

现代跆拳道

实用教程

■ 主编 李万友



现代跆拳道实用教程

主 编 李万友

副主编 胡良玉 潘绍红

编 委 何柳泓 冯超琼

陈素彬

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

本教程从实用的角度出发,介绍了跆拳道技术、教学、训练和裁判,具体内容包括跆拳道技术初级篇、中级篇、高级篇、黑带篇、教学篇、训练篇,以及跆拳道比赛的组织和最新裁判法,内容详细、全面。在教程结构的设置上充分考虑了由易到难、循序渐进的原则,并借鉴了中国跆拳道协会颁发的考级大纲,对教程内容结构进行了合理的安排。

本书既可作为高等学校学生跆拳道课程的实训教材,也可作为跆拳道学校(俱乐部)教学的教材和参考书及跆拳道爱好者的自学用书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

现代跆拳道实用教程 / 李万友主编. —北京:北京理工大学出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5640 - 8144 - 7

I. ①现… II. ①李… III. ①跆拳道 - 教材 IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 187941 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 358 千字

版 次 / 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 胡 莹

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

序 言

西昌学院校长 夏明忠

为了贯彻落实党中央和国务院关于高等教育要全面坚持科学发展观，切实把重点放在提高质量上的战略部署，经国务院批准，教育部和财政部于2007年1月正式启动“高等学校本科教学质量与教学改革工程”（简称“质量工程”）。2007年2月，教育部又出台了“关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的若干意见”。从此，拉开了中国高等教育“提高质量，办出特色”的序幕，将中国高等教育从扩大规模正式向“适当控制招生增长的幅度，切实提高教学质量”的方向转变。这是继“211工程”和“985工程”之后，在高等教育领域实施的又一重大工程。

西昌学院在“质量工程”建设过程中，全面落实科学发展观，全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育；坚持“巩固、深化、提高、发展”的方针，遵循高等教育的基本规律，牢固树立人才培养是学校的根本任务，质量是学校的生命线，教学是学校的中心工作的理念；按照分类指导、注重特色的原则，推行“本科学历（学位）+职业技能素养”的人才培养模式，加大教学投入，强化教学管理，深化教学改革，把提高应用型人才培养质量视为学校的永恒主题。先后实施了提高人才培养质量的“十四大举措”和“应用型人才培养质量提升计划20条”，确保本科人才培养质量。

通过7年的努力，学校“质量工程”建设取得了丰硕成果。已建成1个国家级特色专业，6个省级特色专业，2个省级教学示范中心，3位省级教学名师，2个省级卓越工程师人才培养专业，3个省级高等教育“质量工程”专业综合改革建设项目，16门省级精品课程，2门省级精品资源共享课，2个省级重点实验室和1个省级人文社会科学重点研究基地，2个省级实践教学建设项目，1个省级大学生校外农科教合作人才培养实践基地，4个省级优秀教学团队等等。

为了搭建“质量工程”建设项目交流和展示的良好平台，使之在更大范围内发挥作用，取得明显实效；促进青年教师尽快健康成长，建立一支高素质的教学科研队伍，提升学校教学科研整体水平。学校决定借建院十周年之机，利用2013年的“质量工程”建设资金资助实施“百书工程”，即出版优秀教材80本，优秀专著40本。“百书工程”原则上支持学校副高职称的在职教学和科研人员，以及成果极为突出的中级职称或获得博士学位的教师。学校鼓励和支持他们出版具有本土化、特色化、实用性、创新性的专著，结合“本科学历（学位）+职业技能素养人才培养模式”的实践成果，编写实验、实习、实训等实践类的教材。

在“百书工程”实施过程中，教师们积极响应，热情参与，踊跃申报，一大批青年教师更希望借此机会促进和自身的教学科研能力；一批教授甘于奉献，淡泊名利，精心指导青年教师；各二级学院、教务处、科技处、院学术委员会等部门的同志在选题、审稿、修改等方面也做了大量的工作；北京理工大学出版社和四川大学出版社也给予了大力支持。借此机会，向为实施“百书工程”付出艰辛劳动的广大教师、相关职能部门和出版社等表示衷心

的感谢！

我们衷心祝愿此次出版的教材和专著能为提升西昌学院整体办学实力增光添彩，更期待今后有更多更好的代表学校教学科研实力和水平的佳作源源不断地问世，殷切希望同行专家提出宝贵的意见和建议，以利于西昌学院在新的起点上继续前进，为实现第三步发展战略目标而努力。

目 录

第 1 章 跆拳道运动概述	1
1.1 跆拳道运动的概念	1
1.2 跆拳道运动的起源和发展	1
1.2.1 原始社会时期的跆拳道	1
1.2.2 三国时期的跆拳道	1
1.2.3 高句丽时期到新罗时期的跆拳道	1
1.2.4 高丽时期到朝鲜时期的跆拳道	2
1.2.5 近代时期的跆拳道	2
1.2.6 现代跆拳道运动的发展	2
1.3 跆拳道运动在中国的发展	3
1.4 跆拳道运动的内容	4
1.4.1 礼仪	4
1.4.2 品势技术	5
1.4.3 对打	5
1.4.4 击破和特技	5
1.4.5 自卫术	5
1.4.6 跆拳道舞	5
1.4.7 竞技比赛	5
1.5 跆拳道运动的特点	6
1.5.1 以腿法为主,拳脚并用	6
1.5.2 技击方法简捷实用,动作刚直相向	6
1.5.3 内外兼修,功法独特,功力验水平	6
1.5.4 发声扬威,强调气势	6
1.5.5 礼始礼终,强调良好道德品质	7
1.5.6 跆拳道运动练习者的精神强化作用	7
1.6 跆拳道运动的作用	7
1.6.1 修身养性,培养优秀的意志品质	7

1.6.2 娱乐观赏、陶冶性情	8
1.6.3 强身健体、防身自卫	8
1.7 跆拳道运动的级、段制度	8
1.7.1 跆拳道的级、段位标准	8
1.7.2 跆拳道腰带颜色象征的意义	8
1.7.3 跆拳道运动的晋级考核内容	9
第2章 跆拳道技术初级篇	13
2.1 初级篇竞技技术	13
2.1.1 实战姿势	13
2.1.2 步法	14
2.1.3 正踢腿、里合腿、外摆腿	15
2.1.4 直拳	16
2.1.5 腿法	17
2.2 初级篇品势	20
2.2.1 品势基本功	20
2.2.2 太极一章	23
2.2.3 太极二章	28
2.2.4 太极三章	33
第3章 跆拳道技术中级篇	42
3.1 中级篇步法	42
3.1.1 前垫步	42
3.1.2 带步	42
3.1.3 冲刺步（交叉上步）	42
3.1.4 弧形步	42
3.1.5 左侧移步	43
3.1.6 后转身上步	43
3.2 中级篇腿法技术	43
3.2.1 侧踢	43
3.2.2 勾踢	44
3.2.3 双飞踢	44

3.1.4 后踢·····	45
3.3 中级篇品势·····	46
3.3.1 品势基本功·····	46
3.3.2 太极四章·····	49
3.3.3 太极五章·····	56
3.3.4 太极六章·····	64
3.4 初级篇跆拳道自卫术·····	71
3.4.1 对付对方掐颈部·····	71
3.4.2 对付衣领被抓·····	73
第4章 跆拳道技术高级篇 ·····	74
4.1 高级篇腿法技术·····	74
4.1.1 旋风踢·····	74
4.1.2 后旋踢·····	74
4.2 品势技术高级篇·····	75
4.2.1 品势基本功·····	75
4.2.2 太极七章·····	78
4.2.3 太极八章·····	87
4.3 高级篇自卫术·····	95
4.3.1 对付由前抓头发·····	95
4.3.2 对方由前抓头发·····	96
4.3.3 由后抱腰·····	96
第5章 黑带品势篇 ·····	98
5.1 品势基本功·····	98
5.1.1 品势手型·····	98
5.1.2 品势手法·····	98
5.1.3 品势步型·····	101
5.1.4 品势腿法·····	101
5.2 高丽品势·····	101
5.2.1 高丽品势的含义·····	101
5.2.2 高丽品势行进路线·····	102

5.2.3 高丽品势图解	104
5.3 金刚品势	111
5.3.1 金刚品势的含义	111
5.3.2 金刚品势行进路线	111
5.3.3 金刚品势图解	113
5.4 太白品势	117
5.4.1 太白品势的含义	117
5.4.2 太白品势行进路线	118
5.4.3 太白品势图解	120
5.5 平原品势	126
5.5.1 平原品势的含义	126
5.5.2 平原品势行进路线	126
5.5.3 平原品势图解	127
5.6 十进品势	132
5.6.1 十进品势的含义	132
5.6.2 十进品势行进路线	132
5.6.3 十进品势图解	134
第6章 跆拳道教学篇	142
6.1 跆拳道教学的阶段	142
6.2 跆拳道教学的步骤	143
6.2.1 跆拳道竞技技术教学的步骤	143
6.2.2 跆拳道品势技术教学的步骤	143
6.3 跆拳道的教学方法	144
6.3.1 直观法	144
6.3.2 讲解法	144
6.3.3 分解法	145
6.3.4 完整法	145
6.3.5 模拟比赛场景法	145
6.3.6 练习法	145
6.3.7 预防和纠正错误法	146
6.4 跆拳道教学课的类型和结构	147

6.4.1 跆拳道教学课的类型	147
6.4.2 跆拳道教学课的结构	147
6.5 编写跆拳道课时计划(教案)的要求	147
第7章 竞技跆拳道训练篇	148
7.1 跆拳道运动员的选材	148
7.1.1 跆拳道运动员身体形态因素分析	148
7.1.2 跆拳道运动员身体素质因素分析	148
7.1.3 跆拳道运动员应具备良好的个性心理特征	149
7.2 跆拳道运动员的体能训练	149
7.2.1 力量训练	149
7.2.2 速度素质	149
7.2.3 耐力素质	150
7.2.4 柔韧素质	150
7.2.5 灵敏素质	151
7.2.6 平衡素质	151
7.3 竞技跆拳道和技术训练	151
7.3.1 单个技术训练的模式及原则	151
7.3.2 影响技术使用的因素	152
7.4 竞技战术训练	156
7.4.1 战术训练的方法	156
7.4.2 跆拳道竞技战术训练的要求	157
7.4.3 战术训练的种类	157
7.5 心理训练	160
7.5.1 心理训练的内容	160
7.5.2 心理训练的方法	161
7.6 跆拳道训练计划	162
7.6.1 多年训练计划	162
7.6.2 年度训练计划	163
7.6.3 阶段训练计划	163
7.6.4 小周期训练计划	164
7.6.5 跆拳道训练课的类型与结构	165

7.7 跆拳道运动的常见损伤、预防和恢复	166
7.7.1 跆拳道的常见损伤	166
7.7.2 跆拳道运动损伤的预防	167
7.7.3 跆拳道运动员运动损伤后的恢复	167
第8章 跆拳道竞赛组织篇	169
8.1 竞赛的组织	169
8.1.1 制定竞赛计划	169
8.1.2 拟定竞赛规程	170
8.1.3 组织裁判队伍	172
8.1.4 临场裁判员安排	174
8.2 竞赛的编排	174
8.2.1 编排的步骤	174
8.2.2 编排的方法	174
第9章 跆拳道裁判篇	178
9.1 竞技竞赛规则和裁判法	178
9.1.1 总则	178
9.1.2 适用范围	179
9.1.3 比赛区	179
9.1.4 运动员和教练员	181
9.1.5 体重级别	183
9.1.6 比赛的种类和方法	184
9.1.7 比赛时间	185
9.1.8 技术会议与抽签	185
9.1.9 称重	186
9.1.10 比赛程序	186
9.1.11 允许使用的技术、允许攻击的部位	187
9.1.12 得分	188
9.1.13 计分和公布	189
9.1.14 犯规行为	190
9.1.15 加时赛和优势判定	193

9.1.16	获胜方式	194
9.1.17	击倒	195
9.1.18	“击倒”后的处理程序	195
9.1.19	比赛中断的处理程序	196
9.1.20	技术官员	198
9.1.21	即时录像审议	200
9.1.22	制裁与处罚	202
9.1.23	本规则未明文规定的情况	202
9.1.24	附则	202
9.2	品势竞赛规则	202
9.2.1	目的	202
9.2.2	适用范围	203
9.2.3	比赛场地	203
9.2.4	其他	203
9.2.5	运动员	204
9.2.6	比赛的种类	204
9.2.7	组别划分	204
9.2.8	比赛方式	206
9.2.9	比赛指定品势	206
9.2.10	比赛时间	207
9.2.11	抽签	208
9.2.12	犯规行为与处罚	208
9.2.13	比赛程序	208
9.2.14	主执行员	209
9.2.15	判分	209
9.2.16	评分方法	209
9.2.17	分数显示	210
9.2.18	优势判定	210
9.2.19	比赛中断的情况处理	211
9.2.20	裁判员	211
9.2.21	记录员	212
9.2.22	裁判员组成及分配	212

9.2.23 其他	212
9.2.24 仲裁及处罚	212
9.2.25 品势裁判员判分标准	212
9.3 跆拳道特技与功力击破	229
9.3.1 特技简介	229
9.3.2 特技比赛裁判员判分标准	229
9.3.3 击破简介	229
9.3.4 击破裁判员判分标准	230
9.4 跆拳道（操）舞比赛判分标准	230
9.4.1 跆拳道（操）舞简介	230
9.4.2 跆拳道操比赛打分尺度参照和判分表	231
参考文献	233

第 1 章

跆拳道运动概述

1.1 跆拳道运动的概念

跆拳道是一种起源于朝鲜半岛的格斗术，主要利用手脚等部位进行搏击对抗，是一项注重礼仪修养的武道体育运动。跆拳道中的“跆拳道”是指用脚踢；“拳”是指用拳击打；“道”是指运用方法，是一种精神文化的心得和修养。可以说跆拳道是一种拳脚并用的运动，竞技跆拳道由于是以脚为主，所以也称为“脚的技术”。

1.2 跆拳道运动的起源和发展

1.2.1 原始社会时期的跆拳道

在原始社会条件下的朝鲜人民不仅要获取食物，还要抵制外来入侵和野兽的袭击，除了双手和身体，没有其他的防御工具，只能通过发展赤手空拳格斗的技艺来保护自己，其使生活安定，于是赤手空拳的格斗技艺开始被广泛练习。后来，人们逐渐总结出了一些锻炼身体和适用于战斗的方法，从而形成跆拳道的另一种形态——守攻合一，由一种本能的自卫活动演化为有意识的技击运动，原始的跆拳道雏形得到了不断的完善。

1.2.2 三国时期的跆拳道

自跆拳道的雏形形成之后，其发展的速度十分迅猛，演练的范围十分庞大。朝鲜半岛的三国时期大约开始于公元前 1 世纪，这个时期是高句丽、百济和新罗三国并存的时期。三国为了争夺霸权，连年征战。为了对抗外侵，各国统治阶级都很重视武士们的军事格斗技术的训练。这些格斗术可以看作是今天跆拳道的雏形。

1.2.3 高句丽时期到新罗时期的跆拳道

公元前 37 年，邹牟在朝鲜半岛西北部建立高句丽王国。在国家最初的建立阶段，为了巩固政权，国家组织武士们练习一种类似跆拳道的格斗术，并将这种原始的跆拳道活动称之为“跆拳道”。百济封建王国大约建于公元前 1 世纪下半叶，是当时三国之中兵力较弱的国

家。在史料中有关跆拳道的文字记载要少于高句丽和新罗，主要是关于“手臂打”“便战戏”等的记载，其中“便战戏”的形式与今天的跆拳道分组竞赛类似，可以认为是跆拳道的一种雏形。新罗时代大约建立于公元前 57 年。建国初期，新罗实力不及高句丽强大，其被迫发展军事力量来武装自己，并于公元 668 年统一朝鲜半岛，从此进入统一的新罗时代。到真兴王时，便创立了“花朗制度”的组织——“花郎道”。“花郎道”也可以看成是跆拳道的一种雏形。

1.2.4 高丽时期到朝鲜时期的跆拳道

公元 918 年，王健统一了朝鲜半岛，建立了一个国家——高丽国。跆拳道在这一时期发展的更加系统化，并且成为选拔人才的重要标准。高丽的忠惠王本人十分喜欢“手搏戏”，同时他也要求自己的军队进行具有跆拳道特色的“五兵手搏战”练习。忠惠王还专门邀请臂力过人、武功超群的士兵到宫廷表演“手搏”技艺，并在朝廷上下积极推崇“手搏”技艺。“手搏”后来被规定为军队训练的必修科目，同时也作为武科考试的一项主要内容得以保留。但是到了忠惠王后期，由于兵器的发明和应用，使得“手搏”在军队的发展有所减慢，但是，“手搏戏”作为一种民间活动依旧传到了现代。公元 1392 年，高丽王朝被李氏的朝鲜王朝（以下简称“李朝”）所取代。李朝建立在儒家的意识形态之上，导致了它对佛教节日的抵制严重，文化艺术比军事技艺更加受到时人的重视，“手搏戏”这一活动在民间始终都没有停止。李朝的跆拳道除了技术上得到了进一步发展之外，在文字记载方面也得到了较大进展，逐渐形成了跆拳道完整的体系。1790 年李朝国王召集李德懋和学者朴齐家等编写《武艺图谱通志》，此书不仅收录了“手搏”“跆拳道”的一些技击方法、动作图解，而且对于跆拳道的发展源流、分类以及许多兵器的使用方法都进行了收录，并将许多其他领域的技击性很强的武术技艺融入于跆拳道的技法中，使得跆拳道在技术和理论上都有了较系统的记载。

1.2.5 近代时期的跆拳道

1910 年，日本出兵侵占朝鲜之后建立殖民政府，推行殖民政策。日本殖民政府为了防止朝鲜人民的反抗，消磨人民的意志，曾一度下令禁止所有的朝鲜文化活动，跆拳道的发展也因此受到了限制，只能在民间秘密的发展。许多朝鲜人民被迫背井离乡，流落到中国或日本谋生，同时将跆拳道带到了中国和日本。更为重要的是他们将中国的武术和日本的空手道与跆拳道结合在一起，孕育了跆拳道新的技术体系。所以说跆拳道是经过东亚文化熏陶的一门武技。

1945 年，日本对朝鲜的殖民统治结束，朝鲜获得了独立，自卫术和许多传统民间活动开始恢复并流行，同时大量在异国他乡的朝鲜人也回归故土，他们将各国的武道技艺也带回了朝鲜，并将各国的武艺和本国的自卫术融为一体，逐渐形成现代跆拳道运动的基础体系。

1.2.6 现代跆拳道运动的发展

1. 跆拳道运动在韩国国内的发展

1955 年，为了更好地推广这种新型的朝鲜民族武术，韩国的武术家、体育家、教育家、高级军官及相关学者召集到了一起，他们经过讨论认为：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体验,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。当时崔讯熙认为:“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,大家一致通过崔讯熙提出的“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、空手道以及朝鲜古典武道等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“大韩庸手道协会”,该协会于1962年加入大韩体育会,1965年改为大韩跆拳道协会。

2. 跆拳道运动在国际上的发展

1966年,第一个国际性跆拳道组织——国际跆拳道联合会(ITF)在韩国成立,崔讯熙任主席。

1972年,韩国国技院在汉城成立。1973年,在汉城举办了第1届世界跆拳道锦标赛,会后19个国家的代表在金云龙博士的倡导下成立了世界跆拳道联盟(WTF),同时金云龙当选为主席。世界跆拳道联盟(WTF)成立后,制定了一套相应的规章制度,大胆删改了传统跆拳道中类似于表演以及实战性不强的技击内容,将其最符合现代竞技体育要求的、竞技性强的对抗性内容提炼成科学独立的教学、训练和竞赛体系,由此产生了新的跆拳道形式——竞技跆拳道。在此后的几年内,全球各地几乎都开始建立有关跆拳道的各种组织和团体。1975年,世界跆拳道联盟被接纳为国际体育联合会的会员。

3. 跆拳道运动踏进奥运大门

1980年国际奥委会在第83次大会上,承认了世界跆拳道联盟,这一决定促使跆拳道运动在世界各地更广泛的流行。1983年,在西班牙巴塞罗那举行的第8届世界锦标赛中增设了女子跆拳道比赛。

1994年9月4日,国际奥委会全体表决一致通过将跆拳道列为2000年奥运会竞赛项目。

4. 跆拳道运动的世界性组织

目前,世界上拥有两大跆拳道组织,一个是世界跆拳道联盟(WTF),一个是国际跆拳道联盟(ITF)。世界跆拳道联盟是倡导以竞技为主、以品势为辅的跆拳道技术体系,而国际跆拳道联盟是倡导以品势修炼为主、以竞技实战为辅的技术体系,这两大组织为跆拳道的推广和普及作出了巨大的贡献。世界跆拳道联盟是得到奥委会承认的机构,总部设在韩国汉城国技院。

1.3 跆拳道运动在中国的发展

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,在河北正定开设了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。同年9月,在云南昆明举行了第1届全国跆拳道比赛。1995年5月,22个单位共有250名练习者,参加了在北京体育大学举行的第1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,中国跆拳道协会筹委会成立,魏纪中当选为主席。同年11月,中国跆拳

道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。2004年7月,中国跆拳道协会召开正式成立大会,崔大林任主席。

中国跆拳道创立之初,给自己的定位是“智慧型的格斗项目”,发展方向是“博采众长,吸取我国各优势项目之长,解放思想,大胆创新,走自己的路”。一些优秀的教练员和运动员对跆拳道事业兢兢业业,他们一方面与大批的外国专家进行交流并向他们学习,另一方面深入研究国内外先进技、战术,在此基础上进行大胆创新,形成了独具特色的中国跆拳道。此后,我国跆拳道竞技水平得到了不断的提高。

1998年5月17日,在越南举办的第13届亚洲跆拳道锦标赛上,我国选手贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲跆拳道比赛金牌,实现了我国在正式国际比赛中金牌“零”的突破。

2000年9月,第27届奥运会在悉尼举行,陈中获女子67公斤级冠军。

2004年8月,第28届奥运会在雅典举行,罗薇、陈中分获女子67公斤级和+67公斤级冠军。

2008年8月,第29届奥运会在北京举行,吴静钰获女子49公斤级冠军。

2012年8月,第30届奥运会在伦敦举行,吴静钰获女子49公斤级冠军。

虽然我国开展跆拳道运动的时间不长,但是我国选手在四届奥运会上取得了五枚金牌的好成绩,有效地推动了跆拳道运动在我国的发展。

1.4 跆拳道运动的内容

1.4.1 礼仪

跆拳道礼仪是指练习者在习练跆拳道过程中表现出来的高尚的、有价值的言行和举动。正如现代跆拳道创始人之一的李仲佑所概括的“跆拳道是正人之道”。

1. 跆拳道礼仪教育的作用

跆拳道是以同场双人对抗为表现形式的搏击运动。训练或比赛中,无论怎样激烈地打斗,运动员双方都应以提高运动技术水平、磨炼意志为最终目的,因此,参加跆拳道比赛的运动员都要有向对方表示尊重和学习的心态。跆拳道的“礼仪”是跆拳道基本精神的体现,也是跆拳道练习者需要修炼的内容之一。跆拳道的礼仪不只是形式上的表现,更是要发自内心的进行。

在跆拳道的日常训练中,礼仪教育始终贯穿在练习的始终。跆拳道教授者与练习者交流的不仅是搏击的技术,还肩负更多的社会教育的责任。通过跆拳道礼仪的教育,让学员懂得秩序,懂得守时,懂得纪律,懂得尊重,帮助他们树立正确的人生观和世界观。

2. 跆拳道的礼节

礼节是每一位跆拳道练习者在接触跆拳道运动时的第一堂课。练习者只有树立明理谦虚的学习态度,才能够获得理想的人格和健康的体魄。跆拳道礼节包括跆拳道练习者向教练员、队友、长辈以及进出道馆向国旗行鞠躬礼等。

鞠躬礼的具体方法是:自然站立,腰部前屈不小于 30° ,头部前屈不小于 45° ;此时双手半握拳紧贴两腿,两脚并拢(图1-1)。