

一书
赠一卡



女神秘笈

跟吴静钰学健体防身

吴静钰——著



当今世界唯一的跆拳道全满贯传说
全球跆拳道迷心中的

Super Kicker

来自奥运冠军跆拳道培训机构的权威教学经验

适用于女性和青少年，既可强身健体，兼能自卫防身，
培养坚韧品格，远离暴力威胁。

女神秘笈： 跟吴静钰学健体防身



图书在版编目 (CIP) 数据

女神秘笈: 跟吴静钰学健体防身 / 吴静钰著. —

北京: 红旗出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5051-4272-5

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性—健身运动—基本知识
②女性—防身术—基本知识 IV. ① G883 ② G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 193136 号

书 名 女神秘笈: 跟吴静钰学健体防身

作 者 吴静钰

出 品 人 李晓阳

特邀编辑 刘慧美 王士源

责任编辑 于鹏飞

封面设计 李尹书装

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市朝阳区南磨房化工路甲 18 号

邮政编码 100727

编 辑 部 010-57274617

E - mail hongqi1608@126.com

发 行 部 010-57270296

印 刷 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

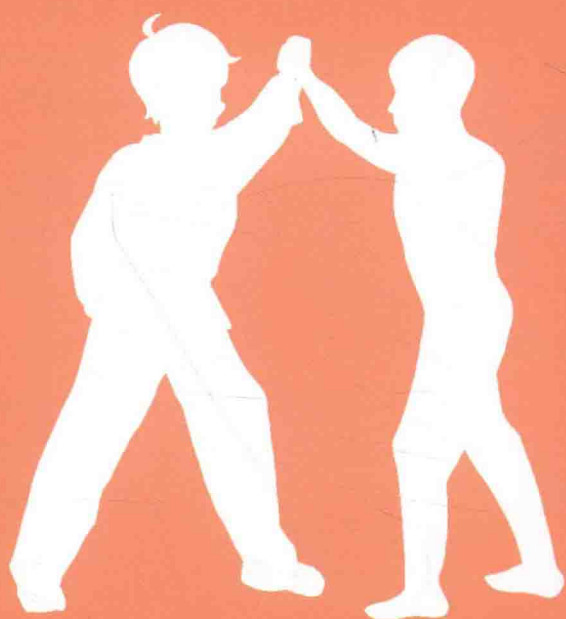
字 数 70 千字 印 张 10

版 次 2017 年 8 月北京第 1 版 2017 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-5051-4272-5 定 价 38.00 元

欢迎品牌畅销图书项目合作 联系电话: 010-57274627

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 本社发行部负责调换



目录

1 为什么学跆拳道

15 九腿一拳

67 健体基础

89 实战对练图

105 吴静钰自述

137 初学跆拳道常见问题

WHY

为什么学跆拳道

?



跆拳道 的定义

Ding Yi

跆拳道是在吸收了中国传统武术精髓的基础上，由朝鲜半岛民间创新出的一套技击术。跆拳道赤手空拳，利用手和脚进行搏击格斗。“跆拳道”在古汉语中的解释是：用脚踩踏，就是脚踢。“拳”是用手击打，通过跆拳道两字可以理解这门武术的基本技法。“道”字居尾，表明它不仅仅是一项简单的武术运动，而是一种格斗与精神修炼的结合，是一门“以拳为形，以道为神”的武道文化。

从传统运动到 时尚运动

Yun Dong

古代时期

跆拳道的前身起源于朝鲜半岛，距今已有两千多年的历史。朝鲜民族古时以农业及打猎为生，在抵御野兽、对抗入侵与祭祀活动的舞艺中，逐渐演变成有意识的攻防技巧及格斗自卫武艺的雏型。

公元 688 年，新罗王国统一了朝鲜，经济繁荣，百业兴旺，建立了一种“花郎制度”。到真兴王时，便创立了“花郎道”。花郎道是花郎制度的组织形式，即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼。其宗旨是“事君以忠，事亲以孝，事友以信，临阵无退，杀身有择”。以此磨炼人的意志、锻炼人的体魄，培养造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。在一本描写新罗风俗习惯的书《帝王韵记》中，记载着有关早期花郎道活动。“花郎道”可看成跆拳道雏形。

公元 935 年，勇敢善战的高句丽军队推翻了新罗王朝，建立了高句丽王朝。士兵们的战斗力来自平日的训练和对花郎道的喜爱。他们平时常常用拳掌击打墙壁或木块，以磨练手部的攻击能力。十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人、武功超众的士兵金振都（亦有称金扼郁的）到宫廷表演手搏技艺，使花郎道声望大振，并日渐被广大民众所接受。

花郎道，经过一千多年的流传，到了李朝时代才真正地生根成长，并且得到了科学的证实。

在李朝正祖 14 年（1790 年），李德懋奉王命编纂的《武艺图谱通志》就是花郎道的代表作，在这部书中，不但说明了关于花郎道的发展源流，就连各种兵器的使用方法也有详细的载录。在当时，一个人若想以武科出身在朝廷做官的话，必须使用花郎道踢倒 3 人以上才具有资格。可见当时王室对花郎道的提倡和重视。

近代时期

1909年，日本侵占朝鲜，李朝灭亡。1910年，日本人建立了殖民政府，下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道也在禁止范围内。中日甲午战争之后，整个朝鲜半岛沦为日本的殖民地，这时日本的“空手道”传入朝鲜，“花郎道”与“空手道”融合，形成了近代的跆拳道。

1945年，第二次世界大战结束，朝鲜独立以后，国家的政治、经济、文化及社会面貌发生了新的变化，自卫术再次兴起，许多武艺院校应运而生。流落海外的朝鲜人将各地的武技带回本国，但当时自卫术的流派较多，名称混/杂，有跆拳道、手搏道、唐手道、韩式空手道、花郎道和跆拳道等众多的称谓。

创立跆拳道的主要代表人物是崔泓熙、李仲佑、蔡天命。三人曾在朝鲜著名的研武馆教授跆拳道、空手道和朝鲜民族武术。在执教过程中，三人产生了统一自卫术流派、创造一种新型武艺的想法，经过十余年的不断研究、练习、推敲、创新，将朝鲜古代的各流派自卫术与日本空手道、中华武术相结合，一种新的武艺形式随之诞生——“托肩”，后改成跆拳道。

1955年,为了更好地推广这种新型的朝鲜民族武术,韩国的武术家、体育学家、社会学家、历史学家、高级军官和许多知名人士,经过互相协商,统一了认识。他们一致认为,冷兵器时代已经过去,练习跆拳道,不仅仅再是一种作战的武术工具,更主要的应是修炼一种“顽强勇敢、进取拼搏”的精神,磨砺一种“坚忍不拔、百折不挠”的意志,培养一种“礼义廉耻、谦逊宽容”的品质,修炼一种大无畏神圣不可侵犯的武士道气质。教授跆拳道,不应只教学员强身健体、防身自卫、实战搏击、竞技比赛的技巧,更应教导学员做人的道理,培养练习者良好的礼仪精神和道德品质。于是将跆拳道融入东方武道文化和哲学思想,在“跆拳道”后面加上一个“道”字,“跆拳道”的名称由此产生。当时的跆拳道领导人崔汉熙将军解释为:“跆拳道集东方意识和科学技术为一体,使人的能力尽可能得到发挥,是一种既能强壮身体,又能防护自身的体育运动。”

1959年,韩国成立了“大韩跆拳道协会”,隶属教育部,1962年作为竞技团队加入了大韩体育会。1965年改为大韩跆拳道协会,开始把跆拳道作为全国体育大会正式竞赛项目。

1966年,韩国成立了第一个国际性跆拳道组织——国际跆拳道联合会(ITF)。1973年5月,在韩国汉城,成立了世界跆拳道联合会(WTF)。1975年,世界跆拳道联盟被接纳为国际体育联合会的会员。1980年,国际奥委会(IOC)正式承认了世界跆拳道联合会。

现代跆拳道 ——时尚的健身运动

跆拳道除了在赛场竞技的功能之外，其独特的训练方法和优美实用的拳脚功夫集健身、瘦身、减压于一体，深受年轻人喜爱，迅速地成为最具诱惑力、现代感最强的健身运动之一，越来越多的年轻人尤其是女性朋友加入到这项运动中来，把跆拳道推向时尚的舞台。

跆拳道虽然是一项历史悠久的运动，但它的许多训练方法与现代科学的健身理念是相辅相成的。如从最开始的热身、伸拉，到踢脚靶、正踢、侧踢再到最后对抗战等，实际上都是一种有氧耗脂运动。一般来说，训练两个月后，就能掌握基本的搏击技术，形体也将发生惊喜的变化，大腿与手臂的赘肉都将减少，身材也会更加挺拔。由于跆拳道的发力部位在腰身，所以瘦腰的效果最为明显。



为什么练跆拳道

Tai Quan Dao

跆拳道运动不属于重量运动，不调节大而突出的肌肉，而是使无力的脂肪组织变成肌肉，使身体变得轻盈敏捷。练习跆拳道时，通过吸氧和血液循环来排出人体内排泄物，提高人体内脏器官的功能和人体神经系统的灵活性，增强人体的击打和抗击打能力，保持身体的健康。跆拳道通过科学性修炼和广泛的全身运动，通过扩张血管，减少血流阻力。

青少年学习跆拳道

帮助青少年在成长发育时期拥有良好的体态，使孩子在训练中不知不觉地养成专注的习惯，增强自信心，掌握基本防身技能和保护意识，培养青少年拼搏进取、尊师重道、坚持不懈的精神，减轻学习压力，改善过度腼腆及沉迷电脑游戏等不良习惯。

女性学习跆拳道

女性练习跆拳道，使身材更加完美，保持青春活力。女性可以通过跆拳道的练习全面锻炼下腹和腰以及大腿，均匀发展全身肌肉，使女性保持青春与美丽，对重新塑造健康身体和均衡体形有与众不同的功效。如此看来，跆拳道是爱美女性的最佳选择。同时，跆拳道可以让成年人疏松筋骨，是最适合上班族的时尚运动。

白领学习跆拳道

办公室久坐电脑前工作，加上不良操作姿势让腰肌劳损不断年轻化。腰痛、腰酸、腰部肌肉僵硬困扰白领。（练跆拳道是通过踢腿、闪腰、单丰讨丰前防御等动作将另一只手相反方向拉的动作使下腹的肌肉更加强健。）而且，通过抬高、踢腿的动作，锻炼侧腰部和大腿内侧肌肉。可以配合治疗腰肌劳损，缓解腰部肌肉紧张、减轻腰痛，还可增强腰部肌肉力量，防治腰肌劳损。

跆拳道训练可以改善神经系统的功能，增强记忆力，提高机体反应的灵活性，使人精神充沛、意志坚定、处世乐观、态度积极，提高生理能力和工作效率。

自卫能力

强健的体质，灵敏的身手，跆拳道的学员可以掌握防身和自卫的能力。跆拳道运动紧张激烈，对抗性极强，能锻炼各关节的灵活性及肌肉的伸展、收缩能力，参加跆拳道练习能够提高速度、灵敏、柔韧、力量和耐力素质，使身体素质协调全面发展，具有强身健体的作用。而且由于练习者在比赛或平时训练中要经常发挥临场应变能力，或是快速进攻，或是主动后撤再反击，或是腾空踢腿，或是后踢接回旋踢，都有助于提高神经中枢的灵活性和支配各器官的能力。通过攻防练习，增强人体的抗击打能力，可以掌握实用技术和防身自卫的能力。

青少年练习跆拳道，可以有效地避免校园欺凌的现象。

锻炼意志

练习跆拳道还可以锻炼人的坚强意志。跆拳道以赤手空拳进行训练，所以训练时会经历一些身体上的痛苦，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。无数次的摔打，历练的是顽强果断、吃苦耐劳的精神，积极向上的品质。

跆拳道精神
礼仪廉耻
忍耐克己
百折不挠

跆拳道之“道”

Dao

所有发源于东方的武术传统都把习武者自身修养放在第一位，任何习武之人倘若不能在道德上达到一定的境界，其技战修为也必然难以精进。跆拳道以格斗为基础、以修身为核心、以磨炼人的意志为目的，跆拳道拥有自己的信仰，千百年流传下来的跆拳道精神——“礼仪，廉耻，忍耐，克己，百折不屈”。

礼仪：对人有礼，不卑不亢。

这是作为一个人必须遵守的最高规范，是教化人的手段，是诸圣人君子为了使集体生活圆满而定的不成文纪律。跆拳道练习推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神。因此，所有练习者倾注最大努力至少要遵守下列事项：

- 一、发扬互让的精神。
- 二、为诽谤或诬蔑别人的恶习感到羞耻。
- 三、互相尊重人格，谦逊。
- 四、提倡人道主义和正义感。
- 五、明确师范和徒弟、先辈和后辈之间的关系。
- 六、言行要符合礼义。
- 七、尊重别人的东西。
- 八、极其慎重公平处理大小问题。
- 九、不要授受心里有愧的礼物。



廉耻：有羞耻之心，知耻而后勇。

这意味着要善于判断正确与错误，如果犯了错误，即使在小孩或微不足道的人面前也要感到羞愧的良心。

一、明知自己没有技术教别人，却假装有权威的师范引导善良的修炼生走邪路，却不感到羞耻。

二、为了显示师范的威力，把松木板用胶接起来或在砖上搞个裂痕等等用打马虎眼的方法打破它，却在观众和徒弟面前不感到羞愧。

三、用把道场装饰得过分富丽堂皇或用假奖状假奖杯装饰办公室，对修炼生假殷勤讨欢心等方法掩盖自己的无能。

四、真正的武道人，要提高他的段或级，他也会推让，却要求授予比他的水平高的段或级或者用钱买段或级，却不知羞耻的似是而非的武道人。

五、出自某种利己的目的或为显示假力量，追求段或级的现象。

六、不是为了培养优秀的徒弟，而是为了谋利而办道场，无理地向修炼生要财物或贩卖证书等行为。

七、言行不一，不守约的师范或修炼生。

八、以向后辈询问关于某种技术的意见为羞耻的先辈。

九、为了个人利益，阿谀奉承权力，丧失武道人应有的根本态度，却以武道人自居的人等。

忍耐：忍耐为德。

古话说，忍耐一百次，那家就会和平和睦。善于忍耐的人得到幸福，倒是事实。无论是高段者或技术高超的人，要想做好一件事，首先就要定出目标，然后发挥忍耐力，向这个目标不断迈进，就能实现愿望。十四世纪，劳伯特布鲁士在多次战争中处于自暴自弃的状态时，看到有个蜘蛛在树上结网，一连失败七次，但它第八次终于成功了。于是他鼓起勇气，成功地解放了苏格兰。可以说这是忍耐的结果。要想成为跆拳道领导人，就要无论遇到什么困难都要发挥忍耐力克服，这是成功的秘诀之一。

