

世界跆拳道联盟授权出版



现代跆拳道

modern
taekwondo

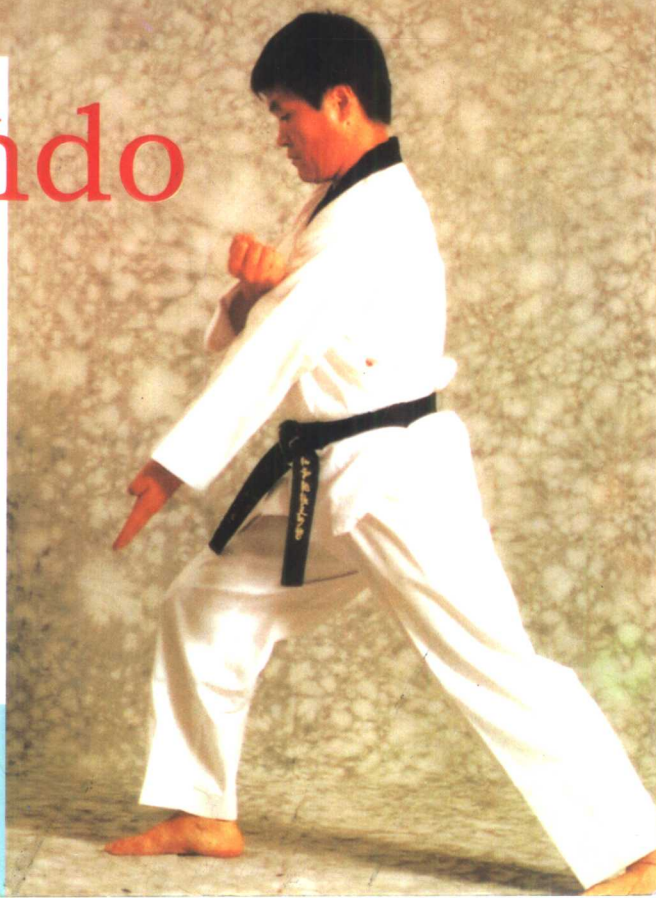
最权威最实用
训练手册

Soon Man Lee

(美) 甘藤·里克



现代出版社



正 式 训 练 手 册

现代跆拳道

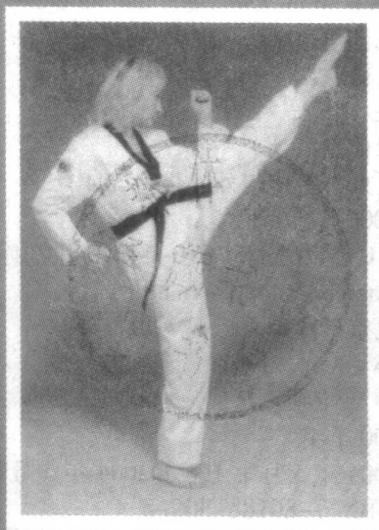
正式训练手册

现代 跆拳道

Soon Man Lee

甘藤·里克/著

顾洗尘/译



现代出版社

315286

图字 01-2004-2699

图书在版编目(CIP)数据

现代跆拳道/Soon Man Lee,(美)甘藤·里克著;顾洗尘译.一北京:
现代出版社,2004

ISBN 7-80188-309-8

I.现… II.①S…②里…③顾… III.跆拳道—基本知识
IV.G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033738 号

Published by Sterling Publishing Company, Inc. 387 Park Avenue South, New York,
N.Y. 10016 © 1999 by Soon Man Lee & Gaetane Ricke

本书版权所有©1999 Soon Man Lee & 甘藤·里克(Gaetane Ricke)所著;本书的出
版得到斯得灵出版有限责任公司(STERLING PUBLISHING CO. INC,其地址为 387
Park Ave S, New York, NY 10016)的同意由贝塔斯曼亚洲出版公司提供在中国内地
独家出版之中文简体字版权。

作	者	Soon Man Lee,(美)甘藤·里克
译	者	顾洗尘
策	划	红色旌旗
责 任 编 辑	张 晶	
出 版 发 行	现代出版社	
地 址	北京市安定门外安华里 504 号	
邮 政 编 码	100011	
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)	
电 子 邮 箱	xiandai@cnpitc.com.cn	
印 刷	北京世图印刷厂	
开 本	16 开	
印 张	17	
字 数	200 千字	
版 次	2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 7-80188-309-8	
定 价	29.80 元	

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载



世界跆拳道联盟

世界跆拳道联盟

韩国汉城(136) 82.2557-5448

江南区驿三洞 635 号

电报地址:世界跆拳道

电话:82.8566-2505

TELEX: K28870 WTFED FAX:82.2553-4728

能为《现代跆拳道:正式训练手册》一书签名,既荣幸又高兴。

从几千年前发源于古朝鲜起,跆拳道已走过了很长的路,那时它还是一门原始的武艺。现在,跆拳道比赛吸引了来自全球的选手。2000年在澳大利亚的悉尼奥运会上跆拳道第一次成为奥运会奖牌项目。

感谢像 Soon Man Lee 这样的跆拳道教师所做的贡献与支持,跆拳道已成为世界上发展最快,技术最先进的武艺。Soon Man Lee 以他丰富的知识、优秀的教学以及在美国和国际赛场的推广工作而全球知名。

这本书是他对跆拳道的热爱与贡献的又一佐证。他对此道的热心促使他愿意与读者分享他的知识,无论他们是初学者还是教师。《现代跆拳道:正式训练手册》对跆拳道的各方面都加以深度的考察——从它的国际管理体制、丰富的历史、身心调整训练,到许多进攻与防守的技术。我对作者为读者提供这些事实和细节信息而做的研究工作印象很深。

作为世界跆拳道联盟的主席,我诚挚地祝贺 Soon Man Lee 和甘藤·里克,因他们的努力而完成了这本极有价值的书。我祝愿他们在这本书上有最好的运气和最大的成功。

金云龙博士

国际奥委会执行委员会委员

世界跆拳道联盟主席

6/10/15/22



世界跆拳道联盟

世界跆拳道联盟

江南区驿三洞 635 号

电话:82.8566-2505

韩国汉城(136) 82.2557-5448

电报地址:世界跆拳道

TELEX:K28870 WTFED FAX:82.2553-4728

能为《现代跆拳道:正式训练手册》一书签名,我感到非常愉快。

我认识 Soon Man Lee 先生已有很多年了。因对这项运动的精通,他赢得了国际性的声誉。在理解这一武艺的纯粹精神上,没有人比得上他。他对训练所做的贡献无人能及,他对跆拳道各方面的知识也是丰富的。他对教导准确动作的热情已成了他数以千计的学生的楷模。

《现代跆拳道:正式训练手册》是任何一位对跆拳道这门技艺有兴趣者的权威课本。不但在技术方面富有内容,也可以说是跆拳道的哲学和历史的百科全书。李先生在通过照片和易于跟学的插图来拓宽读者的理解力方面往前跨了一大步。

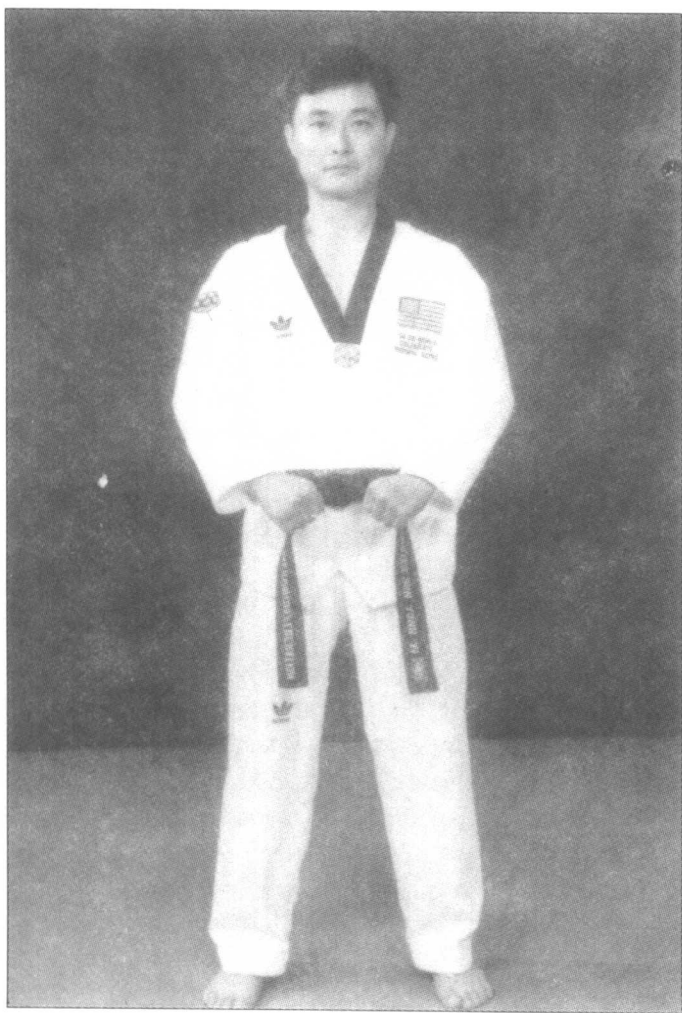
这本书对每一位来说都是很好的,无论是初学者还是教师。如果您在跆拳道上希望获得知识和进步,我强烈地将这本书推荐给您。



李钟佑大师

世界跆拳道联盟副主席

谨以此书献给李大师的弟弟, Sun Yong Lee 教师 (1961~1997)。Sun Yong Lee 教师是黑带七段, 韩国跆拳道少年组冠军, 1995 年美国学院队教练, 1989 年~1997 年国际裁判。



前言

多年以来，我们的跆拳道学生一直要我们向他们推荐一本关于现代跆拳道历史、艺术和练习方面的好书给他们。虽然我们觉得在这方面有几本好书，但没有一本能满足所有学生的需要。因我们久寻未见，最终我们决定：自己来写一本。

现代跆拳道是世界上发展最快、最先进的武术。这本书提供了对跆拳道的历史透视，它已交织在已过 2000 年韩国的历史中。跆拳道的哲学从深深地植根于东方的宗教信仰和文化的根基中发展起来，现在已被全世界每一个热衷于跆拳道的人所接受。这本书也写到了韩国汉城国技院的世界跆拳道总部的角色，以及作为跆拳道国际管理机构的世界跆拳道联盟的功能。

这项运动的技术方面由超过 900 幅的插图和照片来说明，掌握这项运动就更容易些。书中的各种步法、格挡、防守的移动和各种品势有助于增强体质、思想敏锐，为各个年龄段的人树立精神。

对儿童来说，它能提高他们的注意力，建立他们的自我防护，带给他们更高的自尊心。它给青少年提供合适的引导和坚固的价值观。对成年人，它能促进健康，延年益寿。

练习跆拳道当然不受身体条件的限制。事实上，是较年长的学员都学得很好的技艺。只要遵循正确的技术，任何人都能得着益处。学习是一件信念的事，而不仅是体能。不管年龄和性别，跆拳道对每一个人都有益。

如果你是一个新手，我们提醒你在开始之前先去检查一下你的身体，看看有没有什么问题，然后在一个已掌握了各种技术的合格的教师的监督下训练。

建议你学跆拳道的最后一点是——这是很有趣的。没有乐趣的健身是一件苦差，但学会了跆拳道的技能，每个人都会很快乐。我们很高兴你喜欢现代跆拳道并愿意邀请每一个人来练习这项对精神和身体都有很大益处的武艺。

Soon Man Lee

甘藤·里克

目 录

前言		八卦八式	161
1 跆拳道简介	13	6 黑带品势	171
2 跆拳道的历史	17	高丽	171
3 热身练习	21	金刚	182
4 基本技术	28	太白	190
5 品势	41	平原	199
基本一式	42	十进	207
基本二式	46	地跆	216
太极一式	51	天拳	225
太极二式	56	汉水	234
太极三式	63	一如	242
太极四式	72	7 击破	249
太极五式	80	8 格斗	251
太极六式	89	附录	261
太极七式	96	国技院:世界跆拳道联盟总部	
太极八式	105	世界跆拳道联盟	
八卦一式	114	世界跆拳道联盟比赛规则	
八卦二式	120	裁判的资格和职责	
八卦三式	126	选手资格	
八卦四式	131	比赛中的犯规动作	
八卦五式	138	术语	
八卦六式	147	作者简介	269
八卦七式	154		

1

跆拳道简介

跆拳道是一种韩国武艺,已经独立发展超过 2000 年了。“跆拳道”这个词的字面意思就是“踢与拳击的武艺”(Tae=跆拳道, kwon=拳, do=道)。它包括踢腿、拳击、腾跳、格挡、闪躲和避开。它是一套比赛系统,技术优胜者可获得国际性承认;同时也是一种自我保护的方法。从比赛的立场而言,跆拳道强调力量、速度和精确性。随着它的技术不断的提高,现代跆拳道是世界上发展最快、最先进的武术形式。

但是跆拳道并不仅仅强调身体运动——它极其强调道德品质和心灵的发展,这是成功的基础,所以它也是一套训练精神的系统。作为其结果,跆拳道不但能健身,也能提高人的注意力、

自信心、自律和耐心。

特别值得注意的是,跆拳道对弱者有宽大之心。那些实行其戒律的人在生活中常有意外收获,如职位的升迁、家庭关系的改善等,因为跆拳道增加了他们的自信心。

跆拳道的本质

跆拳道的本质源自两套基本的价值观,得之于中国和韩国的哲学体系。这些价值观——实践上的和观念上的——形成了独特的跆拳道精神。一旦这两套价值观与道馆的武术活动相结合,在学生之间就会创造和平与自信。

在实践的价值层面上,你会从武术训练发现一种自我满意。在你学习武技时你会得到一种成就感。当你学会了自卫,

你对保护自己就很有信心,这样你就得到了自信心。这种实践的价值存在于每一个特定技术的基本运动(不管是自卫、品势或格斗都能健身)和这些运动的原理中。你会发现在这两个端点之间的平衡。例如,当有人攻击你时,你自恃能将他打伤,但你自己衡量后,仅使用必要的力量来制服他。

观念价值是跆拳道人基于来自东方哲学王国的各种概念所组成的一套信仰而有的理想品行。从这方面来看,跆拳道训练的精髓是实现在宇宙中人与万物的和谐。这一价值存在于构成跆拳道特征的三个理念中。

第一个理念是技术的,基于训练的实践方面。(例如,因接近自然,通过深呼吸和新鲜空气实现默想。)跆拳道的实践益处是徒手自卫和通过训练有好的身体。这第一个理念是跆拳道训练的基本元素。

第二个是艺术理念,磨耶,意思是在行动中反映出来的在心智与灵魂的合一中升华的艺术。这是运动的极致,美丽有力,是通过集中注意力和控制来实现的。通过除掉控制行为的自我(有

辨别力的心思)和运用实践、技术和注意力的结合来理解人与自然的合一。一旦通过这种结合实现运动的完满,你就得到磨耶。

最后,第三个是哲学理念,在其中理论和行动引向一条美好的人生之路。它的主要目标是将内向的心理(由环境所控制)改变为外向的心理(控制环境)。换句话说,通过自信心和决断力,你有了更强的意志。这样,在你的生活中就能断然行事而不会老是感觉被问题压倒。

跆拳道的精神

跆拳道的精神是与通过哲学和跆拳道训练建立价值观相关的思想过程。普遍地说,人类的精神指的是基于价值观建立思想之路的智慧。人们很自然地按照由他们的父母亲、朋友、社会建立到他们思想里的价值观行动或反应。同样,跆拳道人回应于团体的价值观,他们彼此尊敬互助,他们以中庸之道行事,活在和谐之中。这种态度仅当你在训练之后提高了你观察事物之间的关系的能力、行动果断有力之后才建立起来。一旦这种品行和道德哲学通过吸收跆拳道的理念(技术、艺术和哲学)建立起来,你就形成

了一种跆拳道精神。

跆拳道哲学

这个过程有内外两面。内在的过程是从训练中通过吸收哲学的价值观而形成的。在这个过程中,你获得一种有活力的和积极的精神,这种精神支配着宇宙,你不再被它压倒。多次之后,这个过程变得极其主观。因为这个原因,精神的形成也许会变得一边倒或扭曲,就是说你也许会过分自信或缺少控制。在这个时候,你需要用外面的进程或跆拳道纪律来平衡你自己。这个外面的进程是通过长期的实践形成的,就是你学习将这些价值观应用到你每天的生活中去。在道场的传统纪律里,有一个合格的教师是很重要的,再加上一个师兄,确保你在正确的方向上提高,这样你就在发展对跆拳道的价值体系和道德哲学的正确感觉。这是它在自己的历史中形成的,能帮助你将它应用到你自己的生活中去。

简言之,跆拳道的精神始于技术,在技术内发展,通过这些技术达到完满。然后,这一跆拳道精神通过提供价值体系贯彻到你的生活中,把自己塑造成一个美好平衡的人。

跆拳道哲学是终极的价值体系,起源于韩国哲学,在跆拳道中用于使你的潜能最大化。这些价值观对形成一个坚强的心理和体格是极其重要的,它们是成功必需的品质。

跆拳道远不止身体训练。它是对某种有很高道德标准的品格的塑造,因而成为一种生存之道。这个过程首先是由形成一种跆拳道精神来实现的。运用这种精神,你发现要建立一种稳固的生活乃基于你和自然之间的和谐,通过除掉自我(有辨别力的心思)和达到磨耶(将灵魂浸入身体而实现完美行动的艺术理念)。

跆拳道哲学的核心是自然界里二元性概念,指对立力量的互相作用。当对立力量的分布相等,结果就是平衡,并引向和谐。例如,若一名进攻者用刚力来进攻,你必须以柔力来回应。换句话说,你应当闪开,使这个刚力对你的危害最小。这样,硬的(攻击者的刚力)就变为软的(无害),软的(柔力)变为硬的(防住了危险的攻击),这样,就有平衡与和谐。

简言之,跆拳道哲学教导你健康的身

体和健全的心理的重要。它创造了一种对人和他的环境之间互相和谐作用的警觉,同时也有很好的道德价值。如果学生理解这个过程,他的行动和反应对别人就最有益处。他所施的仅是他所欲的,并且所得的也仅是他所愿施的。这一哲学的最美之处就是它能使每一个人受惠,不受他的宗教、个人价值观或信仰所限。

艺术 vs 运动

很多人认为跆拳道作为一种艺术和作为一种运动是不同的。有些人相信跆拳道是一种精神的艺术,它的运动方面是不值一提的,以为它仅注意格斗。然而这些想法无一是真的。

如果在跆拳道的艺术和运动方面有什么不同的话,就是艺术派认为格斗是没有规则的,而运动派则高度重视参与者的安全。作为一种艺术,跆拳道注重它的哲学、技术价值和精神。但艺术与运动都注重个人的技术和精神层面以使他的精力集中于一个目标——过

一种善美平衡的生活。简单说,跆拳道就是跆拳道,既是艺术也是运动。一方面处理“poomse”(品势),另一方面处理“Kyorugi”(对抗)。如果你在街上被攻击,规则就要放在一边,你得尽你所学来保护自己。然而当你在一个受控的环境里格斗,你得照着定式来格挡、踢、击打和运用其他技术。

品势指照着设定的次序来做进攻和防守动作的套路。这些基本的动作将所有的武术技巧以一种优美也是有力的方法放在一起。学生通过运动来控制呼吸,同时发展出一定水平的灵敏性,并在与对手受控制的Kyorugi中得到调整。

Kyorugi,起初用于战斗,后来发展成为有规则和标准的格斗运动。在运动中有竞争,在竞争中有对抗,在对抗中有品势。这项运动理想的实行是比赛。虽然胜利是一个努力的目标,但并不值得为它耗费一切。对那些受尊敬和有美德的人来说,艺术和运动有同样的价值,他们也和谐地在跆拳道的名下共存。