



第二节 跆拳道运动

一、跆拳道运动的锻炼价值

(一) 健身防卫

跆拳道是十分激烈的有氧运动，能塑造良好的身体形态。练习课通常由20分钟的热身和柔韧练习、40~60分钟的腿法(拳法)练习、20分钟的素质练习组成。每小时的跆拳道训练大概要消耗500~800千卡(2092~3347千焦)的热量。跆拳道基本技术动作、套路动作中的各种踢腿、手臂的上格、下截、拉伸等动作，可使练习者的肌肉和力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高。同时，学会移动身体的方法和技术，能增强保护意识，掌握防身技能，达到健身防卫的目的。

(二) 娱乐观赏

跆拳道技术具有较强的艺术性。双方斗智斗勇，不同的身体姿势和不同的演练节奏，形成惊险的实战竞技美。刚劲有力的动作结合吐气发声，表现出跆拳道技法惊人的杀伤力，给人以威武的阳刚之美，体现出人体的无穷潜力和技击的运动美。

(三) 陶冶性情

礼始礼终，内外兼修。在任何场合下，跆拳道练习者互相间始终以礼相待。跆拳道精神包括——礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不挠。练习活动都要以礼开始，以礼结束，以养成谦虚、友好、谦让的作风。

二、跆拳道运动的起源与发展

“跆拳道”一词，是1955年由朝鲜族人崔泓熙提出。其中“跆”指踢击(脚法)，“拳”指拳击，“道”指练习的方法，也代表道行，即自己对礼仪的修炼。

跆拳道古称跆跟、花郎道，是起源于古代朝鲜半岛的民间武艺，早期是民间普遍流行的一项技击术。随着社会的发展，不断变化的生活环境和不同种族之间的斗争，要求人们



要有强健的体魄并掌握一定的搏斗技能，这样才能保障生活的安定，这就促成了跆拳道雏形的形成。经过漫长的岁月，人们本能地为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。跆拳道吸收了许多国家的武术精华，如中国的武术、日本的空手道等，这也进一步丰富和发展了跆拳道。

三、跆拳道运动核心动作

(一) 基本步型(图 10-2- 1)



并立步



开立步



马步



弓步



三七步



交叉步

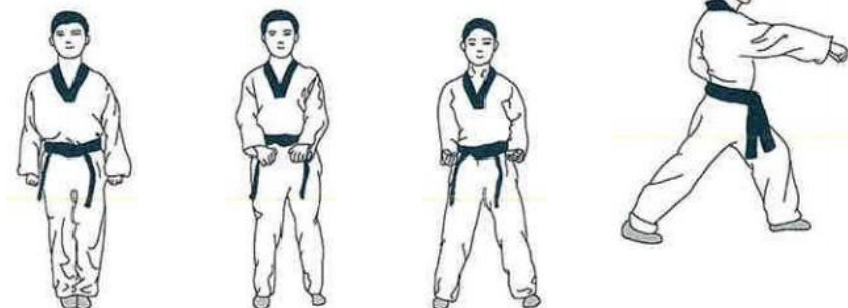


图 10-2-1 基本步型

1. 并立步

体直立，脚并拢，手握拳(或自然伸直)置于身体两侧。

2. 开立步

体直立，脚分开，外展 22° 左右，与肩同宽。臂下垂，手握拳置于体前。

3. 马步

脚平行分开，略大于肩，挺胸收臀，膝微屈，身体重心落在两腿中央。

4. 弓步

脚前后开立，前后大于两个肩的距离，左右有一拳到两拳的距离，前脚与身体正对前方。前腿弓，膝关节投影不过踝关节，后腿站直，外展 45° ，前后脚不能在一条线上。挺胸抬头，重心在两腿之间。

5. 三七步

在马步站立方法的基础上，身体向外侧旋转 45° ，前脚正对前方，后脚和前脚垂直，大部分身体重心落在后脚，挺胸抬头。

6. 屈立步

身体正对前方，两脚以约半个肩的距离前后站立，前脚正对前方，后脚外展 45° ，大部分身体重心落在后脚。

7. 交叉步

两腿稍微弯曲交叉站立，后脚脚跟提起。



(二) 基本动作

1. 前踢(图 10-2-2)

以实战的基本姿势开始,右脚蹬地,髋关节向左旋转,双手握拳置于体侧;同时,右腿以髋关节为轴屈膝上提。当大腿抬至水平或稍高时,关节向前送,向前顶,小腿以膝关节为轴快速向前上方踢出,力达腿尖,整条腿踹直。踢击后迅速放松,右腿沿原路线弹回,将右脚放置在左脚前面,仍成实战姿势。



图 10-2-2 前踢

2. 侧踢(图 10-2-3)

以实战的基本姿势开始,右脚蹬地,右腿以髋关节为轴屈膝抬起,两手握拳置于体侧;随即左脚以前脚掌为轴外旋 180°,髋关节向左旋转,右腿以膝关节为轴向前蹬伸,右脚快速向右前上方直线踢出,力点

在脚跟。发力后沿起腿路线收腿,放松,重心落下(原处或向前均可),再次回到实战姿势。

3. 后踢(图 10-2-4)

以实战姿势开始,转身,后撤背对方。重心后移至左脚,右脚蹬地后屈膝抬起,右脚贴近左大腿,两手握拳置于胸前;随即左脚蹬地伸直,右脚自左大腿内侧向后方向直线踢出,力达脚跟。踢击后右脚沿原路线快速收回,成实战姿势。



4. 下劈(图 10-2-5)

以实战姿势开始,右脚蹬地,重心前移至左脚;同时,右腿以髋关节为轴屈膝上提,两手握拳置于胸前;随即充分送髋,上提膝关节至胸部,右小腿以膝关节为轴向上伸直,将右腿伸直举于体前,右脚抬过头;然后放松,向下以右脚后跟(或脚掌)为力点劈击,直到落地,成实战姿势。



图 10-2-3 侧踢



图 10-2-4 后踢



图 10-2-5 下劈

5. 勾踢(图 10-2-6)

以实战姿势开始,右脚蹬地,重心前移,右腿以髋关节为轴屈膝上抬,两手握拳置于体侧;左脚以前脚掌为轴外旋 180°;右腿以膝关节为轴继续向前上方伸成直线,右脚的脚掌顺势用力向右侧屈膝鞭打,顺鞭打之势上体右转,右腿屈膝回收;右脚落回原处,成实战





姿势。

勾踢

动作要领：抬膝，右侧屈膝鞭打动作要连贯快速，没有停顿；击打点在体前偏右侧，以



图 10 - 2 - 6 勾踢

脚掌为击打点；左脚旋转支撑以保持平衡，踢击后迅速将腿收回。摆踢攻击的主要部位是头面部和腹胸部。

6. 后旋踢(图 10-2-7)

以实战姿势开始，两脚以脚掌为轴均内旋约 180° ，身体随之右转约 90° ，两拳置于胸前；上体右转，与双腿转成一定角度；右脚蹬地，将蹬地的力量与上体旋转的力量合在一起，右腿继续向右后旋摆鞭打，同时上体向右转，带动右腿弧形摆至身体右侧，右腿屈膝回收；右脚落到右后方成实战姿势。

后旋踢

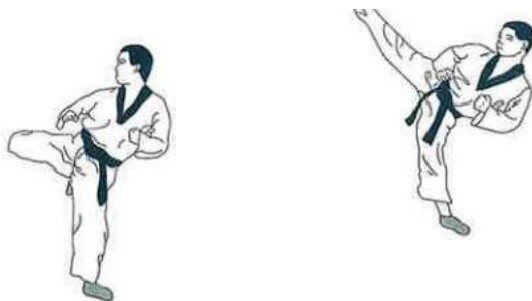


图 10-2- 7 后旋踢

7. 横踢(图 10-2-8)

实战姿势开始，右脚蹬地，重心前移至左脚，右脚屈膝上提，两拳置于胸前；左脚前脚掌碾地内旋，髋关节左转，左膝内扣；随即左脚掌继续内旋 180° ，右腿膝关节向前抬至水平

横踢





第四篇 运动技能

图



状态，小腿快速向左前横向踢出；击打目标后迅速放松收回小腿；右腿落回原地成实战姿势。

8. 跳踢

跳踢指先跳起使身体腾空，然后在空中完成各种踢法的攻击技术。跳踢包括旋风踢、双飞踢、腾空后踢、腾空劈腿、腾空后旋踢、跳步横踢等多种方法，是跆拳道的高难度技术动作。

(三) 跆拳道基本防御手型(图 10-2-9)



图 10-2-9 跆拳道基本防御手型



1. 上段(上格挡)

上段防御的方法,大多数以一手握拳自腰间旋转举向额部前方,使拳背向自己脸部,置于额部中央前方,手腕距额部约一拳距离,肘关节约成 100° 角,用手腕外侧防守自上而下的攻击。

2. 中段(中格挡)

手臂(或手腕)防:一手握拳从外侧向内侧或从内侧向外侧格挡至胸前,肘关节约成 90° 角,拳心正对自己或背向自己,用手腕和前臂的内侧或外侧防守对中段部位的攻击。

手刀防:手成手刀,于胸前自内侧向外侧截击来自对方的进攻。

3. 防下段(下格挡)

手臂(或手腕)防:一手握拳,自腰间先举至对侧肩部,然后下挡至腹部前方或侧方,拳心向内,手腕正对腹部中央或腹部侧方,用手腕外侧防守对下段的攻击。

十字防:两手握拳,自腰间十字交叉,截击至自己的腹部下方,防守对下段的攻击。

4. 练习要诀

跆拳道以腿为主,以手为辅,主要在于腿法的运用。跆拳道技术方法中起主导作用的是腿法,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、可直可屈、可转可旋,威胁力极大,是实用制敌的有效方法。而拳法的招式,一般偏重防守和格挡。

动作追求速度、力量和效果,以击破为测试功力的手段。跆拳道不讲究花架子,所有动作都以技击格斗为核心,要求速度快,力量大,击打效果好。在功力的检测方面,则以击破力为测试的手段,就是分别以拳脚击碎木板等,以被击碎物体的厚度来判定功力。

强调呼吸,发声扬威。在跆拳道的练习当中,要求在气势上给人以威严的感觉,练习者常以洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的威力。据日本有关研究资料证明,人在无

负荷工作时,10%的肌肉会由于发声使他们的收缩速度提高9%,在有负荷工作时更是可以提高14%。这就是为什么在比赛当中运动员会发出响亮喊叫声的原因。在发声的同时停止呼吸,可以使人体内部的阻力减小,提高动作速度,集中精力,使动作发挥出更大的威力。以刚制刚,方法简练。受跆拳道精神影响,运动员在比赛当中多是直击直打、接触防守,躲闪技术运用得比较少。进攻多采用直线连续进攻,以连贯快速的脚法组合击打对手。防守多采用格挡技术,或采取以攻对攻、以攻代防的技术。

四、比赛欣赏

(一)跆拳道比赛场地(图10-2-10)



图 10 - 2 - 10 比赛场地

跆拳道比赛场地为 12 米×12 米水平、无障碍物、正方形的场地，其中 8 米×8 米见方的区域称为比赛区域。比赛场地应铺设具有弹性的、平整的经中国跆拳道协会监制或指定的专用软垫。

(二) 跆拳道比赛规则

1. 比赛服装

运动员比赛时须佩戴护具，包括护胸、头盔、护裆、护臂、护腿、护齿、手套等。其中护裆、护臂、护腿应戴在道服内。

2. 比赛时间

每场比赛为 3 局，每局比赛 2 分钟，局间休息 1 分钟；青少年比赛时间可根据情况适

当调整。

3. 比赛开始前及结束后的程序

每场比赛开始前，主裁判员给出“青”“红”的口令，示意双方运动员左臂紧夹头盔进入比赛区。

双方运动员相向站立，听到主裁判员发出“立正”和“敬礼”的口令时互相敬礼，敬礼时自然站立，腰部前屈不小于 30° ，头部前屈不小于 45° ，鞠躬完毕后，运动员戴上头盔。

主裁判员发出“准备”和“开始”口令，开始比赛。

每局比赛由主裁判员发出“开始”口令即开始，主裁判员发出“停”口令即结束，即使主裁判员没有发出“停”的口令，比赛仍将按照规定的时间结束。

最后1局比赛结束后，运动员相向站在各自指定位置脱下头盔并用左臂夹紧，主裁判员发出“立正”“敬礼”口令时相互敬礼，在主裁判员宣判比赛结果后退场。

4. 允许的攻击部位

躯干：允许使用拳和脚的技术攻击躯干被护具包裹的部分，但禁止攻击后背脊柱。头部：从两耳向前的头颈的前部，只允许使用脚的技术攻击。

5. 有效得分部位

躯干：允许使用拳和脚的技术攻击躯干部位被护胸包裹的部分，但禁止攻击后背脊柱。头部：对于锁骨以上的部位，只允许使用脚的技术攻击。

6. 犯规行为

以下行为将被判罚“警告”：双脚越出边界线；转身背向对方运动员逃避进攻；倒地；故意回避比赛，或处于消极比赛状态；抓、搂抱或推对方运动员；攻击对方运动员腰以下部位；伪装受伤；用膝部顶撞或攻击对方运动员；提膝阻碍或逃避对方运动员的攻击；用拳攻击对方运动员头部；教练员或运动员有任何不良言行。

以下行为将被判罚“扣分”：主裁判员发出“分开”口令后攻击对方运动员；攻击已倒地的对方运动员；抓住对方运动员进攻的脚将其摔倒，或用手推倒对方运动员；故意用拳攻击对方运动员头部；教练员或运动员打断比赛进程；教练员或运动员使用过激言语、出现严重违反体育道德的行为。

7. 获胜方式

- (1) 击倒胜(KO 胜)。
- (2) 主裁判员终止比赛胜(RSC 胜)。
- (3) 比分或优势胜。
- (4) 弃权胜。
- (5) 失去资格胜。
- (6) 判罚犯规胜。