

# 勇创跆拳道创新技法在跆拳道技巧教学中的应用

黄海娟<sup>1</sup> 李云龙<sup>2</sup>

1. 南华大学, 中国·湖南 衡阳 421001

2. 哈尔滨广厦学院, 中国·黑龙江 哈尔滨 150020

**摘要:** 论文聚焦勇创跆拳道创新技法在跆拳道技巧教学中的应用, 深入剖析其融合中韩文化与武术精华的独特方式。从基础训练到实战训练阶段, 阐述在技法、步法、战术意识及柔韧训练等方面的创新应用, 展现该创新技法对提升学员技术水平、身体素质与战术素养的积极作用, 为现代跆拳道教学提供具有可行性与有效性的新思路。

**关键词:** 勇创跆拳道; 创新技法; 跆拳道技巧教学; 文化融合

## The Application of Innovative Taekwondo Techniques in the Teaching of Taekwondo Skills

Haijuan Huang<sup>1</sup> Yunlong Li<sup>2</sup>

1. University of South China, Hengyang, Hunan, 421001, China

2. Harbin Guangxia University, Harbin, Heilongjiang, 150020, China

**Abstract:** This paper focuses on the application of yongchuang taekwondo innovation techniques in the teaching of taekwondo skills, and deeply analyzes its unique way of integrating the essence of Chinese and Korean culture and martial arts. From the basic training to the actual combat training stage, it expounds the innovative application of techniques, footwork, tactical awareness and flexibility training, shows the positive effect of the innovative technique in improving the students' technical level, physical quality and tactical accomplishment, and provides feasible and effective new ideas for modern taekwondo teaching.

**Keywords:** yong chuang taekwondo; innovative techniques; taekwondo skills teaching; cultural integration

### 0 前言

跆拳道这一魅力无穷的竞技运动已广泛流传于世界各地。传统跆拳道教学方法从某种程度上来说, 已经很难适应当代学员提高多元化技能、发掘文化内涵的要求。勇创跆拳道这一创新技法诞生了, 它通过将韩国跆拳道准确的标准和中国武术深厚的内涵巧妙地结合在一起, 意在给跆拳道技巧教学带来新的生机, 从各方面提高学员的能力, 为跆拳道教学探索出一条新路, 从而满足时代发展给跆拳道教育带来的新需求。

### 1 勇创跆拳道技法文化融合价值——继承和沟通的纽带

在全球文化交流越来越频繁的今天, 跆拳道教学领域文化融合的趋势给它的发展带来了新鲜的生机。勇创跆拳道创新技法巧妙结合韩国跆拳道精准规范和中国武术整体概念, 显示出特有的多元文化价值<sup>[1]</sup>。韩国跆拳道因动作规范准确而著称于世, 其背后隐藏着韩国博大精深的武道文化。韩国传统教学中对每一个动作细节都进行严格的控制, 这不只是技术要求, 也反映出韩国民族崇尚规则、秩序和精益求精的精神。例如, 跆拳道踢腿动作, 关节运动轨迹, 肌肉收缩顺序等都有着清晰的规范, 这细腻的动作雕琢, 犹如韩国传统手工艺人的工作态度, 各个环节都不允许有半点纰漏, 体现了韩国文化对于尽善尽美、极致追求的精神。但中国武

术历史悠久, 包含着丰富的哲学思想, 重视身体的整体性是其中的核心内容。中国武术把人体看作是有机的统一体, 各个部分互相联系, 互相影响, 犹如自然界万物共生。由脚底生根发芽, 力经由全身肌肉群配合, 一致传导至攻击部位, 此观念反映出中国文化天人合一的观念, 强调身与自然、身与部的和谐统一。

勇创跆拳道的创新技法, 实现了两种文化的有机融合。以教前踢技法为例, 不仅沿用了韩国跆拳道严格的动作规范要求, 从开始姿势双脚间距、身体角度到踢腿时每个动态细节都给予准确引导; 还融入了中国武术由脚底发力、力的整体转移的思想, 带领受训者体会到力由脚底如泉水一样喷涌而出, 经过腿部肌肉逐层传递, 最后在脚前掌迸发出来。这一整合使受训者对跆拳道技术有了深刻的体会, 同时也领略到了两种文化所具有的特殊魅力。

### 2 勇创跆拳道创新技法的技法提升价值: 突破传统, 迈向卓越

勇创跆拳道创新技法对于提高学员技术水平有显著效果, 通过基本技法与步法的不断创新与完善, 给学员创造出通向更高层次技术境界之路<sup>[2]</sup>。

从基本技法上看, 用普通前踢、横踢为例, 勇创跆拳道技法显示出了特有的优越性。传统前踢教学或许更加注重腿部肌肉用力, 勇创技法则以此为基础整体优化。结合韩国

跆拳道精准动作标准,前踢每个动作环节都做了详细拆解与规范。从开始姿势两脚站位、身体角度到踢腿时支撑腿弯曲度、髋部前送幅度到下肢弹出时机及脚尖下压角度等,均有清晰规范,以保证运动流畅规范。同时借鉴中国武术中对于身体整体性的重视,指导受训者由足底生根发芽,体会到力由足底经小腿后侧腓肠肌、大腿后侧股二头肌和臀部肌群连贯传导到脚前掌。这一创新训练方式使受训者能充分地调动全身力量,使得前踢既快速又能逐层叠加发力,打击效果更强烈。遵循“前踢髋带腿似鞭挞,脚底扎根力穿透”这一口诀,学员可以更有效地记忆和掌握动作的关键点,从而加强肌肉的记忆能力。

在步法上,勇创跆拳道创新手法吸取中国武术“虚实步”理念,创新韩国跆拳道基础步法。以普通的前进与后退为例,韩国传统前进教学注重快、轻、灵,保证双脚间距时刻保持规范,身体挺拔流畅。勇创技法以此为基础,使受训者跨出前脚掌后,自觉重心高于前脚掌,而保持似实非实之感,前脚掌着地刹那脚底内侧稍用力向下蹬,后脚掌微离开地面,后跟微抬起,做好蹬地用力的准备。在脚步变换时,准确地抓住重心虚实变换,让脚步更灵动变化,用力更精巧自然。

### 3 勇创跆拳道创新技法在基础训练阶段的应用:筑牢根基,开启征程

#### 3.1 技法教学

##### 3.1.1 前踢教学

前踢是跆拳道的一项基本技巧,勇创跆拳道创新技法,强调教学时细节和整体相结合,为了确保动作的稳定性和发力的流畅性,起始姿势的要求非常严格<sup>[3]</sup>。双脚的间距应与肩膀保持相同的宽度,支撑腿应位于前方,进攻腿应位于后方,身体应倾斜45度,膝盖应轻微弯曲,并确保重心均匀地分布在双脚上。在执行前踢动作时,要确保支撑腿的膝盖进一步弯曲到大约135度。与此同时,髋部应向前推进,以促使大腿快速前倾。这时,吸取中国武术在脚底生根发芽的思想,使受训者感觉到力量在脚底上升,就像大树在大地上生根发芽、吸收力量一样。通过小腿后侧腓肠肌和大腿后侧股二头肌与臀部肌群配合,把力一致传到脚前掌。大腿平行于地面时,小腿在大腿摆动惯性作用下快速外展,足尖向下挤压,力量达到足尖。全程严格按照韩国传统教学中动作细节要求,由关节运动轨迹、肌肉收缩顺序等准确引导,确保动作流畅规范。为了协助学员更有效地记忆和掌握动作的关键技巧,我们总结了一套名为“前踢髋带腿似鞭挞,脚底扎根力穿透”的口诀,目的是让学员在练习过程中通过这些口诀来加强肌肉记忆,并持续优化他们的动作表现。

##### 3.1.2 横踢教学

横踢教学也是融中国和韩国武术精髓于一体。开始时,双脚宽度与肩膀相当,身体轻微倾斜,前脚掌接触地面,脚尖倾斜45度,后脚的脚跟微微抬起。在踢腿过程中,以髋为轴心,前脚掌蹬击地面,后脚跟向内旋转,使髋部迅速旋

转,实现了韩国标准转髋,保证了动作准确和力的有效转移。与此同时大腿屈膝向上抬起,膝高与腰平齐,大腿要转正的时候小腿快速弹起,脚背绷得笔直,准确地控制膝高及脚尖的朝向。并以此为基础融入中国武术关于身体平衡与重心转移等手法。在踢腿过程中注重身体的轻微下沉和重心随着踢腿动作的变化而顺畅地移动。后足蹬地时重心由前足逐渐转向后足,转髋踢腿时身体重心一直保持与两脚间连线平行,以免摆动过大。借助“横踢转体髋膝部抬起,身体重心稳定”这一口诀,我们旨在帮助学员更深入地理解和掌握横踢的技巧,从而增强横踢的稳定性和攻击效果。

#### 3.2 步法教学

##### 3.2.1 前进步教学

韩国跆拳道前进方向强调快、轻、巧,以此为基础创造跆拳道创新技法。开始时脚前后左右站好,前脚跟和后脚的脚尖之间的距离大约为一脚的一半,全身的重心均匀地分布于两脚之间。在前进步过程中,后足快速蹬击地面,带动前足向前方跨出约1个脚距,在前脚掌落地的刹那,膝微屈缓冲,重心迅速向前移动到前足,后足顺势跟在其后。勇创技法吸收了中国武术中“虚实步”的理念,使受训者跨出前脚掌时重心完全置于前脚掌上,而保持似实非实之感,前脚掌着地时脚底内侧面稍用力向下蹬,感觉到与地面之间的摩擦力及支撑力,而后脚脚掌微离开地面,脚后跟微抬起,就像虚踏在地上一样,做好蹬地发力的准备。在前进步组合练习中,让受训者以较快节奏连走3步,第1步前脚掌着地略实、后脚掌虚化,第2步前脚掌继续向前,在重心过渡的过程中,前脚掌由实转虚,后脚掌由虚变实的步骤也是一样。这样,才能使受训者在速度快的情况下准确地进行准确地掌握,从而使脚步更灵动、变化更大、用力更娴熟、更自然。

##### 3.2.2 后退步教学

后退步的起始站位和前进步相似,韩国传统教学需要关注人体的平稳性以及脚步的节奏。勇创技法使受训者后退时前足蹬地、快速后退,着地瞬间转为虚步,后足背滑时担负主要重心,足底坚实,着地时膝部微屈,构成实步。整个退场期间,受训者应随时注意身体重心偏移,前脚掌退场时身体重心渐渐移到后脚,前脚掌着地后轻按地面,保持虚浮的状态以随时视情况再运动,而后脚一直平稳地支撑着身体。通过此虚实转换练习,使受训者后退步更灵活机动、游刃有余,能迅速对付对手攻击,在退步时找准反击时机。

在基础训练的过程中,勇创跆拳道通过对技法和步法的创新性教学,助力学员深入掌握核心技术,为他们未来的高级学习和实际训练奠定了稳固的基础。

### 4 勇创跆拳道创新技法在实战训练阶段的应用:实战磨砺,绽放光芒

实战训练对跆拳道学员综合能力具有至关重要的考验作用,勇创跆拳道创新技法从技法、战术意识以及柔韧训练三个层面对现阶段跆拳道进行全方位的革新,帮助学员们在

实战当中砥砺前行,大放异彩。

#### 4.1 技法的运用

实战方面,勇创将韩国跆拳道实战高频率、快节奏的进攻战术与中国武术“以巧破力”理念相结合,形成跆拳道创新技法。学韩国跆拳道讲究头部、腹部和其他得分部位进攻结合使用,例如不断地左右横踢和下劈结合为手段,通过进攻速度快和变化大,扰乱对方节奏,制造得分时机。同时介绍了中国武术“以巧破力”的理念,教受训者在实战中要观察到对方动作的破绽,运用身体旋转和卸力的手法来消解对方的进攻,进行快速回击。例如,在对方强力攻击的情况下,受训者可侧着身子用双臂轻轻拨卸力量,边勾边踢地打击对方的支撑腿。这一新颖的攻防结合方式打破了跆拳道传统实战中纯靠力量与速度来抗衡的限制,让学员在实战中能依对手状况灵活地运用手法,增强应变能力。在快速变化的实战场景下,受训者已不囿于单一攻击方式,而能根据对方攻击特点及自身优势选择最适合自己的手法来对付,实战能力得到极大提高。

#### 4.2 战术意识的训练

战术意识在实战中起着至关重要的作用,勇创跆拳道在创新技法上运用了韩国针对对手特征而制定的战术,同时融合了中国传统兵法智慧。在面对不同种类对手时,采用相应打法,例如对个子高的对手使用近身攻击战术、利用其身高劣势接近对手、降低对手腿长攻击优势等;对灵活型对手使用压迫式打法,以连续攻击压迫对手来限制其灵活移动空间。同时,融入了中国传统兵法中“声东击西”“欲擒故纵”的谋略,教学员实战时使用假动作来迷惑对方。例如,先做个高踢假动作来吸引对方防守上盘再快速低扫对方腿。通过使用这些战术,训练受训者的战术思维,让受训者能更沉着机智地面对实战中的各种局面,充实战术选择。受训者不再一味攻防,更重要的是要学会分析对手并制定出合理的策略,这样才能掌握实战主动权。

#### 4.3 柔韧训练的革新

柔韧训练是跆拳道技术得以施展的根本,某教练创造

了跆拳道创新技法,在遵循韩国跆拳道以腿部和腰部柔韧性为重点的拉伸训练手段的基础上,介绍了中国传统武术通过深呼吸,意念引导等放松肌肉,帮助提高柔韧性的手法。在做各种腿的按压,踢腿,扳腿动作以及腰部扭转,下弯的练习过程中,受训者以呼吸为主,以身体感觉为辅,用深呼吸来使肌肉松弛,用意念引导力的流动来缓解拉伸过程中的疼痛感和增强拉伸效果。这种身心放松和柔韧训练结合在一起,不同于传统简单机械性拉伸,让受训者能较好地完成柔韧训练并在实战中为技术提供较好的体能支持。实战时,柔韧性好可以让受训者动作更灵活,伸展得更大,增加进攻范围及防守灵活性,降低受伤概率。

勇创跆拳道创新技法在实战训练阶段的全面应用,让受训者在实战当中不断打磨自我,提高自身综合能力,并在跆拳道舞台绽放自己光彩,为其在跆拳道领域长久发展打下坚实基础。

### 5 结语

勇创跆拳道创新技法将中韩两国跆拳道与武术的优势深度融合,将中国和韩国跆拳道和武术优势进行了深度结合,使教学各环节都有了创新性突破。既促进了受训者技法水平、战术素养的提高,又增强了身体柔韧性及战术意识。这一创新教学模式适应了现代跆拳道教学多元化的需要,给受训者带来了更加丰富的学习体验和更加优秀的学习成果。期望这一创新技法能够在今后跆拳道教学过程中得到广泛传播,为跆拳道培养出更加出色的人才,促使跆拳道运动走向一个全新的发展层次。

#### 参考文献:

- [1] 陈飞.大学跆拳道运动员核心力量训练实验研究[J].体育风尚,2020(11):88-89.
- [2] 蔡林林.核心力量训练对提高竞技跆拳道运动员运动素质能力的实验性研究[J].当代体育科技,2020(11):96-97.
- [3] 徐庆楼.跆拳道项目核心力量训练方法的研究[J].拳击与格斗,2020(14):113-114.