

跆拳道由來

跆拳道古称跆跟、花郎道，是起源于古代朝鲜的民间武艺。早在公元 688 年，新罗王国统一了朝鲜，经济繁荣，百业兴旺，建立了一种“花郎制度”。到真兴王时，便创立了“花郎道”。花郎道是花郎制度的组织形式，即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼。其宗旨是“事君以忠，事亲以孝，事友以信，临阵无退，杀身有择”。以此磨炼人的意志、锻炼人的体魄，培养造就了一批又一批忠君事孝、英勇顽强、无所畏惧的战士。在一本描写新罗风俗习惯的书《帝王韵记》中，记载着跆拳道活动。

公元 935 年，勇敢善战的高句丽军队推翻了新罗王朝，建立了高句丽王朝。士兵们的战斗力来自平日的训练和对跆拳道的喜爱。他们平时常常用拳掌击打墙壁或木块，以磨炼手部的攻击能力。十分喜爱徒手搏斗的忠惠王曾专门邀请臂力过人、武功超众的士兵金振都（亦有称金扼郁的）到宫廷表演手搏技艺，使跆拳道声望大震，并日渐被广大民众所接受。1392 年，高丽王朝被李朝取代，武功及跆拳道没有得到足够的重视，但在民间，这一活动却始终没有停止。1790 年汇编成书的《武艺图谱通志》中收录了“手搏”、“跆跟”等武艺的技术与方法，以及动作图解和一些器械的使用方法，并将很多技击性很强的武术技艺融会到跆拳道的技法之中。1910 年日本侵占朝鲜后，建立起殖民政府，一度下令禁止所有的文化活动，跆拳道自然在劫难逃，在朝鲜境内销声匿迹。一些不甘寂寞或被生活逼迫的人远离国土，到中国或日本谋生，同时把跆拳道延续下来。更为重要的是将其与中国武术和日本武道交融与结合，孕育了新的技术体系。第二次世界大战后，自卫术再度兴起，从异国他乡回归故土的朝鲜人也将各国的武道技艺带回本国，逐渐与跆拳道融为一体，形成了现在的跆拳道体系。1955 年正式称朝鲜的自卫术为“跆拳道”。

1961 年 9 月韩国成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会，并成为全国运动会正式竞赛项目。1966 年第一个国际组织——国际跆拳道联盟成立。

1973 年 5 月在汉城成立了世界跆拳道联合会。1975 年“世界跆拳道联合会”（简称世界跆联）被国际体育联合会接纳为正式会员。1980 年国际奥委会正式承认世界跆联。迄今为止，世界跆联已有 144 个会员国，6500 多万爱好者参加练习。

1973 年，“世界跆拳道协会”成立。有美国、香港、台湾、日本、马来西亚、新加坡、朝鲜、菲律宾、沙巴、柬埔寨、澳大利亚、象牙海岸、乌干达、英国、法国、加拿大、埃及、奥地利、墨西哥等二十多个国家和地区加入。目前会员仍在不断增加。

1988 年，跆拳道在韩国汉城奥运会首次亮相后，为了适应国际重大比赛，跆拳道的技术在不断地变革和发展。世界跆拳道联盟的总部中有一特别技术委员会，其主要任务就是改进现今的跆拳道技术。

当然，今日的跆拳道动作似乎不像以前那样圆滑流畅，也不似以前那样重视运动中身体的平衡。然而对当今跆拳道技术的检验并不在它的外观，而是在于实战之中。具体地说，就是在实战对抗中或在大街上遭受袭击被迫自卫的情形下，新型跆拳道的技术无疑要比拘于形式的老技术更胜一筹。时代是不断变化的，随着它的变化，跆拳道也将不断地发展延伸下去。

跆拳道 一举两得既塑体又防身

富有魅力的健身之道

跆拳道起源于朝鲜半岛，是韩国的“国术”。在许多人眼里，跆拳道是和武术、摔跤、柔道并列的一种对抗较为激烈的运动项目，然而，现在的它，却和瑜伽、健美操、芭蕾等艺术活动一起，成为最具现代感的健身运动之一。上世纪90年代，跆拳道率先风靡于北京、上海、深圳等大城市。从2001年起，武汉陆续诞生了跆拳道馆，截至目前已经发展到50多家。

瘦腰、健腿效果最明显

据跆拳道教练王登介绍，跆拳道的训练课通常由20分钟的热身和柔韧练习、40—60分钟的腿法(拳法)学习、20分钟的素质练习组成。课程紧凑，加上本身就是十分激烈的有氧运动，1小时的跆拳道训练大概要消耗500—800千卡的热量。

跆拳道的许多训练程序与有氧瘦身操相当一致，如从最开始的热身、伸拉，到踢脚靶、直踢、侧踢再到最后对抗战等，都是一种有氧耗脂运动。通过训练，能够使臀部、大腿和小腿肌肉结实紧绷，对下垂的臀部、松软的膝关节赘肉有极好的矫正效果。王登说，由于跆拳道的发力部位在腰身，所以瘦腰的效果最为明显。

防身自卫，避免意外伤害

跆拳道能够显著提高训练者的灵活性和反应能力，女性在力量上相对不足，如果进行跆拳道训练，就能大大增强应付意外事件的能力。

王登说，作为一种技击课程，跆拳道最基本的目的就是格斗，它的技术动作都是经过实战检验的，动作路线科学、简洁、有效。比如，路遇歹徒试图抢劫你的挎包，训练有素的跆拳道爱好者，也许下意识的几个组合动作就能击退歹徒，保护自己不受侵害。

跆拳道的礼节

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炼意志品质为目的，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。由于跆拳道是练习者精神和身体的综合修炼，使练习者在艰苦的磨炼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。

练习时的礼节

- (1)练习者进入场地时，首先向老师敬礼。
- (2)练习前双方应相互敬礼，练习后再次相互敬礼。

比赛开始前的礼节

- (1)运动员依照主裁判“立正”、“敬礼”令，立正向陪审席行标准礼，标准礼为鞠躬的自然姿势，腰部前倾15°，头部下倾45°，两手握拳贴于双腿两侧。
- (2)运动员依主裁判“向左向右转”的口令，内转相对，立正站好，再依“敬礼”的口令，相互敬礼。

比赛结束后的礼节

- (1)比赛结束时，运动员在各自的位置相对站见
- (2)运动员依主裁判“立正”、“敬礼”的口令，相互敬礼。
- (3)运动员依主裁判“向左向右转”及“敬礼”的口令转向监督官，向监督官行标准礼。

跆拳道腰带等级小常识

跆拳道分为 10 级 9 段，区别跆拳道的级别主要从腰带上来看

:

10 级为白带：表示空白，根本没有跆拳道知识，意味着入门阶段。

9 级为白带加黄杠。

8 级为黄带：表示大地，草木在大地生根发芽，意味着学习基础阶段。

7 级为黄带加绿杠。

6 级为绿带：表示草木，成长中的绿色草木，意味着技术的进步阶段。

5 级为绿带加蓝杠

4 级为蓝带：表示蓝天，草木向着蓝天茁壮成长，意味着进度达到相当高的阶段。

3 级为蓝带加红杠

2 级为红带：表示危险，已具备相当的威力，意味着克己和警告对手不要接近。

1 级为红带加黑杠。

初学者从 10 级开始逐渐升至 1 级，然后再入段，获得段位以后，系黑带：表示白色的对立，相对白色技术已经熟练，意味着黑暗中也能发挥自身能力