

从绿带到黑带

道馆式跆拳道

王双忠 编著

威力卷

跆拳道道馆考级参考教材

学出版社

从绿带到黑带

——道馆式跆拳道

威力卷

王双忠 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞

责任编辑:董 琦

审稿编辑:李 飞

责任校对:建 林

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

从绿带到黑带:道馆式跆拳道威力卷/王双忠编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.9

ISBN 7-81051-823-2

I. 从… II. 王… III. 跆拳道 - 基本知识
IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070144 号

从绿带到黑带:道馆式跆拳道威力卷

王双忠 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:11.5

定价:22.00 元

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-823-2/G·686

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



谨以此书献给
解决了温饱、
远离暴力的威胁、
拆去心灵监狱的牢门、
受过良好教育的精英们。

本书告诉你怎样从白带入门，如何练成威力超群的黑带高手。

本书根据世界跆拳道联盟的段位制、参考中国跆拳道协会的段位制（试行）将跆拳道科学地分为十级九段，以此作为进步的标尺为你精确定位；跆拳道白、黄、绿、蓝、红、黑的色带，代表不同的修炼阶段，每条色带对应不同阶段的技术动作、战术能力。

本书介绍的是道馆式跆拳道。道馆式跆拳道十分注重礼仪与精神力量，每次出击都要大声气合，以气催力、快打快收，故对培养果断、坚毅的意志品格有十分重要的作用，能帮助我们战胜恐惧，克服懦弱，对青少年具有特殊的教育意义，对上班族、学生族也能有效地宣泄工作、学习的压力。练习道馆式跆拳道所带来的反应速度、敏捷的身姿、变化多端的互动体

验、瞬间即逝的攻防时机，是健身器械与健美操所不能给予的，道馆式跆拳道能帮助你塑造健美的体形。本书精心挑选的每个防身术动作都具有一招制敌的效果，特别适合平时缺乏锻炼的上班族与体弱女子。

作者经历了从学员、运动员、教练员、裁判员、搏击馆馆长、知名道馆 CEO 的角色转变，创建了上海著名的品牌道馆——上海黑带跆拳道俱乐部。对道馆式跆拳道有着较深刻的理解。

作者对跆拳道的人文意义进行了艰难的探索。黑带就在我们身边，黑带是一个精英群体！公司里的黑带与道馆里的黑带相辉映！

道馆式跆拳道的重要的参与者——公司的白领们对“黑带大师”早已心存仰慕。

黑带在企业中的称法最早是由电子业巨头摩托罗拉公司在 90 年代提出的，授予那些在统计学和产品、流程改进技术等方面具有专门技术的个人。黑带代表这些人经过严格的磨炼，具有训练有素的技术与纪律，而其不同的等级，比如绿带、黑带则表示接受培训的深度以及经验的高低。在全球化经济背景下，一项全新的管理模式被视为企业管理的利剑 6 西格玛，在美国 GE 全面实施并取得辉煌业绩后，仿效者趋之若鹜。6 西格玛已成为世界一流公司企业文化的一部分，它是一种处世哲学，其标准是质量完美。它不仅告诉我们怎样成功，而且帮助我们保持持续发展，追求各方面的卓越。如此重大的使命由黑带们去执行。

本书对我国的道馆教练、馆长、高校跆拳道协会具有一定

参考价值。本书图文并茂，内容由浅入深，适合自学。

在本书编写过程中，由方志坚拍摄照片、张旭华等人参加动作示范，本馆合作单位韩国 SANG ROK 世界跆拳道学院提供技术支持，上海高等公安专科学校顾益光、方奇应，上海交通大学、上海外国语大学、上海第二医科大学、上海大学、上海立信高等专科学校、上海财经大学、上海电机技术高等专科学校等高校跆拳道协会提供教学试验；本人多次参加中国跆拳道协会、上海市跆拳道协会的培训，得到各位领导与老师的热情帮助，在此深表谢意。

感谢韩国 Sang Rok World Taekwondo Academy Master Chang Seong Dong 为本书作序。

感谢爱立信通讯软件研究开发（上海）有限公司总裁 Mr. Paul Hughes 为本书作序。

囿于位势与水平，本书不足之处难免，敬请指正。

王双忠

2002/9

序 一

Taekwondo is the national martial art of the Korean people. It is one of the proudest cultural inheritances of the Koreans, and has now become an internationally recognised martial art sport.

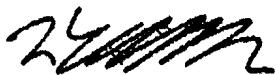
Taekwondo is practiced by many people throughout the world and is enjoyed for its skill and fitness combined with the grace and beauty displayed by the unique kicking technique known to Taekwondo.

With the broadening awareness of Taekwondo today reaching more and more people it is important to promote Taekwondo in the right way, and not to focus on it solely as an International sport, but as a martial art and something to be enjoyed.

Taekwondo primarily needs to be enjoyable for the practicers. During my career as a Master Instructor my philosophy has been focused on making a new practicer's training easy and pleasant, gradually building up their fitness and skill level. It is important for a practicer to move through the different levels at their own pace, slowly improving on the techniques taught. Each practicer, dependant on their own personal ability and what they want to aim to achieve, can set the fitness and skill level.

Taekwondo should be promoted and taught in such a way that everyone, no matter his or her lifestyle, career or age, should be able to participate. When the Taekwondo style is made satisfying and achievable any practitioner can benefit from the rewarding experience that Taekwondo can bring into their life.

Promoting Taekwondo as an enjoyable way to develop fitness of the mind and body, and make it achievable for all people, is the most effective way for it to be introduced to a larger community and increase its popularity.



Master Chang Seong Dong

Director

Sang Rok World Taekwondo Academy

张星东

韩国 Sang Rok 世界跆拳道学院 院长

序 二

The Olympic sport of Taekwondo provides education and enjoyment for millions of people of all ages, male and female, all over the world, from Beijing to Boston. The benefits of this high – kicking martial art include the physical attributes of speed, strength, stamina and flexibility as well as mental advantages such as concentration, balance and focus.

It is with young boys and girls where I have seen the true rewards of taekwondo. As a parent, I have observed my child with keen interest and at his own pace, embarking on an inspirational journey from his first white belt through the forms and drills, to become competent in the sport and then to reach the challenging goal of black belt that he set for himself. It is not, however, the color of the belt which stays with the youth forever but a remarkable growth in respect, confidence and self – discipline. Students who stay the journey enjoy being taught, learning, training and, in turn, having the opportunity to become teachers themselves.

This book provides a comprehensive set of techniques that will stimulate all students of Taekwondo to realize their full potential. All of

these skills prepare the young student for a new journey, far beyond black belt and throughout the way of life itself.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Paul Hughes", with a stylized flourish at the end.

Ericsson Communication Software Research and Development
(Shanghai) Co., Ltd.

Paul Hughes

President

爱立信通讯软件研究开发

(上海) 有限公司总裁

第一章 绿带——蓝带

蓝带是天空的颜色，随着不断的训练，练习者的跆拳道技术逐渐成熟，就象大树一样向着天空生长。

绿带——蓝带

必修：

摆踢

旋风踢

后旋踢

双飞 + 后踢

双飞 + 腾空后踢

横踢 + 横踢 + 横踢

三飞踢

1 种特技

4 种组合踢法

横踢 + 旋风踢 + 旋风踢 + 后旋踢

双飞 + 横踢 + 后踢 + 横踢

太极 5~6 章

第一节 蓝带的基本技术

一、低位实战姿势、组合步法

(一) 低位实战姿势

动作规格：

从基本姿势开始，重心降低，双膝弯曲，左脚跟内侧对准右脚弓内侧，成丁字形，两脚分开距离稍宽于肩。(图 1-1)

(1) 两脚分开距离比基本姿势、侧向实战姿势要稍宽。

(2) 右脚的位置介于两者之间，如果左脚向右脚内收，则是一个“丁字形”，使右脚处于最有利的攻击状态。

(3) 低位实战姿势由前两种实战姿势演变而来，可以左脚快速地前滑小半步，也可以右脚突然后滑小半步，或者双脚同时轻轻一跳，稍微分开，使重心降低，怎样动脚，取决于同对方的距离，你欲使其后移，还是为分散其注意力，准备直接进攻。



图 1-1



图 1-2

易犯错误:

1. 因屈膝程度超过基本姿势和侧向姿势, 使两腿过分僵硬, 不利启动。

2. 两脚掌踩死, 脚跟没有离开地面。低位实战姿势在基本姿势的基础上把右脚稍拉开, 增加前后脚之间的距离, 双膝更弯曲, 重心降低。(图 1-2)

(二) 组合步法

1. 左环绕步

动作规格:

保持基本姿势, 以左脚掌为转动轴, 左脚跟转动 45 度左右, 右脚以肩宽长度为半径, 划一弧线, 上体迅速侧转。(图 1-3)

动作要领:

(1) 以左脚掌为轴转动时, 应快速、敏捷。

(2) 右脚转动后的位置应不失平衡, 左右脚仍与肩同宽, 成基本姿势。

易犯错误:

(1) 右脚转动后过份偏向身后, 使两脚交叉别扭。

(2) 转动时速度不快, 转动后双腿弹性不足。



图 1-3

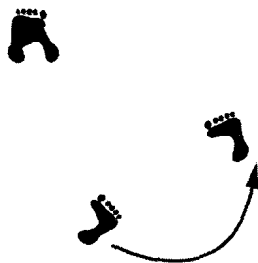


图 1-4

2. 右环绕步

动作规格:

保持基本姿势, 以左脚掌为转动轴, 右脚以肩宽的距离为半径, 向右前方划弧, 上体速向右前方同时侧转。(图 1-4)

动作要领:

(1) 前脚掌为转动轴旋转时, 应快速、敏捷。

(2) 右脚向右前方转动后应调整至基本姿势。

易犯错误:

(1) 向右前方侧转时暴露出身体正面空档。

(2) 右环绕步完成的瞬间没有迅速使两脚处于有利启动状态。

3. 斜向换跳步

动作规格:

保持基本姿势, 双脚蹬地起跳, 左脚向左后斜向 45 度方向, 右脚落于左脚起始位置, 目视右脚前方。(图 1-5A、B)



图 1-5A



图 1-5B

动作要领:

(1) 换跳步时略有腾空感, 落地后注意两脚跟离地, 使身

体富于弹性。

(2) 双脚落地后迅速成右势，注意右手、左手的位置。

易犯错误：

(1) 跳得过高，起跳时有预动，换脚慢。

(2) 落地后步太死，缺乏弹性。

4. 转身上步

动作规格：

保持基本姿势，以左脚掌为轴，左脚跟向左前转动约 290 度，速提右膝，右脚离地 10 厘米左右，踝关节自然放松，转身 180 度，成右脚在前的基本姿势。(图 1-6)



图 1-6

动作要领：

(1) 转动身体时尽量使重心沿纵轴方向转动，想象上体内部装有一根转动轴，其转动的弧度走的是小圈，眼睛迅速注视前方。

(2) 右脚落地时应迅速恢复成基本实战姿势。

(3) 体会转动时身体的离心力，并使身体的转动十分灵敏。

易犯错误:

(1) 转动时没有绕纵轴方向转动, 造成转动半径过大。

(2) 转动时失去平衡, 转速过慢, 易遭反击。

(3) 转身上步后右脚偏离正确位置, 过左或过右, 暴露了身体空当。

5. 上步 + 转身上步

动作说明:

保持基本姿势, 右脚向左脚前方上一步, 同时身体以右脚掌为轴, 转向 180 度, 上左脚一步, 成左势站立。

动作要领:

转身上步勿失重心, 双眼迅速找到目标。恢复基本姿势快。

易犯错误:

动作不连贯, 易遭反击, 转身上步后双脚缺乏弹性。

作 用:

转身时配合出腿, 出招隐蔽, 防不胜防。

6. 后退步 + 转身上步

动作说明:

保持基本姿势, 左脚向右脚内侧滑进一步, 右脚随之后滑, 点地的瞬间, 右脚掌即利用地面反弹力, 身体转身 180 度, 右脚落于左脚前, 双脚距离同肩宽, 保持右势站立。

动作要领:

右脚后滑落地立即蹬地转身上步, 成右势。

易犯错误:

后退步时未能及时过渡到转身上步。转身速度慢, 落右脚时身体失去平衡, 双腿缺乏弹性, 不利启动。

作 用:

后退中反击。