



休闲情趣
丛书

跆拳道教程

李世远 邹 师 编著



辽宁科学技术出版社

前 言

纵观当今世界体育，各项运动正在飞速发展，给人类的文明增添了许多斑斓的色彩。在奥林匹克运动诞生 100 周年之际，我们仅向广大读者敬献《跆拳道教程》一书，作为我们对奥运百年的献礼。

跆拳道是一项朝鲜武术，1980 年起被国际奥委会列入国际性竞技项目，1988 年在汉城举办的第 24 届奥运会上被列为正式比赛项目，成为世界体育大家庭的一员。体育是没有国界的，各国民间武术是相通的。值得十分欣慰的是，近些年跆拳道运动在我国广泛兴起，深受广大青少年的喜爱，也逐步被人们所接受，各地的跆拳道学校、培训中心、俱乐部相继成立，遍及全国城乡，这既得力于改革开放以来我国体育事业的发展，也得力于全民健身计划的实施，其中固然还有跆拳道运动本身具有的诱人的魅力。在此，我们仅从跆拳道基本知识、技术、实用技击方法加以阐述和介绍，以满足广大青少年学习的需要。

跆拳道吸取了中华武术的精髓，它运用“太极”之理立论，以“八卦”之理立名，揉进“阴阳”等学说，然而跆拳道的“道”则表现出朝鲜民族自己独特的传统文化和民族礼仪和民族精神，这极深刻的内涵和丰富的哲理，只有从内外两方面同时理解，才能真正掌握其实质，达到最高境界。跆拳道运动技艺精湛、意志坚韧、凶猛强悍，攻防自成体系，它的运动哲理、精神意义、人格引导、体育价值、武器化的特点，都是广大跆拳道爱好者所追求的目标。

在世界武林的百花园中，学习和了解各国不同风格及流派的武功，掌握和接受世界各国的武道，是弘扬中华民族武术的需要，也是中华武术走向世界的必由之路。学习、演练跆拳道，不仅从中可以学到它的技艺，学会自卫反击的本领，达到强身健体的目的，而且可以修心养性，陶冶情操，从中领悟许多人生的道理，获得精神食粮。

本书第1、2、3、4、5章由李世远撰写，第6、7、8章由邹师撰写，全书由李世远统稿。

本书在编写的过程中得到了辽宁省体育总会，以及韩国京畿道跆拳道协会专务理事安钟雄先生、跆拳道教练金锡均先生的支持和指教，在此致以诚挚的谢意。由于水平所限，书中有不当之处，敬请广大读者批评指教。

作 者

目 录

前言

第 1 章 跆拳道概论	1
1. 跆拳道的概念	1
2. 跆拳道的作用与特点	1
3. 跆拳道发展简史	2
第 2 章 跆拳道的基本知识	4
1. 手法	4
2. 脚法	15
3. 站法	20
第 3 章 跆拳道的基本技术	29
1. 基本站立姿势	29
2. 防守技术	31
3. 进攻技术	36
第 4 章 跆拳道的太极套路	52
1. 太极一节	52
2. 太极二节	58

3. 太极三节	66
4. 太极四节	76
5. 太极五节	85
6. 太极六节	94
7. 太极七节	102
8. 太极八节	111
第5章 跆拳道有段位练功套路	121
1. 高丽	121
2. 金刚	134
3. 太白	141
4. 平原	152
5. 十进	160
6. 地跆拳道	171
7. 天拳	179
8. 汉水	189
9. 一如	198
第6章 徒手格斗技术	206
1. 中段三次攻防实战技术	206
2. 上段三次攻防技术	211
3. 中段一次攻防技术	215
4. 上段一次攻防技术	220
5. 坐地攻防技术	224
6. 坐椅攻防技术	228

第7章 对付器械的防御技术与反击方法	232
1. 短棍	232
2. 长棍	236
3. 匕首	239
4. 长刀	242
5. 短枪	246
6. 长枪	250
附：跆拳道竞赛规则	252

第1章 跆拳道概论

1. 跆拳道的概念

跆拳道是一项朝鲜武术。所谓的跆拳道，跆是指脚踢、摔撞；拳是以拳头击打；道是一种艺术方法。也就是说，跆拳道是一种以拳和脚并用的艺术方法，由于它是以脚为主，其脚法占70%，所以素称为“脚的艺术”。其特点是迅速有力、准确灵活，令武林人士赞叹不已。跆拳道的套路共有25套，另外还有兵器、擒拿、摔锁、对折自卫术及10余种基本功夫。

跆拳道以中国的太极、八卦为原理，融于朝鲜的花郎道功夫之中，体现了阴中有阳、阳中有阴的宇宙之理，使练习者在使用一拳一脚中攻中有守、守中有攻、动作敏捷、节奏分明。

在武术精神中，首要的是要有忠于祖国的爱国心，讲究武德，跆拳道以赤手空拳进行训练，培养毅力和爆发力。经过训练后可使手、脚变成可畏的武器，常可产生一击以致敌于死地的惊人的破坏力，这种力量是通过精神高度统一，内功和外功综合作用所获得的。所以，跆拳道的修炼者，要重视修心养性，学会忍耐和谦逊，千万不可骄傲和清高。

2. 跆拳道的作用与特点

跆拳道运动不受场地、器材、气候、时间所限，可以采取单练、对练，也不受人数的限制。经常参加跆拳道的锻炼可以

提高身体各器官的功能，培养良好的心理素质，使身心协调发展。从事跆拳道运动，可以提高克敌制胜，防身自卫的能力。由于跆拳道运动十分注重比赛的礼仪，参加此项运动可以培养锻炼人的文明礼貌、尊重对方、团结豁达的敬业精神。又由于跆拳道运动是对抗激烈，是心理、体能、智慧的较量，因此它又能培养勇敢、果断、坚韧不拔、顽强奋战的意志品质。

3. 跆拳道发展简史

跆拳道的前身是“花郎道”，它起源于1500年前的朝鲜民间武术。随着中国、日本武术的传入，花郎道的劈掌结合了中国功夫及空手道的技术，融会成一种特殊的武术运动。

688年，新罗王国战胜其他王国统一了朝鲜。这是朝鲜发展的黄金时代，在此期间跆拳道也得到了大力推行。935年，新罗王国被推翻，建立了高丽王朝。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进宫进行拳击比赛，使跆拳道的威望达到了极点。

500年后，高丽王朝灭亡，跆拳道随之衰落。取代高丽王朝的李朝重文轻武。儒家思想主导了社会的发展，武功及跆拳道得不到重视。1910年日本侵占朝鲜，跆拳道在此期间几乎灭迹。侵略者曾一度下令禁止跆拳道运动，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术，并与跆拳道熔为一炉，而逐渐形成今日的朝鲜武术体系。

1972年韩国成立了国技院，后于1973年5月28日创立了世界跆拳道协会，当时的会员国有美国、马来西亚、日本、新

加坡、朝鲜、英国、法国、加拿大等 20 多个国家，目前会员国已经发展到 120 多个国家。

1975 年举办了世界跆拳道比赛大会，并规定每两年举行一次比赛。1980 年起跆拳道被国际奥委会列入国际性的竞技比赛，1986 年在汉城举行的第 10 届亚运会上，跆拳道成为正式的比赛项目，这是跆拳道运动发展史上的第一次飞跃，这使亚洲的许多国家开始重新了解和认识跆拳道这一传统项目。1988 年在汉城举办的第 24 届奥运会上，跆拳道再次被列为正式比赛项目，从此跆拳道这项朝鲜的民族体育运动，冲出国界，成为全世界体育大家庭的一员，走向辉煌发展的历史阶段。

第2章 跆拳道的基本知识

1. 手法

手法包括拳、掌、腕、肘等四种使用方法。

1.1 拳

拳是各类技术中应用最多的部位，跆拳道中常用的有正拳、反拳、砸拳、半指拳、锁喉拳等。

1.1.1 正拳

正拳是用拳头的正面击打对方，因此可变化成直拳、勾拳、横拳。

拳的握法：伸出手掌将拇指分开，将拇指以外的其余四指用力握紧，紧到使掌心的皮肉出现皱折，然后将四个手指向内弯卷，把拇指弯屈地贴紧食指和中指，见图1、图2、图3、图4、图5。



图1



图2

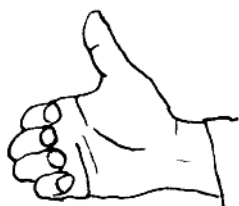


图 3



图 4

正拳的使用部位是食指和中指的指根处，无名指与小指要凸起，要用力握紧，手腕伸直，拳背与腕部成一条直线，见图 6。



图 5

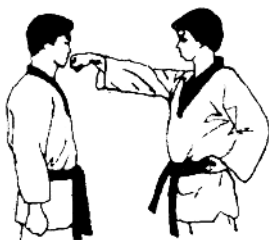


图 6

1.1.2 上勾拳

上勾拳是用拳从下往上攻击对方的颌，见图 7。

1.1.3 摆拳

摆拳是从侧面攻击对方腹部，见图 8。



图 7



图 8

1.1.4 反拳

反拳与正拳握法相同,使用时用拳的背面击打对方脸部,见图 9、图 10。



图 9



图 10

1.1.5 砸拳

砸拳与正拳握法相同,拳心向侧,使用时用小指侧拳面击打,见图 11、图 12、图 13。

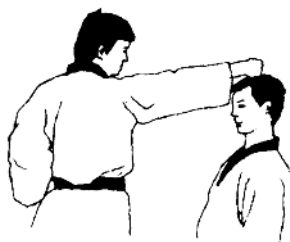


图 11

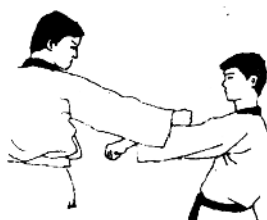


图 12

1.1.6. 半指拳

握拳时，四手指的第二指关节卷起握紧，攻击时手心向下，这种拳法在攻击时要比正拳的威力大，见图 14、图 15、图 16、图 17。



图 13 肋部击打法



图 14



图 15

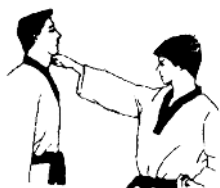


图 16



图 17

1.1.7 锁喉拳

握拳时，拇指和食指弯屈成蟹钳形状，其余各手指弯屈握紧，进攻时锁击对方喉管部，见图 18、图 19、图 20。



图 18



图 19

1.2 掌

掌的使用包括臂掌、摆掌、反掌、二龙抢珠、熊掌、底掌、屈腕掌、虎掌。

1.2.1 劈掌

拇指弯屈内扣，其余四指伸直，使用时用小指侧掌骨处，



图 20

劈击对方头颈等部位，见图 21、图 22、图 23、图 24、图 25。



图 21



图 22



图 23



图 24

1.2.2 摆掌

拇指弯屈内扣，四指并拢伸直，使用时，用食指侧击打对方头部或肋部，见图 26、图 27、图 28。



图 25



图 26



图 27

1.2.3 反掌

握法与劈掌、摆掌相同,使用时,用掌背击打对方面门,见图 29、图 30。



图 28



图 29

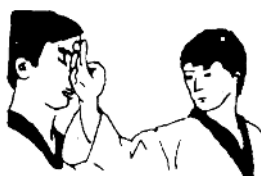


图 30

1.2.4 二龙抢珠

食指与中指分开伸出,其余三指卷屈握紧,使用时,主要攻击对方双眼,见图 31、图 32。



图 31



图 32

1.2.5 熊掌

拇指自然内扣，其余四指第二指节弯屈，使掌成扁平状用于打对方耳部，见图 33、图 34。



图 33



图 34

1.2.6 底掌

手腕向上挑起，以掌根部位击打对方脸部及肋下，见图 35、图 36、图 37。



图 35



图 36