

青少年跆拳道

初级教程



WTF
世界跆拳道联盟
国际冠军教练

500幅高清彩图
120分钟高清DVD
同步教学，身临其境！

总顾问 金基洞（韩国）
世界跆拳道联盟（国技院）黑带九段
总教练 杨刚强（中国）
世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段
副总教练 张兆括（中国）
世界跆拳道联盟（国技院）黑带四段

正博会 主编



青少年

跆拳道

初级教程



正博会 主编

PRIMARY
TAEKWONDO
COURSES FOR

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年跆拳道初级教程 / 正博会主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4872-6

I. ①青… II. ①正… III. ①跆拳道—教材
IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第116655号

青少年跆拳道 初级教程

主编: 正博会

图书策划: 深圳灵智伟业

策划编辑: 李 梁

责任编辑: 高小禹

封面设计: 闵智玺

装帧设计: 深圳灵智伟业

出版: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

邮购部电话: 0431-85652585

编辑部电话: 0431-85610611

印刷: 长春新华印刷集团有限公司

规格: 787mm x 1092mm 16开 10.5印张

字数: 150千字

版次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4872-6

定价: 35.00元 (附DVD光盘1张)

如有印装质量问题 可寄出版社调换

青少年

跆拳道

初级教程



Primary
TAEKWONDO
COURSES FOR TEENAGERS





●跆拳道在中国的前景展望

跆拳道源自古代朝鲜，近现代兴盛于韩国，目前已风靡全球。1980年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。1988年，跆拳道正式成为奥运会比赛项目。近年，跆拳道在中国发展迅速，全国各地的道馆、会所总计超过10万家，有约2亿爱好者、6500万练习者！国内高校都纷纷将跆拳道列入体育运动必修课程。

练习跆拳道不分年龄和性别。由于跆拳道较好地解决了传统技击转变为现代竞技体育的难题，重技术、轻力量，充分体现了腿技的精美艺术，观赏性强，同时，减少了伤害，合乎体育运动的宗旨，从而使得各年龄段的人参与学习和锻炼的可行性大大提高。据不完全统计，目前中国练习群体的分布为：5~18岁的人群约占50%，19~30岁的人群约占30%，30岁以上的人群约占20%，男、女练习者的比例约为7:3。随着练习人群的低龄化，我们可以预见，未来50年，跆拳道在中国的发展将呈加速度，练习的人群将高达5亿之众！

跆拳道有着缜密严谨的等级制度和晋升标准。跆拳道共有十级九段十九种级别，初学者从十级开始逐渐升至一级，然后再入段，段位越高表明水平越高。十级至一级的晋级考核可在道馆中进行。一段至三段的晋级考核，须由国家跆拳道协会组成一个晋级委员会进行考核。四段至八段的晋级考核，须由世界跆拳道联盟晋级委员会进行考核。晋升九段，须由世界跆拳道联盟组成一个特别委员会进行评审。由此可知，若没有相当的水平 and 资历，是绝不能李代桃僵的。

●跆拳道的运动魅力

作为具有几千年悠久历史的古老武术，跆拳道具有极强的技击、防身功能。实战训练时便是在速度与力量中体验美与和谐，同假设的敌人搏斗，每一次的出击都是“威武不能屈”的信念的强化，培植的是一种崇高的人格力量，培养的是一股浩然正气，是正义与邪恶两种力量间的厮杀，是“正”人之道！

练习跆拳道可以使人修身养性。跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神。宗旨是：“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈。”通过跆拳道的训练，不是为了好勇斗狠、恃强凌弱，而是为培养人们顽强、果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦，锻炼敢于积极向上的精神，同时养成礼让、谦逊、宽容的高尚品德。



强身健体的同时健脑、舒压。跆拳道运动激烈、对抗性强,对于提高人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质,提高内脏器官和神经系统的功能有明显的帮助。因此,进行跆拳道的练习既可以健体防身,又能够因运动而健脑、益智、舒压,提高工作效率或学习效率。

● “中国跆拳道的希望工程”——正博会

1996年,杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心(正博会的前身),并亲自担任总教练,被世界跆拳道联盟称做是“中国跆拳道的希望工程”。

世界跆拳道联盟黑带九段——韩国的金基洞博士对正博会的创始人杨刚强赞赏不已,并邀请他赴韩国继续深造,在国技院(世界跆拳道最高权威组织)受到金博士的亲自指导,吸取跆拳道最本真的精髓。期间多次与高手会(韩国跆拳道精英组织)成员切磋、探究跆拳道,有丰富的实战经验和系统的教学理论,并数次参加国际师范培训,研修了人体运动生理学和心理学课程,得到国技院各师圣的一致认可,在完善自身的同时,结识了许多国际跆拳道高手。

目前,正博会通过执行与国际标准接轨的教课规程和实施科学的教学方法两方面的措施,让学员们真正地领悟和学习跆拳道。教学课程设置科学合理,由易到难,针对性强,循序而渐进,尤其符合青少年生理和心理发育的特点。而在具体的教学活动中,主教练们恪尽职守、兢兢业业、诲人不倦,努力给学员们上好每一堂训练课,做好每一个示范动作。“桃李不言,下自成蹊。”十多年来,正博会培养了数以万计的学员。其中获**世界跆拳道联盟教练认证者达二十多名,获世界跆拳道联盟黑带一段、二段认证的学员达五十多名,更培养了一批优秀运动员,曾先后在世界跆拳道锦标赛、亚洲跆拳道锦标赛等国际、国内大赛中摘金夺银,为国争光。**

鉴于杨刚强在跆拳道运动方面所获得的较高造诣和为发扬跆拳道而作出的巨大贡献,2003年10月,杨刚强被世界跆拳道联盟(国技院)授予国际教练证书,2005年被授予黑带五段证书、杰出贡献奖,并成为韩国“大韩跆拳道协会高手会”的会员。这些荣誉的难得与珍贵还是让我们通过数据来加以认识和理解吧!据资料表明,目前国内跆拳道练习者中所能获得的最高段位为黑带四段,且人数凤毛





序
言

PREPARE

麟角、少之又少，据估计全国拿到世界跆拳道联盟认证的黑带四段证书的人数不超过 50 人，拿到世界跆拳道联盟国际教练认证的则不超过 20 人！

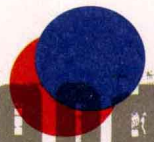
● 专业团队打造专业教程

自 2004 年起，正博会就已和专业的音像出版社联合出版了在全国发行累计超过 100 万张的 DVD 教学光盘。近 5 年来，正博会通过周密、全面、科学的市场调研，吸收了数十万读者朋友的反馈意见、钻研了数万学员的实际练习需求，经过韩国和中国业界权威人士的多次研讨，终于在本年度与吉林科学技术出版社、深圳灵智伟业文化传播有限公司共同策划和出版发行全新的《正博会武道馆》系列丛书。

本系列丛书分“时尚健身教程”和“专业考级教程”两大板块，单行本总计 20 本，统一定价 35 元；礼品大套装 1 盒，统一定价 100 元。图书全部为高清全彩印制，并附有同步讲学的专业 DVD 光盘。由正博会旗下的黑带三段教练张兆括、高俊旗、杨松主讲，世界锦标赛金牌得主刘运通、方江林、闫正祥、张月秋、常涛、王超勇、燕敬勇等十多位教练协助拍摄。**本系列丛书，可以说在国内体育运动类图书中具有开创性地位：**时尚、专业、实用性强、全彩实景拍摄，结束体育运动教程的“黑白时代”，运动图书也可以如此精彩好看！



Primary
TAEKWONDO
COURSES FOR TEENAGERS



青少年跆拳道
初级教程



Primary
Taekwondo
COURSES FOR TEENAGERS



目录

CONTENTS



Part 01 古老而又时尚的跆拳道.....012
Ancient and Fashionable Taekwondo

一、跆拳道的悠远历史.....014
Taekwondo's Long History

二、跆拳道的精神内涵.....016
Taekwondo's Connotation

三、跆拳道的运动魅力.....016
Taekwondo's Charm

四、跆拳道的健身功效.....017
Taekwondo's Fitness Effect

五、跆拳道的优雅礼仪.....018
Taekwondo's Graceful Etiquette

六、跆拳道的热身练习.....023
Warming-up Exercises

Part 02 跆拳道的基本步法.....036
Basic Taekwondo's Footwork

一、实战姿势.....038
Sparring Position

二、开立步.....039
Standing stance



008

PRIMARY
Taekwondo
COURSES FOR TEENAGERS

青少年跆拳道
初级教程



Primary
Taekwondo
COURSES FOR TEENAGERS



三、马步.....	040
Horse-riding Stance	
四、换步.....	041
Step Change	
五、弹跳步.....	042
Bounce Step	
六、十字步.....	043
Cross Stance	
七、上步.....	045
Forward Stance	
八、弓步.....	046
Bow Stance	
九、三七步.....	047
L-stance	
十、虎足步.....	048
Tiger Stance	
十一、单脚站立步.....	049
Standing On One Leg	

Part 03 跆拳道的基本手法.....	050
Basic Taekwondo's Hand Strike	
一、拳法.....	052
Punch Technique	
二、手刀.....	059
Knife Hand	
三、掌法.....	063
Palm Technique	
四、内挡防御.....	066
Twisting Block	
五、外挡防御.....	067
Outside Block	
六、上挡防御.....	068
Higher Section Block	
七、下挡防御.....	069
Lower Section Block	
八、手刀防御.....	070
Knife Hand Block	



青少年跆拳道
初级教程



Primary
Taekwondo
COURSES FOR TEENAGERS

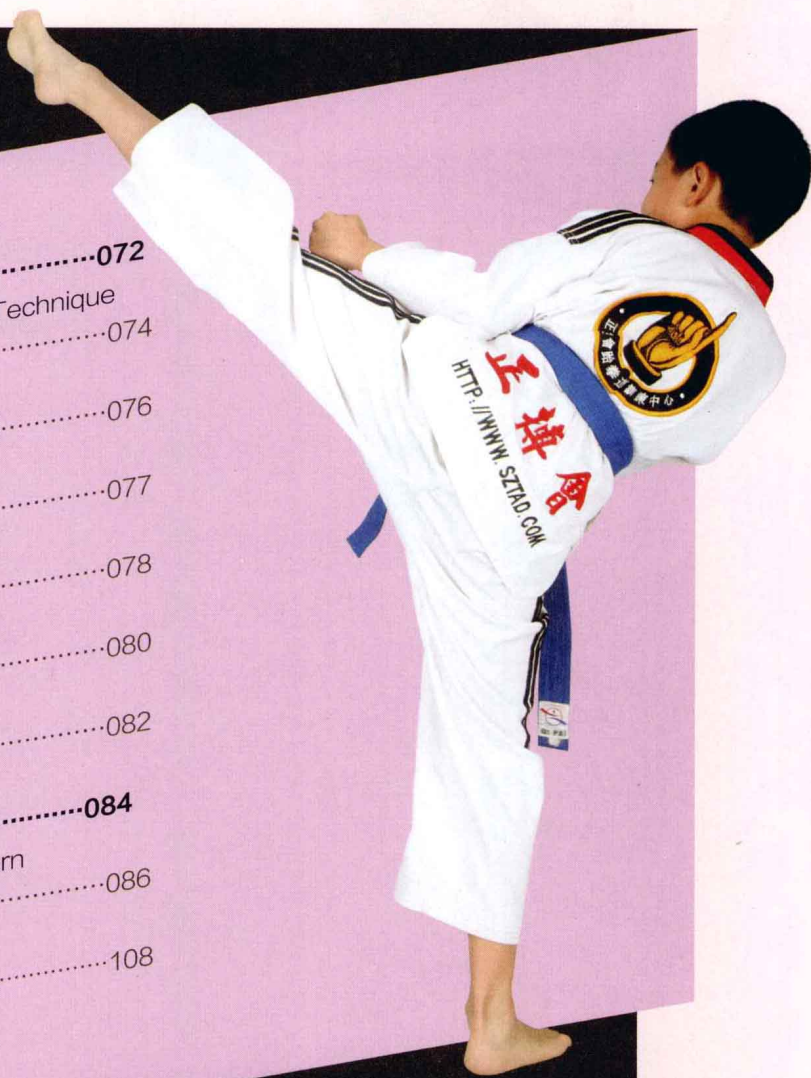


Part 04 跆拳道的基本腿法.....072
Basic Taekwondo's Leg Technique

- 一、上下直踢.....074
Upright Rising Kick
- 二、前踢.....076
Front Kick
- 三、前蹬.....077
Front Tread
- 四、横踢.....078
Turning Kick
- 五、下劈.....080
Downward Kick
- 六、前横踢.....082
Front Turning Kick

Part 05 跆拳道的基本势.....084
Basic Taekwondo's Pattern

- 一、基本一势.....086
Basic Pattern I
- 二、基本二势.....108
Basic Pattern II





Part 06 跆拳道的品势·····	130
Basic Taekwondo's Poomsae	
一、太极一章·····	132
Tae Chi I	
二、太极二章·····	147
Tai Chi II	
附录·····	162
Appendix	
一、跆拳道的等级·····	162
Taekwondo's Ranks	
二、跆拳道等级的着装区别·····	163
Taekwondo's Different Dressing	
三、世界瞩目的黑带·····	164
About The Black Belt	





01



ANCIENT and FASHIONABLE
TAEKWONDO

古老而又时尚的跆拳道

跆拳道从萌芽到发展为全球性的运动经历了漫长的过程，同所有新生而具有生命力的事物一样，跆拳道以其独特的优点与作用在曲折的道路上迎来了辉煌时代，奠定了它在体育运动及武术健身中的地位。





一、跆拳道的悠远历史 Taekwondo's Long History

我们现在练习的跆拳道通常指韩国跆拳道，确切地说是世界跆拳道联盟的跆拳道、奥运会比赛项目，与朝鲜的跆拳道——国际跆拳道联盟的跆拳道在竞赛规则、道服的式样、拳路方面有着诸多的不同。

朝鲜是跆拳道的发源地，而韩国则被公认为是跆拳道的宗主国。在世界跆拳道联盟的章程中写道：“跆拳道是韩国文化的产物。”

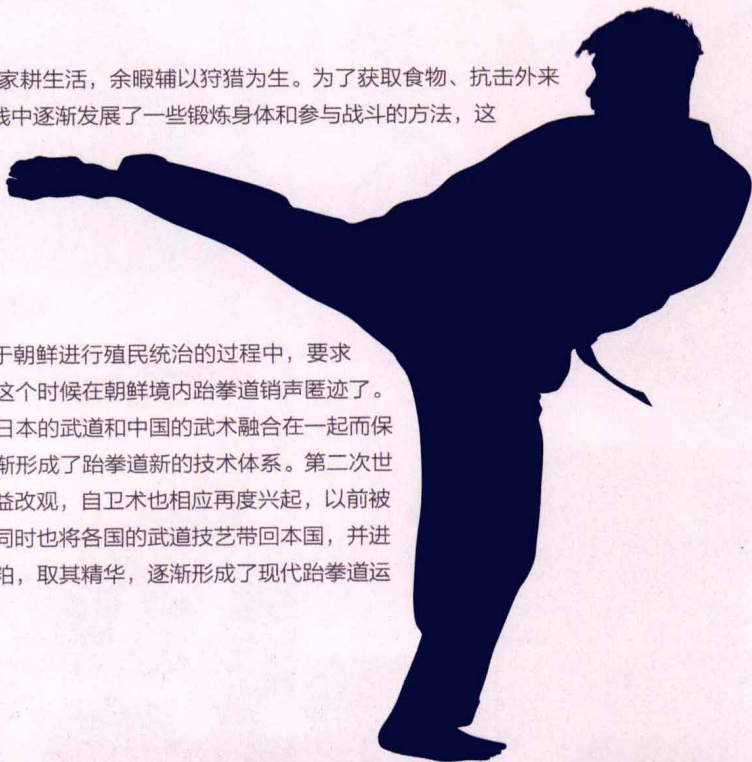
受 5000 年朝鲜历史文化的影 响，跆拳道具有鲜明的朝鲜民族特色。跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术，它的形成是历史的必然。当人类第一次学会保护自己时，跆拳道的原始特征就已经自然地形成了。可以说，跆拳道的形成与发展历史，就像历史本身一样久远。就让我们一起来感受跆拳道悠远的历史吧！

1. 古代跆拳道

原始社会时期，朝鲜民族的人民大部分过着家耕生活，余暇辅以狩猎为生。为了获取食物、抗击外来势力的入侵和抵御野兽的袭击，人们在反复的实践中逐渐发展了一些锻炼身体和参与战斗的方法，这些出自本能的发明，在社会进化的过程中逐步演化成为有目的、有意识的斗技活动，形成古代跆拳道的雏形。

2. 近代跆拳道

1910 年日本侵占朝鲜建立了殖民政府，对于朝鲜进行殖民统治的过程中，要求朝鲜停止一切的文体活动，跆拳道也被禁止了。这个时候在朝鲜境内跆拳道销声匿迹了。但是流浪到日本和中国的跆拳道艺人将跆拳道与日本的武道和中国的武术融合在一起而保存下来，并且使跆拳道技法得到充实和发展，逐渐形成了跆拳道新的技术体系。第二次世界大战后，朝鲜独立，国家的政治、社会面貌日益改观，自卫术也相应再度兴起，以前被迫流落异国他乡 的许多朝鲜人也相继回归故里，同时也将各国的武道技艺带回本国，并进一步将这些技艺和跆拳道技法融于一体，去其糟粕，取其精华，逐渐形成了现代跆拳道运动的基础体系。





3. 现代跆拳道

1955年，跆拳道运动在经历了几千年的发展和充实之后，终于被跆拳道运动的领导人和组织者将朝鲜的自卫术统称为“跆拳道”，即现代跆拳道。1961年9月，南朝鲜成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会，并成为全国运动会正式比赛项目。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。截至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迅猛发展。目前世界上约有一百四十多个国家的六千多万人在进行跆拳道的训练。1986年，跆拳道在第十届亚运会被列为正式比赛项目。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，设男、女各四个级别。

现在，世界上基本形成了以世界跆联为主体倡导的竞技跆拳道，其鲜明特点是以竞技为主，品势练习为辅。还有一种是国际跆联倡导的以品势修炼为主，竞技实战为辅的跆拳道运动。

4. 我国跆拳道的发展

1992年10月7日，中国跆拳道筹备小组成立，这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994年5月，在河北省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，当时共有15个单位一百五十多名运动员参加了比赛。1995年5月，共有22个单位二百五十多名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛，从此，跆拳道运动在中国迅速发展起来。

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，我国女运动员王朔战胜多名世界强手，获得女子55公斤级冠军，这是我国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。第27届奥林匹克运动会，陈中获得跆拳道女子67公斤以上级冠军；第28届奥林匹克运动会，罗微获得跆拳道女子67公斤级冠军，陈中获得女子67公斤以上级冠军；第29届奥林匹克运动会，吴静钰获得跆拳道女子49公斤级冠军。





二、跆拳道的神内涵 Taekwondo's Connotation

跆拳道同中国功夫一样，都是东方传统文化的重要组成部分，具有浓厚的民族特色和传统精神。韩国人认为：修炼跆拳道，可使人具备一定的反应力、判断力、统率力，并使人自信、自卫、自主、自立，培养民族卓越之精神。

● 礼义 (Ye Ui)

跆拳道学生要互相尊重、友爱。每次上下课向师傅或(助理)教练致敬，每次训练尽可能早到或至少不迟到都是起码的礼貌。(礼为尊卑要分明，义为事之宜。——古语)

● 廉耻 (Yom Chi)

跆拳道学生要是非分明，有羞耻之心，努力使自己成为正直和有道德的人。(廉为廉洁方正，耻为识羞耻。)

● 忍耐 (In Nae)

忍耐是用来克服跆拳道练习过程中遇到的困难的秘诀。只有忍耐，才能超越自己，在跆拳道的道路上更进一步。

● 克己 (Guk Gi)

如果不自我控制，那么跆拳道学生和街头打架的也没有什么区别。一个人失去自我控制的能力，无论在面对对手或个人事务的时候都会丧失判断，而无法正确处理情况。

● 百折不屈 (Baekjul Boolgool)

真正的跆拳道学生在面对困难时永不退缩，在挫折面前从不轻易放弃。

三、跆拳道的运动魅力 Taekwondo's Charm

近年来，跆拳道成为一股潮流风靡全球，在中国，越来越多的人也开始热衷于跆拳道这项运动。能够受到众人追捧的跆拳道到底有什么特点，练习跆拳道有什么作用呢？

以腿为主，以手为辅，主要关节武器化

跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占 4/5，因为腿的长度和力量是人体中最长最大的。腿的技法有很多形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋，威力极大，是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法，手臂的灵活性很好，可以自如地控制完成防守和进攻动作，同时可以变化为拳、掌、肘、肩的多种用法，进行实战。在竞赛规则之外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦可用来作进攻的武器或防守的盾牌，如人