

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



跆拳道

主 编 陈 筑 汪爱平 杨庆辞
副主编 田 峰 李冬奎 郭宇亮
黄 涛 曹 云 谭 黔
雷邦齐

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

TAIQUANDO



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

跆拳道

主 编 陈 筑 汪爱平 杨庆辞

副主编 田 峰 李冬奎 郭宇亮

黄 涛 曹 云 谭 黔

雷邦齐

参 编 王 雁 冯夏娟 唐 溢

高 杨 陈 璐 周 斌

林 木 张鹏飞 王维兴

曾 华



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道 / 陈筑, 汪爱平, 杨庆辞主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-303-13387-1

I. ①跆… II. ①陈…②汪…③杨… III. ①跆拳道—师范大学—教材 IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 178295 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 14.75

字 数: 285 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 周光明

美术编辑: 李葆芬

装帧设计: 华鲁印联

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

顾 问 朱国权（云南民族大学）

理 事 长 姚 鑫（贵州师范大学）

副理事长 陈雪红（楚雄师范学院）

梁 健（红河学院）

文革西（西南民族大学）

刘 炜（贵州大学）

夏五四（贵州民族学院）

郭 颂（贵州民族学院）

孟 刚（贵州师范大学）

张群力（昆明学院）

郭立亚（西南大学）

左庆生（遵义师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

常务副秘书长 陈兴慧（北京师范大学出版社）

副秘书长 吕金江（曲靖师范学院）

徐 明（西藏民族学院）

鄢安庆（贵阳学院）

王亚琼（黔南师范学院）

朱智红（临沧师专）

汪爱平（遵义医学院）

常务理事 刘 莉（曲靖师范学院）

王洪祥（昆明学院）

关 辉（楚雄师范学院）

刘 云（楚雄师范学院）

王 萍（文山师专）

于贵和（贵州大学）
邱 勇（贵州大学）
谭 黔（遵义师范学院）
李建荣（毕节学院）
雷 斌（贵州电子职院）
周 跃（云南昭通师专）
肖谋远（西南民族大学）
王 平（铜仁学院）
黄平波（凯里学院）
党云辉（思茅师专）
李 黔（六盘水师专）
张 龙（六盘水师专）
杨庆辞（保山师专）
薛 斌（云南师范大学商学院）
左文泉（云南师范大学）
余 斌（贵州财经学院）
张兴毅（兴义民族师范学院）
李 英（西藏民族学院）
何德超（遵义师范学院）
颜 庆（遵义师范学院）

教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任 王洪祥（兼）（昆明学院）
郭 颂（兼）（贵州民族学院）
姚 鑫（兼）（贵州师范大学）
陈雪红（兼）（楚雄师范学院）
吕金江（兼）（曲靖师范学院）
于贵和（兼）（贵州大学）
梁 健（兼）（红河学院）

前言

《跆拳道》是体育专业的重要课程之一。作为学生用书,是由西南(云、贵、川、渝)高校体育教材教法研究会《跆拳道》教材编写组根据西南地区体育院校教学计划、培养目标和跆拳道课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在根据云、贵、川、渝四省市的实际情况因地制宜、因材施教的基础上,总结了四省市学生生源情况,以及各体育院校该门课程教学实践经验,继承了前人不同时期出版的教材的优点,重点吸收了国内外跆拳道运动发展中的先进理论与实践内容。

本教材着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要,坚持继承与创新、改革与发展;坚持实事求是,从本科教学实际出发;突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性,力求从教材体系和专业发展、教学内容、教学手段与方法掌握上进行改进、提炼、拓展,以使教学对象能适应未来社会的需要。

本教材是由西南(云、贵、川、渝)高校体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次的认真讨论研究,同时听取和征求多所体育院校体育理论教学工作者的意见后完成编写工作的。本教材由陈筑、汪爱平、杨庆辞主编,田峰、李冬奎、郭宇亮、黄涛、曹云、谭黔、雷邦齐副主编。参加编写的人员有(排名不分先后):王雁、冯夏娟、唐溢、高杨、陈璐、周斌、林木、张鹏飞、王维兴、曾华等。

本教材是北京师范大学出版社联合西南(云、贵、川、渝)四省市高校体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材的编写得到了各方面的鼓励和支持,得到了多名专家的指导,北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动,在此,我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中未一一标明的被引用者的姓名和论著的出处,我们在此表示歉意,并同样表示感谢!

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见,以便我们今后对教材进行修订时加以完善和提高。

目录

Contents

第一章 跆拳道概述	(1)
第一节 跆拳道的起源与发展	(2)
一、跆拳道的起源	(2)
二、古代跆拳道的发展	(2)
三、近代跆拳道的发展	(3)
四、现代跆拳道的发展	(3)
第二节 跆拳道的精神与礼仪	(5)
一、跆拳道的精神	(5)
二、跆拳道的礼仪	(6)
第三节 跆拳道的特点与作用	(9)
一、跆拳道的主要特点	(9)
二、跆拳道的作用	(10)
第四节 跆拳道的级位与段位	(10)
一、跆拳道的级位	(10)
二、跆拳道的段位	(11)
第二章 跆拳道准备活动	(12)
第一节 准备活动的重要性	(12)
一、准备活动的目的	(12)
二、准备活动的意义	(12)
第二节 一般准备活动的练习	(13)
一、热身	(13)
二、活动关节	(13)
三、拉伸肌肉	(13)
四、一般准备活动的练习	(14)
第三节 专项准备活动的练习	(19)
一、柔韧类	(19)
二、灵敏类	(25)

第三章 跆拳道技术	(27)
第一节 跆拳道使用的部位	(27)
一、手	(27)
二、足	(29)
三、关节	(30)
四、臂	(31)
第二节 跆拳道实战姿势	(31)
一、跆拳道实战姿势的类型	(31)
二、跆拳道实战的站位形式	(33)
三、跆拳道不同站位形式的常见攻击方法	(34)
第三节 跆拳道基本步型、步法与身法	(34)
一、跆拳道基本步型	(34)
二、跆拳道基本步法	(38)
三、跆拳道基本身法	(43)
第四节 跆拳道进攻技术	(44)
一、拳的基本进攻技术	(44)
二、腿的基本进攻技术	(46)
三、腿的高级进攻技术	(53)
第五节 跆拳道防守、防守反击技术	(60)
一、跆拳道基本防守技术	(60)
二、跆拳道防守反击技术	(62)
第六节 跆拳道组合技术	(62)
一、进攻组合技术	(62)
二、防守反击组合技术	(63)
第七节 跆拳道技术运用技巧	(66)
一、距离感	(66)
二、战机的把握	(68)
三、节奏感	(69)
四、预判能力	(69)
第四章 跆拳道战术	(71)
第一节 跆拳道战术的概述	(71)
一、跆拳道比赛的战术原则	(72)
二、跆拳道比赛的战术能力	(74)
第二节 跆拳道战术的种类及运用	(76)

一、进攻战术	(76)
二、反击战术	(78)
三、规则战术	(78)
四、克制战术	(79)
五、心理战术	(80)
第五章 跆拳道品势练习	(82)
第一节 太极一章	(83)
第二节 太极二章	(88)
第三节 太极三章	(93)
第四节 太极四章	(102)
第五节 太极五章	(109)
第六节 太极六章	(117)
第七节 太极七章	(125)
第八节 太极八章	(133)
第六章 跆拳道教学	(143)
第一节 跆拳道教学的目标与任务	(143)
一、跆拳道教学目标	(143)
二、跆拳道教学的基本任务	(144)
第二节 跆拳道教学的内容与方法	(144)
一、教学内容	(144)
二、教学方法	(144)
第三节 跆拳道教学的阶段与步骤	(149)
一、跆拳道教学阶段	(149)
二、跆拳道教学步骤	(149)
第四节 跆拳道教学的计划	(150)
一、教学大纲	(151)
二、教学进度	(151)
三、课时计划	(152)
第五节 跆拳道教学的组织形式	(153)
一、课的准备部分	(154)
二、课的基本部分	(154)
三、课的结束部分	(155)
第六节 成绩的考核	(156)
一、考核目的	(156)

二、考核内容	(156)
三、考核方法	(156)
四、学习成绩考核工作的基本要求	(157)
第七章 跆拳道训练	(159)
第一节 体能训练	(159)
一、力量素质训练	(159)
二、速度素质训练	(162)
三、耐力素质训练	(164)
四、柔韧素质训练	(165)
五、灵敏素质训练	(166)
第二节 跆拳道技术训练	(167)
一、慢速、快速重复练习	(167)
二、结合身法和步法练习	(167)
三、器械练习	(168)
四、实战练习	(168)
第三节 跆拳道战术训练	(169)
一、战术训练的基本要求	(169)
二、战术训练的方法	(171)
第四节 心理素质训练	(172)
第五节 制订训练计划	(174)
一、多年训练计划	(174)
二、全年训练计划	(175)
三、阶段训练计划	(175)
四、周训练计划	(175)
五、课时训练计划	(176)
第八章 跆拳道竞赛规则	(177)
第一节 跆拳道竞技比赛规则	(177)
附一：场地示意图	(193)
附二：竞赛表格	(193)
附三：跆拳道竞技比赛裁判员标准口令	(196)
附四：跆拳道竞技比赛裁判员标准手势	(197)
第二节 跆拳道品势比赛规则	(201)
参考文献	(223)

第一章 跆拳道概述



本章要点、本章重点与难点

本章共四节，主要介绍了跆拳道^①的起源与发展，对跆拳道的精神与礼仪、特点与作用分别进行了阐述，并就跆拳道级位与段位做了简单介绍。

重点：跆拳道的发展。

难点：跆拳道精神与礼仪的内涵。

现代跆拳道最早可追溯到 2000 多年前的朝鲜半岛，但是古代朝鲜典籍中并无跆拳道一词。跆拳道的前身是朝鲜民间的各种技击术：如手搏、跆拳道、跆拳道、角抵、托肩、摔跤、手癖打、手臂打、拳白、唐手、打击等。跆拳道这一名称是在 20 世纪 50 年代由现代跆拳道的创始人整合了朝鲜半岛的各种技击术最终形成的。

跆拳道 (TAEKWONDO) 是一项以手脚技术为进攻武器; 以技击格斗为核心; 以修身养性为基础; 以磨练人的意志、振奋人的精神为目的的格斗对抗性的现代竞技体育运动。跆拳道中的跆 (TAE) 意思是脚踢; 拳 (KWON) 指用拳头或上肢去击打; 道 (DO) 是指方法、技艺和道理。跆拳道是以脚法为主的搏击体系。而传统的跆拳道包括品势、器械、擒拿、摔锁、对练等。

今天的跆拳道可分为传统跆拳道和现代竞技跆拳道两大类。传统的跆拳道内容主要包括品势、搏击、功力检测三部分。现代竞技跆拳道也称竞技跆拳道,是指在一定规则限制下,双方斗智较力的对抗性体育项目。它汲取了传统跆拳道的精华,进一步突出跆拳道善用腿法的特点,实现了跆拳道的现代体育属性。

跆拳道在学练中始终要求“以礼始、以礼终”，从而将跆拳道技术与道德文化修养紧密地结合在一起，学员在练习跆拳道的过程中所践行的礼与精神具有巨大的文化价值与教育价值。因此，跆拳道已经成为世界上发展最快的体育项目之一，并成为奥运会的比赛项目。

第一节 跆拳道的起源与发展

一、跆拳道的起源

跆拳道起源于原始社会人类的生产活动，在产生与演变过程中受部落战争、巫术、原始祭祀、教育娱乐、军事技术等影响逐渐精巧化与系统化，为跆拳道的进一步发展奠定了物质基础。

二、古代跆拳道的的发展

古代跆拳道发展大致分为四个时期，即原始社会的跆拳道雏形、三国时期的跆拳道、高丽时期的跆拳道、以及李氏朝鲜王朝的跆拳道。

原始社会生产与生活中具有丰富的原始宗教祭祀活动，包括巫术、图腾崇拜等。在这些活动中人们通过原始的武舞来表达对祖先的崇拜、对天地神灵的祭祀，从而逐渐形成了一种融知识传授、技能培养与训练为一体的综合活动。其是原始社会的跆拳道雏形。

古代原始社会后期，物质生产的不断发展以及私有制的产生造成了社会财富分配的不平衡，从而引发了原始氏族公社制度的崩溃及阶级社会的最终产生。而随之产生的争夺奴隶及领土财富的战争促进了军事格斗技术的发展，其对跆拳道的形成也产生了巨大的影响。

朝鲜半岛的三国时期（公元前1世纪—公元668年）是朝鲜半岛从奴隶制社会向封建制社会过渡以及封建社会上升时期。在此期间朝鲜半岛出现了高句丽、百济、新罗三个王国。在三国时期的700多年里，三个王国互相争夺领土，战乱不断。因此，三国都极为重视武士的技艺。以应对战争的需要，其为跆拳道的进一步发展、丰富提供和创造了有利的社会条件。其中，高句丽（公元前37年—公元668年）历代统治者都很重视武士的选拔和强化军事训练。如在《三国史记》当中记载的“高句丽每年在春天三月会猎于乐浪之丘”，通过狩猎之名进行军事训练及选拔武士；同时，著名的“先辈”（或称仙人，是对武士的尊称）就是高句丽在“臣苏涂”祭坛前选拔出来的优秀武士。在百济（公元前13年—公元660年），历代国王都十分推崇武艺，重视培养与训练武士。如《三国史记》中记载：每年九月在都城“西台”都要举行公射大会，跆拳道是大会所进行的武艺比赛之一，其中的“便战戏”深受百姓喜爱，被认为是现代跆拳道的原始雏形。同时，《海东韵记》中也记载了“手（癖）臂打”的技法，其在百济的军队与民众中十分盛行与普及。在新罗（公元前57年—公元918年），统治者也十分重视对武艺的发展。如在每年7

月16日至8月15日的一个月中,举行盛大的“伽倻”,其是包含军事技能与歌舞表演的大型体育娱乐活动。同时,新罗效仿高句丽的“仙人”制度,组织了“花朗道”,花朗道制定了“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”。其成为“花朗道”武士精神的体现。

新罗在公元660年和公元668年与中国唐朝统治者联合,先后征服百济与高句丽,统一了朝鲜半岛,建立了统一朝鲜半岛的新罗王朝。公元918年,大臣王建发动政变建立了高丽国(公元918年—公元1392年),达到了朝鲜历史上封建社会的巅峰。高丽历代国王出于军事需要,都十分重视军队的训练,特别注重兵民的武艺训练。其中《高丽史》详细地记载了手搏在高丽历史上的重要地位。手搏在高丽时期取得巨大发展,从而使手搏运动进一步得到完善,并逐渐走向成熟。

公元1392年,高丽军队右军指挥李成桂发动政变,建立了李氏王朝,李氏王朝的建立使朝鲜的封建统治制度不断完善,经济与文化也得到较好的发展。李氏王朝崇儒排佛,重文轻武,从而使武艺的发展受到限制。在李氏王朝的中后期,手搏已经成为娱乐游戏性的民俗活动形式。但是,手搏与跆拳道等武艺项目依然在军队与民众中受到推崇,技艺也得到不断的发展与完善。如在李氏王朝后期,出现了为后世公认的跆拳道代表作《御定武艺图谱通志》。该著作参考中国明代抗倭名将戚继光的《纪效新书》,对朝鲜半岛的武艺做了详细的收录,使跆拳道的历史与发展脉络有了文字及理论的阐释。而李氏王朝也被认为是跆拳道集大成以及形成早期跆拳道的初步体系的重要发展时期。

三、近代跆拳道的发展

朝鲜近代(公元1895年—1945年)受到日本的侵略,沦为了日本的殖民地。在殖民时期,日本在朝鲜实行“武断政治”,跆拳道的发展因此受到禁止而转入民间秘密发展。而日本空手道流入朝鲜后,跆拳道曾经一度与日本空手道同名。在此期间,大量朝鲜人被迫离开故乡,流浪于世界各地。而其中的一些优秀的跆拳道习练者将中国武术、日本空手道等世界各国的搏击术与跆拳道糅合在一起,从而使跆拳道的技术体系得到充实、发展与完善。

1945年8月15日,日本宣布投降后,朝鲜独立。大量流落异乡的朝鲜人返回故土,他们将糅合了外国武艺的跆拳道也带回朝鲜,经过不断的去芜存菁,逐渐为现代跆拳道的形成奠定了坚实的基础。

四、现代跆拳道的发展

日本宣布投降后,独立后的韩国跆拳道也进入了新的发展时期,各式道

馆（场）也不断诞生，但缺乏统一规范的各道馆各自为政，导致派系众多，影响了跆拳道的进一步发展。在此形势下，崔泓熙、李仲佑、蔡天命三人基于清除日本殖民主义毒害与影响，振奋民族精神及规范、统一朝鲜现有武艺等理念，对朝鲜古代各流派的自卫术、日本空手道、中国武术相糅合，确立了以技击、品势、竞赛为特点的现代跆拳道。

1955年，为了更好地推广这种新型的朝鲜民族武艺，韩国的武术家、体育家、教育家以及高级军官等经过讨论认为，跆拳道不仅是一种搏击术，更重要的是一种精神修炼，要磨练“坚忍不拔”、“百折不挠”的意志，培养“礼义廉耻”、“谦逊宽容”的品质。要在跆拳道中教会学员做人的道理。讨论还确定了将“跆拳道”名称改为“跆拳道”，从而结束了唐手、空手道及各流派武道名称混乱并存的局面，开创了跆拳道的新纪元。1959年，韩国成立了大韩唐手道协会，后更名为大韩跆拳道协会。

20世纪60年代，韩国经济与国力不断上升，政府及有识之士受日本在海外推广柔道并最终成为奥运会项目的启发，也开始进行海外推广跆拳道的运动，经过20多年的不懈努力，跆拳道运动现在已经风靡世界，目前世界上有170多个国家和地区约7000万人在学练跆拳道。1966年，第一个国际性跆拳道组织——国际跆拳道联合会（ITF）在韩国成立。1972年大韩跆拳道中央道场成立了“国技院”，由此跆拳道进入繁荣与快速发展的新时期。1973年，世界跆拳道联盟（WTF）成立，由此产生了新的跆拳道形式——竞技跆拳道。而在1994年法国巴黎召开的国际奥林匹克大会决议中将跆拳道列为2000年悉尼奥运会正式比赛项目。

目前，世界上有两大跆拳道组织，一个是世界跆拳道联盟（WTF），一个是国际跆拳道联盟（ITF）。世界跆拳道联盟倡导以竞技为主，以品势（套路、架型）为辅的符合现代奥林匹克精神的现代竞技跆拳道技术体系。而国际跆拳道联盟是一个非官方的国际民间组织，遵从于传统跆拳道的形式与内涵，以品势修炼为主、竞技实战为辅的技术体系。世界跆拳道联盟是得到奥委会承认的机构。两大跆拳道组织在跆拳道推广、普及的工作中都做出了重大的贡献。

我国在20世纪80年代末引进了跆拳道运动。并于1992年成立中国跆拳道协会筹备小组，标志着我国跆拳道运动已由民间推广走向国家推动的正式开始。1994年5月，在河北正定开设了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。同年9月，在云南昆明举办了第一届全国跆拳道比赛。通过这次比赛，检查了当时我国跆拳道运动发展所具有的实际水平，为更好地发展跆拳道提供了依据。1995年5月，在北京体育大学举办了第一届全国跆拳道锦标赛，其是跆拳道被列入国家统一竞赛体系的第一次跆拳道的竞赛。从此，我国跆

拳道运动开始了新的一页。1995年8月,中国跆拳道协会正式成立。同年11月,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。

我国在开展跆拳道运动以来,广大教练员、运动员、科研人员经过不懈努力,使我国的跆拳道水平有了巨大的提高,取得了辉煌的成绩。在1997年至2008年间共取得各级锦标赛及奥运会金牌8枚。目前,随着我国跆拳道运动的普及开展,跆拳道运动科研与训练的不断完善,相信我国的跆拳道事业将会不断取得新的发展。

第二节 跆拳道的精神与礼仪

一、跆拳道的精神

古代朝鲜由于军事防御与征战的需要,其对武士的培养极为重视。如古代朝鲜三国时期高句丽的“仙人”制度、百济的“便战戏”比赛、新罗的“花朗道”制度。其中,新罗的花朗道已经明确提出花朗道组织的宗旨,即对青少年进行道德伦理、忠君爱国的教育,培养能够为封建统治阶级服务的文武兼备的官吏。花朗道中的成员平时“相磨以道义,相悦以歌乐,游娱山川而无远不至”;战时以身殉国、杀身成仁。而花朗道制定的“世俗五戒”“事君以忠,事亲以孝,交友以信,临战无退,杀生有择”则成为花朗道精神的重要写照。

现代跆拳道的产生是在对古代朝鲜各类武艺进行继承、弘扬、革新、发展的基础上产生的。其不仅是对技术体系进行了糅合与扬弃,也必然对跆拳道所承载的文化精神有新的阐释。

现代跆拳道的精神包括:礼仪、廉耻、忍让、克己、百折不屈五大方面。要求学员要从学练跆拳道开始时的点滴小事做起,以至于跆拳道习练的整个过程中及在全部的生活中都要去悉心领悟与实践这五大精神的精髓。

礼仪:现代跆拳道认为礼仪是人类要遵守的最高规范,是教化人类的手段。群体生活必须的法规。

廉耻:要求学员应学会分辨是非,知耻而后勇。

忍让:强调忍即是德。是人生事业与家庭生活成功的重要方法。

克己:现代跆拳道认为,胜人者力,自胜者强。不论道场内外,克制自己是重要的生活智慧。

百折不屈:要求习练跆拳道的学员应该意志坚强,即使受到无数挫折都不屈服、不动摇。

由于现代跆拳道的五大精神均源于儒家思想,因此学员在学习跆拳道的

过程中应注意对儒家著作进行阅读。可以预见,学员在跆拳道学练过程中对跆拳道五大精神的实践,最终将为学员个人在整个人生中实践五大精神打下坚实的基础。

二、跆拳道的礼仪

跆拳道习练中的礼仪是实践跆拳道精神的重要手段。学员只有在学练跆拳道过程中、在激烈的比赛中、在失败的痛苦中、在胜利的喜悦中都能发自内心的遵守与实践各项礼仪,真正在练习跆拳道的点滴过程之中做到“以礼始,以礼终”,才能在跆拳道的训练中践行跆拳道的五大精神。这是因为在跆拳道艰难的训练中对礼仪的恪守不仅是对礼仪本身的培养,也是培养学员“正心诚意(发自内心的礼)、知廉耻、在艰苦中忍耐、在困苦面前做到百折不屈、最终战胜自我”的重要途径。而在跆拳道中实践的这些精神所带来的对个人人格的锻造也必将会迁移到学员今后的生活、事业中去。由此,教师在教学中尤其要注意对学员在跆拳道学练过程中的礼仪培养,教师要时刻以身作则,表里如一,给学生以良好的身教。

跆拳道的礼仪礼节在形式上分为“站立礼”和“坐礼”;在使用上可分为道场礼节和比赛礼节。

(一) 站立礼

1. 站立礼规范

两脚并立,脚尖正对前方,挺胸、抬头、眼平视、收腹,两手五指并拢自然贴于两侧大腿中间。表情应谦恭、端庄、大方自然、嘴唇微启,不露牙齿。(图 1-2-1)

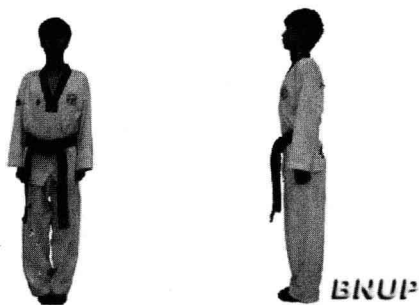


图 1-2-1

在跨立站时两脚开立约与肩宽,两脚尖外展约 30° ,身体姿态同上,但右手握拳,左手握住右手腕部并置于身后腰部,两眼平视,神态同站立。(图 1-2-2)

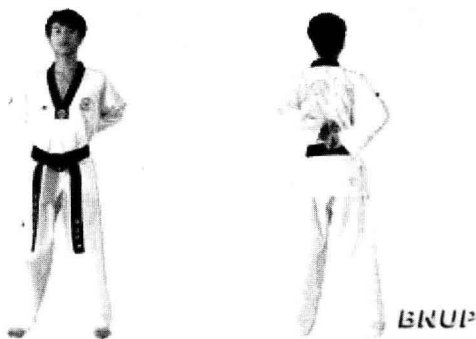


图 1-2-2

施礼时，身体成立正姿势，身体前倾 15° ，头部前屈 45° ，两手贴紧两腿或置于胸腹间，停顿 1~2 秒，然后还原成立正姿势（图 1-2-3）。另外在对国旗敬礼时身体应立正，右手手掌置于左胸前，目视国旗约 3 秒钟，注意神态庄严，嘴唇微启，不露牙齿。

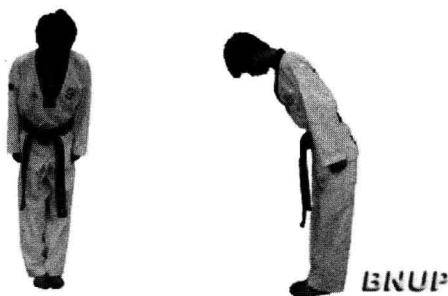


图 1-2-3

2. 比赛时的礼节

比赛开始前当运动员进入场地时，应向裁判员和教练员敬礼，待主裁判下达“立正”、“敬礼”的口令后，双方运动员要相互敬礼（图 1-2-4）；当主裁判下达“准备”、“开始”口令后方可开始比赛。

比赛结束时：双方运动员在各自的位置站好，当主裁判发出“立正”、“敬礼”的口令后双方敬礼，然后面对裁判长席等待宣布比赛结果。比赛结果宣布结束后，向裁判长、场上裁判员、对手教练员、观众敬礼，本场比赛结束。

在团体赛、集体表演等多以集体形式出场向裁判员、观众及对手教练员、运动员敬礼，礼节次序相同。