

现代搏击入门丛书

王智慧 编著

跆拳道

运动入门



人民体育出版社

中国体育入门丛书

1995年 12月

跆拳道

运动入门



人民体育出版社

现代搏击入门丛书

跆拳道运动入门

王智慧 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道运动入门 / 王智慧编著. -北京: 人民体育出版社, 2009

(现代搏击入门丛书)

ISBN 978-7-5009-3544-5

I. 跆拳道… II. 王… III. 跆拳道-基本知识 IV.G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 170394 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.25 印张 139 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3544-5

定价: 15.00 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)

出版说明

随着社会文明程度的不断提高，搏击运动这种集强身健体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，正以其独特的风格，越来越广泛地引起世人的瞩目。

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 跆拳道简史	(2)
一、原始跆拳道的起源	(2)
二、朝鲜三国时的跆拳道	(3)
三、高丽时期的跆拳道	(6)
四、朝鲜时期的跆拳道	(6)
五、近代跆拳道	(8)
六、现代跆拳道的发展	(9)
七、我国跆拳道的发展	(11)
第二节 跆拳道特点	(13)
一、以腿为主,以手为辅	(13)
二、技击方法简捷实用,动作刚直相向	(13)
三、内外兼修,功法独特	(14)
四、以功力验水平	(14)
五、发声扬威,强调气势	(14)
六、以礼始以礼终,培养良好的道德品质	(15)
第三节 跆拳道作用	(15)
一、强身健体,防身自卫	(15)
二、修身养性,培养优秀的意志品质	(16)
三、娱乐观赏	(16)

第四节 跆拳道礼节、服装与段位·····	(16)
一、跆拳道的礼节·····	(16)
二、跆拳道的服装·····	(19)
三、跆拳道的段位划分·····	(19)
第五节 跆拳道精神释义·····	(21)
第二章 竞技跆拳道的基本技术·····	(22)
第一节 实战姿势类型与基本步法·····	(22)
一、实战姿势类型·····	(22)
二、基本步法·····	(25)
第二节 基本拳法与基本腿法·····	(40)
一、基本拳法·····	(40)
二、基本腿法·····	(45)
第三节 组合技术·····	(88)
一、组合技术练习内容、目的与要求·····	(88)
二、练习方法·····	(89)
第三章 跆拳道基础品势·····	(90)
第一节 跆拳道品势基本功·····	(90)
一、基本步型与手法·····	(90)
二、基本格挡技术·····	(103)
第二节 跆拳道基础品势套路·····	(111)
一、太极一章·····	(112)
二、太极二章·····	(123)
三、太极三章·····	(134)
四、太极四章·····	(150)

第四章 跆拳道身体素质训练	(164)
第一节 柔韧训练	(164)
一、马步拉伸	(164)
二、压腿	(165)
三、虚步压腿	(166)
四、弓步压腿	(166)
五、坐位屈腿体前屈	(167)
六、坐位体前屈	(168)
七、腿和背的拉伸	(168)
八、分腿侧压	(169)
九、劈腿	(170)
十、体后屈	(171)
第二节 速度训练	(172)
一、动作速度的训练方法	(172)
二、反应速度训练方法	(173)
三、速度训练的注意事项	(174)
第三节 耐力训练	(174)
一、有氧耐力训练	(174)
二、无氧耐力训练	(175)
三、耐力训练的注意事项	(176)
第四节 力量训练	(177)
一、最大力量训练的常用方法	(177)
二、速度力量训练的常用方法	(183)
三、力量训练的注意事项	(185)
第五节 灵敏、协调训练	(185)
一、练习方法	(185)
二、灵敏、协调素质练习时应注意的事项	(186)

第一章 概 述

跆拳道（TAEKWONDO）是起源于朝鲜半岛的搏击运动，是朝鲜民族在生产和生活实践中发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。跆拳道在朝鲜民族史上已经有 3000 多年的历史了，深受人民的喜爱，被称为国技。

“跆拳道”这个词的字面意思就是“踢与拳法的武艺”。“跆拳道”（TAE=跆拳道）意思是脚踢；“拳”（KWON）意思是指用拳击打；“道”（DO）是指方法、技艺和道理；同时道也是一种文化，一种学问。由此可见，跆拳道是以脚为主，以手为辅，手脚并用，内练精神气质，外练搏击格斗的武道。今天的跆拳道可分为传统跆拳道和现代竞技跆拳道两大类。传统跆拳道内容主要包括品势、搏击、功力检测三个部分，传统跆拳道的品势，相当于我们中国武术中的套路，共有二十四套统一的架型；搏击格斗仍然保留着一些传统的技法，比如拳技、擒拿、摔锁等；功力主要包括威力表演和特技两部分。现代跆拳道是随着时代的进步和竞技体育的发展而衍生的，这也就是我们所说的竞技跆拳道。即在一定的规则限制下，互以对方技击动作为转移，以切磋技艺、增进友谊、提高竞技水平为目的的对抗性体育竞赛项目。它具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性，吸取了传统跆拳道的精华，进一步突出了跆拳道善于用腿技的特点，使跆拳道的技击格斗性质在体育运动中得到完美体现。

跆拳道运动具有典型的东方文化色彩。它不仅是一项具备较强攻击力的运动项目，还是一种形体艺术和行之有效地强身健体的方法。跆拳道的本身还蕴涵着一种深层的精神追求和理念，首要的就是以修心养性为核心，培养强烈的爱国热情和为正义而献身的崇高精神。道，是一种方法、途径、技艺、精神，更表现为一种道理道德和礼仪，同时它也是民族精神的体现。练习者须具备勇猛善战、敢打敢拼的精神品质，坚韧不拔、拼搏向上的精神气概。学习的过程中，不仅要学习跆拳道的技击技术，更要注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从。每一次练习都要求“以礼始、以礼终”，培养人忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神。

跆拳道的精神对青少年有着积极的教育意义。学习跆拳道可以内修精神、性情，外修技术、身体，培养常人难以达到的意志品质和忍让谦恭的美德。因此这项内外双修、精神气质与技击技术全面发展的体育运动深受广大青少年的喜爱。至今，跆拳道已成为世界上发展最快的体育项目之一，并已成为奥运会比赛项目。

第一节 跆拳道简史

跆拳道古称为“跆拳道”“花郎道”，是起源于古代朝鲜的民间武艺，在几千年朝鲜文化的熏陶下，有着鲜明的民族特色。

一、原始跆拳道的起源

在原始社会时期，朝鲜民族大部分过着以农耕为主，狩猎

为辅的生活。为了获取食物和抗击外来侵略，在生产生活和御敌的实践中，人们逐渐发明了一些既能够锻炼身体又能够御敌自卫的技术。古代跆拳道雏形正是在这种环境下孕育而生的。经过不断的发展和完善，这些技术由一种本能的自卫活动演化为有目的、有意识的技击运动，除了用于御敌和狩猎外，也用于参加祭祀和展示力量的斗技大会。古代跆拳道就这样在实践中不断地得到补充和改进，成为一种有目的、有意识的格斗运动。

二、朝鲜三国时的跆拳道

朝鲜半岛的三国时代大约开始于公元前1世纪，是高句丽、新罗和百济三国并存的时期。高句丽在朝鲜半岛的北部，新罗在东南部，百济在西南部。为了争夺领土，三国之间战争不断，纷争四起，社会基本处于战乱连绵、动荡不安的状态，因而三国均重视技击术的修炼。在这一时期出现了“跆拳道”“手搏”等格斗技艺，这些格斗技术就是今天的跆拳道雏形。据朝鲜古代文献《三国史记》中记载的87人列传里，武士就有60人，占总人数的69%。这种社会环境极大地促进了军事武艺的发展，武士团体也应运而生。为了适应战争的需要，跆拳道运动在这一时期得以迅速发展。

1. 高句丽时期的跆拳道

公元前37年，朱蒙于朝鲜半岛西北部（今天朝鲜北部的鸭绿江河谷）建立了高句丽王国。有资料显示，跆拳道在高句丽享有很高的地位，这可以从高句丽后来的国都丸都的古坟——角觥塚、舞俑塚和三室塚的玄室壁画中得到证实。如角觥塚的壁画上就有两名男子互相搂抱臂膀进行格斗的姿势；三

室塚的壁画中两位武士所做的动作就是当今跆拳道准备的动作（实战姿势），其中右边的人做的是身体前屈的攻击姿势，左边的人做的是防守姿势（图 1-1）。像这种绘有跆拳道的壁画还有很多，当时这种原始的跆拳道被称为“跆拳道”。这些资料表明跆拳道在高句丽已经相当盛行了。



图 1-1 高句丽时代三室塚玄室壁画上记载的跆拳道动作
(引自韩国罗纁成·韩国体育史)

2. 新罗时期的跆拳道

新罗王国大约于公元前 57 年建立，其位置在朝鲜东南部的庆州平原上（现在的庆尚道地区）。新罗有一个负责军事教育的社会组织叫“花郎”（意思是“花骑士”），花郎中的年轻人被称为“花郎道”，他们以跆拳道为训。到了真兴王时，便创立了“花郎道”这一组织。其宗旨是“事君以忠、事亲以孝、事友以信、临阵无退、杀身有择”，以此磨炼人的意志，锻炼

人的体魄，造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强的战士。这一时期的许多僧侣都是花郎（武士）出身，所以石窟庵守门的佛像、金刚力士的造型也都采用了跆拳道姿势（图 1-2）。



图 1-2 新罗时期壁画浮雕中的金刚力士塑像

（引自韩国龙仁大学申相星·韩国跆拳道史）

另据《三国史记》《古事》《帝王韵记》等资料记载，当时利用拳的击打和脚踢的格斗形式已相当盛行。在描写新罗时期风俗习惯的《帝王韵记》一书中，关于跆拳道的记载，即互相站立，用脚踢对方，此方法有三种：第一种是低水平者，互踢对方的腿部；第二种是中等水平者，互踢对方的肩部；第三

种是高水平者，互踢对方的头部。

3. 百济时期的跆拳道

百济王国大约建立于公元前1世纪下半叶。百济是当时三国中实力最弱的国家，有关跆拳道记载的遗迹少于高句丽和新罗。据《三国史记》记载，百济历代国王都推崇武艺，要求全国人民都要学习马术、射箭、跆拳道（原始的跆拳道）与武技。在当时“便战戏”与“跆拳道”虽称谓不同，但都是现代跆拳道的雏形，这表明跆拳道在百济也是相当盛行的。史料中记载的“便战戏”竞技方式类似于今天的跆拳道，就是利用手和脚格斗的竞赛，在百济时代广泛流行于军队和百姓之间。

三、高丽时期的跆拳道

公元918年，朝鲜半岛建立了一个统一的国家即高丽国。据史料记载，高丽士兵的战斗力来自平日的训练及对跆拳道的喜爱。训练中，士兵常用拳击打墙壁和木块，以磨炼手的攻击能力。当时十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人、武功超群的士兵金振郁（亦称金振郁）到宫廷表演手搏技艺，这使跆拳道声望大震，并且渐被广大民众所喜爱。据《高丽史》记载，徒手搏斗是高丽人普遍喜爱的竞技项目之一，并被规定为军队训练的必修项目。这一时期全国上下尚武之风盛行，跆拳道运动得到了空前的发展。

四、朝鲜时期的跆拳道

1392年，高丽将军李成桂通过政变，建立了李氏王朝，

同时用“朝鲜”称号。跆拳道经过近一千年的流传，到了李朝时代已形成了较为完整的体系。这一时期跆拳道成为选拔士兵的主要手段。如果一个人想做武官，在选拔时就必须用“跆拳道”或“手搏”的技艺打败三个人，可见当时军旅中对跆拳道的重视程度。

公元 1790 年（李朝正祖 14 年），李德懋和学者朴齐家、白东修三人奉王命汇编了《武艺图谱通志》。书中收录了关于“手搏”“跆拳道”等武技的方法、动作图解及各种兵器的用法，并借鉴国外武技使其与跆拳道的技法相互融合，自此跆拳道开始有了较科学的记载（图 1-3、图 1-4）。李朝末期的王室受文尊武卑的思想影响开始重文轻武，这又使得跆拳道逐渐脱离了王室，却在民间广泛地流传。



图 1-3 《武艺图谱通志》中关于跆拳道的记载

（引自俞继英. 奥林匹克跆拳道. 北京：人民体育出版社，2005.）



图 1-4 《武艺图谱通志》中关于跆拳道的记载

(引自俞继英. 奥林匹克跆拳道. 北京: 人民体育出版社, 2005.)

五、近代跆拳道

1909 年, 日本侵占朝鲜后建立了殖民政府, 曾经一度下令禁止所有的文化活动, 其中也包括跆拳道。这一期间跆拳道技艺在朝鲜境内几乎销声匿迹。跆拳道修炼者出现了两种情况: 一部分人在国内进行秘密地练习; 还有一些不甘寂寞或被生活所迫的人远离国土, 到中国或日本谋生, 并把跆拳道延续下来。

朝鲜沦为日本的殖民地后, 日本的“空手道”随之流入朝鲜, “花郎道”与“空手道”融合产生了“韩式空手道”, 朝鲜人称这种武术为“跆拳道”。1945 年第二次世界大战后, 朝鲜独

立，国家政治、社会面貌日益改观，许多流落他乡的朝鲜人先后回到故里，同时将各国武技带回祖国与跆拳道交融结合，构筑了新的跆拳道技术体系，使其得到了进一步的成熟和完善。

六、现代跆拳道的发展

现代跆拳道的创始人主要有崔泓熙、李仲佑和蔡天命，三人都曾是著名武馆的教练员。他们在执教过程中，经过不断的练习、研究、推敲，将朝鲜古代各流派的自卫术与日本的空手道、中国的武术相结合，由此创立了现代跆拳道技术体系，这种新型的自卫术当时称为“跆拳道”。

1955年为了更好地推广这种新型的朝鲜民族武术，韩国武术家、体育家、教育家、高级军官及相关学者经过讨论认为：冷兵器时代已经过去，练习跆拳道不仅是练习手脚的功夫，更重要的是一种精神的修炼，磨炼一种“坚韧不拔”“百折不挠”的意志，培养一种“礼仪廉耻”“谦逊宽容”的品质。教练员在教授学员学习的过程中，不应只是教授学员实战、技击的技巧，更重要的是要教会学员做人的道理。当时崔泓熙认为：“跆拳道集东方意识和科学技术于一体，使人的能力尽可能地得到发挥，它是一种既能够强身健体又能够防身自卫的体育运动。”经过讨论大家一致通过崔泓熙提出的“跆拳道”二字，并在其中融入东方武道文化和哲学思想，在“跆拳道”后加一个“道”字，“跆拳道”的名称由此而生。跆拳道名称的确立结束了唐手（近代跆拳道的称谓）、空手道以及朝鲜古典武道各种名称混杂的局面，开创了跆拳道发展的新纪元。

1959年，韩国成立了“大韩唐手道协会”，并于1962年加入大韩体育会，1965年改为大韩跆拳道协会，1963年第43