

名家手把手
一起做运动



孙茂君 编著

江苏科学技术出版社

英武跆拳道

名家手把手 一起做运动



英武跆拳道

孙茂君 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(C

英武跆拳道 / 孙茂君编著. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5345-8899-0

I. ①英… II. ①孙… III. ①跆拳道—基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251067 号

英武跆拳道

编 著	孙茂君
责 任 编 辑	徐祝平
助 理 编 辑	徐小卫
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集 团 地 址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
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
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	扬中市印刷有限公司

开 本	718mm×1 000mm	1/16
印 张	10	
字 数	42 000	
版 次	2012 年 4 月第 2 版	
印 次	2012 年 4 月第 1 次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5345-8899-0
定 价	24.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

编委会名单

主任委员 陈 钧 蔡 睿

编 委 于 荣 王 美 王 睿 甘运标

叶 伟 孙茂君 刘占捷 束景丹

宋 雯 肖 杰 陈亚中 郑 钢

杨玉冰 洪 峰 钱 雯 张小军

展更豪 徐大鹏 夏 岩 彭立刚

出 版 人 黎 雪

策 划 李 纯

前 言

跆拳道是一项利用拳脚进行搏击对抗的现代奥运会正式比赛项目,以实战比赛、品势表演和功力检验为主要表现形式,通过练习达到增强体质、培养意志品质的目的。

跆拳道具有典型的东方文化色彩,不仅是一项具有较强攻击力的项目,也是一种精美的形体艺术品。在实战比赛中,腿法的使用率高达 90%以上,动作幅度大,充分体现出舒展、美观、快速、准确、有力,给人以美的享受,被称为“踢”的艺术,具有极高的观赏价值。

随着跆拳道运动在国际上的广泛普及与发展,受到了越来越多的青少年的喜爱,纷纷加入到这一健康而又时尚的运动中来。所以,本书的主要特点是针对正处于成长中的青少年。虽然跆拳道的搏击性很强,但是非常注重礼节教育,讲究“以礼始,以礼终”,对青少年具有良好的教育作用,使练习者养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风,宽厚待人和见义勇为的良好美德。

书中的内容尽可能的进行详细讲解与分析,图文并茂。附加了一些练习游戏与小常识;品势部分只介绍初级的太极八章,没有涉及到难度较大的高段位品势。本书可以作为体育院校跆拳道专项师生的辅助教材,也可以作为广大跆拳道爱好者的业余读物,为提高理论知识与技术水平提供一定的参考。

本书在编写过程中,得到了江苏科学技术出版社的大力支持与鼓励,多次提出宝贵意见与建议,力求高质量地完成本书的写作。此外,本书中的技术动作由首都体育学院跆拳道专项学生李康健、柴利民、孟涛等演示,在此一并表示感谢。

由于作者的水平有限,难免有不妥之处,敬请批评指正。

编 者

目 录

一、现代奥运会最年轻的比赛项目	001
(一) 跆拳道运动特点	003
(二) 跆拳道运动级位与段位等级的划分	004
二、跆拳道运动术语和动作要求	007
(一) 拳法	008
(二) 掌法	010
(三) 臂法	011
(四) 脚部和膝部	011
三、跆拳道运动实战姿势	013
(一) 标准实战姿势	014
(二) 侧向实战姿势	015
(三) 低位实战姿势	015
(四) 与对手的相关站位	016
(五) 实战姿势理论基础	016
(六) 实战姿势练习方法	017
四、跆拳道运动步法技术	018
(一) 跆拳道品势步型	019

(二) 实战比赛步法	022
(三) 步法练习方法与建议	025
(四) 步法练习小游戏	025

五、跆拳道运动腿法与拳法技术 026

(一) 前踢腿	027
(二) 横踢腿	029
(三) 侧踢腿	036
(四) 推踢腿	039
(五) 下劈腿	042
(六) 后踢腿	047
(七) 后旋踢	051
(八) 双飞踢	054
(九) 旋风踢	058
(十) 拳	062

六、跆拳道运动战术 066

(一) 战术种类	067
(二) 制订和实施战术注意事项	071
(三) 战术运用的要求	073
(四) 战术训练	074

七、跆拳道运动品势 078

(一) 太极一章	079
(二) 太极二章	084
(三) 太极三章	090

(四) 太极四章	098
(五) 太极五章	105
(六) 太极六章	112
(七) 太极七章	119
(八) 太极八章	126

八、跆拳道运动竞赛规则 134

(一) 比赛场地	135
(二) 比赛服装和护具	136
(三) 体重级别	136
(四) 比赛时间	138
(五) 抽签	138
(六) 称量体重	139
(七) 比赛程序	139
(八) 允许使用的技术和攻击部位	140
(九) 有效得分	141
(十) 犯规行为	141
(十一) “突然死亡法”	142
(十二) 击倒	142
(十三) 击倒后的处理程序	143
(十四) 比赛中断的处理程序	143



现代奥运会 最年轻的 比赛项目



跆拳道是一项利用拳脚进行搏击的对抗性项目,以实战比赛、品势表演和功力检验为主要表现形式,使练习者达到增强体质、培养意志品质的现代竞技体育项目。虽然跆拳道是奥运会的新兴项目,但却有上千年的发展历史。

人类远古祖先为了生存,在同自然界野兽的搏斗中,产生了搏斗的各种方法,形成了跆拳道雏形。经过漫长岁月,搏击演化产生了朝鲜民族特有的运动形式——跆拳道。随着跆拳道的发展并融合中国武术和日本武道,逐渐形成了跆拳道新的技术体系。

小贴士

跆拳道(英文:TAEKWONDO)运动起源于朝鲜半岛的民间自卫术,是朝鲜民族的传统武艺和竞技、娱乐项目之一,距今约有1500年历史。

跆拳道与中国武术有着很深的历史渊源,古时又称跆拳道、檀君、手搏、花郎道等。跆(TAE)意辞源解释为“踏也,联手唱歌”,即脚踢、踩、蹬、踏;拳(KWON)是用拳头攻击或防御;道(DO)即指哲学态度、生活方式以及道理、道德,跆拳道特别强调人格培养与精神修炼密切相关的“道”。明代以前中国的武艺就传入朝鲜,近代,随着中国武术的不断传入,花郎道的劈掌结合了中国拳术及日本空手道等技术,融汇成一种独特的朝鲜拳术,即今日的跆拳道。

1992年,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。两年后在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛,1995年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了起来。到目前为止,中国跆拳道队在重要国际赛事中共取得了3个奥运会冠军、数十枚世界(洲际)奖牌。并于2003年与2007年两次获得

世界锦标赛女子团体第二名的好成绩。

(一) 跆拳道运动特点

1. 以腿法为主要进攻手段

俗话说：“手是两扇门，全凭脚打人。”此话用来描述跆拳道比赛再恰当不过，比赛中可以使用踢、劈、蹬、踹、摆、旋等多种腿法。手的击打距离较短，攻击机会很小，多是用来防守或近距离击打。腿的使用频率高，动作幅度大，变化多，常伴有腾空、转体等动作，比赛场面精彩不断。

2. 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；防守时很少使用躲闪防守法，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。

3. 以击破作为测试功力的手段

现代跆拳道在向人们展示其功力时多是通过击破的方式，用拳、掌、



图 1



图 2

脚击碎木板或砖块来检验和测试练习者的功力(图1、图2)。这种独特的方式现已成为专项训练、晋级升段、娱乐表演的一项主要内容。

4. 强调气势,发声助威

跆拳道在训练和比赛中都要求发声来提高气势,在每一个动作或每一次进攻中都提倡发声以此来显示自身的威力,增强自信心,起到凝神壮胆的作用,提高自己的斗志,争取在心理上压倒对手。所以新学员在学习时一般首先都要经过专门的发声练习然后才能学习技术动作。



通过练习跆拳道可以形成健康的生活习惯

随着人类文明的发展,人们早已不以活着为满足,而是不断追求更多更广泛的需求,物质文明与精神文明在价值取向上是等值的。从事跆拳道练习不仅可以增强人的体质,促进人的发育,更重要的是对人尤其是对青少年具有良好的教育作用。在人一生的成长过程中,早期教育尤为重要,从事跆拳道运动的教学,既要教会学生技术、战术,更要教会他们如何做人,如何培养他们的意志品质。因为在人的性格中有大胆与怯弱之分,在性情上有勤奋与懒惰之分,无论如何练习者都要克服肉体上的疼痛,甚至伤病等痛苦,只有具备勤奋和坚韧的精神,才有可能不断克服自身软弱的情性,达到新的境界。

(二) 跆拳道运动级位与段位等级的划分

跆拳道的等级共为10级9段,可以从腰带上看出来,在级位当中10级最低,1级最高,在段位当中1段最低,9段最高。

1. 级位的划分

(1) 级位晋升考核要求

应由省市级跆拳道协会、分会或升级考试委员会组成专门的考评组进行考核,考试者的相关资料应归档保存,颁发统一规格证书并有证书编号以便查询。

(2) 级位晋升年限要求

每一次级位升级考试一般最快也要经过两三个月的学习训练,所以初学者从10级白带升到1级红黑带一般至少需要两三年的训练时间。



跆拳道腰带为什么颜色会有所不同

初学者均为白色,因为白色象征着开始与无知,黄色象征着收获,绿色象征着田野意思为希望,蓝色象征着天空,说明已经到了很高的境界,红色象征着警告,黑色象征着恐怖。

10级是白带,9级是白黄带,8级是黄带,7级是黄绿带,6级是绿带,5级是绿蓝带,4级是蓝带,3级是蓝红带,2级是红带,1级是红黑带。

2. 段位的划分

从1级再向上晋升即升入1段,段位腰带颜色统一为黑色,在腰带的两端有金黄色的刺绣,一端是腰带授予机构或师范老师的姓名,另一端是腰带持有者的姓名与段位标志,在姓名下面如刺有一道金黄色条纹即为一段,依此类推。1、2、3段为初段位,4、5、6为中段位,7、8、9为高段位。在晋升高段位考试时要求是非常严格的,不但要考技术水平、功力测试、品势表演,还要看考试者的学术造诣,人格修养,同时还要进行论文

答辩,最后通过无记名投票方式决定是否授予相应段位。

(1) 段位晋升考核要求

1 段至 3 段须由国家跆拳道协会、分会或段位管理委员会组织专门的考评小组进行考核。颁发由国家跆拳道协会规定的统一规格段位证书;4 段至 8 段须由世界跆拳道联合会晋升考试委员会或其委托的组织进行考核,颁发世界跆拳道联合会统一规格段位证书。证书上有持有者的姓名、性别、照片、国籍、段位等级、段位编号、授予时间以及防伪标记等;晋升 9 段须由世界跆拳道联合会组成一个特别委员会进行评审。

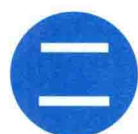
(2) 段位晋升年限要求

1 段 1 年后可考 2 段,2 段 2 年以后可考 3 段,3 段 3 年以后可考 4 段,4 段 4 年以后可考 5 段……依此类推,一直到 9 段。

注解:必须到 24 岁,才可以获得 4 段段位。

3. 少年儿童的品(段)介绍

少年儿童的段位称之为品,考试年龄不超过 16 岁,但是水平已经可以晋升黑带,单独设有品段,即一品、二品、三品,晋升方法和段位晋升相同。



跆拳道 运动术语和 动作要求



小贴士

跆拳道使用部位有很多,但是在品势与特技表演以及实战比赛中有严格的区别,有些动作是为了优美好看却不能在实战比赛中运用,品势或特技表演中一般都是赤手空拳没有任何保护装置,而在实战比赛中要求必须佩戴所有护具来保护运动员的安全。

008

(一) 拳法

拳法在竞赛跆拳道中主要有正拳(也称平冲拳或直拳)一种,在品势中则有正拳、勾拳、锤拳、平拳、中突拳等。

1. 正拳



图 3

将手的四指并拢并握紧,拳面要平,然后拇指压贴于食指和中指的第二指节上。使用正拳时,则用拳的正面的食指和中指部分击打(图3)。

2. 勾拳



图 4

握法同正拳,使用时用食指和中指关节根部的突出部分击打(图4)。