

中国跆拳道协会指定大众培训教材

ZhongGuoDaZhongTaiQuanDaoJiaoCheng

# 中国大众跆拳道教程

## 基本技术与品势篇

中国跆拳道协会 编著



人民体育出版社



# 中国大众跆拳道教程

## 基本技术与品势篇

中国跆拳道协会 编著



中国跆拳道协会指定大众培训教材

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国大众跆拳道教程：基本技术与品势篇/中国跆拳道协会编著. -北京：人民体育出版社，2009  
ISBN 978-7-5009-3692-3

I. 中… II. 中… III. 跆拳道-教材 IV.G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112288 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 16 开本 30 印张 663 千字  
2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷  
印数：1—3,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3692-3

定价：99.00 元

---

---

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67143708

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）



## 中国大众跆拳道教程（基本技术与品势篇）编委会

名誉主编：崔大林 国家体育总局 副局长 中国跆拳道协会 主席

常建平 中国跆拳道协会 副主席

主 编：赵 磊 中国跆拳道协会 副主席兼秘书长

林官仁 中国跆拳道协会 技术顾问

副 主 编：郑 宇 中国跆拳道协会 副秘书长

曹 涛 中国跆拳道协会 副秘书长

陈立人 中国跆拳道协会 副秘书长

编 委：张 雷 中国跆拳道协会 秘书处 主任

金星辉 中国跆拳道协会大众管理委员会 副主任

朴松杰 中国跆拳道协会大众教育技术委员会 副主任

策 划：北京星光天下文化传媒有限公司

## 前 言

跆拳道是奥运会正式比赛项目，被称为世界第一搏击运动。目前全世界188个国家和地区成为世界跆拳道联盟（WTF）的会员，练习跆拳道的人口达到7000多万，跆拳道被誉为“踢的艺术”“正人之道”，其崇尚人格修炼和高尚武艺一体化的价值观以及蕴涵着的东方哲理使跆拳道成为魅力无穷的武道体育运动。

我国跆拳道从20世纪80年代中后期开始萌芽，20世纪90年代正式起步，走过了“先竞技、后大众，竞技带动大众，竞技和大众两条腿走路”的发展历程。我国竞技跆拳道在遵循“高起点、大步骤、抓重点”的独特发展战略指导下，短时间内取得了举世瞩目的辉煌成绩。与此同时，在竞技跆拳道发展的带动下，我国的大众跆拳道迎来了新的发展机遇。

中国大众跆拳道教程——基本技术与品势篇是由中国跆拳道协会编写的第一本大众跆拳道教程，是中国大众跆拳道教程系列丛书的第一部。本教程从大众跆拳道发展的时代要求和教学实践出发，着重于规范的技术体系和系统的专业素质，旨在规范大众跆拳道技术，推动大众跆拳道发展。本教程按照国际最新的技术要求，将重点放在大众跆拳道技术的核心内容——跆拳道的基本技术和品势训练的理论和实践上。本教程内容全面、专业性强、设计新颖，是专门为全国大众跆拳道培训而编写的教材，可成为广大跆拳道爱好者和跆拳道专业人员的专业指导书籍。



编委会将陆续推出中国大众跆拳道教程系列丛书的竞技篇、特技、击破、防身术、跆拳道操篇、道馆经营管理篇，敬请广大读者期待。

本教材的编写历经两年时间，是集体智慧的结晶，在此向参与本教程组织、策划、编写、讨论和编辑的工作人员及有关单位表示衷心的感谢。

对于本教材中的不足及疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

中国大众跆拳道教程编委会

2009年4月

## 目 录 CONTENTS

<b>第一章 中国跆拳道概述</b> .....	( 3 )
第一节 中国跆拳道协会概况 .....	( 3 )
第二节 跆拳道含义 .....	( 3 )
一、什么是跆拳道 .....	( 3 )
二、跆拳道的起源与发展 .....	( 3 )
三、中国跆拳道发展概况 .....	( 4 )
四、跆拳道的内容 .....	( 8 )
(一) 礼仪与精神 .....	( 8 )
(二) 基本技术 .....	( 9 )
(三) 品势技术 .....	( 9 )
(四) 对打 .....	( 9 )
(五) 自卫术 .....	( 9 )
(六) 击破与特技 .....	( 9 )
(七) 跆拳道舞 .....	( 10 )
(八) 双人对抗比赛 .....	( 10 )
五、跆拳道的特点 .....	( 10 )
(一) 技法全面、突出腿技、注重功力 .....	( 10 )
(二) 方法简捷、稳健刚劲、技击性强 .....	( 11 )
(三) 内外兼练, 适应性强 .....	( 11 )
(四) 严格的段位晋升制度 .....	( 11 )
六、跆拳道的作用 .....	( 11 )
(一) 修身养性、磨炼意志 .....	( 11 )
(二) 强身健体、防身自卫 .....	( 12 )
(三) 娱乐观赏、陶冶性情 .....	( 12 )
七、跆拳道中的哲理 .....	( 12 )
八、制订等级的意义 .....	( 13 )
<b>第二章 跆拳道竞技比赛技术与战术</b> .....	( 17 )
第一节 技术 .....	( 17 )
一、非得分技术 .....	( 17 )
(一) 实战姿势 .....	( 17 )



(二) 实战站位形式·····	(17)
(三) 步法·····	(18)
(四) 防守·····	(23)
(五) 假动作·····	(25)
二、得分技术·····	(26)
(一) 拳法·····	(26)
(二) 腿法·····	(27)
三、技术运用技巧·····	(34)
(一) 距离·····	(34)
(二) 战机·····	(36)
(三) 节奏·····	(36)
(四) 空间原理·····	(37)
(五) 判断与预测·····	(37)
第二节 跆拳道战术策略概述·····	(38)
一、跆拳道战术策略概述·····	(38)
二、跆拳道战术的种类与方法·····	(39)
(一) 技术使用策略·····	(39)
(二) 心理策略·····	(41)
(三) 体力策略·····	(42)
(四) 规则战术·····	(42)
(五) 克制战术·····	(43)
<b>第三章 跆拳道品势·····</b>	<b>(47)</b>
第一节 品势修炼要点·····	(47)
一、身体可攻击部位·····	(47)
二、身体可攻击技术·····	(48)
三、击·····	(49)
(一) 直拳·····	(49)
(二) 直拳侧击·····	(49)
四、打·····	(50)
(一) 掌肘对击·····	(50)
(二) 肘上击·····	(50)
五、刺·····	(51)
(一) 平指尖刺击·····	(51)
(二) 扣平指尖刺击·····	(51)
六、踢·····	(52)
(一) 前踢·····	(52)
(二) 横踢·····	(53)



(三) 下劈踢·····	(54)
(四) 侧踢·····	(55)
(五) 后踢·····	(56)
(六) 前旋踢·····	(57)
(七) 后旋踢·····	(58)
七、跆拳道品势基本站姿·····	(59)
(一) 并排步·····	(59)
(二) 走步·····	(59)
(三) 并步·····	(59)
(四) 左右站姿·····	(60)
(五) 弓步·····	(60)
(六) 三七步·····	(61)
(七) 虎步·····	(61)
(八) 马步·····	(62)
(九) 前、后交叉步·····	(62)
(十) 鹤立步(右脚)·····	(63)
(十一) 提膝鹤立步·····	(63)
八、跆拳道的基本格挡·····	(64)
(一) 下格挡·····	(64)
(二) 中内格挡·····	(64)
(三) 中位外格挡·····	(65)
(四) 上格挡·····	(65)
(五) 手刀中位格挡·····	(66)
(六) 单手刀中位外格挡·····	(66)
(七) 手刀交叉下格挡·····	(67)
(八) 燕子手刀颈部攻击·····	(67)
(九) 剪刀格挡·····	(68)
(十) 单手刀上位斜外格挡·····	(68)
(十一) 牛角势格挡·····	(69)
(十二) 双拳上位侧格挡·····	(69)
(十三) 山形格挡·····	(70)
(十四) 反手刀中外格挡·····	(70)
第二节 品势基本动作名称与国际用语·····	(71)
一、品势基本动作名称·····	(71)
二、品势比赛国际用语·····	(71)
第三节 品势训练方案·····	(72)
一、跆拳道品势修炼的重要性·····	(72)
二、品势修炼的目的·····	(72)

三、品势比赛评分标准 .....	( 72 )
四、执教品势的要领和重点 .....	( 72 )
五、品势训练方法 .....	( 73 )
六、品势训练过程 .....	( 73 )
七、训练计划 .....	( 73 )
(一) 年度计划 .....	( 73 )
(二) 月计划 .....	( 73 )
(三) 周计划 .....	( 74 )
<b>第四章 跆拳道品势练习 .....</b>	<b>( 77 )</b>
第一节 太极一章(乾) .....	( 77 )
第二节 太极二章(兑) .....	( 87 )
第三节 太极三章(離) .....	( 99 )
第四节 太极四章(震) .....	( 115 )
第五节 太极五章(巽) .....	( 127 )
第六节 太极六章(坎) .....	( 141 )
第七节 太极七章(艮) .....	( 153 )
第八节 太极八章(坤) .....	( 167 )
第九节 高丽品势 .....	( 181 )
第十节 金刚品势 .....	( 201 )
第十一节 太白品势 .....	( 213 )
第十二节 平原品势 .....	( 229 )
第十三节 十进品势 .....	( 241 )
第十四节 地跆拳道品势 .....	( 259 )
第十五节 天拳品势 .....	( 273 )
第十六节 汉水品势 .....	( 289 )
第十七节 一如品势 .....	( 303 )
<b>第五章 跆拳道竞赛规则 .....</b>	<b>( 317 )</b>
第一节 跆拳道竞技比赛规则 .....	( 317 )
第一条 总则 .....	( 317 )
第二条 适用范围 .....	( 318 )
第三条 比赛区 .....	( 318 )
第四条 运动员和教练员 .....	( 320 )
第五条 体重级别 .....	( 322 )
第六条 比赛的种类和方法 .....	( 324 )
第七条 比赛时间 .....	( 325 )
第八条 技术会议与抽签 .....	( 325 )



第九条 称重 .....	(326)
第十条 比赛程序 .....	(326)
第十一条 允许使用的技术和允许攻击的部位 .....	(327)
第十二条 得分 .....	(329)
第十三条 计分和公布 .....	(330)
第十四条 犯规行为 .....	(331)
第十五条 加时赛和优势判定 .....	(335)
第十六条 获胜方式 .....	(336)
第十七条 击倒 .....	(336)
第十八条 “击倒”后的处理程序 .....	(337)
第十九条 比赛中断的处理程序 .....	(338)
第二十条 裁判员 .....	(340)
第二十一条 技术代表、记录员和医生 .....	(341)
第二十二条 竞赛监督与仲裁 .....	(342)
第二十三条 本规则未明文规定的情况 .....	(344)
第二十四条 附则 .....	(344)
附：竞赛表格 .....	(345)
1. 检查台记录表 .....	(345)
2. 称重表 .....	(346)
3. 比赛记录表 .....	(347)
4. 优势判定卡 .....	(347)
5. 裁判员选派单 .....	(348)
6. 申诉表 .....	(348)
附：跆拳道竞技比赛裁判员标准口令 .....	(349)
附：跆拳道竞技比赛裁判员标准手势 .....	(350)
第二节 跆拳道品势比赛规则 .....	(357)
第一条 目的 .....	(357)
第二条 适用范围 .....	(357)
第三条 比赛场地 .....	(357)
第四条 运动员 .....	(359)
第五条 比赛的种类 .....	(359)
第六条 组别划分 .....	(359)
第七条 比赛方式 .....	(361)
第八条 比赛指定品势 .....	(361)
第九条 比赛时间 .....	(362)
第十条 抽签 .....	(362)
第十一条 犯规行为与处罚 .....	(362)
第十二条 比赛程序 .....	(363)

第十三条 主执行员 .....	(364)
第十四条 判分 .....	(364)
第十五条 评分方法 .....	(364)
第十六条 裁判员判分标准 .....	(365)
太极三章判分标准 .....	(377)
太极四章判分标准 .....	(378)
太极五章判分标准 .....	(379)
太极六章判分标准 .....	(380)
太极七章判分标准 .....	(381)
太极八章判分标准 .....	(382)
高丽品势判分标准 .....	(383)
金刚品势判分标准 .....	(384)
太白品势判分标准 .....	(385)
平原品势判分标准 .....	(386)
十进品势判分标准 .....	(387)
地跆拳道品势判分标准 .....	(388)
天拳品势判分标准 .....	(389)
汉水品势判分标准 .....	(390)
第十七条 分数显示 .....	(391)
第十八条 优势判定 .....	(391)
第十九条 比赛中断情况处理 .....	(391)
第二十条 裁判员 .....	(392)
第二十一条 记录员 .....	(392)
第二十二条 裁判员组成及分配 .....	(392)
第二十三条 其他 .....	(393)
第二十四条 仲裁及处罚 .....	(393)
附:裁判员判分表(品势) .....	(394)

## 第六章 跆拳道特技与功力击破训练 .....

第一节 特技概述 .....	(397)
第二节 特技训练要点 .....	(397)
第三节 特技练习对象 .....	(398)
第四节 击破概述 .....	(398)
第五节 击破者练习对象及要点 .....	(398)

## 第七章 跆拳道(操)舞训练 .....

第一节 跆拳道(操)舞概述 .....	(405)
一、简述跆拳道(操)舞 .....	(405)



二、操和舞的分别 .....	(405)
三、操舞之魅力 .....	(405)
四、编排与创作 .....	(406)
(一) 听觉效果 .....	(406)
(二) 视觉效果 .....	(406)
(三) 主题与灵魂 .....	(406)
(四) 舞蹈者的清晰定位 .....	(406)
(五) 选择音乐确定主题 .....	(407)
(六) 动作结构与视觉效果 .....	(407)
第二节 跆拳道(操)舞的创编 .....	(408)
一、创作与练习相关资源备忘录 .....	(408)
二、创作实例 .....	(408)
三、真实创作花絮 .....	(410)
四、跆拳道操比赛打分尺度参照表 .....	(413)
五、跆拳道操裁判员判分表 .....	(414)
<b>第八章 中国跆拳道级、段位制度与考试内容</b> .....	<b>(417)</b>
第一节 中国跆拳道协会级位制度管理办法 .....	(417)
第二节 中国跆拳道协会统一考级内容 .....	(419)
第三节 中国跆拳道协会级位考试培训内容 .....	(422)
第四节 中国跆拳道协会段位制度 .....	(426)
第五节 段位实施管理办法(暂行) .....	(427)
<b>第九章 跆拳道受伤的预防与治疗</b> .....	<b>(437)</b>
第一节 受伤原因 .....	(437)
一、基本动作不熟练 .....	(437)
二、准备活动不足 .....	(437)
三、过度紧张 .....	(437)
四、过度训练和过度疲劳 .....	(438)
五、安全教育不足 .....	(438)
第二节 预防受伤 .....	(438)
第三节 受伤治疗 .....	(438)
一、皮肤和肌肉受伤 .....	(438)
(一) 肌肉僵硬和肌肉痛 .....	(438)
(二) 脚部卫生和受伤 .....	(439)
(三) 肌肉挫伤 .....	(439)
(四) 肌肉炎症 .....	(439)
(五) 拉伤 .....	(439)

(六) 跳高运动员拉伤 .....	(440)
(七) 肌肉痉挛 .....	(440)
(八) 肌肉风湿 .....	(440)
二、关节受伤 .....	(440)
三、骨头受伤 .....	(441)
(一) 骨折 .....	(441)
(二) 掌骨骨折 .....	(441)
(三) 脱臼 .....	(441)
四、其他 .....	(441)
(一) 训练性贫血 .....	(441)
(二) 痉挛 .....	(442)
(三) 脑震荡及头部外伤 .....	(442)
(四) 鼻血 .....	(442)
(五) 裆部被击中 .....	(442)
(六) 腹部受伤 .....	(442)
(七) 脱水及丢失盐分 .....	(443)
第四节 应急治疗 .....	(443)
一、应急治疗的概要 .....	(443)
二、治疗前要了解的事项 .....	(443)
三、事故发生时的注意事项 .....	(443)
四、应急治疗必要的药品及器材 .....	(444)
<b>附录：中国跆拳道协会各种管理办法与规章制度 .....</b>	<b>(449)</b>
中国跆拳道协会会员管理办法(暂行) .....	(449)
中国跆拳道协会会员会费标准及管理办法(暂行) .....	(455)
大众跆拳道裁判员管理规定(暂行) .....	(457)
大众跆拳道裁判员注册管理办法 .....	(461)









# 第一章 中国跆拳道概述

## 第一节 中国跆拳道协会概况

中国跆拳道协会经中华人民共和国民政部正式批准，于2004年7月正式成立。该协会是在中华全国体育总会领导下的群众性非赢利体育社团，是中国奥委会承认的、代表中国参加相应国际跆拳道组织和活动的唯一合法组织。中国跆拳道协会依法对中国跆拳道运动进行管理。现有团体会员31个（包括全国各省、自治区、直辖市跆拳道协会），个人会员正在逐步发展壮大，目前已接近百万之众。

中国跆拳道协会的总部设在首都北京。

中国跆拳道协会的宗旨是：在遵守国家宪法、法律的前提下，团结中国跆拳道工作者、运动员和跆拳道爱好者，在中国推广和普及跆拳道运动，增强中华民族的身体素质；提高跆拳道运动技术水平，攀登世界跆拳道高峰；增进同各个国家和地区跆拳道人士的友谊，加强与世界跆拳道联盟和亚洲跆拳道联盟等国际体育组织以及世界各国跆拳道协会的联系与合作。

## 第二节 跆拳道含义

### 一、什么是跆拳道

跆拳道是起源于朝鲜半岛（现朝鲜和韩国）的一项武道运动，主要利用手脚等部位进行搏击对抗，武道跆拳道部分内容，现在已经成功改造成为一项现代体育运动。跆拳道的英文写法为“TAEKWONDO”，跆拳道这三个字各有一定的含义，“跆拳道”的含义为：脚踢，以及与腿部相关的各种攻击和防守技术；“拳”字的含义为：拳打，以及与手臂相关的各种攻击和防守技术；道：是指在“跆拳道”和“拳”修炼过程中的精神要求以及搏击的艺术方法和取胜规律。

### 二、跆拳道的起源与发展

跆拳道是起源于1500年前的朝鲜民间武术。

公元688年，新罗王国统一朝鲜半岛，这是朝鲜半岛发展建设的黄金时代，这个时代跆拳道得到了大力推广。至公元935年，新罗王国被推翻，高丽王朝建立。高丽军队