

卸下跆拳道盔甲

走下擂台 走入家庭 活到老打到老 富樂趣且實用 展現全民休閒新風貌

記者馬鈺龍／專題報導

●跆拳道其實可以有很多變化，不只是只有穿著護具對打、競賽。許多父母誤以為打跆拳道容易受傷，影響了讓孩子學習的意願。

讓跆拳道更生活化、學習過程充滿樂趣且實用，由南韓主導的全民休閒型跆拳道，潮流正吹向全球。

朱木炎、陳詩欣、黃志雄等奧運英雄在場上拼鬥，雖然為國家帶來極大榮譽，但留在許多國人腦海中的印象是「危險、易受傷」。家長心疼子女，送進道館學習的意願大減，這是台灣的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、擊破等的武藝技能競賽誕生。

不用穿著厚重悶熱的護具，不用擔心練習受傷，還可以免去踢擊的皮肉之痛，許多跆拳道愛好者慢慢改練武藝技能，目前全國約有八到十所中等學校成立武藝技能跆拳道隊，大專院校很多跆拳道社團也接受這項新的潮流。他們開始設計「跆拳道」的「招式」，

武藝技能 鼓勵發揮創意

●跆拳道武藝技能競賽是結合跆拳道型場、擊破、自衛等技術發展而成為的競賽，參賽隊伍要在九分鐘內，完成打型、擊破、防身術三大類動作，都要以跆拳道基本動作為主，運用腿部擊踢、手部攻擊與防衛等組合而成。

武藝技能可以分為個人型場、團體型場，還可以自行編排防身術表演。我國海軍陸戰隊或是憲兵等特種部隊，常在重要慶典時表演奪刀、奪槍等防身自衛術，都是屬於跆拳道的基本

挖空心思展現自己的特色，就連表演擊破，都會強調臉上的表情：「要酷、要有自我」。很多年輕朋友打跆拳道已經不再只喊著軍調的廝殺聲，而是配合最流行的搖滾樂，打著自己設計的型場。家長們可以讓子女學跆拳道做為日常生活的「技能」，愛酷、愛炫的青少年，練好擊破術，可以證明自己「武藝高強」；練好防身術，可以保護自己不被欺負；打型練功，可以常保健康，跆拳道可以更加生活化、全民化。

配合規則、自創動作、結合創意，武藝技能不易受傷，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。

→飛踢擊破是跆拳道武藝技能比賽熱點，可以緊緊抓住觀眾的眼球。資料照片 記者陳文欣／攝影

●跆拳道武藝技能，還鼓勵參賽隊伍發揮創意，自創動作經過演練後，要到大會登記「專利」，他隊不得抄襲模仿，難度越高、越有創意，越能得到高評分。

以擊破為例，順利完成360度轉身連續踢破多塊木板是高難度動作，評分標準以參賽者流暢度及成功率為依據，目前國內跆拳道選手能順利完成這項動作的不多，選手需要練就強烈的爆發力、準確的擊中率。



↑強調精氣神合一的擊破技術，常能震撼觀眾的感官。
資料照片 記者陳文欣／攝影

競技跆拳道 規則大翻修 6月實施 期使比賽安全又好看

●相較於武藝技能賽的低危險性，今年起，國際正式跆拳道競技比賽將有新風格；世界跆拳道（WTF）要在六月實施大幅度修訂後的競賽規則，引領比賽更安全且更具張力及可看性。

武藝技能比賽過程沒有身體接觸，但對打的競技比賽卻充滿危險，不時傳出選手因安全措施不完備，導致喪失或重傷的悲劇。要讓比賽安全又好看，世界跆拳道大幅修訂規則。

規則怎麼變？首先是把比賽場地縮小了，從原來的12公尺x12公尺縮為10公尺x10公尺，少了兩公尺的距離，選手們形容是「關」在方格內打比賽，如果隨便超出場地，會被判警告，造成失分，此舉讓選手更積極面對比賽。

在法定的三回合比賽結束，如果雙方得分相同，則要加賽一回合的驟死戰，在這回合內，以先得分的一方為優勝，這對選手的臨場應變及教練調度是一大考驗，比賽更具張力。

場地變小、實施驟死戰還不夠，最大的改變是把得分權益大幅修改，舊規則則是比較雙方的得分優勢或是攻擊優勢來判定勝負，新規則，只要兩方得分差超過7分或是任一方向得分先到達12分，主審就可宣布比賽結束，以高得分者為優勝。

得分差的規則可以讓兩方選手不會「拖死狗」在場中不出擊，也鼓勵攻勢多的一方盡量展現，中華隊的朱木炎具有全方面的技術，在這項規則的實施下，朱木炎的得分效益會更加提高。

為保護選手安全，避免手、腳在碰撞中骨折，今年的比賽要求選手穿戴拳套、腳套上場。

●今年起，跆拳道規則大翻修，像朱木炎（左）這種全方位攻擊打法的選手十分吃香。
資料照片 記者侯永全／攝影

我國海軍陸戰隊或是憲兵等特種部隊，常在重要慶典時表演揮刀、奪槍等防身自衛術，都是源於跆拳道的基本爆發力、準確的擊中率。

►空中360度翻旋，還能精準擊破木板，當天，最高跳躍高度將成為全民跆拳道賽的大會紀錄。

型場跆拳道 防身又養生 不分男女老幼 大家一起來

●台灣的跆拳道發展超過30年，根據跆拳道統計，全國曾經學過跆拳道的人口超過百萬，只是經歷雅典奧運二金一銀的佳績，台灣跆拳道運動並沒有顯著起飛，人口成長不如預期。

今年，國內第一場跆拳道武藝技能大賽開打，不能為跆拳道運動人口帶來另一番刺激，尚待觀察。要擴增跆拳道人口，走向全民化、實用化、家庭化才能突破僵局。

大專運動會把武藝技能列入競賽項目，去年在中正大學造成極大迴響，許多大學社團組隊練習，投入武藝技能的領域。台灣師大教練李佳融指出，市場區隔很重要，要把全台灣學過跆拳道的人口「叫」出來，必須有一套別於現今的賽制。

↓奧運金牌女將陳詩欣（右）擔任全民跆拳道賽活動代言人，有別於擂台上的一折鬥，她將示範另一種風貌的跆拳道。

資料照片 記者侯永全／攝影



要把30歲以上、5歲以下的跆拳道人口開發出來，與競技跆拳道的人口接軌，李佳融指出，這樣子，才能讓跆拳道更全民化。他形容，光是由跆拳道基本動作發展出來的防身術，就千變萬化，跆拳道不只用腳，還能用手，最重要的是能保護自己的生命安全，學過的人，日常生活都用得到。

上了年紀的人，一定練過跆拳道型場，可能太久沒練，生疏了，其實打型場強調精神，是很棒的養生之道，李佳融希望透過型場的比賽，能喚起中年以上的跆拳道人口重新練習，李佳融說：「當氣功來練，效果不錯。」做到不分男女老幼都來學跆拳道，才算成功推廣這項運動。

全民跆拳道賽 明處女航 陳詩欣代言

【記者馬鈺龍／報導】明天，國內首見別開生面的跆拳道賽在板橋體育館開賽，不在擂台上對打廝殺，改成為比架式、比技術，奧運金牌陳詩欣將親自示範全民跆拳道風貌。

陳詩欣為推廣跆拳道運動全民化，穿上道服擔任第一屆全民跆拳道大賽代言人，重現奧運身手，表演一連串高難度的跆拳道動作。陳詩欣說，型場比賽不同於一般對打比賽，是適合每個人的運動，安全沒有傷害，而且這次比賽還舉行親子組、幼兒擊破、跆拳道有氧等趣味性比賽，更增添了可看性。想親睹奧運金牌丰采，21日的全民跆拳道賽是好機會。

全民跆拳道也不分年紀，號稱台灣跆拳道五虎將的陳燕清、林祥麟、林繼霖、黃錦章、李佳融五位資深教練，培養出無數名將，為了推廣跆拳道型場及武藝，在高掛道服多年之後，已決定在這次比賽中再度披掛上陣。

五位高手的段數總計35段，堪稱型場比賽中段數最高，年紀最長，這次要與年輕好手一同較陣。李佳融說：「我們是老虎五隻，不是病貓五隻。」

全民跆拳道賽比賽內容包括型場、擊破、防身術等項目，結合跆拳道的基本動作，融入生活，可以達到運動健身的功效。主辦單位表示，目前報名人數已經超過700人，盛況可期。

