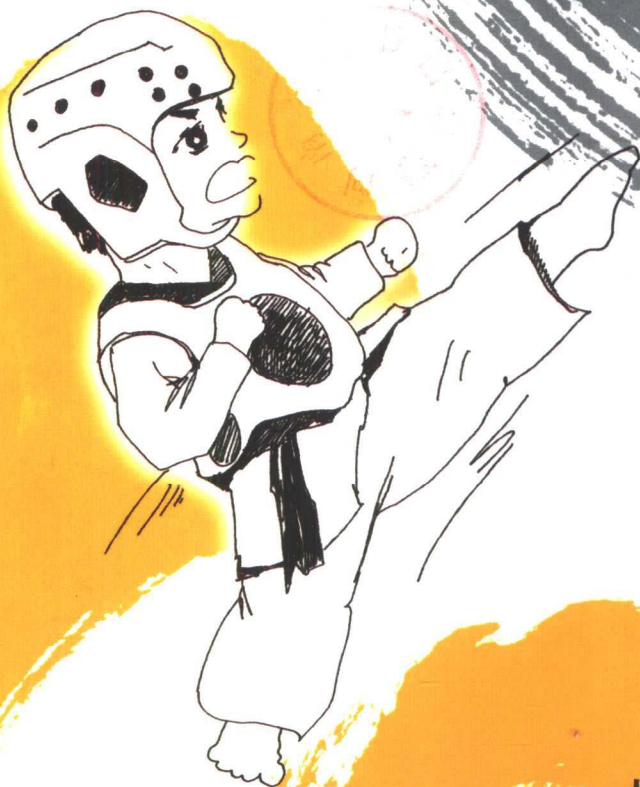


跆拳道入门

岳维传 著

人民体育出版社



G886.9
18

跆拳道200问



图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道 200 问 / 岳维传著. — 北京: 人民体育出版社, 2004
ISBN 7-5009-2630-8

I. 跆拳道… II. 岳 III. 跆拳道—问答 IV. G886.9-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 043265 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 24 开 $9\frac{2}{24}$ 印张 200 千字
2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-2630-8/G · 2529

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

像阿甘一样奔跑！

跆拳道2004



跆拳道

2004年1月3日

作者简介

- 1989年 师从李践先生学习跆拳道。
- 1991年 担任跆拳道教练，开始从事跆拳道运动的传播和推广工作。
- 1992年 荣获“康元杯”云南省首届跆拳道锦标赛67公斤级冠军。
- 1994年 受聘负责云南省第九届运动会开幕式上大型文体表演500人跆拳道方队的训练编导工作。同年受聘负责第三届中国西南地区消防运动会开幕式上300人跆拳道表演的训练编导工作。
- 1995年 作为中国首批跆拳道赴韩国访问团成员到韩国进行学习、交流，并获认证书。
- 1996年 至今担任昆明市跆拳道协会副会长、秘书长、总教练。
- 1998年 受聘担任中国人民武装警察8750部队跆拳道总教练。同年被国家体育总局评为国家级社会体育指导员。
- 1994~2000年 先后参加第一、四、五届全国跆拳道裁判员培训班，作为云南省跆拳道队领队兼教练参加了1994年、1998年、1999年、2000年、2001年的全国跆拳道锦标赛。
- 2001年 跆拳道专著《中国跆拳道》由北京体育大学出版社出版。
- 2003年 第二部专著《中国跆拳道实战100例》由人民体育出版社出版。同年负责全国第二届大城市警察体育三项比赛开幕式100人跆拳道方队的训练编导工作。



目 录

第一部分 跆拳道基本常识(1)

- 一、什么是跆拳道?(2)
- 二、跆拳道厉害, 还是拳击、散打或是泰拳、猴拳、太极拳厉害?(6)
- 三、跆拳道在我国的发展情况是怎样的?(8)
- 四、哪些人不能参加跆拳道训练?(9)
- 五、学习跆拳道对我们有什么好处?(10)
- 六、如何学习跆拳道?(10)
- 七、我国跆拳道运动员的注册是怎么回事?(12)
- 八、办理跆拳道运动员注册的依据是什么?(13)
- 九、办理跆拳道运动员注册有些什么具体要求?(13)
- 十、我国《跆拳道段位制度》(试行)是怎么回事?(14)
- 十一、我国跆拳道段位制度中对晋段程序是如何规定的?(16)
- 十二、我国跆拳道段位制度中对晋级办法是如何规定的?(17)
- 十三、我国跆拳道段位制度中有关特批升段的规定是什么?(17)
- 十四、我国跆拳道段位制度中有关晋级、晋段的考试内容是什么?(18)
- 十五、我国跆拳道段位制度中有关段位注册的要求是什么?(19)
- 十六、什么是跆拳道的礼节、礼仪?(19)
- 十七、跆拳道礼仪、礼节有哪些?(19)
- 十八、报名学习跆拳道之前的注意事项有哪些?(25)
- 十九、跆拳道除了使用腿的技术外, 还有其他技术吗?(25)
- 二十、跆拳道训练场地的基本设置是怎样的?(25)
- 二十一、跆拳道的教学特点有哪些?(26)
- 二十二、跆拳道的教学原则是什么?(26)

第二部分 跆拳道基础技术动作(27)

- 二十三、跆拳道的基本站姿有哪些?(28)
- 二十四、跆拳道的实战姿势是怎样的?(32)
- 二十五、跆拳道的基本拳法有几种?(33)
- 二十六、冲拳怎么做?(33)
- 二十七、二段冲拳怎么做?(34)
- 二十八、三段冲拳怎么做?(35)
- 二十九、逆位冲拳怎么做?(36)
- 三十、顺位冲拳怎么做?(36)
- 三十一、直拳怎么做?(37)
- 三十二、横拳怎么做?(38)
- 三十三、勾拳怎么做?(39)
- 三十四、砸拳怎么做?(40)
- 三十五、劈拳怎么做?(41)
- 三十六、反横拳怎么做?(42)
- 三十七、背拳怎么做?(43)
- 三十八、震拳怎么做?(44)
- 三十九、跆拳道的肘法有几种?(45)
- 四十、提肘怎么做?(45)
- 四十一、劈肘怎么做?(46)
- 四十二、横肘怎么做?(47)
- 四十三、顶肘怎么做?(48)
- 四十四、沉肘怎么做?(49)
- 四十五、抬肘怎么做?(50)
- 四十六、砸肘怎么做?(51)
- 四十七、坠肘怎么做?(52)
- 四十八、转身肘怎么做?(53)
- 四十九、跆拳道的基本防御动作有哪些?(54)
- 五十、上格挡怎么做?(54)
- 五十一、下格挡怎么做?(55)
- 五十二、内格挡怎么做?(56)
- 五十三、外格挡怎么做?(57)





五十四、	十字上防怎么做?	(57)	八十七、	正蹬怎么做?	(82)
五十五、	十字下防怎么做?	(58)	八十八、	正蹬在实战中是如何应用的?	(83)
五十六、	脚掌防御怎么做?	(58)	八十九、	下劈腿怎么做?	(84)
五十七、	膝关节防御怎么做?	(59)	九 十、	下劈腿在实战中是如何应用的?	(85)
五十八、	什么是跆拳道的身法?	(60)	九十一、	横踢怎么做?	(86)
五十九、	俯身怎么做?	(60)	九十二、	横踢在实战中是如何应用的?	(87)
六 十、	沉身怎么做?	(61)	九十三、	横扫踢怎么做?	(88)
六十一、	起身怎么做?	(61)	九十四、	横扫踢在实战中是如何应用的?	(89)
六十二、	仰身怎么做?	(62)	九十五、	内旋踢怎么做?	(90)
六十三、	侧身怎么做?	(62)	九十六、	内旋踢在实战中是如何应用的?	(91)
六十四、	什么是跆拳道的步法?	(63)	九十七、	外旋踢怎么做?	(92)
六十五、	点步怎么做?	(64)	九十八、	外旋踢在实战中是如何应用的?	(93)
六十六、	进步怎么做?	(65)	九十九、	截踢怎么做?	(94)
六十七、	退步怎么做?	(65)	一〇〇、	截踢在实战中是如何应用的?	(95)
六十八、	击步怎么做?	(66)	一〇一、	侧踢怎么做?	(96)
六十九、	侧移步怎么做?	(66)	一〇二、	侧踢在实战中是如何应用的?	(97)
七 十、	跳换步怎么做?	(67)	一〇三、	勾踢怎么做?	(98)
七十一、	垫步怎么做?	(67)	一〇四、	勾踢在实战中是如何应用的?	(99)
七十二、	闪击步怎么做?	(68)	一〇五、	转身后踢怎么做?	(100)
七十三、	转身步怎么做?	(68)	一〇六、	转身后踢在实战中是如何应用的?	(101)
七十四、	斜进步怎么做?	(69)	一〇七、	转身外旋踢怎么做?	(102)
七十五、	偷步怎么做?	(69)	一〇八、	转身外旋踢在实战中是如何应用的?	(103)
七十六、	梭步怎么做?	(70)	一〇九、	转身侧踢怎么做?	(104)
七十七、	跆拳道格斗中攻击的人体要害部位是哪些? ..	(71)	一一〇、	转身侧踢在实战中是如何应用的?	(105)
七十八、	跆拳道格斗中使用的攻击部位有哪些?	(72)	一一一、	转身后扫踢怎么做?	(106)
七十九、	什么是跆拳道的膝法?	(75)	一一二、	转身后扫踢在实战中是如何应用的?	(107)
八 十、	直顶膝怎么做?	(75)	一一三、	转身后勾踢怎么做?	(108)
八十一、	横顶膝怎么做?	(76)	一一四、	转身后勾踢在实战中是如何应用的?	(109)
八十二、	跆拳道的腿法有几种?	(77)	一一五、	转身后蹬怎么做?	(110)
八十三、	前踢怎么做?	(78)	一一六、	转身后蹬在实战中是如何应用的?	(111)
八十四、	前踢在实战中是如何应用的?	(79)	一一七、	腾空转身侧踢怎么做?	(112)
八十五、	拦踢怎么做?	(80)	一一八、	腾空转身侧踢在实战中是如何应用的?	(113)
八十六、	拦踢在实战中是如何应用的?	(81)	一一九、	腾空转身后蹬怎么做?	(114)



- 一二〇、腾空转身后蹬在实战中是如何应用的?(115)
- 一二一、腾空转身后旋踢怎么做?(116)
- 一二二、腾空转身后旋踢在实战中是如何应用的?(117)
- 一二三、腾空转身后勾踢怎么做?(118)
- 一二四、腾空转身后勾踢在实战中是如何应用的?(119)
- 一二五、腾空转身后劈腿怎么做?(120)
- 一二六、腾空转身后劈腿在实战中是如何应用的?(121)
- 一二七、腾空转体180°横踢怎么做?(122)
- 一二八、腾空转体180°横踢在实战中是如何应用的?(123)
- 一二九、腾空转体360°横踢怎么做?(124)
- 一三〇、腾空转体360°横踢在实战中是如何应用的?(125)
- 一三一、腾空转体540°横踢怎么做?(126)
- 一三二、腾空转体540°横踢在实战中是如何应用的?(127)
- 一三三、双飞踢怎么做?(128)
- 一三四、双飞踢在实战中是如何应用的?(129)
- 一三五、四飞踢怎么做?(130)
- 一三六、四飞踢在实战中是如何应用的?(131)
- 一三七、什么是跆拳道的组合攻击技术?(132)
- 一三八、跆拳道的组合攻击技术在实战中
是如何应用的?(132)
- 一三九、什么是跆拳道的反击技术?(143)
- 一四〇、跆拳道的反击技术在实战中是如何应用的?(143)
- 一四一、什么是跆拳道的防御技术?(154)

第三部分 跆拳道基础训练(155)

- 一四二、跆拳道训练前的准备活动有哪些?(156)
- 一四三、跆拳道的灵敏协调性训练方法有哪些?(167)
- 一四四、跆拳道的反应速度训练方法有哪些?(167)
- 一四五、跆拳道的力量训练方法有哪些?(168)
- 一四六、跆拳道的耐力训练方法有哪些?(168)
- 一四七、跆拳道的速度训练方法有哪些?(168)
- 一四八、跆拳道训练中如何进行踢靶训练?(169)

- 一四九、如何进行跆拳道的视觉训练?(171)
- 一五〇、跆拳道实战中最佳距离感如何训练?(172)
- 一五一、跆拳道实战中怎样对付矮个子选手?(172)
- 一五二、跆拳道实战中怎样对付高个子选手?(172)
- 一五三、跆拳道实战中如何对付猛打猛冲型选手?(173)
- 一五四、跆拳道实战中如何对付力量型选手?(173)
- 一五五、跆拳道实战中如何对付技术型选手?(173)
- 一五六、跆拳道实战中如何对付擅长打防守反击
战术的选手?(174)

第四部分 跆拳道规则的基本知识(175)

- 一五七、跆拳道的比赛场地是怎样的?(176)
- 一五八、跆拳道比赛场地的平面图是怎样的?
相关人员的位置是如何分布的?(176)
- 一五九、跆拳道比赛的体重级别是如何划分的?(178)
- 一六〇、跆拳道比赛分为几种?(179)
- 一六一、跆拳道团体赛有几种赛制?(179)
- 一六二、跆拳道的比赛方式有哪些?(179)
- 一六三、跆拳道比赛的时间是如何规定的?(180)
- 一六四、跆拳道比赛的抽签是怎么回事?(180)
- 一六五、参赛队代表未参加抽签或要变更抽签顺序
怎么办?(180)
- 一六六、跆拳道比赛前运动员称量体重的注意事项
有哪些?(180)
- 一六七、跆拳道的比赛程序是如何规定的?(181)
- 一六八、跆拳道比赛开始前及结束后的程序是如何
规定的?(181)
- 一六九、跆拳道团体赛的程序是什么?(181)
- 一七〇、跆拳道比赛中允许使用的技术有哪些?(181)
- 一七一、跆拳道比赛中允许攻击的部位有哪些?(182)
- 一七二、跆拳道比赛中的得分是如何确定的?(182)
- 一七三、跆拳道比赛中具体的有效得分分值是怎样



规定的?	{ 183 }
一七四、在跆拳道比赛中什么情况下的得分无效? ..	{ 183 }
一七五、跆拳道比赛中的扣分标准是什么?	{ 183 }
一七六、跆拳道比赛中判罚警告的犯规行为有哪些? ..	{ 184 }
一七七、跆拳道比赛中判罚扣分的犯规行为有哪些? ..	{ 184 }
一七八、跆拳道比赛中出现平分时优势判定的依据是什么?	{ 184 }
一七九、跆拳道比赛的获胜方式有几种?	{ 184 }
一八〇、跆拳道比赛中获胜方式的具体内容是什么? ..	{ 185 }
一八一、跆拳道比赛中的击倒现象如何判定?	{ 185 }
一八二、跆拳道比赛中运动员被击倒后的处理程序是什么?	{ 186 }
一八三、因头部被击倒地失败的运动员还要参加比赛时怎么办?	{ 186 }
一八四、跆拳道比赛中出现比赛中断的处理程序是什么?	{ 187 }
一八五、发生比赛中断如何判定比赛结果?	{ 188 }
一八六、跆拳道比赛中主裁判的手势有哪些?	{ 188 }
一八七、运动员入场的手势怎么做?	{ 189 }
一八八、立正 / 敬礼的手势怎么做?	{ 190 }
一八九、准备的手势怎么做?	{ 191 }
一九〇、开始的手势怎么做?	{ 192 }
一九一、分开 / 结束的手势怎么做?	{ 193 }
一九二、继续的手势怎么做?	{ 193 }
一九三、宣告胜负的手势怎么做?	{ 194 }
一九四、计时的手势怎么做?	{ 195 }
一九五、暂停的手势怎么做?	{ 195 }
一九六、读秒的手势怎么做?	{ 196 }
一九七、妨碍比赛进程的手势怎么做?	{ 197 }
一九八、不良行为的手势怎么做?	{ 198 }
一九九、判罚警告的手势怎么做?	{ 199 }
二〇〇、判罚扣分的手势怎么做?	{ 199 }
二〇一、注意的手势怎么做?	{ 200 }

二〇二、取消得分的手势怎么做?	{ 201 }
二〇三、跆拳道比赛专用术语有哪些?	{ 202 }

第五部分 常见运动性伤病的基本知识 .. { 203 }

二〇四、什么叫运动损伤?	{ 204 }
二〇五、如何预防运动损伤?	{ 204 }
二〇六、急性闭合性软组织损伤的处置方法是什么? ..	{ 204 }
二〇七、比赛或训练中鼻子被击打出血如何处理? ..	{ 204 }
二〇八、头部被击发生脑震荡如何处理?	{ 204 }
二〇九、裆部被踢击后如何处理?	{ 205 }
二一〇、比赛或训练中发生肌肉痉挛时如何处理? ..	{ 205 }

慎独 (代后记) .. { 206 }



第一部分 跆拳道基本常识



一、什么是跆拳道?

跆拳道，一种源于朝鲜半岛的武术。以技击格斗为核心，修身养性为基础，磨练人的意志，振奋人的精神为目的，将人类生存意识通过躯体表现出来，并将人的精神需求具体化的一项体育运动。

跆拳道：指脚的蹬踢、腾跃、踢击。

拳：是拳掌的打击、攻击和防御。

道：一种方法，一种结合。

简义地按字面解释，跆拳道就是一种利用手脚攻击的武打技术。

追溯历史，经过对跆拳道的长期研究发现，跆拳道早期受到我国武术和文化的影 响较大，后来经过朝鲜半岛朝族人民的聪明才智使其与他们的民间武术相融和，经过不断演变、完善、创新、发展而来的。跆拳道的发展就是人类生存意识发展的一个缩影。当人受到了外力攻击时就会产生一种本能的自我保护防卫意识，跆拳道的基础就是人类在自然生活条件下一种本能的自卫反应，由这一种防卫性的被动姿势演变而来。随着人类生活、生存空间的不断拓展，生产生活环境的经常改变，人类为了适应满足社会生活的诸多需

要，不仅要具有生存的体力，还要学习防御他族和野兽的攻击，跆拳道也随着发展的需要由被动消极的动作形态向着积极的防御与攻击形态发展，最后发展到一种正式、完美的标准。

当今的跆拳道已经发展成为一种集力学、兵学、哲学、医学、伦理为一体，进入了体育化、制度化、科学化、规范化、具体化的发展阶段，跆拳道更趋于完善，已经成为当今一种最佳的武术运动。

人：因为重视生命，更要维护生命……

人：并非只为了活着……还要活得更好。

人：并不以活着为满足，还要追求更多、更强、更有价值的东西……

我们的生命要具有永恒的活力，要放射出耀眼的光芒，只有通过不断的努力与奋斗，而这其中运动将是不可缺少的。

生命在于运动，运动将使生命永远年轻。

运动在于科学，科学的运动将是生命的保证。

人们通过参加各种不同形式的体育运动来促进自己身心健康的发展，陶冶情操，磨练意志，振奋精神，通过坚持不懈的努力来达到这一目的。

谁不希望拥有健康？谁没有因为健康而体味它的快乐？





人体的健康是全人类共同追求的目标，因为一个具有健康完美、强健体质的人就能从事积极的活动，就能创造财富和价值，人们一旦拥有了强健的身体就容易产生一种高昂的斗志、一种勇气和胆量。斗志、勇气、胆量能使人养成勇往直前，奋进拼搏，

生一种忍耐克己的气质和正义感，而忍耐克己又将产生谦虚、纯朴的精神和品质，人们一旦拥有了这一种精神就会自觉不自觉地去克服自己的缺点，谦让别人，通过牺牲自己来共同追求和平、友爱、团结的社会秩序。跆拳道正是培养完善人格，造就优秀品性的根基，同时也是激发人们爱国主义精神的一项体育运动。

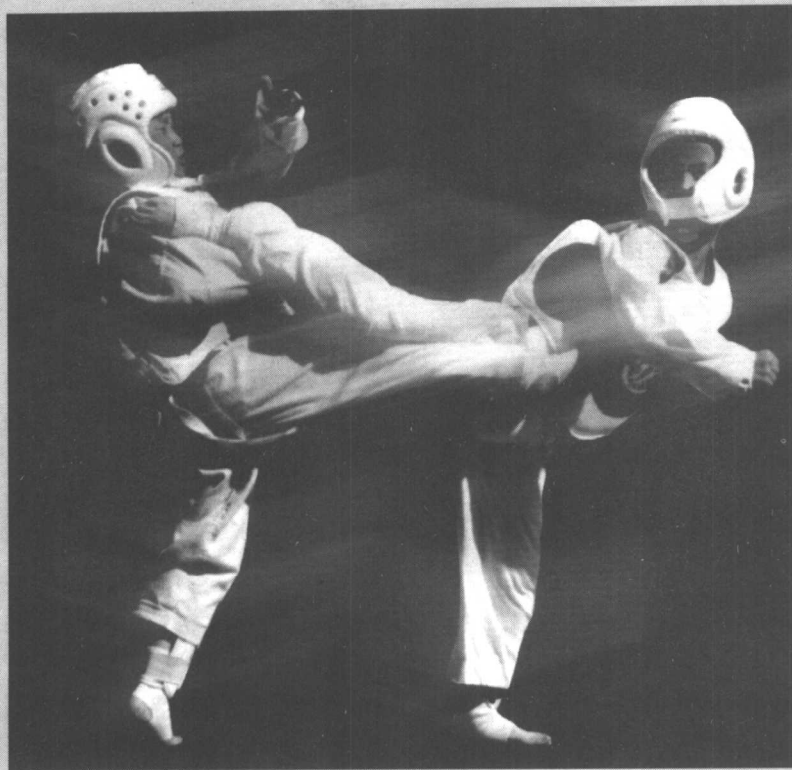
跆拳道动作简单、直接、实用。是一项拳脚并用的必须活动全身肌肉，关节，神经的综合性体育运动。跆拳道通过全身的运动，使人体所有的器官都运动起来，进而锻炼身体，刺激脑细胞的发育，强化人的体力和脑力，开发出人的智力、精神的潜能，提高人的分析力、洞察力、观察力、判断力，使人的主观活动更具有创造性和建设性。使人产生一种强有力的实践意识，从而更加自觉地参与社会活动和社会实践，勇敢地面对一切自然的和人为的挑战，最终战胜困难。

如上所述，跆拳道是朝鲜半岛朝族人民的民间武术，是不是因为它是一种洋武术就是好的？还是因为跆拳道比我中华武术先进？优

秀？答案，非也。

从跆拳道运动的发展形成来看，它受到了中国武术和日本空手道的影响，而其中中国武术及中国

坚韧不拔，自强不息的精神，同时能产生自信心，这种自信、自强的人格形成，又培养出无比的统率力、感召力，在自信和统帅力的作用下又能使人产





文化对其影响最大。君不见，跆拳道架型太极一至八章演练线路不正是八卦的卦号吗？到如今韩国使

华，弃其糟粕，运用我中华浩瀚武学来补今日跆拳道

道的不足。运用我国武术的优点，融合跆拳道的优势，使之发扬光大，在技击技术、理论水平的研究上都要来一个飞跃，使之成为具有中国特色的跆拳道。

古言“道”。《老子》书中二十五章有简明的概括：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”意为：有这样一个浑然的东西，它在天之前就已经存在了，它听不见，看着不着，它不靠外力而存在，永远循环往复地运行着，可以作为天下万物的根源，我不知道怎样称呼它，只好叫它“道”。如果勉强要给它叫个名字，也只能称它为“大”。从老子“道”的概念中我们还可以知



道的国旗不也是我国八卦的图形吗？

跆拳道的形成发展是一个漫长的过程，现在不但朝鲜、韩国国内盛行不衰，而且风靡世界各国，如今有160多个国家和地区开展了该项运动，参训人员达到100万人。跆拳道已经成为一项世界性的体育运动，被列入奥运会正式比赛项目。

现在我们开展跆拳道运动，要在“古为今用，洋为中用”的原则下，利用辩证法的观点，取其精

道，“道”具有“有”与“无”两种性质，“无”即是指“无名”“无形”而不是一无所有的空无。凡是固定形象的东西都是具体的、有名的东西。而具体的东西只能生出具体的、有名的东西，而不能产生万物，如马只能生马，狗只能生狗。故而老子曰：“无名天地之始，有名万物之母。”无名、混沌的“道”“大”是天地的开始，有名的具体的东西形成了万物，而“无名”才是天地万物之根本、渊源。“道”是



无限的，称为“无极”，但是“道”又有形成具体事物的可能，这种“有象”“有物”，即“道”又是“有”。

跆拳道所体现的手脚的外在表现形式或称它的技术就是一种具体的表象，如侧踢、正拳或整个人的躯体等等这一些都是具体的，是可以感受和衡量出来的。但是，在这一种表现形式或身体之外，看不见、摸不着的精神内涵却是不能衡量的。每一个人都将衰老死亡，躯体腐化消失，他所具有的技术

水平高低，力量大小都是可以衡量和摧垮的。但是作为整个宇宙万物生灵之首的人，所创立的思想却是不能战胜的，这是和天地的“无”所相通的。正如一场战争，他可以使一个国家占领另一个国家的土地，但永远不可能占领属于那一块土地上的人民。因而跆拳道并非只是单一的一项体育运动，它更重要的是教会你如何做人！跆拳道就在你的身边，就在你的生活、学习、日常平凡小事中，你一抬手，

一投足，无不体现着跆拳道。所以跆拳道无非只是一个称呼、一个名称而已。你如果要叫它别的什么名称都可以，只是它所包含的内在的“道”是不会因名称的变化而改变的，这一种独立恒古不变的，才是跆拳道的精髓。

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。通过跆拳道的学习，只是让我们找到一种领悟人生的途径和认识自我的方便，望广大的同仁朋友身体力行，努力实践，定将求得映证。再打一个比喻，水的结构是 H_2O ，那么我们不论是从太平洋，还是北冰洋，或是你家的茶杯里提取的海水或茶水来分析，不论它里边有多少茶或盐及矿物质，但水的结





构 H_2O 是永远不变的，这一个恒久不变的就是水，也就是“道”。最后引用禅宗的一句话“当下言说即不是”作为发展中国跆拳道的一个话头，与广大同仁朋友互勉。

二、跆拳道厉害，还是拳击、散打或是泰拳、猴拳、太极拳厉害？

在我十余年的教学生涯中，不论是在教学中还是在朋友休闲谈天之时，常有学生和朋友问我：“跆拳道厉害还是拳击厉害？或是跆拳道恶还是泰拳恶

（云南方言）？”诸如此类的问题，最初我都没有太留意，每每这时都正儿八经地为他们讲解一番，可问的人多了，便觉得有必要在此专门为大家谈一谈我的看法和认识。

首先，我们从文字上来看，跆拳道、拳击、泰拳、猴拳、散打、太极拳或是别的什么道、什么拳等等不一而论……无非只是一个名词，正如姓王、姓李、姓张一样只是一个姓氏罢了，并无什么高低贵贱之分，只不过是因不同的特色风格和相应的竞赛规则而分别代表了不同风格的武术运动项目罢了。如跆拳道就比较注重脚的技术，脚的技术使用在整个技术过程中占了70%以上，故而跆拳道

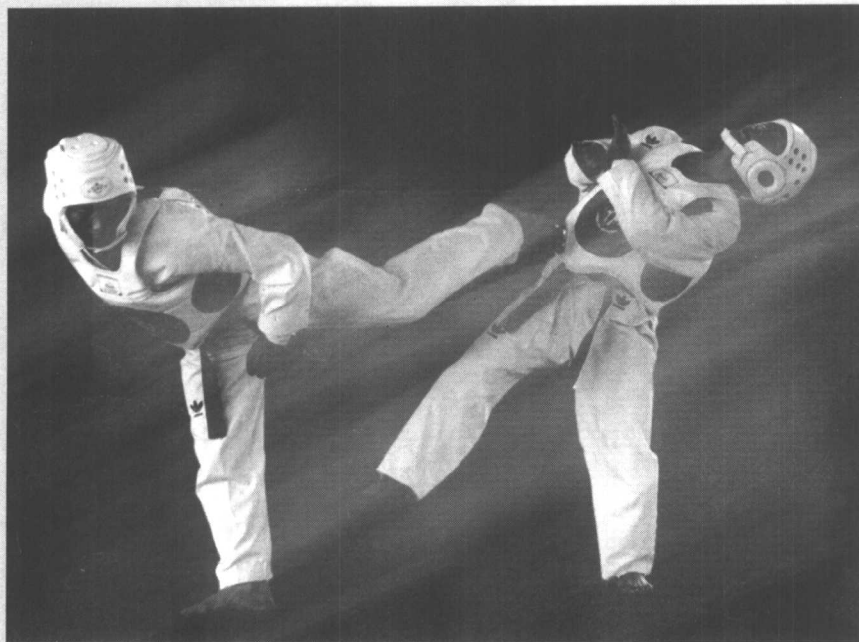
也被称为“踢”的艺术或“拳坛芭蕾”。而拳击又主要是讲究用拳的技术击打攻击对手，而不允许用脚踢击对手……正是因为它们各自显著的特点，使我们能很直观地分辨它们是甲是乙或是丙，而不会将它们混为一谈。

其次，大家为什么很自然地会将它们几者用来比较呢？原因就是一个，因为它们有一个共性，它们几者同属于武术的范畴。它们不论风格、技术存在差异，但都是一项体育运动项目，都有





较强的对抗性。通过竞技体现出一名运动员的体力、智力、耐力及自信心、勇气等多方面的素质，从而达到磨练人的意志，振奋人的精神，使人具有顽强、勇敢、自信的优秀品质。不论跆拳道也好，泰拳、猴拳、散打也好，它们极强的对抗性就需要



运动员具有良好的身体素质和顽强的拼搏精神。因为对抗双方不只是具有一定的技击技术就可以的，而更主要的是相互间在智力、体力、耐力、自信心等方面的较量，所以说这是一种斗智斗勇的运动，只有在思想上、精神上、技术上压倒对手，才可能赢得胜利、取得成功。设想一下，如果两者中有一

个人天资聪慧，通过学习很快掌握了跆拳道的有关技术，可却耍小聪明，吃不了苦，害怕吃苦，害怕疼痛，而另外一个人掌握技术不算太好，但是却有一种顽强拼搏、永不认输的斗志，如果二者交锋，结果我们可想而知，前者一定是败者。因为古语说

得好：“天道酬勤，勤能补拙。”由此可见，不论是泰拳、拳击、散打或跆拳道，学习它们的技击技术是不难的，经过一定的努力是完全可以掌握的，但是这其中所包含的顽强、勇敢、自信、拼搏的精神却是在别的武术中很难学到的。再比如，马克思、列宁、毛泽东、邓小平等历史伟人们从身体、相貌上是无特别之处的，可马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论却不知培养教育了多少代的青年朋友。由此我们可以看出，单一地从名称上将跆拳道和拳击、泰拳、猴拳等拳种进行比较就想

得到谁厉害、谁比谁强的想法是过于片面和主观的，是有失公允的。最根本的是要了解学习它们的实质，即：跆拳道就是教会你三种方法，一种战胜自我的方法；一种做人做事的方法；一种走向成功的方法。并努力去实践之。

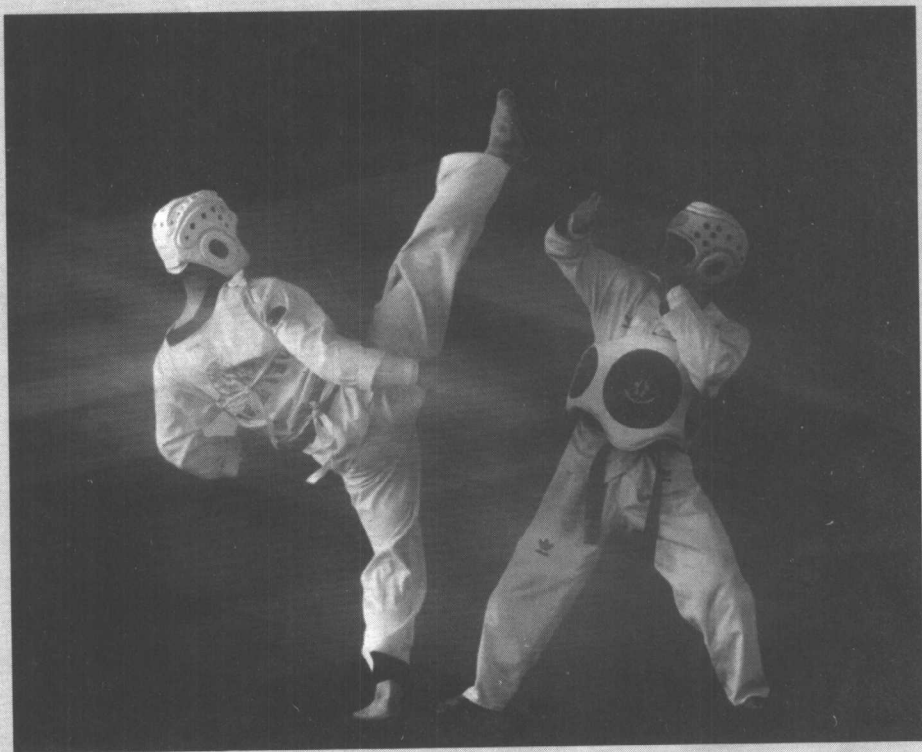
那么，怎样才能学到跆拳道的实质和精髓呢？



我认为：第一是从抓思想意识的提高入手，了解学习跆拳道的实质后就要努力地去实践去体会，不仅在训练场上要严格训练，而且要放射到我们的日常生活中，从我们的一言一行、一举一动入手，认真地做好每一件事，说好每一句话，时时不忘自己是一个武士，时时从严要求自己，当这种意识在潜移默化中逐渐的形成自己为人处事的习惯时，自然而然中就会有一种本立而道生的妙用。第二是要放弃门派观念，破除盲崇的思想。本着古为今用、洋为中用的原则，博取众长，不断发现、学习、借鉴其他门派拳种优秀的技术，有创造性地总结、发现新技术、新方法，努力实践，开拓创新，不断地丰富我们的视野，充实我们的思想，以期达到精神与技术、形式与内容的有机结合和高度统一。第三，愿广大的跆拳道爱好者从自身入手，耐住寂寞，贵在坚持，到那时，必将学到跆拳道之精髓，并由此展开自己全新的生活，为大家创造一个和平、友爱、有序的生活空间而不断进取。

三、跆拳道在我国的发展情况是怎样的？

当今世界上有两个比较大的跆拳道运动组织。



它们分别是：以韩国为代表的世界跆拳道联合会；以朝鲜为代表的国际跆拳道联合会；它们二者之间有着许多差别，他们所演练的架型及竞赛规则都有