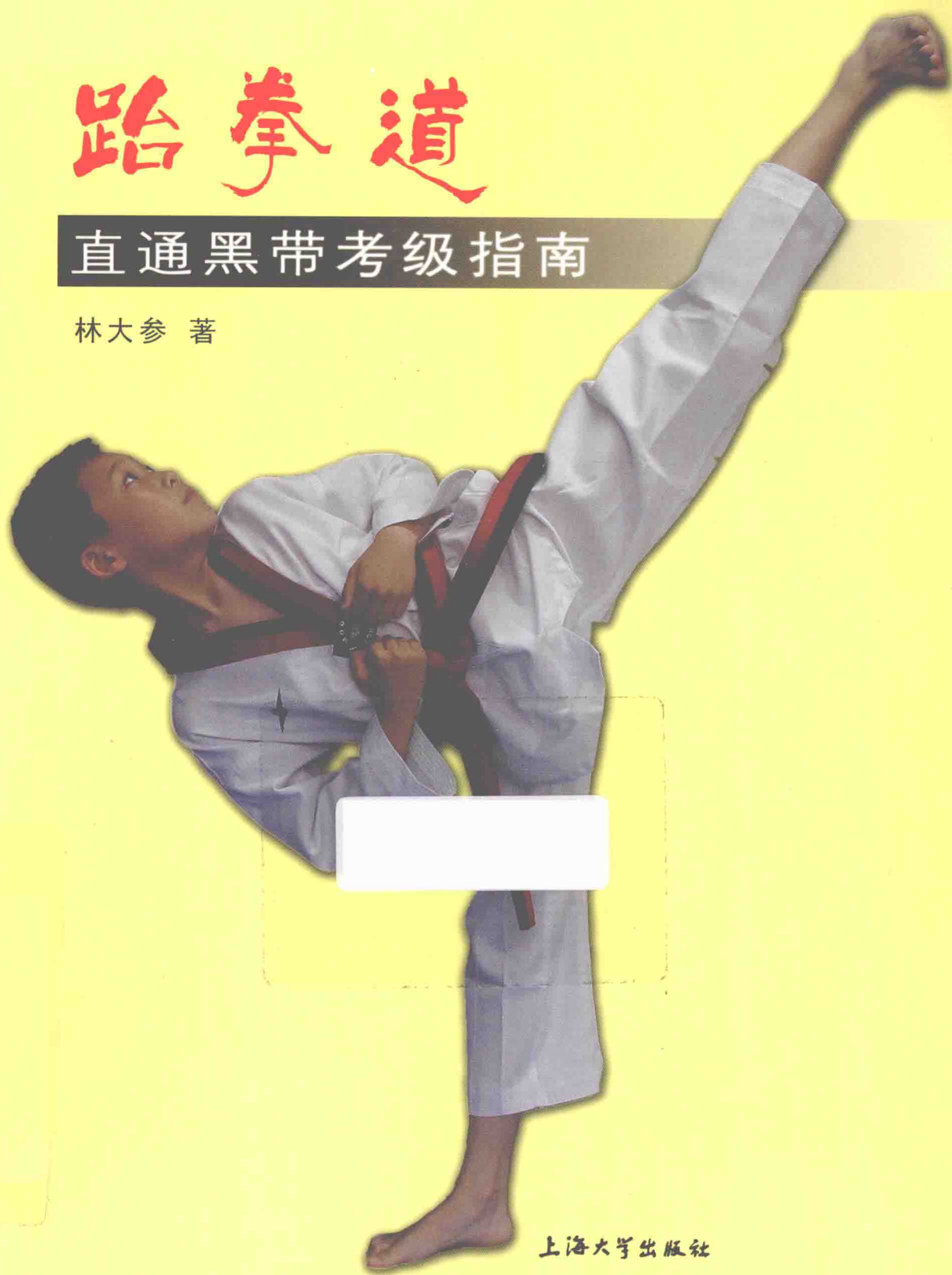


跆拳道

直通黑带考级指南

林大参 著



上海大学出版社

跆拳道直通黑带考级指南

林大参 著

上海大学出版社

·上海·

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道直通黑带考级指南 / 林大参著. —上海:
上海大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5671-1496-8

I. ① 跆… II. ① 林… III. ① 跆拳道-水平考试-指南 IV. ① G886.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259391 号

责任编辑 黄晓彦
封面设计 一 岩
技术编辑 金 鑫 章斐

跆拳道直通黑带考级指南

林大参 著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线021-66135112)

出版人: 郭纯生

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海上大印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 787×960 1/16 印张 14 字数 260 000

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

印数: 1~5100

ISBN 978-7-5671-1496-8/G·1719 定价: 25.00元

序

值此上海市第十五届运动会跆拳道比赛开赛之际，欣闻上海大学林大参老师新作即将付梓出版，在此特表祝贺！同时，也为作者给广大跆拳道爱好者带来的新成果而倍感高兴！

林大参老师毕业于上海体育学院武术系，现为上海大学体育学院跆拳道专项课教师，兼任上海市跆拳道协会裁判委员会主任，跆拳道国际级裁判员、跆拳道黑带五段。多年来，他教书育人、严谨治学，致力于跆拳道教学、训练与研究，积累了丰富的经验，指导的学生曾在国内外赛事中取得优异成绩；同时，他又热心服务社会，大力推动大众跆拳道运动的发展，为开展全民健身作出了贡献。

跆拳道是起源于朝鲜半岛的武道，与中国武术有着千丝万缕的联系，均属于东方体育文化，两者具有相似的技术内容与相近的文化背景。跆拳道被誉为“正人之道”，是一项集健身、防身和修身为一体的武道项目，因其讲究精神礼仪，强调“以礼始，以礼终”，尊崇“由礼入道”，注重对练习者精神和礼仪的培养与训练；加上其技术简单，易学实用，技术与段位制融合，晋级升段逐步提升，给人带来自信和成就感。

当今世界，跆拳道运动发展迅速，已经成为奥运会比赛项目。从20世纪90年代开始，跆拳道在我国各地发展也很快，尤其在大中城市，深受广大青少年朋友的喜爱。通过跆拳道的练习，既锻炼了身体、增强了体质，又提高了防身自卫的能力，还培养了吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品质。如今，练习跆拳道已经成为上海市全民健身的一个亮点，跆拳道馆（俱乐部）遍布全市学校、街道、社区，常年运动人口不断增长。我希望跆拳道运动能够得到长久健康的发展，期待更多的像林大参老师这样投身其中、引领向前。

在众多的跆拳道书目中，“考级指南”是一本很好的自学参考用书。该书以《中



《跆拳道协会考级内容》为纲要,结合作者多年来教授跆拳道的体悟与实践经验,根据习练者的需要和跆拳道实际应用需求而编写。其框架由考级要求、基本技术、腿法技术、品势技术(包括评分重点)、技术拓展组成,内容由浅入深,技术规范标准,图文并茂,通俗易懂,尤为适合按等级逐步晋升为黑带高手的习练者训练参考,是跆拳道习练者初学、提升、巩固、拓展的理想读本,也是一本不可多得的好教材,可以作为跆拳道专项教师、教练员、自学者的参考用书。

欢迎广大青少年朋友加入到跆拳道爱好者行列中来,在此特别推荐该书,希望此书能给广大跆拳道爱好者考到黑带送来福音,对广大教练员指导学生直通黑带有所裨益和帮助!

上海市跆拳道协会主席:

2014年10月16日

前 言

黑带是白带的相反面,是跆拳道高手的象征,是广大跆拳道爱好者梦寐以求的训练目标,只有达到高水平的跆拳道习练者才有资格佩戴。

应诸多“零基础”的跆拳道爱好者梦想考到黑带之约,依据著者多年来习练跆拳道的心得和感悟,并借鉴参考《中国跆拳道协会考级内容》,历经一年多酝酿和整理,终于写就成稿,形成了适合跆拳道白带初学者逐步考到黑带的指导性考级教材。

本书从跆拳道入门系白带开始介绍,以跆拳道段位制为主线,按腰带颜色相应等级的学习内容为顺序,安排由浅入深、由易到难的技术为规律,逐级递增训练,经过技术和意志双重磨炼与考验,最后才能考到诸位爱好者梦想中的黑带。本书较为系统科学,符合青少年循序渐进、逐级入深的学练规律,可作为大、中、小学各级学校和各级道馆的基础教材,亦可作为广大跆拳道爱好者从白带考到黑带自学指导性参考书。

学练跆拳道需注意科学训练,重视基本功,并持之以恒地系统训练,把跆拳道的专业技术训练和基本功结合起来。在入门时,“由礼入道”,首先学习跆拳道礼仪和行为规范。技术上可以学一些压腿、步法、步型以及活腰等基础动作。在学习一个动作时,要先易后难,先简单后复杂,由局部到整体。先求路线方向正确,再求速度由慢到快,发力由小到大递增,切忌急于求成。训练过程中,要虚心求教,谦逊好学,只有意识到自身的不足,并决心克服这些欠缺,才能产生继续训练的欲望和动力,逐步掌握实战中规律性的东西,才能提高跆拳道技艺。量变才能引起质变,只有经过长期不断地刻苦练习和认真琢磨,才能在数量和质量的积累中掌握其精妙之道。跆拳道技术训练中应注重提高柔韧性,尤其要提高腿部柔韧性,掌握正确的技术动作,适应一些高难技术的需要,逐步达到收发自如。作为一个跆拳道习练者,要学会汲取其他项目



的优秀训练方法为己所用。博学要以求精为基础,同时以海纳百川、博采众长的胸怀来接触其他武道项目,没有“精深”的平庸广学是徒劳无益的。所以在训练过程要做到专而求精,精中求博,使机体、技能都能适应跆拳道实战的需要,达到学之能用、战之能胜的目标,成为真正的跆拳道黑带高手。

跆拳道是实行“段位制”的体育项目之一,主要以“十级、三品、九段”来区分习练者技术水平。从入门开始就对习练者进行“礼义廉耻、忍耐力克己、百折不屈”的跆拳道精神熏陶,对习练者训练的礼仪、技术内容、时间和年龄等提出严格要求。跆拳道段位制是以“腰带”为段位标志,以“颜色”区分技术水平高低的。腰带赋予传统文化和逐级提升的内涵,象征“树木从种子发芽到成长为大树”的寓意,从习练者所系腰带颜色就能分辨出其水平。跆拳道“十级”从低到高分为:初级白带、九级白黄带、八级黄带、七级黄绿带、六级绿带、五级绿蓝带、四级蓝带、三级蓝红带、二级红带、一级红黑带,以及黑带共计11种颜色的腰带。初学者系白带代表空白纯洁,表示入门阶段,寓意空白,从零开始,无跆拳道知识;白黄带表示白黄过渡阶段,相当于种下的种子开始生根发芽,蕴含已经学习了跆拳道基础知识……红黑带表示红黑过渡阶段,代表技术正在跨入黑带高手的行列;黑带代表白色的相反面,意味着技术已成熟到黑暗中也能发挥能力。因此,跆拳道初入门就授予白带,意味着习练者被认定为跆拳道中人,令习练者有归属感。初学者身穿白色道服,腰系白色道带,代表空白纯洁,寓意一切从零开始,但只要通过不断努力,逐级训练与晋级考试,最后历经精神和意志的磨炼必能考到黑带。

跆拳道被誉为“正人之道”,其注重礼仪,技术简单,易学易练,便于掌握,其中深蕴东方文化内涵及为人处事哲理。其中的奥妙需要跆拳道习练者认真去体悟,细细揣摩它的招式才能得其真谛,才能得以深刻领悟其中的“道”和深邃的东方文化内涵。跆拳道黑带应做到“德技兼修、文武并进”,只有坚持“德、技、道”全面修炼,才能真正成为一位名副其实的跆拳道黑带高手。

在此,希望此书能给广大读者有所帮助,也祝愿大家学有所成。

于2014年8月



目 录



1 十级白带 / 1

2 九级白黄带 / 18

3 八级黄带 / 35

4 七级黄绿带 / 53

5 六级绿带 / 71

6 五级绿蓝带 / 90

7 四级蓝带 / 108

8 三级蓝红带 / 124

9 二级红带 / 140

10 一级红黑带 / 160

11 黑带一段 / 178

主要参考书目 / 210

附 1 跆拳道专业术语 / 211

附 2 上海市跆拳道协会指定 (考级)
诚信跆拳道馆指南 / 214

后记 / 216



1

十级白带



白带代表纯洁,表示跆拳道初学者,寓意空白,无跆拳道知识,一切从零开始。



1.1 十级白带要求

- (1) 了解什么是跆拳道。
- (2) 跆拳道主要分类。
- (3) 跆拳道段位制考级、考品和晋升的标准。
- (4) 跆拳道练习前的关节操。
- (5) 跆拳道柔韧性训练方法。



1.2 什么是跆拳道

跆拳道(TAEKWONDO)是一项以“道”为重,以品势、实战、功力、特技为主要内容的体育(武道)运动。跆拳道古称跆拳道、花郎道,起源于古代朝鲜的民间武艺,是一项既能强身健体,又能防卫自卫的传统搏击术,也是一项新兴的集健身、竞技、娱乐为一体的现代时尚体育运动。

跆拳道,就其字面上的解释,跆(TAE),意为以脚踢、端、踩、踏、蹬、跳、蹴之意;拳(KWON),意指用拳、掌、肘的进攻与防御;道(DO),则是一种寓意使用手脚的方式、方法,也是一种精神,另指做人做事的道理,包含道德与文化道义。在跆拳道的



比赛或实际应用中,“跆拳道”比“拳”更常用,其腿法占70%,所以被世人称为“踢的艺术”。在世界跆拳道联盟的会标上,两名跆拳道选手的脚,都踢向了天空,形象地反映了跆拳道的特点。目前,跆拳道已发展成为“世界第一搏击运动”。



1.3 跆拳道主要分类

跆拳道相对简单易学,且能达到防身自卫、强身健体的作用,所以深受人们的喜爱。传统跆拳道分品势、实战、功力、特技四种形式。随着该运动在世界范围内不断推广和发展,跆拳道主要朝两个方向发展:一种是以实战为主,不断发展完善为现代竞技体育运动,成为奥运会正式比赛项目,也就是世界跆拳道联盟(WTF)倡导的竞赛跆拳道,即通常所说的竞技跆拳道;另一种是国际跆拳道联盟(ITF)倡导的以跆拳道品势演练为主的跆拳道,即通常所说的大众跆拳道。下面简要介绍如下。

1.3.1 竞技跆拳道

竞技跆拳道也称为双人对抗比赛,它是在一定的时间和空间内,同性别、同级别的运动员运用允许的技术,进行攻防比赛的单人格斗运动。跆拳道比赛的场地面积为8米×8米,每场比赛时间为:一局2分钟,共三局6分钟,每局间休息1分钟。头部只能使用脚攻击,躯干可以使用直拳和脚攻击。比赛主要由三部分人员组成,即运动员、教练员和裁判员。运动员是比赛的主体,教练员对参赛运动员进行临场组织和指挥,比赛的胜负由裁判员来裁决。可以使运动员认识跆拳道比赛,正确对待比赛的胜负,提升运动员的价值观;还可以提高运动员的意志力,养成运动员勇于拼搏、积极向上的良好品格。

1. 基本技术

(1) 拳的技术: 竞技跆拳道中最常用的是正拳技术。跆拳道传统技术中,“正拳”就是使用紧握的拳正面,迅速、有力地直线攻击对方躯干正面的技术。

(2) 脚的技术: 使用踝关节以下脚的部位所进行的攻击技术是合法的技术,使用踝关节以上腿的部位,如小腿、膝关节等所进行的任何攻击是被禁止的。使用电子护具的比赛,电子脚套的感应部位由世界跆拳道联合会决定。其中,竞技跆拳道经常使用的脚的技术包括: 横踢、下劈、推踢、侧踢、前旋踢、后踢、后旋踢、360°横踢、双飞踢等。

(3) 步法技术: 跆拳道技术在实战运用的过程中, 无不是通过各种步法而得到实施, 而使用的步法都有意或无意地组合起来运用。步型是保持重心平衡, 体现出练习者力度、刚猛和坚强自信的外在形式。在训练之初, 先把步型单一分解地练习, 熟练以后再把它们结合起来。运用步法的目的是为了调整距离, 抓住战机或躲避进攻, 步法的组合应根据实际情况的改变而改变, 成为进攻、防守、反击进攻的有机连接技术。竞技跆拳道中常用步法有: 弹跳步、换跳步、上步、撤步、前进步、后退步、侧移步、垫步等。

(4) 格挡技术: 竞技跆拳道比赛中, 为了防御对手不让对手打倒常采用格挡技术。常用的格挡技术有: 上格挡、中格挡、下格挡等。

2. 实战技术

实战技术是指竞技跆拳道运用基本技术进行实战对抗比赛的技术。其包括: 进攻技术、防守技术、防守反击技术等。跆拳道被称为“踢的艺术”, 主要是以腿技为主, 结合步法、拳法、格挡等技术进行进攻与防守的实战对抗比赛。

1.3.2 大众跆拳道

1. 基本技术

(1) 手法技术: 拳法、手刀、格挡等。

(2) 腿法技术: 前踢、横踢、下劈、推踢、侧踢、前旋踢、后踢、后旋踢、360°横踢、双飞踢等。

(3) 步法技术: 并步、并排步、走步、马步、弓步、三七步、提膝鹤立步、虎步、交叉步等。

2. 品势技术

品势是指将跆拳道的基本技术按照一定原理进行有机的排列与组合。每章品势都有固定形式的起势和收势, 每章品势都有各自的动作运行路线和文化含义。跆拳道晋升级位包括太极一章至太极八章共八套品势, 晋升段位共九套品势(包括高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳、汉水、一如)。跆拳道品势还包括自编的品势, 用于品势表演和品势比赛。

3. 对打技术

对打是跆拳道双人练习的一种形式, 是事先约定好的甲乙双方所使用的攻防技术动作然后进行练习的一种方法。双方要求攻击力度要适度, 不能伤及同伴。对打的内容一般包括: 一人进攻另一人防守, 一人由进攻转为防守, 另一人由防守转入进攻等。对打分为一步对打、两步对打、三步对打等。通过对打练习, 可以帮助练习者



体会跆拳道技术的攻防作用,减少初学者攻防的恐惧心理,培养和提高格斗的距离感、时机、节奏等重要素质。

4. 防卫术

利用人体自身的四肢和躯干来进行攻击和防守,是武道技术的根源。跆拳道品势中的动作都有特定的含义,都具有特定的攻防作用。练习跆拳道直接的作用就是了解和认识自卫术,在不断修炼的过程中,逐渐掌握自卫术,从而真正体会跆拳道的格斗搏击威力。跆拳道自卫术的内容主要包括:利用关节进行进攻和防守,同时还利用擒拿术、器械等进行格斗。跆拳道自卫术还经常用于表演,即先设计一定的情节,然后根据情节进行表演,从而表现跆拳道惩恶扬善、见义勇为的高尚精神,表现跆拳道高超的武功和防卫技艺等。

5. 击破与特技

击破与特技是跆拳道练习功力和展示功力的主要形式。事实证明,经过长期科学合理的专门训练,人体关节(拳、掌、肘、膝、头等)能够达到力量充沛、坚硬如铁,可以通过跆拳道技术击碎木板、瓦砖等。这些常人不可思议的事,对训练有素的跆拳道练习者都会变得轻松自如。击破增加了跆拳道的神秘色彩和吸引力。在跆拳道特技表演中,练习者能完成较大难度的技术动作,充分展示跆拳道练习者的速度、准确、腾空高度,表现跆拳道高超的技巧和攻击威力。

6. 跆拳道(操)舞

根据特定的音乐节奏来表现跆拳道技术,成为现代跆拳道的一种新的表现形式。结合音乐的练习主要有两种:一种是利用节奏鲜明的音乐引导练习者进行跆拳道舞的练习,其深受广大练习者的欢迎,其逐渐成为跆拳道一种新的表现形式;另一种是利用意境深远的音乐引导练习者体验跆拳道的练习意境。



1.4 跆拳道段位制内容

1.4.1 跆拳道运动的段位标准及区别

跆拳道是用段位表示跆拳道习练者学识造诣、技术水平和功力高下的,其有着严格的技术等级考核制度,主要以“级”、“品”和“段”来划分,共分“十级”、“三品”、“九段”,便于练习者由易到难逐级习练。初学者从十级开始逐渐升至一级,一级最高,一级以上进入段位,段位越高表明跆拳道水平与造诣也越高,最高段位为九段。

不同颜色代表着不同的意义,入段以后都以黑腰带表示,并通过黑带上的特殊标记区分段位高低。一段至三段被认为是黑带新手的段位,四段到六段属于高水平的师范段位,七段到九段是授予那些在跆拳道方面具有很高造诣的杰出人物或对跆拳道运动有杰出贡献的人。如果是年龄不到15周岁的未成年选手,技术水平达到了黑带一段至三段,还不能授予黑带与颁发段证,这时只能授予红黑带(腰带半边红色半边黑色),称为“一品”、“二品”、“三品”。选手年满15周岁后不需要另外考核,“一品”、“二品”、“三品”自动升为“一段”、“二段”、“三段”。

国际跆联和世界跆联都规定,参加国际比赛的选手和跆拳道教练必须具有一段以上的实力,跆拳道馆的开办者和国际裁判必须有四段以上的资质。黑带四段以下为技术段,四段以上(称为师范或大师)则以资历评定段位。一般而言,研习跆拳道的时间越长,对传播发展跆拳道的贡献越大,段位也相应越高。

1.4.2 跆拳道级别与腰带的内涵

腰带的颜色标志着选手的技术水平,从低到高分为:白带、白黄带、黄带、黄绿带、绿带、绿蓝带、蓝带、蓝红带、红带、红黑带、黑带等多种颜色的腰带。从十级到一级是跆拳道的等级标准,用色带表示(表1-4-1)。

表 1-4-1 跆拳道段位制对应腰带及内涵

段位制	腰带	内 涵
初级	白带	纯洁颜色,表示入门阶段,寓意空白,无跆拳道知识。
九级	白黄带	表示白黄过渡阶段,蕴含已经学习了跆拳道基础知识。
八级	黄带	大地颜色,表示基础阶段,寓意草木种子在大地生根发芽。
七级	黄绿带	表示黄绿过渡阶段,寓意草木长出绿叶,技术逐渐进步。
六级	绿带	草木颜色,表示进步阶段,蕴含草木成长,技术在提高。
五级	绿蓝带	表示绿蓝过渡阶段,蕴含草木朝蓝天成长,技术在上升。
四级	蓝带	蓝天颜色,意味跆拳道技术达到天空(相当高)的阶段。
三级	蓝红带	表示蓝红过渡阶段,代表已掌握蓝带技术向红带发展。
二级	红带	警戒色带,寓意技术具威力,要克己和告诫对手不要轻视。
一级 一品至三品	红黑带	表示红黑过渡阶段,代表技术正在跨入黑带高手的行列(未满15岁儿童少年系红黑带,可根据规定考一品至三品)。
一段至九段	黑带	白色的相反,意味着技术已成熟到黑暗中也能发挥能力。



黑带是跆拳道最高的象征,只有高级入段选手或专家才有资格系结。黑带的段位是根据腰带上小杠或罗马数字 I 到 IX 来区别段位和级别的。

1.4.3 跆拳道运动的晋级标准和要求

跆拳道晋级(十级至一级)、升品(一品至三品)、考段(一段至九段)有相应的考核内容:品势、实战、功力、特技、理论等几方面。儿童选手因骨骼尚未发育成熟,一般不参加功力检测。初学者由十级至一级的晋级考核可以在其练习的道馆中进行,由馆长签发并授予色带。一段至三段的升段考核,必须由本国国家跆拳道协会或其认可的跆拳道下属分会组成3~7人的晋级委员会进行考核。按世界跆联和国际跆联的具体统一要求,中国跆拳道协会级位考试规定品势与抽考品势如下(表1-4-2)。

表 1-4-2 中国跆拳道协会级位考试规定品势与抽考品势

级位(色带)	品 势	
	抽考(一套)	规定(一套)
九级(白黄带)	无	无
八级(黄带)	无	太极一章
七级(黄绿带)	太极一章	太极二章
六级(绿带)	太极一章至二章	太极三章
五级(绿蓝带)	太极一章至三章	太极四章
四级(蓝带)	太极一章至四章	太极五章
三级(蓝红带)	太极一章至五章	太极六章
二级(红带)	太极一章至六章	太极七章
一级(红黑带)	太极一章至七章	太极八章
黑带一段	太极一章至八章	高丽



1.5 关节活动操

在跑步前或较大运动量的专项练习前,一般要先做几节关节活动操,可以预防关节损伤。下面介绍几种常规的关节活动操。

1. 头部活动

练习者两脚开立站立,双手叉腰,然后低头,仰头,分别向左右侧头,最后头分别由左向右或由右向左绕环(见图1-5-1)。



图1-5-1

2. 肩部活动

练习者两脚开立,上体向前微俯,两手分别放于两膝处,上体右肩扭腰前压,左右肩依次交替(图1-5-2)。



图1-5-2

3. 体转运动

练习者两臂前举,两手交叉,手掌上翻向上伸展,交叉贴紧,两臂同时先向左方转体,随即向异侧方向转动(图1-5-3)。

4. 腹背运动

练习者双脚并拢,两手交叉上举,随后弯腰下压,双手尽量往脚面或地面接触,贴靠后定住数秒(图1-5-4)。

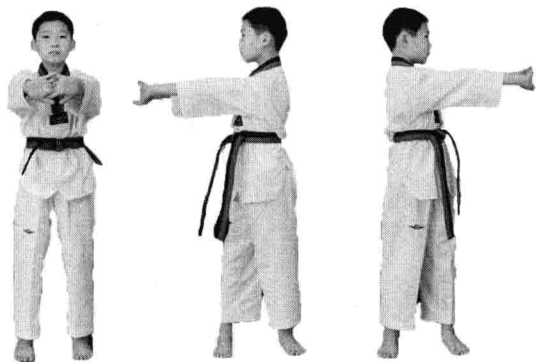


图 1-5-3

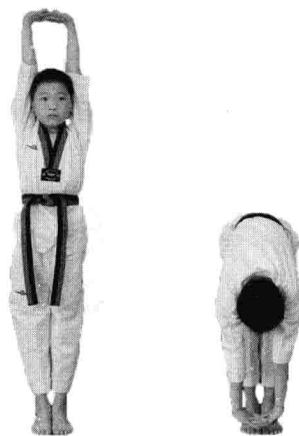


图 1-5-4

5. 髋关节活动

练习者自然开立,提起一膝,以髋关节为点,由内往外,半弧轨迹转动(图1-5-5)。

6. 弓步压腿

练习者以弓步而站,两手放于前腿膝盖处,随即以髋部为中心前后移动(图1-5-6)。



图 1-5-5



图 1-5-6

7. 仆步压腿

练习者右仆步准备,两手放于脚背或两膝处,而后身体向左侧移动,成左仆步。如此,左右仆步交替进行(图1-5-7)。



图 1-5-7

8. 膝关节活动

练习者双脚并拢,屈膝半蹲,双手放于膝关节,随后以两脚跟为轴,绕膝顺时针、逆时针依次旋转(图1-5-8)。

9. 腕踝关节活动

练习者腕关节与膝关节同时做绕环运动(图1-5-9)。

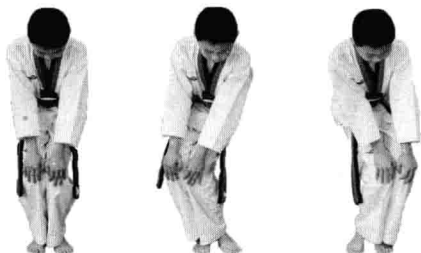


图 1-5-8



图 1-5-9



1.6 跆拳道柔韧性训练

柔韧性是跆拳道练习者的一项基本素质,其重要性在于不仅能预防受伤,而且能提高肌肉的收缩效率。在跆拳道运动中,柔韧素质可分为一般柔韧性与专门柔韧性两种。一般柔韧性是指全面发展与改进人体肩、胸、腰、髋、踝各关节的活动幅度,整体提高人体各关节韧带,增大身体的活动弧度。专门柔韧性是在一般柔韧性的基础上,发展跆拳道专项技术所需要的特殊关节部位的柔韧性。

跆拳道柔韧素质训练可采用拉伸方法,一般可分为动力拉伸与静力拉伸。两种