

世界第一搏击运动教学修炼经典范本



跆拳道教程 第一部

搏击跆拳道

© 何俊 著

北京体育大学出版社



跆拳道教程

第一部

搏击跆拳道

© 何俊 著



北京体育大学出版社

策划编辑：纪 录

责任编辑：纪 录

审稿编辑：杨 木

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

搏击跆拳道 / 何俊 著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2002. 9

ISBN 7-81051-817-8

I. 搏… II. 何… III. 跆拳道 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 066989 号

搏击跆拳道

何 俊 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京市中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京印刷一厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/16

印张: 18.75

定价: 39.80 元

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 8100 册

ISBN 7-81051-817-8/G · 682

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

名家论“道”

跆拳道是行动哲学，跆拳道是正人之道、育人之道。

—— 近代跆拳道创始人之一、世界跆拳道联盟副总裁 李仲佑

跆拳道的精神在于礼义廉耻、忍耐力、百折不屈。

—— 国际跆拳道联盟主席 崔泓熙

跆拳道的目的在于健全精神、磨炼意志，而不在于攻击和杀伤对方。

—— 世界跆拳道联盟总裁 金云龙

跆拳道机动灵活，勇猛顽强。学习跆拳道能健身、防身、修身。

—— 前国家体委主任 伍绍祖

“跆”是脚的意思，“拳”是手的意思。跆拳道是拳和脚的击打技术再加上“道”——人生宇宙运行之道和做人之道。

—— 国际跆拳道裁判、中国跆拳道协会副秘书长 赵磊

跆拳道的礼仪蕴含着深厚的文化内涵和东方文明，对人起着潜移默化的教育作用，日久天长，就能规范人的日常行为。

—— 中国跆拳道队总教练 陈立人

跆拳道在激烈的对抗中，通过心理、体能、智慧的较量，培养人勇敢、果断、坚韧不拔、顽强拼搏的意志品质。同时，日常训练中的礼仪，又提高了精神文明。

—— 广东发景跆拳道中心总教练 余国森

高水平的跆拳道训练，不仅是技术、体能的训练，更是思想、精神的修炼。

—— 国家跆拳道队主教练 卢秀栋

跆拳道的价值在于通过严格的体育训练达到精神上的修炼，使人战胜自我，克服自身的懒惰、软弱、胆怯、自卑，培养坚韧不拔、自强不息的精神。

—— 中国跆拳道发起人之一、风弛广告集团总裁、畅销书《做自己想做的人》作者 李 践

跆拳道重在对人的教育,尊重和纪律是跆拳道的核心。跆拳道教人懂得相互尊重,学会遵守纪律,从而做对社会有用的人。

—— 美国跆拳道联盟主席 李 桑

练跆拳道就像获得新生,对生活充满信心。

—— 美国著名跆拳道教练 艾琳·卡利甘

吸引西方人学习东方武艺跆拳道的主要原因,在于跆拳道特殊的教育价值。跆拳道首先教人做人、尊重、礼貌、守纪律,其次才是技术。因此,跆拳道是一种教育。

——中国台北跆拳道协会总会长、美国谭道良跆拳道学院院长 谭道良

跆拳道是对人的心理和身体的综合训练,而不是简单的运动。练习跆拳道不仅仅是为了增强体质,或者训练某种技巧,更多的是为了锻炼自己的精神和心理,以达到一种较高的人生境界。

—— 韩国跆拳道教练 李俊熙

跆拳道在与现代化相结合不断发展的同时,并没有丢掉其中最本质的东西,因此它成为奥运会上最有民族特色的运动项目之一。参加跆拳道训练的人,都要从思想上接受东方文化。礼仪、廉耻、克己、百折不屈的精神,成为跆拳道练习者最为崇尚的人格标准。

—— 韩国跆拳道教练 金基哲

学习跆拳道实质就是学会三种方法:一是做人做事的方法,二是战胜自我的方法,三是走向成功的方法。

—— 昆明市跆拳道协会总教练 岳维传

学习跆拳道,能培养孩子吃苦耐劳的品质,能锻炼他们的毅力,能增加孩子的胆量。跆拳道还注重礼节、礼仪,学了跆拳道后,孩子们越来越懂礼貌了。

—— 北京中国少年儿童活动中心跆拳道教练 李中明

跆拳道是一门以“拳”为形、以“道”为神的高尚武道运动。

—— 本书作者 何 俊

专家推荐

通过此书，希望有更多的人了解跆拳道，喜欢跆拳道，并练习跆拳道。

—— 国家跆拳道队主教练 卢秀栋

愿习跆拳道者所喜！

——上海体育学院武术系主任、教授 王培鋈

此教程是跆拳道爱好者之友!

—— 沈阳体育学院副教授 王新坤

祝《跆拳道教程》出版，为跆拳道的发展做出贡献！

— 西安体院副教授 刘宝成

此书是南北跆拳道精华。

——沈阳市跆拳道协会秘书长 杨洪茂

何俊大师普及跆拳道运动振兴体育事业。

— 诗人 金明桂

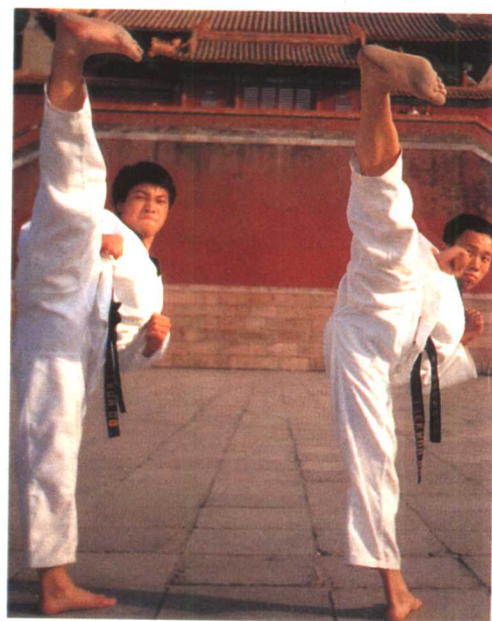
何懼脚下微程遠
俊者古今多豪杰
大度胸襟凌雲志
師表壯懷亦激烈
普引衆生渡彼岸
及時雨落旱苗田
踏鏟天下不平路
拳鎮世間狂惡邪
運足一腔丹田氣
動地驚天見日月
振作矣黃俠義道
興奮武林精氣神
體強東亞摘病帽
育我華夏盡英豪
事怕鋼強鐵意志
業績豐偉載史冊

金明桂題



跆拳道品势修炼

品势又称架型，是跆拳道
的练功套路。通过型的演练，提高
练习者的灵活性、协调性、耐
力、节奏和攻防意识，更能通过
一招一式表现出跆拳道的精神。



本版图片由贵州剑江文武学校（西部跆拳道训练营）提供



跆拳道对抗比赛

对抗是跆拳道的主要比赛形式，双方运动员拳打脚踢，斗勇更斗智，险象环生，精彩激烈。



(本版图片由昆明市跆拳道协会提供)



跆拳道对抗比赛



(本版图片由贵州剑江跆拳道俱乐部提供)



作者表演手刀下劈击断木板

跆拳道威力表演

“威力”是传统搏击跆拳道的一种比赛方式，用拳头、手刀、肘膝、脚等部位击断或击碎木板、砖瓦、石块等物体，显示选手一击必杀的攻击威力与战无不胜、勇往直前的英雄气概。



▲腾空旋踢击碎西瓜



▲手刀击碎啤酒瓶



▲劈腿击断木板

(本版图片由贵州、昆明跆拳道协会提供)



▲用脚力击断木板



▲用脚前掌击断木板

跆拳道威力



▲用正拳击断木板



▲后旋踢击断木板



▲女选手击断木板

(本版图片由贵州剑江跆拳道俱乐部提供)

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



▲空中二段同时侧踢击破木板



▲空中二段同时前踢击断2米多高的木板

跆拳道特技

特技表演也是传统搏击跆拳道的一种比赛形式，运动员运用各种高难度的空中旋转踢、空中连环踢、飞越障碍踢去击破木板、击碎砖瓦、水果等物体，向观众展示跆拳道的技巧与魅力。



▲蒙住双眼腾空后旋踢击断木板



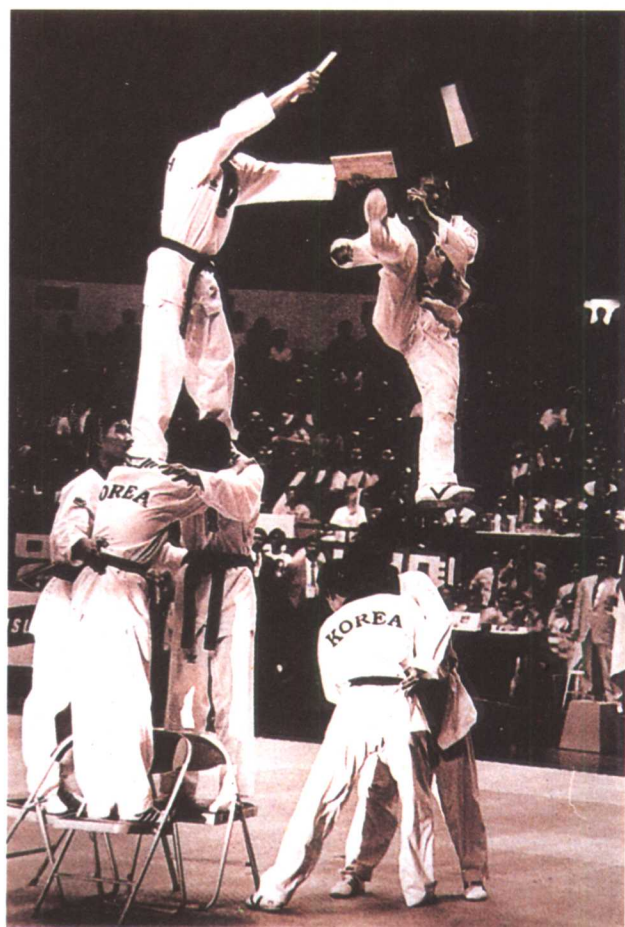
▲空中连环三腿一秒钟内击断3块木板

(本版图片由贵州剑江文武跆拳道俱乐部提供)



▲后空翻双脚击破3.8米高木板（大韩跆拳道协会提供）

跆拳道特技表演



▲腾空前踢击破4米高木板（韩国国家队提供）



▲飞越人墙障碍凌空侧踢击破木板（昆明跆拳道协会提供）

以拳为形 以道为神

中国入世之际，欣闻何俊教练厚积薄发，以执着进取之势推出《搏击跆拳道》一书，欣慰之余，更为何俊教练不遗余力弘扬跆拳道精神，以书传道的精神所感动。

跆拳道动作简练、直接、易学、实用，以强劲潇洒的腿法搏击功夫和坚韧顽强的拼搏精神称雄世界武坛，迄今已有160多个国家和地区开展跆拳道运动，修炼者达8000多万人，并被列为奥运会正式比赛项目。国际跆拳道联盟(ITF)拥有140多个会员国，世界跆拳道联盟(WTF)拥有150多个会员国，成为国际上最大的单项体育组织，跆拳道运动因而被公认为“世界第一搏击运动”。

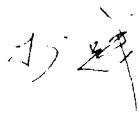
跆拳道是行动的哲学，跆拳道是正人之道、育人之道、成功之道。它既是一项能搏击、竞技、娱乐的现代体育运动，更是一门“以拳为形，以道为神”的高尚武道文化。跆拳道通过严格的体育锻炼达到精神上的修炼，不仅能健身健美、防身自卫以及参加竞技比赛，更能培养人具备吃苦耐劳、坚忍不拔、自强不息的精神，从而战胜自我，克服自身的懒惰、胆怯、软弱、消极的个性与心态，增强人的信心、勇气和斗志，使人养成谦逊、宽容、仁爱、认真、快速、负责的优良品质，塑造完美的人格。因此，跆拳道虽然传自异邦，却因其所张扬的文化内涵刚好与五千年传承不息的中华文化所提倡的战胜自我、坚韧自强的精神相吻合而能够迅速在中国广为传播。

何俊教练是一位文武双全的得“道”之人，他忠厚善良、勤奋坚韧、谦虚纯朴而又充满激情，他身上这些让人钦佩的优良品质正是跆拳道精神的极致体现。何俊教练从1988年开始曾与我一道最早在中国大陆传播跆拳道，历十

余年而坚持不懈，他取得的非凡成就令人瞩目：他的学生多次在全省及全国比赛中取得优异成绩，他创办的剑江文武学校跆拳道训练营先后为20多个省市派遣了数百名教练，而他自己更是应邀到全国十多个省市讲学，在《搏击》、《拳击与格斗》、《中华武术》等全国性武艺杂志上主持专家讲座或发表论文100余篇，为跆拳道的传播推广做出了积极的贡献。

本书集何俊教练近20年来练习、研究、传播跆拳道的心血而成，全书内容丰富、图文并茂、通俗易懂。动作图解标准，分析讲解透彻，理论切合实际。更难能可贵的是，书中有许多作者对跆拳道独到精辟的见解和创新，既可作为广大跆拳道爱好者学习的范本，对跆拳道教练员、裁判员、运动员及体育工作者也极具参考和收藏价值。

值此《搏击跆拳道》一书推出及何俊教练跆拳道系列著作即将出版问世之际，我怀着满心的喜悦，向广大读者推荐这本难得的好书。我相信，文字的力量是有限的，只有精神的力量才灵透跃动无穷尽，当你阅读这本书的时候，坚忍不拔、自强不息的跆拳道精神已将我们紧紧地联系在一起，让我们以此共勉！



2001年11月

目 录

第一章 跆拳道概述	1
第一节 何谓跆拳道	2
第二节 跆拳道发展简史	2
(一) 朝鲜史简述	
(二) 原始跆拳道的起源	
(三) 高句丽王国的“跆跟”	
(四) 新罗王国的花郎制度与“花郎道”	
(五) 百济王国的“便战戏”	
(六) 高丽王朝的“手搏”	
(七) 李氏王朝的“武艺”	
(八) 近代的“跆拳道”	
(九) 现代跆拳道的发展	
第三节 跆拳道的主要特点	6
第四节 跆拳道的礼仪与精神	6
第五节 跆拳道的科学性和实用性	7
第六节 跆拳道的节奏与发声	8
第七节 跆拳道的晋级与升段	8
第八节 搏击跆拳道与竞技跆拳道	9
第九节 练习跆拳道的作用与意义	10
第二章 跆拳道的基础训练	13
第一节 准备活动的作用	14
(一) 防止运动损伤发生	
(二) 心理(精神)的准备	
(三) 生理(体能)的准备	
第二节 准备活动的练习方法	15
(一) 颈部训练	
(二) 肩部训练	

- (三) 胸部训练
- (四) 肘部训练
- (五) 膝部训练
- (六) 踝关节训练
- (七) 脚趾训练
- (八) 髌关节训练
- (九) 腰部训练
- (十) 腿部柔韧性训练

第三章 跆拳道的基本技术 21

第一节 跆拳道攻击武器 22

- (一) 拳的握法
- (二) 手腕的使用部位
- (三) 手指的使用方法
- (四) 掌的使用部位
- (五) 脚的使用部位
- (六) 肘的使用部位
- (七) 膝的使用部位

第二节 跆拳道攻击范围 29

第三节 跆拳道站立架式 29

- (一) 自然立
- (二) 并步立
- (三) 骑马立
- (四) 竖半月立
- (五) 前屈立
- (六) 高前屈立
- (七) 后屈立
- (八) 猫足立
- (九) 交叉立
- (十) 单脚立
- (十一) 跪步立

第四节 跆拳道实战搏击姿势 32

- (一) 传统跆拳道实战姿势
- (二) 现代跆拳道实战姿势
- (三) 实战姿势的灵活运用

第五节 手的攻击技术 34

- (一) 冲拳