



1.基本**戰鬥姿勢**操作：說明動作要領。

戰鬥姿勢：為了戰鬥而存在的姿勢。我們在看跆拳道對練競賽影片的時候，當主審喊下準備的口令時，雙方選手就要擺出戰鬥姿勢表示他們準備好了！

首先介紹這個動作：

- (1)雙腳距離一個肩膀寬
- (2)雙腳站在一直線上呈一前一後的戰姿
- (3)雙腳朝著斜前方**45度**位置
- (4)兩手握拳在胸前，為胸前防禦準備動作。

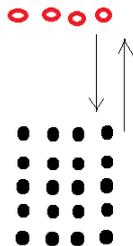
注意：身體自然,肌肉放鬆

2.基本**前抬腳**：動作要領與注意事項。

前抬腳，顧名思義，就是把腳高高的抬起，作為軸的腳儘量伸直，而踢出去的腳則是向上伸直，並以腳足趾進行攻擊，目的是踢對手的頭部。(提醒手要擺好)

-教師示範示範×2

-四排，紅色為拿著枕頭之學生，排隊的學生一個個跑過去用腳趾頭碰到球。



跆拳道
基本功
(前抬
腳、前
踢)



2

5

道具球