

亚洲搏击术精选

跆拳道

坚韧精博的东方强身武术



叶 菜 等编著

京体育大学出版社



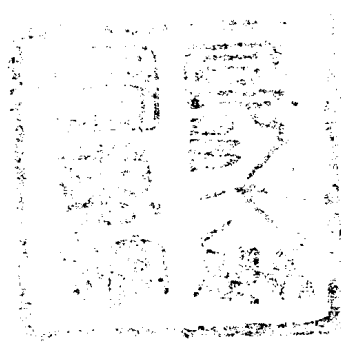
国防大学 2 069 9699 1

亚洲搏击术精选

跆拳道

——坚韧精博的东方强身武术

叶莱 周五一 李维高 编著



北京体育大学出版社



国防大学 2 069 9699 1

(京)新登字146号

责任编辑 张义霄

责任校对 叶 莱

内文绘图

责任印制 长 立

跆拳道

——坚韧精搏的东方强身武术 叶莱 周五一 李维高 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
北京市顺义县曙光印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 11 定价: 8.50元(压膜装)

1991年6月第1版 1995年2月第3次印刷 印数: 10500册

ISBN7-81003-095-7/G·58

(凡购买本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

TAEKWONDO

前 言

自从1980年国际奥林匹克运动委员会将跆拳道列为国际性的竞技比赛项目后，跆拳道在世界各国的开展就日益普及，并受到较高的评价，特别是1988年在汉城举行的第24届奥运会上，跆拳道第一次被列为正式比赛项目，更使其在亿万观众面前大展了精湛的技艺和坚韧的精神，进一步扩大了影响和提高了地位。

但是，对于跆拳道这项既具有较高的健身健心效果，又具备较激烈竞争的比赛及观赏性很强的体育运动项目，我国大多数的体育爱好者仍然比较陌生。鉴于此，我们编写本书的目的旨在较广泛地全面介绍跆拳道这一项目，使大家对跆拳道能有一种较全面地了解。

限于篇幅及读者对象的水平层次，我们在编写中尽量多介绍些初级入门的内容，有兴趣的朋友完全可以自学其中自己喜欢的部分，达到健身锻炼的目的。

当然，为了照顾有一定武术、散手基础的朋友在更高层次上的兴趣，以便汲取跆拳道的精华，我们专门精选了跆拳道的徒手实战技法，这些动作都极有实用性，掌握后能够有效地应用于生活实际中，不仅有助于参加武术散手比赛，还可作为防身抗暴的有力武器。

同时，也应强调，练习任何一种武艺，首要的目的是为

了锻炼体魄，培养情操，树立武德，学习跆拳道也必须遵循此宗旨。归纳起来，跆拳道的学练应是“以礼开始以礼终”，只有真正领会跆拳道的精神，理解跆拳道的意义，并在学习的过程中，于互相切磋磨练中产生真正的信赖关系，才能不断提高境界和武艺。

本书在编写中，参考了金福万九段所著《Practical Taekwon-Do》，李金珩七段和李基都五段合著的《跆拳道》，世界跆拳道联合会出版的《Taekwondo》，以及王揖五编的《亚洲各国史纲要》中的朝鲜史部分和刘大钧著《周易概论》，冯精志著《易侠》等著作。本着汲取真髓，他为我用的原则，结合我国国情，将跆拳道中的精华部分编著成书，奉献给广大武术爱好者，使之成为能够为我国武术发展所借鉴的内容，并为年轻人提供一些防卫护身的有效招法，推动社会治安的逐步好转。

编著者

1991年4月

目 录

跆拳道序篇

一、跆拳道的历史.....	(2)
(一) 跆拳道的形成是历史的必然.....	(2)
(二) 朝鲜史简述.....	(4)
(三) 高句丽壁画上的跆拳道雏形.....	(6)
(四) 新罗时代花郎道的跆拳道.....	(7)
(五) 百济王朝的武艺.....	(8)
(六) 高丽时代的手搏戏.....	(10)
(七) 李朝时代跆拳道的发展.....	(10)
二、浅论跆拳道.....	(12)
(一) 跆拳道中的哲理.....	(12)
(二) 跆拳道的精神意义.....	(13)
(三) 跆拳道是人格形成的导引.....	(14)
(四) 跆拳道的体育价值.....	(16)
(五) 跆拳道主要关节武器化的特点.....	(16)
三、跆拳道的科学.....	(18)
(一) 科学合理地使用力.....	(18)

(二) 牛顿的加速度定律.....	(18)
(三) 重心、支撑面与稳定性.....	(19)
(四) 提高速度的因素.....	(21)
(五) 神经反应的重要性.....	(22)
(六) 呼吸的作用.....	(23)

跆拳道准备篇

一、准备活动的重要性.....	(26)
(一) 心力的准备.....	(26)
(二) 体能的准备.....	(27)
(三) 有利于防止损伤发生.....	(27)
二、准备活动练习.....	(28)
(一) 准备阶段的一般练习.....	(28)
(二) 柔韧练习.....	(35)

跆拳道基本篇

一、跆拳道使用部位.....	(42)
(一) 拳法.....	(42)
(二) 手刀与掌法.....	(46)
(三) 贯手、手首与肘.....	(48)
(四) 脚与膝.....	(51)
二、跆拳道站法.....	(52)
三、跆拳道攻击技术.....	(57)
(一) 拳攻.....	(57)
(二) 脚踢.....	(60)
四、跆拳道防守技术.....	(64)

五、手的技术组合练习	(69)
六、手和脚的技术组合练习	(86)
七、脚的技术组合练习	(96)

跆拳道型篇

一、太极八章	(110)
二、高丽	(180)

跆拳道实战篇

一、跆拳道解脱反击法	(194)
(一) 一对一的解脱反击法	(195)
(二) 一对二的解脱反击法	(229)
二、跆拳道被摔反击法	(234)
(一) 倒地摔练习	(235)
(二) 被摔后的反击法	(238)
三、跆拳道格斗攻击技术	(253)
四、跆拳道防守反击技术	(266)
五、跆拳道连续攻技术	(294)
六、人体致命点	(321)

跆拳道规则篇

一、跆拳道的国际性	(326)
(一) 跆拳道组织机构	(326)
(二) 跆拳道的段位与着装区别	(327)
二、跆拳道竞赛规则	(329)

跆拳道序篇



一、跆拳道历史

(一)跆拳道的形成是历史的必然

跆拳道(英文为TAEKWONDO)形成与发展的历史可以认为同人类历史本身一样久远,因此能够这么说,自从人类第一次学会保护自己时,跆拳道的原始特征就已自然地形成了。其实,不仅仅是人类,凡是一切的生命体在下意识之中,都自然具有保护自己生命的强烈本能。比如,当身体突然遭受到攻击时,或他人想加害于自己时,我们都会不知不觉地利用各种动作,使身体避开攻击,或把身体紧缩在一起,以保护要害部位免遭伤害。如果将这种本能的动作,总结提炼为主观意识控制的动作,就形成了一种初级的防御动作,虽然这只是一种消极的作法,但已经能够成为随机应变所采取的必要手段。人类正是为了生存的需要,将这种自身防御的形式在漫长的生活中形成一种基本的组成部分,并不断加以组织完善,使之最终成了一种独特的强有力的武器。

所以,我们才把跆拳道的起源追溯到地球上伴随着人类的产生而开始。当然,在跆拳道的发展进程中,正是人类不断地对自身的体能和心理上的潜能的新的认识与发掘,并通过无数次的思索和促进,无数次的试验和体验,才使跆拳道的格斗技术发展成当今的样子——一种具有道义上的、科学化

的以及正式的武术格斗技能。

其实，今人所认识的跆拳道和古人所习练的跆拳道是有区别的，那时，人们对跆拳道的认识只能停留在一种本能的、自发的水平上，而跆拳道有了绝对的形态，则是生活需要和发展导致的，这也是受了人类生活环境的复杂化和多样化所产生的必然规律影响。生活的多样化，是人类文明进化的尺度，也是以意欲的充实为其前提。而在远古时期，人类只是为了适应不断变化的生活环境，要求有强健的体力以确保生活的安定，以寻求扩大生活的范围，尤其对于外部的侵袭，更是作为防备的重点。因此，跆拳道才能逐步脱离消极的形态，而变成积极绝对的形态，这是文明的标志之一。

人类为了要满足各种欲望，常常把所有的经验和体验都拿来作为参考，以便创造出新的生活方式。同时，人类早已不以单纯地保护自己为满足，这就进一步想到提高跆拳道的攻击力量上了，因此也就形成了跆拳道的另一种形态——攻守合一的完美结合。正是人类日积月累的经验、智慧，以及天生的创造力，才使得跆拳道产生最有效、最适当的形态，并使其继续发展、不断兴起。

遗憾的是，古今的历史学家们，对于古代跆拳道雏形的诸如脚戏、手搏打等技术，缺乏足够的重视和具体的了解，疏忽了对史实的整理发掘，而只单纯注重跆拳道技术的研究，实有舍本逐末之慨。其实，在朝鲜历史的记录中，可常见有关手脚戏、手搏戏的记载，但却无人去深入研究它，着实可惜。因此，即使在当今的朝鲜，仍有许多人将南朝鲜的相扑与跆拳道相混淆。所幸的是，无论在民族的变迁，还是无数战乱的摧残，跆拳道仍被认为是一种固有的武艺，也才

使得跆拳道历史命运流传到现代，而不被磨灭衰亡，成为朝鲜历史文化之一，这不能不说是一种奇迹。

我们说跆拳道的存在是奇迹，这一说法并不为过。一般而言，西方文化是属于石造文化，虽然经过了数千年来文化和战火的洗涤，仍能残存到今天。相反，属于木造文化的东方文化，却大多被战火烧成了灰烬，因此很难留传到今，对于这点，我国的圆明园遗址就是名例，在那片曾是金碧辉煌楼台亭阁的宏大建筑群址上，如今唯一能够看见的只有残存的西洋楼的石柱及大水法遗迹，那就是一部用石头记载的书本。况且，火烧圆明园距今一共也才130多年的时间。这就是如今研究跆拳道历史相当困难的原因之一。

现存的有关反映跆拳道历史的遗品极为有限，因此只能对跆拳道的历史作一粗略的介绍。

（二）朝鲜史简述

为了便于读者了解，我们先简要地将古代朝鲜史作一介绍。

据《东国輿地胜览》中记载：朝鲜“国在东方，先受朝日之光鲜，故名朝鲜”。又称朝鲜“居东方日出之地，故名朝鲜”。这就是朝鲜名称的由来，早在古代的箕氏朝鲜（相当于我国商朝末）和卫氏朝鲜（于公元前194年推翻箕氏朝鲜，自立为王）时就用了朝鲜这一名称。后来曾经有一度叫做“高丽”，这个名称是从第十世纪到十四世纪时王建创立的高丽王朝的名字来的。高丽王朝被灭掉后，李成桂建立的王朝又用“朝鲜”这个称号。到1897年李熙在位时，又把朝

鲜改称为“大韩”，但不久即被日本帝国主义吞并，又复称“朝鲜”。

大约在公元前一世纪左右，高句丽、新罗、百济三国先后兴起。高句丽在朝鲜半岛北部，新罗在东南，百济在西南。高句丽的开国始祖叫朱蒙，于公元前37年建国。新罗开国始祖姓朴，名字叫赫居世（国王之意），在公元前57年建国。百济的开国始祖叫温祚，建国于公元前18年。这三国先后兴起，各自吞并土地，互相攻伐，到了公元四世纪时，朝鲜半岛几乎成了三国鼎立的局势。这一时期，三国都已进入封建社会，文化和经济都有相当大的发展，也正是跆拳道于战乱中同步发展的时期。这三国鼎立数百年，远交近战，征战不断，最后新罗向我国唐朝请援，唐高宗即命苏定方率水陆兵十数万，与新罗联合，在公元660年攻下百济国都泗泚，灭了百济。又于公元668年灭掉了高句丽，朝鲜半岛从此渐为新罗所统一。

公元918年，一些朝鲜贵族想夺取政权，其中最有势力的是王建，他在这一年自称为高丽太祖，并于公元936年取代新罗而统一半岛，开始了王氏高丽时代。同三国时代一样，高丽的文化也深受我国文化的影响，有些制度则从中国原封不动地移过去，例如高丽兵制，起初就是完全仿效唐朝的府兵制度，因此不能排除当时中国武术也随各种军事文化传入朝鲜的可能。

到了公元1392年，高丽右军都统李成桂废国王而自立，自称为朝鲜太祖，即进入李氏（朝）朝鲜时代，成为朝鲜封建社会的最后一个王朝。

(三) 高句丽壁画上的跆拳道雏形

高句丽始祖朱蒙从朝鲜北方的扶余南下，到了卒本（忽本）这个地方，便在此定都而居。高句丽的领土是以白头山为中心的漠河半岛渔江之南的全部区域，并屡次扩张其势力到我国的东北。

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、角触塚、舞俑塚和三室塚的玄室壁画中所发现的雏形得到证明：在那个角触塚的墙壁上，就绘有描写两人互相抓着对方肩膀相扑的场面。在舞俑塚中画有当时高句丽人们的各种生活方式，其中也有女子婆娑起舞的画象，同时在玄室的天井中，更发现有两个强壮的男人互相用跆拳道争斗姿势的画面。

高句丽的国都丸都是公元3年定都的，但又于公元427年迁都至平壤。高句丽人在此修建了许多坟墓，而且在这些坟墓中，到处可以见到壁上绘有跆拳道的雏形，由此可证明跆拳道在当时就已经相当盛行了。否则不会如此普遍地将跆拳道的场面绘制到坟墓上去的。由此推断，那时的跆拳道，已成为高句丽国的一种国技了。

同时，由于当时朝局不定，连年战乱，为了应付这些不可避免战争，武士们自然就把跆拳道作为一门必修的科目，并进行严格的训练，这点可从三室塚的壁画所见的武人攻城图中得到佐证。

从这些大量出现在壁画中的跆拳道雏形来看，可知早在近二千年前的高句丽人民，就较广泛地开展这项运动，并可

由此推测出跆拳道思想源流，已在那时的人们心中深深扎根了。

（四）新罗时代花郎道的跆拳道

前面说过，新罗的建国比高句丽早约20年（公元前57年），建国初期，新罗的威势远不及高句丽强大，其领土是现在的庆尚道的范围，而四面均被强国所包围。但是，新罗并没有被那些强国所屈服，一直努力保存从建国以来725年的悠久历史命脉，并完成了朝鲜的统一。

在新罗国里，有一个出名的地方叫作花郎道（新罗当时在全国共划分为12个道，相当于我国的省）。在那里，有专门供年轻人聚会的场所，并经常在那里举行大拜以祈祷祭祀神灵。因此，人们就经常利用这些集会，互相切磋、锻炼武艺和用武精神，而新罗国正是通过这种形式，从中获取了巨大的原动力，使得国家更加团结，不断繁荣昌盛。

在新罗时代，选拔人才本没有专门的制度，因此就发展形成了花郎制度，根据这一制度，要求年轻人在尽情的欢乐歌舞之中，显示并发现他们的才能，并以此作为选拔标准。在许多的辨别方法中，有一种叫做手搏的游戏，就相当于现今的跆拳道。同时，年轻的武士们还举行射箭、蹴鞠（踢球）、角觝（摔跤）、骑射、狩猎、秋千、竹马等种种游戏竞争，而这所有项目又都正是当时军人所必需修炼的项目。因此开展这些选拔活动，实际上就是把军事训练项目通过歌舞及游戏的形式逐渐演变为体育运动项目，当时把这些活动统称为嘉俳。而开展这种活动的时间是从旧历的七月十六

日开始，一直持续到八月十五中秋才结束，这可算是一种民族的祭典仪式了。

新罗的国教是佛教，而许多的僧侣又是出身于花郎道，因此，表现跆拳道各种姿态，也可从石窟庵的守门佛像，金刚力士的姿勢中窥见一斑。并由此证明，跆拳道在新罗早已盛行的事实。另外，在朝鲜的《帝王通记》书中曾记载有一种新罗的习惯，即两人互相站立，去踢倒对方，并介绍有三种方法：第一种是踢对方的脚。第二种是技术稍微熟练的人，可用脚去踢对方的肩膀。第三种是技术更加高超者，则可用脚踢至对方的头发部分。这些描述正好和《辞海》中关于“跆拳道”字的解释相吻合：跆拳道即踩踏之意，或曰“跆拳道”，意同践踏，在《汉书·天文志》中有：“兵相跆拳道”之说。

此外，跆拳道还有手搏打，拳法的击打等技术，这些技术不仅流传于新罗，而且也被高句丽、百济等国家所采用，关于这些，可由朝鲜的《史记》、《古事》等书内得到证明。

（五）百济王朝的武艺

如前所叙，当新罗、高句丽、百济三国互相对抗时，唐高宗曾遣兵入朝干预，帮助新罗先灭了百济，又除了高句丽。百济虽然被灭掉了，但是它的统治阶级仍得到日本的援助，其残存的许多有关武艺的书籍也被保存下来，《三国史记》即是其中之一例。根据此书记载，可知百济王朝的阿莘王以及其他的王爷一直都很崇尚武艺。

在当年的百济，因为在三国中其兵力最弱，因此采取远