

TAE KWON DO

跆拳道

明天时尚体育系列

时尚·健身



明天出版社
TOMORROW PUBLISHING HOUSE

明天时尚体育系列

跆拳道

[英] 查尔斯·斯蒂潘 著

王绍兵 袁 静 朱恒华 王岩松 译



明天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跆拳道 / [英] 查尔斯·斯蒂潘著; 王绍兵等译.
济南: 明天出版社, 2003.9
(明天时尚体育系列)
ISBN 7-5332-4281-5

I. 跆... II. ①斯... ②王... III. 跆拳道—基本知识
IV. G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第057141号

责任编辑: 孙继班
美术编辑: 武岩群

明天时尚体育系列
跆拳道

[英国] 查尔斯·斯蒂潘 著
王绍兵 袁 静 朱恒华 王岩松 译

*

明天出版社出版
(济南经九路胜利大街39号)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

明天出版社发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

787×1092毫米 16开 6印张
2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

ISBN 7-5332-4281-5
G·2379 定价: 16.00元

山东省著作权合同登记号:

图字15-2002-184

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换。

Tae Kwon Do

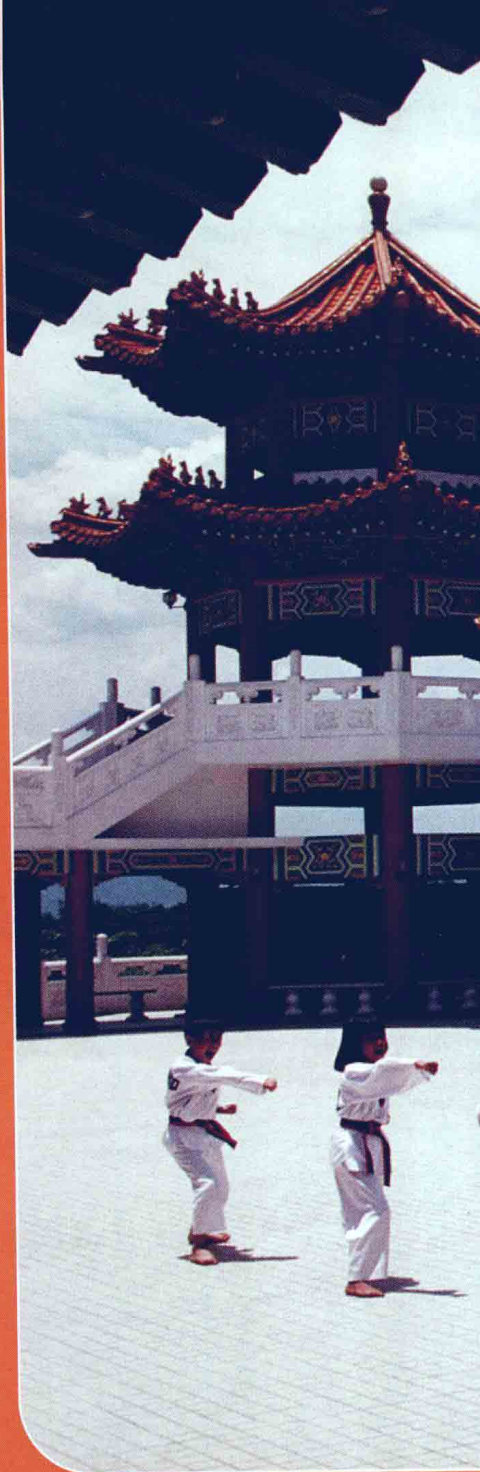
Copyright © 2002 New Holland Publishers (UK) Ltd

Copyright © 2002 in text: Charles A. Stepan

Copyright © 2002 in illustrations: New Holland Publishers (UK) Ltd

Copyright © 2002 in photographs: James Evans and Nicholas Aldridge with the exception of
the individual photographers and / or their agents as listed on page 93

Chinese language copyright © 2003 Tomorrow Publishing House



声明

作者和出版者竭力确保本书所提供的信息在付印时准确无误, 对因使用本书或依据本书的指导练习所造成的不便或伤害概不负责。

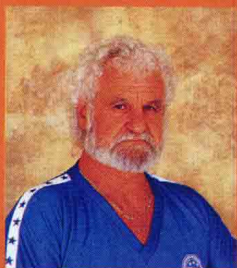
跆拳道







作者介绍:



查尔斯·斯蒂潘是一位有经验的六段黑带持有者，从事武术事业30余年，师傅是著名的孙介裴。他经常在美国东部的跆拳道比赛中担当评委、裁判和比赛指导。他获得过北美跆拳道冠军和全美公开赛冠军，并且两次获此荣誉。

斯蒂潘曾在杂志上发表过多篇文章，其中有《解说空手道》、《黑带》、《传统跆拳道》和《跆拳道时代》。





目 录

1 入门 8

追溯跆拳道历史，打开跆拳道道场的门，跆拳道在世界上的传播。

2 开篇 14

介绍学习跆拳道的基本要点。如何正确地选择老师，如何穿着以及遵守跆拳道的基本规则和跆拳道道场的礼节。

3 学习基本知识 22

介绍跆拳道的第一堂课及握拳、系腰带、利用嗓音的基本知识。

4 跆拳道的基础课 30

学习作为跆拳道基础的基本姿势，防止常犯的错误。

5 提高技巧 38

学习基本的格挡方式。进行招式、上步、手的主要的技巧和格挡的策略的训练。

6 踢打与击破 60

掌握极有威力的踢打和击破的动作，这是从事竞技训练的重要一环。

7 跆拳道运动和自我防卫 78

介绍比赛场中的跆拳道，学习如何运用自我防卫的技巧。

跆拳道常用术语 92

国际跆拳道组织 94



入门

打开跆拳道道场的门

跆拳道

跆拳道是一种韩国的武术，虽然源于日本冲绳岛的柔道，但有力的踢踏、劈打、旋转的动作，与柔道相比有许多不同。现代跆拳道在韩国已经历了50年的发展。跆拳道高手在去芜存菁后，将其制成本国当今世界流传最为广泛的武术之一。

从字面上讲，“跆拳道”的意思就是“腿拳道”。“道”指的是自身的一种和谐的状态。当练习者自身达到和谐的时候，他就可以与自然甚至对手达到高度和谐。

跆拳道的目的在于教给学生，如何通过训练开发他们的潜能，这些方法与增强练习者信心的方法结合使用，通过刻苦训练，最终会找到一种自我实现的感觉。

与柔道的联系

现代跆拳道的冲拳与踢打的动作与柔道中的动作相似。柔道中的冲拳与踢打的方法同样在跆拳道中运用，不同之处在于他们发拳或起脚的方式。

在柔道中，那种虚夸的反打、前踢、侧踢和旋风踢在打出后都是毁灭性的。在跆拳道中，这些技法被发展吸收，以使学习者能够胜过对手的速度或力量。

跆拳道练习者使用一套新的上步、单脚跳、双腿跳和飞跳等技巧，以突破对手的防御。这些技巧在国际武术大赛中被证明是十分有效的，在不同拳种间的比赛中也显示了其威力。

本书的主要目的是，使初学者得以接触到跆拳道，使他们变得熟练，以便有一天能够站

在国际大赛比赛场地的起始线上（一场搏击或比赛开始的位置），能够有骄人的表现。

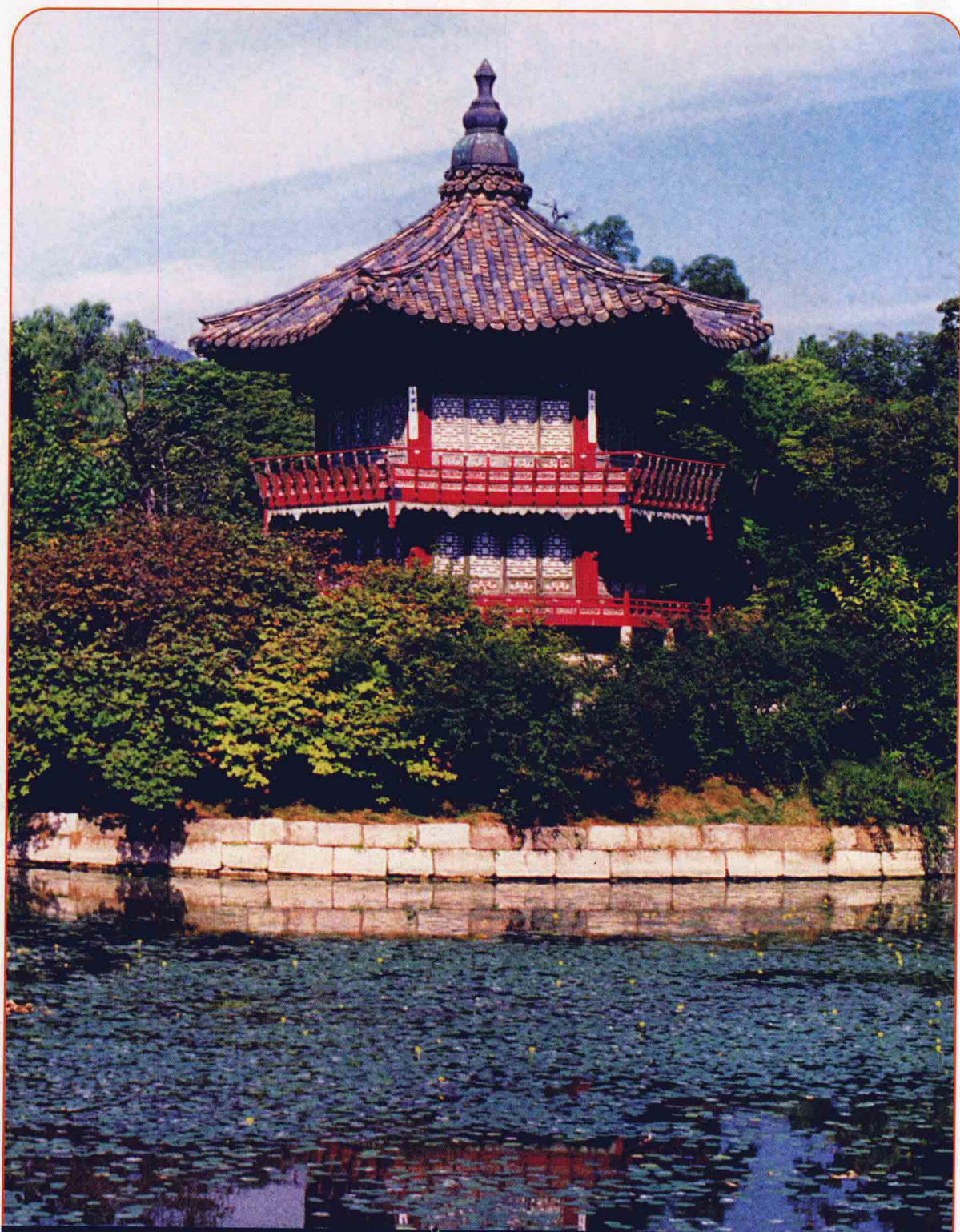
武术的目的在于教人求生，因此学会有效的自我防卫是练习跆拳道的另一个用处。但学习防卫技巧不是跆拳道的最终目标，而只是其中的目的之一。

除了自我防卫、架势训练和击破的练习外，学生们还要学习各种格斗技巧。他们需要不断完善他们的技巧，以便能够洞悟人生；但最重要的是，这些训练能够使他们更好地认识自己。跆拳道能够增强身体的机能和灵活性，使练习者达到高度的自我控制，并获得相当的速度、力量和敏捷性；除此以外，它还可以使练习者身体与心灵达到统一。

在老师的指导下，学生练习技巧需要一个循序渐进的过程。这需要几个星期、几个月，甚至若干年的努力，技巧需反复地练习强化，直到它最终固化于身体中。通过锻炼，使他们的精神得到完善。学生们在实战状况下，依靠自己的能力，接受属于他们级别的考试。如果考试失败，这并不表明你败给了学校或其他同伴，而只表明你败给了自己。通过对自己严加要求，学生们可以锻炼自己的意志，最终会获得一种自我实现的感觉。

右图：佩带的腰带标示出你达到的水平和你的差距。





许多跆拳道研究者和史学家相信，他们的武术在混乱年代通过佛教寺庙中的僧人而得以秘密地保存。

追根溯源

韩国古代和现代武术的根源很复杂，个人与民族的自豪情结，加上跆拳道众多的流派，使得其根源这一本已难解的问题更加错综复杂。

准确追溯跆拳道的起源及其现状的发展过程，需要综合研究。韩国古代武术包含不同的枝派：空手道，唐手道（唐朝空手道），踢拳道，中国拳击，唐手，用手技击以及一种投掷与招扼的日本武术。

韩国现在的许多武术仍旧沿用这些名称，但只有一种很少用的腿踢的武术，有一条有记载的脉络可以帮助追溯其根源。其他的现代武术派别，如唐手道与当代的武术有着口传的联系，它们虽然仍使用古时武术的名称，但却难以找到它们之间的联系。

找寻跆拳道的现代历史

现代跆拳道的历史需追溯到55年前，第二次世界大战末的时候。

1904年在朝鲜民族历史上是令人伤心的时期。日本自那一年开始向西扩张至朝鲜。

到了1910年，日本的军队全面占领了朝鲜。他们的目的之一是践踏破坏朝鲜的遗产与文化。那时，任何武术都遭到取缔。

当矛盾进一步激化，形势进一步向战争靠近时，许多年轻的韩国人被迫加入到日本军队或成为他们的苦役。在这些受压迫的人中有许多人得以观看，进而加入到日本空手道课堂中。

二战最后一年，第一个韩国人开办的武术学校在开城（最早称为松岛，韩国的古都）落成。

跆拳道的先驱者

卢博基开办了第一所跆拳道武术学校，对于韩国武术的发展起了重要的作用。李元国和孙一燮不久在汉城开办了第二所武术学校。战争结束后，这些学校曾一度被迫停办，但又于1946年重新开办，而且在此之后，更多的学校得以在全韩国范围内兴建。

几年后，正当这些学校开始扩大他们的据点时，朝鲜战争爆发了，它们又一次被迫关闭。

1953年，和平重新回到朝鲜半岛，许多学校开始恢复办学。韩国武术家们力图通过建立大韩空手道协会，统一不同的流派。



不幸的是，由于协会内部出现了分歧，很快便解散了。跆拳道事业在不断的发展中，许多技巧与训练方法得到凝练，这大大丰富了跆拳道的内容。

新派别的出现

随着许多新的学校和流派的出现，他们的领导人在1955年又召集了一次会议。会议的目的是取得不同流派间的统一，就是在这次会议上，首次提出了跆拳道这一名称。第二年，也即1961年，韩国受到了巨大的政治动乱的冲击，这一组织也因此经历了许多的变化。

韩国空手道协会，最终在1964年得到韩国

业余运动协会的官方认可。

随着时间的推移，跆拳道作为一门有影响的武术得到越来越多的承认，得以在亚洲传播，并远及许多其他的国家，其中包括美国、加拿大、德国、意大利、土耳其和阿联酋。

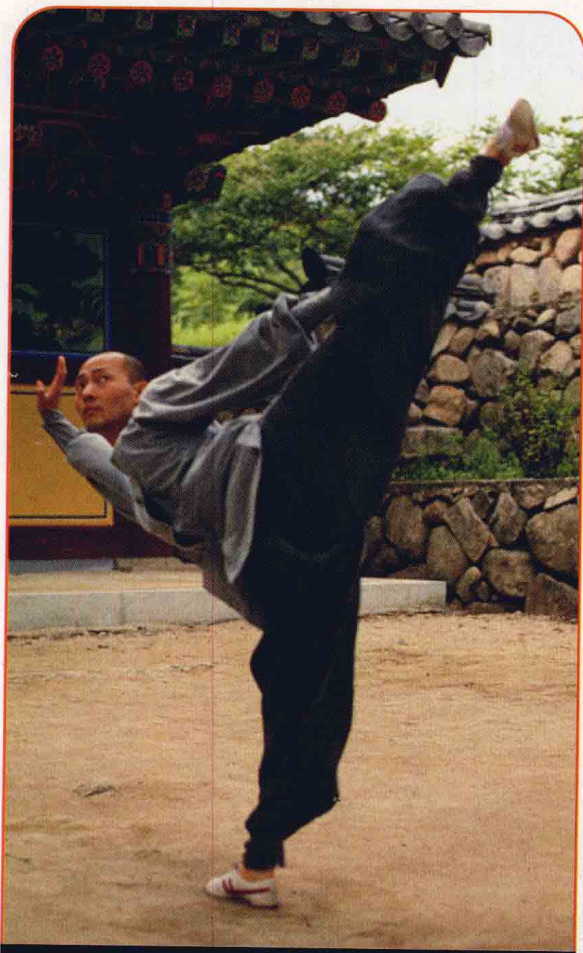
主要的组织

现在，主要有两个跆拳道的组织以代表这门国际性武术的利益：世界跆拳道联盟（WTF）和国际跆拳道联盟（ITF）。这两个组织都有权给那些受到推荐的，但不一定见过面的跆拳道练习者授予级别。

与此不同的是，许多传统的跆拳道学校只给那些他们亲自教授并考试通过的跆拳道学生授予级别。

在今天的韩国，所有跆拳道练习者都是得到世界跆拳道联盟授予等级的毕业生。这种授级制度是韩国全国采用的正规的制度，他们本国的民众，普遍习练被世界上大多数国家视为一种运动项目的跆拳道。

虽然旧模式学校已不准在现在的韩国开办，但那种跆拳道学校的体制仍走红于全球。许多忠诚的保持跆拳道学校传统的练习者在比赛中大显身手，而且他们的那些通过最早的跆拳道学校传承下来的武术技巧，在全球所有的跆拳道道场上随处可见。



不懈的训练将身体锤炼成具有杀伤力的武器。

“善有果而已，不敢以取强。

果而勿矜，果而勿伐，

果而勿骄，果而不得已，果而勿强。

物壮则老，是谓不道，不道早已。”

（老子：《道德经》）

打开跆拳道道场的门

如果你开车经过一个跆拳道场馆，想知道里面正发生着什么，那就停下来看一看，并探询一下跆拳道成为世界发展最快的武术运动之一的原因吧。

你将会发现，跆拳道道场，是一处整齐、干净、使用合理的地方。跆拳道道场中的一些地板是木制的，上面铺着地毯；另一些地方覆盖着宽松的垫子。这些地板都十分干净。事实上，跆拳道道场的环境正是在那儿接受训练的学生的写照。在跆拳道道场中，至少有一面墙前摆放着镜子。这有它的用处：这些镜子被看作是另外的老师，可以反映出练习者不正确的姿势和不恰当的动作。当练习者技能提高后，这些镜子也可以反映出他们取得的令人振奋的成绩。

一个或两个用脚踢的沙袋常悬挂在天花板上，沿墙也会悬挂一排用于击打的沙袋。老师

们用这些训练工具来锻炼学生的某些技巧。

在跆拳道道场的墙上悬挂着旗子，一面用以表示对自己祖国的尊重，一面用以表示对跆拳道发源地韩国的尊重。

鞠躬以示尊敬

如果在训练时间你恰巧在场馆中，你将注意到，当学生们踏上或走下跆拳道道场的地板时，他们都要向悬挂的旗子和老师鞠躬致意。这是在向他们的国家，他们的武术以及他们的老师表示尊敬。更重要的是，这是向使他们学会应对挑战、战胜恐惧的场所表示尊敬。

学习跆拳道是一个很长的过程，重要的不在于学到具体的技能，而在于掌握学习和传授跆拳道的方法与途径。本书确保初学者学到纯正的跆拳道，而不是什么歪门邪道。

本书重点讲解跆拳道的训练技巧，以及跆拳道在自我防卫中的运用方法。



鞠躬不仅表示对对手和这项运动的尊敬，还让你意识到，在运用老师传授的这一具有潜在危险性的武术时所担负的责任。



开篇

基本知识及跆拳道道场的礼仪

所有练武的人都需要学习技巧。每一位大师或教练都有他们认为最好的方法。当你学会了所有的技巧和你的学校所教的招式，当你知道了你的学校流派的每一条规则和教义，当你通过了每一个级别(gup)的测试，你就可以被邀请参加黑带级别的测试。黑带练习者并非都一样，他们的不同不仅体现在身体的技巧上，还体现在他们对跆拳道知识的掌握上。

所有老师都要教授他们武术的技巧，但练习跆拳道不仅是学习技巧。许多老拳师有许多特殊的知识，但他们只传授给那些高水平的并值得一教的学生。这些学生又会成为大师，并通过传授他们对跆拳道路途的理解——“路途”这个词也就是跆拳道中“道”的所指，培养出更多的教师。

正确选择老师

在开始时，选择一个你认为能教给你东西的老师是很重要的。与此同时，你也应该对那位大师或他选定的教练表示出足够的尊敬。

选择老师时，不能只看装在框里，悬挂于墙上的资历证书，因为它并不能体现老师的真正水准。不要忘记，在武术界，这样的证书通常只能证明一代的水平。武术中“代”的概念与我们平常的理解是不同的。在一门武术或一种流派被创立时，创立者的学生就是第一代弟子，他们教的弟子是第二代弟子。

如果你走进的是一个你所在国家的管理机

构认可的场馆时，你就走上了正确的道路。如果一个学校达不到这些要求，那就需要查询这所道场的历史脉络，以及它的教练的背景。如果教练低于四等黑带的级别，那么它的武馆会被停办，而他的宣传册也会被停止发行。

许多传统的四等级以上的教练，常在他们的宣传册中对他们的老师表示敬意。如果一个学校将它的训练计划，归于一位有名望的大师，这所学校通常会有一个坚实的基础。

对初学者来说，除非有过武术的训练，仅靠观看跆拳道的课堂，通常不是很有用的，特别当你的武术知识仅限于从电影或电视节目中获得时。武术学校有大量持有黑带的老师，但他们在达到这一级别后，便只传授他们派别的武功。跆拳道中，有黑带的练习者不会得到特别的高看，只不过被当作水平高一些的学生罢了。

今天，很难发现由有名望的东方大师主持的跆拳道学校，但是，大多数情况下武术老师是得到认可的黑带的教练。因为如果老师欺诈或水平差，就会背上很难消除的坏名声。

一个选择学校的简捷的方法，就是查询当地的电话咨询台或黄页，或者咨询国际或区域的跆拳道管理机构。你可以选定一位大师或一位教练，搜集有关他的信息并对这所学校进行查询。通常，水平高的老师是很平易近人的，

右图：训练有素的跆拳道练习者摆成预备姿势，准备应对突发的事件。



他们会很高兴接受你的咨询，你也要留心他们的建议。找到一个好的学校是十分重要的，一旦因为什么原因你要离开时，你所接受的训练都不会白白浪费。

通过训练求得进步

所有跆拳道学校都以等级的体制运作，不同颜色的腰带表示不同的级别，以便使教练知道你的水平。腰带等级对学生的激励，使他们不断向高水平进展。腰带等级是从一等到十

等不同。第十等是指佩带白腰带的初学者，第一等是指级别高的褐色腰带的佩带者，到了这一级别，学习者就可以接受黑带的测试了。

腰带等级以每个学生一周平均参加三次训练课为前提。这种方法并不是处处适用，因为不同的训练学校有其不同的团队，并运用不同的腰带等级。

跆拳道中，腰带等级通常从白色腰带初等阶段开始，然后到黄色腰带阶段。通常情况下，达到黄色腰带等级，需要有三个月的训练时间。在通过这一等级的测试后，还要继续进行三个月的训练。下一步就是绿腰带等级了，这其中包括低等和高等两个阶段，每个阶段都需要进行三个月的训练。

不同学校的办学者并不使用相同的体系，对于腰带的等级也没有一个统一的规定。

每一个等级都要进行一次测试。如果学生通过测试，晋升到高等绿腰带的等级时，就可以进行蓝腰带级别的测试了。这一级别包括两个阶段：低级和高级阶段，其中每个阶段各需要三个月的训练。此后，是褐色腰带等级阶段，也有些学校用红色腰带来表示这一等级。

正像绿色与蓝色腰带等级一样，褐色腰带等级也包括两个阶段，其不同之处在于，其中每个阶段的训练时间是六个月。一旦褐色腰带等级的学生得到一年的训练，他们就可以成为黑带训练者，继续进行一年的训练。

在完成三年半，每周三次的训练并通过每个级别的考试后，你就可以被授予黑带了。老师决定授予黑带时，许多因素起到重要的作用，这些因素包括学生的态度，完成动作的能力以及是否具有某种突出的品格。



- A. 所有初学者从佩带白腰带开始。
- B. 黄色腰带等级通常在白色腰带之后，许多学校也会采用橙色腰带。
- C. 绿色腰带等级包括两个阶段，正像蓝色腰带。
- D. 蓝色腰带包含两个阶段，低级和高级阶段。
- E. 褐色腰带等级阶段所花的时间是其他等级的两倍。