

女子跆拳道**高**级教程

快速提高

刘卫军 等 编著



北京体育大学出版社

女子跆拳道高级教程

——快速提高

刘卫军 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞

责任编辑:孔垂辉

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:赵崇光 何 苗

责任校对:方 宏

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

女子跆拳道高级教程——快速提高/刘卫军编著. - 北京:
北京体育大学出版社, 2001.1

ISBN 7-81051-520-9

I.女… II.刘… III.跆拳道-教材 IV.G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38090 号

女子跆拳道高级教程——快速提高

刘卫军 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 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:9.375

定价:14.50 元

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-520-9/G·449

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



刘卫军，男，1992年毕业于北京体育学院（现北京体育大学），中国第一位格斗专业硕士研究生。现为北京体育大学跆拳道校代表队教练，摔跤、柔道专业讲师，柔道国家级裁判。在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，并先后出版了《跆拳道》教材、《摔跤》教材、《体育知识辞典》等专著，及《跆拳道实用100招》、《擒拿实用100招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《防身自卫一招绝——摔法》、《防身自卫一招绝——擒拿》、《防身秘招》、《摔跤入门》、《柔道快速入门》等20种音像教材。

前 言

雪白的道服、黑色的腰带，自信的笑容、潇洒的动作，这就是——跆拳道，一个充满魅力和诱惑的、能够使你健体防身的项目！

跆拳道起源于朝鲜，是奥运会正式比赛项目。跆拳道相对比较简单易学，且能达到提高自信心和防身自卫、强健身体的作用，尤其是其动作演练起来刚劲潇洒、非常实用，因此深受人们的喜爱。

当前许许多多女子练习起了跆拳道，并逐渐成为了一种时尚。那么与男子练习跆拳道有何不同，女子练习跆拳道应注意哪些问题呢？

本书是国内第一部专门教授女子如何练习跆拳道的专著，它从女子最关注的问题出发，采纳了众多专家的意见，对女子跆拳道练习者该如何达到以下目标进行了总结，如：

——如何改变女子形体，达到健美体型标准（健美、减肥）？

——如何增强女子体质，提高心血管机能水平（健身）？

——如何磨炼意志，提高女子特有气质（气质高雅、脱俗）？

——如何提高防身自卫能力，增加自信心（防身、自信）？

——如何培养勤奋好学、坚持不懈、果敢顽强的优秀品质（坚韧不拔的内在素质）？

——如何起到减轻学习和工作压力，宣泄情绪，调节心理平衡的作用（调节平衡）？

——如何通过礼始礼终，培养以礼待人、谦虚谨慎的习惯（礼貌待人）？

——如何娱乐表演并有观赏价值（起到表演的效果）

本书既可以作为女子跆拳道练习者自学的参考教材，也可作为跆拳道俱乐部系统训练的练习指南。可以说，它是广大女子跆拳道练习者不可多得良师益友。

本书不妥之处，恳请读者批评指正。

作 者

1999 年 12 月

目 录

知识篇..... (1)

第一章 女子跆拳道训练知识..... (3)

你应该了解的知识一——技术训练方法..... (3)

你应该了解的知识二——战术训练方法..... (8)

你应该了解的知识三——关于第二次进攻 (16)

你应该了解的知识四——实战中应注意的问题 (18)

训练篇 (19)

第二章 (21)

第一节 品势——高丽 (一) (21)

第二节 品势——高丽 (二) (24)

第三节 品势——高丽 (三) (26)

第四节 高级组合技术 A 类 (一) 进攻 + 防守 + 进攻 (29)

第五节 高级组合技术 B 类 (一) 进攻 + 进攻 + 防守 (33)

第六节 高级组合技术 C 类 (一) 防守 + 进攻 (37)

第七节 高级组合技术 D 类 (一) 进攻 + 防守 (40)

第八节 高级组合技术 E 类 (一) 进攻 + 进攻 (42)

第三章 (46)

第一节 品势——金刚 (一) (46)

第二节 品势——金刚 (二) (48)

第三节	品势——金刚（三）	（50）
第四节	高级组合技术 A 类（二）进攻 + 防守 + 进攻	（52）
第五节	高级组合技术 B 类（二）进攻 + 进攻 + 防守	（55）
第六节	高级组合技术 C 类（二）防守 + 进攻	（60）
第七节	高级组合技术 D 类（二）进攻 + 防守	（61）
第八节	高级组合技术 E 类（二）进攻 + 进攻	（64）
第九节	女子跆拳道耐力素质强化训练	（67）
第十节	女子跆拳道速度素质强化训练	（68）
第四章		（71）
第一节	品势——太白（一）	（71）
第二节	品势——太白（二）	（73）
第三节	品势——太白（三）	（76）
第四节	高级组合技术 A 类（三）进攻 + 防守 + 进攻	（78）
第五节	高级组合技术 B 类（三）进攻 + 进攻 + 防守	（81）
第六节	高级组合技术 C 类（三）防守 + 进攻	（85）
第七节	高级组合技术 D 类（三）进攻 + 防守	（87）
第八节	高级组合技术 E 类（三）进攻 + 进攻	（90）
第五章		（93）
第一节	品势——平原（一）	（93）
第二节	品势——平原（二）	（95）
第三节	品势——平原（三）	（97）
第四节	高级组合技术 A 类（四）进攻 + 防守 + 进攻	（99）
第五节	高级组合技术 B 类（四）进攻 + 进攻 + 防守	（102）

第六节	高级组合技术 C 类 (四) 防守 + 进攻·····	(106)
第七节	高级组合技术 D 类 (四) 进攻 + 防守 ·····	(108)
第八节	高级组合技术 E 类 (四) 进攻 + 进攻·····	(110)
第九节	女子跆拳道高级实用防身技巧——超 A 类	(116)
第十节	女子跆拳道高级实用防身技巧——超 B 类	(137)
第六章	·····	(168)
第一节	品势——十进 (一) ·····	(168)
第二节	品势——十进 (二) ·····	(171)
第三节	品势——十进 (三) ·····	(173)
第四节	高级组合技术 A 类 (五) 进攻 + 防守 + 进攻	(175)
第五节	高级组合技术 B 类 (五) 进攻 + 进攻 + 防守	(179)
第六节	高级组合技术 C 类 (五) 防守 + 进攻·····	(183)
第七章	·····	(186)
第一节	品势——地跆 (一) ·····	(186)
第二节	品势——地跆 (二) ·····	(188)
第三节	品势——地跆 (三) ·····	(190)
第四节	高级组合技术 A 类 (六) 进攻 + 防守 + 进攻	(192)
第五节	高级组合技术 B 类 (六) 进攻 + 进攻 + 防守	(197)
第六节	高级组合技术 C 类 (六) 防守 + 进攻·····	(201)
第八章	·····	(203)
第一节	品势——天拳 (一) ·····	(203)
第二节	品势——天拳 (二) ·····	(205)
第三节	品势——天拳 (三) ·····	(208)

第四节	高级组合技术 A 类（七）进攻 + 防守 + 进攻	（210）
第五节	高级组合技术 B 类（七）进攻 + 进攻 + 防守	（216）
第九章		（222）
第一节	品势——汉水（一）	（222）
第二节	品势——汉水（二）	（224）
第三节	品势——汉水（三）	（225）
第四节	高级组合技术 A 类（八）进攻 + 防守 + 进攻	（228）
第五节	高级组合技术 B 类（八）进攻 + 进攻 + 防守	（235）
第十章		（240）
第一节	品势——一如（一）	（240）
第二节	品势——一如（二）	（241）
第三节	品势——一如（三）	（243）
第四节	高级组合技术 A 类（九）进攻 + 防守 + 进攻	（245）
第五节	高级组合技术 B 类（九）进攻 + 进攻 + 防守	（254）
第十一章		（260）
第一节	踢打沙包，击破木板	（260）
第二节	高级组合技术 A 类（十）进攻 + 防守 + 进攻	（262）
第三节	高级组合技术 B 类（十）进攻 + 进攻 + 防守	（265）
附一：跆拳道竞赛规则		（270）
附二：主裁判手势图		（281）

知 识 篇

第一章 女子跆拳道训练知识

你应该了解的知识— ——技术训练方法

如果没有教练在指导你训练，你能自己练好吗？在经过一段时间的训练后，你自己应基本掌握了技术训练方法，这样自己可以根据自己的训练目的，使自己学习并掌握完整的跆拳道技术，形成一定的跆拳道运动技能，并且通过技术训练不断地提高自身的身体机能，增强自身的自信心，并能真正实用防身。这里将技术训练方法加以总结，以使自己能够检验自己的练习方法是否有效和正确，从而就可少走弯路。

进行跆拳道技术训练必须遵循运动技能形成的规律，任何一个跆拳道动作的掌握，都要经历由开始学习时的粗略形成技术阶段，到改进提高技术阶段，直至巩固运用技术阶段。在这三个阶段的训练过程中，要采用的一般训练方法有：讲解法、示范法、分解法、完整法、重复法、间歇法、变换法、游戏法、比赛法等。

在跆拳道技术训练中，除了要采用一般训练方法外，还主要采用以下几种方法：

一、慢速、快速重复练习

慢速重复练习适用于练习者学习新的动作。练习者学习新动作时要对动作的规格有明确的要求，如身体的姿势、重心的高低、手臂的位置、步法的移动、腿的动作路线、击打部位、结束姿势等等。这将直接影响练习者以后对其它技术的掌握。

在教练员的讲解、示范或经过自学后，一般不要立即快速练习，要采用慢速度的模仿练习，复杂动作还应分解练习。此时不应过分追求动作的击打力量、速度，要仔细揣摩动作的发力点、路线和动作要领，一个动作不要在一组中过多地重复次数，要少次数、多组数，如将5组10次的练习改换成10组5次，这样可以避免即使动作错了也不会重复过多的次数，同时也可以避免练习者感到枯燥。在组数之间，应让教练和同伴进行指导，或面对镜子，边练边检查，不断地重复正确的动作。

快速重复练习则适用于练习者练习绝招技术。练习者在技战术已达到自动化的程度时，一般要根据自身特点，选择几种在比赛中常用的绝招技术并反复进行强化，此时则需要练习者以最快的速度进行重复练习。

二、结合身法、步法练习

经过慢速重复性练习并基本学会了动作后，则根据实战的需要结合相应的身法和步法进行练习，使技术与实战紧密联系。如练习横踢技术时，可以练习向前上一步后再进行横踢的练习，或是后撤一步再练习横踢，或是要求先用身体晃动引动对方。这样既可以使练习者避免枯燥的单纯的步法练习，又可以较快地与实战结合起来。

三、想象实战练习

练习者掌握了一些基本的技战术后,在自己单独练习时,假设在实战中有对手在与自己对抗,并且对手采用各种战术和技术进攻自己或防守自己的各种进攻技术,自己则从实战出发,选择几组进攻和防守反击的方法,做想象中的个人练习。进行这种练习,可在一次训练课的准备活动的后半部分或实战前以及提高训练强度时采用。

四、互不接触的攻防练习

由于跆拳道是两人的直接对抗,为减少不必要的受伤情况的发生,在训练中要求两人一组,一方主动进攻,另一方防守反击,或是两人按照比赛的要求进行互不接触的实战,也就是常说的“点到为止”。这种练习方法可以消除初学者的害怕心理和预防运动损伤。但在进行时,应要求:

- ①练习者学会保持在适当的距离,不要太远或太近;
- ②要求练习者在运动中做出动作;
- ③由于不能真正击打,练习者往往会敢于进攻,而容易忽视实际的攻防转换,因此要防止胡踢乱踢,要仔细揣摩步法和抓住击打时机并借鉴对方的长处。

五、固定靶的练习

利用沙袋、大脚靶、多层护具等器材作为击打目标的练习。练习的目的不同,方法亦不相同。如要求提高动作速度和击打力度,则练习者要快速完成一定时间内某一动作;若只要求提高练习者的动作频率和耐力,则应规定时间和组、次数的要求。另外按照比赛中常用的组合技术布置几组固定组合靶的练习,如3~5名同伴手持不同高度、不同放置角度的脚靶站立在一条直线上

或不同方向上，由练习者依次踢靶。

六、配合的“喂招”练习

跆拳道训练非常重视并经常采用脚靶、护具的喂招练习，要求配合者手持脚靶，配合练习者进行技术练习，如将脚靶放置与胸齐平，让练习者横踢；将脚靶放置与头部齐平，让练习者练习高横踢击头动作。护具喂招则是配合者身穿护具，用身体的移动配合练习者的进攻和防守，如配合者上步欲要用横踢进攻，练习者则立即后踢反击。这种练习不但能够有效地提高练习者进攻和防守反击的动作质量，还可以提高练习者击打的准确性、步法的灵活性和良好的距离感等，并且可以要求配合者变换喂招的方式，如快速出靶或连续出靶，这样既可以提高练习者的反应速度，又可以使练习者逐步熟练动作之间的连接，从而与实战较快地结合起来。下面即为配合者使用脚靶连续喂招的方法之一：左手横踢——右手劈腿——左手高横踢——右手后踢——两手交叉双飞——右手向前伸反击横踢——左手后旋踢。

七、条件实战练习

即对实战提出要求，限制一些因素进行实战的一种方法。这种练习方法经常在跆拳道训练中被采用。如要求双方队员在一个回合中只能用横踢进攻和用横踢反攻；一方只能用前横踢和劈腿进攻，而另一方只能用后踢和劈腿反击，不准主动进攻等等。这种方法的优点是针对性强，能有效地训练和提高练习者的某一方面的能力，经常用在实战的初级阶段和战术训练中。条件实战一般包括以下几个方面：

1. 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成进攻战术。
2. 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成防守战术。
3. 同伴配合，创造时机和姿势以便进攻者完成防守反击战

术。

4. 同伴配合，不创造时机和完成技术的便利姿势，进攻者用自己的行动创造机会完成进攻战术或防守战术或防守反击战术。

5. 同伴配合，同时积极的防守，但不全力防守，进攻者全力完成进攻战术或防守战术或防守反击战术。

6. 双方练习者进行实战，一方进攻，一方反攻，但都不十分用力。

7. 双方练习者进行实战，限制一方练习者的进攻技术。

8. 双方练习者进行实战，限制一方练习者的防守技术。

9. 双方练习者进行实战，限制一方练习者的防守反击技术。

10. 双方练习者进行实战，限制双方练习者的进攻技术。

11. 双方练习者进行实战，限制双方练习者的防守技术或防守反击技术。

12. 增加难度，与实力高于自己的同伴实战。

八、实战练习

练习者掌握并熟练了跆拳道技战术后，要按照规则进行不断的实战，逐步提高技战术的应用能力。要在对抗中，在与比赛要求一致的情况下将技战术使用出来，这样才能在实际比赛中达到利用技战术和其它方面的因素战胜对手，获取比赛的胜利。实战的时间可以根据训练的目的进行安排，如 30 秒钟实战，主要让双方练习者在短时间内学会抓住时机尽可能地多进攻并得分；5 分钟 3 局实战，则主要使双方练习者在超过正式比赛的时间内，学会在非常疲劳的情况下使用动作战胜对手，并达到培养坚强意志品质的目的。