



刘卫军 编著

横踢 防不胜防的跆拳道战术组合 勾踢 下劈 TAEKWONDO

北京体育大学出版社



横踢、勾踢、下劈

防不胜防的跆拳道战术组合

刘卫军 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 英 全 青 山
审稿编辑 杨 木
责任校对 建 林
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

横踢、勾踢、下劈:防不胜防的跆拳道战术组合/刘卫军
编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1
ISBN 7-81051-973-5

I. 横… II. 刘… III. 跆拳道-运动技术-图解
IV. G886.919

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 048735 号

横踢、勾踢、下劈:防不胜防的跆拳道战术组合
刘卫军 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	10.25

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-973-5/G·813

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

本书特点

△读者一看就懂，一学就会

跆拳道组合腿法较多，初学者常常不知从何学起，本书是国内首次将前、后腿组合分开，将进攻、防守、反击组合分开来讲，这样就使每位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的前腿或后腿组合、进攻或防守反击组合，真正使读者一看就懂，一学就会，是跆拳道从入门到提高的最理想的教材。

△△一目了然的动作图解

书中每一个技术动作都配有连续的、尤其是讲解动作关键的图解，图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然，每位读者都能按图自学并能很好的把握最核心之处，是跆拳道自学者最合适的课外老师。

△△△全面图释奥运冠军的成名绝技

用最详尽的连续动作图介绍奥运会上夺取冠军的中外跆拳道高手的成名绝技，并首次综合跆拳道界多名专家破解其组合的关键之处，使练习者都能根据自身特点选择自己要使用的组合技术。

作者简介



刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，博士，北京体育大学跆拳道校代表队教练，摔跤、柔道专业讲师，是中国第一位格斗专业硕士研究生，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，多次获教学奖和被评为全校教学优质课，其中《跆拳道课程的创建和完善》获得国家体育总局一等奖。

先后出版了我国第一本跆拳道专业教材《跆拳道》、我国第一本摔跤专业教材《摔跤》及《女子跆拳道初级教程》、《女子跆拳道高级教程》、《体育知识辞典》等多本专著，并主讲出版了《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》、《防身一招绝》、《柔道快速入门》、《摔跤入门》等三十余盘音像教材。



目 录

第一章 前腿组合技术/1

- (一) 进攻前横踢组合/2
- (二) 反击前横踢组合/7
- (三) 进攻前高横踢组合/11
- (四) 反击前高横踢组合/15
- (五) 进攻前跳劈组合/19
- (六) 反击前下劈组合/24
- (七) 前腿侧踢进攻组合/28
- (八) 前腿侧踢反击组合/32
- (九) 前腿勾摆踢进攻组合/36
- (十) 前腿勾摆踢反击组合/40
- (十一) 进攻前腿双飞踢组合/44
- (十二) 反击前腿双飞踢组合/48
- (十三) 进攻旋风踢组合/52
- (十四) 反击旋风踢组合/56

第二章 后腿组合技术/60

- (一) 进攻后横踢组合/60



- (二) 反击后横踢组合/66
- (三) 进攻后高横踢组合/70
- (四) 反击后高横踢组合/74
- (五) 进攻后下劈组合/78
- (六) 反击后下劈组合/82
- (七) 后腿侧踢进攻组合/86
- (八) 后腿勾摆踢进攻组合/89
- (九) 后腿勾摆踢反击组合/92
- (十) 进攻后腿双飞踢组合/96
- (十一) 反击后腿双飞踢组合/100
- (十二) 进攻后踢组合/103
- (十三) 反击后踢组合/107
- (十四) 后旋踢进攻组合/111
- (十五) 反击后旋踢组合/115

第三章 进攻技术结合防守技术/120

第四章 进攻技术结合进攻技术/137

第五章 进攻+防守+进攻技术/156

第六章 进攻+进攻+防守技术/220

第七章 防守技术结合进攻技术/283

第八章 奥运冠军的成名组合技术/299



什么是组合技术——

组合技术就是根据比赛中攻防情况的变化，将两个以上的动作组合在一起的连接技术。由于跆拳道比赛的日趋激烈，运动员的技术水平越来越接近，可能运动员在进攻的同时就要防守，或是在防守的同时就要反击。使用单个的技术，往往会被有经验的选手化解或反击，为了战胜对手，就必须在熟练掌握单个基本技术的基础上，掌握一些组合技术，使对手在短时间内很难适应。当然这些组合技术也不是一成不变的，运动员在比赛中要根据场上的具体情况，灵活多变的运用组合技术，使得对手摸不清自己技术动作的规律，借以达到出奇制胜的目的。

第一章

前腿组合技术

【要点提示】

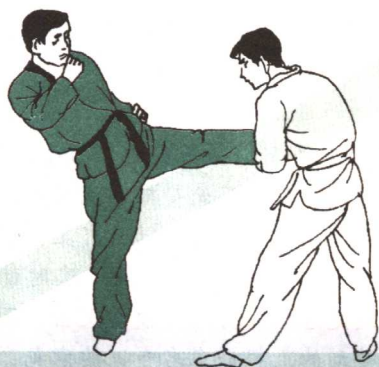
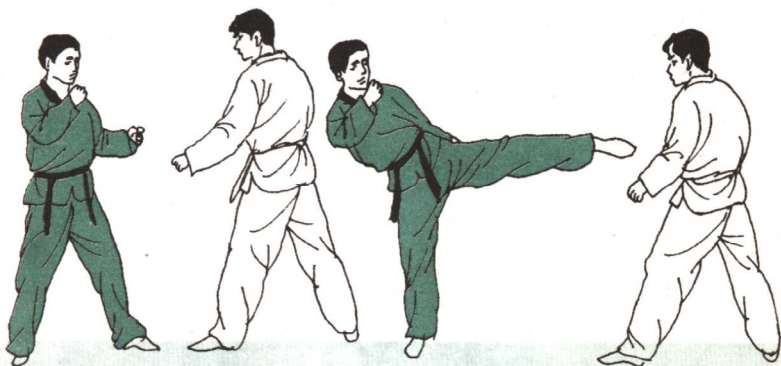
在进前腿组合时有两个结果一是击打上，二是没有击打上。在使用连击技术时，自己首先要根据观察判断自己使用的技术是否能击打上对手，如果认为可以击打上，那么就可以使用100%的速度击打，如果万一没有成功，这时就要快速反应或是主动后撤出，或是继续击打或是被动反击，而全力击打后的反应击打常常是被动的。根据多名专家的意见，正确的方式



应该是在击打出任何技术动作时要留有3%左右的力，这样可以观察对方的反应，如果对方反应快而撤出去或立即反击，自己可以立即使用应变连击破解对方的防守或反击。另一种情况是我判断出对手会采取什么样的防守方法，我则采取相应的连击技术击打对手。如对手在我进攻前横踢后快速后撤并使用反击横踢，我则顺势使用前腿下劈击打对方头面部。

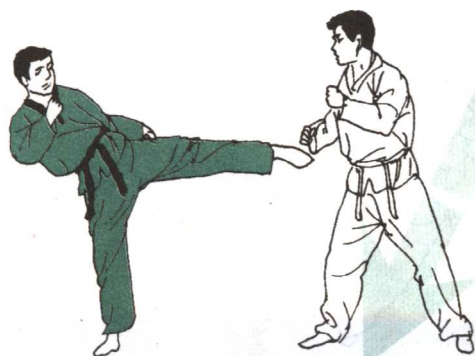
(一) 进攻前横踢组合

1. 前横踢进攻+前横踢进攻



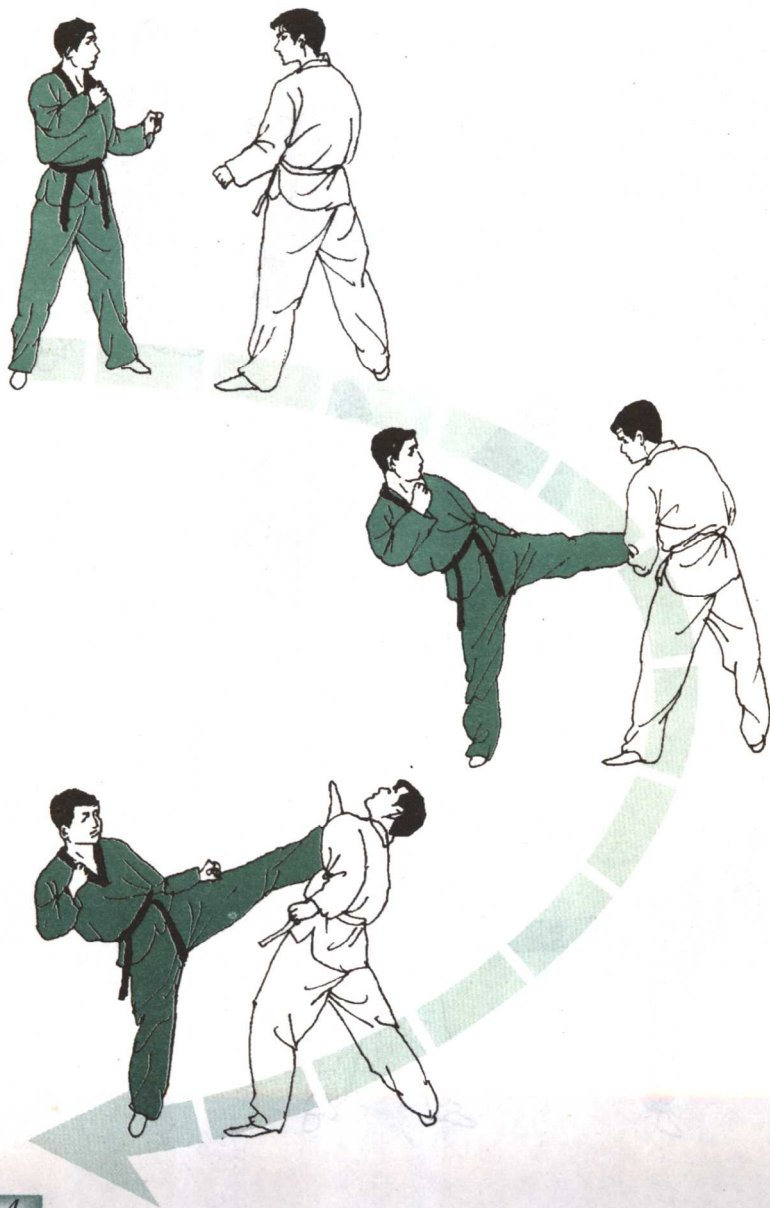


2. 前横踢进攻+后横踢进攻



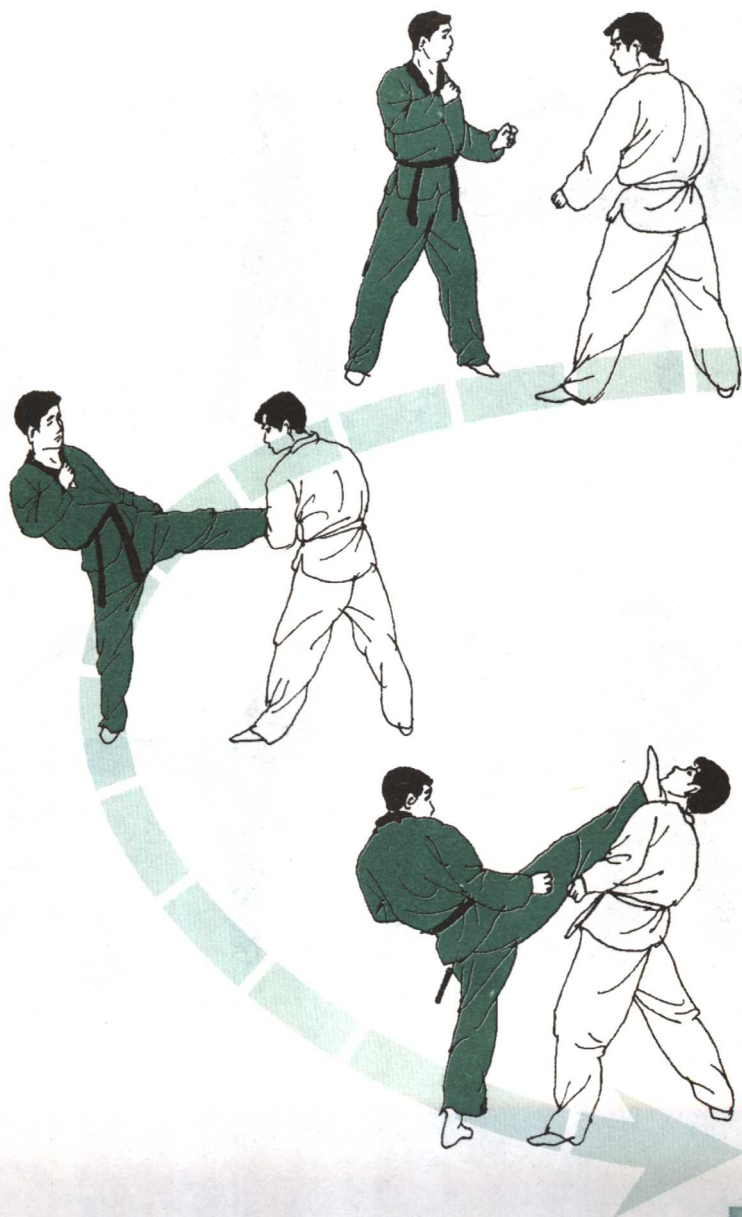


3. 前横踢进攻+前下劈阻击



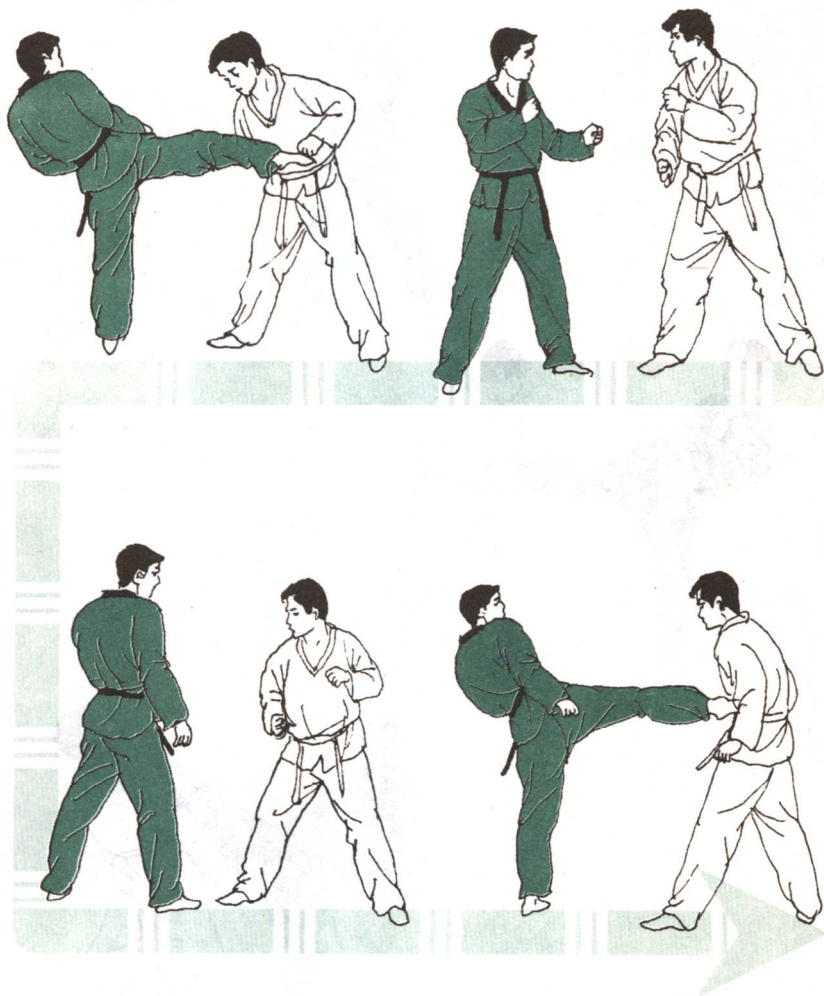


4. 前横踢进攻+后下劈进攻





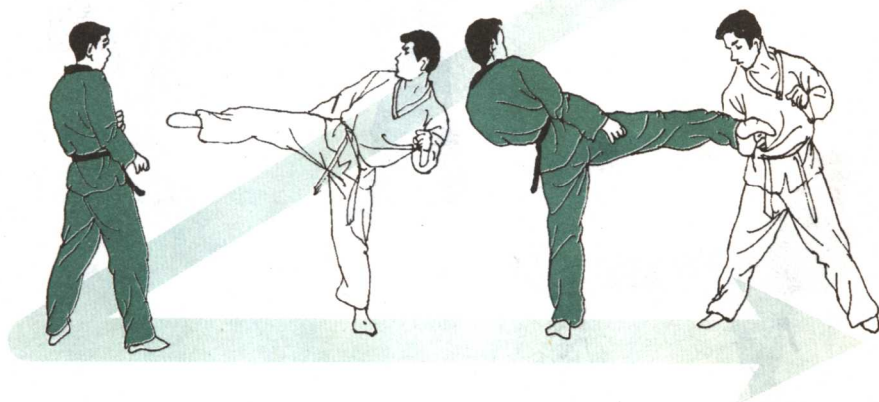
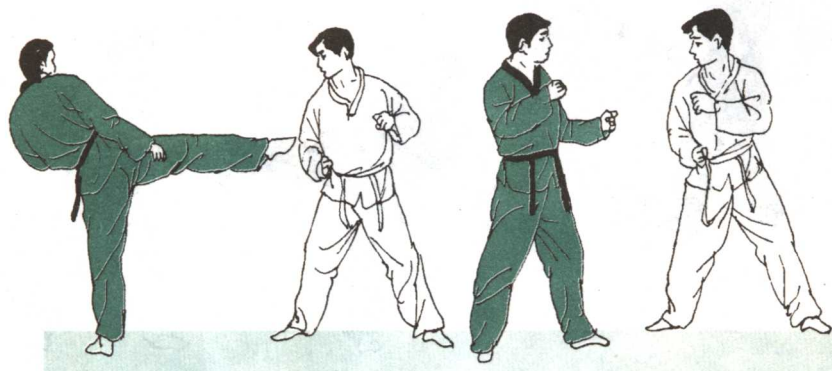
5. 后横踢进攻+前横踢进攻





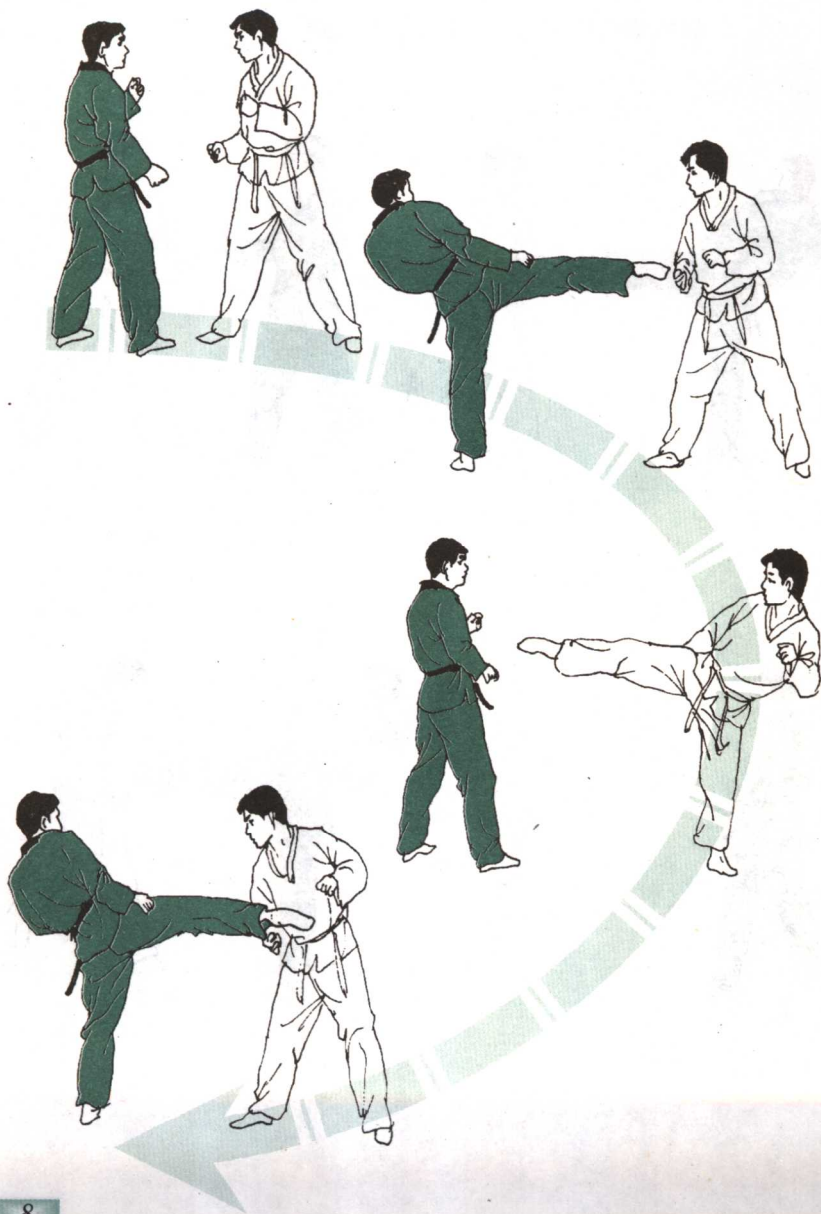
(二) 反击前横踢组合

1. 后横踢进攻+后跃步接反击前横踢



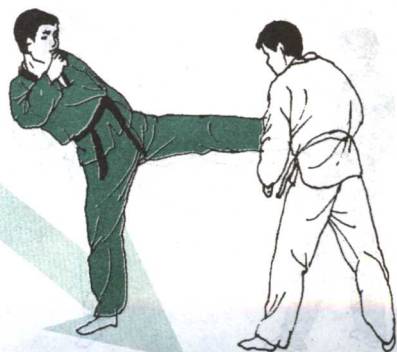
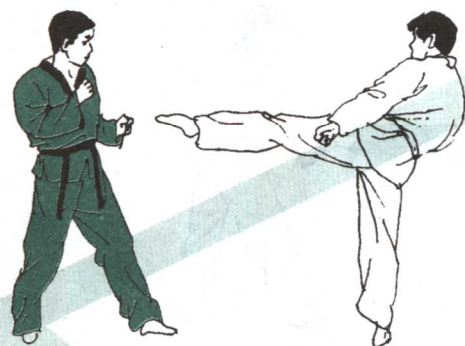
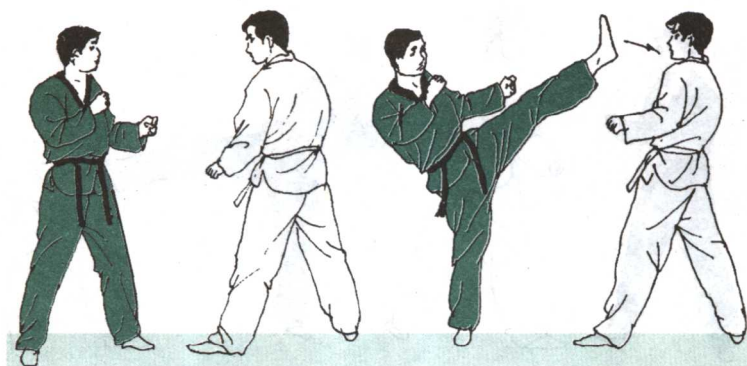


2. 前横踢进攻+后跃步接反击前横踢





3. 前下劈进攻+后跃步接反击前横踢





4. 前腿双飞踢进攻+反击前横踢

