

爱运动丛书 总主编：郭立亚
AI YUNDONG CONGSHU



跆拳道

TAEKWONDO

.....

李 兵 主 编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

★★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
AI YUNDONG CONGSHU

跆拳道

TAEKWONDO

李 兵 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/李兵主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2013. 6
(爱运动丛书)
ISBN 978-7-5621-6209-4

I. ①跆… II. ①李… III. ①跆拳道—基本知识
IV. ①G886. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 098428 号

跆拳道 Taiquandao

李 兵 主 编

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:杨景罡 曾 文

装帧设计:尚品视觉 周 娟 廖明媛

照 排:重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行:西南师范大学出版社

网址:www.xscbs.com

地址:重庆市北碚区天生路 2 号

邮编:400715

电话:023-68868624

经 销:新华书店

印 刷:重庆荟文印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:8.5

字 数:152 千字

版 次:2013 年 11 月 第 1 版

印 次:2013 年 11 月 第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-6209-4

定 价:18.00 元



跆拳道起源于朝鲜半岛,是东方传统文化的重要组成部分,具有浓厚的民族特色和精神传统。在长期的发展过程中不断地充实和演变,1994年国际奥委会表决通过跆拳道成为2000年悉尼奥运会的正式比赛项目。它以动作简单、实用、易学易懂、手脚并用的运动特点而深受广大青少年的喜爱,并且在世界范围内得到了广泛的传播和发展。

近年来,我国跆拳道运动技术水平日益提高,但还缺少一批竞技水平一流的运动员,与世界强队还有差距。我极力推崇这本书,是因为我国跆拳道的发展要从青少年抓起,要在普及中发展,在发展中提高。

青少年练习跆拳道益处是:

1. 知礼。跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神,讲究未曾学艺先学礼,未曾习武先习德,通过师生间活动时的敬礼仪式,学生之间的相互礼让等,让学生理解“礼”的含义,知道“礼”的表现。

2. 育心。跆拳道需要通过做变换方向的动作来明确方位,从而发展学生的空间知觉;还要求主动想办法克服困难,这就锻炼了意志,培养了勇敢精神,学会了对人、事、物的正



确态度。

3. 启智。跆拳道可以给大脑许多良好的刺激,练习过程不单是骨骼肌肉的收缩,而且是空间感知、经验、类型识别等右脑功能的综合发挥,能提高形象思维能力和创造力。

4. 健体。跆拳道运动中的各种踢腿,手臂的上格、下截、拉伸等动作,可使青少年的肌肉和力量得到增强,肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高,从而增强体力和柔韧性。

此书的作者是教育部直属重点大学西南大学体育学院的教师、教练,他们长期在教学一线的岗位上工作,为培养跆拳道人才、研究跆拳道理论做了卓有成效的工作,本书附有大量跆拳道项目竞技、品势基本技术以及裁判员手势的标准图解,每一小节作者都附有《弟子规》,以期使练习者在学习技术的同时得到礼仪和道德上的洗礼。希望该书的出版,能够使练习跆拳道的青少年的动作得以规范,能够为跆拳道运动在青少年之中得到进一步普及和发展做出贡献。



(国家体育总局拳击、跆拳道运动管理中心跆拳道部官员
2008年北京奥运会、2012年伦敦奥运会跆拳道技术官员)



MULU 目录



★ 第一篇 跆拳道与儒家传统文化 002 ★

- 一、跆拳道与儒家传统礼仪文化 002
- 二、跆拳道的发展历程 005
- 三、我国的跆拳道运动 007
- 四、跆拳道的特点与作用 008
- 五、跆拳道的级位与段位 009

★ 第二篇 跆拳道的基本技术 011 ★

- 一、跆拳道的实战姿势 011
- 二、跆拳道的步法 015
- 三、跆拳道的拳法和掌法 021
- 四、跆拳道的腿法 027

★ 第三篇 跆拳道品势的基本技术 037 ★

- 一、跆拳道品势比赛国际用语及顺序 037
- 二、跆拳道品势基本功 038
- 三、跆拳道品势线路图 064



★ 第四篇 竞技跆拳道裁判员手势及口令 190 ★

一、跆拳道竞技比赛裁判员标准口令 190

二、竞技跆拳道比赛裁判员标准手势 191

★ 附录一 全国跆拳道级位主要测评内容 204 ★

★ 附录二 竞技跆拳道竞赛规则 209 ★

★ 附录三 品势跆拳道比赛规则 249 ★

★ 参考文献 264 ★

★ 后 记 265 ★





跆拳道礼仪蕴含着深厚的文化内涵和东方文明，对人起着潜移默化的教育作用，日久天长，就能规范人的日常行为。

——前中国跆拳道队总教练 陈立人





第一篇 跆拳道与儒家传统文化

一、跆拳道与儒家传统礼仪文化

(一)什么是跆拳道

跆拳道(TAE):意为用脚踢、端、蹬;拳(KWON):以拳头打击;道(DO):是一种强身防卫、修身养性的技术方法。跆拳道是一种用拳和脚的强身健体的技术方法。它是以脚法为主的功夫,其脚法占70%。跆拳道的套路共有24套。另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术及十余种基本功夫等。

跆拳道是发源于中国(早称“唐手道”),由优秀的朝鲜民族整合、发扬,逐渐形成一套成体系的韩国武术。它以中国儒家传统文化为土壤和精神内涵,以“始于礼,终于礼”的武道精神为基础。跆拳道的作用是修身、养性、健身、防身。

(二)什么是儒家传统礼仪文化

1. 跆拳道儒家礼仪的含义和常规形式

礼仪是人类要遵守的基本规范,是教化人类社会的基本手段。跆拳道的儒家礼仪是指练习者从内心深处溢出的,自然地表现在人的行为上的,高尚而有价值的举动。跆拳道练习者在接受技术训练之前,首先要学习跆拳道的儒家礼仪知识。只有懂得了跆拳道的儒

家礼仪知识,通过刻苦的训练,才能达到最高境界。跆拳道儒家礼仪的学习对于一个跆拳道练习者来说非常重要,谦虚和正确的言语,忍让和友好的态度,虚心和好学的作风,是跆拳道练习者应当遵循的重要礼仪。

因此,所有学员至少要为遵守以下最低限度的礼仪项,做出自己最大的努力。

- (1)互相谅解的精神。
- (2)对于诽谤或侮辱他人的恶习应感到羞耻。
- (3)谦虚、互相尊重人格。
- (4)提倡人道主义和正义感。
- (5)老师与学员、前辈与晚辈的关系应该明确。
- (6)处事要符合礼仪。
- (7)尊重他人的所有物。
- (8)不论问题的大小,坚持公平原则,慎重处理。
- (9)不送、不收心中含糊的礼物。

2. 跆拳道儒家礼仪的生活常规

一个跆拳道练习者不仅要在练习场地遵守跆拳道儒家礼仪,更应该彻底吸收儒家礼仪文化的谨慎内涵,把儒家礼仪变成一种生活习惯,无论何时何地都要尊师重道,尊重长者,做到内外兼修。

(1)个人礼仪

①仪表:仪表是指人的容貌,是一个人精神面貌的外观体现。一个人的卫生习惯、服饰与保持端庄、大方的仪表有着密切联系。

卫生:清洁卫生是仪容美的关键,是礼仪的基本要求。

服饰:服饰反映了一个人的文化素质之高低,审美情趣之雅俗。具体来说,它既要自然得体,协调大方,又要遵守某种约定俗成的规范或原则。

谈话姿势:谈话的姿势往往反映出一个人的性格、修养和文明素质。

站姿:站立是人最基本的姿势,是一种静态美。

坐姿:坐,也是一种静态造型。端庄优美的坐姿,会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。



走姿:行走是人生活中的主要动作,走姿是一种动态的美。

握手礼:握手是一种沟通思想、交流感情、增进友谊的重要方式。

鞠躬礼:鞠躬,意即弯身行礼,是对他人敬佩的一种礼节方式。

②日常用语:待人接物态度要诚恳、亲切;声音大小要适宜,语调要平和沉稳,尊重他人;使用表示尊敬和礼貌的敬语。

(2)公共场所的礼仪

①特定场所

影剧院:观众应尽早入座,如果自己的座位在中间应当礼貌地向已就坐者示意,请其让自己通过。通过让座者时要与之正面相对,切勿让自己的臀部对着人家的脸,这是很失礼的。

图书馆、阅览室:图书馆、阅览室是公共的学习场所。要注意整洁,遵守规则。不能穿背心、汗衫和拖鞋入内,要保持安静和卫生。走动时脚步要轻,不要高声谈话,吃东西不要出声,不能乱扔果壳等垃圾。对图书馆和阅览室的图书、桌椅、板凳等公共财产,也应该注意爱护,不要随意刻画、破坏。

学校:进入校园,见到师长,要主动上前行礼问好;要走在人行道上;上下楼要靠右行走;学会双手递接师长东西;同学之间互相尊重、团结互助、理解宽容、真诚相待、正常交往,不以大欺小,不欺侮同学,不戏弄他人,发生矛盾多做自我批评;不随意打断他人的讲话,不打扰他人学习、工作和休息,妨碍他人要道歉;不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮,不随地吐痰,不乱倒垃圾;不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻,爱护学校公共财物、花草树木,节约用水用电;在食堂用餐时要排队礼让,不乱拥挤,要爱惜粮食,不乱倒剩菜剩饭。

②乘车

乘公共汽车、地铁:车到站时应依次排队,对妇女、儿童、老年人及病残者要照顾、谦让。上车后不要抢占座位,更不要把物品放到座位上替别人占座。遇到老、弱、病、残、孕及怀抱婴儿的乘客应主动让座,乘坐地铁电梯时应靠右站立。

③旅游礼仪

游览观光:凡旅游观光者,应爱护旅游观光地区的公共财物。

宾馆住宿:旅客在任何宾馆住宿时,不要在房间或大堂等场所大

声喧哗,以免影响其他客人。

饭店进餐:尊重服务员的劳动,对服务员应谦和有礼,当服务员忙不过来时,应耐心等待,不可敲击桌碗或喊叫。

二、跆拳道的发展历程

跆拳道起源于原始人类的生产活动中,并且与古代军事活动有着密不可分的联系。在原始社会,人类生存环境极差,为了生存,人们必须以顽强的斗志和强健的体魄来和自然环境以及猛兽斗争。同时在原始部落之间的战争中,人们也需如此。在人与人、人与兽的搏斗中,徒手和机械的击刺活动便产生了,通过人类不断提炼,不断积累,形成了比较规范的搏斗动作,为跆拳道的发展奠定了基础。

(一)原始社会的跆拳道雏形

在古代朝鲜的原始社会后期,由于生产力的发展,私有制逐渐形成,造成部落之间的贫富差距,阶级产生了。随之,爆发了部落之间的战争。由于战争,生产工具转化为武器,生产技能转化为军事技能,渐渐形成了军事格斗技能,对后来跆拳道的形成、发展和完善具有深刻影响。

此外,朝鲜半岛的跆拳道与宗教祭祀、教育娱乐紧密相关。在古代朝鲜半岛进入农耕时代后,崇拜祖先,崇拜天神、太阳、树木等的原始信仰形成。在祭祀之后都要进行各种技艺的表演和竞技。如:扶余的“东盟”、马韩的“十月祭”、高句丽的“舞天”,等等。

(二)三国时期的跆拳道运动(公元前1世纪~668年)

公元前1世纪左右,朝鲜半岛出现了高句丽、百济、新罗三个王国相互对抗的时代,这正是朝鲜半岛历史上的三国时期,是从奴隶制向封建制过渡和封建社会上升的时期。在700余年里,三国之间相互争夺领土以致战乱不断,社会动荡不安,因此,三国都重视武艺的价值。这种社会环境为跆拳道的发展提供了极为有利的条件。

(三)高丽时代的跆拳道运动(918年~1392年)

公元918年,开京的大封建势力泰封国的大臣王建,发动政变,建立新王朝,定国号为高丽,建都开京,使之成为朝鲜半岛历史上第一个统一的国家。他上承三国,统一新罗,下启李朝,达到了封建社会的顶



峰。建国以来,由于长期受到外来民族的侵扰和对其邻近的小国家的武力征讨,高丽国对军队建设十分重视,特别重视士兵的武艺训练,手搏(即后来的跆拳道)得到了发展,其特点如下。

一是手搏作为军事武艺,文武大臣要习练,善于手搏的给予奖励,不善于手搏的受到鄙视、侮辱。

二是历代国王均重视手搏的训练。

三是在此期间,手搏的威力提高,达到能置人于死地的程度。

高丽时代,跆拳道得到进一步完善,并逐渐成熟。

(四)李氏朝鲜王朝的跆拳道运动(1392年~1910年)

公元1392年,高丽军队的右军指挥李成桂发动政变,带领军队打进首都,取代高丽,建立李氏王朝,将首都迁往汉阳。李氏王朝重文轻武,这一时期跆拳道没得到官方的重视,跆拳道的发展失去了高丽时期的良好条件。但民间却没有停止过习练跆拳道的初始技艺的活动。

跆拳道作为一种武艺,是广大人民深爱的传统竞技活动,既具备提高武士体能和战斗技能的作用,又培养了武士勇猛顽强的作风,同时,国家在选取武士的时候仍把它作为测试项目之一。在李氏王朝后期,有关搏击的文字理论整理工作有了较大的进展,有《御定武艺图谱通志》,它是后世公认的跆拳道代表作。可以说李氏王朝是跆拳道集大成的发展时期,并且逐渐形成了早期跆拳道的初步体系。

(五)近代跆拳道运动(1895年~1945年)

朝鲜李氏王朝末期,国内阶级矛盾不断激化,农民起义风起云涌,同时,外来势力(日本帝国主义等)对朝鲜半岛虎视眈眈,李氏王朝内忧外患。1894年7月,日本帝国主义占领王宫,紧接着对中国清王朝发动战争,1910年立国518年的李氏王朝结束了历史使命。

殖民期间,日本一度下令禁止朝鲜所有文化活动,特别对朝鲜民众习练军事武艺又恨又怕,跆拳道转向了秘密发展,其只在父子、师徒中秘密传播(跆拳道曾一度与日本空手道同名“KARATE”)。在此期间,大量朝鲜人背井离乡,其中不乏一些跆拳道高手,他们将中国武艺、日本空手道等各国武艺融合在一起,使之保存下来,逐渐形成跆拳道新体系。

1945年8月15日,日本宣布投降,流浪在外的朝鲜人返回家园,

将新武艺带回朝鲜,与当地宗师一起,以继承和发扬为目的,去芜存菁,形成了现代跆拳道的基础体系。

(六)现代跆拳道运动(1945 年至今)

历史进入 20 世纪 50 年代,摆脱了日本帝国主义殖民统治的韩国跆拳道也进入了新的发展时期,各式的道场诞生。由于派系林立,内部矛盾激化,对跆拳道的解读各执一词。崔泓熙、李鍾佑、蔡叔命三人确立了以技击、品势、竞赛为特点的现代跆拳道运动,标志着跆拳道迈进了科学化、体系化、民族化、国际化发展的新里程。1950 年组建跆拳道协会,1955 年成立大韩唐手道协会,后更名为大韩跆拳道协会。1972 年大韩跆拳道中央道场“国技院”成立,跆拳道进入了一个空前繁荣、迅速发展的时期。目前全世界有 170 多个国家和地区约 7 000 万人进行跆拳道的学习和训练。

1973 年,世界跆拳道联盟成立,现任主席为韩国人赵正源。跆拳道目前已相继进入包括奥运会在内的几乎所有重大的国际比赛和体育组织。每两年举办一次跆拳道世界锦标赛和世界杯比赛已形成定式,同时,世界各国每年还举办各类公开赛、邀请赛及城市杯赛,为普及跆拳道运动和提高跆拳道技术水平提供平台。

目前,世界拥有两大跆拳道组织,一个是世界跆拳道联盟(WTF),一个是国际跆拳道联盟(ITF)。这两大组织为跆拳道在世界各国的推广、普及并使之国际化做出了不可磨灭的贡献。

三、我国的跆拳道运动

20 世纪 80 年代末,中韩文化体育交流友好人士将跆拳道带入中国,我国部分省、市和体育院校相继尝试开展跆拳道运动。1992 年 10 月,中国跆拳道协会筹备小组在北京成立,标志中国跆拳道运动从民间行为走向有组织、有计划的国家行为,并纳入国家序列。1994 年 9 月,在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛,150 余名运动员代表 15 个单位参加比赛,严格意义上讲,这只能算是“摸底考试”,让我们了解了我国跆拳道的开展现状。正式列入国家体育竞赛体系的第一届全国跆拳道锦标赛于 1995 年 5 月在北京大学举行,有 22 支队伍 250 余名运动员参赛,从此,跆拳道运动在中国迅速发展起来并不断壮大,



呈现蓬勃生机。1995年8月,中国跆拳道协会成立,同年11月,中国跆拳道协会被世界联盟接纳为正式会员。

自我国开展跆拳道运动以来,尽管我国跆拳道起步晚、底子薄,但在广大教练员、运动员、科研人员的不懈努力下,截至目前取得了辉煌战绩:1997年11月,黄鹂在香港世界跆拳道锦标赛上获得女子43kg级银牌。1998年5月,贺璐敏在越南第13届亚洲跆拳道锦标赛上获得女子67kg级金牌。1999年6月,王朔在加拿大世界跆拳道锦标赛上获得女子55kg级金牌。2000年9月,陈中在澳大利亚奥运会跆拳道比赛中获得女子67kg级金牌。2004年8月,陈中、罗微在雅典奥运会跆拳道比赛中分别获得女子67kg级和67kg以上级金牌。2005年4月,王莹在西班牙世界跆拳道锦标赛上获得女子51kg级金牌。2007年,陈中、吴静钰在北京昌平世界跆拳道锦标赛上分别获得女子72kg级和47kg级的金牌。吴静钰获得2008年北京奥运会和2012年伦敦奥运会跆拳道比赛女子49kg级金牌。目前,陈中、吴静钰已成为大满贯选手,为我国竞技跆拳道赢得了巨大的荣誉。

现今,跆拳道比赛已被列入全国运动会、全国城市运动会、全国大学生运动会等全国综合性运动会,各大赛事每年都举办。全国体育院校相继开设跆拳道本科教育专业课程,有的院校还设置了跆拳道硕士研究生教育课程,已形成了教学、训练、竞赛、科研的完整体系。

四、跆拳道的特点与作用

(一)以腿法为主,拳脚并用

由于竞赛的需要、规则的限制和跆拳道进攻方法的特点,跆拳道以腿法攻击为主。据统计,在跆拳道技术当中,腿法约占总技法的70%。腿击无论在攻击范围、攻击力量等方面都远远超过拳法的攻击,而拳法的招式,一般用于防守和格挡。

(二)动作追求速度、力量和效果,以击破为测试功力的手段

跆拳道不讲究花架子,所有动作都以技击格斗为核心,要求速度、力量、击打效果。在功力的检测方面,则以击破为测试的手段。就是分别以拳、脚击碎木板,以击碎的厚度来判定功力。

(三)强调呼吸,发声扬威

在跆拳道练习当中,要求在气势上给人以威严的感觉,练习者常以洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的威力。据日本有关研究资料证明,人在无负荷工作时,10%的肌肉会由于发声使它们的收缩速度提高9%,在有负荷工作时更是可以提高14%。这就是在比赛当中运动员会发出响亮的喊叫声的原因。在发声的同时停止呼吸,可以使人体内部的阻力减小,提高动作速度,集中精力,使动作发挥出更大的威力。

(四)以刚制刚,方法简练

受跆拳道精神影响,运动员在比赛当中多是直击直打,接触防守,躲闪技术运用得比较少。进攻都采用直线连续进攻,以连贯快速的脚法组合击打对手。防守多采用格挡技术,或采取以攻对攻、以攻代防的技术。

(五)礼始礼终,内外兼修

在任何场合下,跆拳道练习者始终以礼相待。练习活动都要以礼开始,以礼结束,以养成谦虚、友好、忍让的作风,在道德修养方面不断提升自己。

五、跆拳道的级位与段位

跆拳道分为十级九段。它代表着跆拳道练习者的练习年限、技术水平和自我意识修养的高低。初学者都是以十级开始,随着学习的年限和技术水平的提高,逐步晋升为段位。

跆拳道的级位是以腰带的不同颜色来区分:十级为白带,九级为白黄带,八级为黄带,七级为黄绿带,六级为绿带,五级为绿蓝带,四级为蓝带,三级为蓝红带,二级为红带,一级为红黑带。晋升到段位后,一律为黑带,段位的区别是由黑带上的标记来决定。

黑带是跆拳道高手的象征,是实力的体现,更是一种荣誉和责任。一段至三段是黑带初级段位,四段至六段是高水平的段位,七段至九段只能授予具有很高学识造诣和对跆拳道的发展做出重大贡献的杰出人物。一至三段称为“副师范”,四至六段称为“师范”,七至八段称为“师贤”,九段称为“师圣”。



**跆拳道机动灵活，勇猛顽强。 学习跆拳道
能健身、防身、修身。**

——前国家体育委员会主任 伍绍祖

