

# 从绿带到黑带

——道馆式跆拳道

威力卷

王双忠摇编著

北京体育大学出版社



# 目 录

第一章摇绿带——蓝带 .....	( 员)
第一节摇蓝带的基本技术 .....	( 圆)
第二节摇利用脚靶、护具、沙袋的训练方法 .....	( 圆)
第三节摇实战范例 .....	( 源)
第四节摇蓝带需要掌握的品势 .....	( 缘)
第五节摇蓝带的防身格斗术 .....	( 苑)
第二章摇蓝带——红带 .....	( 愿)
第一节摇红带的基本技术 .....	( 愿)
第二节摇红带的主动进攻及反击进攻技术 .....	( 员)
第三节摇红带需要掌握的品势 .....	( 员)
第四节摇红带的防身格斗术 .....	( 员)
第三章摇红带——黑带 .....	( 员)
第一节摇黑带的辅助练习 .....	( 员)
第二节摇黑带需要掌握的品势 .....	( 圆)
第三节摇跆拳道运动技术理论与比赛战术 .....	( 圆)
第四节摇跆拳道的创新 .....	( 圆)
第五节摇跆拳道同拳击、散打、泰拳技术之战分析 .....	( 圆)
第四章摇黑带的威力展示 .....	( 圆)
第一节摇黑带威力展示的组成 .....	( 圆)
第二节摇引发全场喝彩的表演绝技图解 .....	( 圆)

# 第一章摇绿带——蓝带

蓝带是天空的颜色，随着不断的训练，练习者的跆拳道技术逐渐成熟，就象大树一样向着天空生长。

## 绿带——蓝带

必修：

摆踢

旋风踢

后旋踢

双飞 垣后踢

双飞 垣腾空后踢

横踢 垣横踢 垣横踢

三飞踢

员种特技

源种组合踢法

横踢 垣旋风踢 垣旋风踢 垣后旋踢

双飞 垣横踢 垣后踢 垣横踢

太极 缘-远章

## 第一节 摇蓝带的基本技术

### 一、低位实战姿势、组合步法

#### (一) 低位实战姿势

动作规格：

从基本姿势开始，重心降低，双膝弯曲，左脚跟内侧对准右脚弓内侧，成丁字形，两脚分开距离稍宽于肩。（图 15-15）

（15）两脚分开距离比基本姿势、侧向实战姿势要稍宽。

（16）右脚的位置介于两者之间，如果左脚向右脚内收，则是一个“丁字形”，使右脚处于最有利的攻击状态。

（17）低位实战姿势由前两种实战姿势演变而来，可以左脚快速地前滑小半步，也可以右脚突然后滑小半步，或者双脚同时轻轻一跳，稍微分开，使重心降低，怎样动脚，取决于同对方的距离，你欲使其后移，还是为分散其注意力，准备直接进攻。



图 15-15



图 15-16

易犯错误：

①因屈膝程度超过基本姿势和侧向姿势，使两腿过分僵硬，不利启动。

②两脚掌踩死，脚跟没有离开地面。低位实战姿势在基本姿势的基础上把右脚稍拉开，增加前后脚之间的距离，双膝更弯曲，重心降低。（图 员原圆）

## （二）组合步法

①左环绕步

动作规格：

保持基本姿势，以左脚掌为转动轴，左脚跟转动 180 度左右，右脚以肩宽长度为半径，划一弧线，上体迅速侧转。（图 员原圆）

动作要领：

（员）以左脚掌为轴转动时，应快速、敏捷。

（圆）右脚转动后的位置应不失平衡，左右脚仍与肩同宽，成基本姿势。

易犯错误：

（员）右脚转动后过份偏向身后，使两脚交叉别扭。

（圆）转动时速度不快，转动后双腿弹性不足。



图 员原圆

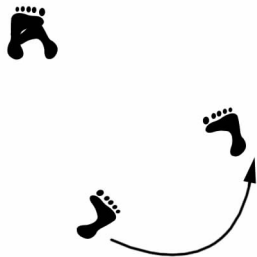


图 员原原

### 图 15-1-1 右环绕步

动作规格：

保持基本姿势，以左脚掌为转动轴，右脚以肩宽的距离为半径，向右前方划弧，上体速向右前方同时侧转。（图 15-1-1 原图）

动作要领：

（员）前脚掌为转动轴旋转时，应快速、敏捷。

（圆）右脚向右前方转动后应调整至基本姿势。

易犯错误：

（员）向右前方侧转时暴露出身体正面空档。

（圆）右环绕步完成的瞬间没有迅速使两脚处于有利启动状态。

### 图 15-1-2 斜向换跳步

动作规格：

保持基本姿势，双脚蹬地起跳，左脚向左后斜向 45 度方向，右脚落于左脚起始位置，目视右脚前方。（图 15-1-2 原图）



图 15-1-1 原图



图 15-1-2 原图

动作要领：

（员）换跳步时略有腾空感，落地后注意两脚跟离地，使

身体富于弹性。

(圆) 双脚落地后迅速成右势，注意右手、左手的位置。

易犯错误：

(员) 跳得过高，起跳时有预动，换脚慢。

(圆) 落地后步太死，缺乏弹性。

灑转身上步

动作规格：

保持基本姿势，以左脚掌为轴，左脚跟向左前转动约 圆园度，速提右膝，右脚离地 员园厘米左右，踝关节自然放松，转身 员园度，成右脚在前的基本姿势。(图 员原远)



图 员原远

动作要领：

(员) 转动身体时尽量使重心沿纵轴方向转动，想象上体内部装有一根转动轴，其转动的弧度走的是小圈，眼睛迅速注视前方。

(圆) 右脚落地时应迅速恢复成基本实战姿势。

(猿) 体会转动时身体的离心力，并使身体的转动十分灵敏。

易犯错误：

(员) 转动时没有绕纵轴方向转动，造成转动半径过大。

(圆) 转动时失去平衡，转速过慢，易遭反击。

(猿) 转身上步后右脚偏离正确位置，过左或过右，暴露了身体空当。

缠上步 垣转身上步

动作说明：

保持基本姿势，右脚向左脚前方上一步，同时身体以右脚掌为轴，转向 员圆度，上左脚一步，成左势站立。

动作要领：

转身上步勿失重心，双眼迅速找到目标。恢复基本姿势快。

易犯错误：

动作不连贯，易遭反击，转身上步后双脚缺乏弹性。

作摇用：

转身时配合出腿，出招隐蔽，防不胜防。

缠后退步 垣转身上步

动作说明：

保持基本姿势，左脚向右脚内侧滑进一步，右脚随之而后滑，点地的瞬间，右脚掌即利用地面反弹力，身体转身 员圆度，右脚落于左脚前，双脚距离同肩宽，保持右势站立。

动作要领：

右脚后滑落地立即蹬地转身上步，成右势。

易犯错误：

后退步时未能及时过渡到转身上步。转身速度慢，落右脚时身体失去平衡，双腿缺乏弹性，不利启动。

作摇用：

后退中反击。

殪后退步 垣后退步 垣转身上步

动作说明：

保持基本姿势，向后连续两次后退步，利用地面反弹力，使身体略有腾空感地转身 员圆度，成右势站立。

动作要领：

快速拉开距离，突然使身体沿纵轴转动 员圆度，动作流畅、轻松，富有弹性。

易犯错误：

步法间不连贯，速度慢。

作摇用：

对手猛冲时快速后退化解攻势，并借机反击。

## 二、蓝带的基本踢法

### （一）摆踢、后旋踢的拿靶方法

手握靶柄的前端部位，靶柄与水平面成垂直方向。（图 员原圆 月）



图 员原圆 月

双靶的拿法：握靶柄的前端，两靶柄与水平面成垂直方



旋踢的基础，转身摆踢就成为后旋踢。

动作规格：

保持基本姿势，右脚蹬地屈膝提起，左脚以脚掌为轴外旋180度，右脚向左前方伸出，用力向右侧水平鞭打，重心往前落下，恢复成基本姿势。（图 员原怨~ 员原圆）



图 员原怨



图 员原圆



图 员原猿



图 员原肆

动作要领：

(员) 鞭打时上体随身体一起摆动，头往下降低。

(圆) 腿在最高点发力，发力方向平行于地面。

(猿) 支撑脚对着攻击目标。

(源) 双手起到维持平衡的作用。

(缘) 要调整、配合呼吸。

(远) 全身摆动时有振动感，富有弹性。

易犯错误：

(员) 上体直立，没有下降头部。

(圆) 过早发力，造成右脚在正前方时已往下落。

(猿) 小腿没有突然鞭打发力。

作摇用：

(员) 反击；

(圆) 为掌握后旋踢打基础。

练习方法：

练习一：

双手扶住与腰同高的肋木，左脚支撑，右脚成侧踢姿势伸出，用力向右侧屈膝鞭打，发力路线平行地面。

注意：水平鞭打时，头、上体稍往下倾斜，使大腿往攻击方向带动小腿，同时发力，屈膝时产生突然的加速、鞭打。左脚练法同上。

练习二：

(员) 预备式：身体侧卧，双手体前支撑于地，目视攻击方向，右腿成侧踢姿势。

(圆) 快速向右水平方向摆动，力达脚掌，利用反弹力回到原处，员次一组，练完换左脚。(图 员原猿)

练习三：

(员) 基本姿势。

(圆) 左脚以脚掌为轴外旋 员园度，右腿向左前方伸出，

用力向右侧水平屈膝鞭打。

(猿) 重心往前，左脚以脚掌为轴转回原处，右腿收回成正提膝状。

(源) 右脚落于身后，恢复成基本姿势。两次一组，练完换左脚，图片请参照本章摆踢部分。

### 后旋踢 (图 员原猿- 员原源)

后旋踢的力量很大，用脚掌攻击对手头部，有时也以脚跟部攻击，对身体平衡能力要求很高。

动作规格：

保持基本姿势，左脚以脚掌为轴内旋约 90 度，上身旋转，重心前移，屈膝收腿，右腿向右后方最高点伸出并用力向右屈膝鞭打，重心在原地旋转，身体继续转动，脚落于原来位置，恢复成基本姿势。(图 员原猿- 员原源)



图 员原猿



图 员原源

动作要领：

(猿) 转身、旋转、踢腿、收腿，动作连贯，一气呵成。

(圆) 击打点应位于正前方，呈水平弧线发力。

(猿) 屈膝起腿的旋转速度更快，幅度更小。

(源) 在原地旋转 90 度，身体以左脚掌为轴旋转一周。



图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3



图 1-1-4

易犯错误：

(员) 转身，踢腿中有停顿，二次发力。

(圆) 左脚跟未转动至对准攻击目标，即已起腿，最高点不在正前方，造成发力往斜下掉落，暴露出空档。

(猿) 上体往下，往侧，往前，没有掌握好正确位置，失去平衡。

作摇用：

(员) 进攻或反击。

(圆) 在其它踢法配合下组合运用，重击对方头部。

练习方法：

练习一：

(员) 基本姿势。

(圆) 左脚以脚掌为轴向内旋转 员圆度，同时左手掌轻轻地支撑，头、上体往地面靠近，右脚屈膝上提、伸出，大小腿成一直线。(图 员原猿)



图 员原猿

(猿) 左脚继续旋转，左手掌离地，上体随之直立，右脚落回原处，左脚转动停止，恢复成基本姿势。员次一组反复练习数组，练习完换左脚。

练习二：

(员) 基本姿势。

(圆) 左、右手同时用力向右后甩，右边甩边伸直整个手臂。同时左脚以脚掌为轴向内旋转，右膝抬至腰高，右小腿往上甩动。身体重心有往高拔起之感，右腿不必伸的过高，膝关节内侧有下扣之意，身体转动时应快速、轻松。员次一组，

反复练习左脚旋转幅度与右腿往上、上体往下的协调能力。  
练完右脚，再练左脚。（图 员原圆- 圆）



图 员原圆



图 员原圆



图 员原圆

练习三：

（员）保持基本姿势。

（圆）转身、旋转、踢腿一次完成，上体不过分下倾，双手维持平衡，并注意防守位置。