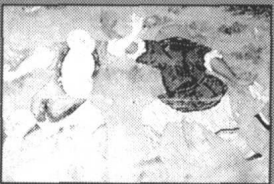
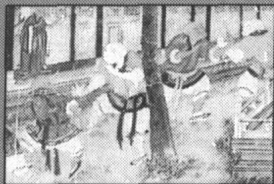
### 중국 김대중 재건도사법단 연습차 내한

중국 김대중 재건도사법단 연습차 내한... (Small text columns describing the visit)



- 1988年 参加公安工作
- 1989年 荣立个人三等功一次  
书法作品在云南省“金蛇杯”青年书法大奖赛中获佳作奖  
师从李践先生开始学习跆拳道
- 1990年 加入中国共产党  
被云南省政法委普法办公室、宣传部、司法厅评为全省普法先进个人  
美术作品参加贵阳、桂林、重庆、成都、昆明四省区五市职工第三届中国画联展  
书法作品在成都、昆明青年书画大赛中获三等奖  
美术作品在云南省公安厅庆祝中国共产党建党69周年摄影、美术、书法展览中获优秀奖
- 1991年 被云南省公安厅交警总队评为优秀交通警察  
国画作品参加“中日当代书画家作品肇庆邀请展”，作品被广东美术馆收藏
- 1992年 被云南省公安厅交警总队评为优秀交通安全宣传员  
荣获“康元杯”云南省首届跆拳道锦标赛64公斤级冠军
- 1993年 被云南省公安厅交警总队评为优秀交通安全宣传员  
被云南公安报社、云南省公安厅交警总队评为优秀通讯员
- 1994年 书法作品参加纪念毛泽东同志诞辰100周年书法篆刻展，作品被西安碑林博物馆收藏  
受聘担任云南省第九届运动会开幕式大型文体表演《云岭春潮》第四场《人勤春早》的跆拳道表演创编工作（500人）  
被云南省九运会组委会评选为先进个人  
参加第一届全国跆拳道裁判员、教练员培训班  
受聘担任第三届中国西南地区消防运动会开幕式大型文体表演《五彩盾》第一场《警律》的跆拳道表演创编工作（300人）
- 1995年 受韩国体育文化部邀请到韩国进行考察、学习，获大韩跆拳道协会颁发的认证书  
昆明师范高等专科学校中文秘书专业毕业
- 1996年 被国家体委评为一级社会体育指导员  
参加第四届全国跆拳道裁判员培训班
- 1997年 荣立个人三等功一次  
被云南省人事厅评定为体育二级教练  
受聘担任“迎香港回归昆明市全民健身宣传周”昆明健身演武大会跆拳道表演的创编工作（80人）  
书法作品在云南省公安厅交警美术、书法、摄影比赛中获二等奖
- 1998年 参加国家级社会体育指导员培训班  
参加第五届全国跆拳道新规则学习班  
受聘担任中国人民武装警察8750部队跆拳道总教练  
受聘担任春城旅游节“盘龙杯”跆拳道比赛秘书长兼总裁判长  
受聘担任云南省跆拳道队领队兼教练参加全国跆拳道比赛  
被国家体育总局评为国家级社会体育指导员
- 1999年 书法作品入选“纪念孔子诞辰2550年书画大展”  
受聘担任云南省跆拳道队领队兼教练参加全国跆拳道比赛  
担任“风驰杯”云南省跆拳道比赛秘书长兼总裁判长
- 2000年 受聘担任云南省跆拳道队领队兼教练参加全国跆拳道比赛  
书画作品在“中国书画名家大展”中获精品奖  
书法作品在千年龙文化国际书画大展赛中被评为银奖  
书画作品在中国书画“画圣杯”大奖赛中获“画圣”奖，作品被翰墨书画院收藏  
书画作品入选新千年中韩美术交流展
- 2001年 第一部跆拳道专著《中国跆拳道》由北京体育大学出版社出版发行  
南京艺术学院设计艺术学研究生课程进修班毕业
- 2002年 第二部跆拳道专著《中国跆拳道实战100例》由人民体育出版社出版发行  
经国际美术家联合会审核，书法通过ISO9000A资质认证和ISC2000艺术品价值  
评定并获“知名书法艺术家”称号





《中国跆拳道实战100例》虽已出版，但实战中所出现的情况和所采用的技术何止100例呢？书中所列举之实战方法和技术无非是我自己在10余年教学和训练过程中的一点体会和一些常见的基本概况罢了！恳请广大学员和教练切勿照搬照学，因此而限制了自己创造性的发挥，造成之后果，实为我不愿意看到的，若真如此，我将深感不安而唯存遗憾！现抛售跆拳道实战100例只是一砖而已，望能由此而得玉，实是本人写作之初衷！

跆拳道实战是跆拳道训练的最高境界，是深刻理解和诠释跆拳道精髓最直接的方式。跆拳道运动讲究的是“以礼始，以礼终”，整个训练和学习中所强调的是战胜自己，而非战胜别人。我们所面对的一切都是我们自己的问题，因为我们胆小、懦弱、害怕困难，害怕承担责任的弱点是与生俱来的。如何改变它，让我们振作起来、自信起来，真正地战胜自己，战胜我们自身所存在的胆小、懦弱、害怕困难的缺点呢？这就是跆拳道的精髓！这就是跆拳道实战训练的关键！跆拳道的实战就是把我们自己放置到一个特殊的环境中，让我们自己直接面对输赢！让我们在有限的时间中（每场比赛3局，每一局3分钟，中间休息1分钟，共计11分钟）去完成、去达到这一目标。通过与对手的交锋，衡量和测试出我们自己的能力。在这明确的目标下、有限的时间里，我们独自一人将在赛场上面对我们的对手、面对自己的弱点，我们毫无退路，没有任何人能帮你，这完全是你自己的事，只有你自己去解决，自己去完成，不管对手是谁、对手有多强大，你首先要战胜的就是你自己。你的胆小、你的恐惧，你如果退却，结果只有一个：“输”。如果你勇敢地面对，你虽输犹荣；如果你是世界冠军，你所面对的是一个无名小卒，你轻视他、看不起他、甚至是蔑视他，那么你的自负和傲慢将是你失败的必然。因为世间没有永远的冠军、没有永远的胜利者，只有永远奋斗不息的拼搏者和创造者。因此，我可以负责地对大家说：“跆拳道的实战实质就是我们人生经历的一种浓缩、一种升华，它让你在每一次的训练中体会到人生的真谛和人性的美妙。”

最后引用《金刚经》的四句偈：“一切有为法，如梦幻泡影，如雷亦如电，应作如是观。”让我与学习跆拳道的广大同仁朋友、老师共勉。





## 目 录

推荐书	6
序	7
领导题词	8
作者简介	11
我的心里话	12
需要说明的几个问题	13
单脚攻击战例 1~30 例	1
单脚反击战例 31~60 例	63
连续组合攻击战例 61~95 例	125
单腿攻击、连续组合性反击战例 96~100 例	197
修路工人(代后记)	208

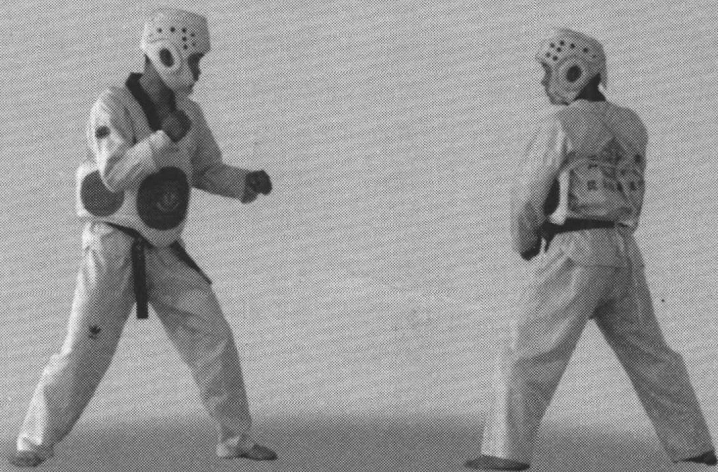
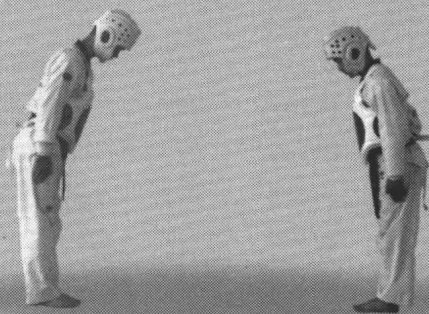
- 第 1 例 闭式: A 方后脚横踢战例 攻中段、上段
- 第 2 例 闭式: A 方垫步前脚横踢战例 攻中段、上段
- 第 3 例 开式: A 方后脚横踢战例 攻中段、上段
- 第 4 例 开式: A 方后脚前踢战例 攻中段、上段
- 第 5 例 闭式: A 方垫步前脚前踢战例 攻中段、上段
- 第 6 例 闭式: A 方后脚正蹬战例 攻中段、上段
- 第 7 例 开式: A 方后脚正蹬战例 攻中段、上段
- 第 8 例 闭式: A 方后脚劈腿战例 攻击上段
- 第 9 例 闭式: A 方垫步前脚劈腿战例 攻击上段
- 第 10 例 开式: A 方垫步前脚劈腿战例 攻击上段
- 第 11 例 开式: A 方垫步前脚勾踢战例 攻击上段
- 第 12 例 闭式: A 方转身后脚勾踢战例 攻击上段
- 第 13 例 开式: A 方后脚内旋踢战例 攻击上段
- 第 14 例 开式: A 方垫步前脚外旋踢战例 攻击上段
- 第 15 例 闭式: A 方垫步前脚侧踢战例 攻击中段、上段
- 第 16 例 开式: A 方垫步前脚侧踢战例 攻击中段、上段
- 第 17 例 闭式: A 方转身后脚侧踢战例 攻击中段、上段
- 第 18 例 闭式: A 方转身后脚后蹬战例 攻击中段
- 第 19 例 闭式: A 方转身后脚外旋踢战例 攻击上段
- 第 20 例 闭式: A 方转体 180° 横踢战例 攻击中段、上段
- 第 21 例 开式: A 方转体 360° 横踢战例 攻击中段、上段
- 第 22 例 闭式: A 方腾空转身侧踢战例 攻击上段
- 第 23 例 闭式: A 方腾空转身后蹬战例 攻击上段
- 第 24 例 闭式: A 方腾空转身外旋踢战例 攻击上段
- 第 25 例 闭式: A 方腾空转身后勾踢战例 攻击上段
- 第 26 例 闭式: A 方腾空转身劈腿战例 攻击上段
- 第 27 例 开式: A 方腾空转身劈腿战例 攻击上段
- 第 28 例 闭式: A 方垫步截踢战例 攻击下段
- 第 29 例 开式: A 方垫步截踢战例 攻击下段
- 第 30 例 开式: A 方后脚拦踢战例 攻击下段



第一例

单脚攻击战例

闭式：A方后脚横踢战例 攻中段、上段



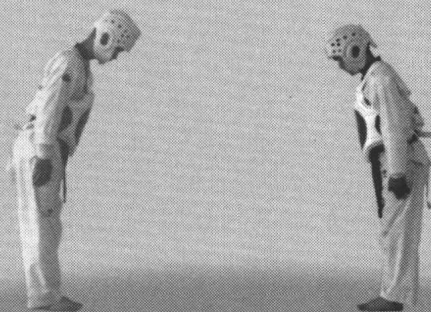




A、B 双方呈闭式站立。A 方主动用右后腿的横踢技术快速攻击 B 方，根据实际情况可分别攻击 B 方的中段或上段。

**要求和注意事项：**

目视对方，出腿要快速有力，受力点为脚背或脚前掌。攻击中注意不要踢到 B 方的手肘部位，这样能确保脚背不会因踢到 A 方手肘坚硬部位而受伤。



天行健，君子以自强不息。 《易经》



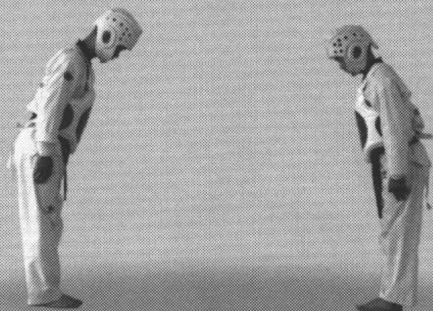
# 中国跆拳道 CHINESE TAEKWONDO

## 实战 100 例

第  
二  
例

### 单脚攻击战例

闭式：A 方垫步前脚横踢战例 攻中段、上段

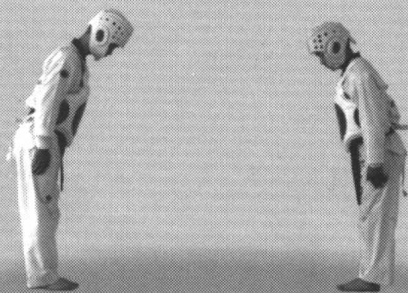




A、B 双方呈闭式站立。A 方利用垫步快速接近 B 方，同时用右前腿的横踢技术攻击 B 方，根据实际情况可分别攻击 B 方的中段或上段。

**要求和注意事项：**

目视对方，垫步移动和出腿攻击要连贯快速，受力点为脚背或脚前掌。



不专心致志，则不得也。 孟子



# 中国跆拳道 CHINESE TAEKWONDO

## 实战 100 例

第  
三  
例

### 单脚攻击战例

开式：A 方后脚横踢战例 攻中段、上段

