第 一 章　跆拳道 概述

第一节　跆拳道发展史

跆拳道，是一项利用拳和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，使练习者增强体质，掌握技战术，并培养坚韧不拔的意志品质。

一、古代跆拳道的产生与发展

跆拳道的产生缘起于人类远古祖先的生存需要，在原始社会生产力极为低下的社会条件下，人类为了生存，必须同自然界的野兽搏斗，这就产生了搏斗的各种方法。随着社会的发展，不断变化的生活环境和不同种族之间的互相争斗，要求人们要有强健的体魄和掌握一定的搏斗技能，这样才能保障生活的安定，这就促使了跆拳道雏形的形成。经过漫长的岁月，人们本能的强健体魄和自卫而产生的搏击逐渐演化为有意识的技击活动，从而产生了朝鲜民族特有的运动形式——跆拳道。这种形式的产生可以追溯到朝鲜的古代历史。

大约公元前一世纪，朝鲜最古老的三个国家先后兴起，新罗国在朝鲜的东南部，高句丽国在北部，百济国在西南部。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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

作为一项强身健体、保家卫国的搏击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；而在三室冢的玄室的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。

在新罗国，跆拳道深受人民的喜爱，这可以从朝鲜史书记载中了解到新罗人的习武方式：两人面对面直体站立，互相用腿去踢对方。当时分为三个训练阶段：初学者先学会用脚去踢对方的腿（下段）；技术稍熟练的则可用脚去踢对方的胸部（中段）；技术高超的可用脚踢对方的发髻（上段）。

在百济国，由于当时自己国家的兵力较弱，因此全国从上到下都以强身健体、保家卫国为生活中的头等大事，当时在国内广泛推行马术、跆拳道、射箭等武技。后来新罗国在唐朝的协助下吞并了百济和高句丽，跆拳道这一武技却被很好的保留与发展下来。公元 918 年，朝鲜半岛建立了一个统一的国家即高丽国。

1390年，李朝时代开始。当时李德懋等编著的《武艺图谱通志》是记载跆拳道的优秀代表作之一。此书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。如书中提到，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，消磨人民的意志，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，由此跆拳道这一武技传至亚洲一些国家。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，进一步丰富了跆拳道。

二、现代跆拳道运动的发展

1945年，朝鲜人民在长期不屈不挠的抗争后终于获得了国家独立，跆拳道也得以健康的发展。由于当时的技击方法很多，名称也繁杂，如称唐手道、跆跟等，为使这一朝鲜国技得以发扬广大，1961年9月，韩国成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。现代的跆拳道被韩国人视为国技。跆（TAE），意思为脚踢、脚踹，这与中国《辞海》中关于“跆”字的解释非常吻合，跆即为踩踏、蹬踏之意；拳（KWON）意指用拳击打；道（DO）即为练习的方法，也为一种精神。

1966年成立了国际跆拳道联盟（ITF），崔泓熙任首届联盟主席。1973年5月世界跆拳道联盟在韩国汉城成立（WTF），金云龙当选为主席。截止到1998年，世界跆拳道联盟已有会员国144个。1975年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟的会员。1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。在短短二十多年里，跆拳道这项运动得到了迅猛发展。目前世界上约有一百四十多个国家三千多万人在进行着跆拳道的训练活动。跆拳道的第一届世界锦标赛和第一届亚洲锦标赛分别于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。

目前，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。1997年11月在中国香港举行了男子第十三届和女子第五届世界跆拳道锦标赛，共有103个国家和地区的1200多名运动员参加了比赛。

三、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，共有 22 个单位 250 名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛，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，魏纪中当选为第一任协会主席。同年 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，北京体育大学 97 级学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌，实现了我国在洲际比赛中金牌零的突破。此次比赛共有来自亚洲的 22 个国家和地区的约 240 名选手参加，其中有世界一流强队韩国、中国台北、伊朗等。中国跆拳道队获得了 1 银 5 铜的佳绩，其中女队获得了团体总分第三名。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。

第二节　现代跆拳道的特点和作用

由于跆拳道相对比较简单易学，且能达到防身自卫、强身健体的作用，所以深得人们的喜爱。随着这项运动在世界范围内的不断推广和发展，跆拳道已基本上分为两个方向来发展：一种是国际跆拳道联盟倡导的以跆拳道品势演练为主。所谓品势就是将

不同于真实格斗的技术编成各种组合，形成固定的套路，如太极八章、高丽、一如等；另一种是通过实战的不断发展，完善为现代竞技体育运动而成为了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，即通常所说的跆拳道。本书除品势一章的介绍之外，主要内容是就竞赛跆拳道而言的。

一、跆拳道的主要特点

（一）以腿法为主，拳脚并用

由于竞赛的需要、规则的限制和跆拳道攻击方法的特点，使得跆拳道主要是以脚法攻击对方为主。进攻时注重送髋，力求出腿的力度和击打的效果。在比赛中虽然可以使用拳的得分技术，但往往只起到防守、格挡的作用。进攻时则主要是运用腿法攻击对方头部（以面部为主，不允许攻击后脑）和被护具所保护的胸腹部。

（二）以击破为测试功力的手段

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。

（三）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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

要进行专门的发声练习。

（四）礼始礼终，培养良好道德品质

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”，即练习活动都要从礼开始，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的提高自己。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。

（五）以刚制刚，直来直往

在进行跆拳道比赛中，运动员使用的技术多是以刚制刚、以直接接触为主，方法比较硬朗简练。进攻时都采用直线的连续进攻，以快速连贯的腿法组合打击对手；防守时的动作也是以直接的格挡为主，讲究以硬抗硬，以快制快。

二、跆拳道的作用

跆拳道具有防身健身、修身养性、娱乐观赏等多方面的作用，是人们增强体质，培养意志品质的一种较好的手段。

(一)改善和增强体质

跆拳道的技术动作是由全身协调配合，主要通过各种各样的腿法来表现。它能很好的促进人体的力量、速度、灵敏、耐力、协调等全面身体素质的发展，具有强身健体的作用。由于运动员在比赛和平时训练中要经常临场应变技战术，或是快速进攻，或是主动后撤再反击，或是腾空劈腿，或是后踢接后旋踢，这对提

高神经中枢的灵活性、提高神经中枢协调支配各器官的能力，起着良好的作用。

（二）提高防身与自卫的能力

跆拳道是武技中的一项。通过跆拳道练习，不仅可以掌握各种踢法和拳法，提高身体的灵活能力和反应能力，还可以经过长期训练后形成一定技能，具备防身和自卫的能力。

（三)磨炼意志,培养高品格的修养

跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神。其宗旨是“礼义廉耻”，忍耐克己，百折不挠。通过跆拳道的训练，可以培养练习者坚韧不拔，勇敢无畏，顽强坚毅的意志品质，尤其讲究未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。使练习者从开始就养成谦逊、宽容、礼让的高尚品德和尊师重道、讲礼守信、见义勇为的情操，以有益于社会。

（四)娱乐观赏

跆拳道是一项很具有观赏性的运动项目。在功力检验中，运动员轻松击破木板、砖瓦使人为之惊叹。而竞赛跆拳道则是两人激烈的对抗，双方选手斗智斗勇，比赛中常有的凌空飞腿和组合腿法令人眼花缭乱，具有极高的观赏价值。

思考题：

1. 简述跆拳道的发展史。
2. 结合实际讲述我国开展跆拳道运动的情况。
3. 现代跆拳道的特点是什么？
4. 现代跆拳道的作用是什么？

第 二 章　跆拳道 技术

跆拳道技术是指跆拳道竞赛中所使用的能够充分发挥运动员机体能力，合理有效完成动作的方法。它是为适应被列为奥运会正式比赛项目的需要，而从跆拳道体系中分化出来的。与其他比赛项目一样，只有在比赛中按照竞赛规则的要求去进行，所获得的成绩才能被世人所承认。这样在某种程度上就限制了一些技术的使用，如用拳击头、用肘膝攻击的技术都被禁止使用，这在一定程度上保护了双方运动员，减少了伤害事故的发生，同时对运动员的技术则提出了更高的要求。

根据动作的功能可将跆拳道技术大致分为进攻技术、防守技术和反击技术三大类。进攻技术有横踢、劈腿、前横踢、双飞踢和拳的进攻等，防守技术主要通过手臂的格挡、脚步的移动来表现；反击技术有后踢、后旋踢和拳的反击等。这种分类只是相对的，在跆拳道比赛中，许多运动员在防守或反击时也使用横踢、劈腿等技术，或是在进攻中也会使用后踢、后旋踢等反击动作。

跆拳道运动员所掌握的技术越全面，掌握的运动技能越多，也就越有利于在比赛中根据实际情况使用有效的单个技术或组合技术。全面的技术训练也有利于发现运动员技术上的个人特点，并根据其特点进行个别技术的精雕细刻，使之形成自己的技术风格，发展个人的绝招单个技术和绝招组合技术。

第一节　跆拳道动作的使用部位

一、跆拳道的使用部位术语和动作要求

（一）拳法

拳法在竞赛跆拳道中主要有正拳（也称平冲拳或直拳），在品势中则有正拳、勾拳、锤拳等。

1. 正拳（也称平冲拳或直拳）：将手的四指并拢并握紧，拳面要平，然后拇指压贴于食指和中指的第二指节上。使用正拳时，用拳的正面的食指和中指部分击打。（图 1）

2. 勾拳：握法同正拳。使用时用食指和中指关节根部的突出部分击打。（图 2）

3. 锤拳：握法同正拳。使用时用小指和手腕间的肌肉部分击打。（图 3）

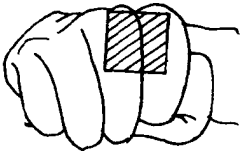


图1



图2

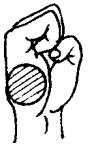


图3

4. 平拳：向前平伸拳，然后把手指的第二指节弯曲，指尖贴紧手掌，拇指弯曲紧贴食指尖，用第二指尖击打。（图 4）

5. 中突拳：中指或食指从正拳的握法中突出，主要是击打太阳穴和两肋部。（图 5）

需要全本请访问 www.ertongbook.com



图4





图5

（二）掌法

1. 手刀：四指伸直，拇指弯曲靠近食指，用小指侧的掌外沿攻击对方。只局限于在品势中使用。（图 6）

2. 背刀：此掌法与手刀向对，用食指侧攻击对方。只局限于在品势中使用。（图 7）

3. 贯手：手形与手刀基本相同，要求微屈中指，主要用四指指尖戳击对方的要害部位，如戳击对方的眼睛、喉部等。只局限于在品势中使用。（图 8，图 9 为二指贯手）



图6



图7



图8



图9

（三）臂部

1. 腕部：腕关节的四周部位。主要用于防守格挡。

2. 肘部：用肘的鹰突关节攻击，只局限于在品势中使用。（图 10）

3. 前臂和上臂：主要用外侧进行格挡防守，其中前臂的格

挡在竞赛跆拳道比赛中经常被运动员所使用。

（四）脚部和膝部

跆拳道比赛中，运动员主要以腿攻为主，所采用的脚的部位是脚面、足刀、脚尖和脚跟。

1.脚面：用脚的正面部分攻击对方，主要用来踢击对方髋关节以上、锁骨以下被护具包围的部位和头部的侧前剖面。（图11）

2.足刀：用脚外沿侧蹬对方，多用于侧、推踢。（图 12）

3.脚尖：主要用脚趾前端的部位攻击对方。

4.脚跟 主要用脚跟后踢和推踢对方。(图 13)



图10

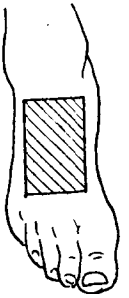


图11

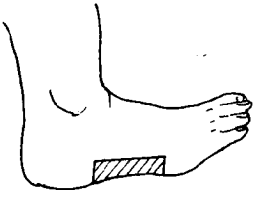


图12



图13



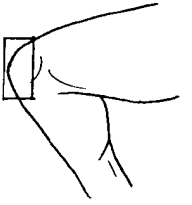


图14

5. 脚前掌：主要用前脚掌攻击对方，多用于劈腿。（图 14）

6. 膝部：用膝盖顶击对方，只局限于在品势中使用。（图 14）

二、跆拳道品势中的步型

（一）准备势

两脚开立与肩同宽，身体自然直立，两脚尖略外展，两手握拳置于腹前。(图 15)

（二）开立步

两脚开立与肩同宽，身体自然直立，两膝微屈，两脚尖正对前方,两手握拳置于体侧。(图 16)

（三）马步

两脚开立，较肩宽，两脚尖平行或略内扣，挺胸直背，两腿屈膝半蹲，重心落在两脚之间。（图 17）



图 15



图 16



图17

（四） 弓 步

（又称前屈立）前后脚分立，两脚相距一步半，前腿屈膝，后腿伸直，前腿膝关节与脚尖垂直，重心大部分落在前脚上，左脚在前称左弓步，右脚在前称右弓步。（图 18）

（五）后弓步

（又称后屈立）前后脚分立，两脚相距约一步，后脚尖外展90度，后腿屈膝如同骑马状，前腿膝关节略屈，重心大部分落在后脚上。左脚在前称右后弓步，右脚在前称左后弓步。（图 19）

（六）前探步

（又称高前屈立）如走路姿势。两脚之间距离小于弓步，上体略前倾，前腿膝关节略屈，重心大部分落在前脚上。左脚在前称左前探步，右脚在前称右前探步。（图 20）

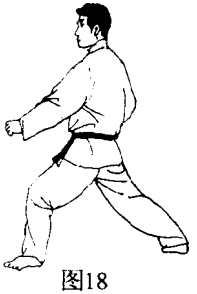


图18



图 19



图 20

（七） 虚 步

与后弓步相似，前脚掌点地，脚跟提起，重心落在后脚。左脚在前称右虚步，右脚在前称左虚步。（图 21）

（八）交叉步

一脚向另一脚的前侧（前交叉步）或后侧（后交叉步）落步，脚尖着地，两腿屈膝交叉。（图 22）

（九）并步

两腿直立，两脚跟并拢，脚内侧相靠，两臂握拳自然垂于体侧。（图 23）

（十）单脚立

提起一条腿并将脚置于另一腿的膝关节处，只用一条腿站立。（图 24）


图21


图22

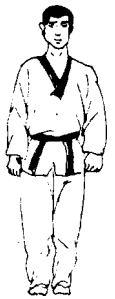

图23


图24

第二节　准备姿势和步法

一、准备姿势

准备姿势也称实战姿势或预备姿势，是竞赛跆拳道比赛中双方开始时的基本站立姿势。准备姿势应便于进攻和防守反击以及

步法的移动。

（一）动作过程

1. 两脚开立与肩同宽，两臂垂于体侧。

2. 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（左脚在后是左架准备姿势，右脚在后是右架准备姿势）。

3. 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。(图 25)

（二） 要领

1. 两臂所放位置不是固定的，也可以一臂垂下或两臂都垂下（图 26)。

2. 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。

3. 若重心下降，大小腿之间的夹角几乎等于 90 度时，则为低位准备姿势（图 27)。



图25



a



b

图26



图27

（三）准备姿势的理论基础

在跆拳道比赛中，运动员身体侧对对手，在前面的脚称前脚，在后面的脚则称后脚；同样，在前面的腿称为前腿，在后面的腿则称为后腿。一般来说，运动员做出准备姿势，或是准备进攻，或是准备防守和反击，此时要求运动员心理和身体都要放松，重心的高低取决于自己是否能以最快速度向各个方向移动。在比赛中，双方运动员经常有一个互不进攻的短暂阶段，即双方都保持着准备姿势，原因是：

1. 等待对方进攻，自己准备反击。
2. 自己直接进攻得点的把握性不大，犹豫不决。
3. 进行短暂的休息，调整体力。
4. 在比分领先的情况下拖延时间。
5. 其他战术的需要。

此时运动员不一定站在固定位置上，有经验的运动员往往会主动后撤或向一侧移动几步，使对方也不得不随自己而调整准备姿势，而此时却是对方进攻或自己进攻的较好时机，运动员应在平时训练课中进行这方面的专门练习。如果双方运动员都是左架站立或都是右架站立，则称双方站位为闭式站位；如果一方是左架，一方是右架，则称双方站位为开式站位。一般来讲，运动员都有一条腿是自己经常使用的，也就是无论在出腿速度或是力量上都觉得这条腿进攻得点或防守反击更有把握一些，这条腿称为优势腿或主打腿或得点腿等。由于生活中的习惯，一般运动员是将右腿作为优势腿。当然也有不少运动员将左腿作为优势腿。一般习惯使用前横踢得点的运动员常将优势腿放在前面，如左腿是优势腿，则运动员常以右架准备姿势站立；而经常使用后腿横踢的运动员就往往将优势腿放在后面，如右腿是优势腿，则常以右架准备姿势站立。

二、准备姿势的基本步法

准备姿势的基本步法，是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，这也使得步法训练在跆拳道训练中占据着重要地位。

（一）上步

1. 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。（图 28）

2. 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。

3. 实战使用：上步时，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。

（二）后撤步

1 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。（图 29）

2. 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。

3. 实战使用：后撤步时，常用在对方使用前横踢时，当对方准备继续进攻时，可用前腿的侧踢或鞭踢或劈腿阻击对方。

需要全本请访问 www.ertongbook.com