

BOJITJIANSHENCAO



Taebo

搏击健身操

王新风◎编著



北京科学技术出版社

搏击健身操

Taebo

王新凤 编著



图书在版编目(CIP)数据

Taebo 搏击健身操 / 王新风编著. — 北京: 北京科学技术出版社,
2005.7

ISBN 7-5304-3047-5

I. T… II. 王… III. 健美操—基本知识

IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109421 号

Taebo 搏击健身操

作 者: 王新风

责任编辑: 朱 琳

封面设计: 耕者设计工作室

版式设计: 李婷婷

图文制作: 贾 晖

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjpress.com

网 址: www.bjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京恒智彩印有限公司印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/20

印 张: 3.6

版 次: 2005 年 7 月第 1 版

印 次: 2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-3047-5/Z · 1124

定 价: 21.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

跆拳道搏起源于美国,曾7次获世界空手道冠军的美国著名黑人运动员比利·布兰克斯 (Billy Blanks) 于1989年创办了第一家跆拳道形体锻炼俱乐部,随后跆拳道便开始风靡全球。跆拳道英文为TAE BO, TAE是taekwondo (跆拳道) 的缩写, BO是boxing (拳击) 的缩写。其上肢动作主要参考拳击的动作特点, 而腿部动作则以跆拳道的腿法为基本动作。跆拳道不是对抗搏击, 而是有音乐伴奏的一种新型有氧操, 它在有氧健身操的基础上融入了拳击、跆拳道、自由搏击等搏击运动的基本内容, 配合部分舞蹈动作, 在节奏强劲的音乐伴奏之下, 自由施展拳脚, 成为一类风格独特的健身操。

由于跆拳道瞬间爆发力强, 肢体伸展幅度大, 运动量比传统的健美操更大, 因此减脂效果十分明显。值得一提的是, 跆拳道健美操中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力, 所以它对腰腹部的锻炼超过了任何其他健身方式。非常适合长时间久坐, 致使脂肪堆积在腰腹的现代人。跆拳道动作多变, 包括直拳、勾拳、摆拳, 前踢、侧踢、后踢等搏击动作, 而且在做每一个动作时要求迅猛、有爆发力, 健身者在锻炼每一块肌肉的同时, 身体的弹性、柔韧性及反应速度也会得到前所未有的提高。

除了有健身纤体的功效, 跆拳道还有助于疏解压力、增强自信。在节奏强劲的震撼音乐声中, 把一切不顺心的事看作目标, 用力出拳、踢腿、呐喊……尽情释放压抑的心情, 同时增强斗志, 为自己加油。

另外, 跆拳道的动作简单易学, 只要按照适合自己的速度去做, 几乎任何年龄段的锻炼者都可以进行这项运动。每个星期做2~3次, 一个月后, 就会出现令你惊喜的变化——充满活力、轻盈灵敏、快乐自信, 让你成为人前的亮点。

健美的身材和健康的活力能大大增加一个人成功的机会, 也令人更具魅力, 所以健身运动才成为现代人的时尚。很高兴有机会来介绍这项健康而又时尚的运动, 希望跆拳道能用某种方式帮助你走向成功。当然, 这需要付出时间和努力。但只要相信自己, 一切困难都不在话下, 来吧, 就从这本书开始, 做一个活力自信的征服者, 我保证, 你一定能成功!

第一章 各就各位预备齐 /1

一、Taebo 的课程安排 /2

二、服装 /2

三、场地 /2

四、饮食 /2

第二章 搏击操进行时 /3

一、Taebo 的基本技术 /4

二、Taebo 的站位姿势及站位技巧 /5

三、Taebo 的基本击拳动作 /6

四、Taebo 的基本踢腿动作 /8

五、Taebo 热身操 /13

六、Taebo 放松操 /22

七、安全事项及损伤防治 /28

第三章 修身课堂 /29

一、初级组合 /30

二、中级组合 ····· /42

三、高级组合 ····· /53

Taebo

Taebo

第

章

各就各位

准备齐

Taebo



Taebo 一、Taebo 的课程安排

- **准备部分（10~15分钟）**

关节活动和伸展练习

音乐速度：120 ~ 135 拍 / 分

- **基本部分（20~40分钟）**

搏击有氧健美操

音乐速度：135 ~ 145 拍 / 分

- **结束部分（5~10分钟）**

放松运动

音乐速度：95 ~ 120 拍 / 分

二、服装

女性——有弹性的紧身上衣、长裤或短裤。

男性——T 恤或健美背心和宽松的长裤或短裤。

穿运动鞋，有条件的可以佩带搏击手套，这样可以令你状态更佳。

三、场地

健身房的有氧操厅或室外的运动场地都可以进行。

四、饮食

锻炼前：运动前 1.5 ~ 2 小时内不要进食。

锻炼后：半小时内不要进食。最好食用富含优质蛋白质、碳水化合物和维生素的食物。

注意：运动前、中、后都要少量多次地补充水分。

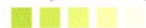
第

二

章

搏击操

进行时



Taebo



Taebo 一、Taebo 的基本技术

● 握拳方法

食指、中指、无名指和小指并拢内屈，拇指放在中指和食指的上面，拳头稍内扣，拳峰朝着虚拟目标。握拳不要太用劲，否则臂肌易疲劳，拳速也会降低，但是在拳击虚拟目标前一刹那，要用力握拳。

● 拳法

击拳时，首先腿部发力，用力蹬转，抬起脚跟，然后扭转腰部，腹部收紧发力，带动手臂击拳。

● 腿法

踢腿时，要求腰腹收紧发力，保持身体平衡的要领是将腰部伸拉到极限。

● 肘、膝的问题

击拳的肘关节和踢腿的膝关节伸直但不锁死，要始终集中精力控制身体的这些部位。

小贴士

拳峰——从食指到小指第一关节和第二关节 成为一个平面，这个部位叫做指关节部位。指关节部位的中心在中指和食指之间，也就是我们常说的“拳峰”。





二、Taebo 的站位姿势及站位技巧

站位姿势

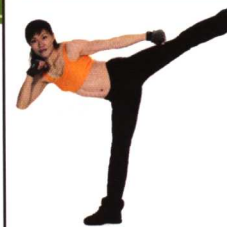


1

Taebo

第一种 左右站立 (图1)

双脚左右开立, 稍宽于肩, 脚尖向前, 膝关节微屈, 重心放在双腿之间, 双手握拳呈搏击防守姿势。



Taebo

第二种 前后站立 (图2)

双脚前后开立, 脚尖向前, 膝关节微屈, 重心放在两腿之间, 双手握拳成搏击防守姿势。



2

站位技巧

1. 下颌收紧向身体贴, 双肘接近体侧, 胸腔上提, 胳膊不能离开身体, 保持绷紧。
2. 在完成击拳和踢腿动作前, 眼睛一直看着目标。
3. 收紧大腿和腹部的肌肉, 保持呼吸, 不屏气。

直拳



1

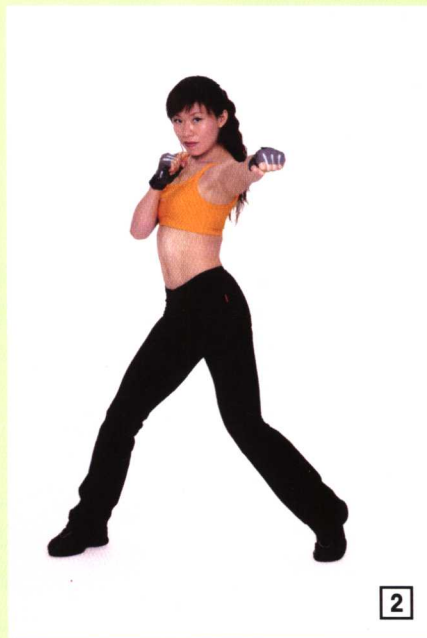
Taebo

主要锻炼部位：三角肌、腰腹部。

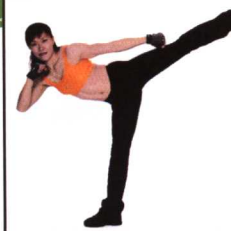
预备姿势：双脚左右站立，面向目标，下颌紧收。（图1）

动作要领：从腿部发力，顺腰、肩，最后到拳。手臂和肩部成一直线，控制肘关节周围肌群的收缩，不使关节过分僵直。（图2）

快速恢复成站位姿势的手臂位置。



2



摆拳

Taibo

主要锻炼部位：胸部、腰腹部。

预备姿势：同直拳。

动作要领：从腿部发力，手臂和肩膀由弧形摆动同时稍伸肘，拳峰至虚拟目标。（图1）

快速恢复成站位姿势的手臂位置。



勾拳

Taibo

主要锻炼部位：胸部、腰腹部。

预备姿势：同直拳。

动作要领：出拳时从腿部发力，上臂、前臂保持直角，拳由下向上击打，手臂通过身体的前方并尽可能地延长拳的路线，直至斜上方，拳高不要超过鼻子。（图2）

另一手保持防御姿势。



Taebo 四、Taebo 的基本踢腿动作

前踢

1



易犯错误:

髋部没有向前送。

脚面没有绷直。

提膝时没有直线出腿。

分解练习:

先练提膝，同时向前送

髋。

再练弹出小腿。

完整练习前踢。

Taebo

主要锻炼部位: 腰腹部、腿部。

预备姿势: 双脚前后站立，重心移到左腿。(图1)

动作要领: 提起右大腿同时髋部略向左转，膝盖朝前，脚面稍绷直，双手握拳自然垂放在身体两侧。(图2)

继续将髋关节前送，右大腿向前抬提，当大腿抬至水平或稍高时，向前弹出小腿，用脚面击打虚拟目标。(图3)

收回右腿，还原为预备姿势。

2



3





横踢



Taebo

主要锻炼部位：腰腹部、臀部、腿部。

预备姿势：两脚前后站立。（图1）

动作要领：提起右大腿同时髋部略向左转，膝盖朝前，脚面绷直。（图2）

1



2



Taebo

继续将右大腿向前提送，左脚向外侧转动，右腿快速踢出小腿，膝盖朝向右侧。(图3、图4)
完成动作后，右脚自然落下。



3



4

易犯错误:

躯干没有稍后倾，上体前屈，没有充分利用腿的长度。

脚面没有绷直。

先转髋再提膝，造成膝盖过早偏向一侧。

左腿没有积极配合髋部的移动，左脚太“死”。

分解练习:

先练习提腿转髋。

再练习小腿的鞭打动作。

完整练习横踢。



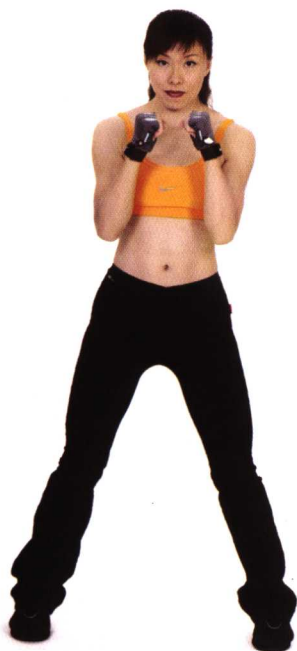
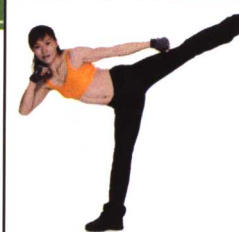
侧踢

Taeba

主要锻炼部位：腰腹部、腿部、臀部。

预备姿势：双脚左右站立。(图1)

动作要领：左脚脚跟内旋向右侧，垂直提起右大腿，弯曲小腿。(图2)
膝盖方向朝内，勾脚面，展髋，蹬出左腿，用脚掌外侧攻击虚拟目标。(图3)
左腿自然落下，并撤回原位。



1



2

易犯错误：

髋部没有展开。

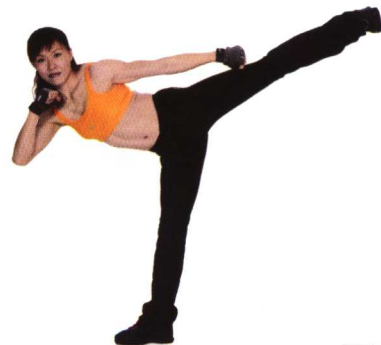
大小腿弯曲不够。

分解练习：

先练习提腿，注意
髋关节充分展开。

再练习平蹬腿。

完整练习侧踢。



3