

图解

跆拳道击技全书

● 海外著名武功



● 彦红等编译

湖南科学技术出版社

● 海外著名武功

图解跆拳道技击全书

主 编：以 煜 彦 红

编 委：黄嘉杰 刘奋强 彭双全

一 明 马胜利 朱石戈

金正熙 武云龙 张 东

李其林 唐 健

湖南科学技术出版社

图解跆拳道技术全书

以煜 彦红等编译

责任编辑：夏可军

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1990年11月第1版第1次印刷

开本：787×1692毫米 1/32 印张：10.125 字数：230,000

印数：1——4,300

ISBN7—5357—0750—5

G·31 定价：3.80 元

地科90—56

致本书的读者

(代 序)

武术,以其独特的魅力,正吸引着越来越多的武术爱好者。目前,一个全球性的“武术热”正在兴起。

为了促进中外武术的交流和发展,使广大武术爱好者了解、研究和掌握各国(包括我国在内)的各种不同风格和流派的武功,本店聘请国内武林名家及学者,将海外多种武术名著译成中文出版,并郑重推荐给我国的广大武术爱好者。

武术起源于人类的古代,那时人们主要是作为自卫及狩猎的手段。日后才逐渐形成各国不同的功夫及流派。以中华武术之博大恢宏,丰富而深邃的内涵与

哲理，当无愧于世界武林中的一朵奇葩，使炎黄子孙引以为荣耀与骄傲。正是如此，我们更要以虚怀若谷的态度，去接受和学习世界各国的武道，取长补短，为我所用，使中华武术进一步发扬光大，走向世界，成为世界各国人民的共同财富。

学习武术最为重要的目的，不是表演，也不是实战，而应该是一种精神及人格的修炼，一种人类必须具有的向自己的极限挑战的能力的培养手段，一种超越和突破一切艰难的无畏精神的体现。从艰苦卓绝的磨炼中，塑造出理想的人格，以达到精神与武术的完美。此谓真正的武道。

我们希望本书对广大武术爱好者在武术及人格的修炼方面能有所裨益，果如此，则幸甚之至！

藉此机会谨向本书的读者，以及为此书的出版付出辛勤劳动的著、译者、责任编辑及出版社致谢。书中浅陋差错之处，欢迎武林同道指教。

中西武术书店并作者谨誌

1990年4月

目 录

致本书的读者——代序	1
一、跆拳道概论	1
(一) 什么是跆拳道	1
(二) 跆拳道的力学原理	2
(三) 跆拳道发展简史	4
二、跆拳道的基本知识	8
(一) 身体	8
(二) 臂与手	9
(三) 腿与脚	14
三、练习跆拳道之前的准备运动	16
四、基本功	22
(一) 站立架式(桩功)	22
(二) 防守技术	25
(三) 攻击技术	29
攻击的原理	29
拳的攻击	36
脚的攻击	38
腾空踢击	41

手脚配合攻击	43
怎样使用砂袋	60
五、跆拳道练功套路	71
(一) 太极	71
太极一章	71
太极二章	75
太极三章	79
太极四章	84
太极五章	88
太极六章	93
太极七章	97
太极八章	102
(二) 高丽	108
(三) 金刚	115
(四) 太白	121
(五) 平原	128
(六) 十进	134
(七) 地跆	141
(八) 天拳	146
(九) 汉水	152
(十) 一如	158
六、徒手搏斗技巧	163
(一) 被动状态的解脱与反击	163
被捉时如何解脱	164
被棒时的防御与反击	185
(二) 自由对打的技巧	190
自由对打的防御技巧	190

自由对打的攻击技巧	206
七、对付武器攻击的防御与反击	223
(一) 对付匕首攻击的防御与反击	224
匕首抵住你时的防御与反击	224
匕首突然攻击时的防御与反击	237
对匕首攻击的其他防御与反击	243
(二) 对付长刀攻击的防御与反击	256
(三) 对付棍子攻击的防御与反击	266
短棍攻击的防御与反击	266
长棒攻击的防御与反击	281
(四) 对付手枪攻击的防御与反击	293
八、附录	303
(一) 跆拳道比赛规则	303
(二) 人体要害部位	315

一、跆拳道概论

(一) 什么是跆拳道

所谓跆拳道,跆(TAE),意思是以脚踢、摔撞;拳(KWON),是以拳头打击;道(DO),是一种艺术方法。跆拳道是一种利用拳和脚的艺术方法。它是以脚法为主的功夫,其脚法占70%。跆拳道的套路共有24套;另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术及10余种基本功夫等。

跆拳道是经过东亚文化发展的一项朝鲜武术。今日的跆拳道已不只是一种具有高度攻击能力的方法,而且还是一种精巧的形体艺术和健身方法。技巧及控制力是学习跆拳道者必须具备的基本素质。每项技巧都富有刺激性与竞争性?它训练习拳者如何运用一拳一脚在适当的环境中保护自己。

在所谓武道精神中,首要的是有一种忠于祖国的爱国心,

要有爱国家爱民族的热忱，要具有为正义和扶助弱者献身的自我牺牲精神。切记要在尊重前辈、遵守信义的前提下磨练技术。

跆拳道以赤手空拳进行训练，培养毅力和爆发力，可使手脚炼成可畏的武器，在专心致志的情况下出击，常可产生一击必杀的惊人破坏力。这种力量是内功与外功综合作用的结果。所以，跆拳道修炼者，千万要重视修心养性，时刻牢记忍耐和谦逊。

跆拳道运用骨骼、肌肉、关节的活动来调整身体，因此它是一种全身性运动。跆拳道的动作是适应人体生理特点的，加之修炼过程有合理的阶段性，所以它具有严谨的科学性。其训练程序可归纳为：反省→判断→勇气→信心→自卫→自恃→独立→沉着→领导→勇气→合作→爱国。

精通跆拳道的基本功和套路后，学习者就可以学习自由对抗。这种对抗很危险，对抗练习或比赛双方都必须穿戴护具，以保护身体的重要部位。跆拳道运动凶猛强悍，以人为实验攻击对象非常危险。故高手们都用砖瓦或木板来显露身手，并且经常将攻击目标抛向空中，然后跳起击破。

(二) 跆拳道的力学原理

一般学习者往往偏重于苦练，并未认真研究个中道理，常把这种运动误解为一种神秘的功夫。我们应该根据科学的道理，设法找出一些有效的方法，使得我们的体力能够发挥得淋漓尽致。这是运用体力与技巧的先决条件。

力的种类有多种，如引力、弹力、摩擦力、惯性力等。牛

顿曾发明了一条定律，以质量与加速度计算力的大小。其公式如下：

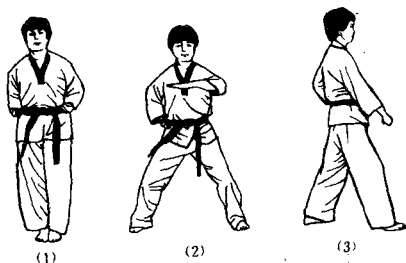
$$\text{力} = \text{质量} \times \text{加速度}$$

以跆拳道而言，人的体重就是质量，而手脚的移动就产生加速度。力是以攻守时的质量与加速度而求得。攻击时如身体重心不稳，则须减轻质量，增加速度；而在防守时则需增加质量，控制速度。这样才能达到协调平衡。

因此，在跆拳道中发挥效果的最重要因素是稳定性、支持性、平衡性（质量的因素）、弹性、敏捷性与变化性（加速度的因素）以及对质量与加速度有关系的精神与意志集中；此外，还有呼吸的控制等。

有效运用体力的根本方法，在于一个人的姿势。平衡的姿势适合防守，不适合快速攻击；而不平衡的姿势较适于攻击，不利于防守。因此，身体的重心与支撑部分的大小有密切关系。

请看下图：



①以立定的姿势，双腿合拢。如果这时有人从任何一面稍微推一下，他立即会失去重心。

②图是把左右脚移开。这时，若从前后方推他的话，也会失去重心；但若

从左右方推，则不易推倒。

③图是把双脚前后撑开，如左右推则易失去平衡，而前后推则不易倒下。①②③图的重心都是同一位置，只是支撑面的广狭度不一样。为了支撑面的广狭，脚的位置是可以自由变换的。若把腿部过于张开的话，则支持面增大，安定度增加，

同时，在安定圈内，重心可时常移动，这对攻击和防御都很有利。

速度重心的另一种说法是，身体与其它部位有两种重心。第一种是各方向的重心。虽然我们有质量，如无速度加以配合，便无法发挥效力。当移动身体时，最安稳的姿势是躺卧姿势，因为这种姿势的重心最低，支撑面最广。重心越高，身体越不稳而转动则越灵活。重心也可以用来加强攻击力。

用拳用脚攻击时，如果骨盆未向攻击方向移动，就无法产生最大的作用力，也就是说我们利用“力=质量×加速度”的原理增加力量，在攻击时移动重心位置并不能产生有效的力量。当身体的全部力量集中于某点时，就可能发挥强大威力。当我们说“重踢”或“轻踢”时，就是动作的速度。前项动作表示快速度，而后项动作则表示慢速度。

（三）跆拳道发展简史

跆拳道的前身是“花郎道”，是起源于1500年前的朝鲜民间武术。随着中国、日本武术的输入，花郎道的劈掌结合了中国功夫及空手道的技术，融汇成一种独特的武术——跆拳道。

公元688年，新罗王国战胜其他王国统一了朝鲜。这是朝鲜发展建设的黄金时代，其时跆拳道也得到大力推行。公元935年，新罗王国被推翻，建立了高句丽王朝。它的军队英勇善战，士兵们常以拳撞击墙壁或木块，以磨练手部的攻击能力。最后，由勇敢过人的士兵金振郞进宫廷进行拳击比赛，使跆拳道的威望达到极点。

五百年后，高句丽王朝灭亡，跆拳道随之衰落。取代高句

丽王朝的李朝重文轻武，儒家思想取代了佛教的地位，武功及跆拳道得不到重视。1910年日本侵占朝鲜，跆拳道于此时期几乎灭迹。侵略者一度下令禁止跆拳道训练，大部分人被迫服从，但仍有部分人在野外荒郊偷习跆拳道。还有很多朝鲜人被生活所迫，到中国和日本谋生，通过他们不仅使跆拳道保留下来，而且与中国武术和日本空手道等搏击技术相融。第二次世界大战后，自卫术再度兴起，朝鲜人从世界各地带回了新的武术技巧，并与跆拳道熔于一炉，而逐渐形成今日的朝鲜武术体系。

1973年，“世界跆拳道协会”成立，有美国、香港、台湾、日本、马来西亚、新加坡、朝鲜、菲律宾、沙巴、柬埔寨、澳大利亚、象牙海岸、乌干达、英国、法国、加拿大、埃及、奥地利、墨西哥等20多个国家和地区加入这个组织。目前，会员国仍在不断增加。

随着时代的变化，跆拳道技术也在不断变革与发展中。这些变革与发展主要来自于国际上频频举办的跆拳道竞赛，尤其是1988年在南朝鲜汉城举行的第24届奥运会上，跆拳道首次亮相后，为了适应国际重大比赛，跆拳道技术的改进已是势在必行。根据国际比赛的需要，尤其是奥运会的需要，朝鲜方面一直致力于跆拳道技术的改进。世界跆拳道联盟总部中，有一特别技术委员会，其主要任务就是改进现今的跆拳道技术。在比赛中，新旧两种技术较量，采用新技术的一方比较容易中点得分，战胜使用过时技术的对手。

当然，今日的跆拳道动作似乎不似以前那样圆润流畅，也不似以前那样重视运动中身体的平衡。然而，对当今跆拳道技术的检验并不在它的外观，而是在于实战之中。具体地说，就是在实战对抗中或在大街上遭袭击被迫自卫的情形下，新型跆拳道技术无疑要比拘于形式的老技术更胜一筹。

改革后的跆拳道技术与原来比较有几方面的不同。腿法方面，腾空前端、腾空侧端以及腾空扫踢等，外观上与以前大致一样，但步子的移动更快速，还通过对上体姿势的调整，使发腿更具威力，有效距离有了增加。

改革前的腾空扫踢，要求动作时背部里收，胸前挺。而新动作则要求髋部前送，上体后倒，增加出腿的力量和作用范围。后倒的目的还在于使身体远离对手，起保护作用。

传统的腾空侧端是先将膝关节上抬，随后小腿沿直线向前蹬出，作用点在脚跟。在整个动作过程中，髋关节无须动作。而改进后的动作则要求，不但膝关节要提起，而且髋关节要内收，身体要有少量侧倾，以获得更长的攻击距离。

在基本技术方面也有明显改进。传统的基本站立姿势两脚相距太宽，外观虽好看，但实用中却使人感到不舒服。由于站立的步子太大，运动员的反应，身体的移动速度和下肢的动作都受到限制。

改进后的站立姿势，两脚间的距离缩短，上体直立，重心升高，运动员采取这种基本姿势对提高身体的移动速度很有帮助。随着身体姿势的提高，对手更难以腿攻击头部。

新跆拳道技术除腿法、步法有较大改进外，在进攻及防守的手法上与过去比较也有明显不同。以往的技术，防守者格挡对方来拳，手臂往往伸出太远，使身体过多地暴露给对手，不利防守。新的防守动作对此作了改进，格挡手臂的动作范围缩小，防守区域更加集中。且格挡动作完成后，手臂立刻回到最利于反击的位置上。这样，能使对手无隙可乘，效果良好。

对付直拳，传统的防守方法是前臂向外格拨，由于臂的行走路线太长耗费的体力和时间也过多。新技术把外格动作变为上架。这一动作简单快速，完成后手臂立即回到原位，方便可靠，现已被多数拳手所接受。

进攻手法上的变化也是令人瞩目的。过去，直击一般是用俯拳，要求运动员击拳时，手臂要尽量伸直，以获得较大的打击力量。但遗憾的是，若是一拳落空，肩膀产生的震动将会给运动员带来不良影响，并破坏组合动作的连续性。经专家们研究后，这一俯拳直击动作已改为仰拳直击，并被用以攻击对方腹部和腰部。这一动作快速而有效，即使一拳落空，也不影响进攻者立即转入下一个进攻动作。另外使用仰拳直击还可以节省体力，因此这一技术的使用变得越来越普遍了。

改革后的跆拳道技术，出拳发力方式也较以前优越。传统的发力方式要求出拳要攥拳头，发劲要贯穿始终。行家们认为这种发力方式太紧张，太僵硬，缺乏弹性和协调，易使运动员疲劳，而且手臂还可能因受到反复超长度牵拉而受伤。

新的发力方式把重点放在动作的速度上，动作不到完成不体现力量（力量在接触目标的一瞬间才释放出来）。无论是发腿或是出拳均采用这种发力方式。这样，既能增大动作威力，又可避免过多地使用拙力而消耗过多体能。

进攻的发力方式已有所变化，防守自然也不例外。比如外格，要求不但要有速度，而且完成动作时臂要旋转，藉此不但可化解掉对方攻势，而且还可破坏对方的身体平衡。

在战术方面，专家们强调实践中使用组合技术动作发动连续进攻的重要意义；并且认为在实战中新的跆拳道技术更有利于连续进攻动作的发挥，从而使进攻一气呵成，不让对方有任何喘息的机会。

现在新跆拳道组合技术要求运动员要有更快的速度和高度的协调，这是旧技术所难以比拟的。组合技术动作间的转换间隙不能过大，否则容易遭到对手反击，新技术动作短小、快速，用在组合中正能满足上述要求。

二、跆拳道的基本知识

跆拳道的使用部位有身体、臂与手、腿与脚。在跆拳道里，身体仅指躯干部分，并不包括手部与足部。手侧、脚侧、手肘、膝与拳头用于攻击，而手脚的平坦部位则用于防守。

(一) 身 体

整个身体是各种动作的动力来源，但身体本身也有很多要害是其薄弱部位，遭到攻击可能致命。攻击目标限于下列三部分：

上段（头部） 自锁骨以上的部位称为上段，主要部位是上唇的垂直沟（人中）。

中段（躯干） 锁骨与肚脐间的部分称为中段，主要部位是前胸和肝脾部位。

下段（腹部） 肚脐以下部分为下段，肚脐与鼠蹊间的部

分称为腹部，主要部位是小腹与下阴。

(二) 臂 与 手

臂与手的变化在跆拳道里用途甚广，凭藉臂与手，可以用各种不同方法与技术从事攻击或防守，而且也可用伸指及屈指的各种变化使出某种程度的力量，以达到攻守的目的。

正拳

拳头是跆拳道的主要攻击工具。根据握拳方法不同，拳有很多种形式与名称，其中“正拳”是最基本的拳式。其握法如下：

1. 手掌张开，五指平伸；2. 拇指外的其他四指用力握紧，使四指夹紧贴在指根部，手掌会形成皱摺状；3. 然后把四个指头向内弯；4. 把拇指弯合起来，使大拇指紧压于四指中节上。

使用部位是第二指和第三指的中间，即打击点为食指与中指根部关节的前端部分。

正拳握法图示如下：

