

跆拳道

—WUYI YIDIANTONG

丛书主编 江百龙

—TAIQUANDAO

—编著 杜七一 薛新轩

—湖北科学技术出版社



WUYI YIDIANTONG - TAIQUANDAO

丛书主编 江百龙

湖北科学技术出版社



跆拳道

WUYI YIDIANTONG-TAIQUANDAO

编著 杜七一 薛新轩

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/杜七一,薛新轩编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2002.1

(武艺一点通/江百龙主编)

ISBN 7-5352-2753-8

I. 跆… II. ①杜… ②薛… III. 跆拳道—基本知识

IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087937 号

武艺一点通丛书

跆拳道

©杜七一 薛新轩 编著

责任编辑:刘虹 谭学军

封面设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地址:武汉市武昌黄陂路 75 号

邮编:430077

印刷:华中科技大学印刷厂

邮编:430034

监督印:苏江洪

850mm×1168mm

32 开

4.125 印张

100 千字

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:0 001-5 000

ISBN 7-5352-2753-8/G·648

定价:8.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

编委会名单

主 编	江百龙		
副主编	陈青山	余水清	
编 委	王 飞	王 维	王路遥
	马世坤	江百龙	杜七一
	余水清	陈青山	梁亚东
	彭 鹏	薛新轩	



中外搏击运动项群内容丰富、形式多样，见之于世界竞技运动大雅之堂的就有中国散打、泰国泰拳、韩国跆拳道、日本柔道、西洋拳击以及民间推崇的中国跤术、擒拿术等。近年来，跆拳道、柔道、拳击已被列为奥运会正式比赛项目，其他项目也已步其后尘，风靡世界各地。道馆、拳社、俱乐部如雨后春笋，各类赛事争相斗艳，竞技场上的较技、民间的斗智较勇给人们的生活带来了无穷的乐趣。搏击运动亦逐渐成为人们强身健体、修身自卫的重要习练手段。

中外搏击运动项群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界搏击技艺的智慧宝库。实践证明，系统有序地长期习练，既可陶冶情操，培养勇敢顽强的意志品质，亦可增强体质，掌握防身自卫的搏击技能，特别是其中的计谋方略，蕴含着深邃的哲理，对人的生存和发展，甚至家庭、生活、事业都具有不可估

量的积极和深刻的影响，因此，深受群众喜爱。据有关资料统计，喜爱中外搏击运动项群的青少年占调查对象的 41% 以上，男性青少年占到 60% 左右。可见推广搏击技艺是群众之所需，亦是实施我国“全民健身”国策的重要任务之一。

北京申奥成功，为我国体育运动的发展带来了难得的机遇，也为广大体育工作者创造了施展抱负的广阔天地。武汉体育学院一批中青年硕士生、讲师、副教授基于这种“机遇”的责任感和使命感，为满足广大体育爱好者对中外搏击运动习练的积极性和要求，在繁忙的教学训练之空暇，编撰了这套中外搏击运动普及读物，以示对北京申办奥运的成功尽绵薄之力。

该系列丛书首批共推出五种，即现代散打、擒拿、中国快跤、泰国拳、跆拳道。各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理、重点突出；图文并茂、简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。我衷心地祝愿该系列丛书能给广大读者带来健康和安全的福音。

限于编者的水平，书中谬误之处，诚盼专家和读者不吝赐教。

江百龙

2001 年 12 月



概述

- 一、跆拳道释义 (3)
- 二、跆拳道的起源与发展 (4)
- 三、跆拳道的特点与作用 (9)
- 四、跆拳道的礼仪 (10)
- 五、跆拳道的场地、器材和装备 (13)

跆拳道的基本技术

- 一、跆拳道技术分类 (21)
- 二、跆拳道的实战姿势 (22)
- 三、跆拳道的步法 (25)
- 四、跆拳道的腿法 (30)
- 五、跆拳道的拳法 (44)
- 六、跆拳道的防守方法 (46)

跆拳道的技术训练方法

- 一、基本技术的训练方法 (55)
- 二、拳法技术的训练方法 (57)
- 三、腿法技术的训练方法 (58)
- 四、防守反击技术的训练方法 (64)
- 五、组合技术动作 (66)
- 六、实战技术要素 (70)
- 七、脚靶、护胸靶的使用方法 (76)

跆拳道实战战术

- 一、跆拳道的战术能力 (83)
- 二、跆拳道的战术形式 (85)
- 三、跆拳道的战术训练 (87)

跆拳道的准备练习与身体素质练习

- 一、准备练习 (93)
- 二、身体素质练习 (94)

跆拳道竞赛规则



概 述

GaiShu



一、跆拳道释义

跆拳道起源于 1500 年前的朝鲜半岛，其前身是朝鲜民间武术“花郎道”。在其漫长的历史发展演变中，跆拳道糅合了中国武术、日本柔道、合气道等东亚武术的精华，特别是深受中国古典哲学思想的影响，经过几代人的艰辛努力与探索，逐步形成了今日风靡世界的跆拳道运动。

跆拳道（英文名：TAEKWONDO）是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目，被称为“世界第一搏击运动”。它是以技击格斗为核心，以修身养性为基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的一项现代竞技体育运动。通过跆拳道的训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等诸方面得到提高和发展。因此，它和中国武术一样，已经超越了一般意义上的竞技体育运动。

跆拳道的本意由三个方面组成，跆（TAE）是表示以脚踢，以身体摔撞（现代竞技跆拳道已取消这类动作）；拳（KWON）是以拳头击打；道（DO）是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。它是以脚法为主的功夫，其脚法占 70%，甚至更多。传统的跆拳道包括有套路（24 套）、兵器、擒拿、摔锁、对练自卫术和其他基本功夫。现代竞技跆拳道只是传统跆拳道的一部分，它技术动作简单、实用、易学，寓搏击、规范、教育于一身。练习跆拳道不需要专门的场地，也不需要复杂的机械器材，男女老少不受年龄的限制，且不必花费太长的时间，无论何时何地都能够学习和训练，以达到健身、防身、修身的目的。

跆拳道比赛分为男女各 8 个体重级别，运动员上场须身

着专用的白色跆拳道服，腰系代表不同段位的腰带，同时还必须穿戴专用的头盔、护胸、护腿、护肘等保护用具，赤脚在 12 米 × 12 米的正方形垫子上进行比赛。比赛采用电子计分，比赛分为 3 局，每局 3 分钟，局间休息 1 分钟。

跆拳道实行段位制，其段位分为初级的十级至一级和高级的一段至九段，九段最高。跆拳道的升段考试非常严格，其考试内容除了技术水平和从事跆拳道学习训练的年限外，还有道德修养和文化知识方面的内容。

二、跆拳道的起源与发展

（一）三国时代的跆拳道

约在公元前 50 年左右，朝鲜半岛出现了高句丽、百济、新罗相互对抗的时代，史称三国时代。在此时期，三国为了争夺领土，以致战争不断，纷争四起，因而这个时期跆拳道得以迅速发展，以适应战争的需要。

1. 高句丽的跆拳道。在高句丽，跆拳道享有崇高的地位。从考古中发现，高句丽的古墓——觥冢、舞蹈冢和三室冢的玄室壁画中都出现了跆拳道的原形画像——两个男人用跆拳道的姿势互相搏斗。由此可以证明，当时跆拳道已相当盛行了。同时，由于当时朝局不定，连年战祸，对于这种不可避免的战争，武士们也把跆拳道当作一门必修的科目，因而从事严格的训练。

2. 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，要求全国人民都要学习马术、射箭和跆拳道（原始跆拳道）等武艺。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. 新罗时代的跆拳道。新罗建国比高句丽约早 20 年，新罗在建国初期，其威势不及高句丽昌盛，其领土是以现在庆尚道地区为中心，而四面均被强国所包围。但是，新罗并没有为那些强国所屈服，一直努力保存从建国以来 725 年的悠久历史命脉，直至统一朝鲜半岛，建立新罗王朝。在新罗国里，有一个著名的地方称之为“花郎道”，这里是年青人集会的场所，常举行大拜祭以祈祷祭祀神灵。因此，人们就利用此种集会互相切磋、锻炼武艺和演武精神，从而形成“花郎制度”，其宗旨是“事君以忠，事亲以孝，交友以信，临战无退，杀身有择”。透过此制度，造就了一批又一批英勇无畏的勇士，保卫了新罗，成为新罗繁荣的原动力。新罗的武士们经常举行射箭、踢球、角觥、手搏、骑马、狩猎、秋千等活动，这种将军事技能或歌舞转变为体育化的活动，统称为“嘉俳”。

新罗的国教是佛教，但是有许多僧侣是由花郎出身，这可从石窟庵的守门佛像、金刚力士的跆拳道姿势造型中窥见一斑。由此可知，跆拳道在新罗早已盛行的事实。在古籍《帝王韵记》中曾记载一个新罗的跆拳道活动的实例：两人互相站立，踢击对方。此方法有三种，第一种是踢对方的腿；第二种是技术稍熟练的人踢对方的肩膀；第三种是高水平的人踢对方的发髻。此外还有手擗打、拳白、打击等活动的记载。

（二）高丽时代的跆拳道

公元 918 年高丽用武力推翻了新罗王朝，统一朝鲜半

岛，建立高丽王朝。高丽历代国王都十分重视军队的建设，特别注重士兵的武艺训练，如肃宗创建了一个号称“别武班”的军事组织，包括有神骑军、神步军和所谓的降魔军，其中大部分都是跆拳道高手。再如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点的“手搏”竞技运动练习。士兵们常用拳、掌、脚，击打墙壁、木块和砖瓦，以磨练手部及脚部的攻击能力。忠惠王还邀请武艺超群的士兵金振邰到宫中表演“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，受到广大民众的喜爱，并被规定为军队的必修项目。据史载，“手搏”是高丽人民普遍喜爱的竞技项目，从而使“手搏”技艺在高丽王朝中得到了进一步的完善，并逐渐成熟。

（三）朝鲜李氏王朝的跆拳道

公元1392年，高丽王朝被李成桂建立的王朝所取代，国号“朝鲜”。朝鲜李氏王朝由于推崇佛学，重文轻武，这一时期跆拳道没有得到官方的重视，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的活动。在军队中，“手搏”和“跆拳道”仍然作为选择士兵的方法，一个人若想做武官，就必须在竞技时使用“手搏”或“跆拳道”技艺打倒3人以上。在朝鲜李氏王朝时代，除跆拳道的技艺得到发展外，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、白东脩三人汇编了《武艺图谱通志》，这是跆拳道的代表作。此书不仅收录了“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，并将很多的其他域族的技击性很强的武术技艺汇融于跆拳道的技法中，使跆拳道的源流在文字记录上和理论上有了较科学的记载和论述。因此





可以说李氏王朝是跆拳道集大成的发展时期，并在此期间逐渐形成了跆拳道的完整体系。

（四）近代跆拳道

中日甲午战争后，中国清王朝退出朝鲜，日本侵占朝鲜后于1910年在朝鲜建立了殖民政府，推行殖民政策，一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道的发展也因此受挫而转入民间秘密发展。大量的朝鲜人流浪到中国和日本，其中不乏一些身怀绝技的跆拳道高手，他们将中国的武术和日本的武道与跆拳道技艺糅合在一起，使之得以保存下来，从而使跆拳道技法得到了充实与发展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。跆拳道被认为是经过东亚文化熏陶的韩国“国技”的原因正是如此。

1945年8月15日，日本宣布投降，朝鲜独立，大量流浪在国外的朝鲜人返回家园，他们将国外的新的武艺带回了朝鲜，与当地拳师一起，在继承和发扬的原则指导下，将各种武艺与跆拳道技法融于一体，去芜存精，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。

（五）现代跆拳道运动

1955年跆拳道的领导人和组织者将朝鲜武艺正式统称为“跆拳道”，即现代的跆拳道。韩国于1961年9月成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。

自20世纪50年代开始，韩国政府为了重塑国民形象，振奋民族精神，在全国大力推广、开展跆拳道运动。进入20世纪60年代以来，韩国经济复苏，国力增强，政府受日本向国外推广柔道运动并最终成为奥运会项目的启发，开始有计划、有步骤地向海外推广跆拳道运动。经过20多年的努力，使这个被称为韩国“国技”的运动项目在世界各地遍地开

花，蓬勃发展。目前全世界有 100 多个国家和地区约 6500 万人从事跆拳道学习和训练。

1973 年，世界跆拳道联盟（WORLD TAEKWONDO FEDERATION 简称 W.T.F）成立，现有会员国 142 个，是世界单项体育协会会员国最多的体育团体之一。现任主席是韩国人金云龙，他是国际奥委会的第一副主席。跆拳道目前已相继进入包括奥运会在内的几乎所有重大国际比赛和体育组织，1975 年世界跆拳道联盟加入国际体育单项联合会；1980 年世界跆拳道联盟获得国际奥委会的承认，跆拳道运动进入国际奥委会大家庭，开始为成为奥运会正式项目而努力；1986 年列入亚运会正式比赛项目；1987 年列入泛美运动会，全非洲运动会以及东亚运动会的正式比赛项目；1988 年、1992 年、1996 年 3 次列入奥运会表演项目；1994 年在法国巴黎召开的国际奥林匹克大会决议，跆拳道列入 2000 年悉尼奥运会正式比赛项目，设 8 枚金牌（男、女各 4 枚）。同时跆拳道也是世界大学生运动会、友好运动会、东亚运动会、南美运动会、南太平洋运动会、世界军人运动会等一系列国际体育赛会的正式比赛项目。目前，每两年举办一次跆拳道世界锦标赛和跆拳道世界杯比赛。

我国是 1992 年 10 月正式开展跆拳道运动的，1995 年 7 月中国跆拳道协会成立，并于同年 11 月被世界跆拳道联盟接纳为正式会员国。目前我国各省、市、自治区、体育院校、行业体协已相继成立了跆拳道队，曾举办过几期全国跆拳道教练员和裁判员训练班。参加跆拳道学习与训练的人越来越多。1998 年 6 月在浙江温州市举行的全国跆拳道锦标赛，参赛队伍近 50 个，参赛选手 600 余名，显示出我国跆拳道运动的蓬勃生机。目前，全国每年除举办全国锦标赛和全国冠军





赛以外，还举行一定规模的国内外邀请赛和友谊赛。

三、跆拳道的特点与作用

(一) 跆拳道的特点

跆拳道是朝鲜民族传统的体育项目，具有其鲜明的特点。

1. 手脚并用，以腿为主。跆拳道是以腿法为主的技击术，腿法所占的比例高达 70%。跆拳道理论认为，在人体四肢中，腿的力量远高于手的力量，因此提倡腿法的运用。在比赛中，手法往往只用于防守格挡，进攻时主要运用腿法的踢踹，且规则规定，腿法的得分要优于手法。腿法是最重要的得分手段。跆拳道以其灵活多变、丰富精妙的腿法著称于世。

2. 以刚制刚，直来直往。在实战竞技中，跆拳道极少采用闪躲防守的方法，而多以格挡防守，以刚制刚，直接接触，方法简练硬朗。进攻时，多采用直线的连续进攻，以快速连贯的腿法组合击打对手，令人防不胜防。

3. 功力测验，方法独特。跆拳道理论认为，经过训练，手脚所发挥的威力是令人生畏的，因此，不能直接运用到竞技比赛中，而只能用那些没有生命的物体，如木板、砖瓦来作目标，以检验一名选手的功力程度。功力的测验已是跆拳道的训练、晋级考核，乃至表演、比赛的一个重要内容，成为其固有的特点之一。

(二) 跆拳道的作用

1. 修身养性。跆拳道推崇“以礼开始，以礼结束”的尚武精神。其宗旨是“礼仪廉耻，忍耐克己，百折不屈”。通

过跆拳道训练，可以培养人的顽强、果断、坚毅的精神，锤炼人摒弃软弱、怯懦而敢于积极向上的品行。同时，养成礼让、谦逊、宽容的高尚品德。跆拳道对培养健康的人格、品性具有很大的作用。

2. 健体防身。跆拳道运动激烈，对抗性强。它对提高人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，提高内脏器官的机能，特别是提高神经系统的灵活性有明显的作用。通过跆拳道的攻守练习，还可以学习掌握防身自卫的技术，提高应变能力，从而使人临危不惧，克敌制胜。

3. 竞技观赏。跆拳道是一项对抗性很强的运动，竞赛中双方选手不仅较力斗勇，而且更讲究较技斗智，尤其是跆拳道的精妙高超的腿法，具有极高的观赏价值。人们在观看跆拳道比赛时，可以享受一种击打艺术的美感。

四、跆拳道的礼仪

进行严格的礼仪、精神和行为规范的教育，是跆拳道的重要内容。“以礼始，以礼终”贯穿在跆拳道整个训练过程中。通过跆拳道训练，培养练习者勇猛善战，敢打敢拼的意志品质，坚忍向上的作风，讲究礼仪，修养以及完善的人格。练习前，先向国旗敬礼，心中时刻装着为祖国争夺荣誉的信念，充分体现出爱国主义的精神；教练与队员之间相互行礼并问候，体现出尊师爱生的崇高品德；队员之间相互行礼，体现了集体主义，团结一致，互助友爱的精神。一颗忠于祖国的爱国心，是跆拳道研习的最高境界。其科学的教育训练程序为：反省→判断→勇气→信心→自卫→自恃→独立→沉着→领导→勇敢→合作→爱国。

