

王双忠

编著

道馆式 跆拳道 格斗 扶



● 王双忠 编著

道馆式 跆拳道 格斗 扶

福建科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

道馆式跆拳道格斗技/王双忠编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2004. 3

ISBN 7-5335-2292-3

I. 道… II. 王… III. 跆拳道—基本知识

IV. G886. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 006080 号

书 名	道馆式跆拳道格斗技
编 著	王双忠
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	10.75
插 页	2
字 数	252 千字
版 次	2004 年 3 月第 1 版
印 次	2004 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2292-3/G·295
定 价	28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序言

我与王双忠可说是有缘。1992、1993年两次共20余天到他的浦江搏击馆教学，我尽力在不长的时间内教了一些拳击基本技术与重竞技训练的基础理论。在他来上海创办黑带跆拳道俱乐部以后，他认为我在拳击方面总结的十六字口诀与武道相通，可以指导格斗技的训练，就请我手书“主动、节奏、快、准、重、变、稳忍、性定、智、勇、德、舍”这十六字口诀，他精心装裱后悬挂在道馆里以启发他的学员们。

王双忠十分好学，经常虚心向拳击、散打、民间武术名家求教，与一些文人墨客也保持着很好的交情。我去他的家乡时，他陪我参观那里的画廊，书法名家李家权当场挥毫泼墨，写下“道法自然”四个苍劲有力的大字，至今这幅作品还挂在我书房的墙壁上。他还邀请我与上海武术名家出席段位考试后的黑带授带仪式，请八极拳、形意拳、查拳、太极拳等流派的名家为学员演示中华武术的特点，耐心地告诉学员武术之间的相通之处，利用大家学习跆拳道的机会，弘扬中华武术，提醒青少年不要忽视堪称国粹的民族文化。

拳王阿里曾亲笔手书一句美国名言，其意译为：“及时行乐。”那时，他见我已是60多岁的人了，对拳击还如此投入，就把这句名言赠送给我。双忠敦字太甚，工作十分勤奋，与我性格相近。借此机会也奉劝



酷爱武术搏击运动的朋友，要学会养生，有些很有武功的人却寿命不长，往往是生活缺乏乐趣，心情不能调整之故。人不遭嫉是庸才，事业成功的人士，更要有一点中庸之道，凡事不能强求，凡事不能求全，做人与做事要找到恰当的结合点。

我在多年教学与训练中积累了一点经验，在这里与双忠共勉。练拳有六不怕与六要：不怕苦、累、败、痛、难、丑；要敢、严、爱、虚、勤、钻。

该书是王双忠在多年实践中逐渐积累而成的，必然有其独到的见解。看到自己的学生在繁忙的商业活动中不放弃理论研究，我十分高兴，是为序。

中国拳击协会副主席 张立德

2003年10月于上海体院清源环路寓所



跆拳道起源于朝鲜半岛，由韩国人推向世界，被誉为韩国的国技，现已风靡全球。

跆拳道是奥运会正式比赛项目。我国自1995年正式开展跆拳道运动以后，各地的跆拳道馆犹如雨后春笋般不断涌现，越来越多的年轻人加入到跆拳道健身的行列中来。

人们比较熟悉的是竞技跆拳道的体系，许多韧带不佳、体力不够强壮的青少年对跆拳道的高位踢法与腾空动作深感力不从心，一些酷爱技击术的人士也希望了解跆拳道用于防身自卫时的技术特点，许多道馆也因为开展难度高、适应人群狭窄的竞技跆拳道而无法满足大学生、白领、女孩子们的实际需要。

作者两次出访韩国，收集了一些韩国跆拳道道馆代表性的训练方法，并在多年的教学实践中，总结出一些不脱离现实生活中真实格斗的道馆式跆拳道格斗技。

作者把跆拳道置身于东方武学的体系中进行分析，结合自己的理解，通过与武术散打、泰拳、空手道、I·T·F跆拳道等技击常识的对比，介绍了部分世界跆拳道联盟跆拳道的经典格斗技。

道馆学员在防身时，绝对不是停留在以脚踢为主的固步自封上。当徒手格斗进行到白热化时，动作是否简练短促十分关键，当用拳击脸就能迅速奏效时，为什么要冒险扬起高腿去进攻呢？



假如你韧带不佳，此书还有手刀、拳法、肘技、膝技、摔技、反关节技、中低高度踢法、地面绞杀技等供你选择学习。你还可针对自己的身体特点，迅速掌握最适合自己的格斗技，手脚并用，立体攻防，而不光是在道馆的垫子上相互飞踢。

跆拳道崇节尚礼，提倡积极向上的人生态度，倡导人们以心灵关照世界，以道德指导人生。人们通过求术，升华到求道，在良好的文化氛围中，体验运动带来的乐趣。为了保持精神上的健康，要像游泳一样，不停地与下沉作斗争。练习道馆式跆拳道格斗技就为你提供了这样一种机会。练习者带着警醒的心情，科学锻炼以保持健美的身材，坚持健康的生活方式，以维护自身人格的尊严。

在韩国釜山亚运会期间，国家体育总局重竞技管理中心曹涛老师、在韩留学生刘震山提供了笔者与国家队在一起观战的宝贵机会；延边大学邀请本人观摩朝鲜国家跆拳道队在延边体育馆举行的整场表演。这些都对此书的编写提供了很大的帮助，在此表示衷心的感谢。

本书内容由浅入深、环环相扣、图文并茂，便于自学。

本书旨在抛砖引玉，为我国道馆业的理论积淀尽一份绵薄之力。囿于水平，本书不足与错误之处难免，敬请广大读者批评指正与谅解。

作者

2003年12月



第一章 道馆式跆拳道格斗技基础知识

.....	(1)
第一节 跆拳道简史	(1)
第二节 跆拳道的礼仪	(2)
第三节 跆拳道的道服、护具及训练器材	(5)
第四节 道馆式跆拳道格斗技概述	(8)
一、最适用于实际生活的格斗技.....	(8)
二、有限制与无限制的格斗	(10)
三、用动作强化意志	(13)
四、崇文尚武、齐头并进、完善人格	(14)
五、天下武道之本质与目的如一	(15)
六、有偿训练道馆的俱乐部功能	(16)
第五节 道馆式跆拳道格斗技训练常识	(18)
一、道馆里的规矩	(18)
二、训练中如何避免受伤	(19)
三、国际跆拳道联盟介绍的跆拳道练习要诀	(20)
四、训练中的气合	(21)
五、人体的要害部位	(22)



第六节 准备活动与整理活动	(23)
第二章 道馆式跆拳道基本格斗动作	(38)
第一节 实战姿势	(38)
一、竞技跆拳道实战姿势	(38)
二、道馆式跆拳道格斗技实战姿势	(43)
三、同对手相关站位	(44)
第二节 基本步法	(46)
一、单个步法	(46)
二、组合步法	(56)
第三节 基本攻击动作	(62)
一、基本拳法	(62)
二、辅助拳法	(68)
三、掌法	(70)
四、肘法	(73)
五、膝法	(74)
六、摔法	(75)
七、倒地保护法	(80)
八、踢法	(82)
第四节 防守动作	(107)
一、竞技跆拳道的防守动作	(107)
二、道馆式跆拳道格斗技的防守动作	(113)



第五节 利用专门器材训练基本动作

..... (122)

一、利用脚靶强化基本动作..... (122)

二、利用护具进行训练的方法..... (126)

三、利用沙袋进行训练的方法..... (129)

第三章 道馆式跆拳道格斗技实战秘诀

..... (130)

第一节 完全的格斗技

一、基本拳法进攻..... (130)

二、拳法与肘、膝、摔、反关节技组合

..... (135)

三、技术组合的“五角星排列法”秘诀

..... (136)

第二节 安全的格斗技

一、单个踢法主动进攻..... (138)

二、组合踢法主动进攻..... (151)

三、步法与踢法的组合规律..... (159)

四、组合踢法的组合规律..... (160)

五、组合踢法主动进攻实战范例..... (166)

六、反击进攻技术..... (173)

第三节 假动作技术

(183)



第四节 先发制人练习与补救动作练习	(187)
一、先发制人的练习	(187)
二、补救动作的练习	(189)
第五节 实战练习	(194)
一、条件实战练习	(194)
二、自由实战练习	(195)
第六节 针对性练习	(195)
第七节 距离感与时间差	(196)
一、实战距离	(196)
二、时间差	(197)
第八节 格斗战术	(198)
一、跆拳道战术的分类	(200)
二、跆拳道选手比赛时的三种战术类型	(201)
三、黑带的格斗经验	(202)
第四章 经典跆拳道格斗技	(204)
第一节 跆拳道品势中传统格斗技的变招	(204)
第二节 世界跆拳道联盟代表性的格斗技	(244)
第三节 韩国跆拳道腰带技击法	(263)



第四节 破跆拳道几道招法	(268)
一、散打破跆拳道的踢法	(268)
二、武术擒拿破跆拳道的踢法	(281)
三、泰拳破跆拳道的踢法	(283)
四、拳击破跆拳道的踢法	(285)
第五节 韩国“虎”队的对打表演 ...	(287)
一、初级对打	(287)
二、高级对打	(294)
附一 朝鲜国家队的对打表演	(302)
附二 跆拳道小品	(314)
一、韩国“虎”队的跆拳道小品	(314)
二、朝鲜国家队表演的跆拳道小品	(317)
附三 韩国跆拳道舞	(319)
后记	(330)



第一章

道馆式跆拳道格斗技基础知识

第一节 跆拳道简史

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。它与国际跆拳道联盟的跆拳道在竞赛规则、道服的式样、拳路等方面有着诸多的不同。

朝鲜古代典籍中并没有跆拳道一词，各种徒手技击的名称是手搏、跆拳道、角抵、摔跤、唐手等。跆拳道的名称产生于 20 世纪 50 年代，说明跆拳道的产生、发展、演变经历了十分漫长的岁月。

跆拳道最早源于 1946 年 3 月 23 日成立于朝鲜的“朝鲜演武馆”。当时还没有跆拳道，有空手道、柔道、摔跤等，但是已有跆拳道的雏形，叫“托肩”、“退骞”。后来，朝鲜半岛上陆续开了 8 个道馆，分别为“青涛、彰武、正道、武道、韩武、智道、松武、吾道”。崔泓熙将军对跆拳道的形成、发展起到至关重要的作用，1955 年他提名的“跆拳道”统一了韩国武术界的各种称呼。1961 年成立国际跆拳道联盟，简称 I·T·F。由于各种矛盾，内部十分混乱，帮派林立。朴正熙时代，政府下令改组国际跆拳道联盟。

1972 年，韩国建造了世界跆拳道的中心——国技院，成立了世界跆拳道联盟，简称 W·T·F。目前 W·T·F 约有 160



个会员国，全世界约有 5 000 万的人参与练习。中国于 1995 年 11 月 17 日加入世界跆拳道联盟。目前 I·T·F 跆拳道也有 100 多个会员国。

为了使跆拳道走向世界，世界跆拳道联盟采取了不少有力的措施，比如西方国家可优惠参赛，美国可派三个代表队。1989 年，世界跆拳道联盟向中国派出一名跆拳道教练，在北京体育大学进行教学活动。自 1993 年起，世界跆拳道联盟陆续向世界各国如刚果、蒙古、越南、缅甸、马来西亚、泰国、俄罗斯、萨尔瓦多、捷克、匈牙利、波兰、斯洛伐克、乌兹别克斯坦等国家派出教练员和表演团，有力地推动了跆拳道运动在世界范围内的开展。

对跆拳道流传到各地还有一种说法：越战时，朝鲜半岛生活水平较低，不少青年人迫于生计参加了雇佣军，参加雇佣军有一个条件是必须武艺出众，由道馆馆长出具段位证书才能吃军粮。越战结束后，在战场上饱经生死考验的这批跆拳道黑带高手到各地谋生，也把跆拳道的“种子”撒播到四面八方。

其实，跆拳道成为奥运会比赛项目，主要还是韩国的政府行为。跆拳道成为世界性体育运动后，一些热爱民族文化的体育史学家从古籍中寻章摘句，引经据典，从文物、古代壁画中，发现跆拳道起源于朝鲜的三国时代，甚至最早可追溯到原始社会的徒手搏斗。

第二节 跆拳道的礼仪

1. 立姿、坐姿

立正：双脚尖并拢、脚跟相靠，身体直立，下颏内收，双



眼平视，双臂自然下垂，双手握拳，拳心向里贴于大腿内侧。

(图 1-1)

稍息：两脚分开，与肩同宽，脚尖正对前方，双手掌交叉置于腰后，挺胸收腹，双眼平视。(图 1-2)

坐姿：坐下与起立时不得以手扶地。盘腿坐下，脚尖往后绷，双手握拳，拳心向下，置于膝关节上。注意勿耸肩抬肘、上体歪斜、含胸驼背，而应体现出修炼者沉稳平静的精神，自然放松。(图 1-3)



图 1-1



图 1-2



图 1-3

2. 敬礼和递接物品的姿势

敬礼：面向对方，并步直体站立，上体前屈 30° ，头部前屈 45° 鞠躬致礼，礼毕，上体还原成立正姿势。(图 1-4)

递接物品的姿势：立正姿势，双手掌心向上，向前伸出递接



物品,同时上体向前鞠躬致礼,礼毕,还原成立正姿势。如果是在重大场合,比如从官员手中领取奖品、证书时,应在致礼后后退一步再向后转身离开。训练中相互交换脚靶时,容易犯的错误是双脚尖未并拢。另一种递接物品的姿势是:右手掌心向上向前伸出,双脚尖并拢直立站立,左手刀掌心向下抵于右手肘尖下,同时鞠躬致礼。(图 1-5、6)



图 1-4



图 1-5



图 1-6

3. 以礼始, 以礼终

训练课开始与结束时, 学员间、学员与教练要相互鞠躬敬



礼。结束时按各自带位站成一排，低带位的队列依次向高带位队列敬礼。

第三节 跆拳道道服、护具及训练器材

1. 道服的穿法、叠法

选择合身的道服、道裤穿好，拉住缝于一侧的皮筋从腹前经过，扣于另一侧的纽扣上，使道服的前片平整地包住后片。

选择长度适合且符合自己技术等级的腰带，两端对齐折叠，中间折叠部分用手指压一压，留下中点的折叠痕迹。把中点对准髌骨横断线的腹前中点（大约肚脐部位），双手拇指在上，四指在下，掌心向里，顺着腰带向身后滑动，在身后重叠相压，右手持的在里，左手持的在外，双手交换腰带，向前滑行。右边腰带的一端压往中点处，右手沿中点握住三层重叠的腰带，左手持外层腰带的一端，从下往里穿过三层腰带。双手均匀用力拉至松紧适宜的程度，翻转下边的腰带一端，使之形成一个弯。左手持腰带的另一端从下向上往里穿过，双手交换，各持一端，用力一扯，整理打结处，使腰带优美地下垂。勿使腰带两端长短不一，因这是不恭敬的表现。

不穿道服时应整齐地叠好，形成一个长方形。（图 1-7、8）

为便于携带，可把腰带两端对齐重叠，将两头再向腰带中点 20 厘米处折叠一次，形成一个两层的圈，把叠成长方形的道服卷成柱形，放于该圈处，将腰带中点处重叠的一端从圈内穿过，拉紧，可以优雅地挂到肩上，也可以挂到房间的墙壁上。（图 1-9、10）

