2018年10月28日星期日

跆拳道基础知识2

跆拳道的精神在于礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈。 ——国际跆拳道联盟主席 崔泓熙

**笔记目录**

跆拳道色带象征含义学习内容黑带

**跆拳道**

英文名称：Taekwondo

韩文名称：태권도

创始人：崔泓熙

起源地：朝鲜半岛

体系：ITF、WTF

级别：WTF通常为9级，ITF为十级九段

跆拳道精神：礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈

**简介：**跆拳道起源于朝鲜半岛，早期是由朝鲜三国时代的跆跟、花郎道演化而来的，韩国民间流行的一项技击术。

跆拳道在全世界的组织主要分为两个体系，分别为：国际跆拳道联盟（ITF）和世界跆拳道联盟（WTF）。奥运会采用的是WTF体系。

**中国跆拳道**

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。

1995年11月，中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟WTF接纳为正式会员。

下面内容以WTF体系为主

**名词解释**

**礼仪：**礼仪是人们约定俗成的，对人，对己，对鬼神，对大自然，表示尊重、敬畏和祈求等思想意识的，各种惯用形式和行为规范。

**步法：**脚步移动的方向、大小、快慢的方法、章法或程式。

**手部：**用手部攻击与格挡的技法。

**腿法：**用腿攻击的技法一般统称为腿法。

**品势：**指练习者以技击为主要内容，通过攻守进退的动作编排，达到强身健体、培养意志的一种练习形式。

**技巧：**利用身体素质条件完成一些高难度、具有观赏性的技巧动作。

**理论：**理论知识主要包括：进攻者使用的部位、击打部位、情景模拟、发力原理等。

**体能：**体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力，是运动员竞技能力的重要构成因素。

**柔韧：**柔韧性是指人体关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力，即关节和关节系统的活动范围。

**实战：**实战，就是真实的、现实中人与人之间的打斗，是以真实行动和相应结果的行为。

**白带**

象征含义：白带代表空白，练习者没有任何跆拳道知识和基础，一切从零开始。

学习内容：礼仪、步法、手部、腿法、品势、技巧、理论

礼仪：鞠躬敬礼、道服穿着

步法：马步、前行步、开立步、弓步、跳换步

手部：冲拳（高中低）、格挡（上中下）

腿法：上踢、前踢

品势：太极一章

技巧：前滚翻

理论：跆拳道精神、格挡（上中下）的应用、冲拳（高中低）的应用

体能：俯卧撑、仰卧起坐

柔韧：一字马、大字马

**黄带**

象征含义：黄带是大地的颜色，就象植物在泥土中生根发芽一样，在此阶段要打好基础，并学习大地厚德载物的精神。

学习内容：礼仪、步法、手部、腿法、品势、技巧、理论

礼仪：鞠躬敬礼、道服穿着

步法：马步、前行步、弓步、跳换步

手部：格挡+冲拳（组合）

腿法：前踢、下劈、横踢

品势：太极二章

技巧：后滚翻、跳前踢

理论：格挡（上中下）+冲拳（组合）的应用

体能：俯卧撑、仰卧起坐、双腿提膝

柔韧：一字马、大字马

**黄绿带**

象征含义：介于黄带与绿带之间的水平，练习者的技术在不断上升。

学习内容：步法、手部、腿法、品势、技巧、理论

步法：前行步、弓步、三七步、前滑步、后滑步

手部：单手刀（内）、单手刀外格挡

腿法：前踢、下劈、高位横踢

品势：太极三章

技巧：倒立 跳横踢

理论：三七步站法、单手刀的应用

体能：俯卧撑、两头起、背肌、单腿多次提膝

柔韧：一字马、大字马

**绿带**

象征含义：绿带是植物的颜色，代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂，跆拳道技术在不断完善。

学习内容：礼仪、步法、手部、腿法、品势、技巧、理论、体能

礼仪：竞技礼仪

步法：弓步、三七步、上步、撤步

手部：背拳、外格挡、单手刀外格挡、双手刀中位格挡、单手刀立掌前刺、单手刀上格挡

腿法：侧踢、前腿下劈、前腿横踢

品势：太极四章

技巧：倒立、侧手翻

理论：外格挡的应用、侧踢的应用、前脚与后脚攻击的区别

体能：拳卧撑、两头起、背肌、立卧撑跳

柔韧：一字马、大字马

实战：一对一

**绿蓝带**

象征含义：由绿带向蓝带的过渡带，练习者的水平处于绿带与蓝带之间。

学习内容：礼仪、步法、手部、腿法、品势、技巧、理论、体能

礼仪：竞技礼仪

步法：三七步、丁字步、交叉步

手部：背拳、砸拳、肘击、双手刀中位格挡

腿法：侧踢、勾踢（前旋踢）、双飞、横踢+双飞

品势：太极五章

技巧：倒立、侧手翻

理论：背拳的应用、肘击的应用、双飞的应用、竞技的规则

体能：拳卧撑、抱膝跳、前后快速转身横踢

柔韧：一字马、大字马

实战：一对一

**蓝带**

象征含义：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，练习跆拳道已经完全入门。

学习内容：步法、手部、腿法、品势、技巧、理论、体能

步法：弓步、三七步

手部：背拳、推掌、肘击

腿法：后踢、横踢+后踢、原地腾空后踢

品势：太极六章

技巧：倒立、前手翻

理论：推掌的应用、后踢的应用

体能：拳卧撑夹臂、快速单脚数量横踢

柔韧：一字马、大字马

实战：一对一

**蓝红带**

象征含义：练习者的水平比蓝带略高，比红带略低，介于蓝带与红带之间。

学习内容：步法、手部、腿法、品势、技巧、理论、体能

步法：马步、三七步、交叉步、虎步

手部：推掌、双手刀下位格挡、内外格挡、双外格挡、腰位寸拳

腿法：360横踢、横踢+360横踢、三飞（连续横踢）

品势：太极七章

技巧：前手翻、上步高位旋风踢

理论：格挡的技巧、如何快速正确的连续横踢

体能：立卧跳转体360度、双腿腾空分腿拍脚

柔韧：一字马、大字马

实战：一对一

**红带**

象征含义：红色是危险、警戒的颜色，练习者已经具备相当的攻击能力，对对手已构成威胁，要注意自我修养和控制。

学习内容：步法、手部、腿法、品势、技巧、理论、体能

步法：虎步、平行弓步

手部：勾拳、半山形格挡

腿法：后旋踢、横踢+后旋踢、360横踢+后旋踢、任意组合腿法

品势：太极八章

技巧：上步高位旋风踢、过人腾空侧踢

理论：裁判理论、竞技得分技巧

体能：俯卧撑击掌、双腿腾空向前双拍脚+分腿拍脚、指卧撑

柔韧：一字马、大字马

实战：一对一

**红黑带**

象征含义：经过长时间系统的训练，练习者已修完从10级至1级的全部课程，开始由红带向黑带过渡。

学习内容：步法、手部、腿法、品势、技巧、理论、体能

步法：开立步、马步、前行步、弓步、三七步、虎步、交叉步、丁字步、平行弓步、跳换步、前滑步、后滑步

手部：握拳格挡、手刀格挡、冲拳、背拳、砸拳、勾拳、肘击

腿法：横踢+360横踢+后旋、横踢+双飞+后踢、腾空后旋

品势：太极一章至太极八章

技巧：过人腾空侧踢、过人腾空后踢

理论：跆拳道精神的含义

体能：自我要求

柔韧：一字马、大字马

实战：一对一、一对二

**黑带**

象征含义：黑带代表练习者经过长期艰苦的磨练，其技术动作与思想修为均已相当成熟。也象征跆拳道黑带不受黑暗与恐惧的影响。

**黑带（1段 / 1品）**

必修：高丽

升级年资：1年 年龄：16周岁或以上，以下者为1品

**黑带（2段 / 2品）**

必修：金刚

升级年资：1年 年龄：16周岁或以上，以下者为2品

**黑带（3段 / 3品）**

必修：太白

升级年资：2年 年龄：16周岁或以上，以下者为3品

**黑带（4段）**

必修：平原

升级年资：3年 年龄：18周岁或以上，以下未满18周岁者为4品

**黑带（5段）**

必修：十进

升级年资：4年 年龄：30周岁或以上

**黑带（6段）**

必修：地跆

升级年资：5年 年龄：36周岁或以上

**黑带（7段）**

必修：天拳

升级年资：6年 年龄：43周岁或以上

**黑带（8段）**

必修：汉水

升级年资：8年 年龄：51周岁或以上

**黑带（9段）**

必修：一如

升级年资： 9年 年龄：60周岁或以上

由特别组织评核，在跆拳道有重大贡献者 9年 年龄：60周岁或以上。

**黑带（10段）**

属于最高的荣誉段位，现在官方公布为金云龙大师及现联合国秘书长潘基文。

