

世界跆拳道联盟（国技院）金牌教程

예의, 엄치, 인내, 극기, 백절불굴!

【畅销全彩版】

跆拳道



태권도

快速入门与实战技术

附DVD

最佳教学方案

世界跆拳道锦标赛
冠军教练

示范教学，技术解析

入门基础/标准品势

TAUGHT BY 世界跆拳道联盟（国技院）

黑带九段/金基洞博士（韩国）

INTERNATIONAL COACH

世界跆拳道联盟（国技院）黑带七段/杨龙

礼仪廉耻，忍耐克己，

百折不屈！

杨龙

成都时代出版社



跆拳道

태권도

快速入门与实战技术



杨龙 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道快速入门与实战技术 / 杨龙编著. -- 成都:
成都时代出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5464-0950-4

I. ①跆… II. ①杨… III. ①跆拳道—基本知识

IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第185812号

跆拳道快速入门与实战技术

TAIQUANDAO KUAISU RUMEN YU SHIZHAN JISHU

杨龙 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周慧
责任校对	张旭
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	于燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	210千
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0950-4
定 价	35.00元

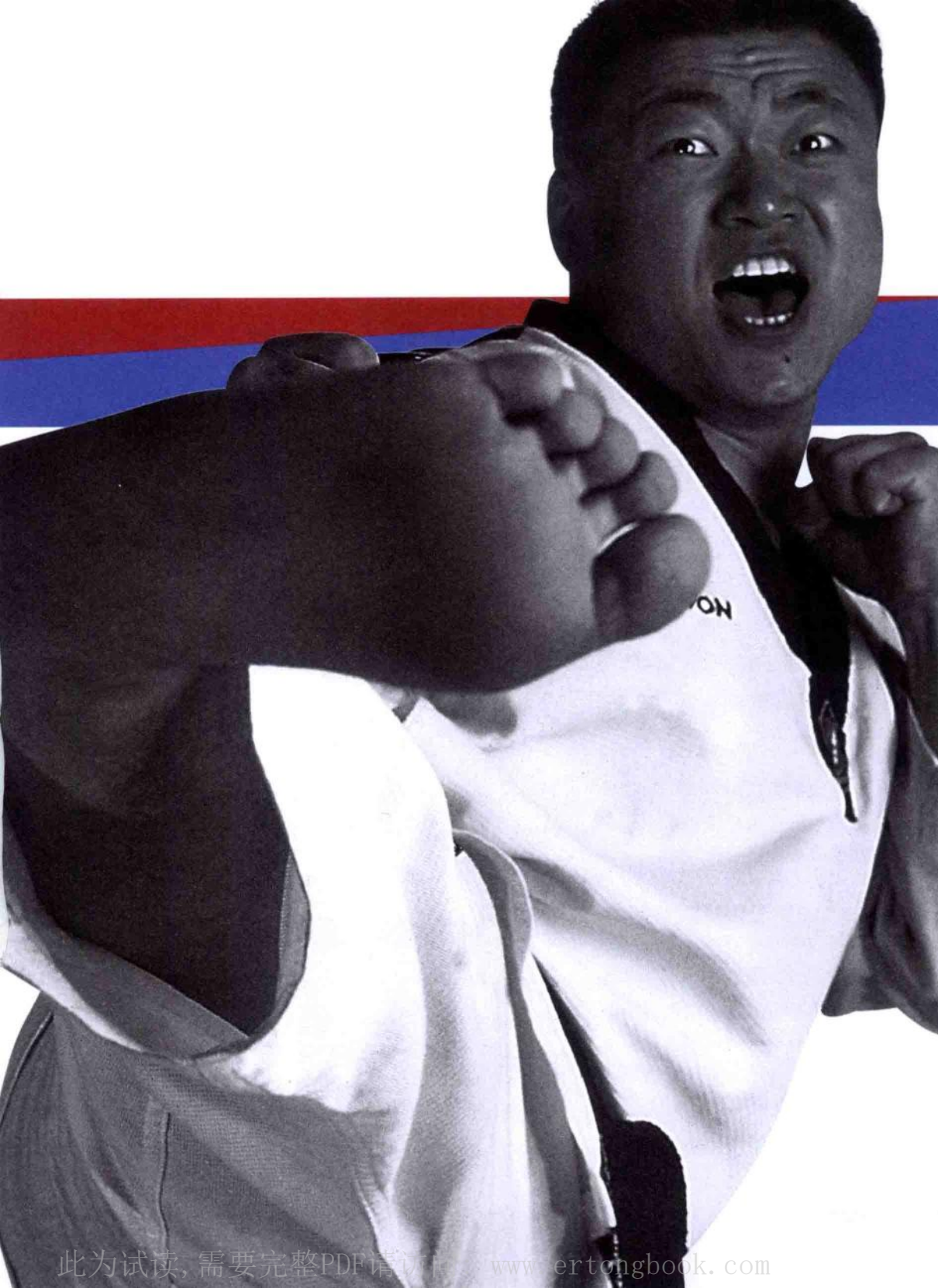
坚韧精搏， 威猛正气

以“礼义廉耻，忍耐克己，百折不屈”为宗旨的跆拳道，是一种赤手空拳与对方搏斗的技艺。作为传统武术和奥运竞技项目，跆拳道具有鲜明的特征和独特的魅力。与其他武术最显著的不同在于，跆拳道脚上的功夫更厉害、更多样，因此被誉为“腿的艺术”。

所谓的跆拳道，“跆”就是脚踢、摔、撞；“拳”就是以拳头打击；“道”是一种艺术，也是一种人生修炼之法。在竞技赛场上，跆拳道以善用腿击、凶猛凌厉、变化多端的技击特色，常使比赛既紧张激烈又扣人心弦，极具竞技性、实用性和观赏性。与竞技跆拳道相比，品势跆拳道则是一种面向大众的体育运动，它的动作刚韧相并，主修内力，经过修炼者不断地改进，在原有基础上对步法、手法、肘法的角度及力度都进行调整后，使演练动作更富美感。

跆拳道运动锻炼提高人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，有效强身健体。跆拳道还是身心的双重修炼，它能使人克服消极、软弱、怯懦的弱点，培养积极、顽强、果断、坚毅的精神，礼让、谦逊、宽容的品德，使人变得更加自信、自主和自立。

本书由国际冠军教练、世界跆拳道联盟黑带七段杨龙亲自示范、讲析，图文并茂，全面详实地介绍了跆拳道的基础技法、实战技巧、自卫防身术和新标准品势，以便学习者能够更快地掌握跆拳道的技击精髓。





第一章 跆拳道基础技法及训练

一、基本手型、手法	2
拳法..... 2	掌法..... 4
	臂部..... 5
二、基本站立法、腿法	6
站立法	腿法..... 8
三、呼吸	14
跆拳道呼吸的重要性..... 14	跆拳道的呼吸方法
	14
四、基本战术	14
进攻方式概要	14
防守方式概要	15
机动灵活的战术之道	15
五、提升技能的身体素质训练.....	17
柔韧练习..... 17	力量练习..... 17
	速度练习..... 19

第二章 跆拳道实战技巧

一、出奇制胜的组合技术	22
手法组合..... 22	手脚组合..... 24
二、连招对打实战练习	37
手法攻防连招对打	37
腿法攻防连招对打	43
组合技术的连招对打	49

第三章 跆拳道自卫防身术

一、跆拳道防身术的原则	60
自卫防身中的斗志与正当防卫.....	60
什么最有效就用什么	61
跆拳道防身的关键是使你能脱离危险	61
二、人体防守要害部位	62
三、实用跆拳道防身术	63
二指刺眼..... 63	掰指脱敌..... 66
倒地反击..... 64	封锁喉的反击
	67

双手托天.....	68	连消带打.....	74
拍点击.....	69	四两拨千斤.....	75
手刀击喉.....	70	后踢胸腹.....	77
旋风肘击.....	71	左右开弓.....	78
闪身打穴.....	72	摆腿后踢.....	79
侧踢腋下.....	73	右拳快击.....	80
四、跆拳道双节棍防身术.....	82		
弹击敌面.....	82	对长棍.....	84
横劈扫头.....	82	锁凶器法.....	85
扫踝刺眼.....	83	锁颈法.....	86
撩击敌裆.....	83	锁腿法.....	87

第四章 跆拳道标准品势

一、跆拳道品势的含义.....	90
二、品势对修炼武道精神的作用.....	91
三、跆拳道标准品势之太极八章.....	92
太极一章.....	92
太极二章.....	98
太极三章.....	104
太极四章.....	111
太极五章.....	117
太极六章.....	125
太极七章.....	133
太极八章.....	142

跆拳道基本常识

何谓跆拳道.....	11
跆拳道发展简史.....	11
跆拳道的内涵、特点和作用.....	34
跆拳道的礼仪.....	36
跆拳道的气合.....	55
跆拳道道服、护具、脚靶及沙袋.....	56
独具特色的跆拳道双节棍.....	81
跆拳道的级别.....	151
跆拳道考级须知.....	153

第一章

Basic Skills and Training of Taekwondo

跆拳道基础训练及基本技法



跆拳道不仅是一种精巧的形体艺术和健身方法，而且还是一种具有高度攻击能力的武术。练习跆拳道，除了需要掌握基本技法之外，学会灵活使用战术和强化身体素质训练是快速提升技能的重要途径。

一、基本手型、手法

BASIC HAND SHAPES AND TECHNIQUES

跆拳道的基本手型、手法分为拳法、掌法、臂部三大部分。

【拳法】

拳法是跆拳道实战中最基本最重要的技术。出拳的基本原则是从腰际发力将拳击出，握拳于腰际时拳心向上，拳击的过程中要做手臂的内旋动作，击至最远端时手臂伸直，击打目标后放松收回。

握拳方法

手展开，五指并拢。指关节先弯曲第一节，再弯曲第二节，然后第三节弯曲，接着拇指扣压在食指和中指的第二节处。可以用拳心向下的冲拳或拳心向自己的勾拳攻击对方。



1

◆伸开全部手指头。(图1)



2

◆除了大拇指外的四根手指并拢，手掌加点力向内弯曲。(图2)



3

◆四根手指加劲地弯曲。(图3)



4

◆拇指也弯曲，而且紧紧地握住食指和中指的第二节处。

(图4)

正拳

正拳即冲拳，也称直拳，在跆拳道比赛中经常使用。冲拳握法自然，出拳很有力，常用于对胸部及腹部做中段攻击，对下腹部、下肋部及下身做下段攻击。此外，除了向对方攻来的部位施以防御性的自卫外，还可以用来主动攻击对方手和脚的肌肉、关节等，以抑制对手攻势。（图1）



1

勾拳

握法和正拳一样。使用食指和中指关节根部的凸出部分攻击。（图2）



2

锤拳

锤拳握法同正拳，是品势中主要运用的拳法，使用小指侧的柔软部位击打。在锤拳时，站成准备势，将打击臂的拳头靠着另一侧的肩放着，肘弯曲，像时钟的秒针一样挥拳，直到肘伸直。这种有力的打击用于攻击头顶、脸、肩、胸、体侧和双臂。（图3）



3

平拳

向前平伸拳，然后把手指的指关节弯曲，指尖贴紧手掌，拇指弯曲紧贴食指指尖，用食指指关节凸出部分击打对手人中或颈部。（图4）



4

指拳

有食指从正拳型中凸出的食指拳和中指从正拳型中凸出的中指拳两种，使用凸出的指关节击打对手人中、太阳穴、两肋、腹部等部位，效果显著。在表演时，也可以使用大拇指。（图5）



5

掌法

掌法在跆拳道实战中非常多见，在品势练习、实战格斗及防身自卫中具有非同寻常的攻击效果，轻者致伤，重者致残致命。因而练好掌法对增强实战格斗能力和自卫防身能力有着重大的意义。

手刀

也就是所谓的空手切击，也叫空手刀。拇指以外的四根手指伸开来，拇指紧紧地靠拢食指。中指和无名指因为必须是相同的长度，所以中指要稍微弯曲。手刀主要用手掌外沿砍击。（图1）



1

背刀

背刀又称逆手刀，和手刀同样的要领，但从手掌到小指方向要紧紧地弯曲靠拢。使用部位是与手刀相反的食指指侧部位。（图2）



2

熊掌

握法和手刀相同，但是全部手指在第二关节处弯曲，拇指和食指之间要稍微打开。实战中多用掌跟击打对方面部和下颌。（图3）



3

底掌

和手刀相同的形状，但是手腕要稍微往手背弯。使用手掌下部肉多的部位，主要用于格斗时掐击对手的颈部。（图4）



4

贯手

贯手又称为戳击。它的手型与手刀基本相同，主要用指尖戳击对方的要害部位。贯手只限于在品势中使用。（图5）



5

双指贯手

又称剪刀指。食指与中指伸展成剪刀状，大拇指压在无名指的第二关节处。主要用于格斗中插击对手眼睛。（图6）



6

【臂部】

臂部主要指腕部和肘部，腕部主要用于防守格挡，肘部则主要用于攻击。

手腕

使用腕关节的四周部位，主要用于防守格挡。（图1）



1

肘

使用部位是肘尖的前端，也称为鹰突关节。肘的使用主要是在针对左右前后的攻击时。对方从前面突然攻上来的时候，我方拳头则转到肩膀的后面；从后方攻击的时候，所谓“肘铁”的形状就生成了。从前方中段的攻击和从旁边的攻击方法如图所示。（图2）



2

二、基本站立法、腿法

BASIC STANDING POSTURES AND FOOTWORK

立法和腿法也是跆拳道学习中必须掌握的基本技术之一。

【站立法】

站立法也称为准备姿势，是跆拳道比赛双方开始时的基本站立姿势，便于进攻和防守反击以及步法的移动。

并拢站立

两腿直立，两脚跟并拢，脚掌内侧相靠，两臂握拳自然垂于身体两侧，双眼平视前方。（图1）



1

自然站立式

双手握拳，垂直放于身体两侧，目视前方，收腹挺胸；双脚平行朝前，两脚之间保持一脚宽的距离。（图2）



2

马步

双手握拳置于身体两侧的腰带位置，目视前方，两腿弯曲蹲低，双脚朝前，两脚之间保持两个脚的距离，腰挺直。（图3）



3

弓步

左脚内扣，右脚向前一步半，脚尖向前。后膝挺直，前膝微弯。重心落在右脚。右脚外展 $15^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 。(图4、图4侧)



交叉站立

在这一步法里，双腿交叉成“X”形。右脚在前，左脚在后，两脚交叉，左脚跟提起离地4~5厘米，右脚平立于地，双膝微弯。身体重心90%在右腿上，10%在左腿

上。这一步法主要用于侧面进攻和防守。

(图5、图5侧)



单脚站立

右脚单腿站立，左脚收起，脚尖向上勾起，右手上架，左手下挡，目视左边，面向前方。(图6、图6侧)



斜曲弓步

右脚向前，成右弓步，重心落在右脚。右腿弯曲，左腿挺直，左腿外展 $15^{\circ} \sim 30^{\circ}$ ，面向右 45° ，目视左前方；双手交叉，右手放于左腰带位，左手放于右肩上，同时用力打开，双手各占50%的力量，左手下挡防御，右手外挡防御。左手拳心朝下，左拳与左腿保持两个拳头距离，右手举起，拳心向内，与耳朵平行。(图7)



虎足步站立

双手叉腰，两腿弯曲蹲低，左脚向前，重心右脚占90%，左脚占10%，左脚脚后跟抬起离地面3~4厘米，右脚脚尖紧贴左脚脚后跟，面部朝前，目视前方。(图8)



腿法

跆拳道以其变幻莫测、优美潇洒的腿法著称于世，被世人称为“腿的艺术”，这是跆拳道区别于其他格斗术的一个重要特点。跆拳道的腿法讲究变换多样和灵活多变，对人体的柔韧性、大脑反应的灵敏性及身体运动的稳定性都有很高的要求，是对人体机能和体能的综合考验。跆拳道腿法中有站立式的前踢、侧踢、横踢和后旋踢，其中后旋踢是跆拳道比赛中最常见也最具威力的腿法。

前踢

◆ 双人格斗式站立，双手摆高。（图 1）



◆ 双手放在右腰带位置，右脚提膝 180°，脚背绷直，脚趾头勾起，用脚掌击打对方的人中位置，支撑的左脚不要向内或向外转动。（图 2、3）



侧踢

◆双人格斗式站立，双手摆高，提起右腿，脚尖勾起，双手放在身体的胸口位置；小腿蹬出时，左脚支撑，同时左脚后跟向内旋转180°。用脚刀或脚后跟击打目标，目视击打脚的位置，小腿原路收回。（图1、2）



横踢

◆双人格斗式站立，双手摆高。（图1）



◆提膝，转胯，支撑脚向内旋转180°，双手放在胸口位置（这是品势的横踢踢法）；小腿用力弹上方，使脚背绷直，脚趾头勾起，击打对方太阳穴位置，原路收回。（图2、3）

