

青少年跆拳道

高级教程

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



WTF
世界跆拳道联盟
国际冠军教练

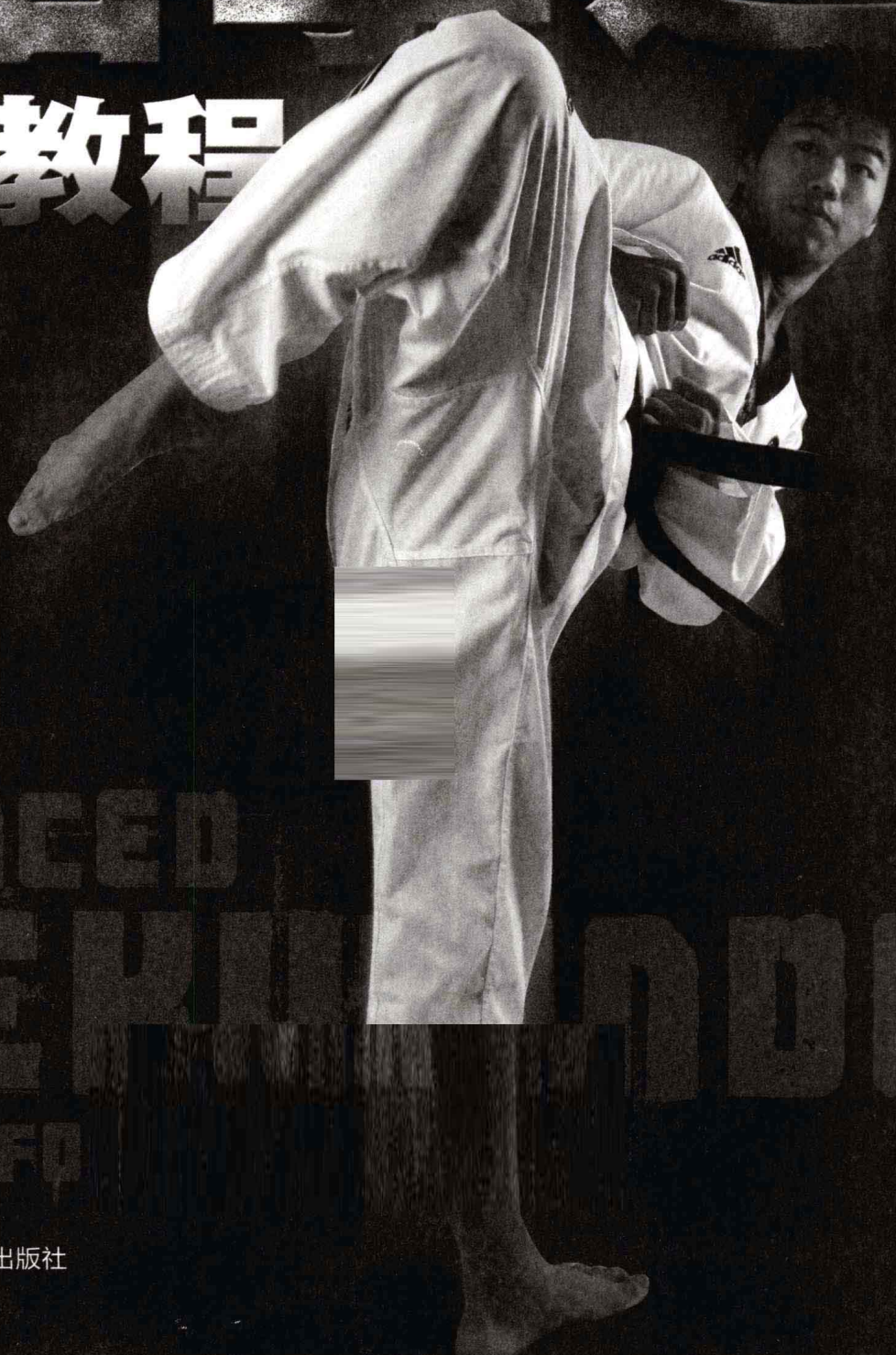
500幅高清彩图
120分钟高清DVD
同步教学, 身临其境!

■ 正搏会 主编



跆拳道

高级教程



正搏会 主编

ADVANCED
TAEKWONDO
COURSES FOR

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年跆拳道高级教程 / 正博会主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5384-4874-0

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116654号

青少年跆拳道 高级教程

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 978-7-5384-4874-0

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

高级教程



Advanced 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，若没有相当的水平和资历，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，同假设的敌人进行搏斗，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





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，正博会就已经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！



Advanced
TAEKWONDO
COURSES FOR TEENAGERS

青少年跆拳道
高级教程

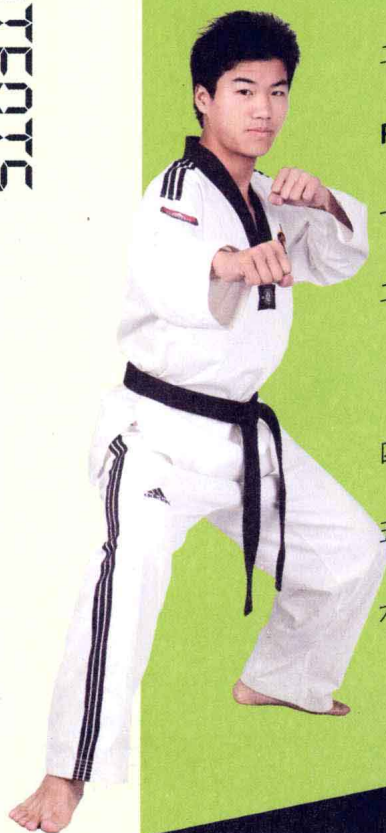


Advanced
Taekwondo
COURSES FOR TEENAGERS



目录

CONTENTS



Part 01 跆拳道的超凡运动魅力	012
Taekwondo's Extraordinary Charm	
一、锻炼强健体魄，培养坚强意志	014
Building up Physically & Spiritually	
二、内容丰富的跆拳道品势	015
Taekwondo's Poomsae	
Part 02 跆拳道的特技表演	018
Taekwondo's Stunts	
一、腾空后踢	020
Jumping Back Kick	
二、腾空侧踢	021
Jumping Side Kick	
三、腾空后旋踢	023
Jumping Back Spinning	
四、上步转身横踢	025
Stepping Up And Jumping Turning Kick	
五、上步腾空后踢	028
Stepping Up And Jumping Back Kick	
六、上步腾空后旋踢	030
Stepping Up And Jumping Back Spinning	



008

ADVANCED
Taekwondo
COURSES FOR TEENAGERS



七、双飞燕.....	032
Double Kick	
八、二段踢.....	034
Two Stage Kick	
九、空中两方击破.....	036
Tae Jumping with Kicking Two Objects	
十、空中三方击破.....	038
Jumping with Kicking Three Objects	

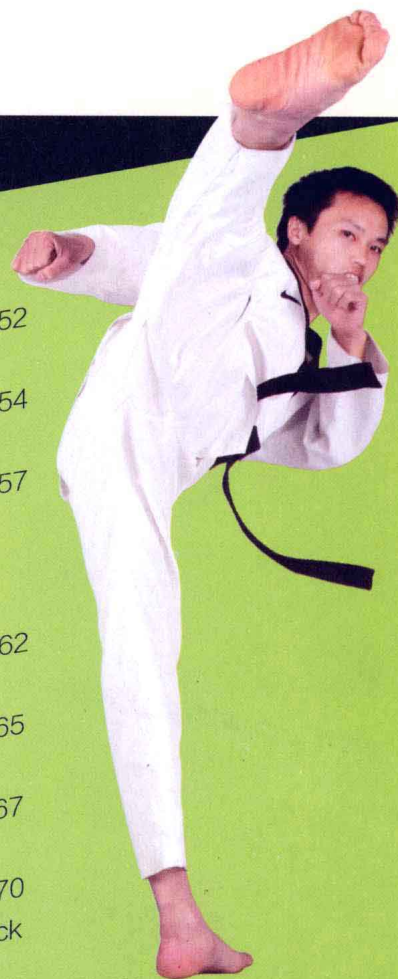
Part 03 跆拳道的组合手法.....040

Combined Hand Strike	042
一、单手刀+双手刀+二指禅.....	044
Single Knife Hand + Double Knife Hand + Stand On	
One's Two Fingers	
二、前直拳+内勾拳+上勾拳.....	046
Front Straight Punch + Inward Hook + Hook Down	

Part 04 跆拳道的组合步法.....046

Taekwondo's Combined Footwork	048
一、上步+后跃步.....	050
Stepping Up + Back Leap	
二、退步+前进步.....	
Stepping Back + March Step	





三、上步+换步+滑步·····	052
Stepping Up + Step Change + Slide Step	
四、弹跳步+前跃步+左移步·····	054
Bounce Step + Front Leap + Left Move	
五、弹跳步+换步+紧追步·····	057
Bounce Step + Step Change + Chase Step	

Part 05 跆拳道的组合腿法·····060

Taekwondo's Combined Leg Techniques

一、横踢+双飞踢·····	062
Round House Kick + Double Chop Kick	
二、前横踢+下劈·····	065
Front Turning Kick + Cutting-down Kick	
三、前踢+横踢+下劈·····	067
Front Kick + Round House Kick + Cutting-down Kick	
四、横踢+下劈+360度转身横踢·····	070
Round House Kick + Downward Kick + 360° Turning Kick	

Part 06 跆拳道的实战·····074

Taekwondo's Sparring

一、快速增强功力的训练绝技·····	076
Training Stunts	

青少年
跆拳道
高级教程



Advanced
TAEKWONDO
COURSES FOR TEENAGERS

二、精彩的实战演练.....078
Wonderful Sparring

三、展示和检验功力的常用方法——跆拳道击破.....084
Taekwondo's Break

Part 07 跆拳道的品势.....086
Taekwondo's Poomsae

一、太极六章.....088
Tai Chi VI

二、太极七章.....112
Tai Chi VII

三、太极八章.....136
Tai Chi VIII

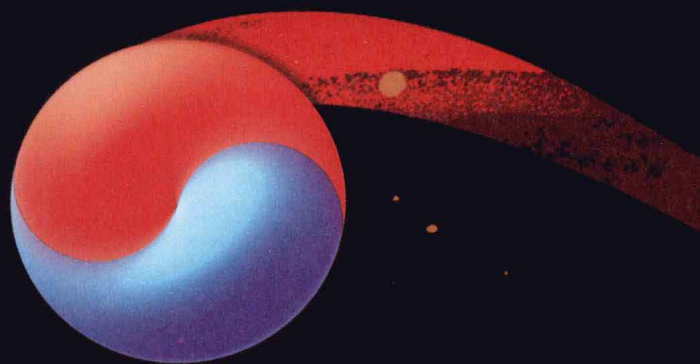
 **附录.....164**
Appendix

发自内心的自信和威力——气合.....164
The Innermost Confidence and Power— Fighting Spirit





01



TAEKWONDO'S Extraordinary Charm

跆拳道超凡运动魅力

跆拳道是一项体现力与美的运动，男生练习跆拳道，可以让身形健美，身体轻盈敏捷，女生练习跆拳道，可以令身材完美，保持青春活力。练习跆拳道不仅能提高防身和自卫的能力，还可以锻炼人的坚强意志，培养人的高尚品格。





一、锻炼强健体魄，培养坚强意志

Building up Physically & Spiritually

练习跆拳道，让人感觉英姿飒爽，充分体现了力与美的运动魅力。在比赛或实战时，双方腿法技术在对抗中高来低往，表现得淋漓尽致，不仅给人以美的享受，还能激发人的斗志，让身体爆发出前所未有的活力，在跆拳道的光环照耀下闪烁出健美之光！

男生练习跆拳道，让身型健美，身体轻盈敏捷。跆拳道运动不同于显示力量的重量运动，不是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，让男性的胸肌和腹肌更加健美诱人；通过踢腿、闪腰、单手攻击或防御，能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的肌肉。

女生练习跆拳道，令身材完美，保持青春活力。女生练习跆拳道可以全面锻炼下腹和腰以及大腿，均匀发达全身肌肉，使女性保持青春与美丽。不仅如此，练习跆拳道通过吸氧和血流来排除人体内排泄物，提高人体内脏器官的机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，增加供血，可以降低心脏扩张器的血压；增加脉搏，长时间提高心脏和肺的氧需求量，顺畅肺活动，保持身体健康活力。

强健的体质，灵敏的身手，练习跆拳道可以提高防身和自卫的能力。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，提高速度、灵敏和耐力素质，促使身体素质协调、全面发展，具有强身健体的作用。而且由于练习者在比赛和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，或是后踢接后旋踢，对于提高神经中枢的灵活性和支配各器官的能力，都起着良好的作用。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。

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的痛苦，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。上百次的摔打，历练的是你的顽强果断、吃苦耐劳的精神，积极向上的品质。

崇尚礼仪，培养高尚品格。跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，以“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不挠”为宗旨。“礼义”是人类要遵守的最高规范；“廉耻”即要学会分辨是非；“忍耐”说明忍即是德；“克己”就是克制自己；“百折不挠”代表坚持不畏。这就是说，通过跆拳道的训练，可以培养练习者坚韧不拔、勇敢无畏、顽强坚毅的意志、品质。跆拳道尤其讲究“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，使练习者养成谦虚、宽容、礼让的优良品德和尊师重道、讲礼守信、见义勇为的高尚情操。



二、内容丰富的跆拳道品势 Taekwondo's Poomsae

品势，即中国武术所称的套路，跆拳道又称“型”，英文为“Form”。品，代表动作姿势；势，为运动的含义。它是以太极动作为素材，是一种自我修炼的方法，根据假设对方进行攻守进退、刚柔虚实、动静分明等运动变化的规律编成的练习形式。通过品势练习，可熟练掌握运用跆拳道的各种专项技能，有效提高身体素质，为实战打下坚实的基础。

品势运动是韩国跆拳道的一个特有的表现形式，不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性，即使因连接贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作技击特点是通过一招一式来表现的。

品势运动尽管包含丰富的技击方法，但其宗旨是通过套路演练以提高人的身体素质和功力，在技术要求上与实用技术有一定的区别；实战运动的技术更接近实用技术，但由于受竞赛规则的规定，亦将其限制在体育竞技运动之内。

跆拳道品势内容非常丰富，因此，如何学习跆拳道的品势，是每一位跆拳道初学者最关心的问题。跆拳道的品势有很多种，一般主要的有太极、高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳、汉水、一如等品势。太极是基础，是跆拳道的锥形根源，而高丽、金刚、太白、平原、十进等则是跆拳道品势的高级形式，其不少动作在技术规格和运动幅度等方面都有了高度的发展，包含丰富的技击方法，是进行实战的基础。多练和练好品势，能提高实战的技术水平。

高丽 (Ye Ui)

高丽时代，各种体育活动很受人们的喜爱，由于历史的原因，尚武之风非常盛行。为了提高民族的素质，抵抗外来的侵略，保卫自己的家园，高丽人混合韩国精神后创编了高丽品势动作。

它的演武线是用“士”表示。它象征着斗士般骁勇，是以自然体后、前屈立势，骑马、交叉立、高前屈立、并步站立势等为基本姿势，拳、手刀、贯手中段、下段，以及肘、膝、脚法的攻防动作相互使用构成该品势的内容。

这组动作是韩国民族所拥有的静态美学，展示出各种优美姿势形态，且含有精巧奥妙之技术。这一型所表现的，是先人的精神，并且将节度和缓慢性表现无遗，经常练习，可以锻炼身体的柔韧度，加强跆拳道的技击爆发力。

金刚 (Ye Ui)

金刚在智、德方面非常坚固，拥有不受外部强烈的攻击而遭受伤害的力量。如今在庆州石窟庵入口处还雕刻着金刚力士力举天下的无比雄壮气势。

金刚是以前（后）屈立势、骑马势、鹤足立势等姿势，结合推掌、贯拳、击肘，双手攻双手内防、双腕前防等攻防动作相互使用构成的品势。全套共 27 个动作，其演武线是“山”字型，因此，运用了许多霸王举鼎（山形防御）的动作，具有刚烈朴实，动作变幻莫测的特点。演练时由演武线上端，向“山”之方向练下来。

此势较高丽要更加迅猛与刚烈，可以锻炼肌肉的耐力和搏击的防御能力。





● 太白 (Ye Ui)

太白是根据太阳运转的规律演变而构成的品势，是以品势准备势、前（后）屈立势、猫足立势、鹤足立势等为基本姿势，结合手刀金刚防、双手刀侧下防、螳螂单刀防、金刚胴体防、防手刀、正拳、截拳、抄拳、前踢、侧端等攻防动作，相互使用，全套共 27 个动作，其演武线是“工”字型。演练时，动作快速敏捷，灵巧，讲究内外兼备，形神合一。

此势主要在于锻炼人的脑力和体力，使二者高度结合起来，在实战时更能发挥攻防的威力！

● 平原 (Ye Ui)

所谓平原，乃是由地球表面之四周延伸到至广至远，是象征和平的创造神的伟大杰作。平原形是以光滑无限且象征和平的平原为根据，混合着地心力，再借着动作表现出来的。平原是以自然体势、前（后）屈立势、猫足立势、鹤足立势等为基本姿势，结合弹拳、反拳、手刀下防、侧防、防手刀、山形防御、金刚防御、击肘、前踢、侧端等攻防动作，相互使用构成品势的内容。全套共 25 个动作，演武线是“一”字型。象征着和平，无限广阔的边缘。

演练时，力量要表现得缓慢和柔软，从而将平原之广大无边的思想表露无遗。此势更能锻炼人的精神，开阔心胸；动作全面，柔中带刚，在强壮身体的同时也能提高身体的灵活度。

● 十进 (Ye Ui)

十进是以品势准备势、前后屈立势、骑马势、自然体势、交叉立势、猫足立势等为基本姿势，结合正拳、截拳、弹拳、贯手、击肘、前踢、辅手内腕防、手刀胸前解脱、十字防、防手刀等攻防动作，相互使用构成的品势。全套共 31 个动作，其演武线是“十”字型。在演练时，对身体柔韧度和灵活度的要求更高，并且要求动作的变化达到一种无限的境界，从而身心得到合理的调节，储藏“一触即发”、“排山倒海”的能量，在进攻时“势不可当”，防守时“收发自如”。

