



跆拳道是朝鮮半島人民的國技。「跆拳道」意為運用腳進行攻守、馬步等技術。「拳」代表以手進行的攻守技術。「道」是指練武者對武術的心靈修為。它既是一項能強身健體又能防身自衛的傳統搏擊術，更是一項新興的集健身、競技、娛樂為一體的現代競技體育運動。集力學、兵學、哲學、醫學、倫理學為一體，以技擊格鬥為基礎，以修心養性為核心，以磨練人的意志、振奮人的內在精神氣質、培訓練習者良好的禮儀道德為目的。

運動與我②

地球上最強的武術

跆拳道

跆拳道是精簡的現代化武術之一。
在報刊雜誌上，
時有所聞跆拳道街頭好手為民眾除害，
因為跆拳道不僅健身、強身，更可以「防身」

文/蕭明志

引言

自2000年雪梨奧運以降，跆拳道逐漸地在臺灣體壇嶄露頭角，甚至在2004雅典奧運與2008年北京奧運，成為臺灣奪牌最被看好的重點性運動項目之一。殊不知，跆拳道若追本溯源，始於中國的三十二式北派長拳，其動作風格與特色，特別地以「腿」攻擊。爾後，該武術流傳至日本沖繩，後輾轉至朝鮮半島，經由一位韓國將軍重新刪改、精簡，方形成現在的「跆拳道」的雛形。

如今，跆拳道協會的全球總部設於韓國（即「南韓」），世界各地的教練群定期地接受新知刺激，使跆拳道全球同步化。一張段位證書，全球通用無阻！

跆拳道是精簡的現代化武術之一。在報刊雜誌上，時有所聞跆拳道街頭好手為民眾除害，因為跆拳道不僅健身、強身，更可以「防身」！

現時跆拳道在全世界的組織主要分為兩個體系，分別為：國際跆拳道聯盟（簡稱「ITF」）體系及世界跆拳道聯盟（簡稱「WTF」）

國際跆拳道聯盟體系

1961年9月韓國成立了唐手道協會，後更名為跆拳道協會，並成為全國運動會正式競賽項目。1966年3月22日由跆拳道始創人崔泓熙將軍創立第一個國際組織——國際跆拳道聯盟成立當時有9個國家加入。

然而，崔泓熙將軍於2002年逝世後，ITF迅即分裂為三大組織，分別由崔泓熙將軍親子崔重華師聖、國際奧委會資深委員張雄及奧地利維也納國際跆拳道聯盟主席Master Tran Trieu Quan（所主持）

而分裂的過程及原因，大致如下：於2002年初，曾經替北韓官方執行暗殺南韓總統任務崔重華師聖已經自立門戶，並收歸了南韓的一眾黑帶師範，同時，崔泓熙將軍更宣佈將崔重華師聖去除會籍，崔重華視為將ITF重歸南韓的一大動力。至於在六月崔將軍病逝世後，一直由他所主持，並受北韓政府資助的國際跆拳道聯盟，由北韓體育部官員，國際奧林匹克委員張雄繼續主持，故此所有北韓的ITF黑帶均屬於張雄總裁流下的國際跆拳道聯盟。而Master Tran Trieu Quan為越南軍官，於越戰期間被越共軍所監禁，是故他一直堅決反對為北韓



跆拳道（韓語：태권도）是一種使用拳腳進行格鬥、對抗的運動項目。這項運動於1988年漢城（即今首爾）奧運會成為示範項目，並於1992年的巴塞隆納奧運會開始進行公開競賽，但其成績並不計入獎牌榜。到2000年的雪梨奧運會成為正式的比赛項目。

辦事，他所屬下的國際跆拳道聯盟，主要擁有歐洲大部份資本主義國家下的ITF會員。

在台灣，目前有2個單位在推廣，2005年，WTF歐茂傑教練、劉一鋒教練、鄭家銓教練開始在台灣推廣ITF，係屬張雄總裁與秘書長盧志強師賢的系統；2008年，跆拳道世界冠軍阿根廷籍Horacio Daniel來台推廣ITF，係屬崔重華師賢的系統。而中華民國國際跆拳道聯盟推廣協會是為了中華民國內政部與國際跆拳道聯盟許可設

立，主要目的是為了在臺灣推展國際跆拳道聯盟ITF技術以及相關事項，創會理事長為歐茂傑先生。

世界跆拳道聯盟

1973年5月，世界跆拳道聯合會成立，有美國、香港、中國大陸、日本、馬來西亞、加拿大、朝鮮、菲律賓、柬埔寨、澳洲、象牙海岸、烏干達、英國、紐西蘭、加拿大、埃及、奧地利、墨西哥等二十多個國家和地區加入，目前會

員仍在不斷增加。

1975年「世界跆拳道聯合會」被國際體育聯合會接納為正式會員。1980年國際奧會正式承認世界跆拳道。迄今為止，世界跆拳道已有144個會員國，6500多萬愛好者參加練習。

1988年，跆拳道在韓國首爾奧運會首次亮相後，為了適應國際重大比賽，跆拳道技術在不斷地變革和發展。世界跆拳道聯盟的總部

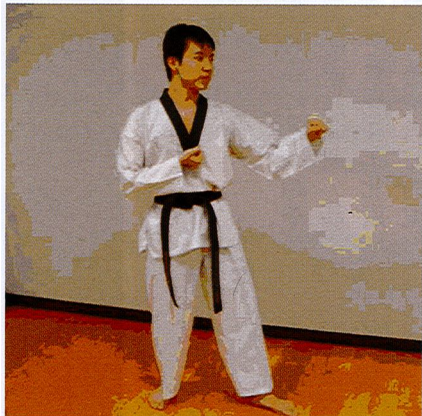
中有一特別技術委員會，其主要任務就是改進現今的跆拳道技術。當然，今日的跆拳道動作似乎不像以前那樣圓滑流暢，也不似以前那樣重視運動中身體的平衡。然而對當今跆拳道技術的檢驗並不在它的外觀，而是在於實戰之中。具體地說，就是在實戰對抗中或在大街上遭受襲擊被迫自衛的情形下，新穎跆拳道技術無疑要比拘於形式的老技術更勝一籌。

1996年亞特蘭大奧運會完結之後，當時WTF的總裁金雲龍成為了國際奧委會(IOC)的副會長，隨即宣佈跆拳道將會在下一屆成為正式的比赛項目，事後又被發現雪梨奧運會時裁判有不公平裁決。到了2008年跆拳道發生選手怒擊裁判事件，選手投訴裁判不公令南韓代表全數奪金，跆拳道是否值得成為奧運項目又再被討論起來。

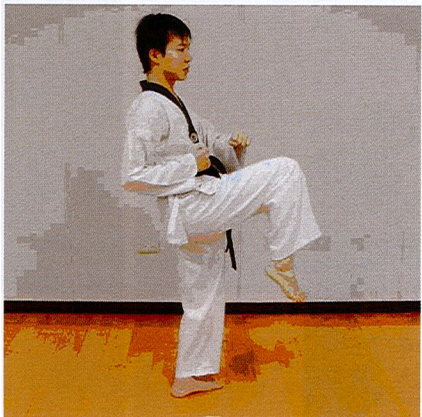
基本踢法

所謂的踢法，係指腳的踢擊方法，常用於踢擊對手軀幹、頭部、襠部、下肢等。主要常見的踢法為「屈伸性踢法」，有側踢、旋踢等。

1 側踢



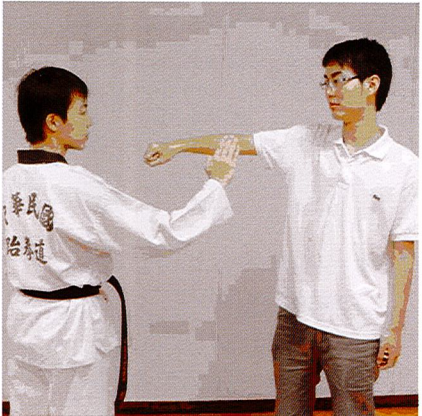
2 旋踢



單招應用

通常我們遭遇襲擊的時候，很少是面對一個對手，到時若對每個對手都用雙手應付的話，必定不及回防。因此，在以寡擊眾的情勢之下，如何單手制伏對方，就顯得相當地重要。

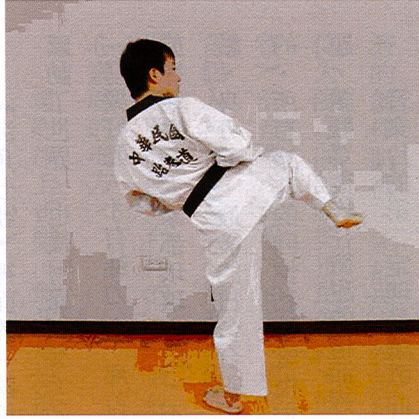
1 擒拿術



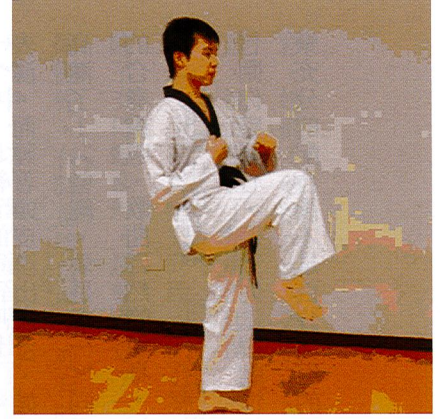
4



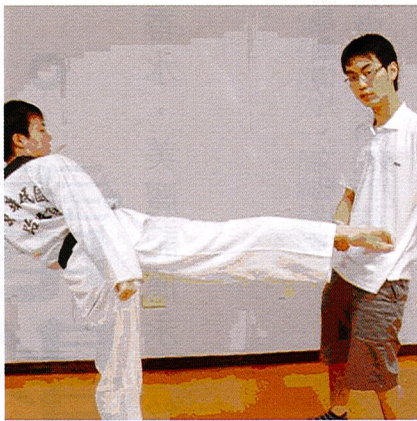
3



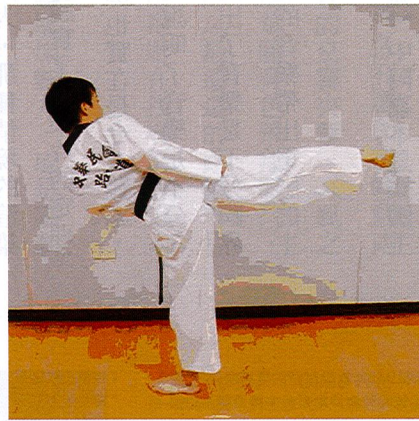
2



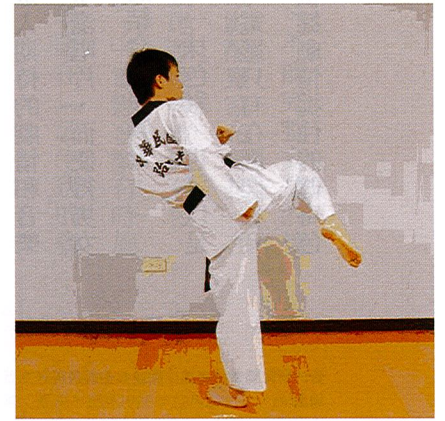
4



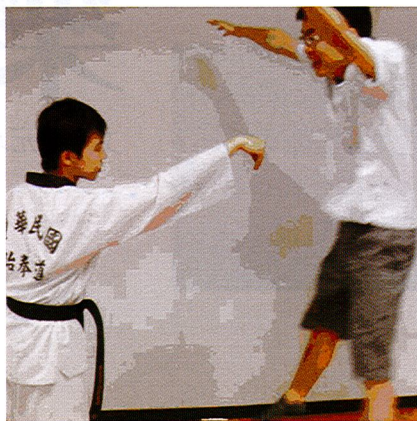
3



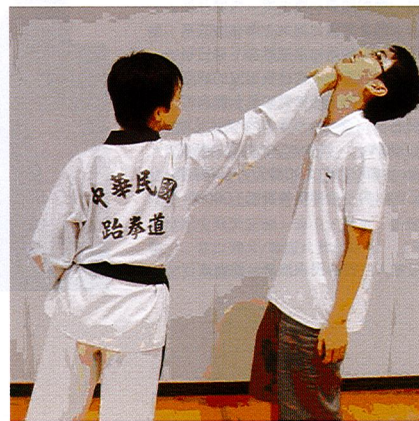
2



4



3



2

