

国际搏击丛书

書出版社

G 886. P
4

333398

国际搏击丛书

Ty11/04

实用跆拳道

陈国荣 编著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

国际搏击丛书

实 用 跆拳道

陈国荣 编著

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米 32 开本 7.5 印张 150千字

1993 年 6 月第 1 版 1996 年 2 月第 4 次印刷

印数: 25,351—35,400 册

ISBN 7-5009-0903-9/G · 870

定价: 7.00 元

出版说明

近年来，搏击热一再升温。搏击运动——这个集强身壮体、磨练意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，其魅力与日俱增，愈来愈受到人们的喜爱。

我国有享誉世界的“功夫”，国外同样也有著名的搏击技术。为了满足广大搏击爱好者日益增长的学习和借鉴国外搏击技术的渴求，我们特地组织、编辑出版了这套“国际搏击丛书”。在这套丛书中，共荟萃了五部介绍世界上著名的搏击运动的书籍，它们分别是《实用跆拳道》、《日本剑道》、《日本合气道》、《格斗空手道》和《泰国拳》。在这些书中，读者不仅可以领略国际上各具特色的搏击技术，目睹各种鲜见的搏击“绝活”，更可从中觉悟修炼身心的真谛。

我们希望读者能对这套丛书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

借此机会，谨向本丛书的读者，以及为本丛书的出版付出艰辛劳动的著、译者致谢。

1992 年 4 月

序 言

跆拳道是50年代由朝鲜半岛兴起的一项技击运动。在短短的几十年间,跆拳道已发展成为在110多个国家开展,拥有2000万爱好者的体育项目,并且踏进了亚运会和奥运会的殿堂,成为第10届亚运会的比赛项目和第24届、25届奥运会的表演项目。其发展速度之快,令世人震惊,同时也引起了世界各地技击爱好者的兴趣。

跆拳道和中国武术有着不可分离的渊源关系,然而它在自身的发展过程中,不拘泥于传统形式,在固有的传统技击术的基础上,接受融合了其它武技的精华,从而走出了一条现代竞技技击的道路,较好地解决了传统技击转变为现代竞技体育的难题。跆拳道提倡“以礼开始,以礼结束”的尚礼精神,重技术,轻力量,充分体现腿技的精美艺术,观赏性强,同时,减少了伤害,合乎体育运动的宗旨。跆拳道是一项易于普及、值得大力提倡的体育运动。

我第一次接触此项运动,是1986年。是年,跆拳道创始人崔泓熙先生率领的朝鲜跆拳道代表团来我国作访问表演,我有幸得到了由崔泓熙先生编著的一套跆拳道丛书,学习演练,受益匪浅。以后便注意收集有关跆拳道的资料,加以分析研究。1988年,我曾在《中华武术》杂志上对跆拳道运动作过

简介。1990 年赴菲律宾援外教学期间,有了较多的机会观摩跆拳道馆的训练,对跆拳道的技术也有了深入的研究,遂萌发了要将跆拳道运动较为系统地介绍给我国读者的愿望。回国后,恰逢人民体育出版社计划出版一套《国际搏击丛书》,便全身心地投入到本书的编写之中。跆拳道的内容十分广泛,本书难以面面俱到,包罗万象,但力图使读者既能了解其概貌,又能获取其精髓。由于本人对跆拳道研究水平有限,难免有所疏漏或把握不准之处,恳请广大读者予以指正。

在中国武术冲出国门,走向世界的今天,我们也应敞开更大的胸怀,迎接世界各种优秀武技的到来。深信我国开展跆拳道运动必定大有作为,中国台北选手在第 25 届奥运会上勇夺三枚跆拳道表演的金牌就是最好的例证。

陈国荣

1992 年 4 月

目 录

一、跆拳道概述	1
(一) 跆拳道简史.....	1
(二) 跆拳道的特点.....	5
(三) 跆拳道的作用.....	6
二、跆拳道的使用部位	8
(一) 拳.....	8
(二) 掌.....	9
(三) 臂.....	10
(四) 足和腿.....	11
三、跆拳道的基本步型和步法	13
(一) 基本步型.....	13
(二) 基本步法.....	18
四、跆拳道的基本技术	21
(一) 拳法.....	21
(二) 掌法.....	25
(三) 肘法.....	28
(四) 膝法.....	30
(五) 腿法.....	31
(六) 阻挡技法.....	40

五、跆拳道品势	47
(一) 太极一场.....	48
(二) 太极二场.....	56
(三) 太极三场.....	65
(四) 太极四场.....	78
(五) 太极五场.....	90
(六) 太极六场.....	102
(七) 太极七场.....	114
(八) 太极八场.....	126
(九) 高丽.....	140
六、跆拳道防守反击技术	159
(一) 徒手防守反击.....	159
(二) 对付匕首攻击的防守反击.....	175
(三) 对付长刀攻击的防守反击.....	184
(四) 对付手枪攻击的防守反击.....	191
七、跆拳道练习方法	198
(一) 技术、战术的练习.....	198
(二) 身体素质的练习.....	201
(三) 准备练习.....	206
八、跆拳道等级制度	212
(一) 制订等级的意义.....	212
(二) 跆拳道的晋级标准.....	212
九、跆拳道竞赛规则	215

一、跆拳道概述

跆拳道，是一项运用手脚技术进行搏击格斗的朝鲜民族传统的体育项目。它由品势（拳套）、搏击、功力检验三部分内容组成。跆拳道表达了人类的生存意识，同时，将精神上的追求化为具体化的体育活动。

（一）跆拳道简史

1. 跆拳道的起源

远古时代的人们，不管生活在何处，为了获得食物和抗击外族侵略及野兽袭击，都不得不发展自身的技能以求生存。朝鲜的武术正是在这种生存需要中萌芽产生的。经过漫长的岁月，人们的本能的自卫活动逐渐演化为有意识的技击活动，进而产生了朝鲜最早的技击形式——跆跟（跆拳道的古称）。这种形式的产生可以追溯到高句丽时代。

高句丽时代的古墓，角觥塚、舞蹈塚及三室塚的玄室壁画上，已有了跆拳道的原形画面。角觥塚的壁画上绘有两名男子互相搂抱臂膀进行摔角的姿势；舞蹈塚的壁画上描绘了高句丽人的生活情况和妇女的舞蹈姿势；三室塚玄室的天花板上画有两名男子做跆拳道格斗的姿势。对于这一现象，日本一名历史学家在他的《古代朝鲜文化研究》一文中认为：“壁

画中的跆拳道动作告诉我们，人们练习跆拳道和唱歌跳舞一样，是为了安慰死者的灵魂。”欧美的文化是石造文化，所以能将历经战火摧残的数千年文化保存至今。而东方的木造文化，经过战火的洗劫大都成为灰烬。因此在古墓的壁画中发现跆拳道的遗迹，是非常珍贵的。它足以证明，在当时就有类似跆拳道的活动存在，而且十分盛行。

为了准备战事，高句丽王朝制定了选士制度，通过竞技选拔那些武艺高强、胆识过人的斗士。每年在三月至十月间，要组织一个盛大的节日，节日中有各种丰富多彩的活动，有剑舞、射箭、跆拳道等项目的表演。另外，还组织搏击比赛，格斗双方先跳入刺骨的冰水中，再进行格斗，比赛结束时，胜利者被授予“Sun Bae”的荣誉。当时的武士必须接受跆拳道的训练，这点从三室塚的壁画——“武士攻城图”上可以得到证实。

据考，这一时期，已出现了“手搏”一词。

2. 新罗时代的花郎制度和跆拳道

新罗建国比高句丽早，是一个以现在的庆尚道地区为中心的小国家，但持续的时间很长。新罗建立了“花郎制度”。由真兴王亲自创立的“花郎制度”的组织“花郎道”，其宗旨是“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战无退、杀身有择。”“花郎道”组织年轻人聚集在一起祭神、切磋武艺、磨练意志。这种制度造就了一批英勇无畏的勇士，保卫了新罗，成为新罗繁荣的原动力。

新罗的武士们经常举行射箭、踢球、角觝、手搏、骑马、射箭、狩猎、秋千等活动。这种将军事技能或歌舞变为体育化的活动，统称为“嘉俳”。嘉俳是自7月16日起至8月15日结束的一种民族祭典。

新罗虽然是佛教国家，但大多数的僧侣都是花郎出身（这

可以从石窟庵守门佛像的金刚力士的跆拳道姿势得到证明)。跆拳道在新罗时期是非常受重视的。在描写新罗风俗习惯的《帝王韵记》一书中就有跆拳道活动的记载：两个人直立互相用腿踢击，形式有互相踢脚、互相踢肩和互相踢发髻三种。另外，还记载有手打、拳白、打击等活动。另据《史记》、《古事》等书的记载，这些技法在新罗、高句丽、百济等国都非常普及。

3. 百济的武艺

在高句丽、新罗、百济三国互相对抗的时代，百济在武艺方面的史料虽然不多，但亦留下了有关的记载。据《三国史记》记载，阿莘王等很多国王为了推崇尚武精神，要求全国的国民都操习马术、射箭、跆拳道等武技。百济本纪的第三阿莘王朝，每年九月，全城的人在西台举行射箭大会，进行各种武艺活动。不论是官吏、军人还是庶民，都要学习武艺。同时也有“手臂打”的记载。“手臂打”是使用手脚进行格斗，这种技法被军队和百姓普遍使用。另外，还举行“便战戏”的竞赛，所谓便战戏是盛行于智异山周围的民俗竞赛。这种竞赛分两组，运用类似跆拳道的技法进行比赛。

4. 高丽时代的手搏戏

高丽王朝的军队英勇善战，打败了许多侵略者。忠惠王本人就十分喜爱手搏，他要求士兵必须进行“手搏”的练习。士兵们常用拳掌击打墙壁或木块、砖瓦，以磨练手部的攻击能力。忠惠王还邀请了武艺超群的士兵金扼郁进宫表演手搏，积极推崇“手搏”，从而使“手搏”名声大振，受到广大民众的喜爱。

在高丽时代，每逢春节、端午节和中秋节，都要举行大型庆典、举行各种体育活动，其中尤以端午节最为隆重，有手搏、马球等多种活动。

经过高丽时代,“手搏”变得更加流行,技术进一步得到了提炼和完善。

5. 李朝时代的武艺

1392年,高丽王朝被李朝代替。由于李朝推崇佛学,重文轻武,文官的地位远远高于武臣。这一时期朝鲜的武术活动没有大的发展。但在民间却始终没有停止过“手搏”和“跆拳道”的练习。同时,军队也用“手搏”作为选择士兵的手段。若想做武官,必须打倒三人以上。

据《东国輿地胜览》记载,李朝也有在节日里进行“手搏”的活动。在全罗道和清忠道交界的鹊旨村,两道的人民经常举行跆拳道比赛。同时,李朝的军队也用跆拳道抗击外来侵略。据载,在壬辰、丁酉的倭乱(文禄、庆长之役)中,在金山有七百多义勇军就是使用跆拳道和倭兵进行战斗的。

1790年,正祖委派李德懋将军和学者朴齐家、白东脩三人汇编了《武艺图谱通志》。这本书收录了“手搏”、“跆拳道”等一些武技的方法、动作图解及多种武器使用方法。《武艺图谱通志》将许多武技融于跆拳道的技法之中。

6. 近代的跆拳道活动

1909年,日本侵占朝鲜后,李朝灭亡。1910年,日本人建立了殖民政府,新政府禁止所有的朝鲜文化活动,跆拳道也在禁律之内。这期间,跆拳道几乎绝迹。当时,许多朝鲜人远离故乡,到中国或日本谋生,因此,跆拳道融于其它的武术形式中才得以延续下来。著名的跆拳道领导人崔泓熙将军就曾留学日本,并获空手道黑带初段。虽然朝鲜禁武,但仍有人在秘密进行跆拳道的练习。

1945年,朝鲜独立后,国家的政治、社会面貌发生了新的变化,自卫术再度兴起,留落海外的朝鲜人也将各地的武技带

回本国,和跆拳道融于一体,从而形成了现代跆拳道的体系。

当时在朝鲜,自卫术的名称很乱,诸如跆拳道、手搏道、空手道、唐手道和其它名称等等。为了使朝鲜自卫术得以正规发展,拳师们都认为必须有一个统一的名称。1955年,跆拳道的领导人终于将朝鲜的自卫术统称为“跆拳道”。跆(TA),意指用脚踢踹;拳(KWON),意指用拳击打;道(DO),即指使用手脚的方法。由于跆拳道易学易练,且运动十分激烈,故深受人们的喜爱,很快在朝鲜得到了普及,同时,在海外也得到了广泛的传播。

1961年9月朝鲜成立了唐手道协会(后更名跆拳道协会),第二年被接纳为朝鲜业余体育协会的会员,首次列为全国运动会的正式比赛项目。1966年,成立了第一个国际组织——国际跆拳道联盟,崔泓熙任主席,后因多种原因,于1972年迁移到加拿大的多伦多。

1973年5月,世界跆拳道联合会在汉城成立,金云龙当选为主席。在金云龙的积极努力下,1975年,世界跆拳道联合会被接纳为国际体育联合会的会员。1980年,国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。

在短短的十几年中,跆拳道得到了空前的发展。目前,世界上约有110个国家,2000万之众的爱好者参加跆拳道的练习。跆拳道于1986年被列为第10届亚运会的比赛项目,1988年被列为汉城奥运会的表演项目。

今天的跆拳道已不只是一种具有较高攻击能力的击术,而且还是一种精巧的艺术和健身的良方。

(二) 跆拳道的特点

跆拳道是朝鲜民族传统的体育项目,具有其鲜明的特点:

1. 手脚并用,以腿为主

跆拳道是以腿法为主的技击术,腿法所占的比例高达70%。跆拳道理论认为,在人体四肢中,腿的力量远高于手的力量,因此提倡腿法的运用。在比赛中,手法往往只用于防守格挡,进攻时主要运用腿法的踢踹,且规则规定,腿法的得分要优于手法。腿法是最重要的得分手段。跆拳道以其灵活多变、丰富精妙的腿法著称于世。

2. 以刚制刚,直来直往

在实战竞技中,跆拳道极少采用闪躲防守的方法,而多以格挡防守,以刚制刚,直接接触,方法比较简练硬朗。进攻时,多采用直线的连续进攻,以快速连贯的腿法组合击打对手,令人防不胜防。

3. 功力测验,方法独特

跆拳道理论认为,经过训练,手脚所发挥的威力是令人生畏的,因此,不能直接运用到竞技比赛中,而只能用那些没有生命的物体,如木板、砖瓦来作目标,以检验一名选手的功力程度。功力的测验已是跆拳道训练、晋级考核,乃至表演、比赛的一个重要内容,成为其固有的特点之一。

(三) 跆拳道的作用

1. 修身养性

跆拳道推崇“以礼开始,以礼结束”的尚武精神。其宗旨是“礼义廉耻,忍耐克己,百折不屈”。通过跆拳道的训练,可以培养人的顽强、果断、坚毅的精神,锤炼人摒弃软弱、怯懦而敢于积极向上的品行,同时,养成礼让、谦逊、宽容的高尚品德。跆拳道对培养健康的人格、品性具有很大的作用。

2. 健体防身

跆拳道运动激烈，对抗性强。它对提高人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，提高内脏器官的机能，特别是对提高神经系统的灵活性有明显的作用。通过跆拳道的攻守练习，还可以学习掌握防身自卫的技术，提高应变能力，从而使人临危不惧，克敌制胜。

3. 竞技观赏

跆拳道是一项对抗性很强的运动，竞赛中双方选手不仅较力斗勇，而且更讲究较技斗智，尤其是跆拳道的精妙高超的腿法，具有极高的观赏价值。人们在观看跆拳道比赛时，可以享受一种击打艺术的美感。

二、跆拳道的使用部位

(一) 拳

拳,用于攻击面部、胸部、腹腔神经丛和腹部。

拳的握法: 四指并拢卷紧, 拇指压于食指和中指的第二指节处(图 1)。



图 1



图 2

1. 拳背(逆拳): 拳背是指中指和食指的掌指关节处(图 2)。当屈肘向上或侧向, 使用拳背效果最好。



图 3

2. 锤拳: 锤拳是指小指到手腕间的肌肉部分(即拳轮, 图 3)。用锤拳从外向里或从上向下劈击最有效。



图 4

3. 平拳: 手指的第二指节弯曲, 指尖贴紧手掌, 拇指扣于虎口处(图 4)。用第二指节冲击对手的上唇或颈部。

4. 指节拳: 指节拳是中指或食指从正常的拳中凸出(图 5、6)。运用此拳击打上唇、太阳穴及两肋、腹腔神经丛效果很好。



图 5



图 6

(二) 掌

1. 手刀: 手刀是指四指并拢伸直, 拇指屈曲贴靠食指的掌指关节处后的掌外沿(图 7)。手刀主要用于砍击。



图 7

2. 逆手刀: 逆手刀是指手刀的对侧, 拇指和食指的掌指关节部分(图 8)。逆手刀主要用于砍击下颏、颈部、肋部, 有时也用于防守。



图 8

3. 掌根: 掌根是指四指并拢屈曲, 手指贴紧手掌, 拇指扣于虎口处, 屈腕后, 手掌的拇指球和小指球的部分(图 9)。掌根主要用于击打面部或下颏。有时也用于防守。



图 9

4. 插指(贯手): 插指做法与手刀相似, 但要求中间两指微屈(图 10)。运用时, 用掌指插击。插指可分纵插、仰插、俯插等几种。



图 10

5. 弧形手: 拇指展开微屈, 四指并拢, 第一指节微屈, 掌成弧形(图 11)。弧形手主要用于掐击颈部, 有时也用于防守。



图 11