

浙江省重点教材

大学生跆拳道教程

主编 骆红斌 刘 军

Taekwondo



北京体育大学出版社

浙江省重点教材

大学生跆拳道教程

主编 骆红斌 刘 军

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 车丽静
审稿编辑 李 飞
图片编辑 尹连环
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川
摄 影 顾伟铭

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生跆拳道教程 / 骆红斌, 刘军主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5644-0540-3

I. ①大… II. ①骆…②刘… 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 (2010) 第 175412 号

大学生跆拳道教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 10
字 数 168 千字

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0540-3

定 价 20.00 元

《大学生跆拳道教程》

编委会名单

顾 问：	苏长来	苏亚平	张华达	季建成
	林小美			
主 编：	骆红斌	刘 军		
副主编：	周义义	高月娥	梁西淋	叶星理
	唐文兵	王守都	吕笑蓉	
编 委：	晋 天	文善恬	陶玉军	季勇军
	蒋金山	章庆丰	王 军	陈碧清
	刘 昱	张冬婷	赵显品	蔡瑾瑾
	李 冰	谷亨连	韩长良	张 超
	王 腾	杨建英	徐文娟	

前言

我国科技、经济等方面的快速发展离不开大批的优秀人才，社会主义现代化建设也需要合格的接班人，因此培养出“德、智、体、美”全面发展的高素质青年一直是高校教育工作者责无旁贷，并为之不懈努力的重任。可是，近年来青少年体质状况不尽如人意，教育界人士忧心之余也为此竭力研究对策。高校体育界普遍认为，当前高校体育课程应进一步将传统的教育健身功能与学生的兴趣爱好有机地结合起来，同时遵循大学生的身心发展规律，针对大学生体育能力的实际状况，安排和选择教材内容，尽可能以丰富多彩且有利于提高青少年身体机能和体质水平的运动项目来满足他们的需要。跆拳道项目就是在此发展形势之际，顺利地被列入了普通高校体育课程之中。

浙江省大学生体协武术分会组织相关专家通过对浙江、江苏、上海等省市普通高校开设的跆拳道选项课进行较为细致的调查与分析，同时研究了多种相关教材后，浙江工业大学、浙江科技学院等学校在多年使用的讲义的基础上，编写了这本教材，以供普通高校体育课选用。

全书共分八章。本书由骆红斌教授、刘军副教授担任主编；周义义、高月娥、梁西淋、叶星理、唐文兵、王守都、吕笑蓉担任副主编；晋天、文善恬、陶玉军、季勇军、蒋金山、章庆丰、王军、陈碧清、刘昱、张冬婷、赵显品、蔡瑾瑾、李冰、谷亨连、韩长良、张超、王腾、杨建英、徐文娟担任编委；顾伟铭担任摄影；尹连环担任图片编辑；苏长来教授、苏亚平教授、张华达教授、季建成教授、林小美教授担任顾问。

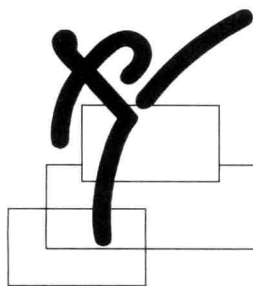
我们在编写此书的过程中得到了有关领导及众多普通高校体育部（室）同仁的热心指导与帮助，借此致以真诚的谢意。由于编写组成员水平有限，在编写中难免有错误和不妥之处，敬请读者批评与指正。

编委会

2010年4月23日

目 录

第一章 跆拳道概述	1
第一节 跆拳道的起源与发展	2
第二节 跆拳道基本知识	5
第三节 跆拳道技术常识	9
第二章 跆拳道的修习、欣赏与自我评价	14
第一节 修习跆拳道	14
第二节 跆拳道的欣赏	17
第三节 自我评价	24
第三章 跆拳道的健身方法	32
第一节 跆拳道使用的攻击部位	32
第二节 跆拳道基本技术	34
第三节 跆拳道组合技术	52
第四节 跆拳道自护应用技法	59
第四章 跆拳道的品势	65
第一节 太极一章	65
第二节 太极二章	69
第三节 太极三章	74
第四节 太极四章	80



第一章

跆拳道概述

跆拳道是朝鲜半岛人民在生产和生活过程中，经数千年血汗智慧积淀、形成和发展起来的一项运用手脚技术和身体能力进行自身修炼、搏击格斗的传统体育项目。

“跆拳道”（TAE）：是指脚及腿部相关的各种技术的攻击与防守。

“拳”（KWON）：是指拳、肘等与手臂相关的各种技术的攻击或防守。

“道”（DO）：是指修炼跆拳道过程中的精神要求以及搏击的艺术方法，途径技艺、精神等，更表现为道理、道德、道义和礼仪。

练习者身穿专用的白色跆拳道道服，腰系代表不同段位的腰带进行比赛或训练。跆拳道练习均要求“以礼始，以礼终”。由于跆拳道是练习者精神和身体的综合修炼，使练习者在艰苦的磨炼中培养出理想的人格和体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领，因而对练习者精神锻炼一环中就必须包括“礼仪”的教育和熏陶。“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

第一节 跆拳道的起源与发展

跆拳道起源于 1500 年前的朝鲜民间武技。早在公元 668 年，新罗王国统一了朝鲜半岛，当时的朝鲜半岛经济繁荣，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。新罗国王为抵御外强招募爱国青年组成一支民军，而他们所练习的武术被称为“花郎道”，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，培养造就一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。跆拳道形成和发展的历史久远，它以中国的太极、八卦为原理，融入朝鲜的花朗道功夫，体现了阴中有阳、阳中有阴的宇宙之理，在拳击脚踢中攻中有守、守中有攻、动作敏捷、节奏分明、迅速有力、准确灵活。随后经历千年洗礼和锤炼，最后演变成现代的跆拳道。

一、古时跆拳道

公元918年，勇敢善战的高句丽军队推翻了新罗王朝，建立了高句丽王朝。士兵们的战斗力来自平日的训练和对跆拳道的喜爱。他们平时常用拳掌击打墙壁或木块，以磨炼手部的攻击能力。十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人、武功超众的士兵金振都（亦有称金扼郁的）到宫廷表演手搏技艺，使跆拳道声望大震，并日渐被广大民众所接受。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，这一活动却始终没有停止。1790年汇编成书的《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，并将很多技击性很强的武功技艺融会到跆拳道的技法之中。

二、当今跆拳道

1910年日本侵占朝鲜后，建立起殖民政府，一度下令禁止所有的文化活动，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，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，形成了现在的跆拳道体系。

1955年，正式称朝鲜的自卫术为“跆拳道”。1961年9月，韩国成立了唐手道协会，后正式更名为跆拳道协会，并成为全国运动会正式竞赛项目。1966年，第一个国际组织——国际跆拳道联盟（ITF）成立。1973年5月，在汉城（今首尔）成立了世界跆拳道联合会（WTF）。1973年，“世界跆拳道协会”成立，金云龙当选主席，有韩国、美国、中国香港、中国台湾、日本、马来西亚、新加坡、朝鲜、菲律宾、沙巴、柬埔寨、澳大利

亚、象牙海岸、乌干达、英国、法国、加拿大、埃及、奥地利、墨西哥等二十多个国家和地区加入。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。1980年,国际奥委会正式承认世界跆联。迄今为止,世界跆联已有158个会员国,1亿多爱好者参加练习。1988年,跆拳道在韩国汉城奥运会上首次亮相。为了适应国际重大比赛,跆拳道技术也在不断地变革和发展。2000年悉尼奥运会跆拳道被列为正式比赛项目。

当然,今日的跆拳道动作似乎不像以前那样圆滑流畅,也不似以前那样重视运动中身体的平衡。然而,对当今跆拳道技术的检验并不在它的外观,而是在于实战之中。具体地说,就是在实战对抗中或遭受袭击被迫自卫的情形下,新型跆拳道技术无疑要比拘于形式的老技术更胜一筹。随着时代不断发展,跆拳道也将不断地发展延伸下去。

三、中国跆拳道的发展

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,在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。

1994年9月,在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛,当时有15个单位,150多名练习者参加了比赛。

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。

1998年5月17日,在越南举办的第十三届亚洲跆拳道锦标赛上,北京体育大学1997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公斤以上级比赛中中国女选手陈中获得冠军,这是我国获得的第一块奥运会跆拳道金牌。

2001年5月,在越南跆拳道世界杯比赛中,陈中获得女子72公斤级冠军。

2002年4月,在约旦举行的第15届亚洲跆拳道锦标赛中,陈中获得女子72公斤级冠军。

2003年9月,在德国举行的第9届世界跆拳道锦标赛中,罗微获得女子72公斤级冠军。

2004年5月,在韩国举行的第16届亚洲跆拳道锦标赛中,宗绍娟获得女子63公斤级冠军,张会欣获得女子72公斤级冠军。当年6月,在韩国举行的第5届世界青年锦标赛中,吴静钰获得女子49公斤级冠军,陈凤获得女子55公斤级冠军。

2004年7月,中国跆拳道协会召开正式成立大会,魏纪中任协会顾问,崔大林任主席。

2004年8月,在希腊举行的第28届奥运会上,罗微获得女子67公斤级冠军。陈中获得女子+67公斤级冠军。

2005年11月,在中国澳门举行的第4届东亚运动会上,男子跆拳道有了重大的突破,刘孝波获得男子+84公斤级冠军。

2006年11月,我国处于调整阶段,在第17届亚洲跆拳道锦标赛中获得3个女子亚军。

2007年5月,在中国举行的世界跆拳道锦标赛中,吴静钰获得女子47公斤级冠军,陈中获得女子+72公斤级冠军。

2008年4月,在中国举行的第18届亚洲跆拳道锦标赛中,雷洁获得女子55公斤级冠军,郭耘菲获得女子67公斤级冠军,陈中获得女子+72公斤级冠军,刘孝波获得男子+84公斤级冠军。

2008年8月,在中国举行的第29届奥运会上,吴静钰获得女子49公斤级冠军,朱国获得男子80公斤级季军。

目前,跆拳道在我国高校也已经迅速发展起来了。北京市高校跆拳道运动发展迅速,练习者已逾数万人,上海、南京、大连、杭州等城市高校跆拳道运动也在迅速发展。部分高校开设了跆拳道运动的专业课或选修课。截至2006年,浙江已有34所高校相继开设了跆拳道课程。2008年由浙江省大学生体育协会武术分会举办了浙江省首届大学生跆拳道比赛,深受广大高校学生的欢迎。目前,跆拳道运动已成为青年人喜爱的时尚运动之一。

第二节 跆拳道基本知识

跆拳道是朝鲜民族的传统体育项目，其内容十分丰富，主要由品势演练、搏击格斗和功力修练三大部分组成。跆拳道的基本哲学思想是：练习此项运动必须以修身养性，道德教育第一，运动技巧第二为基本；此项运动是礼仪与礼节严格而又有趣的结合。一方面，跆拳道运动均起源于传统韩国社会的优雅礼仪，面前的对手头部和身体按规定的角度弯下优雅地鞠躬。另一方面，规则要求运动员身上、头上戴护具，并建议在道服内腹股沟、前臂和胫骨上戴护具并戴护齿。

一、跆拳道特点

（一）以腿为主，手足并用

跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法，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中最长最大的，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，是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法，因为手臂的灵活性很好，可以自如地控制、完成防守和进攻动作，同时也可以变化为拳，掌，肘，肩的多种用法进行实战。在竞赛规则以外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器或防守的盾牌，这是跆拳道技术的本质，如人体的手、肘、膝、脚等关节部位，是跆拳道实战中最常用、最有效的击打武器。

（二）方法简练，刚直硬打

不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。对抗时双方都是直接接触，以刚制刚，用简练硬朗的方法直接击打对方，或拳或腿，速度快，变化多；防守的动作也是以直接的格挡为主，随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法，追求直来直往，硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方间的距离，以增加击打的有效性，在近距离拼斗中争取比赛或实战的胜利。

（三）内外兼修，方法独特

跆拳道理论认为，经过专门训练，人的关节部位能产生不可思议的威



力,特别是拳、肘、膝和脚四个部位,尤以脚和手为甚。长期专门练习跆拳道,可以使人达到内外合一的程度,即内功和外力达到统一的巅峰。由于无法确定人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大,只有通过木板、砖瓦等物体的击打来测量验证练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平,晋级考试,表演和比赛的一个重要内容,以此显示出跆拳道独特的功法和特点。跆拳道在向外推广时,大多是以这种击破的方式向人们展示其威猛无比的功夫,这种方法是用拳、掌或脚分别击碎木板、砖瓦,以此检验和测试练习者的功力程度。

(四) 强调气势,发声扬威

无论品势还是竞技跆拳道,都要求在气势上给人以威严,多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力。尤其是在竞技跆拳道比赛中,双方练习者都会以规则允许的发声来提高自己的斗志,借以在气势上压倒对手,甚至在出击时配合击打效果使裁判得以认可,争取在心理上战胜对手。所以,跆拳道练习者都要进行专门的发声练习。

(五) 礼始礼终,培养良好道德品质

跆拳道给人们留下的较深的印象是,跆拳道练习者始终是在不同的场合行礼鞠躬。这是因为跆拳道练习者始终把“礼”作为训练内容,强调“礼始礼终”,即练习活动都要从礼开始,以礼结束,并突出爱国主义。要求跆拳道练习者在练习技术的同时,在道德修养方面也要不断提高自己。通过用行礼的方式向长辈、教练、老师、队友鞠躬施礼,使跆拳道练习者养成发自内心的行礼习惯,以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风,并培养其坚韧不拔的意志品质。

二、竞技跆拳道

竞技跆拳道也就是两人对抗比赛,它是在一定的时间和空间内,同性别、同级别的运动员运用允许的技术,进行攻防比赛的两人格斗运动。比赛主要由运动员、教练员和裁判员组成。运动员是比赛的主体;教练是对参赛的运动员进行临场组织和指挥的人员;比赛胜负有裁判员来裁决。竞技跆拳道是有组织、有目的地进行一些训练,通过训练可使运动员能够在比赛中体现价值;通过训练和比赛可以提高运动员的意志品质和积极向上的拼搏精神,培养良好的做人品德。竞技跆拳道在2000年成为奥运会正式的比赛项目。竞技跆拳道的比赛场地是8米×8米,外围是12米×12米;比赛时间是两分钟一局,一共三局,局间休息一分钟。直拳的技术只能运

用在躯干，而脚部可以攻击的范围在头部和躯干，其他都是属于犯规部分（详见跆拳道规则）。

三、跆拳道的段位与晋升

（一）段位和级别

跆拳道根据练习者的水平分为十级和九段，初学者从十级开始逐渐升至一级，然后再入段，段位越高表明水平也越高，最高段位达九段。从十级到一级是初学者的等级标准，用白、黄、绿、蓝、红等色带表示。进段以后都以黑腰带表示，一段至三段被认为是黑带新手的段位，四段至六段属于高水平的段位，七段至九段是授予那些有很高学识的杰出人物或对跆拳道运动有杰出贡献的人。黑带的段位是通过黑带上的特殊标记区分的。

1. 区别跆拳道级别的腰带

10级为白带：表示空白，根本没有跆拳道知识，意味着入门阶段。

9级为白带加黄杠。

8级为黄带：表示大地，草木在大地生根发芽，意味着学习基础阶段。

7级为黄带加绿杠。

6级为绿带：表示草木，成长中的绿色草木，意味着技术进步阶段。

5级为绿带加蓝杠。

4级为蓝带：表示蓝天，草木向着蓝天茁壮成长，意味着进度达到相当高的阶段。

3级为蓝带加红杠。

2级为红带：表示危险，已具备相当的威力，意味着克己和警告对手不要接近。

1级为红带加黑杠。

黑带：表示白色的对立，相对白色技术已经熟练，意味着黑暗中也能发挥自身能力。

2. 区别跆拳道段位的道服和肩章

一段至三段的道服衣边有黑色带条；四段以上道服的衣袖和裤腿两边有黑色带条。根据道服上的肩章和腰带上1~9的罗马数字可区别段位和级别。





(二) 跆拳道晋级的考核内容 (表 1-2-1)

表 1-2-1 跆拳道晋级的考核内容

级别	考试内容	学习时间 (三种可任选其一)			腰带颜色
		30 个月 (每周 3 天, 每天 1 小时 或半小时)	18 个月 (每周 6 天, 每天 1 小时 或半小时)	12 个月 (每周 6 天, 每天 4 小时)	
十级	有练习跆拳道的意识	2 个月	1 个月	1 个月	白色
九级	基本礼仪、手法、站立法 (步型)	2 个月	1 个月	1 个月	白色间黄条
八级	礼仪、连续手法、站立法 (步型)	2 个月	1 个月	1 个月	黄色
七级	礼仪、单个腿法	2 个月	1 个月	1 个月	黄色间绿条
六级	礼仪、步法 + 腿法	3 个月	2 个月	1 个月	绿色
五级	礼仪、两种连续腿法	3 个月	2 个月	1 个月	绿色间蓝条
四级	礼仪、步法 + 腿法、太极 1-2 章	3 个月	2 个月	1 个月	蓝色
三级	礼仪、踢靶 (4-5 种)、太极 3-4 章	4 个月	2 个月	1 个月	蓝色间红条
二级	礼仪、步法 + 踢靶 (5-6 种)、 特技 1 种、太极 5-6 章	4 个月	3 个月	2 个月	红色
一级	礼仪、步法 + 连续踢靶 (8-10 种)、特技 2 种、太极 7-8 章	5 个月	3 个月	2 个月	红色间黑条

四、练习跆拳道的作用及意义

跆拳道的功能概括为“健身、防身、修身”六个字。进行跆拳道的训练,其作用明显,意义深远。

(一) 强身健体、防身自卫

跆拳道是一项激烈的搏击运动,其动作符合人体的生理特点,是一项全身性的体育运动。从事跆拳道练习,可以提高练习者的耐力、速度、力量、柔韧、灵敏性等身体素质。从心理上也可提高练习者顽强的斗志和意志品质,把潜在意识和防卫的能力表现出来,使体能、智能与精神更完美的结合。

(二) 挖掘潜能、娱乐观赏

跆拳道是国际性的竞技体育运动,在世界各地已经蓬勃开展,练习者如果达到一定的水平又符合比赛条件,可参加各种比赛,通过比赛挖掘潜能,提高自己的实力,体现自身价值。跆拳道比赛既是一种斗智斗勇,又是能力

与技艺的抗衡。所以，一场精彩的跆拳道比赛可给人一种美的享受。而跆拳道的气势、特级表演更是精彩，可鼓舞人心、激发斗志、振奋精神。

（三）完美人格、超越自我

以礼始，以礼终是跆拳道的特色，还将“智、信、仁、勇、严”作为人生的信条。跆拳道练习者在日常生活中、训练中要求以礼待人，使其养成良好的礼仪风度和优良的道德品质。学习跆拳道的实质就是学会做人、与人处世待人；战胜自我的心理；要有进取心和自强不息的精神。

第三节 跆拳道技术常识

一、充分的准备活动

练习跆拳道或参加比赛前应做好充分的准备活动，准备活动的时间在10~15分钟，内容包括跑步、关节操、拉韧带等。通过充分的准备活动，可提高神经与肌肉的兴奋性，有效地克服内脏器官的生理惰性，使肌体各器官处于兴奋及运动状态。切不可没有做准备活动就进行剧烈运动。因此，做好充分的准备活动是避免运动损伤的有效手段。

二、跑步前的热身操

（一）颈部拉伸

动作方法：两腿自然开立，两手自然下垂。慢慢低头，分别向下、向后、向左、向右做颈部拉伸动作（图1-3-1）。

（二）肩部运动

动作方法：自然直立，左手手臂屈于脑后，右手抓住右肘关节向右侧拉动，两臂交换依次练习数次（图1-3-2）。



图 1-3-1



图 1-3-2



(三) 腰部运动

动作方法：两脚相距两肩宽，身体前屈，分别做左右旋转数次（图 1-3-3）。

(四) 屈膝环绕

动作方法：两腿并拢，双手扶与膝上，两膝先按顺时针方向绕环，再按逆时针绕环（图 1-3-4）。

(五) 压腿运动

动作方法：左脚向前呈体前屈立姿势，身体保持直立，后腿伸直向下用力压腿，左右前屈立依次交换练习数次（图 1-3-5）。

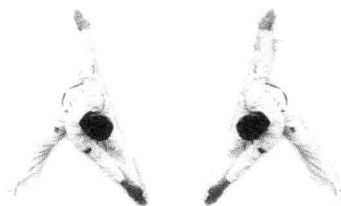


图 1-3-3

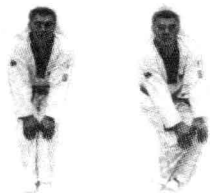


图 1-3-4



图 1-3-5

三、柔韧性练习

(一) 正压腿

在压腿的几种方法里，正压腿是基础，也是习练者感到吃力的方法。初练者常存在以下问题：低头、弯腰，急于用头碰脚，胸部和腿之间出现一个“大空儿”，还有的站不稳，像要后倒似的，甚至出现腿部韧带受伤。要解决以上问题，压腿时可注意以下几点：

1. 规范动作，分步进行

(1) 初练时，不宜做强度很大的练习。把腿放在与腰同高的物体上，髋部后坐，臀部要平，支撑腿与地面垂直，膝部挺直，被压腿脚尖向上并有意识地向回勾扣，上身用力向前移动，使被压腿成一直线。脚尖回勾有利于拉长腿部韧带、肌腱、肌肉，上身前移可拉长躯干，特别是脊椎。一条腿压几分钟后，再换另一腿。坚持练习，当腿部肌肉变得柔软而富有弹性时，可进行下一步。

(2) 被压腿及支撑腿均挺直，双手按压被压腿膝部，收髋使身体尽量向前俯压，以增强膝关节后之窝肌的伸展性。

(3) 双手按被压腿膝部，髋部后坐，上身用力向前下俯压，试着以腹部贴大腿，此步完成后，可进行下一步练习。

(4) 双手由下抱握被压腿小腿，上身用力向前下俯压，试着以腹部贴大腿、以胸部贴膝盖。此步完成后，可进行下一步练习。

(5) 被压腿与支撑腿挺直，双手搬住脚掌，腹部贴大腿，胸部贴膝盖，试着以额头碰脚尖。此步完成后，可进行下一步练习。

(6) 双手搬住脚掌，腹部贴大腿，胸部贴膝盖，试着用嘴触脚尖。此步完成后，进行下一步。

(7) 双手搬住脚掌，依上方法，用下颌碰脚尖。此步完成后，说明正压腿已成。

只有这样一步一步地练习，使躯干与腿部形成一一对应，如腹部与大腿、胸与膝、头与脚尖依次对应接触，才可避免躯干与腿之间出现的“空儿”。

2. 由轻到重，由低到高

压腿时，身体对腿部韧带、肌腱、肌肉施加压力。初练时，用力要轻，当练习一段时间后可逐渐加重压力；如果一开始就施以重力，也许能坚持一两天，恐怕第三四天连走路也难了。腿放的高度应由低到高。将腿放至与腰同高，压到下颌碰到脚尖时，可把腿放在与胸同高的物体上；再练至下颌下碰到脚尖时，可把腿放在与肩同高的物体上，直至把脚放在与头高的物体上。

3. 先拉后压，由近及远

初练压腿，因其腿部韧带、肌腱、肌肉伸展性差，猛然用力拉长，不仅徒劳无功，还会使韧带受伤。因此，初练时，应先拉长腿部韧带、肌腱、肌肉及脊椎，然后施以振压；振压也要一下一下地进行，不可急于求成。压腿时还要注意躯干与腿部的接触是由近及远的，躯干与腿相应部位的接触顺序是：躯干：腹部—胸部—头部；腿部：大腿—膝盖—脚尖，不要一开始就毫无顾忌地用头硬碰脚尖。要意志坚强，持之以恒进行腿部柔韧性练习，这些的确枯燥乏味，尤其是练到一定程度，还会有腿、髋部酸痛的感觉，这是练习者出现的类似长跑运动员一样的“疲劳期”，此时最重要的是自己要有坚强的意志，有恒心，不可停歇。因腿功柔韧素质与腿功其他素质比较起来，容易发展，也容易消退。当腿部有酸痛感时应善于自我调整，适当减轻下压力度、幅度，减少压腿时间，或是进行踢腿练习，与压踢结合等。只要坚持下去，酸痛的感觉会逐渐消失的，那时你会为自己所取得的成绩而兴奋的。

4. 压前要做好准备活动

练习前，可做一些腰、胯、膝、踝关节、腿部肌肉的准备活动。因为肌肉、韧带的伸展性与肌肉的温度有关，通过准备活动，可提高肌肉的温