

大学

DAXUE TAIQUANDAO

跆拳道

王东 李颖 孙波 编
张松 审

大连海事大学出版社



大学跆拳道

王 东 李 颖 孙 波 编
张 松 审

大连海事大学出版社

© 王 东 2013

图书在版编目(CIP)数据

大学跆拳道 / 王东, 李颖, 孙波编. —大连: 大连海事大学出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5632-2871-3

I. ①大… II. ①王… ②李… ③孙… III. ①跆拳道—高等学校—教材 IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 137224 号

大连海事大学出版社出版

地址: 大连市凌海路 1 号 邮编: 116026 电话: 0411-84728394 传真: 0411-84727996

<http://www.dmupress.com> E-mail: cbs@dmupress.com

大连美跃彩色印刷有限公司印装 大连海事大学出版社发行

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 170 mm × 230 mm 印张: 10.25

字数: 194 千 印数: 1 ~ 1500 册

出版人: 徐华东

责任编辑: 刘若实 版式设计: 雪 景

封面设计: 王 艳 责任校对: 张 华

ISBN 978-7-5632-2871-3 定价: 18.00 元

前言

跆拳道被誉为“世界第一搏击运动”，且现已发展成为奥运会的正式比赛项目，有着自身的优点和独到之处，如今已吸引了成千上万的人投身到跆拳道训练当中。首先，练习跆拳道能够强身健体、防身自卫；其次，经常参加跆拳道训练能够磨炼人的意志品质，振奋人的精神，培养顽强、勇敢、进取、拼搏的个性；再次，完整的跆拳道训练经常会穿插对“道”的领悟，能培养人谦逊、宽容、仁爱、礼仪等良好的素质。同时，在日常的工作、学习和生活中，认真就是品质，快速就是效益，坚守承诺就是诚信，这三点是现代人也是年轻人应该具备的素质，而跆拳道正是培养了这样的素质。

相对于其他格斗术，跆拳道简单易学，动作演练起来刚劲潇洒，非常实用，深受人们的喜爱。当前许许多多大学生开始练习跆拳道，并逐渐成为了一种时尚，但是许多练习者在练习过程中遇到了各种各样的问题，那么练习跆拳道应注意什么，如何才能练好跆拳道呢？本书就大学生练习跆拳道容易产生问题给予解答，希望对大学生有所帮助。

本书作者多年从事跆拳道教学，鉴于大连海事大学将要开设跆拳道课程，而又缺乏相应的教材，特编写本书。本书主要介绍了跆拳道的起源与发展、基本技术、知识要点及相关竞赛规则及裁判手势解析，让同学们对跆拳道能够有一个具体而又清晰的认识，为同学们的学习提供理论指导。并借“他山之石”，引用中国点穴术的相关研究，随书收录中国武术之点穴术的相关介绍，帮助同学们在学习跆拳道的同时更好地调节周身气血运行，更好地认知形体部位，配合适合的基本战术。既能调节身心，又能克敌制胜，更好地将跆拳道融会贯通，这也是本书的特色之一。

由于编者水平有限，书中难免存在缺点与不足之处，敬请读者提出宝贵意见。

编 著

2013年3月



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 跆拳道起源	(2)
第二节 跆拳道的发展	(3)
第二章 跆拳道运动简介	(6)
第一节 跆拳道概述	(6)
第二节 跆拳道的礼仪	(10)
第三节 跆拳道学习注意事项	(12)
第四节 跆拳道的段位及晋级	(15)
第五节 跆拳道的道场	(16)
第三章 跆拳道基本技术	(19)
第一节 跆拳道的准备活动	(19)
第二节 跆拳道的技术风格	(34)
第三节 跆拳道的实战姿势	(34)
第四节 跆拳道的基本步型、步法	(36)
第五节 跆拳道的基本手型、手法与拳法	(49)
第六节 跆拳道的基本腿法	(56)



第四章 跆拳道的战术	(63)
第一节 基本战术	(64)
第二节 攻防组合技术	(64)
第三节 反击技术	(66)
第四节 战胜对手的谋略	(70)
第五章 跆拳道的品势	(76)
第一节 品势练习的形式和要素	(77)
第二节 品势比赛评价标准	(77)
第三节 太极一章	(78)
第四节 太极二章	(86)
第五节 太极三章	(92)
第六章 跆拳道训练与大学生的身体塑造	(103)
第一节 跆拳道的身體素质练习	(103)
第二节 跆拳道功力练习法	(105)
第三节 呼吸的调适	(110)
附录一 中国武术之点穴术简介	(111)
附录二 跆拳道竞赛规则要点解析	(137)
附录三 裁判手势图	(147)
参考文献	(158)



第一章

绪 论

跆拳道是一项运用手足技术、重在足技进行搏击格斗的朝鲜民族传统的体育项目。主要内容包括:品势(套路)、搏击(实竞技与格斗)、功力检测三部分。

跆拳道起源于亚洲,被认为是韩国人的体育项目,备受韩国人喜爱,该国视跆拳道为国技。世界跆联章程中写着:“跆拳道是韩国文化的产物。”跆拳道就是一种使用拳脚击打的实用技击方法。它简单、实用,以踢法为主,约占技法的70%;它的品势有24种之多,是初学入门的练习手段与方法;它的内容还包括擒拿、格斗、自卫术、基本功等技艺。

跆拳道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,而且也是一种精美的形体艺术和行之有效的强体健身方法。“道”本身蕴藏着一种精神追求和道理,其首要的是要有强烈的爱国热情和为正义献身的崇高精神。道,作为民族精神的体现,习练者须具备勇猛善战、敢打敢拼的素质,培养坚韧向上的作风,讲究礼仪修养以及人格完善。因此,练习跆拳道可内修精神、性情,外修技术、身体,培养出常人难以达到的意志品质和忍让谦恭的美德。跆拳道“迅速、有力、准确”的目标也正是现代人应具备的素质。通过功法与技术的练习,使每个乐于此道的修炼者既可掌握防身自卫的本领,又能培养勇武爱国的热忱和精神情操。所以,这项运动宜于在我国开展,并受到越来越多的青少年及大学生的喜爱。



第一节 跆拳道的起源

一、古代跆拳道

跆拳道古称跆拳道、花郎道,是起源于古代朝鲜的民间武艺。早在公元 688 年,新罗王国统一了朝鲜,经济繁荣,百业兴旺,建立了一种“花郎制度”。到真兴王时,便创立了“花郎道”。花郎道是花郎制度的组织形式,即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼,其宗旨是“事君以忠,事亲以孝,事友以信,临阵无退,杀身有择”。以此磨练人的意志,锻炼人的体魄,培养造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。在描写新罗风俗习惯的书《帝王韵记》中,记载着跆拳道活动。

公元 935 年,勇敢善战的高丽军队推翻了新罗王朝,建立了高丽王朝。士兵们的战斗力来自平时的训练和对跆拳道的喜爱。他们平时常常用拳掌击打墙壁或木块,以磨练手部的攻击能力。十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人、武功超众的士兵到宫廷表演手搏技艺,使跆拳道声望大振,并日益被广大民众所接受。

1392 年,高丽王朝被李朝取代,武功及跆拳道没有得到足够的重视,但在民间,这一活动却没有停止。

1790 年,由李德懋将军和学者朴齐家、白东修三人汇编成书的《武艺图谱通志》中收录了“手搏”、“跆拳道”等武艺的技术与方法,以及动作图解和一些器械的使用方法,并将许多技击性很强的武术技艺融会到跆拳道的技法之中。该书为朝鲜经典的武艺著作。

1910 年日本侵占朝鲜,李朝灭亡。殖民政府一度下令禁止朝鲜所有的文化活动,跆拳道自然在劫难逃,在朝鲜境内销声匿迹。一些不甘寂寞或被生活逼迫的人远离国土,到中国或日本谋生,同时把跆拳道延续下来。更为重要的是将其与中国武术和日本武道交融与结合,孕育了新的技术体系。第二次世界大战后,自卫术再度兴起,从异国他乡回归故土的朝鲜人也将各国的武道技艺带回本国,逐渐与跆拳道融为一体,从而形成了现代跆拳道体系。

二、现代跆拳道

1945 年 8 月 15 日随着朝鲜半岛的解放,崔泓熙将军在汉城(今首尔)与其他人组织和创建了韩国军队。同时他开始了新的武道研究,即今日的跆拳道。经过他的潜心钻研和不断实践,尤其是在韩国军队中的教授和普及的过程中,这项运动得到不断完善。在跆拳道命名之前,基本上形成了今日的跆拳道。

1955 年 4 月 11 日,由韩国各界著名人士组成的名称制定委员会,包括崔泓熙



少将(韩国第三军管区司令员)、李亨根陆军大将(国军联合参谋总长)、国会副议长、国会议员、著名企业家、著名武馆馆长等提出了各自的名称。通过无记名的投票,一致通过了崔泓熙将军提出的“跆拳道”二字。从此,韩国的武道开创了新世界,跆拳道开始了它的历史创造。

1961年,不仅在韩国师团内,而且在管辖的美军第七师团内掀起了跆拳道的热潮。1961年9月韩国成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会,并成为全国运动会正式竞赛项目。而在这一年,朴正熙将军等少壮派发动了军事政变。1964年末,崔将军任满大使职务归国。由于韩国国内的长期动乱,包括1960年4月19日的民主革命运动以及1961年5月16日的军事政变,加上一些唐手道、空手道及各种韩国武道的领头人各自组织大韩跆拳道协会、大韩手搏道协会,致使跆拳道几乎名存实亡。崔泓熙将军力挽狂澜,与各派进行了坚决的斗争。1965年通过崔将军的不懈努力,大韩跆拳道协会恢复了名义。崔将军就任了大韩跆拳道协会的会长。

1966年3月22日,由韩国、越南、马来西亚、新加坡、德国、美国、土耳其、意大利、埃及等九个国家的协会在汉城正式成立了国际跆拳道联盟。这是韩国历史上第一个国际性机构。崔泓熙将军被选为总裁,跆拳道正式进入了国际社会。

1973年5月在汉城成立了世界跆拳道联合会。1975年世界跆拳道联合会(简称世界跆联)被国际体育联合会接纳为正式会员。

1974年,跆拳道被美国业余运动联盟(Amateur Athletic Union, AAU)所接纳。根据世界跆拳道联合会的规定,业余运动联盟的跆拳道由金云龙主持。1981年,该组织的名称由业余运动联盟跆拳道联盟变更为美国跆拳道联盟(United States Taek-wondo Union, USTU)。

1988年,跆拳道作为奥运会表演项目首次出现在汉城奥运会上。1994年,国际奥委会表决通过了跆拳道成为2000年悉尼奥运会的正式比赛项目,设男子58公斤、68公斤、80公斤、80公斤以上级,女子49公斤、57公斤、67公斤、67公斤以上级共8个比赛项目。

目前,跆拳道运动已经成为完全独立的国际体育项目和正规的比赛项目。在世界锦标赛、亚洲锦标赛和亚运会上共设男女各8个级别。跆拳道每两年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。

第二节 跆拳道的发展

在短短二三十年中,跆拳道先后成为亚运会、全非洲运动会、世界锦标赛等一系列重大赛事的正式比赛项目,7000多万人从事跆拳道的训练,有近160个会员,成为世界最大的体育组织之一,其发展十分迅速。



1973 年中国举办了第一届世界杯跆拳道大赛。此次比赛按体重分级,采用三回合制,每个回合 3 分钟,回合之间休息 1 分钟,属于有直接身体碰撞的激烈对抗性项目。其后,不断地改进保护运动员方式,比赛时必须穿戴护头、护身、护裆、护臂和护腿,以得分判定名次,得分多者名次列前。

1992 年 10 月 7 日,中国跆拳道协会筹备小组成立,这标志着我国跆拳道运动的正式开始。

1994 年 5 月,在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。

1995 年 5 月,共有 22 个单位 250 名练习者参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛,从此跆拳道在中国迅速发展起来。

1995 年 8 月,正式成立了中国跆拳道协会,魏纪中当选为第一任协会主席。

1995 年 11 月,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。

跆拳道在上世纪 90 年代中期才为中国普通人所接触,可是在短短十几年时间里已经被更多的中国人认识和接受并喜欢,现已经在中国许多地方风靡,成为了一种时尚的标志。跆拳道被列入奥运会比赛项目后,跆拳道运动在我国发展更加迅速,练习者越来越多,跆拳道项目已列入国家体育总局《奥运争光计划》。

1997 年 11 月,在香港举办的世界跆拳道锦标赛上,我国运动员黄鹂获得女子 43 公斤级的银牌。

1998 年 5 月 17 日,在越南举办的第 13 届亚洲跆拳道锦标赛上,我国北京体育大学 97 级学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌,实现了我国选手在正式国际比赛中金牌零的突破。此次比赛共有来自亚洲的 22 个国家和地区的约 240 名选手参加,其中有世界一流强队韩国、中国台北、伊朗等。中国跆拳道队获得了 1 金 1 银 5 铜的佳绩,其中女队获得了团体总分第 3 名。

1999 年 6 月 7 日,在加拿大埃特蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女选手王朔战胜多名世界跆拳道高手,获得女子 55 公斤级冠军,这是我国跆拳道运动员获得的第一个世界冠军。

2000 年 9 月 30 日,在悉尼奥运会女子跆拳道 67 公斤以上级比赛中,我国女选手陈中力克群雄获得冠军。这是我国选手获得的第一块奥运会跆拳道金牌。

2004 年雅典奥运会上,来自中国北京体育大学的陈中和罗薇参加跆拳道比赛,她们奋力拼得两枚金牌。其中罗薇获得女子负 67 公斤级金牌;陈中则获得女子 67 公斤以上级金牌。中华台北奥运会代表团也在跆拳道项目上一举取得了金牌数零的突破,陈诗欣和朱木炎各夺得 1 枚金牌。

2005 年,中国女将王莹再次夺得西班牙跆拳道世锦赛金牌。

2008 年中国北京奥运会上,吴静钰在跆拳道女子 49 公斤以下级中,战胜泰国名将布特蕾·贝德蓬,夺取金牌。在 2012 年伦敦奥运会跆拳道女子 57 公斤级决



赛里,中国小将侯玉琢获一枚银牌,中华台北队曾栢骋获一枚铜牌。

迄今为止,世界跆拳道已有 158 个会员,7 000 多万爱好者参加练习。

而如今,跆拳道场馆及俱乐部在全国各大中城市悄然兴起且发展迅速。练习跆拳道已经成为一种时尚,并形成了跆拳道产业。广大的群众基础将反作用于竞技跆拳道运动,使更多的人专门从事跆拳道运动,更多的资源流向该项目,社会越来越认同跆拳道运动,跆拳道正逐渐社会化。



第二章

跆拳道运动简介

第一节 跆拳道概述

一、跆拳道的定义

跆拳道(TAEKWONDO),跆(TAE),意思是脚踢、撞摔;拳(KWON),意指用拳头击打;道(DO),是指方法、技艺和道理。其根源是朝鲜民族的自卫术,古称跆拳道、花郎道等,它是在朝鲜格斗术基础上,吸收中国武术、日本空手道中某些技术而形成的技击体系,具有自己的独特风格。

二、跆拳道的内容与分类

(一) 传统跆拳道

传统跆拳道是以品势技术为主,以自卫搏击为目的的跆拳道。其内容包括:

1. 基本素质、礼仪;
2. 基本技术,包括攻防单个技术、组合动作;
3. 品势技术,是基本技术的有机排列组合,跆拳道共有 11 个品势二十多个练习套路;
4. 自卫术;
5. 击破与特技。

(二) 竞技跆拳道

竞技跆拳道是脱胎于传统跆拳道,以腿技的优劣区分胜负,符合体育要求的实战对抗项目。竞技跆拳道要在规则的限制下进行实战比赛。要充分考虑运动员的



安全、比赛的观赏性、运动员技术优劣评价等各种因素。通过几十年不断地发展,竞技跆拳道在训练内容、训练方法上和传统的跆拳道都有所区别。其内容包括:

1. 基础:素质、礼仪;
2. 基本技术,包括实战姿势、步法、拳法、腿法等;
3. 组合技术,指各种单个技术的有机组合运用;
4. 实战,是在一定的时间和空间,同性别、同级别,运用允许的技术,进行攻防比赛的双人搏斗运动。

三、跆拳道的两大体系

现时跆拳道在全世界的组织主要分为两个体系,分别为:国际跆拳道联盟(International Taekwondo Federation, ITF)体系及世界跆拳道联盟(World Taekwondo Federation, WTF)体系。

(一) 国际跆拳道联盟(ITF)

国际跆拳道联盟,于1966年由跆拳道创始人崔鸿熙将军在韩国汉城创立。ITF跆拳道保留了许多传统的武道内容,是朝鲜传统武艺的延续和发展。

ITF的技术强调实战格斗应用,讲究每一击对人造成的伤害。在ITF的比赛中,双方均只有一对拳套一对脚套,技术性击倒率(KO率)相对较高。特尔(套路)是ITF中最令人值得学习的内容之一,由崔将军所创的24个特尔包含了朝鲜传统文化的底蕴,内容更丰富,难度更高,极具锻炼和表演价值。ITF在表演中也是特技和功力并重。技巧方面,拳、脚、摔全面发展,虽然在对打比赛里不允许使用摔法,但是在某些护身术的比赛中却专门比试摔法及擒拿。ITF比较重视脚跟及前脚掌的运用,注重身体关节在实战中的作用。

(二) 世界跆拳道联盟(WTF)

世界跆拳道联盟,是韩国政府于1973年为了取代国际跆拳道联盟而创立的跆拳道官方组织,并且经过了许多的努力和妥协进入了奥运殿堂。WTF在自身的发展中选择了体育运动竞技的方向,为了加入奥运会,增加了多项护具保护运动员,并制定了相应的比赛规则来减少运动伤害,如不许正拳击打面部,禁止肘膝和抱摔等。这使得WTF的技巧重视快速获得胜点,以致于很少出现KO的比赛场面。在技巧上,WTF有“大力发展腿法,严格控制拳法,绝对禁止摔法”的发展路线,强调对脚背的运用。在表演方面,WTF功力表演较少,而特技表演居多。近年来,WTF的品势(套路)表演更融入了流行舞蹈的概念,被国际奥委会接受认可。

(三) ITF与WTF的区别

ITF与WTF,尽管都是跆拳道的国际性组织,也都成立于韩国,但是两者自从成立之后,就存在着差异和对立,在竞技技术和组织运作方式上有所不同。

本质上,ITF更多地带有传统武术的色彩,而WTF则具备典型的现代体育特



征,这同两个组织各自的发展目标相关。在套路上,双方也有很大区别。两者对于跆拳道产生和发展的观点则截然不同,崔鸿熙将军是 ITF 跆拳道之父, WTF 认为跆拳道经历了古代、中世纪、近代和当代四个发展阶段,将跆拳道的历史追溯到朝鲜三国时期,不承认崔鸿熙对跆拳道发展作出的贡献,并且在韩国政府支持下对 ITF 进行过排挤。

四、跆拳道的特点

跆拳道以腿为主,以手为辅,主要在于腿法的运用。跆拳道攻击方法中起主导地位的是腿法,腿法技术在整体运用中约占 3/4,因为腿的长度和力量是人体最长最大的,其次才是手。腿的技法有很多种形式,可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋,威胁力极大,是实用制敌的有效方法。

(一)以腿为主,手足并用

跆拳道以腿击为主,仅踢击动作就有前踢、侧踢、旋踢、推踢、后踢、勾踢等。因为腿的攻击力远远高于手的力量,而且攻击时放长击远,威慑力大,是得分的主要方法。规则中还明确规定:在得分相同时,“一次脚技优于一次手技”。规则的导向作用促使跆拳道以腿功见长,向着腿法独特、灵活多变方向发展。手法中有拳、掌、肘多种使用方法,既不失为攻击得分的方法,又是防守阻击的招式,一般偏重于防护格挡拦截。

(二)方法简练,刚直硬打

跆拳道不论是腿法还是手法都比较简单实用。实战中多用拳掌手臂格挡防守,以连续快速的腿法组合连击。或直接攻打,或接触防守,很少使用闪躲避让法,强调以刚对刚,强攻硬打,攻击的路线为直线,尽可能缩短两点间距离,以增加击中的有效性。

(三)内外兼修,功法独特

跆拳道以赤手空拳在专心致志情况下进行训练和比赛。长期训练手快脚疾,产生常人难以达到的破坏力,这就是内功与外力综合作用的效应。

为了检验运动员的功力程度,一般采用木板、砖瓦等无生命物体做参照物,而不是以人体作为目标。功力测验是跆拳道训练、晋级考试、比赛、表演的一个重要内容,并以此显现其独特的功力和训练方法。

五、跆拳道的作用

(一)修炼身心

跆拳道运动紧张激烈,手脚并用,左右对称,方法全面。外可强筋健骨,提高各关节的灵活性及肌肉的展长性和收缩能力,使形体得到全面锻炼和发展;对内还可以调节人的精神和气质,培养人的意志品质。尤为重要的是跆拳道运动始终倡导



“以礼开始,以礼结束”的崇礼尚武精神,推崇“礼义廉耻”、百折不屈,所以从事跆拳道训练,可以培养人吃苦耐劳的精神、坚忍不拔的意志品质及克己礼让、宽厚待人和见义勇为的美德。

(二)防身自卫

跆拳道运动直接接触对抗,较技斗力,攻防一体,在学习掌握各种攻防技法的同时,必然提高人体神经系统的灵活性和反应能力以及各种运动素质,增强击打和抗击打能力,因此,在实践中自然掌握了实用技击技术和防身自卫的本领。

(三)娱乐欣赏

跆拳道不但有强身健体和防身自卫的功能,而且具有很高的观赏价值。双方在竞技比赛中你来我往、竞技斗志。它不仅被视为勇敢者的运动,也给人以美的享受,赏心悦目,激发人们的斗志,鼓舞人的奋发向上精神,达到娱乐的美感,陶冶人们的道德情操。

六、当代大学生学习跆拳道的重要性

(一)大学生强身健体、陶冶情操的有效工具

跆拳道是一项运用手足技术、重在足技进行搏击格斗的朝鲜民族传统的体育项目。主要内容包括品势(套路)、搏击(实竞技与格斗)、功力检测三部分。自20世纪50年代在朝鲜半岛崛起,历经40年的风雨洗礼,跆拳道现在已风行全球150多个国家和地区,参与到其中的人已达6500多万人。跆拳道的技术动作是由全身协调配合,通过骨骼关节和肌肉的联系来完成各种动作,主要是通过各种各样的腿法来表现。跆拳道以其变幻莫测的腿法闻名于世,被世人称为踢的艺术,这也正是跆拳道区别于其他格斗术的一个重要特点。而跆拳道的腿法讲究的是变化多样和灵活多变,这对人体的柔韧性、大脑反应的灵敏性、身体运动的稳定性都有很高的要求,它是对人体机能和体能的综合考验。

(二)历史底蕴深厚,学习兴趣浓厚

跆拳道和中国武术作为东方武艺,有着不可分割的历史渊源关系,两者互为借鉴。跆拳道之所以能以惊人的速度发展壮大,就在于它立足于传统,但并不拘泥于形式,吸收世界各地武道的优点和营养,取长补短,自我完善,在固有的传统技击术基础上,融会各武技之精华,成功地解决了如何将传统技击转变成现代竞技项目这样的一个大难题。1994年,跆拳道被确定为2000年悉尼奥运会正式比赛项目,男女各设4个级别,共8枚金牌。跆拳道势如破竹的发展势头着实令世人瞩目,激起世界各国武技爱好者的极大兴趣。

(三)人格与体魄双重历练

“学艺先识理,习武必明德”的武礼、武德要求与跆拳道倡导的“以礼开始,以礼结束”的尚武精神如出一辙。因此,学习跆拳道可视为一种精神及身体的修炼,



从艰苦的磨练中,培养出理想的人格和体魄,并掌握易学易练的防身自卫本领。在武礼的熏陶下,这一运动充分展现了拳脚并重、突出腿功的精美技艺,具有很强的观赏性和审美价值。同时,跆拳道在规则的约束下,增艺强体,将身体伤害降低到最大限度,这一点也符合体育运动的宗旨。

所以说跆拳道是一项易于在我国普及、开展,值得大力提倡的体育运动。十分适合大学生学习,尤其是在武术稳步走向世界的今天,更应以虚怀若谷的博大胸怀引进、接受、学习、交融世界各国的武技,去迎接新的、美好的明天。

(四) 增强学生的自我保护意识与自我保护能力

通过同学们对跆拳道知识技巧的学习,可以进一步提高同学们的自我保护意识。当面对社会不安全因素的情况时,能有较快的反应,运用所学技能进行自我保护,提高同学们的自我保护能力。对女同学而言,学习跆拳道更能保证在校期间的人身安全,使广大的家长放心。

(五) 国家对大学生身体素质及教育多元化的重视

随着国家一个又一个政策的出台,不难看出,国家对教育改革及大学生身体素质的重视。鼓励跆拳道的学习,在响应国家号召的同时,更能有效地提高同学的身体素质,使同学们拥有更加强健的体魄,更好地服务于社会和人民。尤其是海上专业的同学,对身体素质的要求比较高,跆拳道教学恰好满足了这一要求。

第二节 跆拳道的礼仪

跆拳道十二字精神,即“礼义,廉耻,忍耐,克己,百折不屈”,跆拳道中的“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现。跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行,但是不管它怎样激烈,由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的,所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼,即跆拳道运动始终倡导的“以礼始,以礼终”的尚武精神。“礼仪”是跆拳道运动必不可少的重要组成部分。

一、跆拳道的礼仪原则

以礼开始,以礼结束。

跆拳道的礼仪是发自内心地自然地表现在人的行为上的、高尚的、有价值的举动。只有了解跆拳道,热爱跆拳道,诚心和自觉遵守跆拳道礼仪,才能步入修炼跆拳道正道,达到修炼跆拳道的真正目的。

二、跆拳道的敬礼姿势

跆拳道的敬礼,是跆拳道最常见的礼仪形式,动作简单却含义丰富。



跆拳道的敬礼姿势:身体面向对方,并步直立,两臂自然置于体侧,上体前倾 15° ,头部前倾 45° ,稍停后,还原成直立姿势,如图2-1、2-2所示。



图 2-1

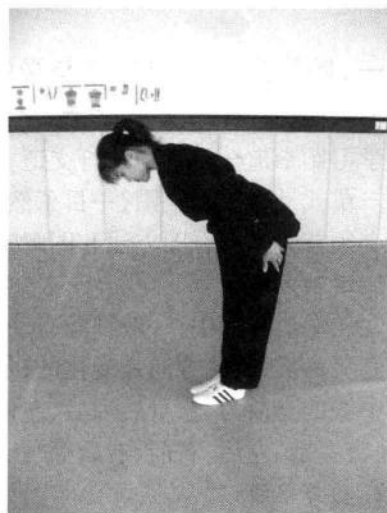


图 2-2

三、跆拳道礼仪的应用

每一个参加跆拳道学习的人必须遵守以下行为规范:

1. 上课开始要集体向老师敬礼;
2. 双人练习前,应互相敬礼,练习后再次互相敬礼;
3. 两人交换和传递器械等物品时,要互相敬礼;
4. 向老师请假、和老师谈话前要敬礼,结束时也要敬礼;
5. 进入场馆时,首先向国旗敬礼,课程结束后离开场馆也要首先向国旗敬礼。

跆拳道礼仪与我国传统武术道德相似,练习者可以不断地从中吸取营养和智慧,形成一种道德思想观念。跆拳道礼仪不但具有广泛的适应性,还具备了内外兼修的作用。将跆拳道运动的礼仪教育与我国的传统道德思想联系在一起,对提高全民族的思想素质和文化素质有着十分积极的促进作用。与此同时,在教学中注重礼仪,可以帮助同学们养成良好的礼仪习惯,将文明言行带到生活、学习及工作的各个方面,逐渐形成克己礼让、宽厚待人、恭敬谦逊的态度和习惯。