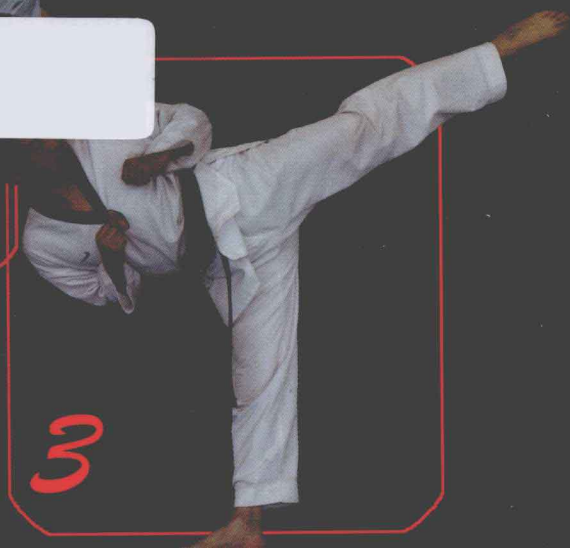
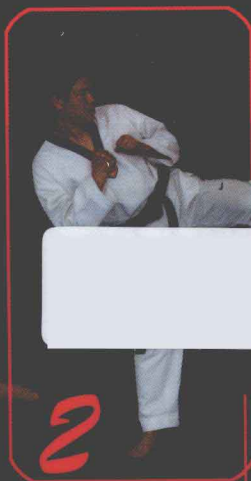
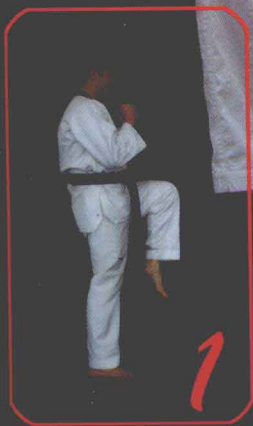
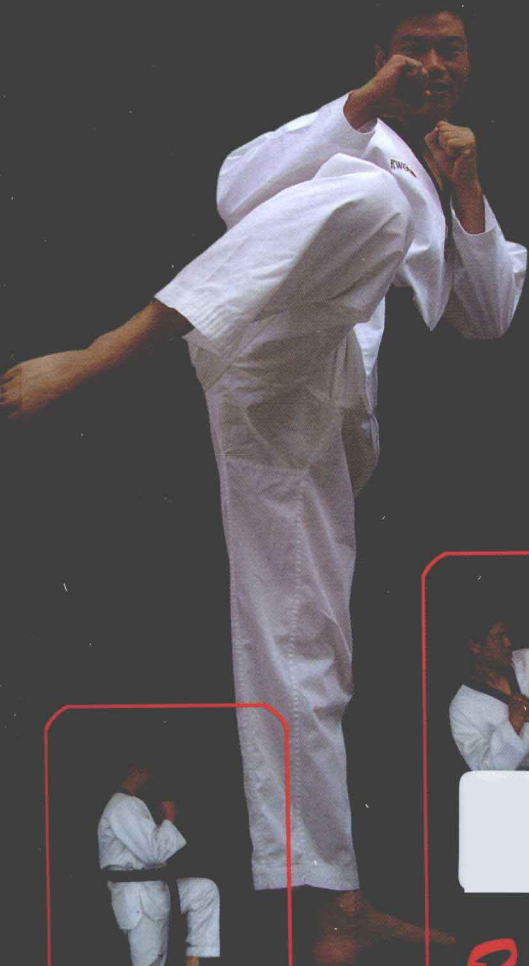


公 共 体 育 专 业 化 运 动 丛 书

跆拳道

入门到黑带

林大参 陈 琳 编著



上海大学出版社

公共体育专业化运动丛书

跆拳道入门到黑带

林大参 陈 琳 编著

上海大学出版社

·上海·

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道入门到黑带 / 林大参, 陈琳编著. —上海:
上海大学出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5671-0903-2

I. ① 跆… II. ① 林… ② 陈… III. ① 跆拳道—基本
知识 IV. ① G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160681 号

责任编辑 黄晓彦

封面设计 施羲雯

公共体育专业化运动丛书

跆拳道入门到黑带

林大参 陈琳 编著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线021-66135112)

出版人: 郭纯生

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海华教印务有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 787×960 1/16 印张 18.75 字数 326 000

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

印数: 1~4100

ISBN 978-7-5671-0903-2/G·1318 定价: 32.00元

“公共体育专业化运动丛书”编委会

主编：邵 斌 顾 红 柏慧敏

编委：王 光 王国勇 许 沔 李效凯

杨小明 邵 斌 秋 鸣 柏慧敏

秦文宏 顾 红 徐春毅 程 杰

总 序

公共体育作为教育的一个重要组成部分,在培养学生综合素质方面的载体作用是其其他学科无法替代的,其学科性质应该包含两个基本维度,其一是作为教育的公共体育学科,公共体育的重要任务是培养不同专业的学生能具备一个健康的体质,成为国家建设需要的合格职业者;其二是作为实践的公共体育学科,正视实践导向是公共体育不可回避而高度关注的核心问题。

体育是学生在校期间受教育时间最长的一门课程之一,但真正在课堂上掌握一项体育运动技能并能终身从事这项运动锻炼的并不多,学生体育意识和兴趣淡漠,对体育锻炼认知与践行不协调,体育运动技能水平较低,缺乏自我健康管理的能力。实践证明,目前高校体育课程模式,在破解青少年体质健康水平下降问题上的收效不大。这难免让我们反思,学校体育教育应该给予学生什么?学校体育教育的有效性体现在哪里?

自2011年起,上海大学体育教育教学借助学校大类招生、通识教育改革的历史机遇,进行大胆改革尝试,提出对普通大学生进行“公共体育专业化”教育的改革思路。“公共体育专业化”是指在公共体育教育的过程中,赋予更多体育专业人才培养的内涵和元素,应予以学生体育专项技能的学习,通过体育基础课程掌握科学合理的体育基础知识和体育锻炼方法;通过系统的专项体育课程学习,使学生在专业化教师的指导下熟练掌握所学的体育技能,形成与职业相适应的个性体育专长,从而有利于提高学生的体质健康,并成为今后生活中终身体育锻炼的主要技能,使公共体育课程成为融体育教学过程和体育技能为一体的体育教学。

我们认为,体育技能是现代社会的一种生活方式,“公共体育专业化”就是希望通过公共体育课程的教学改革,让学生不仅能将体育学科知识技能在学生身上心理学化和生理学化,实现从体育专项普修到运动技能擅长,成为终身体育的践行者,从而从根本上改变目前我国学校体育教育的不良现状,破解我国学校体育教育遭遇到的困境。



因此,进行普通高校“公共体育专业化”的改革,是现实的需要,也是课程改革的需要;既有理论意义,也有重要的现实意义。其目的就是要通过大学体育,贯彻“以人为本、健康第一、全面发展、终身受益”的理念,建立以学生为主体,面向全体学生,促进学生身心全面发展,激发学生参与体育运动的兴趣,培养学生终身体育意识的课内外一体化的体育课程体系,努力构建“健康锻炼成为终身习惯,体育专项成为生活方式”的终身体育行为观念。通过两年的体育公共课教学,围绕端正学生体育态度和发展体育专项技能的思路,结合课外学生体育社团俱乐部活动,努力实现使每个学生选择并学会一两项可终身从事的体育锻炼项目,以达成四大目标:从理论上明确体育的基本意义和原理,在实践上积极参与体育锻炼活动;以体育专项锻炼作为保持和提高健康水平的有效手段;通过体育专项锻炼活动为今后的职业生涯进行积极有益的人际交往做好准备;通过体育专项学习,使专项技能达到较好的水平,从而展示自我体育运动的一技之长。

正是基于以上思考,我们组织骨干教师,以国家教育部颁布的《普通高等学校体育课程指导纲要》和《国家学生体质健康标准》实施办法为指导思想,结合高等学校体育教学的要求与上海大学办学特色及“公共体育专业化”教学改革而进行了教程编撰。该教程由体育教育基础教程和体育专项系列教程(即本丛书)组成,其中基础教程为通识课程,适用于一年级新生;专项教程为单行本,适用于二年级专项体育课学生。体育专项系列教程根据“公共体育专业化”教学改革要求,基本按照“运动入门与提高”的思路进行编撰,全面系统地介绍了各相关运动项目的技战术、技能和专项练习方法,使学生掌握正确的运动技能和锻炼方法,更好地指导体育锻炼实践,为终身体育奠定基础。

本丛书可以作为大中专院校的公共体育专项运动教材,同时在国家倡导全民健身的今天,也可供广大体育运动爱好者在专项运动实践中参考,对于推动全民健身运动的开展无疑也具有重要意义。

“公共体育专业化运动丛书”编委会

2013年7月18日

前言

在我从教跆拳道近二十年中,有诸多的跆拳道爱好者问道:“如何成为一名跆拳道黑带高手?”今在编此书前,以前言代答,回答大家成为一名跆拳道黑带高手,必须具备的一些素质。

一、学礼修德,由礼入道

跆拳道的宗旨是“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”,这也是跆拳道精神。跆拳道被人誉为“正人之道”,十分注重礼仪礼节,要求“学礼修德”、“由礼入道”、“礼始礼终”,始终把礼仪教育贯穿跆拳道学习、训练和比赛之中。要求踢中悟道,逐步提高道德修养,学会做人道理,再把所学迁移到生活之中得以运用。因此,“学礼、修德、悟道”是成为一名跆拳道黑带高手入门必修课。

二、勤学苦练,科学训练

俗话说:“光说不练假把式。”任何武林高手都是靠勤学苦练出来的。大家应该看过或听说过“卖油翁”与“庖丁解牛”的故事,这两个事例无不说明实力来源于勤学苦练。若想成为一名行家里手,必须勤学苦练,才能学有所成。就跆拳道实战对抗而言,练习者应具备良好的心理、生理等素质,进行全面性训练,把一般素质与专项素质、心理与技术结合起来训练,才能收到好的效果,从而有助于整体技战术水平的发挥。进行跆拳道技术训练时,尤其应注重提高柔韧性,特别是腿部柔韧性,否则便不能适应一些高难技术的需要。只有掌握正确的技术动作,才能逐步达到收发自如。

三、由浅入深,循序渐进

“不积跬步,无以至千里。”学练跆拳道应该重视基本功,并持之以恒。初学者,可以学一些压腿、热身活动、步法、步型以及活腰等动作,把跆拳道的专门技术训练和基本功结合起来。在做一个动作时,要从易到难,从简单到复杂,由局部到整体。先求路线方向正确,再求速度由慢到快,发力由小到大递增,不能急于求成。同时注意虚心求教,不断练习和琢磨,才能逐步在数量和质量的积累中掌握其精妙之道。



四、一专多能,博采众长

学习跆拳道的技战术和相关理论知识至关重要。切记世上没有最强的武道,只有最强的武者。任何武道终归都是对人的肉体 and 精神的修炼,只是规则限制的不同,导致肢体形式上差别。可以这样说,武道最终追求目标为刚柔相济、形意如一,本质是隔行不隔理、殊途同归。如果说拳击是以人体上肢为主,摔跤和柔道是以人体四肢为主进行对抗,则跆拳道注重下肢的技法。作为一个跆拳道练习者,应以海纳百川、博采众长的胸怀来接触其他武道项目并博采众长,但要以求精为基础,没有“精深”的平庸广学是徒劳无益的。所以在训练过程要做到专而求精,精中求博,使机体、技能都能适应跆拳道实战的需要,达到学之能用、战之能胜的目标,成为真正的跆拳道高手。

五、制订计划,贵在坚持

跆拳道练习者应学会制订训练计划,从而保证训练有目的、有步骤地进行。训练计划按时间可分年计划、周计划、课计划等。如以周训练计划安排,七天一个循环,每周可练四至六次,依据此阶段的任务、要求,训练内容要突出重点,对训练量、强度、密度进行合理安排。一般一周可安排一两次大运动量,同时注意安排小运动量进行调整,以利于保持良好的训练状态。有了训练计划便于自我总结训练经验、调整训练内容,找到适合自己的训练方法,提高训练质量。同时,还可以约束自己,激发训练的积极性。在制订训练计划时,既要提出明确的训练目标和任务,又要有相应配套措施,不可凭空想当然随意杜撰,要从个人的客观实际出发,结合自身身体素质和机能而制订。

实施训练计划应该严格执行,付诸行动,不要为了偷懒而寻找借口。“失败乃成功之母”,跆拳道练习者在训练或比赛过程中,难免遇到失败和挫折,这时必须善于从失败和挫折中吸取经验和教训,增强自己的自信心,自我激励“坚持就是胜利”,坚信自己下一次一定能做得更好。同时应经常暗示自己“我能行,我一定能成为跆拳道高手”,从而建立自信心,使跆拳道技术在稳步前进中提高与发展。

总之,跆拳道黑带高手应具备“德艺双馨”。只有坚持“德、艺、道”全面修炼,才能真正成为一名名副其实的跆拳道黑带高手。在此,希望此书能对诸位读者有所帮助,也祝愿大家学有所成。

林大参

2013年7月18日

目 录

第一章 跆拳道入门常识	001
第一节 跆拳道概述	001
第二节 跆拳道礼仪	008
第三节 跆拳道着装	010
第四节 跆拳道晋级升段的内容与方法	013
第二章 跆拳道准备活动与专项辅助训练	016
第一节 跆拳道的准备活动	016
第二节 关节活动操	018
第三节 跆拳道柔韧性训练	022
第四节 跆拳道专项基本功训练	032
第三章 竞技跆拳道技术	041
第一节 竞技跆拳道的实战姿势	041
第二节 竞技跆拳道的步法与踢法	044
第三节 竞技跆拳道战术训练	062
第四节 竞技跆拳道常见的辅助训练	068
第四章 跆拳道品势技术	080
第一节 跆拳道品势准备势与基本手型	080
第二节 跆拳道品势基本步型	085
第三节 跆拳道级位品势技术	089
第四节 跆拳道黑带一段品势技术	191



第五章 跆拳道表演技术	211
第一节 跆拳道击破技术	211
第二节 跆拳道特技技术	213
第三节 跆拳道(操)舞技术	218
第四节 跆拳道观赏指导	219
第六章 跆拳道防卫术	223
第一节 防卫概述	223
第二节 跆拳道赤手空拳防卫术	224
第七章 跆拳道常用训练方法	239
第一节 跆拳道基础素质训练方法	239
第二节 呼吸发声训练方法	249
第三节 腿部硬度训练方法	250
第四节 视觉训练方法	251
第八章 跆拳道运动恢复与营养	253
第一节 运动恢复与营养	253
第二节 运动后的放松活动	255
第九章 跆拳道运动损伤预防与急救处理	258
第一节 跆拳道运动损伤与预防	258
第二节 跆拳道运动损伤急救处理	260
附一 跆拳道竞技比赛规则	267
附二 跆拳道品势比赛规则	277
附三 中国跆拳道协会统一考级内容	283
主要参考书目	286
后记	287

第一章 跆拳道入门常识

本章导读：

本章主要介绍跆拳道入门常识。内容包括跆拳道的概念、发展简史、主要内容、特点及锻炼价值，基本礼仪与着装要求，以及晋级升段内容与方法。

通过本章的学习，可以提高跆拳道训练者对跆拳道的了解，加深对跆拳道内涵的理解，提升修养。

第一节 跆拳道概述

一、跆拳道的概念

跆拳道(Taekwondo)，是一项以“道”为重，以品势、踢法、功力、特技为主要内容的体育(武道)运动。它起源于朝鲜半岛，是一项既能强身健体又能防身自卫的传统搏击术，也是一项新兴的集健身、竞技、娱乐为一体的现代时尚体育运动。跆拳道，就其字面上的解释，跆(Tae)，意为以脚踢、踹、踩、踏、蹬、跳、蹴之意；拳(Kwon)，意指用拳、掌、肘的进攻与防御；道(Do)，则是一种寓意使用手脚的方式、方法，也是一种精神。道另指做人做事的道理，包涵道德与文化道义。在跆拳道在比赛或实际应用中，“跆”比“拳”更常用，其腿法占70%，所以被世人称为“踢的艺术”。在世界跆拳道联盟的会标(见图1-1-1)上，两名跆拳道选手的脚，都踢向了天空，形象地反映出了跆拳道的特点。目前，跆拳道已发展成为“世界第



图 1-1-1



一搏击运动”。

二、跆拳道的发展简史

1. 古代跆拳道的起源与发展

跆拳道古称跆拳道、花郎道，是起源于古代朝鲜的民间武艺。追溯历史，跆拳道最早是以我国少林武术三十二式为原形，融合朝鲜人民的聪明，才智使其与他们的民间武术相结合，经过不断的演变、完善、创新、发展而来的。早在688年，新罗王国统一了朝鲜，建立了一种“花郎制度”。到真兴王时，便创立了“花郎道”。在一本描写新罗风俗习惯的书《帝王韵记》中，记载了跆拳道活动。大约公元前1世纪，朝鲜最古老的三个国家先后兴起，即新罗国、高句丽国、百济国。三国互相连年征战不断，为了对抗外侵，三个国家的武士们都把跆拳道作为一项强身健体、保家卫国的武艺来进行严格的训练。从高句丽后来的国都丸都古墓中的舞俑冢和三室冢的玄室壁画上，可以看到有两人互相抓着对方进行角斗的场面；而在三室冢的玄室顶壁上，则绘有两名身体强壮的男子用跆拳道技术进行格斗的姿势。类似的壁画还有很多，这些都说明了跆拳道在当时已经相当盛行了。

后来新罗国在唐朝的协助下吞并了百济国和高句丽国，但跆拳道这一武技却被很好地保留并得以发展。918年，朝鲜半岛建立了一个统一的国家即高丽国。1392年，高丽王朝被李朝取代，跆拳道没有得到足够的重视，但民间这一活动却始终没有停止。1790年，李德懋等编著的《武艺图谱通志》中收录了“手搏”、“跆拳道”等武艺的技术与方法，详细介绍了跆拳道的起源和发展过程以及各种兵器的使用方法。在那个年代，一个武士想成为武官，必须用跆拳道的技术踢倒三个人以上才有入选武官职位的资格。由此可见，当时官方对跆拳道的重视和提倡。

1909年，日本出兵侵占邻国朝鲜，李朝灭亡。日本人建立了殖民政府，为防止朝鲜人民的反抗，殖民政府禁止所有的朝鲜文化活动，其中包括跆拳道。当时许多朝鲜人被迫离乡背井，远涉中国或日本谋生，跆拳道这一武技也随之传至亚洲其他一些国家。当然，跆拳道也吸收了许多国家的武艺精华，如中国的武术、日本的空手道等，跆拳道得到进一步丰富与发展。

2. 现代跆拳道运动的发展

1945年，朝鲜人民在长期抗争后最终获得了国家独立，跆拳道也得以健康发展。1961年9月，朝鲜成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。1966年，跆拳道成立了第一个国际组织——国际跆拳道联盟(ITF)，崔泓熙任首席联盟主席，后因种种原因，

于1972年迁移到加拿大多伦多。现代的跆拳道被韩国人视为国技,1973年5月在韩国汉城成立了世界跆拳道联盟(WTF),金云龙当选为主席。1975年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟的会员。截止到1998年,世界跆拳道联盟已有会员国144个。1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。近二十年里,跆拳道运动得到了迅猛发展,今天世界上约有140多个国家3000多万人在进行着跆拳道的训练活动。第一届世界跆拳道锦标赛和第一届亚洲跆拳道锦标赛分别于1973年和1974年在韩国汉城举行。跆拳道在1986年被列为第10届亚运会的正式比赛项目。1994年9月经国际奥委会正式通过,被列为2000年奥运会正式比赛项目,设男女各四个级别。如今,跆拳道运动已经成为完全独立的国际体育组织和正规的比赛项目。在世界锦标赛、亚运会和亚洲锦标赛上共设有男女各八个级别。跆拳道每两年举办一次世界锦标赛和世界杯比赛。

3. 我国跆拳道运动的发展

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多名运动员参加了比赛。1995年5月,在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛,共有22个单位250多名运动员参加,从此跆拳道在中国迅速发展了起来。1995年8月正式成立了中国跆拳道协会(会标见图1-1-2),魏纪中当选为第一任协会主席。后经改选,现任主席为崔大林。同年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。1997年11月在香港举办的世界跆拳道锦标赛上,我国女子43公斤级的黄鹂获得该级别的银牌。1998年5月17日,在越南举办的第13届亚洲跆拳道锦标赛上,女运动员贺璐敏为我国赢得了第一枚亚洲比赛金牌,实现了我国跆拳道运动在洲际比赛中金牌零的突破。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,我国女运动员王朔战胜多名世界跆拳道高手,获得女子55公斤级冠军,这是我国运动员获得的第一个世界冠军。2000年9月30日,在第27届悉尼奥运会上,我国67公斤级女子运动员陈中力克多名女子跆拳道高手获得第一块奥运会金牌,为我国跆拳道事业写下了辉煌的历史新篇章。2002年12月,在上海青浦武术院举行了第一届全国青少年跆拳道锦标赛。2003年10月,在湖南岳阳第五届城运会上,第一次把跆拳道列为城运会正式比赛项目。



图 1-1-2



2006年11月,在天津理工大学成立全国大学生跆拳道协会,第一次把跆拳道列为大学生运动会正式比赛项目。如今,跆拳道运动正在全国各地迅速地发展壮大着。

三、跆拳道的主要内容

跆拳道相对简单易学,且能达到防身自卫、强身健体的作用,所以深受人们的喜爱。传统跆拳道分品势、对抗、功力、特技四种形式进行比赛。另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术等10余种基本功夫。跆拳道运动在世界范围内不断推广和发展,主要朝两个方向发展:一种是以实战为主,不断发展完善为现代竞技体育运动,而成为奥运会上正式的比赛项目,也就是世界跆拳道联盟倡导的竞赛跆拳道,即通常所说的竞技跆拳道;另一种是国际跆拳道联盟倡导的以跆拳道品势演练为主的跆拳道,即通常所说的大众跆拳道。概括来说,跆拳道内容可分为以下几种:

(1)基本技术。单个技术动作、组合动作。跆拳道技术是根据人体的生理结构、攻防规律而设计的一种独具风格的武道动作。跆拳道技术主要包括:拳法、手法、步法、踢法、擒拿法、摔法等。单个动作间的组合,形成了各种有特定攻防意义的招法。

(2)品势技术。品势就是将基本技术按照一定原理进行有机的排列与组合,每章品势都有固定形式的起势和收势,每章的品势都有各自的动作运行路线和文化含义。跆拳道晋升级位包括太极一章至太极八章8个品势,晋升段位(黑带)包括高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳、汉水、一如。跆拳道品势还包括自编的品势,用于品势表演和品势比赛。

(3)对打。对打是跆拳道双人练习的一种形式,是事先约定好的甲乙双方所使用的攻防技术动作然后进行练习的一种方法。双方要求攻击力度要适度,不能伤及同伴。对打的内容一般包括:一人进攻另一人防守;一人由进攻转为防守,另一人由防守转入进攻等。对打分为一步对打、两步对打、三步对打等。通过对打练习可以帮助练习者体会跆拳道技术的攻防作用,减少初学者攻防时的恐惧心理,培养和提高格斗的距离感、时机、节奏等素质。

(4)防卫术。利用人体自身的四肢和躯干来进行攻击和防守,是武道技术的根源。跆拳道品势中的动作都有特定的含义,都具有特定的攻防作用。练习跆拳道直接的作用就是了解和认识自卫术,在不断修炼的过程中,逐渐掌握自卫术,从而真正体会跆拳道的格斗搏击威力。跆拳道自卫术的内容主要包括:利用关节进行进攻和防守,同时还利用擒拿术、器械等进行格斗。跆拳道自卫术还经常用于表演。先设

计一定的情节然后根据情节进行表演,从而表现跆拳道惩恶扬善、见义勇为的高尚精神,体现跆拳道高超的武功和防卫技艺等。

(5) 击破与特技。击破与特技是跆拳道练习功力和展示功力的主要形式。事实证明,经过长期科学合理的专门训练,人体关节(拳、掌、肘、膝、头等)能够达到力量充沛、坚硬如铁,可以通过跆拳道技术击碎木板、瓦砖等。这些常人不可思议的事,对训练有素的跆拳道练习者都会变得轻松自如。击破增加了跆拳道的神秘色彩和吸引力。在跆拳道特技表演中,练习者能完成较大难度的技术动作,充分展示跆拳道练习者的速度、准确、腾空高度,表现跆拳道高超的技巧和攻击威力。

(6) 跆拳道舞。根据特定音乐的节奏来表现跆拳道技术,成为现代跆拳道的一种新的表现形式。结合音乐的练习主要有两种:一种是利用节奏鲜明的音乐引导练习者进行跆拳道舞的练习,现在非常受广大练习者的欢迎,逐渐成为跆拳道一种新的表现形式;另一种是利用意境深远的音乐引导练习者体验跆拳道的练习意境。

(7) 双人对抗比赛。双人对抗比赛称为竞技跆拳道,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,进行攻防比赛的双人格斗运动。跆拳道比赛的场地面积为8米×8米,每场比赛时间为:一局两分钟,共三局六分钟,每局间休息一分钟。头部只能使用脚攻击,躯干可以使用直拳和脚攻击。比赛主要由三部分人员组成,即运动员、教练员和裁判员。运动员是比赛的主体,教练员对参赛运动员进行临场组织和指挥,比赛的胜负由裁判员来裁决。通过比赛可以使运动员认识跆拳道比赛的意义,正确对待比赛的胜负,提升运动员的价值观,提高运动员的意志力,塑造运动员勇于拼搏、积极向上的良好品格。

四、跆拳道运动的主要特点和锻炼价值

1. 跆拳道运动的主要特点

(1) 以道为重,礼始礼终。跆拳道给人们留下的较深印象,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”,即练习活动都要以礼开始、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地提高自己。通过行礼的方式,如向长辈、教练、教师、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助互学的作风,并培养其坚韧不拔的意志品质。

(2) 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,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,威力极大,是比赛时得分和实用制敌的有效方法。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可以用作进攻的武器,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。

(3) 以快制快,招式简单。在进行跆拳道比赛中,运动员使用的技术多是以快制快、招式简单,以直接接触为主,方法比较硬朗简练。进攻时都采用直线连续进攻,以快速连贯的腿法组合打击对手;防守时的动作也是直接格挡为主,讲究以快制快。

(4) 以击破为检测功力的手段。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。这种独特的方法现已成为跆拳道训练、晋级升段、表演比赛的一个主要内容。

(5) 强调气势,发声扬威。无论品势还是竞赛跆拳道,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威力。尤其是在竞赛跆拳道比赛中,双方运动员都是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,争取先在心理上战胜对手,所以跆拳道练习者都要进行专门的发声练习,以增强气势。

2. 跆拳道的锻炼价值

前国家体委主任伍绍祖,将跆拳道的功能高度概括为“健身、防身、修身”。的确,跆拳道具有防身健身、修身养性、娱乐观赏等多方面的锻炼价值,是人们增强体质,培养意志品质的一种较好的手段。

(1) 注重礼仪、培养品德。跆拳道训练要求“以礼始,以礼终”,始终在充满“尚礼”和“仁爱”的氛围中进行。跆拳道还将“智、信、仁、勇、严”作为人生信条。除了在训练中要讲求礼仪,在日常生活中也要求以礼待人。这种严格的礼仪教育模式,使练习者在训练中不知不觉地受到熏陶,潜移默化,将礼仪形式转化成心理动力,便于练习者养成良好的礼仪风度和优良的道德品质。

(2) 强身健体、防卫自身。跆拳道是一项全身性运动,其动作符合人体的生理特点。经常从事跆拳道训练,可以有效地提高练习者的耐力、速度、力量、柔韧、灵敏性和协调性等身体素质。攻防配合练习和实战训练,可以增强练习者的防身自卫能力,使全身各个部位随时都能够爆发出最大的攻击力量,在任何情况下都能够运用自己

的“随身武器”攻击敌人,保护自己,捍卫自己的人格尊严。同时,也是见义勇为、打击邪恶、伸张正义的有力武器。跆拳道训练是体能、智能与精神的完美结合,可以培养塑造出一个强有力的人,从而身体健康、精力旺盛、意志坚定、精神振奋,充满朝气和富有创造精神。

(3) 竞技比赛、娱乐观赏。跆拳道是一种国际性的竞技体育运动,世界各地都在蓬勃开展。修炼者如果达到一定水准,又符合比赛条件,参加地区、省级、全国性的邀请赛、精英赛、争霸赛、锦标赛、冠军赛以及各种运动会乃至世界性比赛的机会较多。通过比赛,可以提高自己的实力,体现自我价值。同时,也能为家乡父老争光,为祖国人民争光。跆拳道属技巧性、智慧型项目。跆拳道竞技比赛双方运动员拳来脚往,斗勇更斗志。跆拳道品势表演,动作整齐划一,气势威猛。跆拳道威力表演,势如破竹,一击必杀。跆拳道特技表演,技艺高超,精彩刺激。无论是跆拳道比赛还是表演,观赏性都极强。既丰富人民群众的文体生活,又能令观众领略跆拳道力与美结合的艺术魅力,鼓舞人心,激发斗志,振奋精神。

(4) 激发潜能、磨炼意志。跆拳道的宗旨是“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”。跆拳道注重实用,技击性强,难度较大,包括许多旋转、腾空、跳跃等动作。要完成这些动作,练习者身体各个部分技能不但要协调、和谐、自然、平衡,还要有敏锐的洞察力、严密的分析能力和精确的判断力。通过这些练习能激发人的智力、体力和精神的潜能,使人富有创造性。跆拳道训练常将人的体能练到极限,练习者要忍受超乎常人的考验,克服自身惰性和软弱,从而战胜自我,超越自我。把人训练成具有坚强忍耐、百折不挠、拼搏进取的个性和精神,使人在日常生活和社会领域中发挥领导带头作用,而这种能力与坚强的精神会给人带来信心、勇气。拥有勇气与胆量则能使人产生正义感,追求和平、维护正义和社会安定,使人产生一种忍耐克己、谦虚宽容的高尚道德品质。

(5) 健全人格、塑造精神。练习跆拳道一般在集体中进行,大家一起用力、用声、用意、用神、用每一招一式来表现一个坚不可摧的躯体和勇敢顽强的拼搏精神。练习者之间要相互配合默契,精诚团结,互相友爱。从这种意义上说,练习跆拳道不仅能改善人与人之间的关系,还能增强人的爱国主义精神与集体主义精神。许多的实践例子证明,通过跆拳道的学习和训练,可以使人从软弱变得坚强,胆怯变得勇敢,自卑变得自信,私欲变为大公,狭隘变得宽容,狂傲变得谦虚,务虚变得求实。使练习者进一步完善自我,塑造出理想的人格。难怪,人们赞誉跆拳道为东方崇高坚韧的强身武道。