

韩国跆拳道

申相星
许日峰 编著
李连友



6

成都科技大学出版社

韩国跆拳道

申相星 (韩国)

许日峰 编著

李连友

成都科技大学出版社

(川)新登字 015 号

责任编辑: 曹琳

封面设计: 曹琳

特约编辑: 胡小明

韩国跆拳道

申相星 许日峰 李连友 编、著

成都科技大学出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

成都市银河印刷厂印刷

开本: 787×1092

1/32

印张: 4

1994年4月 第1版 1994年4月 第1次印刷

印数: 1—5000

字数: 84千字

ISBN7-5616-2371-2/G·429

定价: 3.80元

序

跆拳道是朝鲜民族的传统武艺和竞技、娱乐项目之一，它是凝聚着朝鲜民族智慧的宝贵文化遗产，被称为韩国的国技。

在韩国跆拳道被看作是增强国民体质，培养青少年爱国意识、尚武精神和高尚道德情操的手段，受到政府的重视普及面很广。在历史上，它有过手搏、跆拳道、托肩、唐手、空手等不少名字，跆拳道是现代才有的名称。

在国际上，作为亚运会竞赛项目和奥运会表演项目，跆拳道如同韩国迅速崛起的经济，早已跨出国门，越来越引起国际社会的注目，在东南亚、欧美、中东等一百多个国家广泛开展。

跆拳道拳脚并用，以脚技为主，有遵循阴阳八卦的演武线和套路，要求全面锻炼手足和全身的肌肉和关节，最大限度地发挥人体潜能，其技术比较简单、实用、快速凶猛，有很强的进攻和防御作用，所以说它是理想的强身、自卫之术。

从字面分析，“跆”意为蹂、踏、踢。“道”指哲学态度、生活方式，以及道理、道德。跆拳道特别强调与人格培养和精神修炼密切相关的“道”。现代跆拳道创始人之一国际跆拳道联盟总裁崔泓熙先生用“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”十二个字高度概括了跆拳道精神，认为陶冶情操、修炼精神就是追求真善美的途径，理应摆在习武之先的位置，沉着、冷静、坚毅、果敢、克制、尊重对方、点到为止是对跆拳道练习者的起码要求，所以说它又是一种高尚的体育活动，

是一种具有浓厚东方民族身心并重体育思想的技击运动项目。

本书由韩国龙仁大学申相星教授、吉林延边大学许日峰、李连友教授联手编写，目的在于使中国读者，通过跆拳道这一窗口了解朝鲜民族的思想、文化；为跆拳道在中国的发展与创新尽一点微薄之力；也为中国武术、散打、拳击等技击界提供一点参考资料。

本书在编写过程中参考引用了韩国李弘植《国史大事典》、韩国国技院《跆拳道教材》、李教允《跆拳道教本》以及崔泓熙著《跆拳道》等书籍的内容。在本书策划、征订、审稿、出版发行工作中，成都科技大学出版社曹琳编辑和成都体育学院胡小明先生积极热情地作了大量工作。书中的数百幅图解是吉林省延边美术学校金美兰、崔元哲同志于百忙中挤时间绘制的。在此一并致谢。

时间仓促，水平有限，疏漏错讹之处难免，敬请指正。

作者

1993年8月

目 录

序

一、跆拳道的发展与产生 (1)

1. 跆拳道溯源 (1)
2. 三国时期的跆拳道 (2)
3. 高丽时期的跆拳道 (4)
4. 近代的跆拳道 (5)
5. 现代的跆拳道 (7)

二、跆拳道的基本动作 (10)

(一) 攻防部位 (10)

1. 拳 (10)
2. 手 (掌) (11)
3. 臂 (13)
4. 脚 (14)

(二) 步型 (15)

1. 并开立 (15)
2. 蹲开立 (15)
3. 前 立 (15)
4. 前弓步 (15)
5. 后弓步 (15)
6. 虚 步 (16)

7. 交叉立	(16)
--------------	------

(三) 基本动作	(16)
----------------	------

1. 基本准备势	(16)
----------------	------

2. 下 挡	(17)
--------------	------

3. 反冲拳击身	(17)
----------------	------

4. 前 踢	(17)
--------------	------

5. 挡 身	(17)
--------------	------

6. 侧 踢	(17)
--------------	------

7. 手刀挡	(17)
--------------	------

8. 挡面部	(17)
--------------	------

9. 手刀砍颈部	(17)
----------------	------

10. 抡 踢	(17)
---------------	------

11. 正冲拳击身	(17)
-----------------	------

三、跆拳道型	(18)
--------------	------

1. 太极一章	(18)
---------------	------

2. 太极二章	(22)
---------------	------

3. 太极三章	(26)
---------------	------

4. 太极四章	(32)
---------------	------

5. 太极五章	(36)
---------------	------

6. 太极六章	(41)
---------------	------

7. 太极七章	(46)
---------------	------

8. 太极八章	(51)
---------------	------

9. 高丽	(57)
-------------	------

10. 金刚	(65)
--------------	------

11. 太白	(69)
--------------	------

12. 平原	(75)
--------------	------

13. 十进	(80)
14. 地踏	(86)
15. 天拳	(92)
16. 汉水	(98)
17. 一如	(103)

四、竞赛规则..... (108)

1. 场地	(109)
2. 保护用品及服装	(109)
3. 体重级别	(109)
4. 比赛方法	(110)
5. 比赛时间	(111)
6. 比赛程序	(111)
7. 比赛结果的判定	(112)
8. 比赛技术问题	(112)
9. 犯规行为及其处罚	(113)

五、附录..... (115)

升品、段年限及年龄要求.....	(115)
升品、段应审科目.....	(115)

一、跆拳道产生与发展

1. 跆拳道溯源

在朝鲜古代典籍中没有跆拳道一词，各种徒手技击的名称是手搏、跆拳道、角抵、托肩、摔跤、唐手等，跆拳道的名称是本世纪五十年代才有的，这一事实说明跆拳道的产生、发展和演变经历了漫长的岁月。为了了解跆拳道的源流，就必须探寻徒手技击是怎样产生的，时间就要追溯到原始社会。

保存自己延续种族不仅是动物，也是人类所具有的本能，同时人类也有优胜劣汰的攻击性本能。原始社会生产力是低下的，人类生存的环境是恶劣的，这就迫使人类既要依靠集体的力量抵御野兽的袭击，又要发挥个人的顽强斗志和强悍体魄积极自卫，所以人人都是猎手和战士，在与兽斗、与人斗的过程中，赤手空拳的搏斗和持器械的打斗便自然地产生了。随着人类智慧的发展，随意性的打斗活动逐渐与生产和狩猎相结合，经过一定的选择和提炼，渐渐形成比较规范的动作和具有一定层次、一定节奏与结构相对稳定的身体活动组合，开始具备了武艺的某些特征。

原始社会后期的古朝鲜进入了农耕时代，崇拜祖先、崇拜天神、太阳、山岳、树木、江河的原始信仰逐渐形成。每年五月下种，十月秋收之后群聚祭天也形成定制。各部族的祭礼相似名称有别，夫余的“东盟”、马韩的“十月祭”、高句丽的“舞天”、新罗的“伽俳”等都是祭天大会的称谓。与

古希腊的奥林匹亚祭礼竞技相似，祭礼之后都要进行力量、技艺表演和竞赛，用以娱神和自娱，同时选拔武士和氏族、部落新的领导人，还要连续数日、昼夜无休地歌舞饮酒，萌芽状态的武艺自然是角逐的主要项目之一，这些武艺也在此环境中逐步发展完善，竞技意识也随之产生了。原始部落为了增强自己的实力，必然重视武艺和体能的训练和强悍勇武精神的培养，因为这是原始人得以生存的必须条件，当时认为抢劫杀掠是真正的英雄行为。

后来，随着生产的发展、生活的改善，为了身体健康的养生思想自然产生，娱乐表演活动必然得以发展，受力量、速度、动作优于人的动物攻防姿势的影响，加之对自身斗争经验的总结，侃各种武艺更向体系化发展。

2. 三国时期的跆拳道

从公元前59年新罗建国到668年高句丽灭亡，是朝鲜从奴隶制向封建制过渡和封建社会上升期的三国时代。在这700年的时间里，新罗、百济、高句丽三国之间互相争夺，社会基本处于战乱连绵、动荡不安的状态，因而三国均重武功，在古代文献《三国史记》87人的列传中，武士就有60人，占总数的69%。这种社会环境极大地促进了军事武艺的发展和武士同体的出现，跆拳道（手搏）的发展也有了很好的条件。

高句丽是三国中最强大的，它位于朝鲜半岛北部和辽河以东、长白山地区以及鸭绿江流域，西、北与中国接壤，南与百济、新罗相连。它曾多次受到隋文帝、隋炀帝、唐太宗、唐高宗的大举进攻，在抵御强敌的同时还要进攻百济、新罗扩张领土，如此强大的军事力量与重视选拔武士和军事训练密切相关。《三国史记》云：“高句丽常以春三月会猎乐浪之

丘”进行军事训练和选拔武士；高句丽著名的“先辈”（或称“仙人”）是在“臣苏涂”祭坛前选拔的武士；另一培养武士和文职人员的地方是“庠堂”（庶民子弟）和“太学”（贵族子弟）。作为制度，这些武士组成团体，享受国家俸禄，平时在一起读书习武，游历探险，筑城修路，战时为国家献身。跆拳道（手搏）与射箭、摔跤（角抵）等技艺是他们训练、选拔的主要项目。在现今中国吉林省集安县有公元四世纪时期的高句丽古墓，墓中的壁画反映了高句丽人的生活风貌。其中三室家第三室西壁上画有武士徒手练武图，舞蹈家玄室和主室棚上画有武士比武图，双方雄纠纠的气势清晰可见，角抵冢壁画有二个人在阳光照耀的大树下互抱摔跤的场面，旁边还站着类似裁判员的人。从分析中可初步得出几点结论：（1）当时手搏与摔跤象狩猎一样相当普及，在军队和上层社会也很受欢迎。（2）手搏与摔跤不同，他们虽然都是徒手技击术，但方式方法不同，说明徒手技击术发展到了相当的高度。（3）从壁画手搏图对比，高句丽的手搏与中国东汉（河南打虎亭出土东汉墓壁画）的手搏名称、动作和人物形象几乎相同，虽然时间相差几百年，但可以看到朝鲜古代的手搏（跆拳道）与中国的手搏有密切的联系。

新罗位于朝鲜半岛东南端。建国之初，因为没有外敌入侵，过着宁静和平的生活，随着百济、高句丽建国并向外扩张，也开始重视军事。真兴王 37 年（576），模仿高句丽“仙人”制度，重新组织了花郎道。花郎道又叫国仙道、风月道、源花道、风流道，是由封建贵族子弟貌端品上者组成的准武士团体，其主要目的是对青少年进行封建伦理道德教育，培养能够忠实为国王及封建统治阶级尽忠的文武兼能的官吏。

据申采浩《朝鲜上古史》，国仙花郎也象高句丽的“仙人”一样，要在“臣苏涂”祭坛前经过手搏、击剑、射剑、骑马等技艺和学问的选拔，“相磨以道义，相悦以歌乐，游娱山川而无远不至”，平时以救苦济难，铺路修桥为己任，战时以赴死疆场为荣。圆光法师为花郎道制定的“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战无退、杀生有择”的“世俗五戒”就是花郎精神，从中可见受中国儒、佛思想的影响，就是今天的跆拳道精神也与之一脉相承。

新罗跆拳道的发展还有更有力的历史文物为证：善德女王3年（634）建造的芬皇寺砖塔遗迹，石门两侧的浮雕金刚力士像的拳头与现今跆拳道正拳、扁拳极其相似，下肢还有使用脚的迹象。

百济位于朝鲜半岛西南端，很早受乐浪（汉武帝天古朝鲜设置的四郡之一）文化的影响，好读书讲礼，创造了“武宁王陵”令人惊叹的文化。在三国相争的形势中也必然重军尚武。据文献记载，百济庶民百姓喜欢骑马射箭，农民们爱好类似手搏的“手躑打”，连妇女的歌舞游戏“强羌水越来”也具有军事巡逻的含义。据《海东韵记》记载，在“手躑打”中获胜的男子被当成村里的英雄，有事的时候理所当然地成为军率之长。

3. 高丽时代跆拳道的发展

高丽朝从918年到1392年，上承三国、统一新罗，下启李朝。高丽王朝处于封建社会的颠峰，经济和文化得到很大发展。由于北方蒙古、女真、契丹等少数民族的侵扰，比较重视军备和武艺，手搏也得到了很大发展。

根据《高丽史》关于手搏的记载，这一时期手搏的发展

有以下几个主要特点，一是手搏作为军事武艺，文臣武将都要经常习练，善手搏者往往得到赏赐晋升官职，不善手搏者则受歧视和污辱。如“义旼善手搏，毅宗爱之，以队正迁别将”，权臣崔忠献“尝会客设宴，使重房有力者手搏，胜者即授校尉队正，以赏之”。使手搏在官员中普遍开展，促进了手搏技艺的迅速提高。二是国王爱好手搏，经常观看手搏表演并赏赐财物，起了示范推动作用，使手搏向娱乐方向发展，还出现了“五兵手搏戏”的集体对练表演形式。三是手搏的威力大大提高，达到能够置人于死地的程度。《高丽史》中就有李义民击椽，椽动；杜景升击壁，壁穿和李义民击人脊柱，人死的记载。高丽末期，由于火药的发明和新武器的出现，手搏与某些军事武艺逐渐向民族竞技体育方向发展。

4. 近代的跆拳道

朝鲜近代是指1392~1910年的李朝和1910~1945年所谓韩日合邦的日本帝国主义殖民时期。

近代初期，虽然重视军备和武艺训练，并把主要精力放在增强国力之上，但由于火药出现和新武器的使用，使跆拳道一类徒手技击术逐渐衰退。李朝重文轻武，实行崇儒排佛政策，尤其是八关会、燃灯会等国家的佛事活动废止后，军事武艺的发展已完全失去了高丽时期的条件，只好向民间发展。从《朝鲜王朝实录》和《东国兴地胜览》等文献的记载可知，十五、六世纪前后手搏戏在民间的开展已非常广泛，高丽时期国王亲自观看手搏戏的记载极少。如，“鹤旨在郡（偃山）北十二里忠清道恩津县界，每岁七月十五日，傍近两道居民聚为手搏戏，以争胜负”，实际上手搏已经成为娱乐游戏性民俗活动的一种了。与此同时武士们仍然把手搏作为护身

术和基本武艺，国家在选取武士时仍把它作为测验项目之一。

1790年李德懋、朴齐家、白东修奉正祖之命，主要参考戚继光《纪效新书》撰成了《御制武艺图谱通志》，在该书辑录的24般武艺中，拳法被作为“活动手足，习勤肢体”的“初学入艺之门”和“武艺之源”而列入，这实际上是戚继光的三十二式拳法。韩国有关跆拳道有不少著作认为该书的拳法不是跆拳道，而崔永年1925年所著《海东竹枝》记载的“手癖打”是手搏的一种，“托肩”、“脚戏”、“飞脚术”才更接近于今天的跆拳道。其原文如下：“旧欲有脚术，相对而立，互相蹴倒有三法，最下者蹴其腿，善者托期肩，有飞脚术者落其髻，以此报亿或赌夺爱姬，自法官禁之，今无是戏，名之曰托肩。”

跆拳道既然是一种武艺，又是受广大群众欢迎的民俗活动，毫无疑问，它必然具有明显的提高体力和战斗技能，培养勇猛顽强及爱国精神的作用，对整个民族的凝聚力也是显而易见的。因此对朝鲜实行殖民统治的日本帝国主义者对群众习练军事武艺和进行某些民俗活动是不欢迎的，甚至是惧怕的。《梅泉野录》石战禁止条的记载“京师旧俗，以正月上旬聚南门外及五江上下，分队投石搏击赌胜，其死伤者设之为常，谓之便战，十数日不散，至是倭恶其习武，派兵严禁，而终不戢，至发炮射击，仅以散之”便是例证。所以当时跆拳道的传承只能隐蔽地靠父子、师徒私相传授，受到很大的压抑，跆拳道一度曾与日本的空手道同名，叫作karate就不难理解了。这一时期的跆拳道加进了中国少林寺武艺和日本空手道的某些技术，成为一种混合型的武术，又叫“唐手道”或“空手道”或“手搏道”。

5. 现代的跆拳道

现代指 1945 年第二次世界大战结束至今。独立初期，摆脱了日本帝国主义统治的韩国跆拳道也进入了新的发展时期，道场（道馆）如雨后春笋般在各地诞生，吸引了许多青少年习武健身。随着对民族传统文化的重新认识，跆拳道的教练和专家们经过对以跆拳道为主的传统武艺的讨论认为，在日帝殖民时期，在殖民教育下，传统的跆拳道受到日本空手道的影响，技击性大大丧失，几乎成了一种游戏，而且缺少套路和体系。于是继承发展传统的武艺，确立了以技击、套路、竞赛为特点的标准型，开始了跆拳道向科学化、体系化、民族化发展的新里程。同时深感日本殖民教育的影响必须清除，使国民具有强烈的爱国意识和健全的身体也是当务之急。

1950 年按照陆军少将崔泓熙的建议，组建了跆拳道协会。1955 年统一了跆拳道的名称。1962 年跆拳道协会作为竞技团体加入了大韩体育会。1965 年，建于 1959 年的大韩跆拳道协会改称大韩跆拳道协会。同年，第 45 届全国体育大会开始把跆拳道作为正式竞赛项目。跆拳道比赛从 1962 年开始按体重级别进行，最初只有轻量级、中量级、重量级三个级别，经过几次修改，到 1979 年发展到十个体重级别，适应了国内外和不同阶层的比赛需要。1972 年大韩跆拳道协会中央道场——国技院竣工最一件大事。经过整个六十年代坚持不懈的努力，韩国跆拳道已经基本具备了走向世界的条件。

跆拳道向国际上的发展是从五十年代末开始的，大致可以划分二个阶段。第一阶段是六十年代，以崔泓熙为中心组成的国际跆拳道联盟（ITF），在 1958 年组织国军跆拳道同列东南亚巡回表演的基础上，有计划地向东南亚各国派遣教练

员普及跆拳道，六十年代向越南派出表演团和教官团，使参加越战的其他国家的军人对跆拳道有深刻的认识，扩大了影响，为进一步向世界推进准备了条件，成果不小。但当时的跆拳道尚未摆脱日本空手道的技术和理论，连国际跆拳道联盟召开的第一届亚洲跆拳道锦标赛的竞赛方式、规则都与日本空手道一样，海外称当时的跆拳道为空手道或“韩国空手道”。

第二阶段是七十年代，在第一阶段基础上，国内统一了跆拳道派系，加之国技院的建立，技术、理论进一步统一、完善，改进了竞赛规则、裁判方法和经营管理。这里需要交待的是，六十年代末，国际跆拳道联盟与大韩跆拳道协会之间，由于对海外学员资格审查、段位证书授予权限和竞赛规则等问题的意见分歧，虽经多方努力，最终也没有很好解决，于是分道扬镳。

大韩跆拳道协会七十年代新的跆拳道战略，不是以武艺为主，而是以竞技为中心，重新组织跆拳道。与第一阶段不同的是，这一时期的跆拳道有着与日本空手道明显不同的特点，在通过竞技团体组织、掌握各国跆拳道人等方面也与过去不同。以欧洲而言，当时各国跆拳道尚属柔道联盟，没有独立的地位，但随着跆拳道逐渐在国际上得到承认，各国跆拳道也开始形成了独立的竞技运动。

七十年代是韩国跆拳道在世界上广泛普及并取得重大成果的十年：1973年举行第一届世界跆拳道锦标赛，并成立了世界跆拳道联盟（WTF）。1974年举行第一届亚洲跆拳道锦标赛。1976年举行了第一届中东地区跆拳道锦标赛。1978年举行第一届泛美跆拳道锦标赛。1979年又举行了第一届非洲

跆拳道锦标赛。1980年世界跆拳道联盟得到了国际奥委会（IOC）的承认。众所周知，1988年奥运会跆拳道开始成为表演项目。韩国跆拳道终于走向了世界。

现在（截止1988年），在韩国国内，跆拳道担负着国防军、治安警察，乃至各级学校学生的训练任务，已经发展成为众多国民健身和竞技的运动，练习者超过200万，有段者超过50万。派到国外的教练近2000人，指导着100多个国家的50多万练习者。跆拳道在民间和外交活动，以及国威的宣扬上占有重要地位。