

世界经典搏击术自修丛书

图解跆拳道新教程

吴彦红 孙以恒 主编 海南国际新闻出版中心



序 言

中华武术是中华民族传统文化的重要组成部分。在漫长的历史发展过程中,形成了众多的武术门派与完整的技击理论体系。少林与武当为中华武术的两大发祥之地,其影响之大,甚至遍及世界上其他国家和地区的武术拳种。众多的门派无论其变化腾挪怎样复杂与巧妙,都可归宗于这两大派中的一类。

传统的中国武术在其哲理与道德方面,无疑受到佛家与道家悲天悯人与修身养性思想的深刻影响。加之一代又一代的拳派宗师的保守、妄自尊大及门户之见,使得武术的发展愈到后来便愈失却其技击价值方面的探索与发掘,而成为当今比较流行的偏重于强身健体的花架子功夫,就如同国家所提倡的群众性广播体操差不多。也许我们无法否认有得到师傅秘传的技击高手在民间广为存在。但这样的高手即便有,也为数不多,并且,由于严守轻易不显露功夫的信条,使其如同大自然中的某种未知的神秘力量或宗教信仰一样,变得深不可测,几乎失去了存在的意义。

随着我国改革开放在各个领域的不断深入与扩大,中国传统文化在与世界其他文化的交流、融汇与碰撞过程中,正在发生着与当今世界发展的历史潮流相适应的深刻变化。我国广大的武术爱好者,在继承与发扬传统武术的同时,在与世界武

术界的交往中受到启发,开始反省传统武术逐渐失却的技击技术的过程,同时试图恢复传统功夫既能健身又可用于实战防身的本来面目,并希望有所发扬光大。

鉴于广大武术爱好者这种日益强烈的愿望与要求,我们根据自己多年学习与实践的心得及体会,甄选出在当今世界武林上受到广为肯定的、具有较大实战价值的六种搏击术,整理编写成这套《世界著名搏击术自修读本》,予以出版,希望为广大武林朋友做一点奉献性的工作。

中国传统武术的改革先行者,当首推世界著名功夫表演家李小龙。他在中国传统武术的基础上,吸收国外其他搏击术的长处,对传统武术中华而不实的花架子及装模作样的功夫进行了彻底的否定与扬弃,创立了著名的截拳道技击术。截拳道的特点是攻守兼备,在攻击敌人的同时,特别注重自身的防守。其技击动作基本上是中、近距离的攻防技术。直线攻击,中路突破,较少使用大弧度的长距离攻击招式,属于一种速度型、技巧型打法。号称“打遍天下五百年无敌手”的泰国拳,其实战价值备受世界武林人士的推崇。泰拳是一种力量型的技击术,大开大合的侧面弧线型攻击招式多且具有很大的杀伤力。泰拳手注重进攻,其拳坛名言为:“最好的防守是进攻。”足以让日本武术界引为自豪的搏击术——空手道,在当今世界上获得了最为广泛的普及。空手道自我国唐代时引入日本,其前身为少林派拳术中的“空手伏虎拳”。在搏击方面,经日本武士上千年的继承与发展,已达炉火纯青的境界。空手道强调人格力量与技术的完美融汇,当二者的结合达到一定的境界,将使个人的力量与技术得到超水平的发挥。发源于朝鲜半岛的跆拳道,其搏击特点是善于腿招的长距离攻击,双方对阵时,

看似站在安全距离之外,但眨眼间对手便跃近挥腿,招式变化莫测,令人眼花缭乱,防不胜防。西方拳击术使拳招的攻防技术与潜力得到了淋漓尽致的发挥,实为学习自由搏击功夫的基础技术。据 1995—1996 年世界自由搏击比赛的最新动态,各地搏击高手在对抗中大量应用摔跌招式,冠军获得者更是摔法运用好手。犹其重视运用一招击(撞)倒的简练实用的摔打法,强调进攻中既破坏对手的平衡又予以大力杀伤的双重效果,令对手根本无法反击。鉴于搏击术的这种发展趋势,我们特别将柔术与柔道技术介绍给广大读者。以期引起大家的注意与重视。

我们热忱地欢迎广大武术爱好者不吝赐教,并愿与朋友们共同探讨与追求健身与防身技术全面发展的真正的中国武术。幸何如之。

是为序。

作者

1996 年 10 月

目 录

第一单元 跆拳道的基础知识	(1)
第一节 何谓跆拳道	(1)
第二节 跆拳道的站立姿势	(2)
第三节 跆拳道的攻防手段	(5)
第四节 人体要害部位攻击图	(12)
第二单元 跆拳道的基本攻防技术	(14)
第一节 防守技术	(14)
一、上段防守	(14)
二、中段防守	(14)
三、下段防守	(15)
四、综合防守	(15)
第二节 攻击技术	(18)
一、攻击力量的产生	(18)
二、跆拳道发力六要素	(27)
三、拳的攻击技术	(31)
四、脚的攻击技术	(33)
五、连续攻击技术	(37)
第三单元 跆拳道的训练	(55)
第一节 跆拳道技术及训练的最新发展	(55)
一、技术的变革与发展	(55)
二、训练方式的改进	(58)
第二节 准备性训练	(66)

一、颈部运动	(66)
二、膝部运动	(67)
三、跟腱运动	(67)
四、曲膝运动	(68)
五、立姿俯身运动	(68)
六、腰部运动	(69)
七、躺姿曲腿运动	(69)
八、坐姿压腿运动	(70)
第三节 拳法与腿法的技术训练	(71)
一、预定打斗训练	(71)
二、腿法的专项训练	(77)
三、腿法的沙袋训练	(96)
第四单元 跆拳道实战应用	(107)
第一节 连续攻击技术	(107)
第二节 防守反击技术	(122)
第三节 被动状态的解脱与反击	(138)
一、被抓时的解脱与反击	(138)
二、被摔时的解脱与反击	(162)
第五单元 对付武器攻击的防守反击	(168)
第一节 对付匕首的攻击	(169)
一、被匕首抵住时的自卫术	(169)
二、匕首突然刺过来时的应急自卫术	(183)
第二节 对付棍棒的攻击	(202)
一、对付长棍的攻击	(202)
二、对付短棍的攻击	(214)
第三节 被手枪逼住时的应急自卫术	(229)

第四节	对付长刀的攻击	(239)
第六单元	跆拳道拳术套路	(250)
第一节	太极	(250)
第二节	高丽	(288)
第三节	金刚	(295)
第四节	太白	(301)
第五节	平原	(307)
第六节	十进	(313)
第七节	地跆	(320)
第八节	天拳	(326)
第九节	汉水	(332)
第十节	一如	(338)
第七单元	跆拳道刀术与棍术	(343)
第一节	花郎刀法	(343)
第二节	新罗棍法	(350)
第八单元	附录	(359)
第一节	跆拳道比赛规则	(359)
第二节	跆拳道晋级制度	(371)

第一单元

跆拳道的基础知识

第一节 何谓跆拳道

跆拳道(TAEKWONDO)是东亚地区,特别是朝鲜半岛古老的民间技击术,在引进与吸收中国的传统武术及日本空手道的基础上,创新与发展起来的一门独特武术,具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。其技击术的最大特点是腿击招式发挥得淋漓尽致,有其独到之处,为别种技击术之所不及。尤其是“腾空旋身腿击”以及将腿高举过头,从正面迎头下砸,以脚后踵部位打击目标的“劈腿”,其姿势妙曼,威力惊人,对身体素质有很高的要求,更是其它技击术中所没有的招式。堪称绝招,当之无愧。

跆拳道在全世界的推广与传播只是近三十年的事情。1973年,“世界跆拳道联盟”宣告成立,当时即有世界各大洲的20多个国家加入这一组织。1988年,24届奥运会在韩国汉城拉开帷幕,主办国经不懈努力,将跆拳道作为世界性的体育项目首次推上奥运会的比赛日程,为跆拳道的迅速发展提供了最大的机会

与动力。

在我国,近年来跆拳道也得到迅速的推广与普及。我国的黑龙江地区、四川成都、贵州及广东沿海地区,民间自发组织的跆拳道联盟不断涌现出来,经常举行不定期的比赛,在其它省市和地区,也引起了广大武术爱好者的关注与兴趣,研究和学习跆拳道技击术的人越来越多。

第二节 跆拳道的站立姿势

正确的立姿在跆拳道中尤为重要。立姿的含义是指用单脚或双脚稳定站立的姿势。两脚的距离,膝盖弯曲的程度,对身体的平衡和动作的完成都有很大关系。站立架式(桩功)是学习跆拳道首先必须掌握的最起码的动作。它应用于跆拳道的整个过程。学习者必须认真掌握其要领,熟悉每个动作,以便在紧急情况下能运用自如。

有效运用体力的根本方法,在于一个人的站立姿势。平衡的姿态适合防守,不适合快速攻击;而不平衡的姿态适合于攻击,不利于防守。因此,身体稳定性与站立的姿势有密切关系。



图 1



图 2



图 3

如图 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。

图 2 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。

图 3 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。图 1、2、3 的重心都是在同一位置,只是支撑面的广狭度以及站立姿势不一样。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,这时攻击和防御都很有利。

计算左右两脚间宽距的单位是脚掌的长度,通常双脚间距离为一脚或一脚半。

计算前后脚距离时,以本人正常的步伐作为单位,如以一步或一步半表示。

两脚并立构成的角度以双脚内角的角度为准。例如立正时的角度是 45 度,表示左脚为 22.5 度,右脚也为 22.5 度。

下面介绍一些基本的站法姿势。

1. 自然体:脚分开同肩膀的宽度,而双脚斜张成 22.5 度。这是基本的站法,也有双脚合并的站法。图 4。

2. 合脚站法:两脚内侧合并,脚跟合并;也有脚尖成 22.5 度的站法。图 5。

3. 骑马站:两脚分开,脚尖平行或稍向内侧,挺胸,背脊完全伸直,膝关节稍微弯曲,身体重量均等地由两脚支承,重心放在两脚的中间,和骑马的姿势一样。图 6。

4. 竖半月立:这是骑马站移向侧面的站法。膝盖应稍往内侧弯,体重大部分放在前脚上。图 7。



图 4



图 5



图 6



图 7

5. 前屈立: 前脚和后脚的间隔为一步半。前脚膝盖弯曲, 后脚伸直, 后脚跟距前线, 稍微开半侧 30 度, 上身扭转 45 度, 弯曲侧半身, 三分之二的体重放在前脚, 膝盖和脚尖须垂直。图 8-9。



图 8



图 9

6. 高前屈立: 就象普通走路姿势。上身稍微往前倾斜, 如同正要向前走去那一刹那间姿势, 也就是把重心移动到前面。两脚做前屈立动作, 两脚间的距离比前屈立的小, 把三分之二左右的体重放在前脚。图 10-11。

7. 后屈立: 前脚和后脚间隔一步, 后脚向外拉开 90 度, 后脚站法和骑马立一样, 前脚膝盖稍弯, 前后脚底完全靠地, 90% 的体重放在后脚。图 12-13。

8. 猫足立: 和后屈立的姿势差不多。这时, 前脚脚尖着地, 脚跟抬高离地面约一个拳头距离, 两膝稍微向内侧弯, 重心放在后脚。图 14-15。



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15

9. 交叉立: 如图所示, 两脚交叉, 微蹲。图16-17.

10. 单独立: 单脚做鹤状站立, 将一条腿的膝盖微弯曲, 另一脚的内侧贴于站立脚膝盖内侧或站立脚膝盖的凹陷处, 分别为鹤立及金鸡独立。如图 18-19。



图 16



图 17



图 18



图 19

第三节 跆拳道攻防手段

跆拳道的攻防手段, 与我国传统武术及日本空手道的没有区别。主要包括手指、拳头、手臂、手肘、膝盖、脚杆、脚背、脚沿、脚掌等部位, 通过正确的艰苦的训练, 这样部位都将变得强硬和锐利, 在实战中成为威力惊人的自卫武器。

下面我们一一作介绍。

一、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。其握法如下图 20—23。

图 20: 手掌张开，五指平伸；图 21: 拇指外的其他四指用力握紧，使四指夹紧贴在指根部，手掌会形成皱折状；图 22: 然后把四个指头向内弯；图 23: 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。



图 20



图 21



图 22



图 23

二、里 拳

握法和正拳一样，利用食指和中指突出的骨头部位攻击目标，如图 24。



图 24



图 25

三、铁 锤

握法和正拳一样，以小指侧及掌缘的软肉部位来捶击硬物，如图 25。

四、平 拳

以握正拳的姿势，将四指的第一关节伸出来，拇指以第二关节弯着紧紧地靠近食指，用中指的第二关节去攻击，将食指和无名指做为辅助部位使用，如图 26-27。



正面
图 26



侧面
图 27

五、中指拳和食指拳

握正拳的姿势，使中指特别突出，用此部位攻击。同一要领，也可使食指突出，叫做食指拳。如图 28-29。



图 28



图 29

六、手 刀

又称空手刀。拇指以外的四只手指都伸直张着，拇指靠近食指，中指和无名指最好能做同样的长度，因此，中、无名指必须稍弯一点，如图 30-31。



图 30

七、背 刀

背刀和手刀是同一要领，拇指向手掌里面弯曲，使用部位是和手刀相反的食指侧，如图 32。



图 31

八、熊 掌

握法和手刀一样，形态如同图示那样，全指在第二关节处弯曲，拇指和食指关节稍微放开，如图 33。



图 32

九、底 掌

和手刀同一形态，用手掌底部攻击。同时，用拇指和食指中间部分也能击断对方的脖子，如图 34—35。



图 33



图 34



图 35

十、贯手

和手刀差不多,拇指完全向内侧弯曲,最好把小指和拇指外的三指,做成同样长度,中、无名指要微弯曲。使用部位是四指指尖,如图 36—39。



贯手(侧面)



贯手(侧面)



图 38



图 39

图 36

图 37

十一、二指贯手

先握正拳,伸出食指和中指,呈剪刀分开状,大拇指紧压无名指的中指节。用第二指和第三指的前端攻对方的眼睛。如图 40—41。



图 40



二指贯手的使用

图 41

十二、手 腕

手腕主要用于防守。整个手腕都用得上,甚至还能用到手臂,图 42-43。依防卫方式有四种名称。

1. 内腕:大拇指根部下沿附近部位。
2. 外腕:尺骨附近部位。
3. 上腕:腕的背面部位。
4. 下腕:与掌底同边,即下沿部位。



手腕

图 42



手腕的使用

图 43

十三、肘

肘是攻击前后左右时使用的。贴身搏斗时,拳头与脚施展不开,而肘则可以发挥巨大的威力,使用部位是肘骨顶端,图 44-45。



肘

图 44



肘的使用

图 45