

# 校本课程

## Students Kickboxing

# 中学生跆拳道

主编：臧富仁 孙泽民

中国青年出版社



# 校本课程

I

小学生

## 中学生跆拳道

主 编：臧富仁 孙泽民

副主编：范效民 范一林

顾 问：戴柏林

特约编辑：陈浪 王胜

中国青年出版社



(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

中学生跆拳道/臧富仁,孙泽民主编.—北京:中国青年出版社,2005

校本课程

ISBN 7-5006-6506-7

I.中... II.①臧... ②孙... III.跆拳道-中学-教材 IV.G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096273 号

\*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)84015594 营销中心电话:(010)64065904

北京旺鹏印刷有限公司印刷 新华书店经销

\*

787×1092 1/16 20 印张 3 插页 250 千字

2005 年 8 月北京第 1 版 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:1-3000 册 定价:60.00 元(共三册)

本图书如有任何印装质量问题,请与印务中心质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

## 前 言

21世纪世界各国的竞争是科学技术和人才的竞争。人才竞争的本质是教育的竞争,如何办好教育,培养一代有知识、有文化、有创新意识的人才,是现代教育的首要环节。

新课标虽然规定了课程目标,但对完成课程目标所必需的内容和方法,只是提出了一个大体范围,这就为教师、学校学生提供了相当大的选择余地,为体育课的课改提供了更大的自由空间和舞台。

跆拳道传入我国已多年,随着我国选手陈中、罗微在28、29届奥运会中获得3枚金牌,国人对跆拳道这项运动有了更深的认识和热爱。首都师范大学附属丽泽中学是全国惟一的一所跆拳道传统校,为了能使跆拳道的精神走入校园,为跆拳道课的必修、选修、课外小组提供理论教材,而编写了此书。

跆拳道在中国发展之快令世人刮目相看,但青少年基础训练方面还很薄弱,如果一个运动项目成为国家的优势项目,应该有广泛的群众基础,必须从小培养,青少年培养至关重要。目前,我们国家跆拳道青少年培养虽然很多,但大多是以训练为主,达不到普及,而又找不到一套系统的适合中学生的理论教材。这说明跆拳道在我国开展较晚,还没有形成完整的基础教学体系,这就要求我们从事跆拳道基础教育的有关人士,拿出吃苦耐劳、坚忍不拔、自强不息的精神,刻苦钻研,形成具有中国特色的跆拳道教育模式,为中国跆拳道事业做好铺路石。

本教材主要是针对中学生普修、选修课为主,使学生通过跆拳道的体育教育达到精神上的修炼、健身、健美、防身自卫以及参加竞技比赛的目的,培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔、自强不息的精神,从而战胜自我,克服自身的懒惰、胆怯、软弱、消极的心态,增强学生的信心、勇气和斗志,使学生养成谦逊、宽容、仁爱、认真、快速、果断、负责的优良品质,塑造完美的人格,增强学生的综合能力,为国家和社会做出更大的贡献。编写时力求通俗易懂,突出跆拳道的基本技术、基本套路的科学性和实用性。此书可供中学体育教师和学生体育教学和自我锻炼时参考选用。在本书的编写过程中,首师大附属丽泽中学臧富仁校长主持了编写教材的工作,丰台体育中心的戴柏林为本书的编写提出了宝贵的意见和建议,在此一并表示感谢。

本书在编写过程中,参阅并引用了有关专家、教授、教师的多种著作和资料,在此一并表示感谢。如有错误之处,请专家、学者给予指教。

# 目 录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 前 言 .....                     | 1  |
| 第一章 跆拳道简介 .....               | 1  |
| 第一节 跆拳道的起源与发展 .....           | 1  |
| 第二节 跆拳道在中国的发展 .....           | 2  |
| 第三节 跆拳道的特点与作用 .....           | 3  |
| 第四节 跆拳道的竞赛规则 .....            | 5  |
| 第五节 跆拳道的礼仪与精神 .....           | 8  |
| 第六节 跆拳道腰带的系结和跆拳道服装的折叠方法 ..... | 9  |
| 第二章 跆拳道的课前准备活动 .....          | 11 |
| 第一节 准备活动的作用 .....             | 11 |
| 第二节 准备活动的练习方法 .....           | 12 |
| 第三章 跆拳道的基础训练 .....            | 24 |
| 第一节 跆拳道实战搏击姿势 .....           | 24 |
| 第二节 跆拳道的基本技术 .....            | 25 |
| 一、进级黄带内容 .....                | 25 |
| 二、进级黄绿带内容 .....               | 31 |
| 三、进级绿带内容 .....                | 39 |
| 四、进级绿蓝带内容 .....               | 45 |
| 五、进级蓝带内容 .....                | 53 |
| 六、进级蓝红带内容 .....               | 60 |
| 七、进级红带内容 .....                | 65 |
| 八、进级黑带内容 .....                | 71 |
| 第四章 辅助练习 .....                | 79 |
| 第一节 踢击沙袋的训练 .....             | 79 |
| 第二节 踢击脚靶的训练 .....             | 84 |
| 第三节 单腿组合练习 .....              | 86 |
| 第四节 双腿组合练习 .....              | 90 |
| 第五节 多腿组合练习 .....              | 93 |

# 第一章 跆拳道简介

## 第一节 跆拳道的起源与发展

### 一、什么是跆拳道

什么是跆拳道(TAEKWONDO)呢?跆(TAE),其意为脚踢,摔撞;拳(KWON),是力量的象征,表示以拳头击打,以武斗智斗勇;道(DO),指道义,是一种艺术方法,这是跆拳道追求的最高境界。跆拳道是一项运用手脚技术进行搏击的方法。它重技术,轻力量,是一门充分展现脚技的精美艺术(在跆拳道中,脚法占70%)。跆拳道共有11型20多套练功套路。

### 二、跆拳道的发展

#### 1.原始跆拳道的萌芽

跆拳道的发展有着悠久的历史。原始的跆拳道处在萌芽阶段时,它与人类求生的本能活动及其生存的需要密切相关。在远古时代,人类居住的地方多为森林环抱,四野林海茫茫,在密林深处和灌木丛中,栖息着各种凶猛的禽兽。人类为求生存与安宁,在采集、狩猎、觅食、抵抗毒蛇猛兽以及同恶劣的自然环境的斗争中,除拳打脚踢外,还利用树枝、棍棒、石块、竹箭等做武器,以防身自卫或猎取食物。在经历了漫长历史的扬弃后,逐渐形成了徒手和使用武器的技能,获得了格斗和搏击的各种手段。这些初始自卫手段虽然粗糙而低级,但却是朝鲜古代跆拳道的萌芽,并由此产生了朝鲜最早的技击形式——跆跟(跆拳道的古称)。下面我们从朝鲜的历史长河中寻觅跆拳道发展的历史轨迹。

#### 2.高丽时代的跆拳道

高丽是在军事冲突背景下崛起的。高丽建立后,曾多次发生军事冲突和军事政变,为维持统治者的地位,朝廷很重视军队的建设。如肃宗创建了一个称“别武班”的军事组织,包括骑军、神步军和所谓的降魔军,其中大都是跆拳道高手。在文宗到毅宗的统治时期,由于朝廷重文轻武,武臣群起叛乱,引发了历史上有名的“郑仲夫之乱”,随后战事频发,因此当时尚武之风很盛行。这为跆拳道的发展提供了一个有利的背景。

另外,在高丽时代常举行大型节日庆典,以端午最为隆重,其中有各种体育活动,如手搏、马球等。从《高丽史》中可知,高丽武艺——手搏是受民众喜爱的一种活动。经过高丽时代,手搏技术得到了进一步完善。

#### 3.李朝时代的跆拳道

高丽末期首次举行了武科考试,在李朝时继续进行。武科考试科目有箭术、骑术、跆拳道等军事技术,还有儒教和军事经典知识。这是当时普通人晋升的一条捷径。

壬辰倭乱时,为训练兵员设立了“训练都监”,要求士兵掌握三种技能:能打炮;会

射箭;善于肉搏战。这就要求士兵进行跆拳道强化练习,从而使跆拳道朝着克敌制胜的方向发展。在抗倭战争中,朝鲜人民用生命的鲜血谱写了许多可歌可泣的爱国诗篇。跆拳道的技艺在斗争中也得到了发展。

李朝的始祖时,在朝廷的主持先将15世纪的《兵将图说》增补了新内容,写成了《续兵将图说》,书中记载了许多跆拳道勇士。正祖时,李德懋奉命编纂了《武艺图谱通志》,对跆拳道的发展源流及各种兵器的使用方法进行了详细的介绍。

由此可知,李朝的跆拳道是集大成的发展时期。在李朝,无论是徒手还是器械等跆拳道技术,都趋于成型和完善,逐渐形成了跆拳道的完整体系。

#### 4.近代跆拳道

1909年李朝随日本的侵占而灭亡,侵略者为巩固其统治地位,禁止所有的朝鲜文化活动,跆拳道的发展因此受挫,而只能流入民间。

1945年8月15日,日本终于无条件投降,朝鲜从36年的日本帝国主义暴政下获得了解放。

朝鲜独立后,政治、经济、文化等诸多方面都发生了巨大变化,自卫术的发展也是如此。由于流落外国的朝鲜人在国外学习了一点武艺,回国后与当地拳师在继承和发扬的原则指导下,将各种武技与传统跆拳道融于一体,形成了现代跆拳道系。

自卫术在当时泛指跆拳道、托肩、韩式空手道、手搏道、唐人道等,种类繁多,名称混乱。为了使自卫术能进一步科学地发展,1950年统一将“自卫术”改为跆拳道。1961年9月成立了唐手道协会(后更名为跆拳道协会),次年被朝鲜业余体育协会所接纳,首次列为全国运动的正式比赛项目。1966年,国际跆拳道联盟在朝鲜成立,崔泓熙任主席,1972年迁移到加拿大多伦多。1973年5月,世界跆拳道联合会在汉城成立,金云龙当选为主席。同年在汉城举行了首届世界跆拳道锦标赛。1975年,国际体育联合会接纳了世界跆拳道联合会1988年、1992年、1996年跆拳道连续3届列入奥运会表演,并被定为2000年悉尼奥运会的正式竞赛项目,男、女各设8枚金牌。同时,它也是亚运会、泛美运动会、全非洲运动会等一系列国际重大赛事的正式比赛项目。

据世界跆拳道联合资料的统计:全世界有6500万人从事跆拳道的训练,已有141个会员国,它已成为世界上最大的体育组织之一。

## 第二节 跆拳道在中国的发展

跆拳道这一体育项目在我国有着极好的群众基础,有着光明的前景,是我国奥运会战略中很有潜力的项目之一。虽然它在我国正式开展仅有三四年的时间,但在台湾、深圳、广东、延边和昆明等地早就开展了这项运动,加之跆拳道与中国武术在某些方面比较相似,因此,对于中国人学习和掌握跆拳道的技法并应用到实战和比赛中,迅速地

提高运动成绩,在国际比赛中获得奖牌,都有着得天独厚的先决条件。

近年来,跆拳道运动在我国得到了推广和开展。

1993年以来,我国已有十多个省、区、市成立了跆拳道协会,某些体育学院和普通高校还将跆拳道列为教学的主要内容,并组建了跆拳道校代表队参加全国跆拳道比赛。

原国家体委自1994年在昆明举行了首届全国跆拳道比赛以来,每年均在不同地区举行不同类型的全国跆拳道比赛。此外,还经常举办教练员和裁判员学习班,聘请国内外跆拳道的专家进行讲学和实际指导,并召开跆拳道研讨会。1995年11月,我国加入了世界跆拳道联合会,并组建了国家跆拳道集训队,参加了在菲律宾举行的第12届世界跆拳道锦标赛,取得了可喜的成绩。2000年,我国体育健儿陈中在第28届悉尼奥运会上取得了冠军。2004年第29届雅典奥运会上,我国选手陈中、罗微又获得了两枚金牌。

就目前来说,我国跆拳道的水平距世界跆拳道一流水平仍有一定的差距。但相信在国家领导人和社会各界人士的大力支持下,在广大跆拳道教练员和运动员的共同努力下,中国跆拳道一定会走出一条自己的路,形成自己的风格,并在国际跆拳道大赛中为国争光。

### 第三节 跆拳道特点与作用

跆拳道有“世界第一搏击运动”之称,它在朝鲜和韩国已有悠久的历史,是朝鲜和韩国传统的体育项目,也是重要的世界现代体育项目之一。

#### 跆拳道的特点

跆拳道在运动方法上有自己的传统特点,这种特点主要表现在以下5个方面。

##### 1.注重内劲,以刚为主

无论是跆拳道品势(套路),还是实战(包括功力测验、实战练习及比赛等),都要求动作有“内劲”。即在人的肢体构成各种跆拳道动作时,躯干、肢体的肌肉处于一种自然的紧张状态,从而使动作显示充实的内在劲力。竞技跆拳道在实战进攻时,主要采取用连续性的直线进攻,以快速连贯的组合腿法攻击对方,使对方防不胜防。在防守时,极少采取躲闪防守,而多以格挡防守,以刚为主,以刚克刚。

##### 2.“手是两扇门,全凭脚打人”

跆拳道以灵活、变化莫测、精美的腿技闻名于世,跆拳道技艺特点和规则决定了运动员在比赛中主要是靠腿法得分,在实战搏击中,也主要是以腿法攻击对方,而手法主要用于防守格挡、协调和平衡肢体。

##### 3.广泛的适应性

跆拳道的内容丰富多彩,无论是品势、实战(包括功力测验),其动作结构、技术要求、风格、运动量等都有着不同的特点,这可以使不同年龄、体质、性别、职业的跆拳道

爱好者根据自己的实际情况加以选择。同时,跆拳道不受时间、季节的限制,场地器材也可以因陋就简,这给跆拳道的开展提供了极大的方便。

#### 4.独具特色的功力检验

跆拳道运动员经过长期的训练和比赛的锤炼,内外功力日益增长。为了解运动员的实际功力和潜在的功力程度,常借助砖、瓦、木板等物体作用为目标,让跆拳道运动员运用手或脚的各种技法,将其击破、击碎,采用定性和定量的分析测试来测验运动员的功力。同时这种形式也是跆拳道实战训练和晋级考核、表演及比赛的重要内容。因而,形成了跆拳道独具特色的风格 and 特点。

#### 5.体系科学完善,合乎体育宗旨

在跆拳道的发展过程中,它不但保留了传统的跆拳道技击术,而且还将其他国家的竞技技术与跆拳道融为一体,不断充实和完善跆拳道。技法上,提出高度发展踢法、严格控制拳法、坚决禁止摔法的说法,主张将踢法作为其发展的方面。在跆拳道技术内容的理论、实战技术特征、指导思想、竞赛制度与方法、比赛与表演、教学与训练方面,都形成了一个科学系统的跆拳道体系。特别是在运动激烈、对抗性非常强的跆拳道比赛中,以安全实战和完全实战观点为指导思想,特别注重安全实战。所以,运动员在实际格斗比赛中不但能充分发挥水平,而且伤害事故又少,体现了体育运动应有的功能,合乎当今体育运动的宗旨。也正因为如此,跆拳道不仅见爱于朝鲜,而且被世界各地许多国家的崇武、尚武者所习练,成为世界上最受欢迎的体育运动项目之一。

### 二、跆拳道的作用

#### 1.增强体质

众所周知,跆拳道是一项非常激烈的搏击运动,它是以东方的伦理道德为精神底蕴,使人体发挥最大力量的东方搏击术。其动作符合人体生理的特点,是应用人体的骨髓、肌肉、关节的活动来调整身体的,它是一种全身性的活动。加之在修炼过程中有合理的阶段性和严谨的科学性。因此,经常从事跆拳道练习的人,可以有效地提高自己的速度、灵巧、敏捷、柔韧、无氧的爆发能力和持久的有氧代谢能力,从心理上提高运动员顽强的斗志和意志品质。

#### 2.防身自卫

跆拳道的实战竞技,其实质就是以进攻作为中心内容。因此,人们通过跆拳道的锻炼,不仅能够达到增强体质的作用,而且还能学习掌握攻防格斗的技术,提高战术应用与应变能力,发挥攻防战术的实效性,从而使练习者临危不惧,克敌制胜。

#### 3.娱乐、观赏

观看一场精彩的跆拳道比赛表演,可使人心旷神怡,身临其境,完全沉醉于比赛或表演之中,并享受着一种击打艺术的美感。跆拳道比赛对于双方选手来说,既是斗智、斗勇,又是一种力量、技艺的抗衡。尤其是那巧妙精湛的腿技艺术,运动员与运动员、运

动员与裁判员相互之间的礼仪,以及功力测验等,都具有极高的观赏价值。因此,观看跆拳道表演和比赛,总使人感觉到全身心的放松和愉快,从而丰富人们的文化生活,给人一种美的享受。

#### 4.培养良好的意志品质和道德修养

作为一名优秀的跆拳道选手,必须具备良好的意志品质和道德修养。跆拳道对意志品质和道德修养的考验是多方面的。练习跆拳道的品势(套路),首先要过基本功和身体素质这一关,克服“疼痛难忍关”,要有滴水穿石的精神,且持之以恒,树立坚持不懈的意志品质。在品势方面练习时,要克服“枯燥关”,培养吃苦耐劳,奋力拼搏,永不自满的精神。练习实战及功力测验时,要过“畏惧心理关”。特别在实际格斗时,遇到强手要克服“消极逃避关”,锻炼敢打、敢拼、坚忍不拔的战斗意志。

在平时练习和比赛中,提倡互相学习,切磋技艺,培养胜不骄、败不馁的谦逊品德。因此,经常练习跆拳道,可培养练习者勤奋、刻苦、勇猛无畏、果断、顽强、坚毅、谦逊等良好的意志品质和道德修养。

### 第四节 跆拳道的竞赛规则

#### 第一条 比赛场地

##### 一、比赛场地的划分

(一)12米×12米见方的区域称为比赛区,比赛区的最外边向内有1米宽的不同颜色地带,提醒运动员不要越出边界线。

(二)比赛区和注意区的表面应用不同的颜色区分,如整个场地为同色时,需用5公分宽的白线区分。

(三)划分比赛区和注意区的线称为注意线,比赛场地最外边的线称为边界线。

##### 二、位置

(一)主裁判位置:距离比赛区中心向第三边界线方向1.5米处。

(二)边裁判位置:第一边裁判在第一边界线中心点,面向比赛区中心点向后0.5米处;第二边裁判在第二边界线底端角,面向比赛场地中心向外0.5米处;第三边裁判在第四边界线顶端角与第二边裁判对称处。

(三)记录员位置:在第一边裁判位置向后至少2米处。

(四)临场医生位置:记录员位置向右6米处。

(五)运动员位置:由比赛区中心面向第一边裁判左、右各1米处,右侧为蓝方位置,左侧为红方位置。

(六)教练员位置:位于本方运动员一侧的边界线中心点向后1米处。

(七)检查台位置:检查台应位于比赛场地入口附近处,检查运动员的比赛护具。

## 第二条 体重级别

一、体重分为男、女级别

二、体重分级如下

| 级别           | 男子        | 女子        |
|--------------|-----------|-----------|
| Fin(鳝量级)     | 54KG以下    | 47KG以下    |
| Fly(蝇量级)     | 54KG~58KG | 47KG~51KG |
| Bantam(雏量级)  | 58KG~62KG | 51KG~55KG |
| Feather(羽量级) | 62KG~67KG | 55KG~59KG |
| Light(轻量级)   | 67KG~72KG | 59KG~63KG |
| Welter(次中量级) | 72KG~78KG | 63KG~67KG |
| Middle(中量级)  | 78KG~84KG | 67KG~72KG |
| Heavy(重量级)   | 84KG以上    | 72KG以上    |

三、奥运会体重级别如下

| 男子        | 女子        |
|-----------|-----------|
| 58KG以下    | 49KG以下    |
| 58KG~68KG | 49KG~57KG |
| 68KG~80KG | 57KG~67KG |
| 80KG以上    | 67KG以上    |

## 第三条 比赛的种类和方法

一、比赛种类

(一)个人赛:个人赛一般在同级别体重的运动员之间进行。必要时,可把相邻两个级别合并产生一个新的级别。

(二)团体赛:

1.按体重级别进行5人制团体赛,级别如下。

| 男子        | 女子        |
|-----------|-----------|
| 54KG以下    | 47KG以下    |
| 54KG~63KG | 47KG~54KG |
| 63KG~72KG | 54KG~61KG |
| 72KG~82KG | 61KG~68KG |
| 82KG以上    | 68KG以上    |

2.按体重级别进行8人制团体赛。

3.按体重级别进行4人制团体赛(将8个体重级别中相邻两个级别合并成为4个级别)。

二、比赛方式

(一)单败淘汰赛。

(二)循环赛。

三、奥运会跆拳道竞赛采用个人赛制

四、世跆联主办的国际性竞赛至少有4个国家参加,每个级别至少4名运动员参赛,不足4人的比赛不计正式比赛成绩

#### **第四条 比赛时间**

男子比赛为3局,每局比赛时间3分钟,局间休息1分钟。女子和世界青年锦标赛比赛为3局,每周比赛2分钟,局间休息1分钟。然而,经世跆联批准,男子比赛也可以设为每局2分钟。

#### **第五条 抽签**

一、抽签在第一场前一天进行,世跆联官员及各参赛队代表参加,按参赛国家的正式名称英文字母顺序,由小级别往大级别进行

二、未出席抽签的队由组委会指定人员代抽

三、通过召开参赛队联席会可变更抽签顺序

#### **第六条 称量体重**

一、运动员就在比赛当日的前一天称量体重

二、称体重时,男运动员着内裤,女运动员着内裤、胸罩,如运动员要求,也允许裸体称重

三、称重一次完成,但第一次称重不合格时,在规定时间内可以再给一次称重机会

四、为了避免不合格,组委会就提供一个与正式体重称相同的体重称,放在运动员驻地或比赛馆供试称

#### **第七条 允许的技术和攻击的部位**

一、允许的技术

(一)拳的技术:使用紧握的拳的正面食指和中指部分攻击。

(二)脚的技术:使用踝骨以下脚的部位攻击。

二、允许攻击的部位

(一)躯干:允许使用拳和脚的技术攻击躯干被护具包裹的部分,但禁止攻击后背脊柱。

(二)头部:指头部除后脑外的部位,只允许使用脚的技术攻击。

#### **第八条 有效得分**

一、有效得分部位

(一)躯干中部:护具包裹的部位。

(二)头部:包括双耳在内的整个面部。

二、使用允许的技术,准确、有力地击中身体合法得分部位为得分

三、有效得分分为

(一)击中护胸得1分。

(二)击中头部得2分。

(三)运动员被击倒、主裁判读秒的情况下,再加1分。

四、比分为三局比赛得分总和

五、得分无效:使用禁止的动作攻击,得分无效

## 第五节 跆拳道礼仪与精神

跆拳道不仅是一种具有高度攻击力的技击术,而且也是一门精巧的形体艺术和健身方法。技巧和控制力是学习跆拳道必须具备的基本素质,精神与气质则是每个跆拳道选手所必须修炼的。

“以礼开始以礼终”是跆拳道武士精神的中心思想。训练、比赛的开始和结束,都有严格的礼节仪式:练习者进入道场时,首先向国旗和教师敬跆拳道鞠躬礼,表示对祖国的热爱和对师长的尊敬。配合练习或比赛开始前,双方应有互相敬礼,练习后或比赛结束后,再次相互敬礼,以示友好和相互尊重、谦让。在比赛中受到裁判处罚,也要行道礼表示服从。比赛结束要向对方教练敬礼表示尊重。

跆拳道“道礼”的要求是:先立正站立,再上身前倾30度,头低45度,目视地面行鞠躬礼。

跆拳道的精神在于忠孝爱国、礼义廉耻、忍耐力己、百折不屈。

在练习跆拳道的过程中,要严格遵守道德规范,增强法制观念。要有忠于祖国的思想,要有爱国家、爱民族的热情,要有为正义和扶助弱者自我牺牲的精神。要在尊重前辈、尊重他人、遵守规则的前提下磨炼技术。跆拳道极力提倡培养练习者具有高尚的道德品质,磨炼成刚强不屈的意志,健全和完美的风度以及蓬勃向上的体育精神。

礼义:1.礼让精神;2.不诽谤污辱他人;3.谦虚而尊重他人的人格;4.培养人道主义和正义感;5.为人处世要合乎礼义;6.无论问题的大小都要极公平且慎重地处理;7.不接受和赠与不情愿的礼物。

廉耻:1.不该没有教导他人的实力而把善良学员引向歧途;2.不该在示范时为显示威力,用胶水粘松板或用裂缝的砖等欺骗观众或弟子;3.不该为晋级或升段而行贿;4.不该把升级视为达到自己或显示虚假力量的手段;5.不该言行不一致及不守信用而不知耻;6.应不耻下问;7.不该为个人利益而依附权贵,且自视为武道中人。

忍耐:无论遇到何种困难都要挺住及克服。

克己:训练当中由于失误而受到拳脚打击时要克制自己,克服虚荣心及不羡慕他人,即“自胜自强”。

## 第六节 跆拳道腰带的系结和跆拳道服装的折叠方法

### 一、跆拳道腰带的系结方法

腰带是跆拳道练习者水平高低的标志，从初学者到高级选手的腰带颜色依次为：白带、黄带、绿带、蓝带、红带、红黑带（褐带）、黑带（1~9）段。跆拳道的腰带宽4厘米、长250~300厘米左右，腰带的结在腹部正中，系好后两端一样长（一尺左右），才显得端正洒脱。

系结方法：先将腰带对折（图1），将腰带正中段对着腹部正中（图2），腰带绕腰向后交叉（图3），腰带先绕一圈至腹前，左端在下，右端在上（图4），右端腰带由下向内向上穿插（图5），腰带右端向下，左端向上（图6），腰带头穿插（图7），握住两端拉紧（图8）。



图 1



图 2



图 3

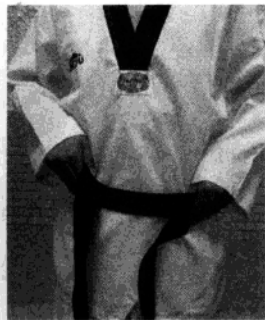


图 4



图 5



图 6



图 7

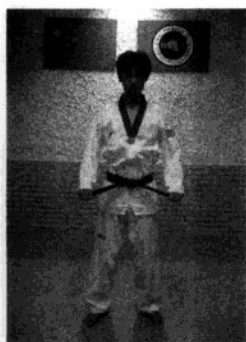


图 8

### 二、跆拳道服装的折叠方法

跆拳道是一项很规范的运动，在道馆中训练或参加比赛，都必须着统一的白色道服。每次训练结束，都要将道服折叠整齐，从小事培养勤于动手的习惯。如果将道服乱

卷成一团,下次训练时道服就起皱难看了。折叠好的道服也便于携带。

折叠方法:将道服平整铺开,腰带对折,再将道裤理平对折放在道衣正中(图9),将衣袖向内折叠(图10、图11),将道服上下对折(图12),再将道服左右对折,并用腰带系结(图13、14)。另一种折叠方法,见图15~图21。



图 9

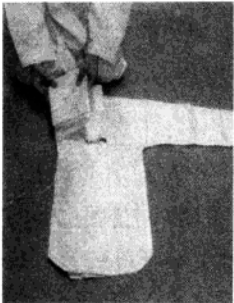


图 10



图 11

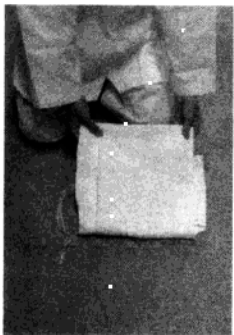


图 12



图 13



图 14

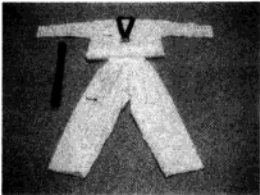


图 15

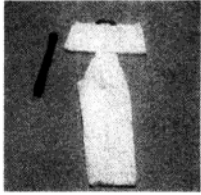


图 16



图 17

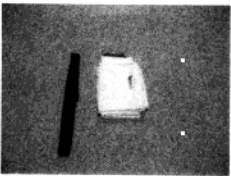


图 18

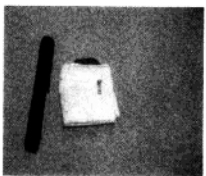


图 19

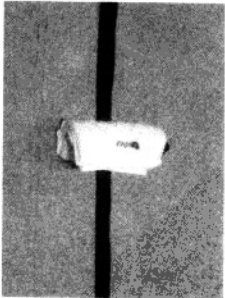


图 20

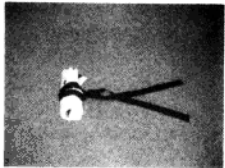


图 21

## 第二章 跆拳道的前课准备活动

### 第一节 准备活动的作用

由于跆拳道是一项全身参与的剧烈运动,因此在训练或比赛之前,应充分做好准备活动(热身运动)。初学者往往急于求成,忽略做准备活动的重要性,结果事与愿违,欲速而不达。

下面从几个方面谈谈做准备活动的重要性:

#### 一、防止运动损伤发生

人体的颈关节,胳膊的肩、肘、腕关节,腿的髋、膝、踝关节,以及连结上下肢躯干的腰椎等等,在激烈的运动中最容易损伤。练习跆拳道之前,应将这些关节作为重点,加以活动放松,防止损伤发生。

关节、肌肉、韧带与机械一样,只有在达到一定的温度和润滑度后,才能既发挥效益,又减少损伤。做准备活动要将主要肌肉群、关节、韧带充分活动开,特别要加强踝、腕、膝、脊椎等脆弱关节和肌肉群练习,对于防止关节脱臼、断裂、筋肉交错、手脚麻木、动作僵硬等伤害事故,具有重要意义。

#### 二、心理(精神)的准备

准备活动首先应该是心理上、精神上的准备,即事先思想上明白为什么要练?如何全身心投入训练?在精神上全神贯注,让人体进入兴奋状态,充满激情去练习,就能收到事半功倍的效果。

#### 三、生理(体能)的准备

跆拳道运动要求极大地调动人体的肌肉力量。人体的体能调动,即肌肉运动,主要通过生化过程完成。爆发运动由三磷酸腺苷供能,短时运动则由磷酸脂转化供能,长时运动则依靠体内糖分酵解供能或脂肪转化。而这些过程都需要一定时间,并且都离不开神经系统的控制。

准备活动正是为了使体内提前做好积蓄,增强人体新陈代谢功能,以备剧烈运动时大量供能,达到较高的运动水平。同时使心血管系统加速血液循环,以保证大运动负荷时的供氧能力。

准备活动的时间因人而异,一般夏季可短些,冬季应长些,并要保持体温,要练到身体发热,肌肉、关节、韧带完全放松,变得灵活、柔软而富有弹性为止。

初学者应多练习准备活动,这也是一项重要的基本功。否则,一开始就进行超负荷的拉、压,剧烈的跳跃、蹬踢、击打练习,很容易造成肌肉、韧带拉伤或其他损害。

## 第二节 准备活动的练习方法

### 一、颈部训练

颈部是集中身体中重要神经于大脑的关键部位,通过这些简单的练习,对于发展和提高颈部力量、柔韧性及防止颈椎损伤是极为有效的。先将头尽量前俯、后仰数次(图1、图2),再将头向左、向右偏弯数次(图3、图4),将头左转、右转数次(图5、图6),最后将头逆时针、顺时针旋转数次,尽量大幅度绕转(图7、图8)。



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8

### 二、肩部训练

自然体站立,双手指轻搭在肩脚上,双手肘尖向前逆时针旋转,再向后做顺时针旋转,各20次左右。发展肩甲骨周围的组织及活动肩部关节,以提高肩手动作的协调性(图9、图10)。

### 三、胸部训练

双手握拳在胸前平举与肩同高(图11),然后双手向后扩张,尽量牵引,放松胸部肌肉,反复做20次左右(图12)。

### 四、肘部训练