

爱康丛书

AIKANG CONGSHU

跟专家练



跆拳道

高 谊 陈立人 编著

北京体育大学出版社



跟 专 家 练

跆拳道

高 谊 陈立人 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



北京体育大学出版社



策划编辑:董英双

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:刘 祺

绘 图:廖大勇

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟专家练跆拳道/高谊等编著. - 北京:北京体育大学出版社, 1998.8

(爱康丛书)

ISBN 7 - 81051 - 285 - 4

I . 跆… II . 陈… III . 武术, 跆拳道 IV . G853.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07641 号

跟专家练跆拳道

高 谊 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·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:17.75

定价:36.00 元

2001 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—14000 册

ISBN 7—81051—285—4/G·251

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

高谊，男，1963年9月出生于河北石家庄。1987年6月毕业于北京体育大学武术专业，获学士学位。1987年7月到南开大学体育部任教，1996年被南开大学破格晋升为副教授。

现为中国大学生民族传统体育协会理事、武术专业委员会委员，天津市大学生民族传统体育协会秘书长。10余年来，在从事武术教学训练的同时，积极进行跆拳道和拳击运动的教学训练和学术研究，先后发表多篇武术、跆拳道和拳击方面的学术论文，并出版了《抗暴一招制敌》、《防身擒拿绝技》、《教你学武术》、《跆拳道》、《拳击》等专著。

陈立人，男，1965年4月出生于浙江温州，国家级高级教练，拳击国际A级裁判，跆拳道国际级裁判。

从事拳击、跆拳道教练、裁判工作11年，历任北京体育大学运动学校拳击教练（1987—1990）；国家拳击队主教练（1990—1995）；国家跆拳道队主教练（1995— ）。其工作成绩斐然：所率领的拳击队60余人次荣获全国冠军，一人获奥运会第五名；跆拳道队11人次荣获全国冠军，2人荣获亚洲冠军。多次在全国及国际比赛上，任拳击和跆拳道的执场裁判、仲裁。1994年被评为北京市优秀教师，1998年北京体育大学授予其“体大精英教练”称号。



丛 书 编 委 会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春



知识篇

一、跆拳道运动的起源和发展	(3)
(一) 跆拳道运动概述	(3)
(二) 跆拳道运动的起源和历史	(4)
(三) 跆拳道运动的礼节、特点和作用	(8)
(四) 跆拳道运动的段位标准及区别	(11)
(五) 跆拳道运动在国际上的发展	(13)
(六) 跆拳道运动在中国的传播和发展	(19)
二、跆拳道运动的竞赛和技术体系	(23)
(一) 跆拳道竞赛的基本理念	(23)
(二) 竞技跆拳道运动的技术体系	(28)
三、跆拳道比赛的比赛方法和规则	(32)
(一) 跆拳道比赛的场地	(32)
(二) 参加比赛的运动员	(34)
(三) 跆拳道比赛的体重级别与称量	(35)
(四) 跆拳道比赛的种类、方法和时间	(37)
(五) 跆拳道比赛的程序	(38)
(六) 跆拳道比赛中允许使用的技术和允许攻 击的部位	(39)
(七) 跆拳道比赛的有效得分	(40)
(八) 跆拳道比赛中的犯规行为	(41)
(九) 跆拳道比赛结果的判定	(43)
(十) 跆拳道比赛中击倒后的处理程序	(44)
(十一) 跆拳道比赛中断的处理程序	(45)
(十二) 跆拳道比赛的裁判员及其组成	(46)



(十三) 跆拳道比赛的仲裁委员会	(47)
四、跆拳道运动的生理学和心理学基础	(49)
(一) 跆拳道运动的生理学基础	(49)
(二) 跆拳道运动的心理学基础	(65)

技法篇

一、跆拳道的基本技术	(71)
(一) 跆拳道实战使用的部位	(71)
(二) 跆拳道实战的基本姿势	(75)
(三) 跆拳道实战的基本步型和步法	(79)
(四) 跆拳道实战的基本进攻技术	(88)
(五) 跆拳道实战的基本防守技术	(110)
(六) 跆拳道实战的防守反击技术	(116)
二、跆拳道比赛的实用技术	(153)
(一) 跆拳道比赛的进攻技术	(153)
(二) 跆拳道比赛的防守技术及战例	(157)
(三) 跆拳道比赛的防守反击技术及战例	(165)
(四) 跆拳道比赛的战术性技术组合	(182)
三、跆拳道比赛致胜的条件和技术应用	(247)
(一) 跆拳道比赛致胜的优势条件	(247)
(二) 跆拳道比赛致胜的技术应用	(253)

教学篇

一、跆拳道的品势教学	(261)
(一) 太极一章	(262)



(二) 太极二章	(270)
(三) 太极三章	(280)
(四) 太极四章	(294)
(五) 太极五章	(305)
(六) 太极六章	(316)
(七) 太极七章	(327)
(八) 太极八章	(338)
二、跆拳道比赛的关键和高难度技术教学	(352)
(一) 跆拳道比赛的关键和高难度技术教学理论	(352)
(二) 跆拳道比赛的关键技术教学	(361)
(三) 跆拳道比赛的高难技术教学	(383)
三、跆拳道比赛的战术知识	(405)
(一) 跆拳道比赛的战术原则	(406)
(二) 跆拳道比赛的战术能力	(409)
(三) 跆拳道比赛的战术种类	(412)
(四) 跆拳道比赛的战术训练	(415)

训练篇

一、跆拳道专项身体素质及其训练	(423)
(一) 跆拳道专项身体素质训练的原则	(423)
(二) 跆拳道的力量素质训练	(425)
(三) 跆拳道的柔韧素质训练	(430)
(四) 跆拳道的速度素质训练	(434)
(五) 跆拳道的耐力素质训练	(439)



(六) 跆拳道灵敏、协调素质训质	(442)
(七) 跆拳道功力训练	(443)
二、跆拳道技术训练的方法和手段	(448)
(一) 跆拳道技术训练方法和手段的概念	(448)
(二) 跆拳道技术训练的主要方法	(449)
(三) 跆拳道技术训练的主要手段	(453)
(四) 跆拳道技术训练应注意的几个问题	(457)
三、快速提高跆拳道实战技能的技术训练	(460)
(一) 跆拳道实战的主动攻击技术组合训练	(461)
(二) 跆拳道实战的防守反击技术组合训练	(481)
(三) 跆拳道实战中被动状态的解脱与反击技 术训练	(508)
(四) 对付短武器攻击时的防守反击技术训练	(534)
(五) 对付长武器攻击时的防守反击技术训练	(547)
四、跆拳道爱好者的最佳训练计划模式	(555)
(一) 月周期训练计划模式的适应范围	(555)
(二) 月周期训练计划模式的阶段和目的	(556)
(三) 月周期训练计划模式的条件和要求	(556)
(四) 月周期训练计划模式的具体内容	(557)



知识篇

跟专家练跆拳道



一 跆拳道运动的起源 和发展

（一）跆拳道运动概述

跆拳道运动是一项起源于朝鲜半岛的古老而又新颖的竞技体育运动，是朝鲜民族在生产和生活基础上发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。说它古老，是因为它在有记载的朝鲜民族史上已有三千多年的历史；说它新颖，是因为跆拳道自 50 年代中期在朝鲜半岛重新崛起到现在，40 余年来，努力向世界传播，已经风靡全球，成为一项新颖的竞技体育项目。跆拳道的内容十分丰富，但主要内容包括品势修炼（动作组合）、搏击格斗和功力检验三大部分。

跆拳道的“跆拳道”字，意为像台风一样猛烈地、强劲地跳踢的“脚”；“拳”字意为拳头，用来进攻的武器；“道”是指人生的正确道路，在这里寓意使用手脚的方法和原理。跆拳道运动要求练习者不仅学习跆拳道技术，更注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从，每一次练习都要求“以礼始，以礼终”，培养人的礼仪、忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神，这对青少年尤其具有特殊



的教育意义。

跆拳道练习者身穿专用的白色跆拳道道服，腰系代表不同段位的腰带进行训练或比赛。跆拳道的水平高低是由练习者的级别和段位体现的，水平越高，其段位也就越高。跆拳道的段位分为初级的十级至一级和高级的一段至九段。跆拳道的比赛是分男、女两个组别按体重分级进行的。由于跆拳道运动是以腿法为主要进攻手段，因而比赛时气氛紧张激烈，双方斗智斗勇，拳来腿往，高难动作精彩纷呈，充分展示了人体的激烈对抗，具有极高的观赏价值。观看跆拳道比赛，可以激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，同时可以使人享受到击打艺术的美妙感觉。

（二）跆拳道运动的起源和历史

1. 古代的跆拳道雏形

原始社会时期，朝鲜民族的人们大部分过着以农业为主的农耕生活，间或辅以狩猎为生。为了获得食物、抗击外来势力的入侵和抗御野兽的袭击，人们在反复的实践中逐渐发现了一些锻炼身体和参与战斗的方法，这些发自本能的发明，在社会进化的过程中逐步演化成有目的、有意识的斗技活动，形成了古代跆拳道的雏形。当时人们斗技的目的除了获得食物、抗击入侵和抵御野兽外，更多的是用于参加祭祀时展示力量的斗技大会，许多古书对这些祭祀斗技活动都有所记载，可见当时斗技相当盛行。

2. 朝鲜半岛三国时代的跆拳道形式

朝鲜半岛的三国时代是高句丽、新罗和百济三国并存时期。



大约在公元前一世纪左右，三国相继兴起，高句丽在朝鲜半岛北部，新罗在东南部，百济在西南部，为了争夺领土，三国之间战争不断，纷争四起，因而这个时期跆拳道形式迅速发展，以适应战争的需要。据古书记载：“跆拳道意指使用手和脚，磨炼四肢和身体的灵活用法，是武艺的基础。”“剑术是以空手击倒对方的‘手术’为基础。”可以看出，当时的练武之人在使刀、剑之前就已经熟练地掌握了跆拳道，力求无论有无武器都能灵活运用手和脚战胜对手，成为优秀的武士。高句丽、新罗、百济三国当时对跆拳道的叫法都不同，下面是它们之间的不同之处。

（1）高句丽的跆拳道

比新罗和百济更为好战的高句丽非常崇尚“武”道，跆拳道在高句丽享有崇高的地位，这可从高句丽后来的国都丸都的古坟——角觥塚、舞俑塚和三室塚的玄室壁画中发现的跆拳道的原形图画加以证实。角觥塚的壁画上两位将士做的动作就是当今跆拳道较量的开始准备动作，其中右边的人做的是与前屈姿势相近的攻击姿势，左边的人做的是防守姿势。类似的壁画还有很多，这些壁画说明跆拳道在当时就已经相当盛行了。

（2）新罗时代的跆拳道

新罗建国比高句丽早约 20 年，其势力小而弱，且四面均被强国包围，但却在三国中持续了最长的时间。由于高句丽和百济的入侵，新罗认识到武艺的价值，促使武艺在这一时期迅速发展。由陈兴王创立的名为“花郎道”的青年武士团，以“事君以忠，事亲以孝，交友以信，临战无退，杀身有择”为宗旨，组织年轻人聚在一起修炼学问，切磋武艺，磨炼意志。这种制度造就了一批英勇无畏的勇士，保卫了新罗，成为新罗繁荣的动力，为统一三国而奠定了基础。证明新罗广泛流行武艺的史实资料很



多，如在《帝王韵记》、《三国史记》、《古事》等资料中都有有关跆拳道形式的记载。

(3) 百济王朝的跆拳道

百济是当时三国中兵力最弱的国家，有关跆拳道的文字记载或遗迹记载少于高句丽和新罗，但史料中记载的便战戏，在百济时代非常流行，这种竞技方式方法类似于今天的跆拳道，可以认为是跆拳道的一种雏形。据《三国史记》记载，百济的历代国王大多为了推崇武艺，要求全国人都要学习马术、射箭和跆拳道（原始跆拳道）等武技。当时的史料中还有“手臂打”的记载，这种技法被军队和百姓普遍使用。

3. 高丽时代的跆拳道

高丽是于公元 918 年在朝鲜半岛建立的一个统一的国家。高丽王朝的军队勇敢善战，推翻了新罗王朝，建立了高丽王朝。高丽的忠惠王本人十分喜爱手搏，便要求他的军队必须进行具有跆拳道特色的“手搏”竞技运动练习。士兵们常用拳掌击打墙壁、木块及砖瓦，以磨炼手部的攻击能力。忠惠王还邀请了武艺超群的士兵金振猬到宫中表演手搏技艺，在朝野上下极力推崇“手搏”技艺，使跆拳道声望大振，受到广大民众的喜欢，并被规定为军队训练的必修项目。据《高丽史》记载，手搏是高丽人普遍喜好的竞技项目之一。

4. 朝鲜时代的跆拳道

公元 1392 年，高丽王朝被李成桂建立的王朝取代，国号“朝鲜”。朝鲜时代由于推崇佛学，重文轻武，这一时期朝鲜的跆拳道技艺没有受到官方的重视，但在民间却始终没有停止过“手搏”和“跆拳道”这些跆拳道的初始技艺活动。同时，军队也用“手搏”和“跆拳道”作为选择士兵的方法，一个人若想作武官，