

海外搏击技巧丛书

Taekwondo

跆拳道

[美] 朴永焕 汤姆·西伯恩 编著
于立贤 译 钟秉枢 审校



人民体育出版社

海外搏击技巧丛书

跆拳道

朴永焕 (Yeon Hwan Park)

美国跆拳道联盟秘书长

黑带八段

汤姆·西伯恩 (Tom Seabourne) 博士

美国东北得克萨斯州社区学院

黑带三段

于立贤 译 钟秉枢 审校

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道 / (美) 朴永焕, (美) 西伯恩编著; 于立贤译.

-北京: 人民体育出版社, 2005

(海外搏击技巧丛书)

ISBN 7-5009-2852-1

I. 跆… II. ①朴… ②西… ③于… III. 跆拳道-基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 076819 号

*

人民体育出版社出版发行

三河市紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 12.25 印张 170 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2852-1/G·2751

定价: 19.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

版 权 声 明

Taekwondo Techniques & Tactics

Copyright©1997Human Kinetics Publishers,Inc.

Chinese translation published by People's Sports Publishing
House 2002

Published by arrangement with Human Kinetics Publishers,Inc.

All rights reserved

图字：01—2002—0433 号

前言

跆拳道的发展有着悠久的历史，在世界各地拥有众多的追随者，它能为你带来意想不到的收获，对生活的各个方面产生深远的影响。人们把跆拳道作为一项奥运会竞赛项目或作为一种艺术和一种生活方式来看待。跆拳道运动的内容是全方位的，它把放松与激励以及牵拉、增强力量、跳跃、踢腿和击打技术结合起来。练习跆拳道可以提高柔韧、协调、专注、自信心、平衡、力量、速度、耐力等素质和自卫防身能力，还可以有效地减少身体脂肪和控制应激水平。大多数的跆拳道练习者睡眠好、体格健壮、形体健美，生活严谨有规律，跆拳道已成为人们追求高峰体验的神奇领地。

尽管跆拳道拥有众多的追随者，但是仍需要掀开它神秘的面纱。实际上跆拳道主要是关于冲拳和踢腿的运动，然而其内容却远远超出身体外在的表现。每周仅用两个小时来练习跆拳道，就能够控制你的应激水平，提高自卫能力，消耗掉多余的热量，享受到练习的乐趣，打破自己的常规，忘记时间的存在。另外，跆拳道对于孩子也大有好处，它能使孩子学会尊敬、自信和守纪律。跆拳道不仅鼓励你做事要全力以赴，而且要持之以恒。练习跆拳道，会使你从中了解和接受自己的不足与局限，而不是让这些局限阻碍你的进步。跆拳道的传统和风俗是自我控制和训练的基本要求；训练的效应，比如美德，则是跆拳道对我们的回报。

本书主要内容有跆拳道的历史、规则和基本技术，所有希望学习到更多跆拳道知识的人，都会从本书中受益。本书的前三章阐述了跆拳道技术的概貌，内容包括对选择跆拳道学校的提示、跆拳道的发展历史以及特点、作用和当前状况，并列出了在训练中经常使用的专用术语。第四章到第九章主要借助图解，循序渐进地介绍了各种倒地、

滚翻、姿势、拳法、腿法、步法和格挡等技术。第十章收录了品势练习的有关内容，这是跆拳道训练和比赛不可分割的重要内容，是所有跆拳道选手的必经之路。第十一章建议练习者运用力量和各种技术组合以及反击技术，为个人技术和战术做好准备。第十二章从整体上介绍了跆拳道比赛，提供信息以及如何从心理和身体两方面准备比赛。最后，第十三章阐释了如何采用合理的心血管、柔韧、抗阻力和韵律训练，提高个人的跆拳道运动水平。

无论你的年龄有多大或者经验有多少，本书都是你的良师益友和助手，它能有效地帮助你愉快地学习和掌握跆拳道知识。无论是对比赛、健身，还是对自卫感兴趣，你都可以有针对性地调整训练参数，使之适合自己的生活方式。例如，你从事的是高应激水平的工作，跆拳道训练有益于调适你的心理压力；如要参加比赛，韵律训练和搏击训练会对你大有帮助，要求你根据不同情况选择自己的准备方法。本书向你传授如何把各种训练方法之中的重要因素综合起来，进而制定适合自己的训练计划。为了获得最佳的跆拳道成绩，应该设计个人的、独特的训练方案，并根据自己的长处和弱点，制定满足自己需要的个人战术，采用最适合自己身体结构、个性以及各种情况所要求的技术。本书有助于你选择最适合体能体格的技、战术，其中腿法和拳法练习要与腿部力量、上肢力量相适应。根据自己的个性，你既可以做一位防御型搏击手，也可以做一位反击型搏击手，或者还可以决定只使用拳法来打败对手。总之，本书能指导你选用最有效、最适合自己的技、战术，其他技、战术则完全可以放弃。

开始练习时，要仔细观看本书的动作图片，并把它们熟记下来，先观察分析完整动作，然后选择一个动作练习，循序渐进地练习。不要漫不经心地练习数以百计的不同攻击技术，每选择一个动作，都应该仔细考虑，并使之渗透到个人的技能储备中。当然，也不要再在很短的时间内学习太多的技术内容，最好的方式是每次练习半小时，每周三次。不要把自己累坏，比如每天练习两小时，最后累得失去了兴趣不得不终止练习。技术的形成离不开大量的练习，但是你可以从艰苦的、科学的训练中得到回报，其中没有任何神秘的东西可言。

不要把我们所讲述的有关跆拳道收益的话照单全收。要仔细通读本书，不仅用自己的眼睛看、用心去体会，而且今天就开始行动，开

始得越早，你就能越早地获得更多的个人满足。仅仅一个月之后，你的技术就会变得熟练起来；六个月之后，你更是信心倍增，并能根据不同的情况做出正确的反应，而不是对对手动作的盲目反应。最为重要的是，你将开始发展成为成功的跆拳道选手所具备的三种特质：掌握一两种技术，心理承受能力提高，体型健美。我们希望本书能够帮助你获得新的技能，并能达到一直追求的身体和精神的平衡。

致 谢

感谢我的父母、妻子和孩子，我的长辈和晚辈，还有我的学生们。在我作为运动员、教练员和支持者的整个跆拳道生涯中，他们自始至终给予我全力以赴的支持。我还要感谢美国跆拳道联盟、世界跆拳道联合会以及我的兄长朴永熙（Yeon Hee Park），因为我的期望是能够像我的兄长一样优秀，而正是这种期望早先激发了我去学习跆拳道。

——朴永焕

感谢我的父母安和汤姆（Ann and Tom），我的妻子戴尼斯（Danese），我的孩子阿兰娜、格兰特、劳拉、苏珊娜和朱莉娅（Alaina, Grant, Laura, Susanna, and Julia），是他们支持我在跆拳道训练中投入了大量的时间和精力。感谢我的教练员张顺河（Soon Ho Chang）大师，是他帮助我在竞争中发挥自己的潜能。还要感谢我的朋友迈尔斯·霍尔和欧内斯特·赫恩登（Miles Hall and Ernest HERN- don），以及促成本书出版的编辑朱莉·马克斯（Julie Marx）、人类动力出版社（Human Kinetics）的其他员工，在他们的帮助下一个梦想成为现实。

——汤姆·西伯恩

目 录

前言	(1)
致谢	(1)
第一章 跆拳道准备工作	(1)
第一节 训练的收益	(1)
第二节 选择一所合适的学校	(2)
第三节 课程模式	(5)
第四节 腰带和级别晋级	(7)
第二章 跆拳道的渊源	(9)
第一节 武技的起源	(9)
第二节 跆拳道的发展概况	(10)
第三节 现代跆拳道	(12)
第三章 跆拳道的语言	(13)
第一节 训练术语	(14)
第二节 朝鲜语中的数量词	(20)
第四章 跆拳道的倒地与滚翻技术	(21)
第一节 倒地技术	(22)
第二节 滚翻技术	(27)
第五章 跆拳道的基本姿势	(30)

第六章 跆拳道的基本拳法	(39)
第七章 跆拳道的基本腿法	(58)
第八章 跆拳道的格挡技术	(76)
第九章 跆拳道的基本步法	(88)
第十章 跆拳道的品势	(93)
第一节 品势练习的形式和要素	(94)
第二节 品势比赛评价标准	(96)
第三节 品势示例	(97)
第十一章 跆拳道的战术	(100)
第一节 基本战术	(100)
第二节 组合技术	(103)
第三节 反击技术	(115)
第十二章 跆拳道的比赛	(125)
第一节 比赛规则	(125)
第二节 比赛的准备	(132)
第三节 减缓心理压力	(134)
第十三章 跆拳道的身體塑造	(140)
第一节 心血管训练	(140)
第二节 柔韧训练	(141)
第三节 韵律训练	(149)
第四节 腹部训练	(156)
第五节 抗阻力(负重)训练	(160)
第六节 拳击袋和目标靶训练	(164)
第七节 呼吸调适	(166)

目 录

推荐读物	(168)
词汇	(170)

第一章

跆拳道准备工作

跆拳道是韩国的民族传统搏击格斗技术，从字面上可以解释为“脚、手、道”。这种简明的阐释对于这一古老武技含义的揭示可能远远超出你起初的猜想。首先，“脚”这个词表明跆拳道，意指用脚踢、踹，踢和踹的技术是跆拳道的重要组成部分，事实上跆拳道技法中的腿法所占的比例高达70%。“手”这个词表明拳，意指用拳击打，冲拳、劈斩、肘部撞击以及手指戳击等手法构成了余下的30%。当然，“道”这个词的含义并不是显而易见的，而是有深刻的含义。

跆拳道技艺的真正威力正在于由两个简单字母所构成的词之中，其意为“方法”。跆拳道中的“道”不仅仅意味着通过身体练习的方法完成技术，而且意味着练习者的心理和精神与技术存在着关联。尽管跆拳道的踢打、冲拳、自卫、碎木板以及比赛都非常重要，但它远远超越了这些物质形式上的界限。跆拳道是一种精神和身体的训练，是一项现代的世界体育运动，还是一种哲学。

第一节 训练的收益

对于任何一位练习跆拳道只有两个月或者三个月的白带选手来说，如果问他在练习跆拳道的过程中有什么收获，回答往往会令人惊讶。当然，他可能谈到柔韧性、力量以及整体健康水平的提高，但他更可能谈起自尊心与自信心的提高。通过长期的艰苦训练和奋斗，跆拳道练习者克服了疲劳和身体上的其他限制，坚韧不拔地磨炼了意

志，提高了生命的质量。

跆拳道学校（道场，dojang）是一个特殊的场所，一种与其称谓相称的领地。进入道场之前要求脱掉鞋子，踏上练习场地之后应该鞠躬行礼。在道场中，经过教练员的指导和严格训练，你将接受一种伦理和道德模式，尊重、守纪律、自制和诚实这些词汇的含义远远超出人们从字面上所理解的内容，只有通过学习才有望追寻它们的理念。新入学的学生在谦虚方面就有很多内容要学，来到学校的每个人都是平等的，无论属于何种种族、信仰何种宗教，或是位于何种经济、职业地位，没有人受到特殊照顾，衡量标准只是每个人的勤奋练习，以及为学校、为跆拳道技艺和彼此之间的奉献。

在跆拳道中可以学习到价值观念和守纪律，这是跆拳道运动流行的最主要原因，甚至少年儿童也都可以在跆拳道的训练中受益。在练习跆拳道的人群中，显然只有少数人会继续从事这项运动，并最终成为比赛冠军，但是所有的人都应该在很小的时候开始培养纪律观念，正是由于纪律，才使得跆拳道与许多其他体育项目区别开来。如果同伴踢球失误，可能会遭到其他孩子的嘲笑；但是跆拳道练习中的同伴却会帮助一位跌倒的对手重新站起。现在的跆拳道选手早已学会了守纪律，他们在身体、心理和道德品质方面的健康发展使得他们远离烟草、酒精和其他药物，这些运动员把身体训练变成了对意志的磨炼，并通过腰带的晋级、比赛和艰苦的训练，得到了同伴的承认，他们互相尊敬，说的是“是的，先生”和“不，先生”，用“先生”或“夫人”指称他们的教练员。实际上，拳法和腿法只是训练的一半，而另一半则是守纪律和专注。

第二节 选择一所合适的学校

查询一下当地黄页上的武技场所，你可能置身于一堆鱼龙混杂的武技广告之中。功夫（kung fu）、空手道（karate）、柔术（jujitsu）、韩国合气道（hapkido）、日本合气道（aikido）以及各种组织，诸如美国跆拳道联盟（the United States Taekwondo Union, USTU）、美国跆拳道协会（the American Taekwondo Association, ATA）以及美国跆拳道联合

会 (the United States Taekwondo Federation, USTF)。选择一个项目需要经过非常谨慎的考虑,因为要选择学习的流派将会是你的一项长期投入。最好是先参观一些武技学校,搞清楚该学校教的是何种流派,并通过看课来判断何种流派的武技能吸引你。有许多学校并不传授传统武技,而是以多种现代的武技为传授内容。当下定决心从事武技训练时,一定要对自己的身体状况及其限制有所认识,并不是所有的武技都能适合你,因此,最好在投身到长期训练之前先参加一两次试听课程。

一、武技流派

大多数武技运动的特征都可以归结为刚或柔,以及直线或圆形。跆拳道基本上属于刚,或者说是外家功流派,这表明其技术由击打、踢打和格挡构成。跆拳道练习者是用身体的坚硬部位击打对手,例如拳头或足跟。与之形成对照的合气道则属于柔,或者说是内家功流派。合气道练习者通常不击打对手,不与对手正面对抗,而是利用进攻者的力量来对付对手,从而躲避和化解对手的攻击。

跆拳道也是一种直线性的武技,两点之间的最短距离是直线,跆拳道以其短促、快速、有力的击打而著称,比如反冲拳或侧踢腿技术。合气道则与它相反,属于圆形的运动,包括大量步法,其主要目的是为了躲避攻击。松涛馆空手道 (Shotokan karate)、泰拳 (Muay Thai Kickboxing) 和坎迫空手道 (Kenpo karate) 与跆拳道非常相似,均属于刚猛、直线流派;柔术、太极拳和居合道则属于阴柔、圆形流派。还有一些流派,比如咏春拳 (Wing Chun) 和琉球刚柔空手道 (Okinawan gojuryu) 等,则是属于刚柔相济,运动形式既有直线又有圆形的技术动作。

投身武技训练的学生需要树立明确的目标。你想参加比赛吗?你是否对自卫抱有浓厚的兴趣?你是否对历史悠久、意蕴深远的武技感兴趣?你是否希望记住品势?你想学习风格独特的武技吗?举例来说,松涛馆空手道和某些流派的功夫要求学生在学习许多套路;泰拳则与之相反,它没有套路,但对身体的要求却很高;合气道是一种富含高度哲理而优美的武技,但是该项目的练习者却不参加比赛;柔术是一种自卫术,但它并不注重高抬腿等丰富多彩、优美潇洒的踢法。当然,学习跆

拳道的学生是幸运的,不仅有机会学习套路(poomse,品势,或针对假想的敌人进行一系列的实战练习),并在比赛中竞争,练习实用自卫术,而且还可以学习有关的历史和哲学,偶尔也练习一些颇具花招的腿法。

二、选择一所跆拳道学校

如果你已经选择了一项武技,并准备选择学校时,请致电一些机构或学校,询问是否允许观摩一次课,按照与学校约定的时间,以一名学生的身份观摩一堂课。注意课堂上的纪律情况,并观察其他学生,看看这些学生是不是被这堂课深深吸引?如果你主要是对自卫和健身感兴趣,那么这些只注重参加比赛的学校就不是你的最佳选择。反之,如果你对比赛感兴趣,那就选择一所有机会参加比赛的学校。美国跆拳道联盟所认证的学校也是世界跆拳道联合会认证的跆拳道组织,因此,如果你的目标是获得参加奥运会比赛或其他国际比赛的机会,那就报名参加一所美国跆拳道联盟所认证的学校。



以下是选择跆拳道学校时需要参考的一些主要问题:

- 主讲教练员友好、优雅、平易近人。
- 主讲教练员是一位经过世界跆拳道联合会认证的大师。

• 所有助教都是经过世界跆拳道联合会认证的，并拥有心肺急救（cardio-pulmonary resuscitation, CPR）证书。

• 课堂上的指导和组织井然有序。

• 为儿童和成年人分别开设不同的班，为初学者单独开班。

• 学校整洁，员工配备齐全，运作职业化。

• 允许学生预约看课。

• 如果使用协议或通过外部代理机构，学校的所有规定都以书面形式作出清楚表述。

总体说来，可以根据了解到的情况作出决定。学校应该具有良好的声誉，是家庭气氛与严明纪律的良好结合。

参观过一些机构之后，选择一所允许按月交费、花最少的钱但可以获得最多课时的学校。在一些大城市中，大型机构往往配备大量的训练设施，有淋浴室、更衣室以及练习设备，这样的学习环境固然能够使人极其舒服，但最为重要的却是教练员的指导质量。

在一所学校里先上三个月的课。通过这段时间的学习，你应该学到所有基本的拳法、腿法、击打和格挡，对于有能力控制自己而充满信心。再经过几年的训练，你应该基本上掌握了这些基本技术，并将理解的跆拳道哲理与训练结合起来。在大多数学校里，这一等级的跆拳道水平将获得黑带（如果希望获知有关跆拳道运动的更多信息，请联系美国跆拳道联盟：One Olympic Plaza, Suite 405, Colorado Springs, CO 80909, 719-578-4632.）。

第三节 课程模式

跆拳道课程通常随学校不同而不同，但多数跆拳道班采用 60 分钟课程的模式，现简述如下。

上课之前，学生不需要监督就应该安静地做准备活动，随着教练员一声响亮的击掌，宣布开始上课。学生按照级别整队，高段位的学生站在队列前端，腰带级别高者位于右侧。腰带级别较高且经验丰富的学生无论在道场之内还是在道场之外，都被看做是优秀者，是其他同学的榜样。每一堂课训练都开始于教练员的一次礼仪性鞠躬。有些

跆拳道学校要求背诵某种信条，纪念他们的教练员、学校以及国家，在这种表示敬意的仪式之后，学生才开始做热身和伸展练习（这些练习将在第十三章中进行介绍）。准备活动之后，要进行 15 分钟的手臂击打、踢腿和格挡基本方法的练习，紧接着再用 15 分钟，训练步法移动、组合动作以及反击技术。最后的 30 分钟主要用于搏击和品势训练。整堂训练课以鞠躬行礼结束。

跆拳道学校是一种独特的场所，但不要把练习仅仅局限于道场之内。你可以在任何时间、任何地点积极而严格地练习跆拳道；你可以通过自然的呼吸方法演练跆拳道的呼吸技术，或者仅用 6 平方英尺见方的场地进行冲拳、踢腿、格挡、击打以及品势练习。作为一名年轻人，汤姆·西伯恩渴望掌握跆拳道这项武技，他利用一切机会，刻苦磨炼，在宾馆的房间和机场会对着镜子练习搏击，在公共汽车站会练习腿法，在网球场上会进行拳靶训练，在墙球场上会练习品势。

训练厅的一般规则

1. 休息期间尽量少说话，上课期间任何人不得讲话。
2. 充分利用练习开始之前及休息间隙的时间，演练所学的跆拳道内容。
3. 要始终尊重你的教练员和同学。
4. 课堂之外，可以在无触犯情境中练习跆拳道技能。道场之外的打斗可能成为被开除的理由，除非是在自卫的情况下保护自己的生命。
5. 宽松的衣服、短裤和一套做准备活动时穿的服装或跆拳道道服是训练时的最适宜装束。
6. 在购买跆拳道道服时，请教练员演示如何系扎腰带。
7. 开始训练之前，摘除所有的饰物，确保手指甲和脚趾甲不留任何尖锐边缘。
8. 练习过程中不能咀嚼口香糖。
9. 参加任何形式的搏击活动之前，如果未戴眼睛护具，则需要摘下有形眼镜或隐形眼镜。
10. 搏击时要佩戴护头和护裆（适用于男子）。
11. 与同伴进行搏击练习时，击打要尽量准确。保持良好的行为和礼貌是相当重要的，永远不要批评其他的武技流派或其他教练员。