



古今
拳谱

※奥林匹克百科知识丛书※

速度 力量 效果

跆拳道

图解版

刘丽霞◎主编

本书总结了我国几年来的跆拳道教学和训练的实践经验，借鉴了许多跆拳道强国的专项教材，并结合当前教学和训练中引进的国外新的方法和观点，着重突出。



大众文艺出版社

※奥林匹克百科知识丛书※



速度 力量 效果

跆拳道

图解版

刘丽霞◎主编

本书总结了我国几年来的跆拳道教学和训练的实践经验，借鉴了许多跆拳道强国的专项教材，并结合当前教学和训练中引进的国外新的方法和观点，着重突出。



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道/刘丽霞 主编. - 北京:大众文艺出版社,2000.05
(2009.3 重印)

(奥林匹克百科知识丛书/齐音 编著)

ISBN 978 - 7 - 80094 - 874 - 9

I. 跆… II. 刘… III. 奥运会 - 运动竞赛 - 基本知识 IV. G811.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 60747 号

跆拳道

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009)

新华书店经销

三河市新艺印刷厂 印刷

开本:640毫米×960毫米 1/16 印张:240 字数:3000千字

2009年3月第2版 2009年3月第2次印刷

ISBN 978 - 7 - 80094 - 874 - 9

总定价:298.00元(全10册)

版权所有,翻版必究。

前 言

当新世纪的帷幕拉开,知识经济的朝霞满天,全球化的惊涛拍岸。“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。申奥的成功,抗击“非典”的胜利,使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的;针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的,应随时创造性地采用效果更好的新方法。《奥林匹克百科知识丛书》正是从这种意义上将多种武术训练项目经过研究筛选后汇集起来,涵盖了太极拳、散打、少林拳、截拳道、擒拿反擒拿、高级格斗、跆拳道、长拳、泰国拳、拳击等十种武术,为武术和运动爱好者的锻炼提供了方法上的指导和技术上的支持。

太极拳是一门真正融“道”与“术”为一体的拳种,而其招式中“以柔克刚”、“后发制人”、“四两拨千斤”等思想则都承继自庄子、老子以来的道家思想。

散打是中国传统技击术与现代竞技体育完美结合的运动项目,特别是最近几年散打热迅速兴起。

少林拳源于河南登封嵩山少林寺,拳因寺而得名。它是在中国古代健身术的基础上,博采各种武艺之精华而逐步形成的最有影响的一个拳派。

截拳道系统地阐述了现代双节棍道修习的全过程。其技法体系融合了古典与现代兵器技法之精华,包罗万象、极尽变化。

出手引手、见手使手是擒拿反擒拿搏击中一条重要的原则。所发出去的手时而像攻,时而像守,使对方如入五里雾中不能更其主向,不能确定我们的真实意图。

高级格斗在文字上力求说明要领,解析动作;在示范动作上,着力演示套路,展现拳脚运行过程。使联系者在阅读通俗易懂的文字中就能理解动作思想和意图,掌握要领;在观看图象流程中体会动作,掌握关键。

刺激、精彩、刚劲、潇洒;修身、养性、健身、防身——这就是跆拳道,一项风靡全世界的格斗技击运动,一个你肯定喜欢的项目!

长拳姿势舒展、动作灵活、矫健有力、节奏明显,并且有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跃扑滚翻等特点。练长拳可以提高人体机能,增强人体素质。

泰拳虽号称最强悍、最实用的武道,但却不繁琐,相反它的最大特点就是简单、实用,任何年龄阶段的人都可以学习成功。它的技术是踢、打、摔三项,主要武器是脚、拳、肘、膝。

现代拳击运动是奥运会正式比赛项目,也是深受世界各国人民喜爱的格斗对抗项目。

本丛书具有以下特点:

1. 使读者快学快会

武术看起来比较简单,实际练习起来就不一样了,初学者既羡慕又想学,就是不知从何学起。本丛书使每位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的武术,本丛书真正使读者一看就懂,一学就会,是武术爱好者最理想的读本。

2. 一目了然的动作图解

书中每一个技术动作都配有连续的、尤其是讲解动作关键的图片,插图生动形象,要点简明扼要,动作一目了然,每位练习者都能按图自学并能很好地把握最核心之处,是武术自学者最合适的课外辅导老师。

3. 武术专家的训练技巧

综合武术界众多专家的教学、训练经验推荐给练习者,使练习者少走弯路,用最短的时间掌握技术要领,从而在众多练习者中脱颖而出。

目 录

第一章	跆拳道基本常识	1
第二章	跆拳道技术活学活用	22
第三章	跆拳道战术剖析	191
第四章	跆拳道身体和心理训练	201
第五章	跆拳道品势一点通	214
第六章	跆拳道比赛的实用技术	289
第七章	跆拳道竞赛裁判	358



第一章 跆拳道基本常识

何谓跆拳道

跆拳道起源于朝鲜半岛,既是一项能强身健体又能防身自卫的传统搏击术,又是一项新兴的集健身、竞技、娱乐为一体的现代竞技体育运动,更是一项以“拳”为形,以“道”为神的高尚武道运动。它集力学、兵学、哲学、医学、伦理学为一体,以技击格斗为基础,以修身养性为核心,以磨炼人的意志、振奋人的内在精神气质、培训练习者良好的礼仪道德为目的。

按字意解析,跆(TAE),意思是脚的踩、踢、跳、墩;拳(KWON),是指用拳、掌、肘、膝的进攻或防御;道(DO),则是一种方法、途径、技艺、精神,更表现为一种道理、道德、道义和礼仪。简言之,“跆”即脚、“拳”即手、“道”就是方法,“跆拳道”就是一种脚手并用的技击格斗方法。跆拳道的定义就是通过身体及精神上的训练,使人的肉体及精神达到完美的结合,为正当防卫而科学地运用身体的一切可以利用的部位进行防守和反击的方法与技术。

由此可见,跆拳道就是赤手空拳,利用手和足的打击、飞蹴、蹬踢、招架、截击和躲闪等技巧性动作攻击对方的搏击功夫。“跆”字放在首位,充分表现出这种功夫着重跳起、踏下和踢出的特点,是一种以腿法为主的搏击术。“跆拳道”后加一个“道”字,表明它不是一项简单的尚武运动,而是一种外练技击格斗与内练精神气质相结合的武道。“跆拳道”的名称很恰当地体现了这种功夫的技巧和形式,深受世界各国





技击爱好者的青睐,被称为“东方崇高坚韧的强身武术”,并已发展成为“世界第一搏击运动”。

跆拳道的发展简史

朝鲜史简述

朝鲜是跆拳道的发源地,而韩国则被公认为跆拳道的宗主国。世界跆拳道联盟章程中写道:“跆拳道是韩国文化的产物”。受五千年朝鲜历史文化的影 响,跆拳道具有鲜明的朝鲜民族特色。我们要了解跆拳道的历史,首先对朝鲜的历史变迁要有一个大概了解。

据《东国輿地胜览》记载:朝鲜“国在东方,受朝日之光鲜,故名朝鲜”,又称朝鲜“居东方日出之地,故名朝鲜”。早在古代的箕氏朝鲜(相当于我国商朝末)和卫氏朝鲜(公元前 194 年)时就用了“朝鲜”这一名称。公元 10 世纪到公元 14 世纪,王建创立了高丽王朝,将朝鲜改为“高丽”。1392 年,高丽王朝被李氏王朝取代后,又用朝鲜称号。1897 年,李熙在位时,将朝鲜改为“大韩”。1910 年,日本吞并“大韩”后,又复称“朝鲜”。1945 年,朝鲜独立后,又分为南北两部分(即韩国和朝鲜)。

原始跆拳道的起源

跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术,它的形成是历史的必然。当人类第一次学会保护自己时,跆拳道的原始特征就已经自然地形成了,可以说,跆拳道的形成与发展历史,就像朝鲜历史本身一样久远。远古时代的朝鲜人民,为了获取食物、对付野兽的袭击以及抵抗外族侵略,都不得不发展自身的技能以求生存,跆拳道在这种生存斗争中逐渐萌芽产生。人类为了生存,将防御的形式不断完善,形成一种独特的强有力武器。后来,人类已不以单纯地保护自己为满足,这就进一步想到提高跆拳道的攻击技艺,逐渐创造了一些锻炼身





体和适用于战斗的方法,从而形成跆拳道的另一种形态——守攻合一的完美结合,由一种本能的自卫活动演化为有意识的技击运动,原始的跆拳道雏形得到不断完善。

高句丽王国的“跆拳道”

公元3年,高句丽始祖朱蒙定都卒本,公元427年迁都平壤。在发掘的高句丽古代坟墓中,到处可见壁上绘有跆拳道的原形画面。如角抵冢的壁画上,有两名男子互相搂抱臂膀进行摔跤的姿势;舞蹈冢的壁画上绘有高句丽人的生活情况和妇女的舞蹈姿势;三室冢玄室的顶壁画中,有两名男子用跆拳道的姿势互相争斗。

由于连年战乱,高句丽王朝制定了选士制度,通过竞技选拔武艺高强、胆识过人的斗士。在盛大的节日中,都有舞剑、射箭、跆跟的表演。武士们把“跆跟”作为必修项目并进行严格训练,这在三室冢的壁画——“武士攻城图”上可以得到证实。这些珍贵的史料足以证明,在两千多年前的高句丽王朝,就十分盛行类似跆拳道的活动,跆拳道已在朝鲜民族心中深深扎根了。当时,这种原始的跆拳道雏形称为“跆跟”。

新罗王国的花郎制度与“花郎道”

新罗比高句丽建国早20年,是一个以现在的庆尚道地区为中心的小国家,由真兴王设立的“花郎制度”的组织“花郎道”,宗旨是“事君以忠、事亲以孝、交友以信、临战无退、杀身有择”。“花郎道”利用经常举行的祭祀神灵的集会,聚集年轻人切磋武艺,锻炼用武精神。这种制度造就了一批批英勇的武士,使国家更加团结昌盛,成为新罗繁荣的原动力。

公元668年,新罗王国战胜高句丽王国和白济王国,统一朝鲜半岛,经济文化有较大的发展,花郎道也得到大力推行。

新罗的国教是佛教,许多僧侣都是花郎(武士)出身。石窟庵守门佛像、金刚力士的造型都采用跆拳道的姿势。在《帝王韵记》中记载有





跆拳道

跆拳道

新罗人的习惯:两人站立互相用脚攻击,第一种是踢对方的脚;第二种技术稍好者,可踢对方的肩;第三种是技术高超者,可用脚踢对方的头发。另据《史记》、《古事》等书记载,当时已相当盛行用手劈打、拳头攻击和用脚踢击的格斗形式。

百济王国的“便战戏”

在高句丽、新罗、百济三国鼎立时代,百济国力较弱。中国唐高宗派兵入朝,帮助新罗先灭百济后除高句丽,统一了朝鲜半岛。

据《三国史记》记载,百济的阿莘王等许多国王为了推崇尚武精神,要求不论是官吏、军人或是百姓,都要学习武艺。史书记载,百济王国流行“便战戏”,使用手和脚的格斗竞赛盛行于军队和百姓中。这种竞赛游戏分为两组进行,运用类似于今天的跆拳道技术进行比赛。

高丽王朝的“手搏”

公元918年,新罗王国被军阀王建推翻,建立高丽王朝。高丽军队普遍开展“手搏”练习,军队战斗力大大提高,屡次打败了契丹、蒙古等外族的侵略。《高丽史》记载,忠惠王邀请了武艺超群的士兵金扼郁进宫表演手搏,使“手搏”名声大振,全国尚武之风盛行。

李氏王朝的“武艺”

1392年,高丽将军李成桂政变建立李氏王朝。跆拳道经过高句丽、新罗、百济、高丽一千多年的流传,到了李朝时代形成了较完整的体系。当时,军队也用“手搏”作为选拔人才的手段,若想做武官,必须打倒三人以上。据载,在壬辰、丁酉的倭乱中,在金山有七百多义兵赤手空拳同日本兵决一死战,说明在战争中,当时跆拳道是一种有力的武器。

1790年(李朝正祖十四年),李德懋将军和学者朴齐家、白东修三人奉王命汇编了《武艺图谱通志》,书中收录了“手搏”、“踏跟”等武功的方法、图解及多种兵器的使用方法,使跆拳道从此有了较为科学系



统的记载。

到了李朝末朝,由于文弱政治和多党纷争,王室受文尊武卑思想的影响,加之火器的出现,武功主义受到排挤,导致跆拳道技艺逐渐脱离了王室和贵族,更广泛地在民间流传。

近代的“跆拳道”

1909年,日本侵占朝鲜,李朝灭亡。1910年,日本人建立殖民政府,下令禁止所有的朝鲜文化活动,跆拳道也在禁律之列。从此,跆拳道进一步流落民间,成了僧侣和游民们的护身手段,在荒郊野外仍有人在秘密进行跆拳道的练习。此外,一些朝鲜人到中国、日本、东南亚等国谋生,这些国家并没有禁止练武,他们便的空余时间聚集练习切磋花郎道,并融入了各国优秀的技击术。

中日甲午战争后,整个朝鲜半岛沦为日本的殖民地,这时日本的“空手道”随之流入朝鲜,“花郎道”与“空手道”融合,产生了“韩式空手道”,以后,朝鲜人称这种武术为“跆拳道”。

现代跆拳道的发展

1945年,第二次世界大战结束,朝鲜独立后,国家的政治、经济、文化及社会面貌发生了新的变化,自卫术再次兴起,许多武艺院校应运而生。流落海外的朝鲜人将各地的武技带回本国,但当时自卫术的流派较多,名称很乱,有跆拳道、手搏道、唐手道、韩式空手道、托肩、花郎道和跆拳道等众多的称谓。


创立跆拳道的主要代表人物是崔泓熙、李仲佑、蔡天命。三人曾在朝鲜著名的研武馆教授空手道、跆拳道和朝鲜民族武术。在执教过程中,三人产生了统一自卫术流派、创造一种新型武艺的想法,经过十余年不断的研究、练习、推敲、创新,将朝鲜古代的各流派自卫术与日本空手道、中华武术相结合,产生了一种新的武艺形式——“托肩”(译音),后改称跆拳道。

1955年,为了更好地推广这种新型的朝鲜民族武术,韩国的武术


家、体育学家、社会学家、历史学家、高级军官和许多社会知名人士,经过相互协商,统一认识。他们一致认为,冷兵器时代已经过去,练习跆拳道,不仅仅是修炼手和脚的功夫,更主要的应是修炼一种“顽强勇敢、进取拼搏”的精神,磨炼一种“坚忍不拔、百折不挠”的意志,培养一种“礼义廉耻、谦逊宽容”的品质,修炼一种大无畏神圣不可侵犯的武士道气质。教授跆拳道,不应只教学员强身健体、防身自卫、实战搏击、竞技比赛的技巧,更应教导学员做人的道理,培养练习者良好的礼仪精神和道德品质。于是将跆拳道融入东方武道文化和哲学思想,在“跆拳道”后面加上一个“道”字,“跆拳道”的名称由此产生。当时的跆拳道领导人崔泓熙将军解释为:“跆拳道集东方意识和科学技术为一体,使人的能力尽可能得到发挥,是一种既能强壮身体,又能防护自身的体育运动。”

1959年,韩国成立了“大韩跆拳道协会”,隶属教育部,1962年作为竞技团体加入了大韩体育会。1965年改为大韩跆拳道协会,开始把跆拳道作为全国体育大会正式竞赛项目。

1961年9月,朝鲜成立了唐手道协会(后也更名为跆拳道协会),1962年成为朝鲜业余体育协会的会员,列为全国运动会的正式比赛项目。



1966年,韩国成立了第一个国际性跆拳道组织——国际跆拳道联合会(ITF),崔泓熙将军(朝鲜籍奥地利人,曾任驻马来西亚大使)任主席。20世纪60年代末,国际跆联与大韩跆拳道协会之间,由于对海外学员资格审查、段位授予权限和竞赛规则等问题产生意见分歧,后来崔泓熙做了一次非官方的访问,去拜会朝鲜的武术界领袖,国际跆拳道联合会因而受到韩国政府的阻挠,于1972年迁到加拿大的多伦多。



1972年,大韩跆拳道协会中央道场——韩国国技院竣工。1973年5月,世界跆拳道联盟(WIT)在韩国汉城成立,金云龙当选为主席。1975年,世界跆联被接纳为国际体育联合会的会员。1980年,国际奥委会(TOC)正式承认了世界跆拳道联盟。



跆拳道特点和作用

跆拳道的特点

1. 以腿为主,以手为辅,主要关节武器化

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、可直可曲、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,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。在竞赛规则之外的跆拳道实战中,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。

2. 方法简捷,刚直相向,少用躲闪防守法

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又有实效的。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,追求刚来刚往,硬拼硬打,尽可能保持或缩短双方面的距离,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. 内外兼修,方法独特,以功力验水平

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夫和特点。

跆拳道的作用

原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,进行跆拳道的训练,其作用明显,意义深远。

1. 强健体魄防身自卫

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。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、柔韧和灵敏性等身体素质。

跆拳道把人类生存的意识和防卫的本能,用外在的形体动作强有力地表现出来,把人内在的精神和意识强化地统一起来。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而有力的人,使人身体健康,精力旺盛、意志坚定、精神振奋,充满朝气和富有创造精神。

跆拳道也是当今都市流行的一种时尚健身运动,许多青年人将跆拳道视做健身强身的运动加以练习,不少女孩子甚至将跆拳道训练作为健美身材的手段,都收到了良好的效果。

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强更广泛的需求。人体的健康是全人类共同追求的一个目标,有了强健的身体,就能从事有意义的活动,从而创造价值和带来财富。从这个意义上来说,修炼跆拳道的作用是显而易见的。

跆拳道训练可提高人体各项素质,攻防配合练习和实战训练,可增强练习者防身自卫的能力,使全身各部位随时都能爆发出最大的攻击力量,在任何情况下都能运用自己的“随身武器”攻击敌人,保护自己,捍卫自己的人格与尊严。同时,也是见义勇为、打击邪恶、伸张正义的有力武器。

2. 竞技比赛娱乐观赏

跆拳道是一种国际性的竞技体育运动,世界各地和我国都在蓬勃开展。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。

跆拳道属技巧型、智慧型项目。跆拳道竞技比赛,双方运动员拳来脚往,斗勇更斗智,险象环生。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。无论是跆拳道比赛或表演,观赏性都极强。既能丰富人民群众的文体生活,更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。

3. 开发潜能磨炼意志

跆拳道的宗旨是:开发人的智力、体力与精神的潜能,增强人的信心、勇气和正义感,陶冶人的情操,磨炼人的意志,振奋人的精神。使人具有创造性和建设性,使人自然、平衡、协调。

跆拳道注重实用,技击性强,难度较大,包括许多旋转、腾空、起伏、跳跃等动作。要完成这些动作,练习者身体各部机能不但要协调、和谐、自然、平衡,还要有敏锐的洞察力、严密的分析力和精确的判断力,通过这些练习就能开发人的智力、体力和精神的潜能,使人具有创造性和建设性。

美国近几届总统的贴身保镖,几乎都到韩国接受过跆拳道训练。众所周知,如果有人刺杀总统,再好的功夫也无法抵挡住尖端武器的袭击。但是他们知道,通过跆拳道训练,可以培养敏捷的身手和快速反应能力,能增加处理各种突发事件的能力。许多国家的军队和警察,也将跆拳道列为必修课。

跆拳道训练常将人的体能练到极限,使练习者能忍受常人所不能忍受的痛苦,克服自身惰性和软弱,从而战胜自我,超越自我。把人训练成具有坚忍不拔、百折不屈、进取拼搏的个性和精神,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。这样就使人沉着、克制,使人产生一种忍耐克己,



谦虚宽容的高尚道德品质。

练习跆拳道不仅仅是修炼手和脚的功夫,不仅仅是为了强身和防身自卫,也不仅仅是为了比赛和表演,更主要的应是经过长期艰苦的磨炼,在时间和汗水中磨炼意志、健全精神、塑造理想的人格。因为人的能量是有限度的,人的功夫也是有局限的,而人的思维意识是无限的,精神则是永恒的。

4. 健全精神完美人格

以礼始,以礼终。跆拳道训练始终在充满“尚礼”和“仁爱”的氛围中进行,跆拳道还将“智、信、仁、勇、严”作为人生的信条。除了在道馆和训练中要讲求礼仪,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,会将礼仪形式转化成为心理动力,使练习者养成良好的礼仪风度和优良的道德品质。

练习跆拳道一般在团体中进行,大家一起用声、用力、用意、用神、用每一招每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,互助友爱。从这种意义上说,练习跆拳道能改善人与人之间的关系,化戾气为祥和。还能增强人的集体主义精神与爱国主义精神。

实践证明,通过学习和训练,可以使人从软弱变得坚强,胆怯变得勇敢,自卑变为自信,私欲变为大公,狭隘变得宽容,狂傲变得谦虚,务虚变为求实,进一步塑造自我,完善人格。

跆拳道创始人之一,世界跆拳道联盟副总裁李仲佑八段强调:“跆拳道是行动哲学,跆拳道是正人之道”。美国跆拳道联盟(USTU)主席尼桑(SANGLEE)也认为:“跆拳道重在对人的教育,尊重和守纪律是跆拳道的核心”。跆拳道教人做人的道理,懂得相互尊重,学会遵纪守法,从而做对社会有用的人。跆拳道的比赛不是终极目的,是练习遵守规则、尊重和守纪律的手段。

5. 超越平凡走向成功

通过跆拳道的训练,能使练习者体形健美,充满朝气与活力。使



人沉着、自信、积极、乐观、豁达、谦逊,从而具备超凡脱俗,与众不同的高雅气质。

学习跆拳道的实质就是学会三种方法:一是做人处世的方法(热情,乐观,彬彬有礼);二是战胜自我的方法(克服懒惰,软弱,自卑);三是学会走向成功的方法(快速,荣誉,进取,自强不息)。

跆拳道的礼仪与精神

跆拳道不仅是一种具有高度攻击力的技击术,而且也是一门精巧的形体艺术和健身方法。技巧和控制力是学习跆拳道必须具备的基本素质,精神与气质则是每个跆拳道选手所必须修炼的。

“以礼开始以礼终”,是跆拳道武士精神的中心思想。训练、比赛的开始和结束,都有严格的礼节仪式:练习者进入道场时,首先向国旗和教师敬跆拳道鞠躬礼,表示对祖国的热爱和对师长的尊敬。配合练习或比赛开始前,双方应互相敬礼,练习后或比赛结束后,再次相互敬礼,以示友好和互相尊重、谦让。在比赛中受到裁判处罚,也要行道礼表示服从。比赛结束要向对方教练敬礼表示尊重。

跆拳道“道礼”的要求是:先立正站立,再上身前倾 30 度,头低 45 度,目视地面行鞠躬礼。跆拳道的精神在于忠孝爱国、礼义廉耻、忍耐力克己、百折不屈。

在练习跆拳道的过程中,要严格遵守道德规范,增强法制观念。要有忠于祖国的思想,要有爱国家、爱民族的热情,要有为正义和扶助弱者的自我牺牲的精神。要在尊重前辈、尊重他人、遵守规则的前提下磨炼技术。跆拳道极力提倡培养练习者具有高尚的道德品质,磨炼成刚强不屈的意志,健全和完美的风度以及蓬勃向上的体育精神。

礼义:①礼让精神;②不诽谤污辱他人;③谦虚而尊重他人的人格;④培养人道主义和正义感;⑤为人处世要合乎礼义;⑥无论问题的大小都要极公平且慎重地处理;⑦不接受和赠与不情愿的礼物。

廉耻:①没有教导他人的实力而把善良学员引向歧途;②示范时

跆拳道

