

第九章 搏击运动

第一节 散打

武术徒手搏击（散打），源于人与兽斗和人与人斗。更是在人们的生产劳动和生活实践中形成和发展起来的。

散打是一项对抗性运动，它不但能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质，又可以发展人的心智，使人的身心得到全面的锻炼。坚持散打训练，可强筋骨，壮体魄。初学散打时，要忍受拉韧带、受击打和抗击打之苦；要克服胆怯、犹豫、紧张、冒失等不良心理反应。通过长期的散打训练，可以培养练习者勇敢、顽强、坚毅、不怕苦、不怕累、敢于拼搏的精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的优良品质。

一、基本动作

(一) 实战姿势 (图 9-1)

1. 步型和躯干

两脚开立与肩同宽，平行上左步，前后脚的距离稍大于肩；前脚掌稍内扣，后脚跟抬起，脚掌撑地；两腿膝关节微屈，身体重心在两腿之间。身体侧向前方，含胸收腹。



图 9-1

2. 手臂和头部

(1)手型要求四指内屈并拢，大拇指横握于食指和中指的第二节指节上。

(2)前臂的肘关节夹角在 60° - 135° 之间，拳在视线下方，肘下垂，后臂的拳在颌下，上、下臂贴近胸部。

(3)头稍下低，收下颌，目平视，与前拳上方在一条水平线上；合齿闭唇，前肩提耸。

(二) 步法

1. 进步 (图 9-2)

后脚蹬地，前脚先向前进半步，后脚再跟进半步。

2. 撤步 (图 9-3)

前脚向后退一步。右脚在前，左脚在后，成反架。



图 9-2



图 9-3

3. 滑步 (图 9-4)

前腿屈膝抬起，同时右脚跟内扣脚掌向前擦地滑动。

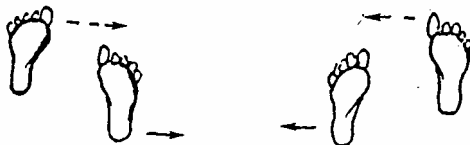


图 9-4

4. 环绕步 (图 9-5)

右脚上步, 左脚跟进, 右脚上步, 左脚跟进, 以此连续环绕滑动。



图 9-5

(三) 拳法

1. 冲拳 (图 9-6)

由实战姿势开始, 右脚蹬地, 发力于腰, 上体左转; 同时右臂由屈到伸内旋 90°, 击打目标后, 再外旋 90°收回原位。

2. 贯拳

由实战姿势开始, 右拳向外、向前、向内成平面半圆形横击; 同时上体左转, 腰胯发力, 力达拳面; 击打目标后, 右拳收回原位(图 9-7)。

3. 抄拳

由实战姿势开始, 右拳略向下, 屈臂由下向上勾击; 同时腰向左转, 发力于腰; 击打目标后, 右拳收回原位(图 9-8 ①、②)。



图 9-6

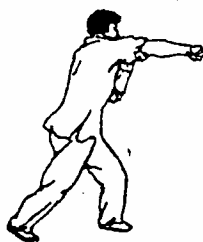


图 9-7

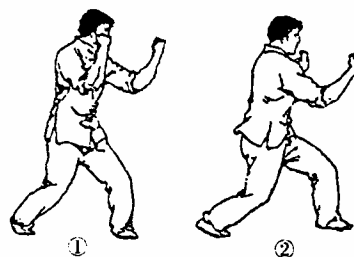


图 9-8

(四) 腿法

1. 蹬腿

由实战姿势开始, 身体稍右转, 右脚跟稍内扣, 身体重心移到右腿; 骨时左腿屈膝前抬, 勾脚, 以脚领先向前蹬出, 力达脚跟。也可送髋, 脚掌下压, 力达脚前掌(图 9-9 ①.②.③)。

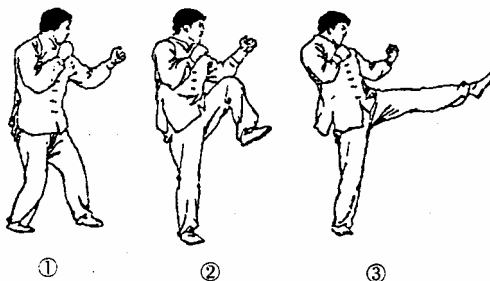


图 9-9

2. 踹腿

由实战姿势开始, 身体右转, 右脚跟内扣, 重心移至右腿; 左腿屈膝抬起与髋同高, 脚尖勾起, 随后由屈到伸向前踹出, 同时屈髋, 力达脚掌; 击打目标后, 右脚收回原位(图 9-10 ①、②、③)。

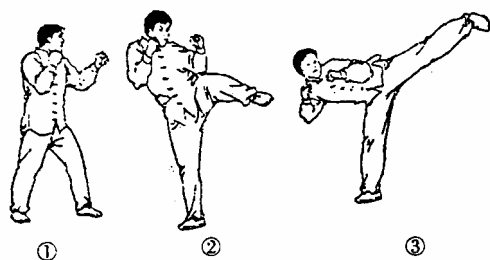


图 9-10

3. 扫腿

由实战姿势开始，左脚上步，随之重心移至左脚；然后以左脚掌为轴，旋转发力于腰，右脚由屈到伸向前旋转横扫；同时左臀着地，左大小脚盘起(图 9-11 ①、②)。



图 9-11

三、实战对抗

(一) 散打基本摔法

1. 抱腿前顶摔

双方由实战姿势开始；一方右脚蹬地，身体下潜上左步，然后两手抱对方双腿膝窝；同时左肩前顶，两手回拉将对方摔倒；动作完成后回原位(图 9-12 ①、②)。

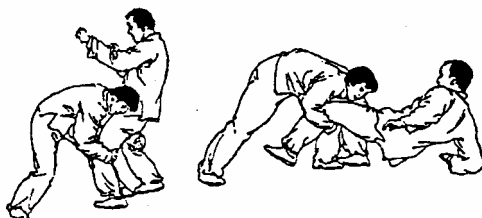


图 9-12

2. 抱腿别腿摔

双方由实战姿势开始；一方右脚蹬地，身体下潜上左步，左手抄抱对方前大腿，右手抄抱其小腿于胸前；右脚跟半步，左脚插在对方的支撑腿后面，然后上体后转用胸下压对方前腿，将对方摔倒；完成动作后回原位(图 9-13 ①、②、③)。



9-13 ①、②、③

(二) 散打进攻技术

进攻是因势因时使用技法打击对方的手段。它一般包括以下几个方面：

1. 左冲拳——左踹腿 (图 9-14)

双方由实战姿势开始；一方疾步以左冲拳击打对方面部；随后直接以左踹腿踢击对方腹部。要求：出拳要快，左踹腿可以向前也可以向体右侧踹击，以防对方后退改变路线。

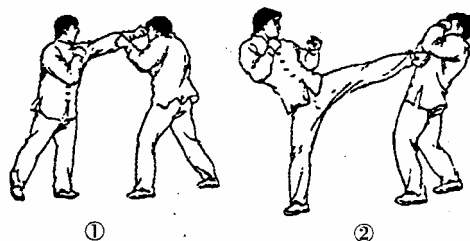


图 9-14

2. 右踹腿——左右冲拳 (图 9-15)

双方由实战姿势开始；一方垫步以右踹腿踢击对方腹部；随后直接以左右冲拳连击对方面部。要求：出腿要快，在左脚落地的同时出拳。

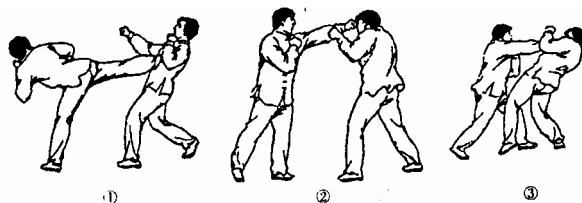


图 9-15

(三) 散打防守技术

1. 拍挡

由实战姿势开始，左手由外向内横击，同时上体微右转；完成动作后回原位。右手方法一样，方向相反。

用法：当对方使用后冲拳或后蹬、后踹向我胸上部进攻时，则用左拍挡防守；当对方使用前冲拳或前蹬、前踹向我胸上部进攻时，则用右拍挡防守。(图 9-16①、②)

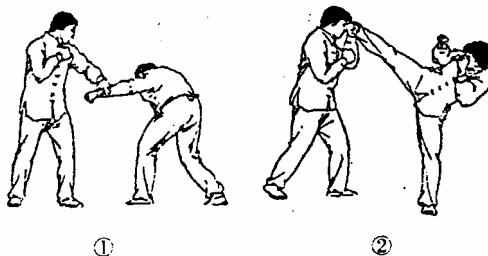


图 9-16

2. 内抄

由实战姿势开始，左手由上向外、向内划弧，同时上体微右转；完成动作后回原位。右手的方法一样，方向相反。

用法：当对方使用腿部进攻我腹部时，则用左内抄防守；当对方使用后里合腿进攻我腹部时，则用右内抄防守。(图 9-17)

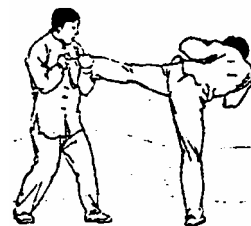


图 9-17

3. 下潜摇身

由实战姿势开始，两腿屈膝，沉胯；同时上体由上向内、向下、向外摇身；完成动作后回原位。向右下潜摇身，方法一样，方向相反。(图 9-18①、②)

用法：当对方使用后摆拳进攻我头部时，则用左下潜摇身防守；当对方使用前摆拳进攻我头部时，则用右下潜摇身防守。

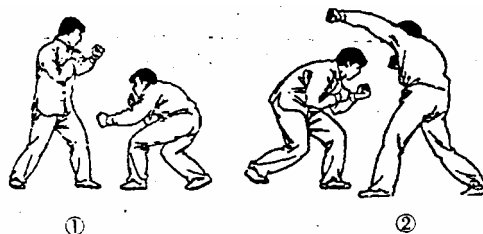


图 9-18

4. 提膝

由实战姿势开始，重心移至右腿，同时左腿屈膝提起。(图 9-19①、②)

用法：当对方使用前、后里合腿或侧弹腿进攻我下盘时，可用提膝防守。

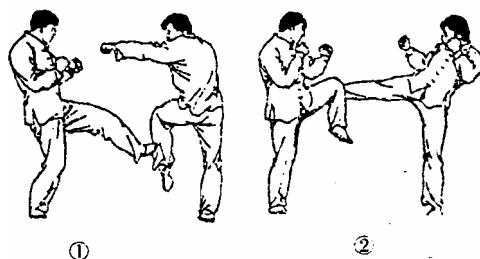


图 9-19

四、规则简介

(一) 竞赛办法

一般采用分级循环赛和单败淘汰赛，但每次竞赛的办法要根据每次比赛的规模、性质、运动员人数的多少等实际情况由竞赛规程而定。

(二) 竞赛的局数和时间

每场比赛三局，每局净打三分钟，局间休息一分钟。

(三) 竞赛场地与器材

正式的散打擂台赛在木质的比赛台上进行，比赛台高 60 厘米，长 8 米、宽 8 米；护具包括护头、护齿、护胸、护裆、护腿和手套。

(四) 体重分级

体重分为 52 公斤级（52 公斤以下）、56 公斤、60 公斤级、65 公斤级、70 公斤级、75 公斤级、80 公斤级、85 公斤级和 85 公斤级以上。

(五) 主要裁判方法

1. 禁击部位：严禁攻击后脑、咽喉、裆部和用手指戳击眼睛。

2. 有效得分部位：头部、躯干、大腿和小腿。

3. 攻击方法：可以用任何种类武术技术动作进攻与防守，但不准用头、肘、膝和反关节动作。

4. 得分标准

(1) 优势胜利：双方技术悬殊，场上裁判征得裁判长的同意，判强者胜；被击中有效部位倒地达 10 秒或间歇 20 秒后仍不能再比赛时，判强者胜；因对方犯规而受伤，经医生检查不能比赛，征得裁判长的同意，判伤者为该场胜。

(2) 得三分：用主动倒地动作致使对方倒地而自己迅速站立；用转身后摆腿击中对方躯干部位而自己站立者。

(3) 得两分：明显的使用两种方法同时或连续击中对付有效部位；将对方摔、打倒，自己站立时；对方使用方法不当而倒地，自己站立时；用腿击中对方腰以上部位，对方受警告时。

(4) 得一分：一次明显击中对方有效部位；用手或脚击到对方头部一次；对方自行滑倒时；双方倒地分先后时，后倒者得分；使用方法使对方失去平衡而附加支撑；当对方受到劝告时等。

(5) 不得分：双方倒地或下台；双方互打互踢；抱缠时击中对方。

5. 处罚

规则中还规定了不少技术犯规和侵人犯规及罚则，其罚则规定：比赛中每出现一次技术犯规或轻微的侵人犯规，给予劝告一次；每出现一次严重的侵人犯规，给予警告一次；受罚失分达 6 分者，取消该场比赛资格，判对方胜；运动员严重犯规，取消该场比赛资格，判对方胜；运动员故意伤人，取消比赛资格，判对方胜。

四、注意事项

(一) 必须充分做好准备活动

散打是一项激烈的对抗性运动，因此在练习或赛前，必须安排 20-30 分钟的准备活动，包括跑步、关节操、热身操、拉韧带等，使关节、韧带的伸展、旋转的幅度由轻到重、由小到大进行充分的活动，并使身体发热和兴奋。尤其在冷天，更应做好准备活动，这对于初学者更为重要。

(二) 克服麻痹思想

练习者要增强预防运动损伤的意识，切不可随心所欲，更要有相互协调，团结互助精神，发扬良好的体育道德作风。

(三) 要遵守教学与训练的原则

散打练习的重要原则，就是系统性、循序渐进和区别对待。攻防练习要由轻到重、由简到繁、由易到难，当形成有意识的进攻和防守，并具备了打击和抗击能力时，再安排小范围的实战，使身体各部位机能逐步适应训练和实战，然后才能进行大强度、大运动量的训练。

第二节 女子防身术

一、女子防身术的特征及其心理素质要求

(一) 女子防身术的特征

1、智取为主

众所周知，女性防卫的对象绝大多数来自男性的挑衅行为。男性不论从力量、速度等方面都超过女性，女性要以其弱小的身躯去战胜大于己的歹徒，必须以智取为主。

女子防身术是女性在受到不法侵害或可能要受到不法侵害时，为摆脱或反击歹徒而进行防身自卫的一种防卫知识技能。它对健身、防身和培养女性勇敢顽强，敢于搏击的心理品质等均有现实意义与作用。因此，在研究女性防卫技能时，必须围绕女性所特有的生理或心理特点，以及在特定环境里的心理反应等。

2、发起突然攻击

由于多数袭击女性的犯罪分子，有其偶然犯罪的心理特点，也就是说在特定的环境条件下，由于各种条件反射，激活攻击者的犯罪心理欲望。此时，在攻击者的脑子里，除了攻击欲以外，可能是一片空白。只要受攻击的女性冷静下来，根据攻击者的情况，采取相应的对策，完全可以避免受攻击，或在犯罪分子攻击的过程中，防卫者利用自己的战术发起突然的攻击，从而迫使犯罪分子终止犯罪或将其制服。

3、认真学习防卫理论，努力提高防卫技术

只有通过认真的防卫理论与实践的学习，进一步了解和掌握一定的生理和心理方面的知识，同时提高女性自身的心理防卫素质熟练地掌握各种不同情况下的防卫招法，才会在防卫中立于不败之地。

(二) 女子防身术的心理素质要求

1、加强防身术的心理训练

首先应学习和掌握有关防卫对策的基本方法，并能灵活应用，在此基础上加强反应性训练，即列出不同的不法侵害的情节，然后根据这些不同的情节以及当事人所处的环境条件等快速制定出对策。有了一定的基本功和摆脱、回击的信念，就能够心理稳定，应对自如。

2、反复揣摩与研究防卫对策

对常用招法反复练习，经常研究、熟练掌握，并达到顺其自然，熟中生巧的境地。

二、女子防身术的原则

(一) 预防为主，争取主动的原则

不论在什么场合，只要发现有可疑或可能对自身构成威胁的异性，要及时离开此环境，摆脱纠缠，或及时利用电话报警，迫使击攻者退却。如果在无法摆脱时，就应做好充分的准备工作，包括心理准备和反击物品的准备，一旦受到犯罪分子袭击，立即主动进行有效的防卫。

(二) 稳定情绪，随机应变的原则

所谓稳定情绪就是要有良好的心境，遇事不慌，即在危险的情况下表现出一种极为平静的心态，从而使对手得意忘形而放松警惕。女性恰恰就要利用这个有利时机，趁其不备，向攻击者发起反击。如果实际情况不利于硬性反抗或不容抗争的，就应该采取“佯顺敌意，

把握战机，视机行事”等策略。

（三）把握战机，击其要害的原则

把握战机，击其要害是女性防卫的一项至关重要的原则。要求女性设法寻找合适的机会，趁对手不备或放松警惕的情况下突然攻击对手要害部位，例如裆部、眼睛、心窝等部位，力争一招使歹徒失去反抗能力，从而将攻击者制服。

三、基本技术及其应用

（一）拳的攻防技术与应用

1. 握拳

在与歹徒格斗时要掌握正确的握拳方法，正确的握拳法。

（1）实心拳（图 9-20）。

此种握法在身体抵近格斗时是非常的有效的武器。打击太阳穴和鼻梁。



图 9-20

（2）小拳

即除大拇指以外的四个手指第二关节处形成的锐角或直角（图 9-21）的握拳法，有具有相当威力。利用小拳进行短促快速的攻击，打击的目标是鼻梁，一旦击中，即使是最强悍的男子也会泪流满面而视线模糊，此时趁机攻击对方的腹部或裆部，便会产生极佳的击打效果。

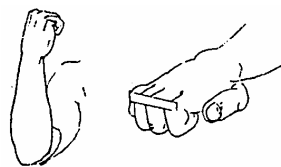


图 9-21

2. 拳法

几种常用的拳法为：

① 直拳② 摆拳③ 勾拳。

（二）掌的攻击技术与应用

以掌根部位为主（图 9-22）。只要出击快速准确，自然会收到所期望的效果。除了鼻梁、颈部、喉结、锁骨、脊椎骨以外，猛击外肾部位亦特别有效，重者会使对方产生窒息的感觉，从而失去抵抗力。



图 9-22

（三）肘关节的攻击技术与应用

肘击的诀窍，作拳击姿势（图 9-23），肩部放松，快速短促的挥动肘关节。与歹徒近身时出击时机最好，当与对手扭在一起时，肘关节应尽量贴近身体，这样易摆脱对方的手和胳膊。突然猛击对方下颌或鼻梁附近（如图 9-24）。使用肘击的另一种有效的方法是：被对方从背后抱住时，为摆脱对方纠缠，把形成锐角的肘关节直接向侧后方猛击对方腹部，如双手被对方抱住，应设法挣脱一只手，由外向里猛击对方肋骨（图 9-25），便能摆脱，使自己由被动变为主动。



图 9-23



图 9-24



图 9-25

（四）膝关节的攻击技术与应用

任何人的膝关节都要比肘关节粗一倍以上，因此它的攻击力也就更强一些，即使是女性，膝关节的攻击力绝不次于男子的臂力，特别是作为进攻的武器，它的隐蔽性好，扭在一起时难以发现攻击意图，用膝关节攻击男子裆部（图 9-26），或被抓住头发时可以用腿攻击其裆部，使之攻击威力加大。特别是女性膝关节较为纤细，更易有效攻击男子的裆部，只要用力一顶，便能轻松取胜。



图 9-26

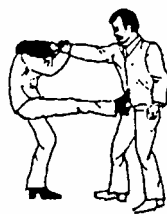


图 9-27

（五）脚的攻击技术与应用

双脚攻击的目标是男子的腹部或裆部（图 9-27），由于脚尖尖细力量集中，攻击这些部位容易奏效，首先应与对手正面对峙，其次应目测距离，最后一点是出脚要快。

（六）脚跟的反击技术与应用

被歹徒从后面抱住脖子或胸部，要沉着的判断对方双脚位置，如感觉对方双脚是叉开的，脚跟向后上方猛踢，刚好踢中裆部（图 9-28），如对方双脚离我很近，用全身重量放至脚跟猛踩对方脚背，也可一举奏效（图 9-29）。

女子还可以采用打耳光战术，女子手臂虽然缺乏力度，但往往耳光打的特别清脆，在对方挨了耳光迟钝时，可以熟练生巧，创造更多的反击技术，以提高自己的防卫能力。



图 9-28



图 9-29

四、注意事项

女性在实施防卫的过程中，面对的绝大多数是男性攻击者。为确保防卫成功，免遭不应有的伤害，最大限度地减少损失，女性在实施防卫过程中应注意以下几方面：

（一）保持沉着冷静，切忌急躁。沉着冷静对女性防卫是十分重要的因素，没有稳定的情绪和沉着冷静的心态，就无法在防卫过程中寻找有利的战机，把握住机遇。急躁的情绪只能使自己处于心绪不定，极度恐慌和手足无措的状态。

（二）注意招法的隐蔽性。所谓防身招法的隐蔽性是说在未实施防卫招法之前，不要对攻击者流露出反击的意图或具备防身能力的迹象，要注意引诱麻痹攻击者。为了取得防卫的成功，注意隐蔽非常重要。

（三）在遭到不法侵害时，还要注意设法记住攻击者的有关特征（语言、相貌或体态等特征），以便向公安机关报案。

（四）要根据犯罪分子可能做出的侵害动机和行为，设法缓解矛盾，摆脱困境。

第三节 跆拳道

起源与发展：跆拳道运动是一项起源于朝鲜半岛丰富古老而又新颖的竞技体育运动，是朝鲜民族在生产和生活基础上发展起来的一项运用于手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。

跆拳道的“跆拳道”字，意为像台风一样猛烈强劲；“拳”字意为拳头，用来进攻的武器，“道”是指人生正确的道路，在这里寓意使用手脚的方法和原理。

跆拳道运动要求练习者不仅学习跆拳道的技术，更注重对跆拳道礼仪，道德修养的学习和遵从，每一次练习都要求“以礼始，以礼终”，培养人的礼仪、忍耐、谦虚和坚忍不拔的精神，这对青少年尤其具有特殊的教育意义。

跆拳道练习者身穿专用的白色跆拳道道服，腰系代表不同段位的腰带进行训练或比赛。跆拳道的段位分为初级的十级至一级和高级的一段至九段。跆拳道的比赛分男女组别。按体重分级进行的。

一、基本技术

(一) 基本步型

1. **并步：**两腿并拢直立，两脚内侧贴紧相靠。这种站立姿势多用于敬礼前。
2. **开立步：**两腿并拢直立，与肩同宽；两脚尖正对前方或稍外展，两臂自然下垂，两手握拳置于体侧。
3. **马步：**两脚左右开立，脚尖平行向前；挺腰立腰，上体正直；膝关节弯曲，重心落于两脚中间。
4. **侧马步：**在马步的基础上身体微侧转，两脚及膝关节稍内扣，重心偏于前腿。
5. **弓步：**两脚前后开立，相距一步半；前腿屈膝，后腿伸直，后脚尖于前脚向后的延长线成30度角，前腿膝关节和脚面垂直，重心偏于前脚。
6. **前行步：**两脚前后开立，距离同平时走路时的步幅。
7. **交叉步：**有两种做法：一种是一脚向另一脚后侧插步，脚尖着地，两脚屈膝交叉，这是后交叉法；一种是另一脚向另一脚前侧上步，脚尖着地，两腿屈膝交叉，这是前交叉法。
8. **独立步：**一腿独立站稳，另一腿屈膝提起，脚内侧贴于支撑膝内侧或膝窝处。

(二) 基本手型、手法

1. 手型

(1) **正拳：**跆拳道中最基本的拳式。握法如下：五指伸开，拇指之外四指向里屈卷握，拇指紧压于食、中指第二指骨上。

运动中使用拳的正面为正拳攻击，使用小指侧及掌缘的软组织部分攻击为铁锤攻击；利用食指和中指突出的骨头攻击为里拳攻击。

(2) **平拳：**手指第二指关节弯曲，使指尖贴靠手掌，拇指扣于虎口。

运动中使用中指第二指关节冲击对手上唇或颈部，食指和无名指作为辅助部位协同攻击。

2. 手法

冲拳两腿左右开立，与肩同宽；两手握拳收于腰间，拳心朝上，右脚向前上步成左弓步；同时右拳由腰间向前臂内旋平冲。右冲拳时，左脚在前为逆袭，右脚在前为顺攻，此外还有侧冲、下冲等方法。

（三）基本踢法

跆拳道以腿法的攻击为主，被世人称为踢的艺术。尽管跆拳道有站踢、助跑踢、飞踢等不同类型的腿法，但最基本的腿法是前踢、侧踢、横踢、劈踢、后踢、旋踢、勾踢。

1. 前踢

从格斗势开始，左腿屈膝上提，膝关节朝正前方，脚背绷直，脚趾勾上，随即以膝关节为轴迅速伸膝前踢，力达脚前掌。（图 9-30）

要点：前踢时动作应迅猛连贯，髋关节顺势前送，上体稍下压。

作用：当对手的躯干得点部位有较大倾斜角度时，宜使用前踢。根据攻击的不同部位又分为中段前踢或上段前踢。实用中还有前腿前踢和后腿前踢等不同用法。



图 9-30

2. 侧踢

以后腿侧踢为例。从格斗势开始，身体重心前移，后腿屈膝上提，脚尖勾起，随即迅速伸膝，攻击腿沿直线踹击目标；同时，支撑脚以脚前掌为轴外转，力达脚外侧或整个脚掌。（图 9-31）

要点：提膝、转身、踢击要协调连贯；发腿时要转体、放胯，上体侧倾下压。

作用：（1）直线攻击对手的躯干或头部。（2）由于侧踢所产生的攻击力量多为推击力，竞赛中，推击力不易得分，所以多用此法阻击对手。

3. 后踢

（1）从格斗势开始（左脚在前），重心后移，左脚外展右脚以前脚掌为轴内转，使腿跟正对手方向；头与身体同时左转，目视对方。（图 9-32）

（2）右腿支撑，右腿屈膝提起，脚尖勾起，左肩微下压，随即左腿迅速向后伸膝蹬踢，力达脚底。

要点：转身时，动作要快，重心要平衡，转头要迅速，使目光离开对手的时间尽量减少。提膝时，身体要下压、尽量靠近支撑腿。后蹬时要压胯、送髋，控制住身体平衡。



图 9-31

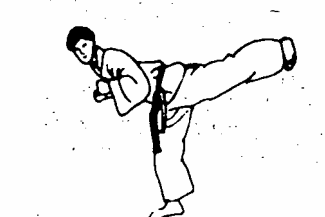


图 9-32

4. 横踢

（1）从格斗势开始（右脚在后），身体左转，右腿屈膝上提，高与腰平，膝内扣，脚面绷平；同时左脚外展。（图 9-33）

（2）上体侧倾，以膝关节为轴迅速伸膝发腿，用脚背弧形踢击对方头部。

要点：支撑脚以前脚掌为轴，随横踢动作逐渐外展。横踢时以腰发力，腹部展开，以防因屈髋使力量的传递受阻。

5. 劈腿

（1）直腿下劈：从格斗势开始，右腿膝关节绷直、踝关节放松，用力直摆至大腿靠近胸部时，髋关节前送右脚迅速用力下劈。（图 9-34）



图 9-33



图 9-34

(2) 屈腿下劈：从格斗势开始，右脚屈膝由下向头部上方摆起，膝关节随腿的摆起逐级伸直，右脚接近头上方时，用右大腿带动小腿脚面绷直，以右脚掌为力点向前下方劈击，同时上体微后倾。

要点：右腿上摆时，大腿要放松。下劈时，腿要与转腰送胯协调配合。当右脚劈到胸部高度时，大腿适度放松，使腿力一贯到底。下劈腿是最有特色的腿法，是竞赛中得分率较高的腿法之一。以上列举的是由正前方起腿的下劈，实际运动中常常与“内摆”或“外摆”结合起来使用。方法为先从内侧（或外侧）摆起，摆至对方头前方时再向下劈击。

作用：沿竖直方向劈击对手头颈部。

6. 勾踢

(1) 以实战格斗势开始（右脚在前），身体重心前移，左脚以脚掌为轴外展，身体随之左转；同时右腿屈膝上提，胯展开，踝关节放松。

(2) 上步不停。转腰送胯，右脚迅速伸膝使右腿摆至左前上方，随即膝关节回屈扣小腿，使右肢弧形下落，以脚掌横击对方头部。（图 9-35）

要点：勾踢时身体要适当放松，尤其是放松髋关节，充分发挥腰、腿的力量。回勾时扣小腿要快，注意控制住身体平衡。

作用：勾踢主要是以大小腿的迅速回勾，沿水平方向攻击。使用中可与其它腿法结合起来变化使用，如旋踢转勾踢、侧踢转勾踢等。

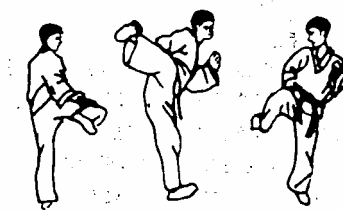


图 9-35

三、跆拳道实战对抗

（一）防侧踢反击侧踢头部

实战姿势准备。进攻方右脚支撑，用左脚侧踢守方的中段；守方略撤左脚成侧弓步，是时用右手臂格挡对方的小腿（图-36）守方在格挡对方小腿的同时，重心前移至左脚，用右脚侧踢对方的头部。

（二）挡横踢反击横踢腹部

对方从实距姿势开始。当攻方提右腿准备用横踢腿进攻时，守方左脚支撑，右脚提下，同时，两手握拳，双臂交叉于胸前。当攻击方横踢腿法攻击头部时，守方右腿不退反进，向前落成右弓步，同时，左手臂由胸前向头左前侧横向格挡，阻挡对方的横踢腿，在将对方的右腿阻挡挥落的同时，守方顺势起右腿用右横踢反击对方的腹部。（图 9-37）

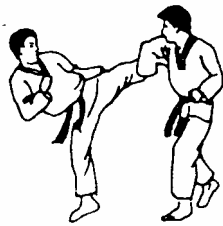


图 9-36

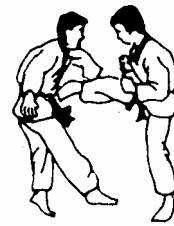


图 9-37

(三) 下阻前踢上挡横踢反击侧踢腹部

双方实战姿势站位。攻方起右腿用前踢攻击对方腹部；守方重心后移成三七步，同时，两前臂交叉下阻对方的踢腿，两手握拳。攻方被阻脚不落地，屈膝回收小腿，随即马上用右腿的横踢法连续攻击守方的头部；守方右脚后撤，成右三七步，同时，左手挥臂阻挡对方的横踢脚，守方在阻挡并挥落对方右横踢的同时，重心移到左脚，提右腿用侧踢腿法反击对方的腹部。（图 9-50）

(四) 格手刀反击跳踢胸部或头部

双方开式实战姿势开始。攻方挥左臂用左手刀自内向外砍击守方头颈部；守方左脚后撤一步成右侧弓步，同时举左臂格挡对方手刀，守方格挡对方手刀的同时，由内向外挥落对方的手刀，随即起跳腾空（图 9-38）守方在空中用横踢腿反击对方的胸部或头部。

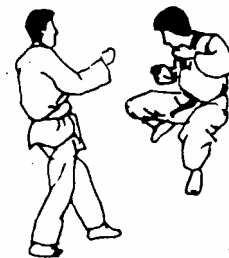


图 9-38

(五) 挡前踢格侧踢反击侧踢头部

双方由开式实战姿势开始，攻方起右脚前踢守方腹部；守方重心左移，用右臂阻挡对方的前踢，攻方前踢被阻挡后，右脚回收但不落地，并马上用右侧踢攻击守方腹部；守方重心后移，上体右转，同时用左手臂格挡对方的侧踢腿，守方在格挡对方侧踢时左臂向前用力，随即起左腿用左侧踢反击对方的头部。（图 9-39）

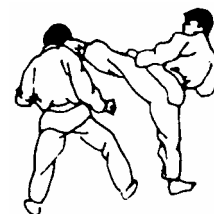


图 9-39

四、规则简介(比赛方法)

(一) 场地

跆拳道比赛的场地是 12 米×12 米水平的、无障碍的正方形场地。比赛场地应为有弹性的垫子。

(二) 参加比赛的运动员资格(略)

(三) 跆拳道比赛的体重级别与称量

1. 跆拳道比赛的体重级别与称量

| | 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 |

| | | | |
|--------|--------|-------------|-------------|
| Light | (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 |

2. 奥委会跆拳道比赛的体重级别

| 男子 | 女子 |
|-------------|-------------|
| 58 公斤以下 | 49 公斤以下 |
| 58 公斤~68 公斤 | 49 公斤~57 公斤 |
| 68 公斤~80 公斤 | 57 公斤~67 公斤 |
| 80 公斤以上 | 67 公斤以上 |

3. [注]第一次称重不合格时，在规定的称重时间内，可以再给一次称重机会。

(四) 比赛种类与方法

1. 比赛的种类：跆拳道比赛的种类分为个人赛和团体赛两种。
2. 比赛的方法：跆拳道比赛采用单败淘汰和循环赛两种形式。
3. 比赛的时间：跆拳道比赛比赛为 3 局，每局比赛的时间为 3 分钟。局间休息 1 分钟。青年锦标赛每场比赛为 3 局，每局比赛为 2 分钟，局间休息 1 分钟。

(五) 跆拳道比赛中的犯规行为

1. 比赛中任何犯规行为都由主裁判判罚。
2. 如属于多重犯规时，选择严重的一项进行处罚。
3. 处罚分为警告和扣分两种。
4. 警告 2 次扣 1 分，警告次数为奇数时最后一次不记。
5. 扣分 1 次扣除 1 分。
6. 裁判警告的犯规行为。
 - (1) 接触行为：①抓住对手。②搂抱对手。③推对手。④用躯干贴靠对手。
 - (2) 消极行为：①故意越出警戒线。②转身北向对方逃避进攻。③故意倒地。④伪装受伤。
 - (3) 攻击行为：①用膝部顶撞对手。②故意攻击对手的裆部。③故意蹬踏对手的腿部和脚。④用掌和拳击打对手面部。
 - (4) 不当行为：①教练员或运动员示意扣分获得分。②教练员或运动员有不文明语言或不得体行为。③比赛中教练员离开规定位置。
7. 判罚扣分的犯规行为。
 - (1) 接触行为：①抱摔对手。②抓住对手进攻的脚故意将其摔倒。
 - (2) 消极行为：①越出边界线。②故意拖延比赛时间。
 - (3) 攻击行为：①攻击倒地的对手。②故意击打对手后脑或后背。③用手重击对手面部。
 - (4) 不当行为：教练员或运动员有严重的过激表示或行为。
8. 运动员违背竞赛规则和故意不服从裁判员时，主裁判有权直接判其“犯规败”。
9. 犯规累计扣 3 分者，判其“犯规败”。
10. 警告和扣分按三局累计。

（六）跆拳道比赛结果的判定

1. 击倒胜（K.O 胜）
2. 主裁判终止比赛胜（RSC 胜）
3. 比分或优势胜（判定胜）
4. 对方弃权胜（弃权胜）
5. 对手失去资格胜（失格胜）
6. 主裁判罚犯规胜（犯规胜）