

少儿 TAEKWONDO

# 跆拳道

# 入门



黄瑞华 主编

青少年学习跆拳道的**入门指南**，  
让您循序渐进、轻松掌握



宁波出版社  
NINGBO PUBLISHING HOUSE

## 作者简介



黄瑞华，男，1970年3月出生，大学本科，中学高级教师。1989年从教以来，曾获得龙湾区爱岗敬业道德模范、区优秀共产党员、区名校长、温州市小学数学教坛新秀、市教育科研先进工作者、浙江省农村中小学教师“领雁工程”优秀领雁人等荣誉以及温州市新闻奖教金优秀校长奖。近年来，先后在省、市、区作讲座50多场，在国家级刊物发表论文8篇，已出版著作1本，被《中国青年报》、《光明日报》、《温州日报》等媒体采访报道50多篇次。

---

少儿 TAEKWONDO

# 跆拳道

# 入门

黄瑞华 主编



宁波出版社  
NINGBO PUBLISHING HOUSE

### 图书在版编目(CIP)数据

少儿跆拳道入门 / 黄瑞华主编. — 宁波: 宁波出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5526-0204-3

I. ①少… II. ①黄… III. ①跆拳道—基本知识  
IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 093795 号

## 少儿跆拳道入门

---

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 主 编  | 黄瑞华                                                     |
| 责任编辑 | 高 辉 王松见                                                 |
| 出版发行 | 宁波出版社(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040)                  |
| 销售热线 | 0574-87279895 87286804                                  |
| 网 址  | <a href="http://www.nbcbs.com">http://www.nbcbs.com</a> |
| 印 刷  | 宁波市大港印务有限公司                                             |
| 开 本  | 787 毫米×1092 毫米 1/16                                     |
| 字 数  | 120 千                                                   |
| 印 张  | 6.5                                                     |
| 版 次  | 2012 年 5 月第 1 版                                         |
| 印 次  | 2012 年 5 月第 1 次印刷                                       |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5526-0204-3                                  |
| 定 价  | 14.00 元                                                 |

---

版权所有 侵权必究

## 编委会

主 编:黄瑞华

副主编:施昌贵

编委会成员:胡建秋 林秀灵 孔祥礼  
林飞华 王 芬 曹荣亮



## 目录

### Part 1 跆拳道概述

- 一、跆拳道简介 ..... /1
- 二、跆拳道的发展 ..... /2
- 三、跆拳道的特点 ..... /3
- 四、跆拳道的作用 ..... /4
- 五、跆拳道的精神 ..... /5
- 六、跆拳道的礼仪 ..... /6

### Part 2 跆拳道的素质训练

- 一、热身运动 ..... /9
- 二、素质练习 ..... /16

### Part 3 跆拳道的基本步法

- 一、实战姿势 ..... /21
- 二、开立步 ..... /22



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 三、马步 .....        | /23 |
| 四、换式步 .....       | /23 |
| 五、弹跳步 .....       | /24 |
| 六、上步 .....        | /25 |
| 七、后撤步 .....       | /25 |
| 八、前滑步 .....       | /26 |
| 九、后滑步 .....       | /26 |
| 十、垫步 .....        | /27 |
| 十一、前交叉步 .....     | /27 |
| 十二、后交叉步 .....     | /28 |
| 十三、侧移步 .....      | /28 |
| 十四、弓步 .....       | /29 |
| 十五、后弓步(三七步) ..... | /30 |

#### Part 4 跆拳道的基本手法

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、拳法 .....   | /31 |
| 二、手刀 .....   | /33 |
| 三、掌法 .....   | /35 |
| 四、防守技术 ..... | /36 |

#### Part 5 跆拳道的基本腿法

|            |     |
|------------|-----|
| 一、前踢 ..... | /39 |
| 二、横踢 ..... | /40 |
| 三、后踢 ..... | /41 |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 四、下劈 .....             | /42     |
| 五、后旋踢 .....            | /43     |
| 六、侧踢 .....             | /44     |
| 七、双飞踢 .....            | /45     |
| 八、前旋踢 .....            | /46     |
| 九、旋风踢 .....            | /47     |
| 十、拳进攻 .....            | /48     |
| 十一、跆拳道和技术训练 .....      | /48     |
| <br>Part 6 跆拳道的品势      |         |
| 一、品势概述 .....           | /53     |
| 二、太极一章 .....           | /54     |
| 三、太极二章 .....           | /63     |
| 四、太极三至八章动作套路 .....     | /72     |
| <br>Part 7 跆拳道的等级及考核要求 |         |
| 一、跆拳道等级的划分 .....       | /82     |
| 二、跆拳道等级考试内容 .....      | /83     |
| 三、跆拳道等级校本考试内容 .....    | /89     |
| 四、跆拳道竞赛规则 .....        | /91     |
| <br>后记 .....           | <br>/94 |





## Part 1

# 跆拳道概述

### 一、跆拳道简介

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,以其擅长腾空、旋踢脚法而闻名。跆拳道这个名称来源于朝鲜语的“跆拳道”(指用脚踢打)、“拳”(指用拳击打)、“道”(指格斗的艺术和原理)。

跆拳道(韩文:태권도 英文:TAEKWONDO)是朝鲜半岛普遍流行的一项技击术,是一项运用手脚技术进行格斗的朝鲜民族传统的体育项目,由品势(特尔)、搏击、击破、特技、跆拳道舞等五部分内容组成。跆拳道是创新与发展起来的一门独特武术,具有较高的自卫防身及强健体魄的实用价值。它通过竞赛、品势和功力检测等运动形式,使练习者增强体质,掌握技术,并培养坚忍不拔的意志品质。跆拳道国际组织分为世界跆拳道联盟(WTF)、国际跆拳道联盟(ITF)、世界职业跆拳道联盟(WPTF)。



世界跆拳道联盟  
(WTF)

跆拳道是一种利用拳和脚的艺术方法。它是以脚法为主的功夫,



其脚法占了 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 10 余种基本功夫等。跆拳道是经过东亚文化发展的一项韩国武术,以东方心灵为土壤,承继长久传统,以“始于礼,终于礼”的武道精神为基础。

从字面含义可以看出,跆拳道是一种手脚并用的武术搏击,但在有些竞技比赛中如奥运会,部分技术特别是手技,出于保护运动选手、增强比赛观赏性等原因而被限制。具体要求出手的攻击动作只可使用正击拳(直拳),且只能攻击躯干部分被护具保护的位置。

## 二、跆拳道的发展

### 1. 古代跆拳道

跆拳道的产生缘起于人类远古祖先的生存需要,在原始社会人类为了生存,必须同自然界的野兽搏斗,这就产生了搏斗的各种方法。随着社会的发展,不断变化的生活环境和不同种族之间的斗争,要求人们要有强健的体魄和掌握一定的搏斗技能,这样才能保障生活的安定,这就促使了古代跆拳道雏形的形成。经过漫长的岁月,人们本能的强健体魄和自卫而产生的搏击逐渐演化为有意识的技击活动,从而产生了朝鲜民族特有的运动形式——跆拳道。

### 2. 近代跆拳道

1909 年日本出兵侵占朝鲜,李朝灭亡。日本人建立了殖民政府,为防止朝鲜人民反抗,消磨人民意志,殖民政府禁止所有朝鲜文化活动,其中包括跆拳道。当时许多朝鲜人被迫背井离乡,远涉中国或其他国家谋生,由此跆拳道这一武技传至一些亚洲国家。在此期间,跆拳道也吸收了许多国家的武艺精华,如中国的武术、日本空手道等,进一步丰富了跆拳道,形成了现代跆拳道运动的基础体系。

### 3. 现代跆拳道

1945 年,朝鲜人民在长期抗争后终于获得了国家独立,跆拳道得以继续健康发展。1961 年 9 月,韩国成立了唐手道协会,后更名为

跆拳道协会。1966 年成立了国际跆拳道联盟(ITF),崔泓熙任首届联盟主席。1973 年 5 月世界跆拳道联盟(WTF)在韩国汉城(首尔)成立,金云龙当选为主席。1975 年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联合会会员。1980 年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。在短短二十多年里,跆拳道这项运动得到迅猛发展。

目前世界上约有一百五十多个国家的七千多万人在进行跆拳道的训练。跆拳道第一届世界锦标赛和第一届亚洲锦标赛分别于 1973 年和 1974 年在韩国汉城(首尔)举行。跆拳道在 1986 年第十届亚运会被列为正式比赛项目。1994 年 9 月经国际奥委会正式通过,被列为 2000 年奥运会正式比赛项目,设男女各四个级别。每两年举办一次跆拳道世界锦标赛和世界杯比赛。

#### 4. 我国跆拳道的发展

1992 年 10 月 7 日,中国跆拳道筹备小组成立,这标志着我国跆拳道运动的正式开始。

1994 年 5 月,在河北省正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。1994 年 9 月,在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛。1995 年 5 月,共有 22 个单位 250 多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,跆拳道运动在中国迅速发展起来。

1995 年 8 月正式成立了中国跆拳道协会。1999 年 6 月 7 日,在加拿大埃特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强手,获得女子 55 公斤级冠军,这是我国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。第 27 届奥林匹克运动会,陈中获得女子 67 公斤以上级冠军。第 29 届奥林匹克运动会,吴静钰获得跆拳道女子 49 公斤级冠军。

### 三、跆拳道的特点

#### 1. 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,使得跆拳道



跆拳道是以腿法攻击为主。据统计,在跆拳道技术当中,腿法约占总技法的 70%。腿法攻击无论在攻击范围、攻击力量等方面都远远超过拳法的攻击,而拳法的招式一般偏重于防守和格挡。

### 2. 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,要求速度快,力量大,击打效果好。在功力的检测方面,则以击破力为测试的手段,就是分别以拳脚击碎木板等,以击碎的厚度来判定功力。

### 3. 强调呼吸,发声扬威

在跆拳道的练习当中,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他们的收缩速度提高 9%,在有负荷工作时更可以提高 14%。这就是为什么在比赛当中运动员常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。

### 4. 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。

### 5. 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地提高自己。

## 四、跆拳道的作用

跆拳道具有防身健身、修身养性、娱乐观赏等多方面的作用,是人们增强体质、培养意志品质的一种较好的手段,深得人们的喜爱。

### 1. 改善和增强体质

跆拳道技术动作是由全身协调配合,主要通过各种各样的腿法来表现。它能很好地促进人体的力量、速度、灵敏度、耐力、协调性等全面身体素质的发展,具有强身健体的作用。

由于练习者在比赛和平时训练中经常需要临场应变,或是快速进攻,或是主动后撤再反击,或是腾空劈腿,或是后踢接后旋踢,这对提高神经中枢的灵活性和支配各器官的能力,起着良好的作用。

### 2. 提高防身和自卫的能力

跆拳道是武技中的一项。通过跆拳道练习,不仅可以掌握各种踢法和拳法,提高身体的灵活能力和反应能力,还可以经过长时间训练后形成一定技能,具备防身和自卫的能力。

### 3. 磨炼意志,培养高品格的修养

跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神。其宗旨是礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈。通过跆拳道的训练,可以培养练习者坚忍不拔、勇敢无畏、顽强坚毅的意志品质,尤其讲究“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”,使练习者从开始就养成谦虚、宽容、礼让的高尚品德和尊师重道、讲礼守信、见义勇为的情操,并影响社会。

### 4. 娱乐观赏

跆拳道是一项很具有观赏性的运动项目。在功力测验中,练习者轻松击破木板、砖瓦,使人为之惊叹。而竞技跆拳道则是两人激烈的对抗,双方选手斗智斗勇,比赛中常有凌空飞腿和组合腿法令人眼花缭乱,具有极高的观赏价值。

## 五、跆拳道的精神

跆拳道是一项起源于朝鲜半岛的古老而又新颖的竞技体育运动,是一项内外双修的体育项目。韩国人认为:修炼跆拳道,可使人具备一定的反应力、判断力、统率力,并使人自信、自卫、自主、自立,培养民族卓越之精神。



### 1. 礼仪

跆拳道学生要互相尊重、友爱。每次上下课向师傅或教练致敬，每次训练尽可能早到或至少不迟到是起码的礼貌。

### 2. 廉耻

跆拳道学生要是非分明，有羞耻之心，努力使自己成为正直和有道德的人。

### 3. 忍耐

忍耐是用来克服跆拳道练习过程中遇到的困难的秘诀。只有忍耐，才能超越自己，在跆拳道的道路上更进一步。

### 4. 克己

如果不自我控制，那么跆拳道学生和街头打架的也没有什么区别。一个人失去自我控制的能力，无论在面对对手或个人事务的时候都会丧失判断，而无法正确处理情况。老子曰：强者不是战胜对方的人，而是战胜自己的人。即自胜自强。

### 5. 百折不屈

真正的跆拳道学生在面对困难时永不退缩，在挫折面前从不轻易放弃。

## 六、跆拳道的礼仪

“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现，又称为“礼节”。礼仪的教育和熏陶是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

跆拳道练习虽然是以格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。即跆拳道是练习者精神与身体的综合修炼，使练习者在磨炼中培养出理想的人格和强健的体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领。

跆拳道强调“礼始礼终”，即练习活动都要从礼开始，以礼结束。要求练习者在练习技术的同时，在道德修养方面也要不断提高自己。

练习时必须衣着端正、头发整洁,对教练、同伴保持尊敬、友好、谦虚、互助互学的心态。

礼仪不只是形式上的表现,更要发自内心地去实施,在长期练习和比赛的过程中逐渐将礼节形式转化为心理动力。训练、比赛之余,无论是在学校或家中谈话、用餐、打电话、介绍他人或访问亲友时,都要按一定的礼节进行,将礼仪意识带到练习者生活、学习及工作的各个方面,锻炼克己礼让、宽厚待人和恭敬谦逊的道德品质。

### 1. 跆拳道礼仪规范

(1)以礼始,以礼终,自强,自立,自信。

(2)进入训练场地,面向国旗立正行胸前礼,走到教练前立正,向教练行鞠躬礼,并向教练问好。

(3)训练时,对教练和学员的指正必须立正行鞠躬礼,表示尊重和谢意。

(4)训练中,学员要相互敬礼再训练。

(5)训练和考试时,要背向国旗和教练考官立正整理道服及腰带。

(6)训练馆内禁止说笑打闹及做与训练无关的事情。

(7)训练后,以拍手礼结束训练,并到父母及长辈前立正行鞠躬礼,说“辛苦了”。

(8)比赛之前运动员依照主裁判“立正”、“敬礼”的口令,立正向陪审席行标准礼;再依照主裁判“向左向右转”口令,内转相对,立正站好,再依敬礼口令,相互鞠躬施礼。

(9)比赛结束时,运动员在各自位置相对站好,依照主裁判“立正”、“敬礼”口令,相互敬礼;依照主裁判“向左向右”及“敬礼”的口令转向监督官,向监督官行标准礼。

## 2. 跆拳道标准礼

### (1) 向国旗敬礼



立正



敬礼

面向国旗立正站好,右手放到左胸位置为向国旗敬礼势。

### (2) 向教练、同学、队友敬礼



立正敬礼 1



立正敬礼 2

跆拳道的敬礼要求是:身体面向对方,并步直立,两臂自然置于身体两侧,上体前倾 15 度,头部前倾 45 度,目视地面稍停后,还原成直立姿势,行礼完毕。





## Part 2

## 跆拳道素质训练

### 一、热身运动

#### 1. 颈部运动



颈部运动 1



颈部运动 2