

專題報導

# 跆拳道也可以學到80歲

## 結合型場、防身術、擊破等武術技能 逐漸走向全民

記者馬鈺龍／專題報導

●你相信嗎？跆拳道可以從5歲學到80歲，而且不再定位為對打、容易受傷的運動種類，為我國奪下世界「武術技能錦標賽」銀牌的桃園農工代表隊，是國內推展最具成效的單位，跆拳道逐漸擺脫對打、容易受傷的形象，挑農擔任「種子」，廣增運動人口，讓跆拳道走入家庭，更全民化。

宋木炎、陳詩欣、黃志雄等奧運英雄在場上拚鬥，雖然為國家帶來極大榮譽，但留在許多國人腦海中印象多是：「危險、易受傷。」家長心疼子女，送進道館學習的意願大減，跆拳道運動人口不易快速成長，這是台灣的趨勢也是世界各國的趨勢，為此，把跆拳道重新包裝，適合各年齡階層學習，而且可以從小練到老，結合型場、防身術、擊破等的武術技能職責誕生。

桃園農工總教練李建興是參加武術技能國際賽經驗最豐富的教練，配合規則、自創動作、結合創意，桃園農工跆拳道隊可以不打對練，也為國家爭取許多榮譽。李建興指出，武術技能不易受傷，而且內容多變，不但學生願意學，家長也放心，在運動傷害程度最低的情況下，跆拳道可以呈現不同的風格。型場是跆拳道的基本動作，可以

從小到練到老，擊破可以結合跆拳道踢擊動作加以創新，過程精采，可以吸引觀眾，防身術更可做為日常自衛的工具，在遭受不明攻擊時自我保護，原本在競技場上的跆拳道可以走下擂台，甚至步入家庭，在日常生活中可以健身、自我防衛，李建興指出，跆拳道更「生活化」，除了純競技，還可以日常不用穿著厚重悶熱的護具，不用

擔心練習受傷，還可以皮肉之痛，許多青少年慢慢改練武術技能，目前8到10所中等學校成立跆拳道隊，家長們可以讓拳道做為日常生活的陪、愛他的青少年，總可以證明自己「武藝高防身術，可以保護自己打型練功，可以常保生活化可以更加生活化

