



体育职业技术学院系列教材

跆拳道

taiquandao

主 编 钱永领

副主编 曾庆国



6.9

华南理工大学出版社

中国武术段位制教材

跆拳道

中国跆拳道协会编

北京体育大学出版社

（北京）



ISBN 7-5644-1000-0



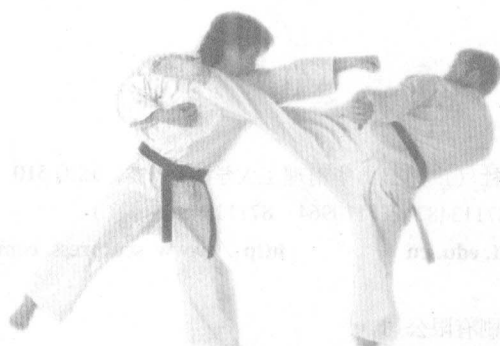
体育职业技术学院系列教材

跆拳道

taiquandao

主 编 钱永领

副主编 曾庆国



华南理工大学出版社

·广州·

内 容 简 介

本教材从学生的实际需要与跆拳道的应用性出发,以教学和训练的基本理论知识、技术为重点,同时兼顾对其他内容的介绍。本教材内容既体现了实用性,又反映了现代跆拳道运动的发展趋势,对实用技术等内容以简捷易懂、图文并茂的方式编写。

本教材既可作为体育学院学生用书,又可作为跆拳道专项教师、教练员、自学者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/钱永领主编. —广州:华南理工大学出版社, 2009.9

(体育职业技术学院系列教材)

ISBN 978-7-5623-2995-4

I. 跆… II. 钱… III. 跆拳道-高等学校:技术学校-教材 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 170529 号

总 发 行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn

<http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑: 徐明媛 潘宜玲

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 960 mm 1/16 印张: 8.5 字数: 186 千

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 3 000 册

定 价: 17.00 元

版权所有 盗版必究

“体育职业技术学院系列教材”

编写委员会

主任：刘江南

副主任：胡树森 邹联清 潘少敏

总主编：文 超

委员：杨新芳 张 桦 徐昌豹 张月芳

容仕霖 孙伯庆 徐 莉

总 序

在我国全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的形式下,广州体育职业技术学院为改变几年来借用全国体育院校通用教材的状况,根据学院的办学方向,结合职业教育实践及面向社会服务的宗旨,于2008年8月组织编写了适合于体育职业技术学院使用的“体育职业技术学院系列教材”(第一批)。第一批系列教材包括:《运动人体科学基础教程》、《田径》、《游泳》、《足球》、《羽毛球》、《乒乓球》共6门课程教材。

《运动人体科学基础教程》集全国体育院校通用教材《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》于一体,在力求全面、系统的基础上,删繁就简,避免3门课程教材中的大量重复,重点突出运动人体科学基础理论的基本知识及基本操作技能,结合体育运动实践,重在学生实际应用。

另外5门术科课程教材,旨在学生学习和掌握各运动项目的技术、教学和训练的基本理论和基本技能,及其运动竞赛的常用知识。对术科课程教材中共性的和一般性的理论内容,如教学原则、训练原则、科研方法、一般选材理论等不再编写,由《教育学》、《运动训练学》、《体育科研方法》和《选材学》等课程教材中统一进行编写和讲授。这样,避免了术科课程教材中的大量重复,有利于提高教材质量和教学质量,并可以减少人力、物力和时间的浪费及学生购买教材的经济负担。

羽毛球、乒乓球是广州市开展得比较好的运动项目,它们的普及程度与水平在全国居前列。因此,为面向广州市的社会实践需求,把《羽毛球》、《乒乓球》两门术科课程教材也列为学生学习的主要课程教材。

以上6门课程教材经过一年来教学训练的使用和科学总结,师生反映较好,认为它们的特点是“新、全、不重复、实用”。2009年,我们又组织编写了《排球》、《跆拳道》、《武术》等3门课程教材作为系列教材的第二批。根据培养目标和教学计划,我们还将逐步完善系列教材体系,并继续编写和出版符合体育职业技术教育特点和需要的各门课程教材。

这些教材的编写,以本院中青年骨干教师为主体,同时聘请一些经验丰富的教授进行指导,并协助完成编写。

文 超

2009年9月10日

前 言

本教材是在“体育职业技术学院系列教材”编写委员会的指导下，按照学院教学计划、教材建设总体规划、跆拳道教学大纲所规定的教学任务，并结合体育职业学院的培养目标、社会对跆拳道专项体育人才的需要以及跆拳道运动的专项教学与训练特点编写而成的。

教材从学生的实际需要与跆拳道的应用性出发，以教学和训练的基本理论知识、技术为重点，同时兼顾对其他内容的介绍。本教材内容既体现了实用性，又反映了现代跆拳道运动的发展趋势，对实用技术等内容以简洁易懂、图文并茂的方式编写。

本教材既可作为体育学院学生用书，又可作为跆拳道专项教师、教练员、自学者的参考用书。

本教材由钱永领担任主编，曾庆国担任副主编。参加编写工作的人员有：钱永领（第一、二、五章）、曾庆国（第四章）、祝林芳（第六章）、葛鹏（第三章）。教材附录一、二、三的内容选自中国跆拳道协会公布的规则与举办培训班的学习内容。本教材的编写得到了西安体育学院赵秋蓉教授的指导与帮助，在此表示衷心的感谢！

由于水平所限，不妥之处敬请专家、同行和读者批评指正。

编 者

2009年8月8日



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 跆拳道运动概述	(1)
第二节 现代跆拳道特点和作用	(2)
第三节 跆拳道运动的级别与段位	(4)
第四节 跆拳道运动的起源与发展	(5)
第五节 第29届北京奥运会跆拳道比赛概述	(7)
第二章 跆拳道教学工作	(11)
第一节 跆拳道教学的任务与内容	(11)
第二节 跆拳道课堂教学的组织实施	(12)
第三章 跆拳道的基本技术	(16)
第一节 入门练习	(16)
第二节 技法练习	(21)
第四章 跆拳道品势	(36)
第一节 太极一章	(36)
第二节 太极二章	(40)
第三节 太极三章	(44)
第四节 太极四章	(49)
第五节 太极五章	(55)
第六节 太极六章	(60)
第七节 太极七章	(64)
第八节 太极八章	(70)
第五章 跆拳道战术教学训练	(77)
第一节 跆拳道战术基本理论	(77)
第二节 跆拳道战术训练方法	(79)
第六章 跆拳道运动员的训练	(82)
第一节 跆拳道运动员训练计划	(82)
第二节 跆拳道运动员的身体素质训练	(85)
第三节 跆拳道运动员的心理训练	(90)
第四节 跆拳道运动员的功力训练	(92)



附录一 跆拳道竞赛规则	(96)
附录二 跆拳道裁判法	(112)
附录三 跆拳道比赛裁判员标准手势	(117)
参考文献	(123)



第一章 绪 论

第一节 跆拳道运动概述

一、跆拳道运动的定义

跆拳道运动属于搏击类运动项目,是通过同场对抗,利用拳和脚进行搏击的一种运动形式。主要包括竞技(实战)、品势(套路)和功力检测三个部分。

跆拳道运动项目中的“跆拳道(TAE)”是指用下肢踩、踏、踢;“拳(KWON)”意为用拳击打;“道(DO)”是指方法与道理。

跆拳道所有的技术,均是以本能的自我防卫为基础,逐渐转化为自我主观信念,进而发展为主动进攻,是在自我保护、防卫的前提下向对手发起攻击的。运动中无论进攻与防守、主动与被动,无论场上情况多么千变万化,“道”在对抗中自始至终主导着搏击者的行为与意念。

跆拳道的运动方式,竞赛的规则、裁判法的规定,练习中的要求等,充分地体现了跆拳道运动有别于其他运动项目。其基本精神以及各种礼仪要求,体现出该项目深厚的文化内涵与儒雅的东方文化魅力。运动技术的发挥与意念的结合,引领着跆拳道运动向更高层次发展。因此,跆拳道运动才得以在世界范围内快速发展、推广和普及。

二、跆拳道运动的礼仪

跆拳道倡导“以礼始,以礼终”的尚武精神。“礼仪”是跆拳道运动中必不可少而且十分重要的组成部分。练习者可以在运动中通过精神和身体的综合修炼,在常年的艰苦磨练中培养出理想的人格,掌握自卫防身的本领,练就强健的体魄。

礼仪是跆拳道练习过程中必须具备的行为。由于提倡以提高技艺、磨练意志、强身健体为目的,因此在授课初始应首先对练习者进行礼仪教育。练习或比赛前后都要按照规定的礼仪方式,如向对方敬礼等。通过“礼仪”的教育、熏陶,使练习者养成良好的文明习惯。跆拳道虽然是以双方格斗的方式进行,但无论是平时的训练还是比赛,都必须发自内心深处地向对手表示敬意,并表现出向对手虚心学习的态度。所以,尽管竞争激烈,跆拳道长期修炼的文明素养,会使练习者对于自己的行为进行控制与约束。

跆拳道中的“礼仪”既是其基本精神的具体体现,又是一种外在表达方式的要求。



练习者需衣着、头发整洁,仪表端庄。对教练、裁判、对手和同伴时刻都要表现出恭敬、服从和谦让的态度。忍让与友好的态度,虚心、好学,整洁的仪表是跆拳道练习者应遵循的重要礼仪。

最常用的礼仪表示方式是向教练、同伴敬礼。训练者进入体育馆后,以端正的姿势依次向国旗、馆长、教练和长辈敬礼。除此之外,体育馆内应始终保持肃静、愉快的气氛;训练者对于自己的物品亦需妥善保管;运动过程中道服不整时,亦需停止运动,进行整理。训练之余,应将礼仪意识带到练习者生活、学习及工作的各个方面,始终保持一个跆拳道练习者应有的礼仪素养。

第二节 现代跆拳道特点和作用

跆拳道以独特的搏击技术风格,在长期的演变、发展过程中,逐渐形成了自己的运动规律,它以多方面的社会功能而著称于世。

一、跆拳道运动的特点

(一) 文化内涵突出

跆拳道运动在长期的发展过程中,融入了大量的东方文化。它是传统武艺与本土文化的结合,尽显东方哲学、武艺文化的内涵,与西方搏击类的运动项目相比有很大的不同。运动中的进攻与防守,勇敢与内敛等所彰显的矛盾与统一,以己之长克彼之短,灵活地运用各类攻防技术;场上节奏快慢有序、动静结合,攻击、防御、后退、前进等搏击中所展现的速度、力量、柔韧,品势的形神兼备、内外合一……运动中所表露出的深层次的文化哲理,极大地丰富了跆拳道运动内容。因大众对其文化与运动形式的认同,跆拳道运动深受群众喜爱。

(二) 技术简单实用易于推广

跆拳道技术简单,技术种类不是很多,虽手脚并用,但以腿为主。各种最基本的简单技术,如横踢等易于为初学者学习与掌握。而简单技术的不同组合、同样技术的不同路线,却可适时产生不同的攻防效果,非常实用。

无论是作为竞技比赛还是防身自卫,学员都可根据本人的身体素质基础、原有运动经验、训练水平等选择不同的技术进行不同程度的学习与训练。另外,还可根据学员的年龄、性别以及学习目的,配以相应的练习内容,易于不同人群学习掌握,便于普及提高。

跆拳道的练习形式不仅有自娱健身的品势,还有竞技对抗性很强的搏击,以及特技踢法表演和功力击破等。

除正式比赛外,跆拳道对练习场地、器材没有特殊要求,相对其他运动而言,不受



时间、地点、季度的限制,容易满足。练习者可以根据条件因地制宜,灵活安排,因此跆拳道具有广泛的群众体育适应性。这也是跆拳道运动在很短的时间内,就在世界范围内得到普及和发展的原因之一。

(三) 竞技与观赏性强

跆拳道运动竞技对抗性强,比赛场面激烈。竞技实战中,双方选手不仅是实力的较量,还是智慧的较量,两者的紧密结合更增添了竞技的激烈程度,增进了现场观战群众对比赛的了解,增强了趣味性。近年来,随着跆拳道技术的提高,各种不同组合的高超踢法体现了柔韧性、爆发力以及力与美的最佳结合,壮美舒展,所呈现的魅力引人入胜,很受群众的欢迎,具有较高竞技观赏价值。

二、跆拳道运动的作用

(一) 健康人格形成的导引

搏击类运动项目需练习者具有勇敢、顽强、坚韧的意志品质。跆拳道运动除了运动项目本身的“跆拳道”、“拳”技术要求之外,还特别需要受“道”的教育。长期持续不断融入教学与训练中的文明、礼仪,克己、谦让,以礼始以礼终的项目教育,特别是“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”十二字所概括的跆拳道精神,都要求习武者以社会责任、社会道德的规范来修身养性,陶冶性情,养成良好的文明习惯。可以说,跆拳道运动是培养练习者良好的健康人格的有效方法与手段。

(二) 具有体育价值

1. 增强体质

跆拳道是一项全身性运动,坚持习练,全身的骨骼、肌肉、关节积极参与,不仅可以改变形体,而且可有效地提高人体的机能水平。科学合理的长年训练对外能利关节,强筋骨,壮体魄;对内能理肺脏,通经脉,调精神。尤其是品势,要求习练者特别注意技术、呼吸和意念的紧密配合。随着训练水平的提高,长期的习练对调节身体内环境的平衡,调养气血、改善人体机能、增强体质是十分有益的。

2. 提高身体素质

跆拳道运动的技术内容,无论竞技、品势,还是功力均对练习者身体素质水平有着相应的要求,特别是对速度、爆发力、柔韧性等身体素质方面的能力要求很高。这就要求练习者不断地提高身体素质水平,如爆发力、柔韧性以及定向能力。

(三) 陶冶性情提高自律性

跆拳道提倡“以礼开始,以礼结束”的尚礼精神,强调与人格培养和精神修炼密切相关的“道”,其宗旨是开发人的体力、智力和精神的潜能。习武之先,用“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”的跆拳道基本精神陶冶与修炼性情,培养练习者沉着、冷静、坚毅、果断和克制的个性;增强自信心,振奋精神,提高勇气和正义感,追求真善



美,提高与周围环境、与人交往的适应性。自然平和的性情,约束与控制自我的自律性可以随着运动水平的提高而相应得到提高。

(四) 防身自卫能力

跆拳道运动包括各种踢法、拳法,攻击、防守反击的技法以及兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫的功夫等。通过练习,可提高身体的灵活性和快速反应、应变能力,以及抗击打能力和各关节的硬度威力。在面临威胁、危险或突发事件的场合可使人临危不惧,具有自我防卫能力,并做到克敌制胜。

(五) 观赏交流的媒介

跆拳道不仅有强身健体和自卫防身的作用,而且是一项对抗性、竞技观赏性很强的运动。跆拳道技术和功力的特技踢法,无论是练习者本人,亦或是观赏者,都可以享受一种击打艺术的刺激和美感。跆拳道是一项勇敢者的运动,给人以武与美的享受,丰富人们的文化生活。群众性的跆拳道运动,可以成为人们切磋技艺、交流思想、增进友谊的良好形式。随着跆拳道运动在世界上的普及和发展,它将对世界各国人民的友好交往发挥积极的作用。

第三节 跆拳道运动的级别与段位

跆拳道运动根据练习者的水平,可分为初级的十级(10~1)和高级的九段(1~9)。初学者从初级的十级开始逐步升至一级,然后再升为高级的段位,段位越高说明水平也就越高,最高段位为九段。从十级到一级的等级标准中,十级至七级统一系白色腰带,六级至四级统一系蓝色腰带,三级至一级统一系红色腰带;高级的一段至三段被认为是黑带新手的段位,四段到六段是属于高水平的段位,七段到九段是授予具有很高学识造诣的人或对跆拳道运动有杰出贡献的人。黑带的段位是通过黑带上的特殊标记来区分的。

一、晋级的考核内容

十级至九级考核跆拳道的基本技术;八级至四级考核太极一章至太极五章的品势练习和较难的基本技术及条件实战;三级至一级考核太极六章至太极八章及高丽的品势练习以及实战水平。

二、升段的要求与考核内容

(一) 升段年限要求

跆拳道升段后,除一段要经过一年半的练习后才能进入二段,以后每经过几年的练习,只要考核合格都可晋升一个段位。一般升到六段以后不再进行考核,而是根据其



跆拳道运动所做出的成绩晋升段位,即七段以上段位只授予对跆拳道有杰出贡献的人。

(二) 升段考核的要求

一段至三段的晋升考核,需由国家跆拳道协会、分会或竞赛委员会组织进行;四段至八段的晋升考核,需由世界跆拳道联合会(简称世跆联)晋升委员会或其委托的组织进行;晋升九段需由世跆联组成一个特别委员会进行评审。

(三) 升段考核的内容

跆拳道晋升段位主要是以技术、功力测验和品势演练来考核,其中各段测试品势分别为:一段演练高丽,二段演练金刚,三段演练太白,四段演练平原和地跆,五段演练天拳,六段演练汗水和一如。

第四节 跆拳道运动的起源与发展

一、跆拳道运动的起源

跆拳道运动起源于朝鲜民族的传统武艺。古老的朝鲜先民为了生存,在同野兽进行搏斗的过程中,久而久之本能地产生了各种各样的搏击方法。随着社会的进步和发展,生活环境的变化,不同种族、部落之间的争斗,要求人们要有强健的体魄,掌握一定的搏斗技能,这就产生了具有朝鲜民族特色的技击形式。

大约公元1世纪,朝鲜最古老的三国,即位于朝鲜东南部的新罗国、位于北部的高句丽以及西南部的百济国先后兴起,三国之间连年征战不断,三个国家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。

高句丽国国都丸都古墓中的壁画上、玄室的顶壁上都绘有两名身体强壮的男子用跆拳道技术进行格斗的场面。这些均说明当时人们已知晓运用技击技术进行比武,这就是跆拳道运动技术产生的雏形。

跆拳道运动在当时的新罗国已深受广大群众的喜爱,朝鲜史书所记载的习武方式即为:两人面对面直体站立,互相用腿踢击对方。在各种史料中也记载了跆拳道技术发展的三个阶段:初学者用脚去踢击对手的腿(下段);技术熟练者则用脚攻击对方的要害部位——胸部(中段);技术高超者则可将腿高高抬起,向对手的头顶部发髻踢去(上段)。

百济国由于国家兵力较弱,所以人们视强身健体、保家卫国为生活中的一件大事,在国内广泛推广马术、跆拳道、射箭等武艺。

后来新罗国在唐朝的协助下,吞并了百济与高句丽,公元918年朝鲜半岛建立了统一的国家——高丽国。跆拳道这一武艺也得以很好地保留与发展。



1790年汇编成书的《武艺图谱通志》比较详细地记载与介绍了跆拳道运动的起源和发展过程,这是一本公认较为优秀的记载跆拳道的书籍史料。书中记载了对于武士要晋升为武官的具体规定,即在现场须用跆拳道技术踢倒三个以上对手的人,才可能有取得入选武官职位的资格,由此可见当时对跆拳道运动的提倡与重视。

1909年日本出兵侵占朝鲜,李朝灭亡。日本人建立的殖民政府,为了殖民统治的需要,防止朝鲜人民的反抗,对朝鲜本民族的文化活动极力限制,其中即包括了限制跆拳道运动的开展。因跆拳道已具有一定群众基础,虽然在本土的发展一时受阻,但其日渐进步的发展趋势却不可阻挡。随着各国民间文化的交流、武艺的切磋,跆拳道在其他国家得以逐渐流传,在与各国文化(如中国的武术、日本的空手道等)融合的过程中,跆拳道在亚洲及世界各地进一步得到发展、推广与普及。

二、国际跆拳道运动的发展

第二次世界大战结束后,当时自卫术的名称很乱,如有“跆拳道”、“手搏道”、“空手道”和“唐手道”等。1961年9月,韩国成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会,为使自卫术名称得以统一,自此将自卫术统称为“跆拳道”,并作为全国正式竞赛项目推广开展。1966年,第一个国际跆拳道联盟(ITF)成立,崔泓熙任首席联盟主席。1973年5月,在汉城成立了世界跆拳道联合会(WTF),金云龙当选为主席。1975年,世界跆拳道联合会被正式接纳成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。1986年,跆拳道成为第10届亚运会正式比赛项目。1994年,国际奥委会正式将跆拳道列入2000年奥运会比赛项目,在2000年悉尼奥运会、2004年雅典奥运会、2008年北京奥运会的三届奥运会上各国都普遍有所收获。在短短的20多年里,跆拳道运动得到迅速的发展。目前,世界上已有188个国家和地区,约7000万人参加跆拳道运动。跆拳道每年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。跆拳道也是世界大学生运动会、友好运动会、东南亚运动会、南美运动会、南太平洋运动会和世界军人运动会等一系列国际体育赛会的正式比赛项目。

三、中国跆拳道运动的发展

1992年10月,中国跆拳道协会筹备小组成立。1994年5月,在河北举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员的学习班。1994年9月,在云南省昆明市举行了第一届全国跆拳道比赛,有15个单位150多名运动员参赛。1995年5月,共有22个单位250名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛,从此跆拳道在中国迅速发展起来,每年均举行一次全国锦标赛与冠军赛。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。1995年11月,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。1997年11月,在香港举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女子选手黄



邬获得 43 公斤级比赛银牌。1998 年 5 月,在越南举行的第 13 届亚洲跆拳道锦标赛上,贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛(女子 67 公斤级)金牌。1999 年 6 月,在加拿大埃德蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女运动员王朔战胜多名世界跆拳道高手,获得女子 55 公斤级冠军,这是我国跆拳道运动员获得的第一个世界冠军。接着在法国里昂举行的跆拳道世界杯赛上,我国选手贺璐敏、孔繁桃又各获一枚金牌。2000 年 9 月,在澳大利亚悉尼举行的第 27 届奥运会上,我国选手陈中获得跆拳道女子 67 公斤以上级金牌,成为我国第一位奥运会跆拳道金牌获得者。2004 年 8 月,在希腊雅典奥运会上,罗微为我国赢得了女子 67 公斤级的金牌,陈中在女子 67 公斤以上级比赛中卫冕成功,陈诗欣在女子 49 公斤级、朱木炎在男子 58 公斤级比赛中为中国台北夺得两枚金牌。2008 年,在我国北京举行的第 29 届奥运会中,吴静钰获得女子 49 公斤级冠军,朱国获得男子 80 公斤级季军,这也是我国男子在奥运会上取得的最好成绩。

跆拳道运动在我国受到广大青少年的欢迎,有很好的群众基础,在众多的中、小学及大学都开展了跆拳道运动的教学与训练。有的学校把它作为特色的体育项目,也制定了相关的激励机制来鼓励中、小学生和大学生练习跆拳道。目前就有众多不同层次的赛事,如“全国中学生跆拳道锦标赛”、“全国大学生跆拳道锦标赛”、“大学生运动会”、“全国大众跆拳道锦标赛”、“市运动会”、“城市运动会”和“全运会”等。跆拳道运动在我国得到了广泛的普及和发展。

第五节 第 29 届北京奥运会跆拳道比赛概述

北京奥运会的跆拳道比赛,安排在 16 天奥运会赛程的最后阶段,于 8 月 20 日至 23 日历时 4 天,在北京科技大学体育馆举行。比赛共有 61 个国家的 128 名男女运动员参加。按照规定,奥运会男(58、68、80、+80 公斤)女(49、57、67、+67 公斤)各设四个级别,总计 8 枚金牌。奥运会后段赛程,事关很多国家在金牌榜与最后的团体总分排名,因此竞赛格外激烈,备受关注。

一、中国军团 1 金 1 铜

尽管赛前中国女子选手陈中的夺冠前景最被看好,但此时不确定性也在悄然逼近。此次奥运会本来是美国被誉为“皇帝”的史蒂文·洛佩斯和中国被誉为“女皇”的陈中二人双双加冕,取得奥运三连冠的终极梦想。但事与愿违,继前一天史蒂文在加时赛意外落败意大利选手萨尔米恩托之后,跆拳道历史上有望出现奥运三连冠的我国运动员陈中也在最后一天意外被判出局,冰封王座,二人双双黯然离去。

相反,中国女子小级别运动员 49 公斤级吴静钰却开创先河,一路横扫对手,全部 4 场比赛共拿下 20 分,其中 5 次击头。特别是半决赛对宿敌台湾选手杨淑君一战打得



荡气回肠，堪称本次大赛经典之作。一夜之间声名鹊起，她也一跃成为全国人民耳熟能详的奥运英雄。

男子方面，中国队在苦苦守候了8年之后终成正果，大级别+80公斤级的北京运动员朱国，不畏强手，场上积极发挥，最终获得铜牌。

二、韩国选手成绩斐然夺得4金

在上届雅典赛事仅收获一枚金牌的韩国，此次奥运会大获全胜，4位参赛选手（资格赛每队准报4人，男女各2名）全部夺金，收获了半壁江山。天才少女黄敬善（女子57公斤级）和加拿大的塞尔·吉尔，两个新科世锦赛冠军一场鏖战后，黄敬善艰难胜出；而22岁的车东旻（男子+80公斤级）在男子最大级别上实现卫冕。

男子68公斤级孙泰珍和女子67公斤级林秀贞，两人纷纷过关斩将。孙泰珍的金牌最为惊险：决赛遭遇2005年世锦赛冠军、第一家族最年轻也是最富才华的马克·洛佩斯，二人拼到了最后时刻，就在所有人都认为双方将以2比2的比分进入加时赛时，二人同时打出压哨腿，公平地说，应该是各得一分（有图为证），但裁判倾向了孙泰珍。林秀贞在首局艰难拿下了很强的对手——洛阳亚锦赛冠军苏丽文之后越战越勇，顺利夺金。

实际上，此次赛事一方面让世人见识到了韩国在国际跆拳道上的宗主国地位，另一方面，韩国凭借这4枚金牌，在奥运会金牌榜上也超越了日本，排名第7。

三、墨西哥1男1女共获2金

墨西哥选手女子+67公斤级和男子58公斤级双双夺冠。在泛美国家，美国和加拿大常年占据着统治地位，两国近年来涌现出了不少世界级选手，拿到了足够的世界冠军头衔，但本次奥运会，他们却被幸运的墨西哥抢去了所有风头。墨西哥此番拿到了男女各1枚金牌。

四、伊朗战神重返神坛

铁军伊朗在最近两年比较压抑，在世锦赛上一无所获，在亚锦赛上风头被抢，都让人感觉到他们的威名受到折损，但此次奥运会上，32岁的战神哈迪卫冕成功，这也使他追平了史蒂文·洛佩斯的2金1铜的纪录。

在2007年北京亚锦赛上，哈迪在最后时刻因为出界而痛失冠军，此后他拒绝离开赛场的举动，让这个7次夺得世界冠军的神话级人物形象大跌，包括在此次比赛之前，哈迪也被认为状态不在，成了“没牙老虎”。特别是在1/4决赛中，被小他10岁的朱国压制得异常狼狈，最终仅仅凭借经验获胜，让人更是摇头。

但是，此后的战神突然复活了，半决赛4比1轻取阿塞拜疆的拉沙德·艾哈迈多夫