跆拳道技巧图解

刘卫军　编著



北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

策划编辑：孙宇辉　　**责任编辑：**钱春华　冯　唐
审稿编辑：鲁　牧　　**责任校对：**毕　莹　郭晓勇
绘　　图：康　慧　康　蕊　　**责任印制：**青　山　陈　莎

图书在版编目（CIP）数据
跆拳道技巧图解/刘卫军编著. -北京：北京体育大学出版社，2002.12
ISBN 7-81051-720-1

Ⅰ. 跆…　Ⅱ. 刘…　Ⅲ. 跆拳道-运动技术-图解　Ⅳ. G886.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 005069 号

跆拳道技巧图解　　刘卫军　编著

北京体育大学出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
（北京海淀区中关村北大街　邮编：100084）　　北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850×1168 毫米 1/32　　印张：6.75　　定价：18.00 元
2002 年 12 月第 1 版第 1 次印刷　　印数：6000 册
ISBN 7-81051-720-1/G·603
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

作者简介



刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学本科，继而成为我国第一位格斗专业硕士研究生，后又攻读了博士学位。现任北京体育大学跆拳道校代表队教练，摔跤、柔道专业讲师，柔道国家级裁判。

在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，多次荣获教学奖，其中对《跆拳道课程的创建和完善》课题的研究获得国家体育总局一等奖。

曾先后出版了我国第一本跆拳道专业教材《跆拳道》、我国第一本摔跤专业教材《摔跤》，及《女子跆拳道初级教程》、《女子跆拳道高级教程》、《体育知识辞典》等多本专著，并主讲了《跆拳道实用100招》、《擒拿实用100招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《防身一招绝》、《柔道快速入门》、《摔跤入门》等三十余盘音像教材。

前　言

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！

跆拳道——

为什么它刚刚传入中国几年时间，我们就有了奥运会冠军？

为什么现在许许多多的年轻人把练习跆拳道作为一种时尚，它的魅力到底在哪里？

为了练习者在开始练习时就不走弯路，本着求真、求实的原则，本书概括了跆拳道技术体系中最正宗、最精华、最实用的动作，配以详细准确的图解说明，让动作一目了然，从而使读者能够一看就懂，一练就会。

本书在撰写过程中虽几经修改，但仍难免存在不足之处，敬请大家批评指正。

目 录

以武会友，开篇共读 …… (1)
入门必读 …… (2)

第 一 章　最直接有效的技击——前踢 …… (13)
第 二 章　最有渗透力的技击——横踢 …… (15)
第 三 章　最有巧力的技击——后踢 …… (34)
第 四 章　最有威力的技击——劈腿 …… (42)
第 五 章　最潇洒的技击——后旋踢 …… (51)
第 六 章　最精彩有效的技击——双飞踢 …… (57)
第 七 章　最实用的技击——侧踢 …… (63)
第 八 章　最不可思议的技击——旋风踢 …… (68)
第 九 章　最体现灵巧的技击——侧摆踢 …… (75)
第 十 章　最防不胜防的技击——冲拳 …… (79)
第十一章　最无时不在的技击——防守 …… (82)
第十二章　品　势——太极八章 …… (90)
附 录：
跆拳道竞赛规则释解 …… (180)
附件：主裁判手势图 …… (186)
跆拳道战术训练 …… (193)
跆拳道段位和晋升段位的方法 …… (197)
参加俱乐部或道馆训练应注意的问题 …… (199)
跆拳道日常训练 …… (203)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

学习计划

编辑信箱

朋友！很荣幸您正在翻阅我编辑的这本书，若它能在您学练跆拳道的过程中有所帮助，是我莫大的欣慰。您的意见是我每天的企盼，更将是下一步工作的动力和方向。

冯唐

北京市海淀区北京体育大学出版社 100084

E-mail:ftletters@souying.net



以武会友，开篇共读

动为形，形为合，合为无，无至道——

一个动作只是我们学习的具体招数，为学其“形”；

一个动作在实践中成功运用，要有许多因素组合在一起，如力量、速度等，则为“合”；

许多动作演练到非常熟练时，才发现常常最简单的动作最实用，不需要任何花架子，即为“无”，无为而无不为；

从无至“道”，则需要用内心去体悟。内在心灵得到充实，才是跆拳道的最高境界。

每个人在练习跆拳道时，无不为其“道”所震撼。它是在培养人的一种“气”，一种“量”——即为志气、勇气和胆量。

志气、勇气、胆量能使人养成勇往直前、奋力拼搏、坚韧不拔、自强不息的精神，同时能产生坚定的自信心。在这种自信心的作用下又能使人产生一种忍耐克己的气质，同时富于正义感，而忍耐克己又会形成谦虚、纯朴的良好品质。人们一旦拥有了这种品质，就会自觉不自觉的去克服自己的缺点，谦让别人，从而拥有通过奉献自己来与他人共同追求和平、友爱、团结的美德。

跆拳道正是培养高尚情操、造就优秀品性的手段，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，它追求的是通过格斗技击的演练形式和坚持不懈的努力，在练习中促进自己身心健康的发展，陶冶情操，磨练意志，不断使人超越平凡，追求卓越，从而使我们的生命具有永恒的活力。

——这，正是跆拳道的精髓！

入门必读

——悟“道”

跆拳道是一项利用拳脚进行搏击的对抗性运动，它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式来使练习者达到增强体质、培养坚韧不拔意志品质的目的。

现代的跆拳道被韩国人视为国技。

“跆”的意思为脚的蹬、踢；

“拳”意指用拳击打和防御；

“道”既为练习的方法，同时也是一种精神的体现。

跆拳道中的“道”，与中国的传统文化有许多相似之处。它崇尚“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不挠”，其主要内涵为尊敬师长、谦虚好学、刻苦努力，培养坚韧不拔的意志品质，即“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。

跆拳道练习者应树立爱国精神，热爱跆拳道事业，对跆拳道的历史、内容、特点、作用及教育意义有全面的了解和认识。要求自己不仅要学习和掌握跆拳道技术，而且更要的是进行道德修养和礼节的学习。在平时要自爱、自尊，特别对前辈要尊重，为人谦逊，关心爱护他人，特别要善于帮助和关心刚入门的后学。

在跆拳道的训练中，应始终贯彻“道”的教育。练习者要真正做到不但技术水平高，而且在道德水平方面也高，以自己的优良品质服务于社会。



——行“礼”



跆拳道的礼仪不只是形式上的表现，而是要发自内心地实施它，并在长期练习和比赛的过程中逐渐将礼仪的形式转化为心理动力。

员跆拳道敬“礼”动作的具体要求是：面向对方直体站立，向前屈腰**员猿**度，头部前屈**猿猿**度左右。此时两手紧贴两腿，两脚跟并拢。

圆关于跆拳道的“礼”：

（**员** “礼”是跆拳道深层内涵的精神表现。跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨练意志品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此，在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道运动始终倡导的“以礼始，以礼终”的尚武精神。

（**圆** “礼”应是每一位跆拳道练习者都必须学会的。由于跆拳道是对练习者精神和身体的综合修炼，使练习者在艰苦的磨练中培养出理想的人格和体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领，因而对练习者精神锻炼一环中就必须包括“礼仪”的教育和熏陶。“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分，因此可以说一名训练有素的跆拳道练习者，必须具备两个基本素质：一是要具备高超的技艺；二是要具备良好的礼节。

（**猿** 在练习时，练习者要衣着整齐，头发整洁，对教练、同伴时刻都要表现出恭敬、服从、谦虚、互助互学的心态。最常用

的礼节表示方式是向教练、同伴敬礼。训练时，进入道馆后，以端正姿势向国旗敬礼，然后按馆长、教练和长辈的顺序依次向他们敬礼。运动过程中道服松开时，停止运动，转身背向国旗、会旗和教练员及同伴整理道服，整理好后再转回原来方向。训练之余，无论是在学校或家中谈话、用餐、打电话、介绍他人或访问亲友时，都要按一定的礼节进行，将礼仪意识带到日常生活、学习及工作的各个方面，培养克己礼让、宽厚待人和恭敬谦逊的道德品质。

总之，作为一名跆拳道运动员和爱好者，心中不管在任何时候，始终要贯穿一个“礼”字。只有这样，才符合跆拳道的精神，才有利于跆拳道的正确发展。



——实战姿势和步法

跆拳道的站姿就是在训练和比赛中的实战姿势或预备姿势。作为跆拳道竞赛中的基本站立姿势，它应便于进攻、防守反击以及步法的移动。





两脚开立与肩同宽，左脚或右脚向另一脚的前方迈出，两脚相距一步距离前后站立，使身体侧对对方，同时两手半握拳，沉肩，两臂屈肘自然垂放。两臂所放的位置不是固定的，也可以一臂垂下或两臂都垂下。

需要全本请访问 www.ertongbook.com





左脚在后是左架准备姿势，此时右腿为前腿，左腿为后腿；右脚在后是右架准备姿势，此时右腿为后腿，左腿为前腿。

重心落在两脚之间，膝部略弯曲，眼睛平视对方面部，下颚微收。

要　领：

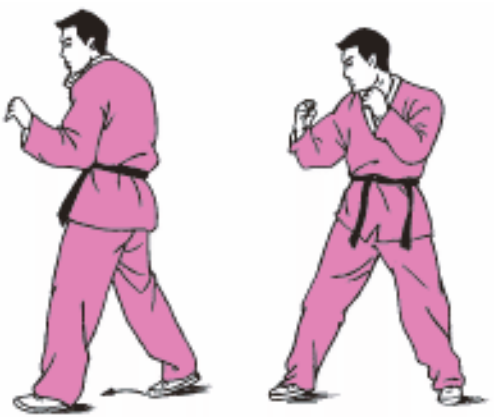
两脚之间的距离和重心的高低可根据具体情况进行调整，原则上是在移动时能最快调整好身体重心。

准备姿势的基本步法：指在准备姿势站立后，向不同方向移动的方法。在跆拳道技术体系中，步法是其中重要的一环，尤其在运动员刚开始接触跆拳道这项运动时，要用较多的时间来进行专门的步法练习。由于竞赛跆拳道规则的限制，在比赛中运动员主要是用腿攻击和防守反击，因此运动员的步法是否灵活，在一定程度上决定了他的进攻和防守或反击是否能够达到目的，这也使得步法练习在跆拳道训练活动中占据着重要地位。

1. 上　步

（**员** 动作过程：右架准备姿势（以下简称“右架”）站立，右脚向前上一步，成为左架准备姿势（以下简称“左架”）。反之，左架亦然。

（**圆** 要领：上步时通过向左拧腰转髋完成，两臂在体侧自

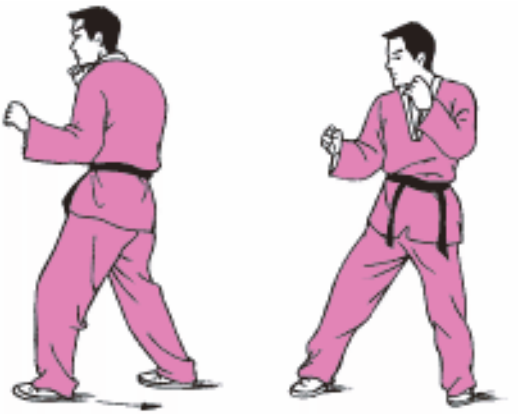


然上下移动，重心不要上下起伏过大。

（**猿** 实战使用：上步常用于逼迫对方后撤，或引诱对方进攻。而当对手使用上步时，自己可立即使用进攻技术攻击对方。

2圆后撤步

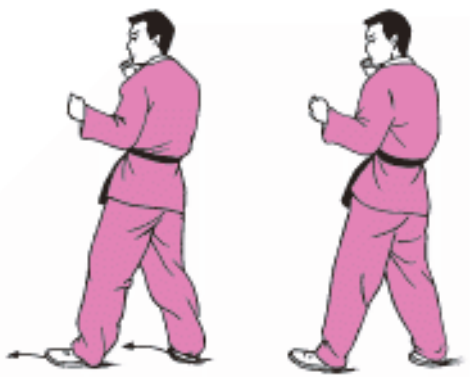
（**员** 动作过程：右架站立，左脚向后撤一步，成为左架准备姿势。反之，左架亦然。



（**圆** 要领：后撤步时重心保持平稳的移动，通过向左拧腰转髋完成，两臂在体侧自然上下移动。

（**猿** 实战使用：后撤步，常用在对方使用前横踢时，当对方准备继续进攻时，可用前腿的侧踢或勾摆踢、劈腿阻击对方。

3圆前跃步



（**员** 动作过程：右架站立，两脚同时向前跃进一步，保持右架准备姿势。反之，左架亦然。

（**圆** 要领：向前跃步时，重心不宜起伏过大，尽量使重心平稳移动，两脚稍离地即可。

（**猿** 实战使用：前跃步，常用在快速接近对方



以便于使用横踢或劈腿等进攻动作。当对方前跃步时，可用前腿的劈腿或后踢或后旋踢迎击对方。但有时对方使用前跃步是为了引诱自己反击后要调整重心时再进攻得点，此时可随之后撤一步而不被对方所利用。

4.后跃步

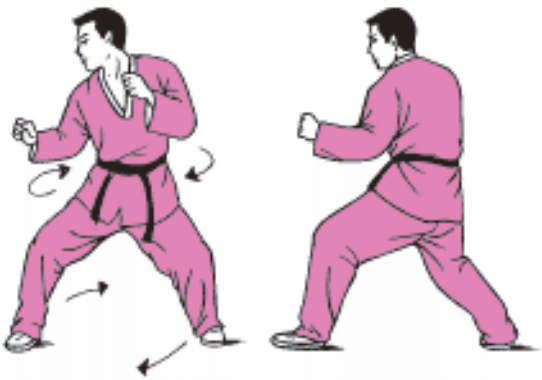


（**员** 动作过程：右架站立，两脚同时向后回撤一步，保持右架准备姿势。反之，左架亦然。

（**圆** 要领：向后回撤时，重心不宜起伏过大，尽量使重心平稳移动，两脚稍离地即可。

（**猿** 实战使用：后跃步，常用在对方进攻，自己需要快速与对方拉开距离时。此时由于自己有一个向后撤的惯性，再用进攻的动作就有一定的难度，因而一般是使用迎击动作如后踢或后旋踢等。因此，若对方使用后跃步时，自己要预防对方的阻击动作。如果自己使用组合动作，在对方后跃步时，自己一般使用侧踢、推踢或外摆劈腿等动作。

5.原地换步



（**员** 动作过程：右架站立，两脚原地前后交换，由右架换成左架。反之，左架亦然。

（**圆** 要领：重心不宜起伏过大，尽量保持平

稳，两脚稍离地即可。

（猿 实战使用：原地换步，常用在双方均是闭式站位，自己为了与对方形成开式站位，以更有利于击打对方胸腹部时，或是为了不让对方的优势腿发挥威力，使对方感到别扭时。而当对方原地换步时，可利用此时机抢攻得点。

6圆侧移步

（员 动作过程：第一种步法是以前脚为轴，后脚向左（右）侧方向移动，用以改变与对手的站位方向；第二种步法是左架站立，右脚先向右（或向左）侧移动一步，随之左脚也迅速向右（或向左）侧移动一步。



（圆 要领：一般是将身体重心偏向于前脚，有利于后腿攻击。

（猿 实战使用：主动进攻时，对方反应速度快，则使用向一侧移动的侧移步，诱使对方来不及调整身体重心而不能很好地反击。或是当对方进攻时，自己不向后撤，而使用侧移步与对方贴近使用进攻动作。



7.弹跳步

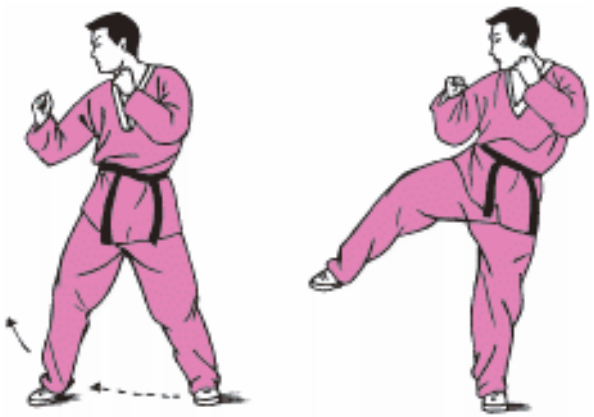


（员 动作过程：右架站立，原地上下有节奏的弹跳。

（圆 要领：重心在两脚之间，脚跟提起，膝关节放松，但不要跳得离地面过高。也可前后移动。

8.垫　步

（员 动作过程：右架站立，右脚向左脚内侧上步，同时左腿迅速抬起以便进攻和防守。



（圆 要领：右脚垫步时，左脚要迅速提起，重心落在右腿上，右膝微屈。

（猿 实战使用：使用垫步，主要为了在主动进攻时用前腿攻击对方。

——准备姿势和步法的练习步骤

员、练习左架准备姿势；
圆、练习右架准备姿势；
猿、练习左架与右架之间的原地换步；
源、练习上步和后撤步（左架与右架都要练）；
缘、练习前跃步和后跃步；
远、练习侧移步；
苑、练习连续向前跃步和连续向后跃步；
愿、练习连续侧移步；
怨、练习（左架）左脚先上步接左脚后撤步；
员园、练习（右架）右脚先上步接右脚后撤步；
员员、练习弹跳步和垫步；
员圆、练习连续垫步；
员猿、几种步法熟练后，可组合起来练习；
员源、结合教练员的手势或声音信号练习；
员缘、两人配合练习，一人进攻步法，一人防守或反击步法；
员远、两个以上的步法组合起来练习；
员苑、结合横踢、后踢等动作练习步法。

——训练中拿靶的方式



前踢握靶法：主要训练前踢。

需要全本请访问 www.ertongbook.com