

北京体育大学出版社

跆拳道



快速入门

李德祥
编著



G886.9
10

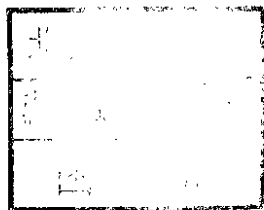
8 7683

● 跆拳道训练教程 ●

跆拳道快速入门

李德祥 编著

Ty05/16



北京体育大学出版社



北体大 B00097549

策划编辑:秦德斌

责任校对:穆 勒 梁 园

责任编辑:秦德斌

绘 图:周遇明 明 玉

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道快速入门/李德祥编著. — 北京:北京体育大学出版社, 1998. 12

ISBN 7-81051-315-x

I. 跆… II. 李… III. 跆拳道 IV. G853.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 19894 号

跆拳道快速入门

李德祥 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:12.5

定价:22.00 元

1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-315-x / G·281

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



李德祥，哈尼族，云南红河州绿春县人。1982年毕业于云南师范大学体育学院。现任云南师范大学体育学院教授，中国体育科学学会会员，全国高校运动医学研究学会会员，云南省武术协会常委，国家一级武术套路、散打、跆拳道裁判。

10余年来，在从事武术教学训练的同时，积极从事跆拳道和拳击运动的教学训练和学术研究，先后发表30余篇武术、跆拳道和拳击方面的学术论文，并出版了《武术初学指南》、《跆拳道训练教程》等专著。名字收入《中国武术名人辞典》中。曾荣获国家体委颁发的雄狮最高奖章。

序 一

《跆拳道快速入门》一书的出版，值得庆贺。

跆拳道有“世界第一搏击”之称。自从1980年国际奥林匹克运动委员会将跆拳道列为国际性的竞技比赛项目后，跆拳道在世界各国的开展就日益普及，并受到广泛的欢迎和较高的评价，特别是1988年在汉城举行的第24届奥运会上，跆拳道第一次被列为表演项目，更使其在亿万观众面前大显了精湛的技艺和坚韧的精神，进一步扩大了影响和提高了地位。

世界跆拳道联合会正在成为世界上最大的体育组织之一，目前该组织已拥有141个会员国。跆拳道已被列为2000年悉尼奥运会正式比赛项目，男、女各设8枚金牌。

云南师范大学体育学院武术教授李德祥先生，是位著作颇丰的青年武术家。他在跆拳道方面造诣颇深。现是国家一级跆拳道裁判。自1994年首届全国跆拳道比赛至今，多次担任全国跆拳道比赛的执场裁判，在我国跆拳道界声誉颇佳。

李德祥先生编著的这本《跆拳道快速入门》是多年教学与训练经验的结晶，内容丰富，材料翔实，编排新颖，文笔流畅，分析精辟，是不可多得的好教材。该书适合各种层次专业跆拳道运动员的需要，也可作为跆拳道培训班的教材，同时也是广大跆拳道爱好者较好的参考书。

跆拳道运动始终倡导“以礼始，以礼终”的尚武精神。对于这一点，广大跆拳道爱好者和运动员、教练员必须高度重视。谦逊和正确的语言，忍让和友好的态度，虚心和好学的作风，是跆拳道练习者应遵循的重要礼仪。只有真正地领悟了跆拳道的精神，理解了

跆拳道的宗旨，并在学习的过程中，互相切磋磨练，才能不断提高境界和武艺。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”借用这句名言与广大跆拳道练习者共勉。

是为代序。

国家跆拳道主教练 **陈立人**
国际级跆拳道裁判

1998 年秋于北京

序 二

我与李德祥先生相识于 1996 年。当时我来中国留学，在北京体育大学生物科学系学习。而李德祥先生正在攻读北京体育大学硕士学位。一个偶然的机会，我们相识了，由于志向相同，遂成莫逆之交。

前不久，李德祥先生送来他的《跆拳道快速入门》书稿，嘱我为他作序。阅后，感受颇深。

我从小修习跆拳道，大学毕业后一直从事跆拳道的教练工作。来中国留学之前，曾执教韩国美洞初等学校跆拳道校队。在北京体育大学学习期间，被聘为竞技体校跆拳道女队（即现在的中国跆拳道青年女队）教练。我现在在武汉体育学院心理系学习，又接受了该院聘请，担任武汉体育学院校跆拳道队特邀教练。近 3 年，我查阅了中国有关跆拳道的书籍，皆不尽如意。我曾经萌发用中文写作一本全面介绍跆拳道图书的念头，但因种种原因未果。后来，我将精心搜集的资料和一本教学训练心得全部送给了李德祥先生，希望他来 completion 这项工作。

期年之后，李德祥先生送来了这本书稿。他还告诉我，另一本《跆拳道实战绝技》已写作了一半，还计划写一本有关跆拳道比赛的书。高兴之余，我被李德祥先生的恒心、毅力和求学精神深深感动。

李德祥先生为这本书倾注了相当大的心血，书稿内容不仅保留了韩国跆拳道的风格特点和本质，而且揉进了一个中国武术家的独特见解。后一点，非常可贵。

中国跆拳道运动方兴未艾，近几年在国际大赛中也取得了不凡

的成绩，但欲想取得长足的进步和实质性的突破，必须寻找最适合自己的道路，形成自己的特色。令人欣喜的是，李德祥先生在这方面迈出了可贵的一步。

《跆拳道快速入门》是一本适合广大跆拳道爱好者自学自练的入门教材。我个人认为，这是一本不可多得的好书。

韩国美洞初等学校跆拳道教练
武汉体育学院跆拳道特邀教练

金哲熙

1998 年秋于武汉



目 录

第一章 风行世界的跆拳道	(1)
一、跆拳道的起源与发展	(2)
二、跆拳道在中国的发展	(6)
三、跆拳道的特点与作用	(7)
四、跆拳道技术内容分类与竞赛	(11)
第二章 跆拳道基本知识	(13)
一、姿势与礼节	(14)
二、手脚使用部位	(22)
三、跆拳道的呼吸	(33)
四、热身准备	(34)
第三章 跆拳道基础训练	(59)
一、跆拳道基本步法	(60)
二、跆拳道基本手法	(66)
三、跆拳道基本肘法	(79)
四、跆拳道基本膝法	(84)
五、跆拳道基本脚法	(87)
第四章 跆拳道基本攻防技术	(127)
一、跆拳道基本攻击技术	(128)

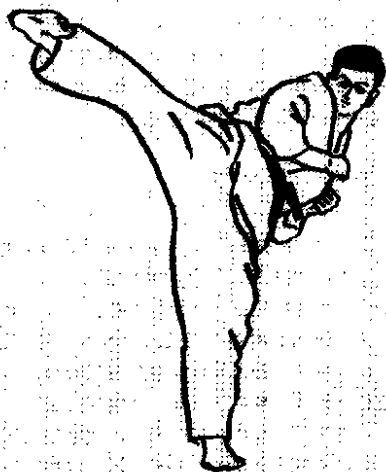


二、跆拳道基本防守技术	(131)
三、跆拳道防反组合技术	(137)
第五章 跆拳道品势技术图解	(151)
一、跆拳道的图解知识	(152)
二、学习跆拳道的方法	(155)
三、跆拳道的品势	(156)
(一) 太 极	(156)
1. 太极一章	(157)
2. 太极二章	(165)
3. 太极三章	(175)
4. 太极四章	(187)
5. 太极五章	(198)
6. 太极六章	(209)
7. 太极七章	(220)
8. 太极八章	(232)
(二) 高 丽	(244)
(三) 金 刚	(261)
(四) 太 白	(274)
(五) 平 原	(288)
(六) 十 进	(302)
(七) 地 跆	(318)
(八) 天 拳	(332)
(九) 汉 水	(345)
(十) 一 如	(359)
第六章 跆拳道的国际性与等级	(371)
一、跆拳道的组织机构	(372)



二、跆拳道等级	(372)
三、跆拳道等级的着装区别	(373)
附录一：升品、段年限及年龄要求	(374)
附录二：升品、段应审科目	(377)
附录三：跆拳道常用名词术语	(379)

第一章 风行世界的跆拳道



一、跆拳道的发展与起源

（一）什么是跆拳道

什么是跆拳道（TAEKWONDO）呢？跆（TAE），其意为脚踢，摔撞；拳（KWON），是力量的象征，表示以拳头击打，以武斗智斗勇；道（DO），指道义，是一种艺术方法，这是跆拳道追求的最高境界。跆拳道是一项运用手脚技术进行搏击的方法。它重技术，轻力量，是一门充分展现腿技的精美艺术（在跆拳道中，腿法占70%）。跆拳道共有11型20多套练功套路。

（二）原始跆拳道的萌芽

跆拳道的发展有着悠久的历史。原始跆拳道处在萌芽阶段时，它与人类求生的本能活动及其生存的需要密切相关。在远古时代，人类居住的地方多为森林环抱，四野林海茫茫。在密林深处和灌木丛中，栖息着各种凶猛的禽兽。人类为寻求生存与安宁，在采集、狩猎、觅食、抵抗毒蛇猛兽以及同恶劣的自然环境的斗争中，除拳打脚踢外，还利用树枝、棍棒、石块、竹箭等作武器，以防身自卫或猎取食物。在经历了漫长历史的扬弃后，逐渐形成了徒手和使用武器的技能，获得了格斗和搏击的各种手段。这些初始自卫手段虽然粗糙而低级，但却是朝鲜古代跆拳道的萌芽，并由此产生了朝鲜最早的技击形式——跆跟（跆拳道的古称）。下面我们从朝鲜的历史长河中寻觅跆拳道发展的历史轨迹。



1. 三国时代的跆拳道

(1) 高句丽跆拳道

考古中发现,在高句丽时代的古坟、角觥冢,舞俑冢和三室冢的玄室壁画中,反映出跆拳道在当时已非常风行。角觥冢的壁画上绘有两名男子相互搂抱臂膀进行争斗的场面;舞俑冢中女子形似表演的舞姿;在三室冢的玄室中,绘有强壮男人运用跆拳道格斗的姿势。从三室冢的壁画更可见武人攻城图中的跆拳道雏形。

高句丽王朝为准备战事,制定了选士制度,以此选拔精明强悍、武艺精湛的武士。在每年3~10月间,都要组织盛大集会,内容丰富多彩,其中包括剑舞、射箭、跆拳道等项目的表演和格斗比赛。胜利者被授予“Sun Bae”的荣誉。据有关资料记载,此时期“手搏”一词已经出现。这是最古老的跆拳道。

(2) 百济时代的跆拳道

从公元前1世纪下半叶开始,由于封建因素的萌芽,形成了百济封建国家。

百济与高句丽人一样,喜欢练习骑马、射箭和跆拳道。《隋书》称百济人崇尚读书、武技。《三国史记》记载,百济修筑了射箭场地,每月初一、十五练习,每年9月举行射箭大会,进行各种武艺活动。同时,也记载了“手臂打”,其意为手脚并用进行格斗。此外,还组织了“便战戏”的竞赛,这种竞赛是运用类似跆拳道的技法进行分组比赛。

(3) 新罗时代的跆拳道

据《朝鲜全史》考证,新罗的建国要稍晚于高句丽和百济,建于2世纪初中叶。高句丽、百济、新罗相互对抗的时代称为三国时代。虽然新罗建国稍晚,但最终却统一了朝鲜。

新罗建立了“花郎制度”,其宗旨是“事君以忠,事亲以孝,交友以信,临战无退,杀身有择。”“花郎制度”是把年青人组织在



一起，通过举行射箭、踢球、角抵、狩猎、秋千等比赛和手搏游戏等活动，选拔出“花郎”。在这种制度的刺激下，产生了大批英勇善战的武士，为新罗的繁荣和跆拳道的发展奠定了基础。

新罗信奉佛教，许多僧侣出身于“花郎”，我们可从石窟庵的守门佛像和金刚力士的姿势上得到证实。描写新罗风情的《帝王记》中曾记载着有关跆拳道的活动：两人相对站立，用脚踢倒对方，形成有互相踢脚、互相踢肩和互相踢发髻3种方法，还记载有手搏打、拳的击打等技术。《史记》、《左史》等史书的记载中，说明这些技术不仅流传于新罗，在高句丽、百济国都广泛流行。这些都促进了跆拳道的发展。

2. 高丽时代的跆拳道

高丽是在军事冲突背景下崛起的，高丽建国后，曾多次发生军事冲突和军事政变，为维持统治者的地位，朝廷很重视军队的建设。如肃宗创建了一个称“别武班”的军事组织，包括神骑军、神步军和所谓的降魔军，其中大都是跆拳道高手。在文宗到毅宗的统治时期，由于朝廷重文轻武，武臣群起叛乱，引发了历史上有名的“郑仲夫之乱”，随后战事频发，因此当时尚武之风很盛行。这为跆拳道的发展提供了一个有利的背景。

另外，在高丽时代常举行大型节日庆典，以端午最为隆重，其中有各种体育活动，如手搏，马球等。从《高丽史》中可知，高丽武艺——手搏是很受民众喜爱的一种活动。经过高丽时代，手搏技术得到了进一步完善。

3. 李朝时代的跆拳道

高丽末期首次举行了武科考试，在李朝时继续进行。武科考试科目有箭术、骑术、跆拳道等军事技术，还有儒教和军事经典知识。这是当时普通人晋升的一条捷径。



壬辰倭乱时，为训练兵员设立了“训练都监”，要求士兵掌握三种技能：能打炮；会射箭；善于肉搏战。这就要求士兵进行跆拳道强化练习，从而使跆拳道得到了进一步发展，使跆拳道朝着克敌制胜的方向发展。在抗倭战争中，朝鲜人民用生命的鲜血谱写了许多可歌可泣的爱国诗篇。跆拳道的技艺在斗争中也得到了发展。

李朝的英祖时，在朝廷的主持下将 15 世纪的《兵将图说》增补了新内容，写成了《续兵将图说》，书中记载了许多跆拳道勇士。正祖时，李德懋奉命编纂了《武艺图谱通志》，对跆拳道的发展源流，及各种兵器的使用方法进行了详细的介绍。

由此可知，李朝是跆拳道集大成的发展时期。在李朝，无论是徒手还是器械等跆拳道技术，都趋于成型和完善，逐渐形成了跆拳道的完整体系。

4. 近代跆拳道

1909 年李朝随日本的侵占而灭亡，侵略者为巩固其统治地位，禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道的发展因此受挫，而只能流人民间。

1945 年 8 月 15 日，日本终于无条件投降，朝鲜从 36 年的日本帝国主义暴政下获得了解放。

朝鲜独立后，政治、经济、文化等诸方面都发生了巨大变化，自卫术的发展也是如此。由于留落国外的朝鲜人在国外学习了一些武艺，回国后与当地拳师在继承和发扬的原则指导下，将各种武艺与传统跆拳道融于一体，形成了现代跆拳道体系。

自卫术在当时泛指跆拳道、托肩、空手道、手搏道、唐人道等，种类繁多，名称混乱。为了使自卫术能进一步科学的发展，1950 年统一将“自卫术”称为“跆拳道”。1961 年 9 月成立了唐手道协会（后更名为跆拳道协会），次年被朝鲜业余体育协会所接纳，首次列为全国运动会的正式比赛项目。1966 年，国际跆拳道联盟在

朝鲜成立，崔泓熙任主席，1972年迁移到加拿大多伦多。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。同年在汉城举行了首届世界跆拳道锦标赛。1975年，国际体育联合会接纳了世界跆拳道联合会。1980年，国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。1988年、1992年、1996年连续3届列入奥运会表演，并被定为2000年悉尼奥运会的正式竞赛项目，男、女各设8枚金牌。同时，它也是亚运会、泛美运动会、全非洲运动会等一系列国际重大赛事的正式比赛项目。

据世界跆拳道联合会资料的统计：全世界有6500万人从事跆拳道的训练，已有141个会员国，它已成为世界上最大的体育组织之一。

二、跆拳道在中国的发展

跆拳道这一体育项目在我国有着极好的群众基础，有着光明的前景，是我国奥运战略中很有潜力的项目之一。

虽然它在我国正式开展仅只有三、四年的时间，但在台湾、深圳、广东、延边和昆明等地早就开展了此项运动，加之跆拳道与中国武术在某些方面比较相似，因此，对于中国人学习和掌握跆拳道的技法并应用于实战和比赛中，迅速地提高运动成绩，在国际比赛中获得奖牌，都有着得天独厚的先决条件。

近年来，跆拳道运动在我国得到了推广和开展。

1993年以来，我国已有十多个省、区、市成立了跆拳道协会，某些体育院校和普通高校还将跆拳道列为教学的主要内容，并组建了跆拳道校代表队参加全国跆拳道比赛。

原国家体委自1994年在昆明举行了首届全国跆拳道比赛以来，每年均在不同地区举行不同类型的全国跆拳道比赛。此外，还经常