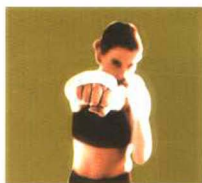


Nüquan Dang Ziqiang

北京体育大学出版社

女子



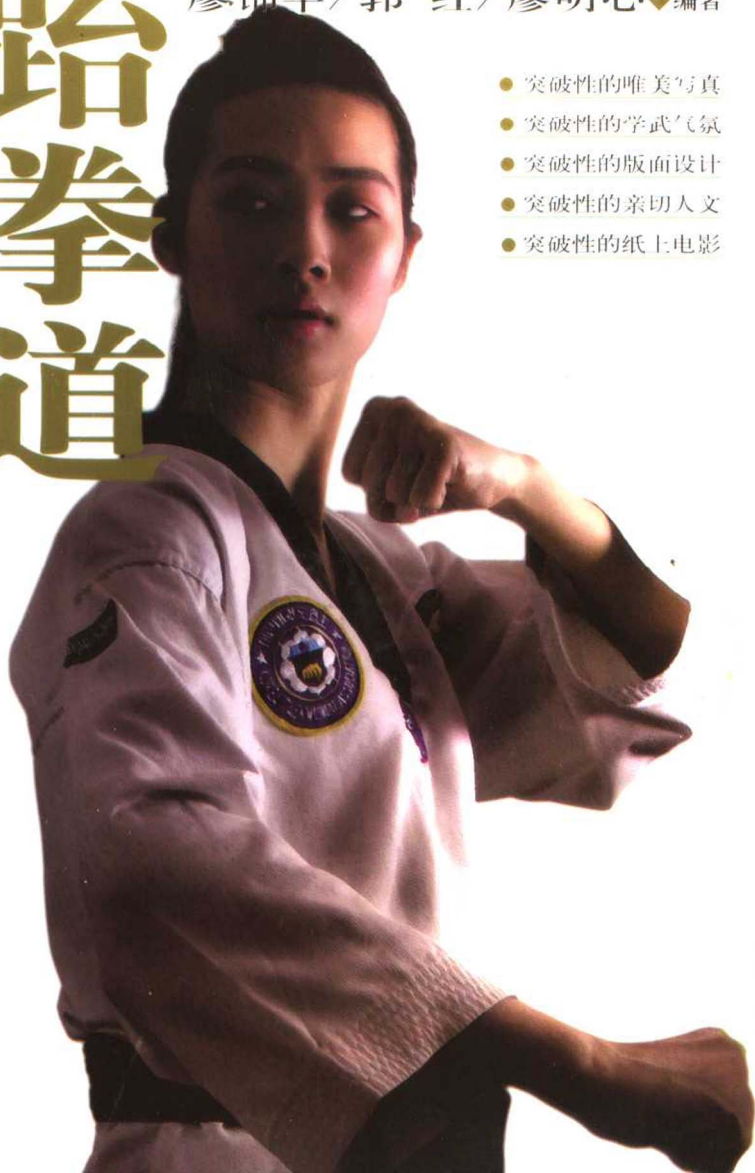
女拳当自强

TAEKWONDO

跆拳道

廖锦华/郭红/廖明心◆编著

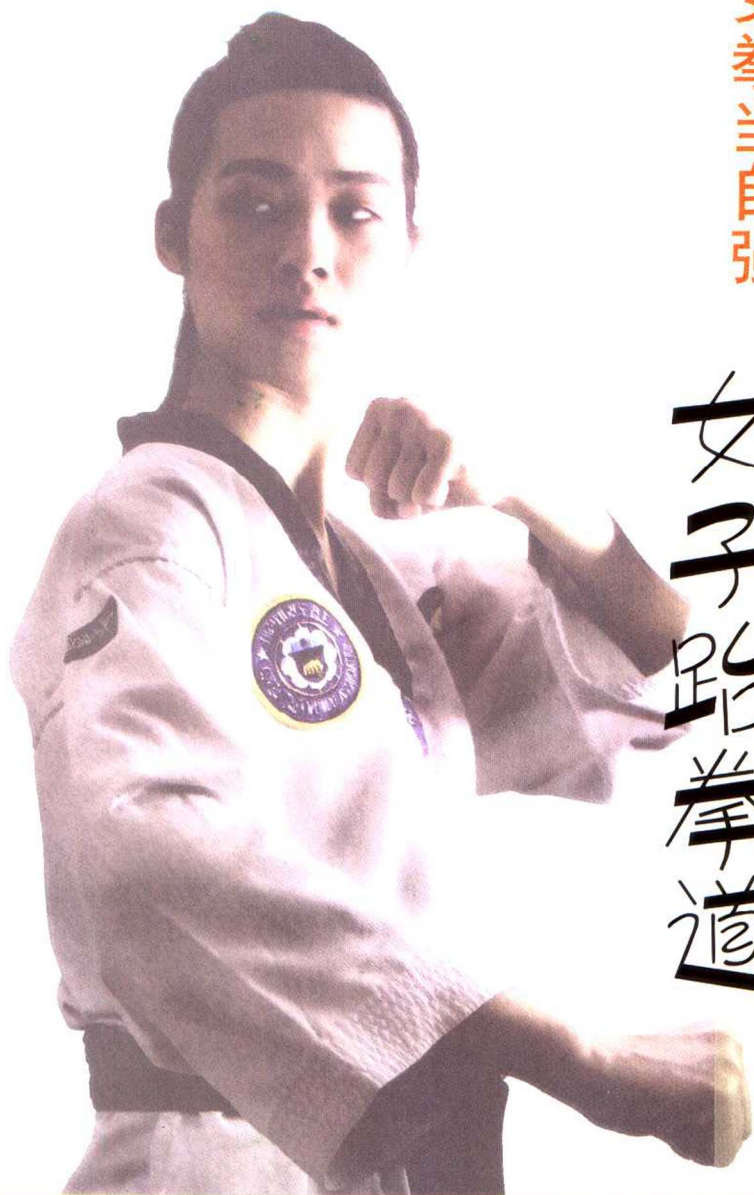
- 突破性的唯美写真
- 突破性的学武气氛
- 突破性的版面设计
- 突破性的亲切人文
- 突破性的纸上电影



女拳当自强

女子跆拳道

廖锦华 廖明心 郭红 编著



北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱

动作示范：王玉婉 廖明心 黄陆逵

责任编辑：叶 莱

摄影：廖锦华

审稿编辑：鲁 牧

摄影助理：郭 红

责任校对：行 乾

动作设计：廖锦华

动作助理：黄陆逵

责任印制：陈 莎

版式设计：廖锦华

制 作：廖锦华 廖明心

制作助理：王玉婉

图书在版编目(CIP)数据

女子跆拳道 / 廖锦华等编著——北京：北京体育大学出版社.2005.7

(女拳当自强)

ISBN 7-81100-339-2

I. 女… II. 廖… 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 045082 号

女拳当自强——女子跆拳道

廖锦华 郭 红 廖明心 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32

印张：4

定价：23.00 元

2005 年 7 月第 1 版

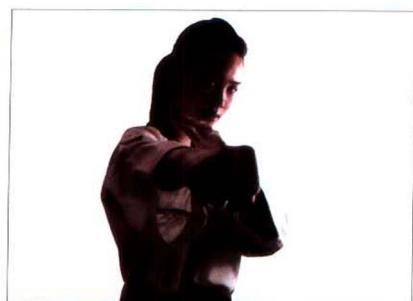
2005 年 7 月第 1 次印刷

印量：4000 册

ISBN 7-81100-339-2

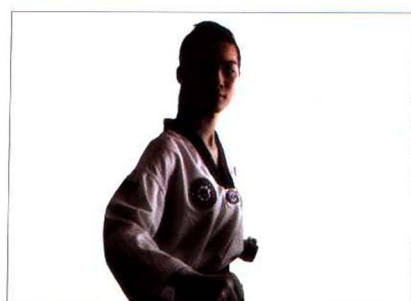
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)





理直气壮

page 082



泰然自若

page 083



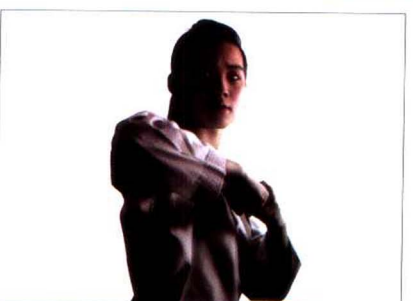
永不言败

page 084



除障祛弱

page 085



短兵相接

page 086



破竹之势

page 087



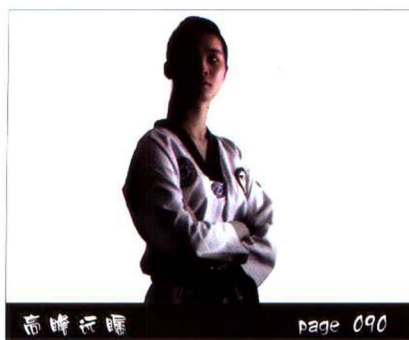
云开见日

page 088



立竿见影

page 089





伏虎咆哮

page 98



指日可待

page 99



心领神会

page 100



从一而终

page 101



一气呵成

page 102



二龙戏珠

page 103



虎跃龙腾

page 104



爱我中华

105

拭目以待

106

■ 真正为女性们度身订造的内容

我们花了很多时间去验证，在再三考虑再三研究下才设定书中的训练内容和实战示范。我们根据大多女性们的一般身体素质，以及她们在个人生活中实际可以或愿意花在练武的时间，定出了真正合适真正对她们有帮助的内容，正如我们不会在实战示范中教女性们在被锁时如何先解锁，然后再完成360度凌空飞踢！

■ 本书适合极广泛的读者们

- 一、从没有接触过拳术的女性
- 二、正在选择一项运动作为生活中一部分的女性
- 三、意识到世间险恶而想自强防身的女性
- 四、接触过拳术而欲再自我提升的女性
- 五、真正关心女性的男友
- 六、除关心女儿健康还关心其人身安全的家长
- 七、除关心女生学业还关心其人身安全的老师
- 八、热爱收藏美的广大男女朋友

■ 特别鸣谢

我们要藉这个机会多谢几位朋友，包括这套丛书的女主角王玉婉（Cherry）小姐，在书中扮演坏人的黄陆逮先生及廖明心先生，他们在这个夏天最炎热的一段日子里为这套书流了不少汗水，三个人对完美的执着追求，相信绝不会比一个专业的演员所逊色，在这里祝他们前途锦绣！

本书特点

■ 这是全国甚至全球最具突破性的武术丛书

☺ 突破性的唯美写真

为表现女性通过武术而塑造出的那种刚柔之间的美态，我们用了四分之一的篇幅以写真的形式展现在各位眼前，此举大大提高了读者们的视觉享受，同时又打破了一般同类型丛书过于严肃、过于传统的形式。

☺ 突破性的学武气氛

为了提高大家对学习的兴趣，我们放弃了传统过份的说教形式，而换上轻松的手法，无论在文字内容及花尽心思的插图上，相信都能使大家“看得开心，读得省心！”这方面特别在我们的实战示范篇中可见一斑。

☺ 突破性的版面设计

为了大家都能感到物超所值，我们不但要把该说的内容清楚交待，而且还在整体的版面设计上力求完美，你可以为了学武而收藏这套书，也可同时满足你的唯美需求。

☺ 突破性的亲切感

为了突破传统武术丛书过刚过冷的一面，我们让大家和书中女主角有一份犹如面对面亲切接触的感觉，这点无论是在她以第一人称的话语中，还是她那健康可人的形象上，都可充分表现。

☺ 突破性的小玩意

为使大家不但可以读，还可以玩，我们特意设计了两套纸上电影在书角上，制作虽费时，但便于你欣赏！

- 06 强化颈部及腰腹运动
- 08 强化腕关节、扩胸及膝关节运动
- 10 压腿及髋关节运动
- 12 松弛腿韧带运动
- 14 强化踝、趾及髌关节运动
- 16 强化腰腹、三头肌及大腿运动

- 20 跆拳道品势及攻击部位
- 22 跆拳道的直拳及反手刀
- 24 跆拳道的格挡法
- 26 跆拳道的前踢、挂踢、蹬踢及侧旋踢
- 28 跆拳道的旋踢、侧踢、后踢及勾踢

Chapter 4 实战示范篇

31 当对方抓我领口时 (1) 对方抓我领口时，我应立即用双手抓住对方的手腕，并向外用力，使其松开。

32 当对方抓我领口时 (2) 对方抓我领口时，我应立即用双手抓住对方的手腕，并向外用力，使其松开。

33 当我被对方拉着走时

34 当我被对方拉着手时

35 当我被对方抓着头发时 (1)

36 当我被对方抓着头发时 (2)

37 当我被对方肘击时 (1)

38 当我被对方肘击时 (2)

39 当对方对我拳击时 (1)

40 当对方对我拳击时 (2)

41 当对方对我拳击时 (3)

42 当对方对我拳击时 (4)

43 当对方对我拳击时 (5)

44 当对方对我拳击时 (6)

45 当对方对我拳击时 (7)

46 当对方对我拳击时 (8)

47 当对方对我拳击时 (9)

48 当对方对我拳击时 (10)

49 当对方对我拳击时 (11)

50 当对方对我拳击时 (12)

51 当对方对我拳击时 (13)

52 当对方对我踢击时 (1)

53 当对方对我踢击时 (2)

54 当对方对我踢击时 (3)

55 当对方对我踢击时 (4)

56 当对方对我踢击时 (5)

57 当对方对我踢击时 (6)

58 当对方对我踢击时 (7)





- 58 当对方向我踢击时 (8)
- 59 当对方向我踢击时 (9)
- 60 当对方向我冲过来时
- 61 当对方从后抓着我的肩膀时
- 62 当我向对方主动进攻时 (1)
- 63 当我向对方主动进攻时 (2)
- 64 当我向对方主动进攻时 (3)
- 65 当我向对方主动进攻时 (4)
- 66 当我向对方主动进攻时 (5)
- 67 当对方向我佯攻时
- 68 当我被对方拉着腿时
- 69 当对方用刀向我攻击时 (1)
- 70 当对方用刀向我攻击时 (2)
- 71 当对方用刀向我攻击时 (3)
- 72 当对方用刀向我攻击时 (4)

Chapter 5 突破写真篇

73 照片我拍过很多，但被拍时的紧张感都是第一次，而且心里觉得有可能是，名人的写真作品，除了感到兴奋紧张外，更怕会出错啦！我既是明星，也是名模，而能取得那个位置可求的机会，除了要有“名相”，再要打动些许心，我期望你能喜欢我的写真！

Chapter 6 Cherry 生活篇

107 加上名来“小丘”这个名字叫王玉卿，英文名Cherry，我还有一个笔名，告诉你也可以，但千万不要吃了我啊，就是……

作者感言

113 一篇随笔说尽作者的所感所想——

《跆拳道可以是什么》

跆拳道这项运动在人们心中已经根深蒂固，跆拳道可以是充满运动激情的

搏击运动，跆拳道也可以是……

人体部位概略图

115 正背两面全方位了解人体部位





拳术问答篇

跆拳道是什么呢？

跆拳道中，“跆拳道”的意思是踢击，“拳”的意思是拳击，而“道”的意思是技术运用的方法与精神修养。顾名思义，跆拳道是一种以拳脚作为攻防武器并可通过锻炼来完善一个人的精神修养的搏击术。

跆拳道出自哪里？

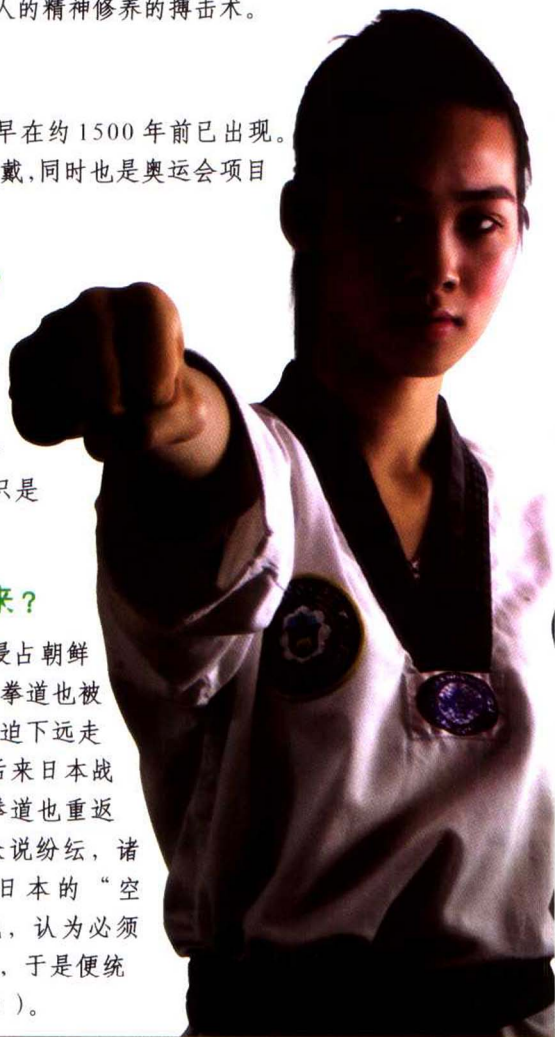
跆拳道是韩国的国技，其雏型早在约1500年前已出现。跆拳道不但一直受到韩国国民的爱戴，同时也是奥运会项目及许多国家军警训练的课程之一。

跆拳道以踢击为主吗？

在跆拳道的运动中，使用踢击占整体约70%。在跆拳道的手技方面，虽然应用的机会较少，但这并不代表全然忽视，在训练过程中也有比如肘、手刀等的手技动作，只是在比赛中禁止使用。

跆拳道的名字从何而来？

在第二次世界大战期间，日本侵占朝鲜半岛，当时国民的文化活动包括跆拳道也被勒令禁止。不少朝鲜人在日本的压迫下远走他乡，跆拳道也因此流散开去。后来日本战败，流落海外的朝鲜人回国，跆拳道也重返家园。当时世人对跆拳道的名字众说纷纭，诸如“跆拳道”、“手搏道”，甚或日本的“空手道”，朝鲜的跆拳道家有见及此，认为必须统一其名字方可有利继续正常发展，于是便统称为“跆拳道”（英译TAEKWONDO）。





跆拳道是一项国际性的运动吗？

据“世界跆拳道联盟”统计，目前全世界参与跆拳道训练的人士达6500万名，共141个会员国，已成为世界最大的体育组织之一，更号称为“世界第一搏击运动”。1980年，“国际奥委会”正式承认“世界跆拳道联盟”为会员，1986年跆拳道被列为第10届汉城亚运会的比赛项目，1988年、1992年和1996年三度成为奥运会的表演项目，直到2000年正式成为奥运会的比赛项目。

跆拳道在我国的发展情况怎样？

跆拳道是我国新兴的搏击运动，自1992年“中国跆拳道协会”成立，标志着正式为跆拳道登陆中国揭幕。自此两年后在全国许多城市举办了不同的赛事，参与跆拳道的人士每年倍增，各地跆拳道馆纷纷成立。直至在1998年在越南举办的第13届亚洲跆拳道锦标赛上，我国北京体育大学97级学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌，成为这项运动在国际赛事上零的突破。

跆拳道如何分级？

跆拳道以学员的色带和段数来分级，共分9级和9段，由低至高（9至1级）依次为白、黄、黄间绿、绿、绿间蓝、蓝、蓝间红、红、红间黑，（1至9段）依次为黑带一段、二段、三段、四段、五段、六段、七段、八段、九段。



■ 练跆拳道有什么好处呢？

■ 跆拳道是一项杀伤力强大的搏击术，也是一种有效的防身技术。通过跆拳道的训练，不但可以提高个人的身体素质，同时也可以提升我们的精神和人格修养。精神方面，我们可以透过这项运动，锻炼出坚毅的意志和经常保持着朝气的状态。至于人格修养方面，跆拳道强调礼仪和对社会的贡献，我们藉此的熏陶下将成为一个正义、热心和谦逊的人。

■ 女孩子可以学习跆拳道吗？

■ 跆拳道并不是男性的专利，女孩子不但可以学习，也有学习的必要。现今社会的犯罪频生，而女性与男性的比较，无论是在体型还是体能等方面都有不足之处，因此掌握一门防身技术是必要的。

■ 练习跆拳道有什么要领？

■ 跆拳道在足技方面占了整体的70%，但人类的一双腿在日常生活中一直只扮演走路的角色，若不多下苦功，那便断不能练就优秀、完美的跆拳道。在跆拳道的练习过程中，腿比拳更难，当一条腿踢出时，就只剩下另一条腿在地上作支撑，因此保持身体平衡是十分重要的。腿要踢得快、踢得高，踢得随心所欲，更有赖于富有弹力的韧带、轻松的关节和能收能放的肌肉群。而跆拳道蕴藏的阴阳哲理，刚柔并重等特点，更要求学员对本身节奏感的培养。

