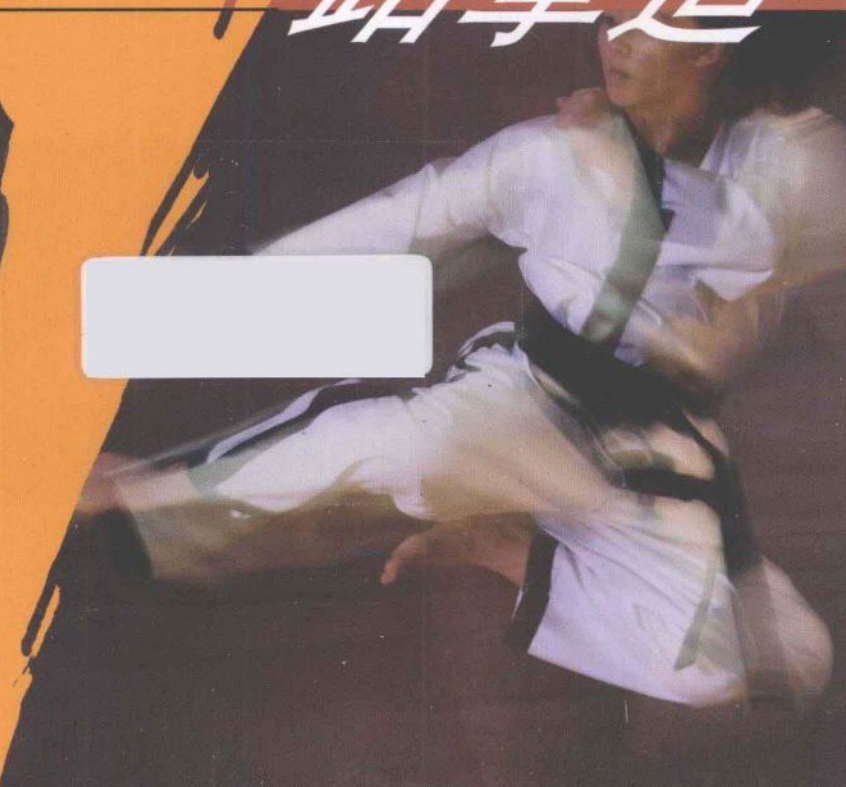
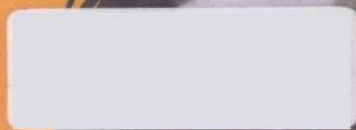


阳光少年运动体能系列
YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

江苏科学技术出版社

教你练跆拳道



阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 孙尊航 陶 利 苏新荣
刘冬霞 吕厚刚

教你练 跆拳道

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你练跆拳道 / 王正伦主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013. 1

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978-7-5537-0112-7

I. ①教… II. ①王… III. ①跆拳道—青年读物
②跆拳道—少年读物 IV. ①G886.9-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226368 号

阳光少年运动体能系列

教你练跆拳道

主 编	王正伦
本 册 编 著	孙尊航 陶 利 苏新荣 刘冬霞 吕厚刚
责 任 编 辑	孙荣洁
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	张 镜 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
排 版	南京展望文化发展有限公司
印 刷	南京玉河印刷厂

开 本	718 mm×1000 mm 1/16
印 张	10.75
字 数	130 000
版 次	2013 年 1 月第 2 版
印 次	2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0112-7
定 价	17.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

2014年青奥会正大踏步地向我们走来。在这样的时代背景下,由南京体育学院部分专家、教授编写,江苏科学技术出版社组织出版的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在弘扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术散打、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅



仅是对体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够接受读者的评价与赐教,正视自己作品的缺憾,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编 者



目 录

第一篇 发现跆拳道的哲学

第一讲 悟“道”	3
一、跆拳道的起源与发展	3
(一) 李朝时代的跆拳道	4
(二) 近代跆拳道	5
二、跆拳道在中国的发展	6
三、跆拳道的礼节	8
四、跆拳道的精神意义	9
五、跆拳道的规模及影响	10
第二讲 学习跆拳道的益处	12
一、修身养性,培养坚韧的意志品质	12
二、强身健体,练就健全的体魄	13
三、观赏竞技,享受击打艺术之美	13
第三讲 跆拳道训练基本设施	14
一、跆拳道训练馆的基本设施条件	14
(一) 训练场地	14



教你练

跆拳道

(二) 辅助设施	15
(三) 辅助用房	15
二、跆拳道奥运会场馆要求	16
(一) 比赛场地	16
(二) 训练场地	16
(三) 辅助用房	16
三、跆拳道标准道馆要求	17
四、跆拳道俱乐部设施的配备	18
五、跆拳道专用器材和装备	19
(一) 器材	19
(二) 装备	20
(三) 道服的穿法和叠法	21

第二篇 体验跆拳道的训练

第四讲 跆拳道的姿势与步法	26
一、实战姿势	26
二、跆拳道的步法	27
(一) 上步	27
(二) 后撤步	28
(三) 前跃步	29
(四) 后跃步	29
(五) 原地换步	30
(六) 侧移步	30
(七) 弹跳步	31
(八) 垫步	31





三、准备姿势与步法的练习步骤	32
第五讲 跆拳道的基本技术	33
一、腿法、脚靶与护具技术	33
(一) 前踢	33
(二) 横踢	35
(三) 后踢	39
(四) 劈腿	42
(五) 后旋踢	45
(六) 双飞踢	47
(七) 侧踢	49
(八) 旋风踢	50
二、拳法	52
三、防守技术	53
(一) 利用进攻动作进行防守	54
(二) 利用闪躲、贴近等方法进行防守	54
(三) 利用格挡的方法进行防守	55

第三篇 跆拳道品势

第六讲 太极一章	62
太极一章包含18个动作	
第七讲 太极二章	68
太极二章包含18个动作	





第八讲	太极三章	75
	太极三章包含20个动作	
第九讲	太极四章	83
	太极四章包含20个动作	
第十讲	太极五章	91
	太极五章包含20个动作	
第十一讲	太极六章	99
	太极六章包含23个动作	
第十二讲	太极七章	107
	太极七章包含25个动作	
第十三讲	太极八章	115
	太极八章包含26个动作	

第四篇 应用跆拳道的方法

第十四讲	跆拳道的日常训练	126
一、跆拳道基本技术的训练方法		126
(一) 慢速、快速重复练习		126
(二) 结合身法、步法练习		127
(三) 想象实战练习		127





(四) 互不接触的攻防练习	128
(五) 固定靶的练习	128
(六) 配合的“喂招”练习	128
(七) 条件实战练习	129
二、参加跆拳道俱乐部或道馆训练应注意的问题	130
(一) 专家建议	130
(二) 准备活动的作用	131
(三) 整理活动的作用	133
三、训练计划的拟定	133
(一) 如何制订训练计划	133
(二) 根据个人特点制订多年训练计划	134
(三) 根据个人特点制订年度训练计划	135
(四) 根据个人特点制订阶段训练计划	137
(五) 根据个人特点制订周训练计划	137
(六) 根据个人特点制订课训练计划	138
第十五讲 跆拳道的表演艺术	139
一、跆拳道的表演追求超越、卓越	139
二、如何组织一次成功的跆拳道表演	140
(一) 跆拳道特技表演	141
(二) 跆拳道特技表演的道具	141
(三) 跆拳道表演时应注意的问题	142
附录 跆拳道竞赛规则	145

第一篇

发现跆拳道哲学



跆拳道是一项利用拳脚进行搏击的对抗性运动，它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式来使练习者达到增强体质、培养坚韧不拔意志品质的目的。现代的跆拳道被韩国人视为国技。

“跆拳道”(TAE)的意思为脚的蹬、踢；

“拳”(KWON)意指用拳击打和防御；

“道”(DO)即为练习的方法，同时也是一种精神的体现。

跆拳道中的“道”，与中国的传统文化有许多相似之处。它崇尚“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不挠”，其主要内涵为尊敬师长、谦虚好学、刻苦努力，培养坚韧不拔的意志品质，即“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。

跆拳道练习者应树立爱国精神，热爱跆拳道事业，对跆拳道的历史、内容、特点、作用及教育意义有全面的了解和认识。要求自己不仅要学习和掌握跆拳道技术，而且更重要的是进行道德修养和礼节的学习。在平时要自爱、自尊，特别对前辈要尊重，为人谦虚，关心爱护他人，特别要善于帮助和关心刚入门的后学。

在跆拳道的训练中，应始终贯彻“道”的教育。练习者要真正做到不但技术水平高，而且在道德水平方面也要高，以自己的优良品质服务于社会。

动为形，形为合，合为无，无至道——

一个动作只是我们学习的具体招数，为学其“形”；

一个动作在实践中成功运用，要有许多因素组合在一起，如力量、速度等，则为“合”；

许多动作演练到非常熟练时，才发现常常最简单的动作最实用，不需要任何花架子，即为“无”，无为而无不为；

从无至“道”，则需要用内心去体悟。内在心灵得到充实，才是跆拳道的最高境界。

每个人在练习跆拳道时，无不为其“道”所震撼。它是在培养人的一种“气”，一种“量”——即为志气、勇气和胆量。





志气、勇气、胆量能使人养成勇往直前、奋力拼搏、坚韧不拔、自强不息的精神,同时能产生坚定的自信心。在这种自信心的作用下又能使人产生一种忍耐克己的气质,同时富于正义感,而忍耐克己又会形成谦虚、纯朴的良好品质。人们一旦拥有了这种品质,就会自觉不自觉地去克服自己的缺点,谦让别人,从而拥有通过奉献自己来与他人共同追求和平、友爱、团结的美德。

跆拳道正是培养高尚情操、造就优秀品性的手段,在强身健体的同时更讲究感化人的心灵,它追求的是通过格斗技击的演练形式和坚持不懈的努力,在练习中促进自己身心健康的发展,陶冶情操,磨炼意志,不断使人超越平凡,追求卓越,从而使我们的生命具有永恒的活力。

——这,正是跆拳道的精髓!

第一讲

悟“道”

一、跆拳道的起源与发展

跆拳道的发展有着悠久的历史。原始跆拳道处在萌芽阶段时,它与人类求生的本能活动及其生存的需要密切相关。在远古时代,人类居住的地方多为森林环抱,四野林海茫茫。在密林深处和灌木丛中,栖息着各种凶猛的禽兽。人类为寻求生存与安宁,在采集、狩猎、觅食、抵抗毒蛇猛兽以及同恶劣的自然环境的斗争中,除拳打脚踢外,还利用树枝、棍棒、石块、竹箭等作武器,以防身自卫或猎取食物。在经历了漫长历史的扬弃后,逐渐形成





了徒手和使用武器的技能,获得了格斗和搏击的各种手段。这些初始自卫手段虽然粗糙而低级,但却是朝鲜古代跆拳道的萌芽,并由此产生了朝鲜最早的技击形式——跆拳道(跆拳道的古称)。

从考古中发现,在三国时代的古墓如角觚冢、舞俑冢和三室冢的玄室壁画中,反映出跆拳道在当时已非常风行。角觚冢的壁画上绘有两名男子相互搂抱臂膀进行斗争的场面;舞俑冢中女子形似表演的舞姿;而在三室冢的壁画中,绘有强壮男子运用跆拳道格斗的姿势,从三室冢的壁画更可见武人攻城图中的跆拳道雏形。

据《朝鲜全史》考证,新罗的建国始于公元2世纪初中叶。高句丽、百济、新罗互相对抗的时代称为三国时代。虽然新罗建国稍晚,但最终却统一了朝鲜。

新罗建立了“花郎制度”,其宗旨是“事君以忠,事亲以孝,交友以信,临战无退,杀身有择”。“花郎制度”是年轻人组织在一起,通过举行射箭、踢球、角觚、狩猎等比赛和手搏游戏等活动,选拔出“花郎”。在这种制度的刺激下,产生了大批英勇善战的武士,为新罗的繁荣和跆拳道的长足发展奠定了基础。

(一) 李朝时代的跆拳道

武科考试在李朝时继续进行。武科考试科目有箭术、骑术、跆拳道等军事技术,还有儒教和军事经典知识。这是当时普通人晋升的一条捷径。

当时,为训练兵员设立了“训练都监”,要求士兵掌握三种技能:能打炮、会射箭、善于肉搏战。这就要求士兵进行跆拳道强化练习,从而使跆拳道得到进一步的发展,使跆拳道朝着克敌制胜的方向发展。在抗倭战争中,朝鲜人民用生命和鲜血谱写了许多可歌可泣的爱国诗篇。跆拳道的技艺在斗争中也得到了发展。

李朝的英祖时,在朝廷的主持下将15世纪的《兵将图说》增



补了新内容,写成了《续兵将图说》,书中记载了许多跆拳道勇士。正祖时,李德懋和学者朴齐家奉命编纂了《武艺图谱通志》,对跆拳道的发展源流及各种兵器的使用方法进行了详细的介绍。

由此可知,李朝是跆拳道集大成的发展时期。在李朝,无论是徒手还是器械等跆拳道技术,都趋于成型和完善,逐渐形成了跆拳道的完整体系。

(二) 近代跆拳道

1909年,李朝随日本的侵占而灭亡,侵略者为巩固其统治地位,禁止所有的朝鲜文化活动,跆拳道的发展因此受挫,而只能流落民间。

1945年8月15日,日本无条件投降,朝鲜从36年的日本帝国主义暴政下获得了解放。

朝鲜独立后,政治、经济、文化等诸方面都发生了巨大变化,自卫术的发展也是如此。由于流落国外的朝鲜人在国外学习了一些武艺,回国后与当地拳师在继承和发扬的原则下,将各种武艺与传统跆拳道融于一体,形成了现在的跆拳道体系。

自卫术在当时泛指跆拳道、托肩、空手道、手搏道、唐人道等,种类繁多,名称混杂。为了使自卫术能进一步科学地发展,1950年统一将“自卫术”称为“跆拳道”。1961年9月成立了唐手道协会,后更名为跆拳道协会,并成为全国运动会的正式比赛项目。1966年,国际跆拳道联盟成立,崔泓熙首任主席,1972年迁移到加拿大多伦多。1973年5月,世界跆拳道联合会在汉城成立,金云龙当选为主席。同年在汉城举行了首届世界跆拳道锦标赛。1975年,国际体育联合会接纳了世界跆拳道联合会。1980年,国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。1988年、1992年、1996年连续三届列入奥运会表演并被定为2000年悉尼奥运会的正



式比赛项目,男、女各设4枚金牌。同时,它也是亚运会、南美运动会、全非洲运动会等一系列国际重大赛事的正式比赛项目。目前,每两年举办一次跆拳道世界锦标赛和跆拳道世界杯比赛。

2004年6月11日,世界跆拳道联盟在韩国举行会议,选举新一届联盟主席。韩国跆拳道理事赵正源在激烈的竞选中以106票战胜竞争对手,当选新主席。前世界跆拳道联盟主席金云龙因受贿等罪名被判刑。

在世界跆拳道联合会被正式公认后的20多年中,跆拳道运动在全球得到了空前的发展,现已风行全球160多个国家和地区,参与练习者达到近1亿人之多。它已成为世界上最大的体育组织之一。

二、跆拳道在中国的发展

随着跆拳道运动在国际体育界的蓬勃开展和奥运会正式项目的确立,我国体育界意识到开展跆拳道运动的重要性和必要性。1992年10月7日,中国跆拳道协会筹备小组正式成立,我国正式开展跆拳道运动。随即,前国家体委几次专门派人去日本、朝鲜和韩国考察了跆拳道运动的开展情况,并在国内组织全国范围的专门座谈会。1994年5月,在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员、裁判员学习班;9月,首届全国跆拳道比赛在昆明举行,15个单位的150余名运动员参加了比赛。这次比赛标志着跆拳道比赛在我国正式开始。1995年5月,首届全国跆拳道锦标赛在北京体育大学举行,22个单位的约250名运动员参加了比赛,从此跆拳道在中国迅速发展起来。

1995年8月,中国跆拳道协会成立。中国跆拳道运动从此有了自己的专门组织。同年11月,在菲律宾举行的第12届男子、第5届女子世界跆拳道锦标赛上,中国派出16人参加了比



赛,获参与奖。赛前,中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。1996年3月,中国跆拳道队一行12人参加了中国香港第2届亚洲城市金杯国际跆拳道邀请赛,中国队获6金、2银、3铜,女队获团体总分第一。1996年5月,在浙江金华举行的中国万基杯全国跆拳道锦标赛,来自全国的33个单位的308名运动员参加了比赛。1996年6月,经前国家体委批准,中国派出赵磊、陈立人、林志文、郑国威等14人去澳大利亚墨尔本参加了由世界跆联主办的第31届国际跆拳道裁判员学习班,获得国际级裁判员资格。同年,中国跆拳道队参加了第12届亚洲跆拳道锦标赛,获铜牌1枚。与此同时,中国跆拳道协会被亚跆联接纳为正式会员。

1997年5月,中国跆拳道队参加了在韩国釜山举行的东亚运动会,有8个国家的50多名运动员参加了比赛,中国队获2银、3铜。1997年8月,中国跆拳道队参加了在英国举行的国际A级跆拳道比赛,有35个国家的600名运动员参加了比赛,中国队获1银、2铜。1997年11月在香港举行的第13届男子、第6届女子锦标赛上,中国跆拳道队经过顽强拼搏,获得1银、1铜、3个第5名的成绩。在103个国家1200多名运动员参加的国际大赛上取得这样的成绩,显示出了中国跆拳道运动后来居上的气势。

1998年5月,在越南举办的第13届亚洲跆拳道锦标赛上,北京体育大学97级学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲跆拳道比赛金牌,实现了我国在洲际跆拳道比赛中金牌为零的突破。1999年6月,在加拿大埃德蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上,王朔战胜多名跆拳道高手,获得女子55公斤级冠军,这是我国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。2000年在悉尼举行的第27届奥运会跆拳道比赛中,陈中以精湛的跆技,摘取了女子+67公斤级的冠军,成为跆拳道首次列为奥运会正式比赛项目后,中国跆拳道运动员获得的第一枚跆拳道金牌。在随后的2004年雅典奥运会上,陈中在67公斤级以上级和罗微在67公斤级再次