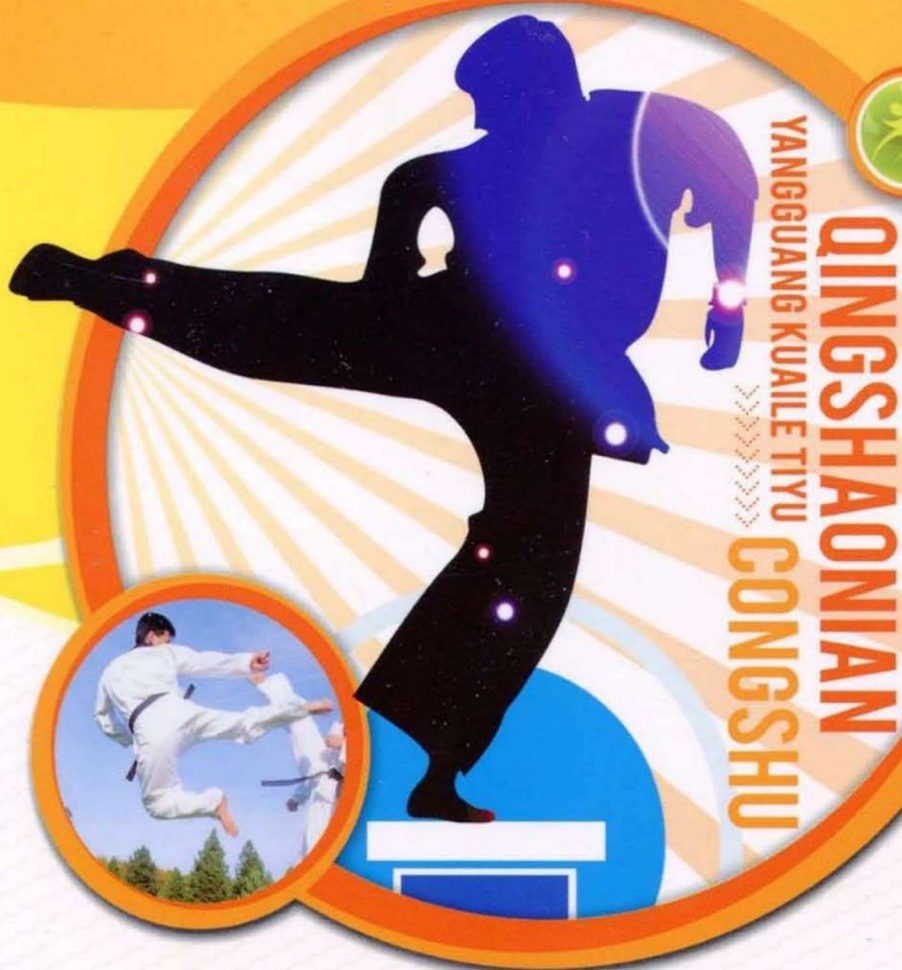




青少年阳光快乐体育丛书



功夫腿：跆拳道

GONGFU TUI·TAIQUANDAO

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

青少年阳光快乐体育丛书

功夫腿：

跆拳道



本书编写组

张帆

张五平

张五平

主编

执行主编

编

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

编委会成员

顾问

朱 玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘 青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈 伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主 编

张五平

编 委(按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 崑 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

执行主编

张 帆 张五平

执行副主编

龚 军(成都体育学院研究生部)

郑喜磊(成都体育学院研究生部)

乔建国(成都体育学院研究生部)

执行主编简介

张 帆(1982.12 ~) 男,四川成都人,成都体育学院硕士研究生。曾从事中小学排球与跆拳道教学与训练工作。

张五平(1957.5 ~) 男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有:排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第十二届亚洲锦标赛,并在第五届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

本书编写说明

跆拳道作为一项奥运运动项目，有着较为悠久的历史，具有健身、技击、观赏、娱乐、教育等多种功能价值。我国跆拳道运动起步较晚，但开展非常好，特别是近几年在全国各大中城市发展迅速，具有相当的规模 and 水平。根据《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的要求，如何使跆拳道的运动价值融入到“阳光快乐体育运动”之中，让中小学生在跆拳道运动中感受到运动的乐趣、得到身心的锻炼，成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了跆拳道运动的起源、发展、特点、作用、基本技术、基础入门练习、基本比赛规则以及运动的损伤和防护等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让中小學生更形象、更轻松地理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高他们的学习兴趣。

2. 加强了基础入门练习。针对目前中小學生喜欢体育而不喜欢在提高运动技能上下工夫的问题，本书对技术学习采用了简单易学且富有实用性的方法，讲述了简单、易行、有趣的入门途径。

3. 精选对学生有影响的著名跆拳道运动员进行介绍。为中小學生树立良好的学习榜样，同时也可提高学生学习跆拳道的兴趣。

4. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对跆拳道运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，这

对学生安全、可持续参与该运动健身，以及技能的掌握提高，都具有重要意义。

5. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习跆拳道动作的同时，能够知道该动作的英文名称，丰富了学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大青少年朋友，衷心的希望这本书能够提高他们参与跆拳道运动的兴趣，体验跆拳道运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分六章，由张帆、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二章由张帆、张五平、乔建国编写；第三、四章由张帆、张五平、龚军编写；第五、六章由张五平、张帆、郑喜磊编写。

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导，在此，一一表示深深的感谢！同时，也对本书动作示范模特——成都体育学院运动系 2009 级跆拳道班刘亚新同学表示感谢！由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编 者

前 言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地,热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体,强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,向往阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有

健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献! 适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此表示深深的感谢!

编 者

目 录

第一章 跆拳道运动概述	(1)
第一节 跆拳道运动的起源和发展	(2)
第二节 跆拳道运动的特点和作用	(5)
第三节 跆拳道运动的精神	(7)
第二章 跆拳道运动基本技战术	(9)
第一节 跆拳道运动基本技战术	(9)
第二节 跆拳道运动基本技战术实战	(38)
第三章 跆拳道运动基本入门练习	(49)
第一节 太极一章——乾	(50)
第二节 太极二章——兑	(54)
第三节 太极三章——离	(60)
第四节 太极四章——震	(68)
第五节 太极五章——巽	(75)
第六节 太极六章——坎	(82)
第七节 太极七章——艮	(89)
第八节 太极八章——坤	(97)

第四章 跆拳道运动综合知识	(106)
第一节 跆拳道运动的价值	(106)
第二节 跆拳道运动的几个赛事	(110)
第三节 著名跆拳道运动员介绍	(116)
第四节 跆拳道运动的不同流派	(124)
第五节 如何欣赏跆拳道比赛	(128)
第六节 跆拳道运动级别分类与段位	(131)
 第五章 跆拳道运动竞赛组织与裁判工作	(138)
第一节 跆拳道比赛的主要规则	(138)
第二节 跆拳道比赛的得分、扣分和获胜方式	(141)
 第六章 跆拳道运动生理卫生健康	(146)
第一节 常见运动损伤	(146)
第二节 各种常见运动损伤预防措施与手段	(151)



第一章

跆拳道运动概述

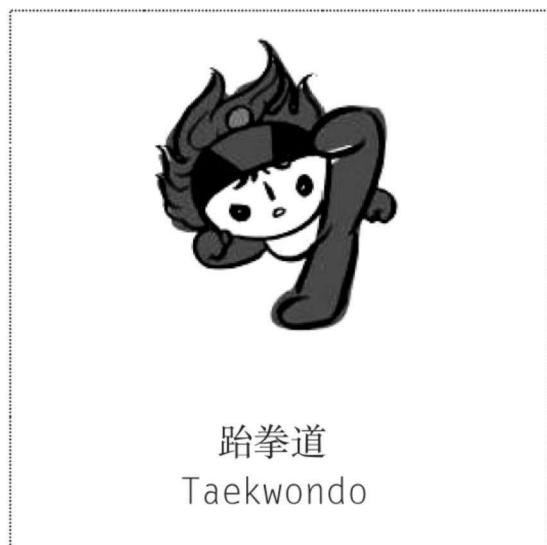


图 1 - 1

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 3000 多年的历史;说它新颖,是因为跆拳道自 20 世纪 50 年代中期在朝鲜半岛重新崛起到现在,半个世纪以来,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,腰系系代表不同段位的腰带进行训练和比赛。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打击艺术的美妙感觉。

第一节 跆拳道运动的起源和发展

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为有目的、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,这是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1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,因此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,磨练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、剑之前就已经熟练的掌握了跆拳道,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。

3. 高丽时代的跆拳道

高丽是公元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,以磨练手部的攻击能力。忠惠王还邀请了武艺超群的士兵金振郗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术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,就必须在竞技时用“手搏”或“跆拳道”技艺打倒三人以上才行。在朝鲜时代,跆拳道的形式除了技艺得到发展外,在文字记载方面也有很大进展。公元1790年,正祖委派李德懋和学者朴齐家、白东修三人汇编了《武艺图谱通志》,这是跆拳道的代表作。在这部书中不仅收录了“手搏”、“跆拳道”的一些技法、动作图解和关于跆拳道的发展源流,而且还收录了多种武器的使用方法,并将很多其他域族的攻击性很强的武术技艺融汇于跆拳道的技法之中,使跆拳道的源流在文字记录和理论上有了较科学的记载和记述。

5. 近代的跆拳道

公元1910年日本侵占朝鲜建立了殖民政府,一度下令禁止所有的朝鲜文化活动,跆拳道自然也在禁限之内。这个期间,跆拳道技艺在朝鲜境内销声匿迹,只有靠流浪到日本和中国的跆拳道艺人将跆拳道与日本的武道和中国的武术融合在一起而保存下来,这反而使跆拳道技法得到充实和发展,逐渐形成了跆拳道新的技术体系。第二次世界大战后,朝鲜独立,国家的政治、社会面貌日益改观,自卫术也相应再度兴起,以前被迫流落异国他乡的许多朝鲜人也相继回归故里,同时也将各国的武道技艺带回本国,并进一步将这些技艺和跆拳道技法融于一体,去芜存精,融合发展,逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。

6. 现代的跆拳道

1955年,跆拳道运动在经历了几千年的发展和充实之后,终于被跆拳道运动的领导人和组织者将朝鲜的自卫术统称为“跆拳道”,即现代跆拳道。1961年9月,南朝鲜成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会,并成为全国运动会正式比赛





项目。1966 年,第一个国际组织——国际跆拳道联盟(I. T. F)成立,崔泓熙任第一届主席。1973 年 5 月,世界跆拳道联合会(W. T. F)在汉城成立,金云龙当选为主席。1975 年,世界跆拳道联合会被国际体育联合会接纳为正式会员。1980 年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。

在国际跆拳道联合会(简称世界跆联)被正式公认后的十多年中,跆拳道运动在全球得到了空前的发展,现在风行全球 150 多个国家和地区,参与练习者多达 7000 万人,而且在洲际和世界各级各类大赛上都可看到跆拳道的影子。

现在,世界上基本形成了以世界跆联为主体倡导的竞技跆拳道,其鲜明特点是以竞技为主,品势练习为辅。还有一种是国际跆联倡导的以品势修炼为主,竞技实战为辅的跆拳道运动。

7. 跆拳道运动的奥运发展史



图 1-2

1988 年,跆拳道作为奥运会表演项目首次出现在汉城奥运会上。1994 年,国际奥委会表决通过了跆拳道成为 2000 年悉尼奥运会的正式比赛项目。

8. 我国跆拳道运动的发展状况

中国于 1995 年正式开展跆拳道运动,随后此项运动在中国得到快速普及。在 2000 年悉尼奥运会上,中国女子跆拳道选手、来自北京体育大学的陈中在女子 67



公斤以上级比赛中敢打敢拼、顽强拼搏,为祖国首次夺得奥运会跆拳道比赛的金牌。2004年雅典奥运会,来自中国北京体育大学的陈中和罗薇参加跆拳道比赛,她们奋力拼得两枚金牌。其中罗薇获得女子负67公斤级金牌;陈中则获得女子67公斤以上级金牌。中国台北奥运会代表团也在跆拳道项目上一举取得了金牌零的突破,陈诗欣和朱木炎各夺得1枚金牌。

第二节 跆拳道运动的特点和作用

1. 跆拳道运动的特点



图 1-3

1) 以腿为主,以手为辅,主要关节武器化

跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法,腿法技术在整体运用中约占3/4,因为腿的长度和力量是人体中最长最大的,其次才是手。腿的技法有很多种形式,可高可低、可近可远、可左可右、可直可曲、可转可旋,威胁力极大,是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法,手臂的灵活性很好,可以自如的控制完成防守和进攻动作,同时也可以变化为拳、掌、肘、肩的多种用法,进行实战。在竞赛规则之外的跆拳道实战中,人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器,或防守的盾牌,这是跆拳道技术的本质,人体的手、肘、膝、脚等关节部位,是跆拳道实战中最常用、最有效的打击武器。

2) 方法简捷,刚直相向,少用躲闪防守法





不论是在比赛时还是在实战中,跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。对抗时双方都是直接接触,以刚制刚,用简练硬朗的方法直接击打对方,或拳或腿,速度快,变化多;防守的动作也是以直接的格挡为主,随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法,追求刚来刚往,硬拼硬打,尽可能保持或缩短双方间的距离,以增加击打的有效性,在近距离拼斗中争取比赛或实战的胜利。

3) 内外兼修,方法独特,以功力验水平

跆拳道理论认为,经过专门训练,人的关节部位能产生不可思议的威力,特别是拳、肘、膝和脚四个部位,尤以脚和手为甚。长期专门练习跆拳道,可以使人达到内外合一的程度,即内功和外力达到统一的巅峰。由于无法确定人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大,只有通过木板、砖瓦等物体的击打来测量验证练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平、晋级考试、表演和比赛的一个重要内容,以此显示出跆拳道独特的功法和特点。

2. 跆拳道运动的作用

1) 修身养性,培养人优秀的意志品质

跆拳道练习推崇“以礼始,以礼终”的尚武精神,练习中要以“礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈”为宗旨,因此,可以培养人顽强果断、吃苦耐劳的精神,磨练人坚韧不拔、积极向上的品质,养成人礼让谦逊、宽厚待人的美德,造就人热爱祖国、勇于献身的思想,为社会和国家练就具有优秀品质的建设者。

2) 强体防身,练就人健全的体魄

跆拳道运动紧张激烈,对抗性强,可使人强壮筋骨,提高各关节的灵活性及肌肉的伸展性和收缩能力,提高人的速度、反应、灵敏、力量和耐力素质,提高人内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性,增加人体的击打和抗击打能力。通过攻防练习,可以学习掌握实用技击术和防身自卫的能力,为保护自身安全和维护社会正义学习真正本领。

3) 观赏竞技,享受击打艺术的美德

跆拳道比赛或实战时,双方队员不仅要斗志斗勇,而且还要通过高超的技艺展示跆拳道技术动作的优势。尤其是跆拳道变化多端、尽显人体机能特点的腿法技术,在对抗中高来低往,表现得淋漓尽致,不仅给人以美的享受,还能激发人的斗志,鼓舞人奋发向上的精神,陶冶人的道德情操,使人在欣赏跆拳道竞技比赛的同时,潜移默化地受到良好的意志品质教育。



第三节 跆拳道运动的精神

一、跆拳道宣言

1. 我遵守跆拳道精神。
2. 我尊敬师范和前辈。
3. 我决不乱用跆拳道。
4. 我要成为自由与正义的使者。
5. 我要创造更加和平的社会。

二、跆拳道精神

跆拳道精神包括——礼义 廉耻 忍耐 克己

百折不屈

礼义

这是人类要遵守的最高规范,是教化人类的手段。而且,又是很多圣人君子为了搞好集体生活而定下的不成文的法规。因此,所有学员至少要为遵守以下礼仪范畴中几项最低限度的要求,尽自己最大的努力。

1. 相互谅解的精神。
2. 对于诽谤或侮辱他人的恶习应感到羞耻。
3. 谦虚、互相尊重人格。
4. 提倡人道主义和正义感。
5. 师范与学员、前辈与晚辈的关系应明确。
6. 处事要符合礼仪。
7. 尊重他人的所有物。
8. 不论问题的大小,坚持公平原则,慎重处理。
9. 不送不收心中含糊的礼物。

廉耻

要学会分辨是非。如果做错了事,在良心上不管是对三岁孩童还是任何平凡之人都应自觉惭愧,无地自容。例如:



图 1-4

