



跆拳道道馆考级参考教材

道馆式跆拳道

从白带到绿带

王双忠 编著

入门卷

北京体育大学出版社

从白带到绿带

——道馆式跆拳道

入门卷

王双忠 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 董 琦
审稿编辑 李 飞
责任校对 建 林
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

从白带到绿带:道馆式跆拳道入门卷/王双忠编著. -
北京:北京体育大学出版社,2002.9
ISBN 7-81051-822-4

I. 从… II. 王… III. 跆拳道-基本知识
IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070143 号

从白带到绿带:道馆式跆拳道入门卷

王双忠 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 9

2006年9月第1版第5次印刷 印数 4000册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



谨以此书献给
解决了温饱、
远离暴力的威胁、
拆去心灵监狱的牢门、
受过良好教育的精英们。

本书告诉你怎样从白带入门，如何练成威力超群的黑带高手。

本书根据世界跆拳道联盟的段位制、参考中国跆拳道协会的段位制（试行）将跆拳道科学地分为十级九段，以此作为进步的标尺为你精确定位；跆拳道白、黄、绿、蓝、红、黑的色带，代表不同的修炼阶段，每条色带对应不同阶段的技术动作、战术能力。

本书介绍的是道馆式跆拳道。道馆式跆拳道十分注重礼仪与精神力量，每次出击都要大声气合，以气催力、快打快收，故对培养果断、坚毅的意志品格有十分重要的作用，能帮助我们战胜恐惧，克服懦弱，对青少年具有特殊的教育意义，对上班族、学生族也能有效地宣泄工作、学习的压力。练习道馆式跆拳道所带来的反应速度、敏捷的身姿、变化多端的互动体

验、瞬间即逝的攻防时机，是健身器械与健美操所不能给予的，道馆式跆拳道能帮助你塑造健美的体形。本书精心挑选的每个防身术动作都具有一招制敌的效果，特别适合平时缺乏锻炼的上班族与体弱女子。

作者经历了从学员、运动员、教练员、裁判员、搏击馆馆长、知名道馆 CEO 的角色转变，创建了上海著名的品牌道馆——上海黑带跆拳道俱乐部。对道馆式跆拳道有着较深刻的理解。

作者对跆拳道的人文意义进行了艰难的探索。黑带就在我们身边，黑带是一个精英群体！公司里的黑带与道馆里的黑带相辉映！

道馆式跆拳道的重要的参与者——公司的白领们对“黑带大师”早已心存仰慕。

黑带在企业中的称法最早是由电子业巨头摩托罗拉公司在 90 年代提出的，授予那些在统计学和产品、流程改进技术等方面具有专门技术的个人。黑带代表这些人经过严格的磨炼，具有训练有素的技术与纪律，而其不同的等级，比如绿带、黑带则表示接受培训的深度以及经验的高低。在全球化经济背景下，一项全新的管理模式被视为企业管理的利剑 6 西格玛，在美国 GE 全面实施并取得辉煌业绩后，仿效者趋之若鹜。6 西格玛已成为世界一流公司企业文化的一部分，它是一种处世哲学，其标准是质量完美。它不仅告诉我们怎样成功，而且帮助我们保持持续发展，追求各方面的卓越。如此重大的使命由黑带们去执行。

本书对我国的道馆教练、馆长、高校跆拳道协会具有一定

参考价值。本书图文并茂，内容由浅入深，适合自学。

在本书编写过程中，由方志坚拍摄照片、张旭华等人参加动作示范，本馆合作单位韩国 SANG ROK 世界跆拳道学院提供技术支持，上海高等公安专科学校顾益光、方奇应，上海交通大学、上海外国语大学、上海第二医科大学、上海大学、上海立信高等专科学校、上海财经大学、上海电机技术高等专科学校等高校跆拳道协会提供教学试验；本人多次参加中国跆拳道协会、上海市跆拳道协会的培训，得到各位领导与老师的热情帮助，在此深表谢意。

感谢韩国 Sang Rok World Taekwondo Academy Master Chang Seong Dong 为本书作序。

感谢爱立信通讯软件研究开发（上海）有限公司总裁 Mr. Paul Hughes 为本书作序。

囿于位势与水平，本书不足之处难免，敬请指正。

王双忠

2002/9

序 一

Taekwondo is the national martial art of the Korean people. It is one of the proudest cultural inheritances of the Koreans, and has now become an internationally recognised martial art sport.

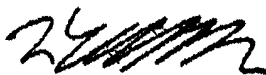
Taekwondo is practiced by many people throughout the world and is enjoyed for its skill and fitness combined with the grace and beauty displayed by the unique kicking technique known to Taekwondo.

With the broadening awareness of Taekwondo today reaching more and more people it is important to promote Taekwondo in the right way, and not to focus on it solely as an International sport, but as a martial art and something to be enjoyed.

Taekwondo primarily needs to be enjoyable for the practicers. During my career as a Master Instructor my philosophy has been focused on making a new practicer's training easy and pleasant, gradually building up their fitness and skill level. It is important for a practicer to move through the different levels at their own pace, slowly improving on the techniques taught. Each practicer, dependant on their own personal ability and what they want to aim to achieve, can set the fitness and skill level.

Taekwondo should be promoted and taught in such a way that everyone, no matter his or her lifestyle, career or age, should be able to participate. When the Taekwondo style is made satisfying and achievable any practitioner can benefit from the rewarding experience that Taekwondo can bring into their life.

Promoting Taekwondo as an enjoyable way to develop fitness of the mind and body, and make it achievable for all people, is the most effective way for it to be introduced to a larger community and increase its popularity.



Master Chang Seong Dong

Director

Sang Rok World Taekwondo Academy

张星东

韩国 Sang Rok 世界跆拳道学院 院长

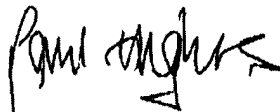
序 二

The Olympic sport of Taekwondo provides education and enjoyment for millions of people of all ages, male and female, all over the world, from Beijing to Boston. The benefits of this high – kicking martial art include the physical attributes of speed, strength, stamina and flexibility as well as mental advantages such as concentration, balance and focus.

It is with young boys and girls where I have seen the true rewards of taekwondo. As a parent, I have observed my child with keen interest and at his own pace, embarking on an inspirational journey from his first white belt through the forms and drills, to become competent in the sport and then to reach the challenging goal of black belt that he set for himself. It is not, however, the color of the belt which stays with the youth forever but a remarkable growth in respect, confidence and self – discipline. Students who stay the journey enjoy being taught, learning, training and, in turn, having the opportunity to become teachers themselves.

This book provides a comprehensive set of techniques that will stimulate all students of Taekwondo to realize their full potential. All of

these skills prepare the young student for a new journey, far beyond black belt and throughout the way of life itself.

A handwritten signature in black ink that reads "Paul Hughes". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

*Ericsson Communication Software Research and Development
(Shanghai) Co., Ltd.*

Paul Hughes

President

爱立信通讯软件研究开发

(上海) 有限公司总裁



第一章 白带须知	(1)
第一节 什么是道馆式跆拳道	(1)
第二节 练习道馆式跆拳道的作用	(10)
第三节 跆拳道简史	(15)
第四节 什么是跆拳道的段位? 怎样才能获得世界跆拳道联盟的黑带	(17)
第五节 全球瞩目的黑带	(23)
第六节 黑带的经验	(28)
第二章 白带——黄带	(57)
第一节 黄带的基本技术	(57)
第二节 黄带需要掌握的品势	(116)
第三节 黄带的防身格斗术	(146)
第三章 黄带——绿带	(163)
第一节 绿带的基本技术	(164)
第二节 实战范例	(198)
第三节 绿带需要掌握的品势	(237)
第四节 绿带的防身格斗术	(262)

第一章 白带须知

白带代表纯洁，练习者没有任何跆拳道知识，一切从零开始。

第一节 什么是道馆式跆拳道

一、武道与武道运动

道馆式跆拳道是指在城市里少儿族、学生族、上班族（包括体力较弱的女子）都能够参加的大众化的跆拳道；以强身、防身为主要目的，注重文化氛围、注重感觉，对柔韧性的要求不是很高。通常利用业余时间练习，每周参加两三个晚上，每次一至两个小时。

道馆式跆拳道的练习者，给自己选定的是带挑战性的、适度冒险的任务，是中等难度的目标，既不是唾手可得，没有一点成就感，也不是影响学习、工作，以牺牲自己的健康为代价去争夺荣誉，去学习超出自己身体条件的技巧，是最有利于自身健康的社会体育。

道馆式跆拳道与体校、体院、省市专业队的竞技跆拳道的最大区别在于目标的不同。对按规则的竞技训练减少，对格斗自卫术的训练增加，主要踢法与竞技跆拳道并无不同之处，适当增加了品势的练习时间，注重礼仪。道馆式跆拳道的学员根据不同的学习进度，腰间系有白、黄、绿、蓝、红、黑不同颜色的腰带，每次训练都穿着整洁的道服，而竞技跆拳道的选手通通扎着黑带，有的经常不穿道服而穿运动服。

为了说明道馆式跆拳道是否实用，是否是花拳绣腿，我们

首先要搞清楚武道与武道运动这两个概念。

武道以使人致伤、致残、致死为目的，没有规则的限制。武道运动是有规则的限制、化剑为犁的交手对抗的搏击体育运动。许多人热衷于探讨泰拳与散打，或者跆拳道与空手道哪个更厉害，是忘记了在什么规则下交手的前提，我们可以把泰拳理解为规则限制更少的、适合职业运动员参加的搏击运动。制定竞赛规则的目的是为了保护参赛运动员的安全、公平公正地、最大限度地发挥运动员的技术、体现本项目的特点。不同规则的武道类运动项目之间的交手，背离了体育竞赛公平、公正、安全的起码准则。

二、古代血腥的角斗士与奥运会给我们的启示

相当于我国的春秋、战国时期，希腊人在公元前 776 年就举行了第一届奥运会，同时创造了公平竞争的典范。人类社会的相互竞争，完全在自我严格的立法条件下，充分体现个人的天赋才能，自觉地来显示“孰优孰劣”。古罗马奴隶社会的角斗士是被逼才去参加没有规则限制的搏杀，但是，为什么文明发展到 21 世纪，还有那么多文学未遂的青少年着迷于更血腥、杀伤力更强大、使参加对抗的人更容易受伤的徒手搏击术呢？如果把赛场上的竞赛哲学套用到人生哲学中来，认为人生就是一场搏斗，只有其中的胜者才会令人尊敬羡慕。罗素说：“这种人生观使人过分注重培养意志，而牺牲了感觉和理智。”

根据使用目的的不同，跆拳道有三种：

1. 健身为目的的；
2. 防身为目的的；
3. 竞赛为目的的。

世界上绝大多数跆拳道爱好者因为前面两个目的而从事跆拳道的练习，专业的跆拳道运动员到底不在多数。健身为目的的跆拳道，男女老幼都可习练，比如跆拳道的品势（相当于武

术的套路)具有广泛的适应性。

练竞技跆拳道的人随着年龄的不断增大,在50岁开外时,昔日凌空跳踢的矫健身姿将荡然无存,人们只有从照片和录像带中去重温往日运动场上的雄风。如果要学防身术,掌握一门系统的徒手搏击术,不能照搬竞技跆拳道的所有技法。徒手搏斗是一个过程,持续一定的短暂时间,可能边跑边打,暴徒也可能先是徒手,后突然拔出尖刀,或突然拿起椅子向你砸来,使搏斗更趋激烈,你要么迅速逃离,要么彻底制服他,仅击中几下,他仍会加倍凶狠地反扑,暴徒倒地后应立即用坚硬的鞋尖猛踢其肋部、腹部,用脚跟用力踩其心窝、小腹,使其失去继续施暴的能力。

防身时要利用一切可以利用的手段,如用公文包、手机砸对方头部,用钥匙夹在指缝中挥击,迅速解下皮带向其头颈部猛抽等等,以增加杀伤力。拳击运动员打架没有必要去找一双拳击手套,跆拳道运动员防身也没有必要脱下鞋子光脚进攻。假如身边无任何武器,那么应假装用手背向其眼睛虚晃,并怒吼威吓,使暴徒本能地遮护,你应抓住宝贵的时机运用身体各关节部位为武器,向其要害部位猛击。而这些,在竞技跆拳道里是学不到的。

比如在坚硬易滑的地面、狭小的空间里搏斗,跆拳道的踢法下劈、腾空后旋踢、旋风踢、双飞踢、高横踢等踢法均应避免使用,很可能因使用这类踢法而摔伤,反被对手所制。而且暴徒的身体姿势很少会以赛场中对手的姿势出现,其动作毫无规律。

从跆拳道和技术组成来看,跆拳道的基本踢法除摆踢、后旋踢、下劈几种踢法需要良好的柔韧性外,前踢、横踢、侧踢、后踢、推踢这些踢法对柔韧性的要求并不很高,假如不进攻头部,没有经过任何跆拳道训练的人练习1~3个月就能初步掌握。而摆踢、后旋踢、下劈,及进攻头部的横踢、侧踢、

后踢，跳踢如双飞踢、三飞踢、腾空后踢、腾空后旋踢，在格斗中并非实用，只是比赛中的特有踢法。

防身术的踢法高度一般不过心窝（这个高度大多数没有武功基础的人都能踢到），进攻对方裆部、膝关节、脚胫、腹部、两肋这些部位。横踢这个技术对打开髋关节、速转支撑脚、身体平衡的要求很高，但横踢除了进攻柔软的部位如肋部、腹部以外，实际格斗中用处不大，因为容易踢中对方身体坚硬部位，反使自己脚背的骨骼受伤。

故世界上所有格斗术的踢法，一般为前踢、后踢、侧踹、正蹬这样四种。这四种踢法将伴随您一直到70岁，仍然能运用自如，而腾空跳踢、进攻头部的踢法是年轻人短暂闪亮的一道美丽的弧线。不过，熟练掌握所有跆拳道踢法的人，比如训练有素的专业队运动员，其实战能力、抗击打能力也不容小觑。

跆拳道当然从小练习为好，但如果您学习道馆式跆拳道23岁甚至32岁开始也并不迟。许多人对跆拳道的柔韧性要求望而却步，这就需要循序渐进，持之以恒，要想着良好的柔韧性不仅对学习跆拳道技术有益，对延缓衰老、塑造健美的体型也有好处，您就不会觉得痛苦了。印度的瑜伽术练习对柔韧性的提高颇有良效。

目的不同，训练方法、技术、战术也就不同，并根据使用者身体条件、使用时的时间、空间等因素灵活变化。

许多公司的白领练跆拳道并不是为了防身也不是为了去打比赛。同经济发达的城市相比，一些经济落后、或者治安不良的地区对武道类体育运动的格斗用途更加推崇。

作为一种文化形态，防身术是下层人民抗暴意识的最集中体现。韩非说过：“儒以文乱法，侠以武犯禁。”在历史上，有过许多的武侠从铲除社会的不平的良善愿望出发，实施个人的反抗行为。这种零星散乱的反抗行为专与社会的腐败丑恶现象作对。在劳动人民心目中，他们是英雄好汉。因为他们以除奸

扬善为己任，以胆小怕死、猥琐怕事为最大耻辱，这些武林中人的道德规范决定了总要与贪官污吏势不两立，要与社会的腐败丑恶作对。他们普遍没有受过良好的教育，但有着向美向善的愿望，朴素的正义感加上过人的武功，若不是被逼到绝境，绝不会与人动手，若被逼动手，就以自己的拳脚功夫去打它个天昏地暗。这也是民间武馆生意兴隆的主要原因。

三、道馆式武术的兴起，标志着文明与法治的到来

在我国，北京、上海、广东三地的跆拳道道馆最多，这显然与经济的繁荣、社会的法治环境密不可分。从社会的分工来说，应该由警察来对付暴徒，这是他们的职业。作为道馆式跆拳道的身术，心理上的需要远远大于实际效用。以擒拿与反擒拿为例，甲掌握了一个擒住乙的招法，使乙疼痛难忍，动弹不得。甲会十分高兴，因为他认为掌握了一种控制他人、使他人不能自如行动、不能继续施暴的方法，也可以理解为掌握了对潜在敌人的生杀予夺的权力，这时，甲是强大的，代表强势群体，乙是被动的、弱小的，代表弱势群体。如果乙再学会一招破解这个被擒住后的反擒拿动作，反使甲受制，使甲无力反抗、痛苦不堪、哀求告饶，乙就会立即从弱小转变为强大，死里逃生。这种生与克的招法之争，在武道哲学上属于控制与反控制的范畴。在穿上护具的实战对抗中、在胜负难以预料的不确定中，生生死死、死死生生、方生方死、方死方生、动中求静、静中求动、虚虚实实、你来我往、不亦乐乎？

在活动性的游戏、好玩的招法练习过程中，我们可以发现这是人类内在本质——自由的高度体现，是一种自娱自乐、自由自在、可以满足好奇心与求知欲的创造、发明活动。生意场上、单位里、生活中的种种竞争，在这种游戏中能找出诸多隐喻来。掌握了一个跆拳道潇洒的技术动作，踢脚靶时发出清脆响亮的声音，让人体会到成就感。对许多白领来说，这种自身

的乐趣冲淡了该动作打在对手身上的破坏力的关注程度。

席勒认为，人类游戏的产生，即原始艺术的产生，是人类脱离动物界的最后一个标志，也是最重要的标志。因此，武道艺术是人的社会属性与生物属性的对立统一。

一个国家或民族的文明程度和现代化程度是与它的艺术繁荣程度成正比的。因为艺术并不是单纯的审美和娱乐，更重要的是它的道德作用、教育功能，它告诫如何摆脱野蛮，如何化育良善。“将正义与爱的能力具体地化为对高尚和伟大的追随，对平庸与愚昧的唾弃，对邪恶的斗争，对人民和人民所做的一切的关怀与宽容。”

四、道馆式跆拳道给人难忘的体验，带有体验经济的明显特征

到底是什么原因，跆拳道吸引了成千上万的青少年参与其中？城市里的道馆怎么越来越多？它们能开得长久吗？您预交了一年的学费放心吗？

跆拳道漂亮的道服给人全新体验，打拳出腿时的喊声“啊嚓——”给人新奇的体验，教练的韩国语口令给人新鲜的体验，以礼始以礼终的礼仪给人庄重的体验，特技练习使人有神奇的体验，踢靶使人有兴奋的体验，实战练习给人刺激的体验……。体验带来了趣味、知识、转变和美感，学员们对这些体验的更多渴求带动了体验经济。道馆式跆拳道充满了感觉，任何一次的练习都给人快乐、欣喜，值得记忆与回忆。

农产品是可以加工的，商品是有实体的，服务是无形的，而体验是难忘的。体验是使每个人以个性化的方式参与其中的事件。道馆与练习者之间不是填鸭式的课堂教学，而是充满针对性的个性化的训练。每个学员都是独特的，除标准化的教学大纲，应该还有专门针对个人的指导。所以，道馆首先要了解顾客的需求、爱好、目标、动机等等，才会比所有的竞争者更