

时尚休闲
运动系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

张峰◎主编



吉林科学技术出版社

跆拳道入门

TAIQUANDAORUMEN

强健你的体魄，磨练你的性格

随书附赠
教学光盘



时尚休闲
运动系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

张 峰◎主 编
吉林科学技术出版社

跆拳道入门

TAIQUANDAORUMEN

图书在版编目 (C I P) 数据

跆拳道入门 / 张峰主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5384-4483-4

I. 跆拳道… II. 张… III. 跆拳道—基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 187449 号



跆拳道入门



TAIQUANDAORUMEN

主 编 ● 张 峰

责任编辑 ● 韩劲松 吕东伦

图片摄影 ● 王昕睿 周晓勇 程文艳 张红艳

封面设计 ● 一行设计 于 通

版式制作 ● 长春市一行平面设计有限公司

技术插图 ● 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨

林 敏 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双

光盘制作 ● 蔡洪文 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云

孙承钢 史文良 郭会珍

出版发行 ● 吉林科学技术出版社

社 址 ● 长春市人民大街4646号

邮 编 ● 130021

发行部电话 ● 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ● 0431-85610611

网 址 ● <http://www.jlstp.com>

实 名 ● 吉林科学技术出版社

印 刷 ● 长春新华印刷有限公司

规格: 880mm×1230mm 32开 6印张

字数: 150千字

版次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4483-4

定价: 19.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究





前言

PREFACE

跆拳道是由中国武术流传演化而来的，朝鲜半岛民间较普遍流行的一项技击术，是一项运用手脚技术进行格斗的民族传统的体育项目。它由品势、搏击、功力检验三部分内容组成。跆拳道是现代创新与发展起来的一门独特武术，具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。它通过竞赛、品势和功力检测等运动形式，使练习者增强体质、掌握技术，并培养坚韧不拔的意志品质。

本书从5个方面来详细介绍跆拳道的学习方法与相关知识，通俗易懂的语言文字配以标准的动作示范分解图片与教学光盘，定能让你快速入门，并通过学习跆拳道的礼仪、练习跆拳道的招式，来强身健体、锻炼品行。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年，希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，大力推动着增强国民体质事业的蒸蒸日上。

第一章 文化篇

第一节 ▶	跆拳道运动简介	12
	跆拳道运动的起源和历史	13
	跆拳道运动的分类	17
第二节 ▶	跆拳道运动的礼节、特点和作用	18
	跆拳道的礼节	18
	跆拳道对人格的修炼	19
	跆拳道的特点	20
	跆拳道的作用	21
第三节 ▶	跆拳道运动的发展	23
	跆拳道运动在国际上的发展	23
	跆拳道在中国的发展	25

第二章 技术篇

第一节 ▶	跆拳道实战使用的部位	28
	拳	28
	掌	28
	脚	29
第二节 ▶	跆拳道实战的基本姿势	30
	决定实战姿势优劣的几个因素	30
	实战姿势的类型	31
	与对手相关的站位	33



第三节 ▶	跆拳道实战的基本步型和步法	34
	跆拳道的基本步型	34
	跆拳道的基本步法	37
第四节 ▶	跆拳道实战的基本进攻技术	40
	拳的基本进攻技术	40
	掌的基本进攻技术	44
	肘的基本进攻技术	47
	膝的基本进攻技术	49
	脚踢的基本进攻技术	50
第五节 ▶	跆拳道的战术及战术训练	59
	跆拳道比赛的战术原则	60
	跆拳道比赛的战术能力	64
	跆拳道比赛的战术种类	66
	跆拳道比赛的战术训练	69

第三章 体能篇

第一节 ▶	跆拳道专项身体素质训练	74
	跆拳道专项身体素质训练的原则	74
	跆拳道的力量素质训练	76
	跆拳道的柔韧素质训练	78
	跆拳道的耐力素质训练	84
	跆拳道的灵敏、协调素质训练	86
	跆拳道的速度素质训练	88
第二节 ▶	跆拳道技术训练方法	91
	跆拳道技术训练方法的概念	91
	跆拳道技术训练的主要方法	92
	跆拳道技术训练应注意的几个问题	99

第四章 基础篇

第一节 ▶	跆拳道初级品势练习	102
	太极一章	104
	准备姿势	104
	转身下截	105
	顺步冲拳	105
	转身下截	105
	顺步冲拳	105
	弓步下截	105
	弓步冲拳	105
	转身外格	105
	进步冲拳	105
	转身里格	106
	弓步冲拳	106
	弓步下截	106
	弓步冲拳	106
	转身上架	106
	前踢冲拳	106
	前踢冲拳	107
	转身上架	107
	前踢冲拳	107
	前踢冲拳	107
	弓步下截	107
	弓步冲拳	107
	收势	107
第二节 ▶	太极二章	108
	准备姿势	108
	转身下截	109
	弓步冲拳	109
	转身下截	109
	弓步冲拳	109
	转身里格	109
	上步里格	109
	转身下截	110
	前踢冲拳	110
	前踢冲拳	110
	前踢冲拳	110
	转身下截	110
	前踢冲拳	110
	前踢冲拳	110
	收势	110
	转身上架	110
	进步上架	111
	转身里格	111
	转身里格	111
	转身下截	111
	前踢冲拳	111
	前踢冲拳	111
	前踢冲拳	112
	前踢冲拳	112
	前踢冲拳	112
	前踢冲拳	112
	收势	112
第三节 ▶	太极三章	113
	准备姿势	113
	转身下截	114
	前踢冲拳	114
	前踢冲拳	114
	转身下截	114



前踢冲拳	114	转身下截	117
前踢冲拳	115	前踢冲拳	117
前踢冲拳	115	前踢冲拳	117
转身砍掌	115	前踢冲拳	117
上步砍掌	115	下截冲拳	118
三七步外截	115	下截冲拳	118
弓步冲拳	115	下截冲拳	118
三七步外截	115	下截冲拳	118
弓步冲拳	116	前踢左截右冲	118
转身里格	116	前踢左截右冲	118
上步里格	116	前踢左截右冲	119
转身下截	116	前踢右截左冲	119
前踢冲拳	116	前踢右截左冲	119
前踢冲拳	116	前踢右截左冲	119
前踢冲拳	117	收势	119

第四节 ▶ 太极四章

120

准备姿势	120	横踢里格	124
转身外截	121	转身砍架	124
弓步前插	121	前踢里格	124
转身外截	121	前踢里格	124
弓步前插	121	转身里格	125
转身架砍	121	右冲拳	125
前踢冲拳	121	转身外截	125
前踢冲拳	122	左冲拳	125
左侧踢腿	122	里格冲拳	126
侧踢外截	122	里格冲拳	126
侧踢外截	122	里格冲拳	126
转身外截	123	里格冲拳	126
前踢里格	123	里格冲拳	127
前踢里格	123	里格冲拳	127
转身外截	123	里格冲拳	127
横踢里格	123	收势	127

第五节 ▶ 太极五章			128
准备姿势	128	弓步击肘	131
弓步下截	129	下截横格	131
左抡臂拳	129	下截横格	131
弓步下截	129	前踢下截横格	131
右抡臂拳	129	前踢下截横格	131
左右格拳	129	前踢下截横格	132
左右格拳	129	转身上架	132
前踢里格	129	侧踢击肘	132
前踢里格	129	侧踢击肘	132
前踢里格	130	弓步上架	132
前踢里格	130	侧踢击肘	132
前踢里格	130	侧踢击肘	133
前踢里格	130	下截横格	133
弓步撞拳	130	下截横格	133
转身外截	130	前踢撞拳	133
弓步击肘	131	前踢撞拳	133
转身外截	131	收势	133

第六节 ▶ 太极六章			134
准备姿势	134	上架下截	137
转身下截	135	上架下截	137
前踢横截	135	弓步外截	137
前踢横截	135	左旋踢腿	137
弓步外截	135	转身下截	137
右旋踢腿	135	前踢冲拳	137
外截冲拳	135	前踢冲拳	138
外截冲拳	136	转身下截	138
前踢冲拳	136	前踢外截	138
前踢冲拳	136	前踢外截	138
外截冲拳	136	转身外截	138
外截冲拳	136	退步外截	138
前踢冲拳	136	退步按掌	139
前踢冲拳	136	右平冲拳	139



退步按掌	139
左平冲拳	139
收势	139

第七节 ▶ 太极七章

准备姿势	140	弓步双撞拳	144
转身拍击	141	顶膝撞拳	144
前踢外截	141	顶膝撞拳	144
前踢外截	141	弓步下截	144
转身拍击	141	弓步双撞拳	144
前踢外截	141	顶膝撞拳	145
前踢外截	141	顶膝撞拳	145
转身下截	142	弓步下截	145
进步下截	142	转身冲拳	145
转身拍击	142	旋踢击肘	145
右撞拳	142	旋踢击肘	145
转身拍击	142	右冲拳	146
左撞拳	143	旋踢击肘	146
并步抱拳	143	旋踢击肘	146
上挑下截	143	马步外截	146
上挑下截	143	马步冲拳	146
上挑下截	143	收势	146
上挑下截	144		

第八节 ▶ 太极八章

准备姿势	147	上格下截	149
左格右冲	148	弓步撞拳	149
左格右冲	148	上格下截	149
腾空前踢	148	上格下截	149
腾空前踢	148	弓步撞拳	150
外截冲拳	148	三七步外截	150
外截冲拳	148	弓步冲拳	150
外截冲拳	149	前踢下截	150
弓步冲拳	149	前踢下截	150



虎足步外截	150	里格冲拳	153
前踢冲拳	151	里格冲拳	153
前踢冲拳	151	三七步外截	153
虎足步拍击	151	弓步击肘	153
虎足步外截	151	右撞左冲	153
前踢冲拳	151	右撞左冲	154
前踢冲拳	151	三七步外截	154
虎足步下拍	152	弓步击肘	154
转身下截	152	左撞右冲	154
连环前踢	152	左撞右冲	154
连环前踢	152	收势	154

第五章 段位篇

第一节▶	腰带颜色的象征意义	156
第二节▶	世界跆拳道联盟（国技院）最新段位与年龄标准	158
	时间和年龄限制	158
	世界跆拳道联盟考级内容	160

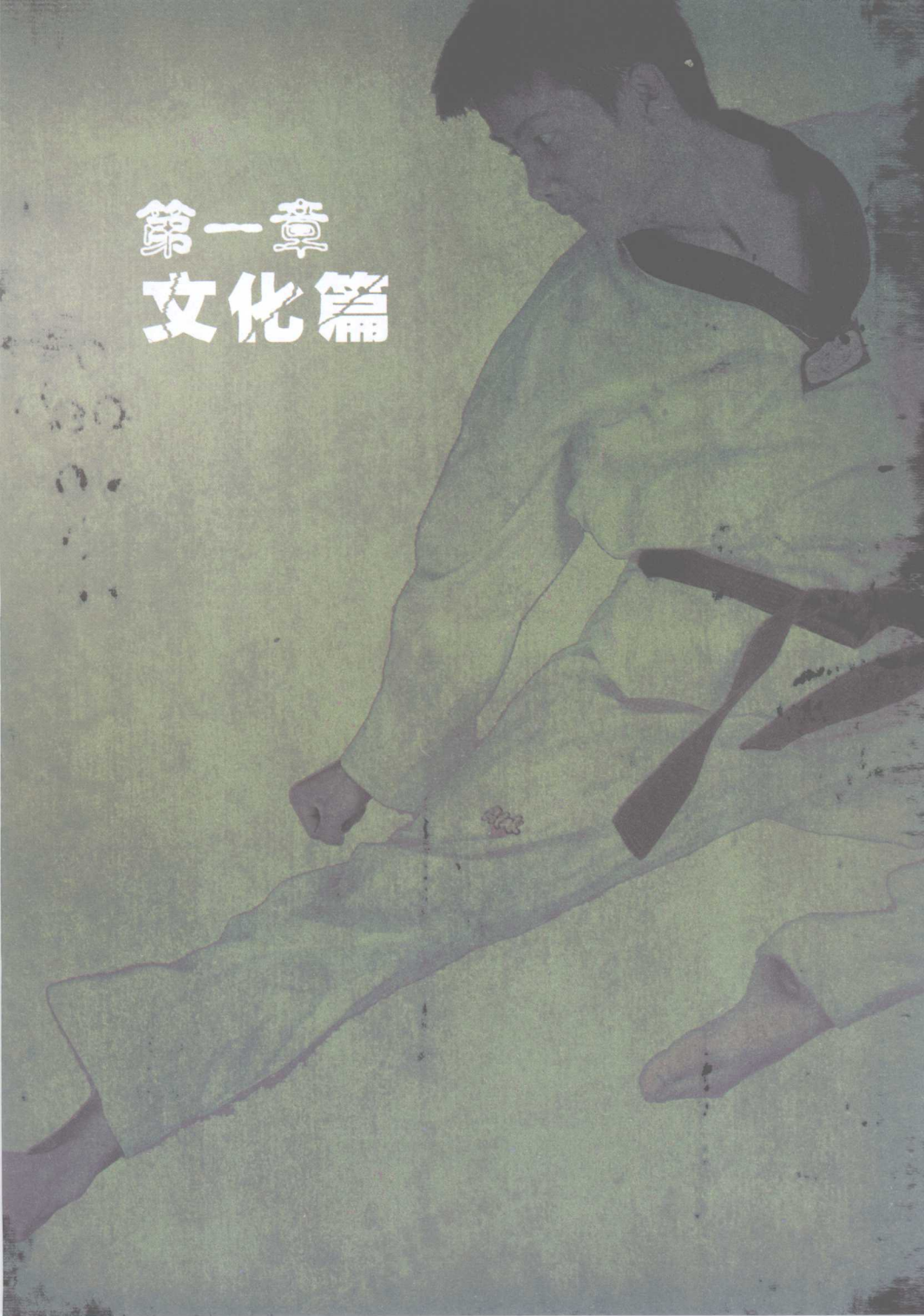
附录一

跆拳道竞赛的组织工作	169
制定竞赛规程	169

附录二

跆拳道运动的损伤与防治	172
运动损伤的分类	172
跆拳道运动员损伤的发生规律、原因及预防	173
跆拳道运动损伤中的几种治疗方法	175
保护支持带	177
跆拳道运动损伤的现场急救	178
跆拳道运动中常见的运动损伤	183

第一章 文化篇





第一节 • 跆拳道运动简介



TAIKUANDO
YUNDONGJIANJIE



12



跆拳道运动是一项起源于朝鲜半岛的古老而又新颖的竞技体育运动，是朝鲜民族在生产和生活基础上发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。说它古老，是因为它在有记载的朝鲜民族史上已有3000多年的历史。说它新颖，是因为跆拳道自20世纪50年代中期在朝鲜半岛重新崛起到现在，50余年来，努力向世界传播，已经风靡全球，成为一项新颖的竞技体育项目。跆拳道的内容十分丰富，但主要内容包括品势修炼（动作组合）、搏击格斗和功力检验三大部分。

跆拳道的“跆拳道”字，意为像台风一样猛烈地、强劲地踢；“拳”字意为拳头，指用来进攻的武器；“道”是指人生的正确道路，在这里寓意使用手脚的方法和原理。跆拳道运动要求练习者不仅学习跆拳道的技术，更注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从，每一次练习都要求“以礼始，以礼终”，培养人的礼仪、忍耐和坚忍不拔的精神，这对青少年尤其具有特殊的教育意义。

跆拳道练习者身穿专用的白色的跆拳道服，腰系不同段位的腰带进行训练或比赛。跆拳道的水平高低是由练习者的级别和段位来体现的，水平越高，其段位也就越高。跆拳道的段位分为初级的十级至一级和高级的一段至九段。由于跆拳道运动是以腿法为主要的进攻手段，因而比赛时气氛紧张激烈，双方斗智斗勇，拳来腿往，高难动作精彩纷呈，充分



展示了人体的激烈对抗，具有极高的观赏价值。观看跆拳道比赛，可以激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，同时可以使人享受到击打艺术的美妙感觉。

一 跆拳道运动的起源和历史

（一）古代的跆拳道雏形

原始社会时期，朝鲜民族的人们大部分过着以农业为主的农耕生活，间或辅以狩猎为生。为了获得食物、抗击外来势力的入侵和抵御野兽的袭击，人们在反复的实践中逐渐发现了一些锻炼身体和参加战斗的方法，这些发自本能的发明，在社会进化的过程中逐步演化成为有目的、有意识的斗技活动，形成了古代的跆拳道的雏形。当时人们斗技的目的除了获得食物、抗击入侵和抵御野兽外，更多的是用于参加祭祀时展示力量的斗技大会，许多古书对这些祭祀斗技活动有所记载，可见当时斗技相当盛行。

（二）朝鲜半岛三国时代的跆拳道形式

朝鲜半岛的三国时代是高句丽、新罗和百济三国并存时期。大约在公元前1世纪左右，三国相继兴起，高句丽在朝鲜半岛北部，新罗在东南部，百济在西南部，为了争夺领土，三国之间战争不断，纷争四起，因而这个时期跆拳道形式迅速发展，以适应战争的需要。高句丽、新罗、百济三国当时对跆拳道的叫法都不同，下面是它们之间的不同之处。

1 高句丽的跆拳道

比新罗和百济更为好战的高句丽非常崇尚“武”道，跆拳道在高句丽享有崇高的地位，在许多古坟中的壁画中都有类似跆拳道的攻防姿势的图片，这些壁画说明跆拳道在当时就已经相当盛行了。



13



2 新罗时代的跆拳道

新罗建国比高句丽早约20年，其势力小而弱，且四面均被强国包围，但却在三国中持续了最长的时间。由于高句丽和百济的入侵，新罗认识到武艺的价值，促使武艺在这一时期迅速发展。由陈兴王创立的名为“花郎道”的青年武士团，以“事君以忠，事亲以孝，交友以信，临战无退，杀身有择”为宗旨，组织年轻人聚在一起修炼学问、切磋武艺、磨炼意志。这种制度造就了一批英勇无畏的勇士，保卫了新罗，成为新罗繁荣的动力，为统一三国而奠定了基础。当时很多史实资料都可以证明新罗广泛流行武艺，如《帝王韵记》、

《三国史记》、《古事》等资料中都有跆拳道形式的记载。

3 百济王朝的跆拳道

百济是当时三国中兵力最弱的国家，有关跆拳道的文字记载或遗迹记载少于高句丽和新罗，但史料中记载的便战戏，在百济时代非常流行，这种竞技方式方法类似于今天的跆拳道，可以认为是跆拳道的一种雏形。当时百济还要求全国人都要学习马术、射箭和跆拳道（原始跆拳道）等武技。当时的史料中还有“手臂打”的记载，这种技法被军队和百姓普遍使用。



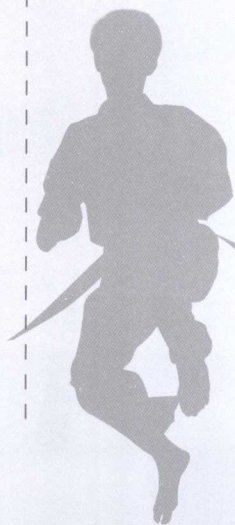


(三) 高丽时代的跆拳道

高丽是于公元918年在朝鲜半岛建立的一个统一的国家。高丽王朝的军队勇敢善战，推翻了新罗王朝，建立了高丽王朝。高丽的忠惠王本人十分喜爱手搏，便要求他的军队必须进行具有跆拳道特色的“手搏”竞技运动练习。他还邀请了武艺超群的士兵金振郞到宫中表演手搏技艺，在朝野上下极力推崇“手搏”技艺，使跆拳道声望大振，受到广大民众的喜欢，并被规定为军队训练的必修项目。据《高丽史》记载，手搏是高丽人普遍喜好的竞技项目之一。

(四) 朝鲜时代的跆拳道

公元1392年，高丽王朝被李成桂建立的王朝取代，国号“朝鲜”。朝鲜时代由于推崇佛学，重文轻武，这一时期朝鲜的跆拳道技艺没有受到官方的重视，但在民间却没有停止过“手搏”的“跆拳道”这些跆拳道初始技艺活动。同时，军队也用“手搏”和“跆拳道”作为选择士兵的方法，一个人若想作武官，就必须在竞技时用“手搏”或“跆拳道”技艺打倒三人以上才行。在朝鲜时代，跆拳道的形式除了技艺得到发展外，在文字记载方面也有很大进展。公元1790年，正祖派李德懋和学者朴齐家、白东攸三个人汇编了《武艺图谱通志》，这是跆拳道的代表作。在这部书中，不仅收录了“手搏”，“跆拳道”的一些技法、动作图解和关于跆拳道的发展源流，而且还收录了多种武器的使用方法，并将很多其他域族的技巧性很强的武艺汇融于跆拳道的技法之中，使跆拳道的源流在文字记录和理论上有了比较科学的记载和记述。



(五) 近代跆拳道

公元1910年日本侵占朝鲜后建立了殖民政府，一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道自然也在禁限之内。这个期间，跆拳道技艺在朝鲜境内销声匿迹，只有靠流浪到日本和中国的跆拳道艺人将跆拳道与日本的武道和中国的武术融合在一起而保存下来，这反而使跆拳道技法得到充实和发展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。第二次世界大战后，朝鲜独立，国家的政治、社会面貌日益改观，自卫术也相应再度兴起，以前被迫流落异国他乡的许多朝鲜人也相继回归故里，同时也将各国的武道技艺带回本国，并进一步将这些技艺和跆拳道技法融于一体，去芜存精，融合发展，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。

(六) 现代跆拳道

1955年，跆拳道运动在经历了几千年的发展和充实之后，终于被跆拳道运动的领导人和组织者将朝鲜的自卫术统称为“跆拳道”，即现代的跆拳道。1961年9月，韩国成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会，并成为全国运动会正式竞赛项目。1966年，第一个国际组织——国际跆拳道联盟（ITF）成立，崔泓熙任第一届主席。1973年5月，世界跆拳道联合会（WTF）在汉城成立，金云龙当选为主席。1975年，世界跆拳道联合会被国际体育联合会接纳为正式会员。1980年，国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。

在世界跆拳道联合会被正式公认后的十多年中，跆拳道运动在全球得到了空前的发展，现已风行全球150多个国家和地区，参与练习者达7000万人，而且在洲际和世界各级各类大赛上都可以看到跆拳道的影子。

现在，在世界上基本形成了以世界跆联