

跆拳道

（一）跆拳道的起源及发展

跆拳道起源于 1500 年的朝鲜半岛。是一项运用手脚进行搏击格斗的体育项目。跆拳道崇尚“以礼始，以礼终”的尚武精神，它贯穿了“礼仪，廉耻，忍耐，克己，百折不屈”的根本宗旨。

跆拳道（英文名：TAEKWONDO），跆（TAE）是表示以脚踢；拳（KWON）是以拳头击打；道（DO）是一种精巧的艺术方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求。

目前世界上约有一百四十多个国家的三千多万人在进行跆拳道的训练。中国于 1995 年正式开展跆拳道运动。在 2000 年悉尼奥运会上，中国女子跆拳道选手陈中获得女子 67 公斤以上级比赛金牌。2004 年雅典奥运会，中国女子跆拳道选手罗薇和陈中，分别获得女子负 67 公斤级和 67 公斤以上级金牌。

（二）基本技术

1. 基本步型

跆拳道的基本步型有并步、开立步、准备势、马步、弓步、三七步、虚步。

2. 实战姿势及站位

（1）实战姿势

标准实战姿势：左脚在前叫左势，右脚在前叫右势。两脚前后开立与肩同宽，前脚尖 45 度斜向右前方，后脚跟抬起，膝关节微弯屈，重心在两脚之间上身自然直立，双手握拳，拳心相对两臂弯曲置于胸前头部直立向前，目视正前方。

（2）实战站位

（1）开式站位：指和对方实战姿势相应的站位。包括左势对右势和右势对左势两种形式。

（2）闭式站位：指和对方实战姿势不相对应的站位。包括左势对左势和右势对右势两种站位。

3. 基本步法

跆拳道的基本步法有上步、后撤步、前滑步、后滑步、跳换步、前（后）垫步。

4. 基本腿法

（1）前踢：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 6-4-1 ①-⑤）。

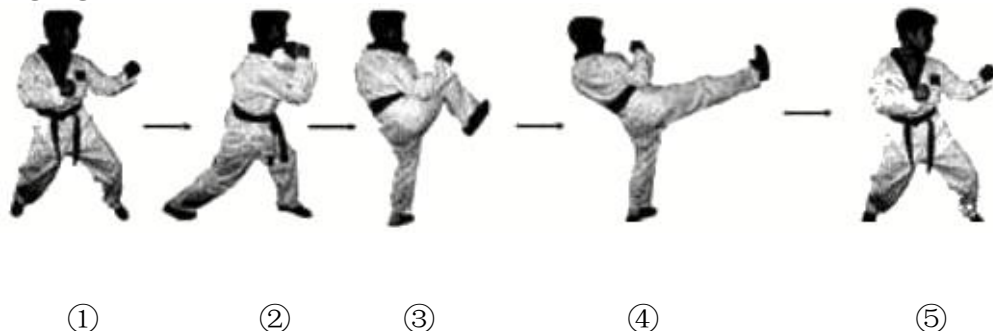


图 6-4-1 ①-⑤前踢

动作要领：膝关节夹紧，小腿放松，要有弹性；往前送，高踢时往上送；小腿回收与前踢的速度一样快。前踢亦可用于防守。将前踢发力部位由脚尖改换为脚跟时，前踢动作就变为前蹬动作，动作方法要点相同，只是脚的形状发生了变化。主要攻击部位有面部，下颏，腹部，裆部。

(2) 侧踢：实战的基本姿势开始，左或右脚蹬地右或左腿以髋关节为轴屈膝提起，两手握拳置于体侧；随即右或左脚以前脚掌为轴外旋 180 度，髋关节向右旋转，左腿以膝关节为轴向前蹬伸左脚快速向右前上方直线踢出，力点在脚跟。发力后从起腿路线收腿，放松，重心落下(原处或向前均可)，再次回到实战姿势(图 6-4-2 ①-⑥)。



图 6-4-2 ①-⑥侧踢

动作要领：起腿时大小腿，膝关节夹紧；踢出发力时头、肩、腰、髋、膝、腿和踝成一直线；大小腿直线踢出，原路线收回。侧踢动作的主要攻击部位有膝部、腹部、肋部、胸部和头面部。

(3) 后踢：实战姿势开始，转身后腿后撤背对方。重心后移至左脚右脚蹬地后屈膝提起，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(图 6-4-3 ①-⑤)。

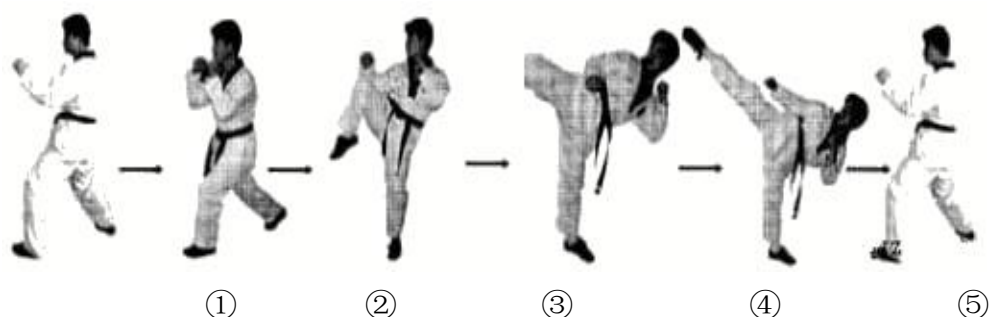


图 6-4-3 ①-⑤后踢

动作要领：起腿后上体和大小腿折叠收紧；后踢时动作延伸要长，用力延伸；转身，提腿，出脚动作连续一次性完成，不能停顿；击打目标在正后偏右。后踢动作的主要攻击部位有膝部，腹部，裆部，胸部和头面部。

(4) 下劈：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，右脚过头。然后放松向下以右脚后跟(或脚掌)为力点劈击，一直到地面，成实战姿势。(图 6-4-4 ①-⑥)

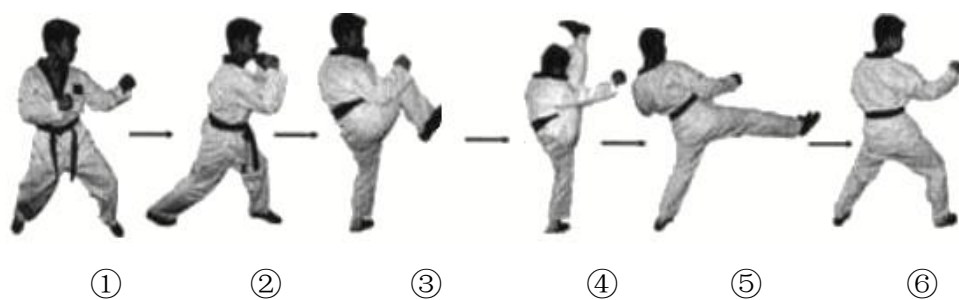


图 6-4-3 ①-⑥下劈

动作要领：腿尽量往高，往头后举，要向上送髋，重心往高起；脚放松往前落，落地要有控制；起腿要快速，果断；踝关节要放松。劈腿的主要攻击部位有头顶，脸部和锁骨。

(5) 后旋踢：实战姿势开始。两脚以两脚掌为轴均内旋约 180 度，身体随之右或左转约 90 度，两拳置于胸前。上体右或左转，与双腿拧成一定角度。右或左脚蹬地将蹬地的力量与上体拧转的力量合在一起，右或左腿继续向右或左后旋摆鞭打，同时上体向右或左转，带动右或左腿弧形摆至身体右或左侧，右或左腿屈膝回收；右或左脚落到右或左后成实战姿势。(图 6-4-5①-⑥)

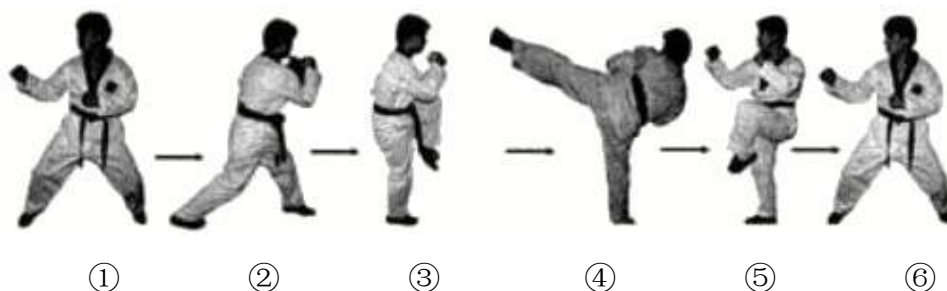


图 6-4-5①-⑥后旋踢

动作要领：转身旋转，踢腿连贯进行，一气呵成，中间没有停顿；击打点应在正前方，呈水平弧线；屈膝起腿的旋转速度要快；重心在原地旋转 360 度。后旋踢攻击的主要部位有面额和胸部。

(6) 横踢：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至 180 度，右腿膝关节向前抬至水平状态，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。(图 6-4-7①-⑥)



① ② ③ ④ ⑤ ⑥

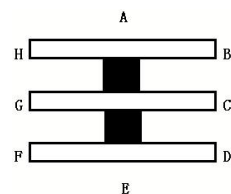
图 6-4-6①-⑥横踢

动作要领：膝关节夹紧，向前提膝，尽量走直线；支撑脚外旋 180 度；髋关节往前顺，身体与大小腿成直线；严格注意击打的力点在正脚背；踝关节放松，击打的感觉是“面团”，“鞭梢”。横踢攻击的主要部位有头部，胸部，腹部和肋部。

5. 跆拳道品势（太极一章）

太极一章代表了太极八卦中“乾”的意思，因为“乾”是宇宙万物的根源，所以太极一章也是跆拳道品势的根本。

准备姿势：站于 A 方向位置（图 6-4-8 太极演武线图，以下文中字母，均参见相应的演示线路图），



太极演武线图（图

6-4-8）
两脚与肩同宽，自然站立，两手握拳屈臂于腹前，拳心向内，眼睛平视前方（图 6-4-9）。

图 6-4-8 品势

（1）左转身体，左脚向 B 成左前行步，左臂下截，右拳回收腰侧（图 6-4-9①）。

（2）右脚向 B 迈进一步成右前行步，右拳前冲拳攻击中段，左拳收回腰侧（图 6-4-9②）。

（3）身体右转 180 度，右脚向 H 迈进一步成右前行步，右臂下截防右下段（图 6-4-9③）。

（4）左脚向 H 迈进一步成左前行步，左拳前冲拳攻击中段（图 6-4-9④）。



图 6-4-9



图 6-4-9①



图 6-4-9②



图 6-4-9③



图 6-4-9④



图 6-4-9⑤



图 6-4-10⑥



图 6-4-10⑦



图 6-4-10⑧



图 6-4-10⑨



图 6-4-10⑩



图 6-4-10⑪

（5）身体左传 90 度，左脚向 E 迈进一步成左弓步，左拳屈肘下截，右拳后收腰侧（图 6-4-9⑤）。

（6）两脚不动，右拳前冲拳攻中段，左拳后收腰侧（图 6-4-10⑥）。

(7) 左脚不动, 右脚向 G 移步成右前行步, 身体右转, 左臂外格防左中段, 拳心向上, 右拳后收腰侧 (图 6-4-10⑦)。

(8) 左脚向 G 迈进一步成左前行步, 右拳前冲拳攻中段, 左拳后收腰侧 (图 6-4-10⑧)。

(9) 身体向 C 转 180 度, 左脚向 C 迈进一步成左前行步, 右臂屈肘向里格挡左拳前冲拳防中段 (图 6-4-10⑨)。

(10) 右脚向 C 迈进成左弓步, 左拳前冲拳攻中段, 右拳回收腰侧 (图 6-4-10⑩)。

(11) 以左脚为轴, 身体右转, 左脚向 E 移步成右弓步, 右臂屈肘上抬至左肩, 然后向下截拳防右下段, 左拳回收腰侧 (图 6-4-10⑪)。

(12) 两脚不动, 左拳前冲拳攻中段, 右拳回收腰侧 (图 6-4-11⑫)。

(13) 身体左转, 左脚向 D 移步成左前行步, 左臂屈肘上架防左上段, 置于额前, 拳心朝外 (图 6-4-11⑬)。

(14) 上提重心, 左脚跟稍提, 右脚前踢, 两臂下截, 置于体侧 (图 6-4-11⑭)。



图 6-4-11⑫ 图 6-4-11⑬ 图 6-4-11⑭ 图 6-4-11⑮ 图 6-4-11⑯
图 6-4-12⑰

(15) 右腿下落成右前行步, 右拳前冲拳攻中段左拳回收腰侧 (图 6-4-11⑮)。

(16) 以左脚为轴, 身体右后转, 右脚向 F 移步成右前行步, 右臂屈肘上架防右上段, 置于额前, 拳心朝外 (图 6-4-11⑯)。

(17) 上提重心, 右脚跟稍提, 左脚前踢, 两臂下截, 置于体侧 (图 6-4-12⑰)。

(18) 左腿下落成左前行步, 左拳前冲拳防中段, 右拳回收腰侧。(图 6-2-12⑱)

(19) 以右脚为轴, 身体右转, 左脚向 A 移步成左弓步, 左臂屈肘上抬至右肩, 然后向下截拳防左下段, 右拳回收腰侧 (图 6-2-12⑲)。

(20) 右脚向 A 迈进一步成右弓步, 右拳前冲拳攻中段并发声, 左拳回收腰侧 (图 6-2-12⑳)。



图 6-4-12⑩ 图 6-4-12⑲图 6-4-12⑳ 图 6-4-12b

收势: 以右脚为轴, 身体左后转, 左脚向后撤与右脚平行, 两手握拳屈臂于腹前成准备姿势 (图 6-2-12b)。

（三）基本战术

跆拳道战术的实质在于使运动员能在跆拳道比赛中依据各种可能发生的情况，运用自己平时训练中所练就的各项技能，最有效地发挥自己的优势去战胜对手。在运用战术的过程中，要树立正确的战术思想，体现以我为主、快速灵活的方针，要遵循跆拳道技术发展变化规律，使战术训练有明确的目的性。

（四）跆拳道竞赛规则简介

1. 跆拳道比赛场地、装备

跆拳道的比赛场地是一个 10 米×10 米的垫子。比赛时，两名对抗的运动员要穿跆拳道道服，系腰带，还要戴上头盔，穿上护甲、护腿等护具。护甲要穿在道服外面，头盔的颜色要与护甲的颜色相一致。其它保护装备还有穿在道服里面的护裆、护臂和护腿。

2. 跆拳道比赛级别设置

表 5-4-1 跆拳道比赛级别重量划分表

级别	男子	女子
Fin(雏量级)	54 公斤以下	47 公斤以下
Fly(蝇量级)	54 公斤—58 公斤	47 公斤—51 公斤
Bantam(雏量级)	58 公斤—62 公斤	51 公斤—55 公斤
Feather(羽量级)	62 公斤—67 公斤	55 公斤—59 公斤
Glght(轻量级)	67 公斤—72 公斤	59 公斤—63 公斤
Welter(次中量级)	72 公斤—78 公斤	63 公斤—67 公斤
Middle(中量级)	78 公斤—84 公斤	67 公斤—72 公斤
Heavy(重量级)	84 公斤以上	72 公斤以上

表 5-4-2 奥运会跆拳道比赛级别重量划分表

男子	女子
58 公斤以下级	49 公斤以下级
68 公斤以下级	57 公斤以下级
80 公斤以下级	67 公斤以下级
80 公斤以上级	67 公斤以上级

3. 跆拳道竞赛规则简介

（1）行礼

比赛开始前，双方运动员互相敬礼以表示尊重。场上裁判发出“准备（Joon-bi）”和“开始（shi-jak）”后，比赛正式开始。

（2）比赛时间

跆拳道比赛分为 3 局，每局 3 分钟，局间休息 1 分钟。

（3）允许攻击的部位

跆拳道竞赛规则允许攻击的部位是头部和躯干。但禁止攻击对手的后脑部位和后背脊柱，禁止用拳击打头部。

（4）得分

在比赛中，用脚踢击对手躯干部位一次只能得 1 分，而用脚击打上对手头部则可以得 2 分；如果击倒对手，裁判员读秒后再加 1 分。

（5）警告和扣分

在比赛中，运动员故意倒地就有可能被裁判员判罚一个警告。如果一方采用搂抱、推拉对手、消极逃避比赛，用肘、膝顶击对手，摔倒对手、故意用拳攻击对手面部等犯规动作则会被判罚警告或扣分。如果一名运动员累计被扣掉 4 分，则要被判“犯规败”。

（6）跆拳道比赛的获胜方式

击倒胜（KO 胜）；主裁判终止比赛胜（RSC 胜）；比分或优势胜（判定胜）；对方弃权胜（弃权胜）；对方失去资格胜（失格胜）；主裁判判罚犯规胜（犯规胜）。

（五）跆拳道的练习方法

1. 慢速重复练习

慢速重复练习适用于初学者学习动作。在教练员讲解、示范后，一般不要立即快速练习，而要采用慢速度的模仿练习，复杂动作还应分解练习。此时不应过分追求动作的击打力量、速度，应仔细揣摩动作的发力点、路线和动作要领，一个动作要少次数、多组数。这样可以避免即使动作错了也不会重复过多的次数，同时也可以避免运动员感到枯燥。

2. 结合身法和步法练习

经过慢速重复性练习基本学会动作后，则根据实战的需要结合相应的身法和步法进行练习，使技术与实战紧密联系。如学生在练习横踢技术时，可以练习向前进一步后再进行横踢的练习。或是后撤一步再练习横踢，或是要求先用身体晃动引动对方。这样可以使运动员避免枯燥的单纯的步法练习，又可以较快的和实战结合起来。

3. 固定靶的练习

这是利用沙袋、大脚靶、多层护具等器材作为击打目标的练习。练习的目的不同，方法亦不同。如要求提高动作速度和击打力度，练习者要快速完成一定时间内某一动作；若只要求提高练习者的动作频率和耐力，则应规定时间和组、次数的要求。另外按照比赛中常用的组合技术布置几组固定组合靶的练习，如 3-5 名同伴手持不同高度、不同放置角度的脚靶站立在一条直线上或不同方向上，由练习者依次踢靶。

课外活动与指导

1. 纠正动作。
2. 单个动作反复练习。
3. 动作连接练习。