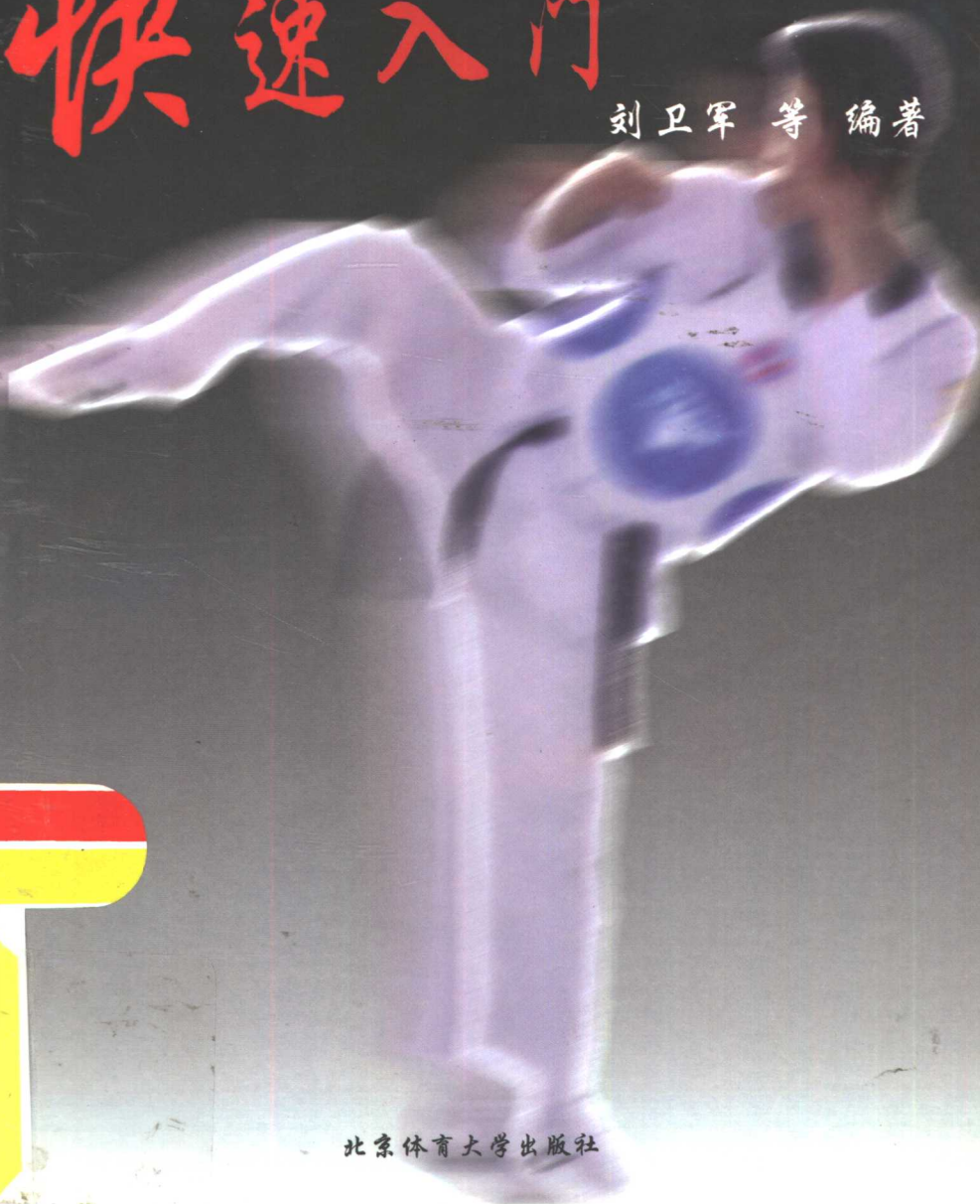


女子跆拳道**初**级教程

快速入门

刘卫军 等 编著



北京体育大学出版社

女子跆拳道初级教程

——快速入门

刘卫军 编著

北京体育大学出版社

005841

策划编辑:李 飞

责任编辑:孔垂辉

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:赵崇光 何 苗

责任校对:方 宏

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

女子跆拳道初级教程——快速入门/刘卫军编著. - 北京:
北京体育大学出版社, 2001. 1

ISBN 7-81051-519-5

I. 女… II. 刘… III. 跆拳道-教材 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38091 号

女子跆拳道初级教程——快速入门

刘卫军 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 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:9

定价:14.00 元

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-519-5/G·448

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



刘卫军,男,1992年毕业于北京体育学院(现北京体育大学),中国第一位格斗专业硕士研究生。现为北京体育大学跆拳道校代表队教练,摔跤、柔道专业讲师,柔道国家级裁判。在从事格斗项目教学和训练的近十年中,培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手,并先后出版了《跆拳道》教材、《摔跤》教材、《体育知识辞典》等专著,及《跆拳道实用100招》、《擒拿实用100招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《防身自卫一招绝——摔法》、《防身自卫一招绝——擒拿》、《防身秘招》、《摔跤入门》、《柔道快速入门》等20种音像教材。

前 言

雪白的道服、黑色的腰带,自信的笑容、潇洒的动作,这就是——跆拳道,一个充满魅力和诱惑的、能够使你健体防身的项目!

跆拳道起源于朝鲜,是奥运会正式比赛项目。跆拳道相对比较简单易学,且能达到提高自信心和防身自卫、强身健体的作用,尤其是其动作演练起来刚劲潇洒、非常实用,因此深受人们的喜爱。

当前许许多多女子练习起了跆拳道,并逐渐成为了一种时尚。那么与男子练习跆拳道有何不同,女子练习跆拳道应注意哪些问题呢?

本书是国内第一部专门教授女子如何练习跆拳道的专著,它从女子最关注的问题出发,采纳了众多专家的意见,对女子跆拳道练习者该如何达到以下目标进行了总结,如:

——如何改变女子形体,达到健美体型标准(健美、减肥)?

——如何增强女子体质,提高心血管机能水平(健身)?

——如何磨炼意志,提高女子特有气质(气质高雅、脱俗)?

——如何提高防身自卫能力,增加自信心(防身、自信)?

——如何培养勤奋好学、坚持不懈、果敢顽强的优秀品质(坚韧不拔的内在素质)?

——如何起到减轻学习和工作压力,发泄情绪,调节心理平衡的作用(调节平衡)?

——如何通过礼始礼终,培养以礼待人、谦虚谨慎的习惯(礼貌待人)?

——如何娱乐表演并有观赏价值(起到表演的效果)

本书既可以作为女子跆拳道练习者自学的参考教材,也可作为跆拳道俱乐部系统训练的练习指南。可以说,它是广大女子跆拳道练习者不可多得良师益友。

本书不妥之处,恳请读者批评指正。

作 者

1999年12月

目 录

知识篇..... (1)

第一章 女子练习跆拳道——入门须知 (3)

入门须知第一要点——跆拳道历史和发展..... (4)

入门须知第二要点——品势与竞赛跆拳道 的区别..... (7)

入门须知第三要点——跆拳道的特点和作用..... (8)

入门须知第四要点——跆拳道段位 和晋升段位的方法 (11)

第二章 女子练习跆拳道的特点和优势 (13)

你应该了解的知识一——练习跆拳道对女子 有哪些好处 (14)

你应该了解的知识二——女子练习跆拳道应 注意的关键问题 (15)

你应该了解的知识三——参加俱乐部 或道馆训练应注意的问题 (17)

你应该了解的知识四——如何合理 的保持和减轻体重 (18)

训练篇 (21)

第三章 女子跆拳道第一训练步骤..... (23)

第一节 准备活动和整理活动 (24)

第二节 准备姿势、上步、后撤步 (31)

第三节	柔韧素质训练	(35)
第四节	腹部力量训练	(39)
第五节	前踢、踢击脚靶和护具	(43)
第六节	腿部力量训练	(47)
第四章	女子跆拳道第二训练步骤	(55)
第一节	前跃步、后跃步、原地换步	(56)
第二节	横 踢	(58)
第三节	女子跆拳道耐力素质的训练	(66)
第四节	侧移步、垫步	(68)
第五节	女子跆拳道速度素质的训练	(70)
第六节	后 踢	(72)
第七节	女子跆拳道灵敏素质训练	(78)
第八节	劈 腿	(79)
第九节	防守技术(一)	(84)
第十节	侧 踢	(86)
第五章	女子跆拳道第三训练步骤	(90)
第一节	发声训练	(91)
第二节	品势——太极一章(一)	(91)
第三节	品势——太极一章(二)	(93)
第四节	品势——太极一章(三)	(94)
第五节	品势——太极二章(一)	(96)
第六节	品势——太极二章(二)	(97)
第七节	品势——太极二章(三)	(99)
第八节	双飞踢	(100)
第九节	防守技术(二)	(104)
第十节	前横踢	(109)

第六章 女子跆拳道第四训练步骤	(115)
第一节 拳进攻	(116)
第二节 后旋踢	(118)
第三节 侧摆踢	(122)
第四节 旋风踢	(126)
第五节 品势——太极三章(一)	(132)
第六节 品势——太极三章(二)	(135)
第七节 品势——太极三章(三)	(137)
第七章 女子跆拳道第五训练步骤	(139)
第一节 品势——太极四章(一)	(140)
第二节 品势——太极四章(二)	(141)
第三节 品势——太极四章(三)	(143)
第四节 品势——太极五章(一)	(145)
第五节 品势——太极五章(二)	(147)
第六节 品势——太极五章(三)	(149)
第八章 女子跆拳道第六训练步骤	(151)
第一节 品势——太极六章(一)	(152)
第二节 品势——太极六章(二)	(153)
第三节 品势——太极六章(三)	(155)
第四节 品势——太极七章(一)	(158)
第五节 品势——太极七章(二)	(159)
第六节 品势——太极七章(三)	(161)
第九章 女子跆拳道第七训练步骤	(164)
第一节 礼法	(165)
第二节 品势——太极八章(一)	(166)

第三节	品势——太极八章(二)·····	(168)
第四节	品势——太极八章(三)·····	(170)
第五节	基本组合技术(一)·····	(172)
第六节	基本组合技术(二)·····	(185)
第十章	女子跆拳道第八训练步骤·····	(201)
第一节	高横踢·····	(202)
第二节	腾空劈腿·····	(204)
第三节	左右旋风踢·····	(207)
第十一章	女子跆拳道第九训练步骤·····	(211)
第一节	女子跆拳道初级实用防身技巧(A类)···	(212)
第二节	女子跆拳道初级实用防身技巧(B类)·····	(227)
第三节	女子跆拳道初级实用防身技巧(C类)·····	(242)

知 识 篇

第一章 女子练习跆拳道 ——入门须知

本章导读：

对越来越多的年轻人来说，练习跆拳道已成为了一种时尚，跆拳道为什么有如此大的魅力呢？那么你了解跆拳道吗？跆拳道在中国的发展情况如何？品势是什么？跆拳道练习者为什么大声喊叫？喊什么呢？自己练跆拳道有哪些好处呢？自己要升段位该怎么个升法？

本章中将会使你得到满意的答案。

——我们先要了解跆拳道的起源和发展现状，包括我国跆拳道发展的情况，还要了解竞赛跆拳道和品势的区别以及跆拳道的特点和作用，最后掌握晋升跆拳道段位的方法和要求。

入门须知第一要点 ——跆拳道历史和发展

跆拳道，是一项利用拳和脚进行搏击的对抗性运动。它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式，使练习者达到增强体质、培养坚忍不拔意志品质的目的。

一、古代跆拳道的产生与发展

跆拳道的产生缘起于人类远古祖先的生存需要。在原始社会生产力极为低下的社会条件下，人们为了生存，就必须与自然界的野兽搏斗，这就产生了搏斗的各种方法。随着社会的发展，不断变化的生活环境和不同种族之间的互相争斗，要求人们要有强健的体魄并掌握一定的搏斗技能，这样才能保障生活的安定，这就促使了跆拳道雏形的形成。经过漫长的岁月，人们本能的强健体魄和自卫而产生的搏击逐渐演化为有意识的技击活动，从而产生了朝鲜民族特有的运动形式——跆拳道。

这种形式的产生可以追溯到朝鲜的古代历史。

大约公元前一世纪，朝鲜最古老的三个国家先后兴起，新罗国在朝鲜的东南部、高句丽国在北部、百济国在西南部。三国互相连年征战不断。为了对抗外侵，三个国家的武士们都把跆拳道作为一项强身健体、保家卫国的搏击武艺来进行严格的训练。

从高句丽后来的国都丸都古墓中的舞俑冢和三室冢的玄室壁画上，可以看到，有两人互相抓着对方进行角斗的场面；而在三室冢的玄室的顶壁上则绘有两名身体强壮的男子用跆拳道技术进行格斗的姿势。类似的壁画还有很多，这些都说明了跆拳道在当时已经相当盛行了。

在新罗国，跆拳道深受人民的喜爱，这可以从朝鲜史书记载中了解到新罗人的习武方式：两人面队面直体站立，互相用腿去踢对方。当时分为三个训练阶段，初学者先学会用脚去踢对方的腿（下段）；技术稍熟练的则可用脚去踢对方的胸部（中段）；技术高超的可用脚踢对方的发髻（上段）。

在百济国，由于当时自己的国家兵力较弱，因此全国从上到下都以强身健体、保家卫国为生活中的头等大事，当时在国内广泛推行马术、跆拳道、射箭等武技。

后来新罗国在唐朝的协助下吞并了百济和高句丽，但跆拳道这一武技却被很好地保留与发展下来。公元918年，朝鲜半岛建立了一个统一的国家即高丽国。

1390年，李朝时代开始。当时李德懋等编著的《武艺图谱通志》是记载跆拳道的优秀代表作之一，在此书中详细介绍了跆拳道的起源和发展过程以及各种兵器的使用方法，如书中提到：在那个年代，一个武士想成为武官必须用跆拳道的技术踢倒三个人以上才有入选武官职位的资格。由此可见当时对跆拳道的重视与提倡。

1909年日本出兵侵占邻国朝鲜，李朝灭亡。日本人建立了殖民政府，为防止朝鲜人民的反抗，消磨人民的意志，殖民政府禁止所有的朝鲜文化活动，其中包括跆拳道。当时许多朝鲜人被迫离乡背井，远涉中国或日本谋生。由此跆拳道这一武技传至亚洲一些国家，而跆拳道也吸收了许多国家的武艺精华如中国的武术、日本的空手道等，进一步提高了跆拳道练习者的实战能力。

二、现代跆拳道运动的发展

1945年，朝鲜人民在长期不屈不挠的抗争后终于获得了国家独立，跆拳道也得以健康的发展。当时的技击方法很多，名称也繁杂，如称唐手道、跆拳道等。为使这一朝鲜国技得以发扬光

大, 1961 年 9 月, 韩国成立了唐手道协会, 后更名为跆拳道协会。现代的跆拳道被韩国人视为国技。跆拳道 [TAE], 意思为脚踢脚端, 这与中国《辞海》中关于“跆”字的解释非常吻合, 跆即为踩踏、蹬踏之意。拳 (KWON) 意指用拳击打。道 (DO) 即为练习的方法, 也为一种精神。

1966 年成立了国际跆拳道联盟 (ITF), 崔泓熙任首届联盟主席。1973 年 5 月世界跆拳道联盟在韩国汉城成立 (WTF), 金云龙当选为主席。截止到 1998 年, 世界跆拳道联盟已有会员国 144 个。1975 年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟的会员。1980 年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。在短短二十多年里, 跆拳道这项运动得到了迅猛发展。目前世界上约有一百四十多个国家三千多万人在进行着跆拳道的训练活动。跆拳道的第一届世界锦标赛和第一届亚洲锦标赛分别于 1973 年和 1974 年在韩国汉城举行。跆拳道在 1986 年被列为第 10 届亚运会的正式比赛项目。1994 年 9 月经国际奥委会正式通过, 被列为 2000 年奥运会正式比赛项目并设男女各四个级别。

目前, 跆拳道运动已经成为完全独立的国际体育组织和正规的比赛。在世界锦标赛、亚运会和亚洲锦标赛上共设有男女各 8 个级别。跆拳道每两年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。1997 年 11 月在中国香港举行了男子第十三届和女子第五届世界跆拳道锦标赛, 共有 103 个国家和地区的 1200 多名练习者参加了比赛。

三、我国跆拳道运动的发展

1992 年 10 月 7 日, 中国跆拳道协会筹备小组成立, 这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994 年 5 月, 在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。1994 年 9 月, 在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛, 当时有 15 个单位 150 多

名练习者参加了比赛。1995年5月,共有22个单位250名练习者参加了在北京体育大学举行了第一届全国跆拳道锦标赛,从此跆拳道在中国迅速发展了起来。1995年8月正式成立了中国跆拳道协会,魏纪中当选为第一任协会主席。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。1997年11月在香港举办的世界跆拳道锦标赛上,我国女子43公斤级的黄鹂获得该级别的银牌。1998年5月17日,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,实现了我国在正式国际比赛中金牌零的突破。此次比赛共有来自亚洲的22个国家和地区的约240名选手参加,其中有世界一流强队韩国、中国台北、伊朗等。中国跆拳道队获得了1金1银5铜的佳绩,其中女队获得了团体总分第3名。1999年6月7日,在加拿大埃特蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女选手王朔战胜多名世界跆拳道高手,获得女子55公斤级冠军,这是我国跆拳道运动员获得的第一个世界冠军。

入门须知第二要点 ——品势与竞赛跆拳道的区别

竞赛跆拳道,就是按照一定的规则,双方练习者通过使用各种跆拳道技术以战胜对方为目的的一种竞赛活动。它要求练习者所使用的动作要非常实用、有效,因为只有这样才能在激烈对抗的比赛中战胜对手。

竞赛跆拳道中经常能够战胜对手的得点率比较高的动作大致有8~10种,动作虽然不多,但确实非常实用,另一方面也容易掌握。

跆拳道的品势就是把一些攻防动作按照一定规律组合在一起