



## 编写说明

随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性和趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共体育课程系列教材”。

这套教材共 12 种,涵盖了 20 多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10 种,为技术项目类教材;《体育文化》和《健康教育》2 种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部 2002 年颁发的《全

《普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有机地结合起来,力求构建新的公体教材体系。在内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

《民族体育 传统保健》由徐玉良教授、刘靖南教授、韦军湘副教授任主编。参加编写的人员及分工如下(以章节为序):徐玉良(中央民族大学)撰写第一章;杨放(广西民族学院)撰写第二章第一节;张一文(广西民族学院)撰写第二章第二节;姜钊(广西民族学院)撰写第二章第三节;阎岩(大连民族学院)撰写第二章第四节;刘靖南(广西民族学院)撰写第三章第一节;龙光敏(柳州师范专科学校)撰写第三章第二节;赵静冬(云南民族学院)撰写第三章第三节;王国元(新疆师范大学)撰写第三章第四节;方征(中央民族大学)撰写第三章第五节;巴特尔(内蒙古师范大学)撰写第三章第六节;徐明(西藏民族学院)撰写第三章第七、八节;刘旭东(宁夏大学)撰写第三章第九节;韦军湘(广西中医药学院)撰写第四章第四节;张建佳(湖南中医药学院)撰写第五章;苏亚平(浙江中医药学院)撰写第六章第一节;翟立武(河南中医药学院)撰写第六章第二、三节;邬建卫(成都中医药大学)撰写第六章第四节。何文

东、韦江华、段俊、张涛、蒋东升老师对本书的编写做了大量工作,在此深表感谢。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2003 年 8 月



## 目 录

### 上 篇 民族体育

#### 第一章 少数民族传统体育文化与鉴赏

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一节 少数民族传统体育的概念 .....   | 3  |
| 第二节 少数民族传统体育的特点 .....   | 5  |
| 第三节 少数民族传统体育的现状 .....   | 9  |
| 第四节 发展少数民族传统体育的意义 ..... | 12 |

#### 第二章 健身表演项目欣赏

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第一节 花样跳绳 .....  | 15 |
| 第二节 花样竹竿舞 ..... | 19 |
| 第三节 板鞋踏踏 .....  | 23 |
| 第四节 赛威呼 .....   | 27 |

#### 第三章 竞技比赛项目

|               |    |
|---------------|----|
| 第一节 珍珠球 ..... | 30 |
| 第二节 抢花炮 ..... | 37 |





|     |          |    |
|-----|----------|----|
| 第三节 | 射弩 ..... | 47 |
| 第四节 | 毽球 ..... | 50 |
| 第五节 | 蹴球 ..... | 57 |
| 第六节 | 搏克 ..... | 64 |
| 第七节 | 北嘎 ..... | 73 |
| 第八节 | 押加 ..... | 78 |
| 第九节 | 木球 ..... | 81 |

## 下 篇 传统保健

### 第四章 传统保健体育文化与鉴赏

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| 第一节 | 传统保健体育的概念和内容 .....     | 91 |
| 第二节 | 传统保健体育的特点和功能 .....     | 92 |
| 第三节 | 传统保健体育的发展历程 .....      | 94 |
| 第四节 | 传统保健体育的学习步骤和练习方法 ..... | 95 |

### 第五章 传统保健体育中的中医学理论基础

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 第一节 | 神经系统与心理学 ..... | 98  |
| 第二节 | 内脏调理与免疫学 ..... | 102 |

### 第六章 传统保健体育基础

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 第一节 | 长拳基本功与长拳套路 .....     | 105 |
| 第二节 | 太极拳基本功与太极拳套路 .....   | 118 |
| 第三节 | 太极剑基本功与太极剑套路 .....   | 124 |
| 第四节 | 传统保健体育导引养生功法套路 ..... | 128 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 主要参考书目 ..... | 162 |
|--------------|-----|



## 第一章

# 少数民族传统体育文化与鉴赏

### 本章导读

少数民族传统体育是特定民族文化的反映,它同各个民族的生产方式、生活方式密切相关,是各民族生存、斗争的手段,也是体力、心理锻炼的特殊方式。少数民族传统体育,是少数民族智慧的结晶,是少数民族传统文化在体育方面的体现,也是迄今为止在中国文化总体结构中最纯净、最正统、最富有民族特色、最能反映少数民族个性气质的若干领域之一。

## 第一节 少数民族传统体育的概念

### 一、少数民族传统体育的概念

少数民族传统体育是指我国除汉族以外,55个少数民族的传统体育。它内容丰富,历史悠久。

少数民族传统体育是“少数民族”这个词派生的结果。“少数民族”这个词是1939年毛泽东在他的《中国革命和中国共产党》一文中阐述中华民族基本情况时提出的。少数民族传统体育虽然与少数民族语言、少数民族经济、少数民族艺术、少数民族卫生等概念相提并论,但是只有提出和使用“少数民族”这个词,才能在此基础上研讨少数民族传统体育的概念。

少数民族传统体育概念的产生也是少数民族传统体育自身蓬勃发展



的必然结果。由于少数民族传统体育在增强民族团结、振奋民族精神、弘扬民族文化、促进民族经济发展等方面具有特殊的作用,因此,党和政府对此大力关怀与倡导,并采取了一系列重大措施:如拨出巨款每4年举办一次全国性的少数民族传统体育运动会;制定了发展少数民族传统体育的方针、任务等。这些年来各省(区)市及少数民族聚居地区纷纷举办少数民族体育运动会、单项全国邀请赛及体育节,少数民族传统体育活动如雨后春笋,得到了迅猛的发展。

少数民族传统体育概念的提出,为少数民族传统体育项目的识别、挖掘和整理提供了理论依据,并为“少数民族传统体育学科理论”的创立奠定了基础。

## 二、少数民族传统体育与民族传统体育的区别

少数民族传统体育与民族传统体育是两个根本不同的概念。民族传统体育是指包括汉族在内的56个民族所特有的传统体育活动,通常称为中华民族传统体育。它是相对近代以来从西方国家传入的体育活动而言的。少数民族传统体育只是民族传统体育的一部分,它不包括汉族的民族传统体育。因此,有些人把少数民族传统体育称为民族体育或称少数民族地区的传统体育及民间传统体育等,显然是欠妥的。

## 三、少数民族传统体育与民间体育的区别

民间体育是流传在劳动人民中间的体育活动。这一概念是相对贵族体育、宫廷体育而提出的,它与民间工艺、民间文学、民间舞蹈等同属于民族学范畴。它是指在劳动人民中广泛流传的,具有鲜明的民族风格和地方特色的传统体育活动。

少数民族传统体育是中华民族传统文化的重要内容。我国55个少数民族大多集居在我国的边陲地带,由于地理位置、生态环境、历史发展、文化形式等方面与内地汉族相比具有很大的差异,特别是少数民族传统文化的发展,较少受内地几千年封建思想的束缚,就使得许多民族文化的形成较少有思想意识上的限制。体育这种起源于人类与大自然进行斗争



的事物,也就较少地受到各种各样社会条件的限制,并得到了充分的发展。在少数民族地区,体育融入社会文化活动之中,并在少数民族历史文化的形成和发展中起着重要作用。

## 第二节 少数民族传统体育的特点

### 一、民族性

这里所说的民族性具有两层意思:一是指与汉族传统体育在民族特点方面的差异性;二是指各少数民族之间的差异性。少数民族与汉族及各少数民族之间在政治制度、宗教、语言、经济、心理素质、道德和价值观等方面有显著差异,因而形成了与汉族及各少数民族之间不同的,同自己生活情趣紧密相联的,具有鲜明民族特色的传统体育。如满族的珍珠球、赫哲族的叉草球、傣族的堆沙、傈僳族的溜索、高山族的竿球、壮族的抛绣球、黎族的跳竹竿等,都反映了本民族的生产、生活方式及宗教信仰等,具有鲜明的民族特点。

从《中华民族传统体育志》挖掘、整理出来的 676 条词目的民族属性来看,少数民族传统体育可归纳为如下几类:

有些项目一开始总是由某一个民族根据本民族社会生活实践逐步创造出来的,至今仍在本民族中流行。如:朝鲜族的顶水罐竞走、赫哲族的叉草球、藏族的赛牦牛、苗族的斗牛、傣族的堆沙、维吾尔族的达瓦孜等。这些项目不但具有鲜明的民族性,而且还具有独特性。

有些项目由于自身的发展,已由当初某个或某几个民族所独有,在融合了多民族的特点后演变为中华民族共有的体育项目。如中国式摔跤。

还有些项目,如抢花炮、珍珠球、秋千、木球等规则更加科学化、规范化,竞技性也增强,已成为各民族喜爱的项目。这些项目虽然被列为全国少数民族传统体育运动会的竞赛项目,但由于这些项目在器材、场地、规则等方面,仍然保持着本民族的特点,并在本民族得到经常性的、广泛的开展,也仍是某民族的传统体育项目。



## 二、传统性

少数民族传统体育是少数民族世代相传的,由长期发展沿袭而来的,有其传统性。传统性一般有以下几种特征。

1. 稳定性:即使受到冲击,也很难改变,并能顽强地保存下来。
2. 群众性和社会性:有广泛的群众基础,为全社会所承认。
3. 民族性:有浓厚的民族特点,并带有本民族原有社会经济形态的烙印。
4. 继承性:代代相传,有其自身的继承、发展和扬弃。
5. 敏感性:成为该民族的标志,有凝聚力,涉及民族感情。
6. 双重性:有积极的和消极的,有先进的和落后的。

传统体育项目在继承与发展的过程中,必然要弘扬积极、进步、有生命的东西,抛弃消极、有迷信色彩的东西,同时吸收其他民族文化丰富自己、发展自己,使项目本身不断充实、提高。有些竞技项目在规则方面更加规范化、科学化,甚至有些项目由于历史的发展,从军事体育演变为娱乐性体育,场地、器材也发生了很大变化。

自1984年以来,国家体育总局、国家民委和各省市、自治区政府,为了迎接每四年举行一次的全国少数民族传统体育运动会,先后组织一批体育专家、学者对一大批项目进行加工、提高,使这些项目更具有竞技性、表演性和娱乐性,不仅抢救了一批濒临失传的项目,还为它们走向全国乃至世界创造了条件。

## 三、娱乐性

许多被挖掘、整理出来的少数民族传统体育项目,把竞技、舞蹈、娱乐、体育融为一体。这些项目既有娱乐、健身的作用,又有艺术欣赏的价值。

我国少数民族大多居住在山区、草原、森林等偏僻的边疆地区,地理环境的自然屏障,加上历史上的各种原因,使他们长期生活在狭窄、闭塞、经济文化落后的村寨中,只有到各种节日时才能进行社交活动。于是那些既能进行社交,又能使身心放松,富有刺激、烘托节日气氛的载歌载舞



的体育活动备受欢迎。譬如,壮族三月三时,青年男女穿上节日盛装,云集在山头旷野、竹林草坡,即兴对唱山歌,互相抛接绣球,以传递爱慕之情。这种文体结合,以体为媒的活动成为壮族传统体育的一大特色。此外,像黎族的跳竹竿、苗族的跳芦笙等都是把文化娱乐寓于体育活动之中。

#### 四、自然性

在 960 多万平方千米的中国土地上,少数民族分布地区占 50%~60%。东至台湾,南达海南,西到新疆、西藏,北至宁夏、内蒙古、黑龙江。这些地区幅员辽阔,有着不同的自然环境。从南方热带、亚热带到北方的高寒地带,无论高原、峡谷、盆地,还是海岛、沙漠边缘,都有少数民族在那里劳动、生息。由于自然环境不同,生产、生活方式差异,各少数民族形成了独特的五彩缤纷的少数民族传统体育项目。

譬如,满、鄂伦春、达斡尔、赫哲及锡伯等民族,生活在山峦起伏、江河纵横的白山黑水的东北地区,以狩猎、采集、捕鱼、采珍珠等为生,这就决定了这些民族的传统体育具有渔猎民族的特征。另外,这些民族居住在冬季气候相当寒冷、冰雪季节很长的高纬度地区,为开展冰雪活动提供了良好的活动场所。

我国南方气候温和,江河众多、水源充足。居住在这里的壮、黎、侗、土家、白、苗、瑶、京族等少数民族的传统体育活动多具有水乡特点。

居住在西北、西南高原、草原、沙漠地区的少数民族,大部分从事牧畜业,过着游牧生活,因此许多传统体育活动都与马、骆驼有关,具有浓郁的草原特点。

由于自然条件的变化,有些民族的传统体育活动在一定程度上发生了变化。这种变化表现在两个方面:一是项目本身发生了变化,如满族的“赛威呼”,逐渐演变为象征性地以集体握竿赛跑代替水上划船,并以青少年游戏方式留传至今;另一方面由于迁移及民族融合导致传统体育项目向多元化发展,如满族大批入关以后,将本民族的大批传统体育项目,如骑射、滑冰、打冰嘎、摔跤等传入中原,又同时吸收了汉族、蒙古族、回族等的体育项目内容,如冰上蹴鞠、武术、中幡等。



## 五、时代性

社会的发展以及科学的进步必然给少数民族传统体育带来一定的影响。譬如,“那达慕”在蒙古语里是娱乐、游戏的意思,起初是以民间形式进行的,主要内容有赛马、射箭、摔跤及一些原始的歌舞活动。后来蒙古族部落首领开始官办那达慕。从此,那达慕成为一种有组织的活动,即散居的草原牧民在规定的地点会聚,共同进行娱乐活动。

自市场经济以来,那达慕已成为商品交易会。体育搭台,经济唱戏,三项竞技已成为那达慕的部分活动内容。

总之,少数民族传统体育如同少数民族习俗、宗教一样,或多或少受一定社会发展的影响。

## 六、教育性

自从教育在我国形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分,并作为教育的基本内容之一。早在我国殷商时期,设立的教育机关学宫中就把射箭作为学习的主要内容。周代的六艺(礼、乐、射、御、书、数)中的射、御,就是民族体育活动。

在清代康熙、乾隆年间,皇帝每年农历十月中旬派皇子、王公、军机大臣等对宗室及近支宗室十岁以上者进行小考以便封爵,考试不但考满语,还要考骑射。其优者,赐花翎缎以奖励;其劣者,停其封爵以耻之。

中华人民共和国成立以来,党和政府十分关心青少年的健康成长,要求学校领导把体育作为贯彻党的教育方针的一方面列入学校工作计划。各级学校的教育计划均把体育规定为必修课程,制定了全国统一的各级学校体育大纲和教材。

少数民族传统体育是少数民族教育的一部分,在无本民族文字的民族中具有特殊的地位和作用。由于我国许多少数民族没有文字,教育的手段主要靠言传、身教,大量进行的是模仿学习,故传统体育成为民族教育的主要形式之一。

在民主改革前,许多少数民族的社会教育多以身体技能活动为主。随着文化水平的提高,脑力劳动和体力劳动的差别逐渐明显,以少数民族



传统体育为主的民族教育形式发生了根本变化。

### 第三节 少数民族传统体育的现状

中华人民共和国成立后,中国共产党和人民政府高度重视发展少数民族传统体育,把发展少数民族传统体育作为帮助少数民族进步、实现各民族团结、繁荣的一项重要内容。

1981 年国家体育总局、国家民委召开了全国少数民族传统体育工作座谈会,会上指明了发展少数民族传统体育的方针和任务。方针为:积极提高、加强领导、改革提高、稳步发展。任务为:贯彻落实党的民族政策,积极开展民族传统体育和近代体育活动,促进民族团结,建设社会主义精神文明,为社会主义现代化建设服务。

党和政府为了继承和发展少数民族传统体育活动,采取了一系列重大措施。

#### 一、定期举行少数民族传统体育运动会

定期举行少数民族传统体育运动会和单项运动会,并形成制度。从 1982 年举行第二届少数民族传统体育运动会之后,每四年举行一次全国少数民族体育运动会,至今已经举办了六次。各省、自治区、直辖市、自治州、自治县根据本地区经济状况,有的两年、有的四年定期举办本地区民族传统体育运动会。1987~2000 年先后在广西、吉林、内蒙古、银川、四川等地举办了抢花炮、秋千、民族式摔跤、木球、珍珠球等邀请赛。1988~1992 年,满族传统体育研究会先后在北京、河北、辽宁、吉林等地举办了五次全国珍珠球邀请赛。

#### 二、对少数民族传统体育的挖掘整理

各级民委、体委和民族院校,对少数民族传统体育的挖掘、整理、加工和提高做了大量工作。1984~1991 年,在挖掘、整理的基础上,各出版社先后出版了《中国少数民族传统体育》、《民族体育集锦》、《中华传统游戏





大全》、《中华民族传统体育志》等书籍。

### 三、对少数民族传统体育项目的改革和提高

各级民委、体委对挖掘、整理出来的优秀项目进行了改革。1985年为了迎接第三届全国少数民族传统体育运动会,国家体育总局、国家民委先后在广西、云南、吉林、新疆组织专家、学者,对抢花炮、射弩、秋千、刁羊四项竞赛项目的规则编写进行了学术讨论。在此基础上,国家体育总局于1986年2月制订了《秋千、抢花炮、射弩、刁羊竞赛规则试行草案》。为了确保1991年全国第四届少数民族运动会的顺利举行,国家体育总局、国家民委于1990年5月9日~19日在河北承德举行了9项竞赛规则的编写审订会议,参加这次会议的有北京、河北、辽宁、吉林、新疆、四川、云南、湖南、内蒙、宁夏、河南、广西等地的专家和学者。在此基础上,国家体育总局、国家民委于1990年12月制定了《秋千、抢花炮、射弩、木球、珍珠球、搏克、且里西、北嘎、格竞赛规则试行草案》。竞赛规则中对场地、器材的规格和比赛方法等都作了详细规定,使其更加规范化、科学化。通过第四届全国少数民族传统体育运动会试行,效果良好,为进一步普及和推广这些项目打下了良好基础。

### 四、举办少数民族传统体育理论研讨会

各级体委、民委及学术组织为了探讨少数民族传统体育的理论问题,从1981年起先后举办了多次学术讨论会。1981年国家体育总局、国家民委和体育报共同举办了少数民族传统体育摄影及其历史考证作品评选活动,这是有史以来对少数民族传统体育进行的第一次带有学术研究的活动。1986年9月,国家体育总局、国家民委在新疆乌鲁木齐举办了我国首届少数民族传统体育学术讨论会。1991年9月“木兰围场”建围310周年之际,来自北京、四川、广州、福建、辽宁、吉林、河北以及中央有关单位的58位专家、学者、体育文史工作者,参加了由中国体育科学学会体育史分会、满族传统体育研究会联合举办的学术讨论会。会后中国体育科学学会体育史分会出版了论文集。1991年11月,中国体育博物馆



在湖北鄂西州举办了《中华民族传统体育志》采编部暨民族传统体育学术研讨会。大学生民族传统体育协会,从1997年开始连续举办了四届民族传统体育论文研讨会。近几年,先后出版了《少数民族传统体育通论》、《少数民族传统体育文化论》、《民族传统体育概论》等10多部学术著作。

总之,各种学术研讨会及学术著作的出版,对民族传统体育学科理论建设起到了深远的促进作用,并有重大的历史意义。

## 五、全国少数民族传统体育运动会

| 届次   | 第一届                    | 第二届                  | 第三届                      | 第四届                               | 第五届                                      | 第六届                                                                |
|------|------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 时间   | 1953年<br>11月8日<br>~12日 | 1982年<br>9月2日<br>~8日 | 1986年<br>8月10日<br>~17日   | 1991年<br>11月11日<br>~18日           | 1995年<br>11月5日<br>~12日                   | 1999年<br>8月18日<br>~23日(分<br>赛场)<br>1999年<br>9月24日<br>~30日(主<br>赛场) |
| 举办地  | 天津市                    | 呼和浩特市                | 乌鲁木齐市                    | 南宁市<br>呼和浩特市                      | 昆明市                                      | 拉萨市(分<br>赛场)<br>北京市(主<br>赛场)                                       |
| 竞赛项目 | 举重、拳击、石锁、摔跤、击剑和射箭      | 射箭邀请赛<br>和式摔跤        | 中国式摔跤、射箭、射弩、抢花炮、秋千、刁羊和赛马 | 抢花炮、秋千、射弩、珍珠球、民族式摔跤、速度赛马、龙舟、木球和武术 | 抢花炮、珍珠球、木球、民族式摔跤、秋千、武术、射弩、龙舟、马上项目、打陀螺和毽球 | 抢花炮、珍珠球、毽球、蹴球、木球、秋千、武术、龙舟、民族式摔跤、速度赛马、射弩、打陀螺和押加                     |



从 1953 年至今,共举行了六届全国少数民族传统体育运动会,竞赛项目从第一届的 6 项发展到现在的 13 项,每届都设有表演项目,从第一届的 3 项发展到现在的 100 多项,参赛的民族由第一届的 13 个发展到现在的 56 个。少数民族传统体育运动会在党和国家领导人的重视和关怀下,发展成为一个民族传统体育的盛会,一个各民族平等团结的盛会。

## 第四节 发展少数民族传统体育的意义

### 一、少数民族传统体育与民族自尊

体育竞赛最早所显示的是个体与个体的竞争,得胜者将受到人们的崇拜和尊敬。随着体育活动的不断发展,竞争规模的不断扩大,体育竞赛逐渐成为团体间一种最公开、最直接的竞争形式之一。运动员的水平所体现的不仅仅是个人的素质与能力,更重要的是他们展现着本团体的力量、心理、文明程度、道德风尚、团体精神等。少数民族传统体育项目总是本民族最独特的体育技能,这种独特性无疑会成为各民族为之骄傲的重要方面。它使每一个民族从中获得了极大的自尊,它是各民族文化与情感、需求与动机、风尚与精神面貌的具体体现。因此,每个民族都非常重视少数民族传统体育的竞赛与发展。

少数民族在长期的历史发展中,创造出了许多丰富多彩的少数民族传统体育项目。这些少数民族传统体育活动既是各民族灿烂文化的一部分,又是本民族生存发展的象征。因此,少数民族传统体育比赛的盛会,是各民族历史文化的大检阅,也是各民族向本民族成员及其他民族成员展示自己各方面技能水平的最好机会和场所,亦是各民族团体以此获得自尊的重要手段之一。

### 二、少数民族传统体育是民族交往的重要形式

群集是人类的本能,因为只有群集,人们相互间才能交往、传递信息、疏通情感、增强了解,从而获得相属感、安全感、相爱感,清除孤独感,因此,各民族总是千方百计地以各种形式举行集会。传统体育的表演与比



赛就是民族集会的形式之一。有的更将传统体育比赛与民族节日、民族歌舞演出、民族物资交流及招商引资融为一体,形成一个定期的民族聚会。

许多民族传统体育盛会和民族节日融为一体。如,广西三江侗族地区,每年都要举行一次花炮节。届时,男女老幼身着整洁、漂亮的服装,姑娘们束围腰,挽发髻,佩戴耳环、项圈等银质首饰,一群群相约沿着山间小道,欢歌笑语地汇集到一起。附近的苗、瑶、壮及汉等民族群众也纷纷赶来,与侗族人民一道欢度花炮节。青年男女借此集会对歌,对舞,选择爱侣,老年人则在树下“斗鸟”或说古论今,交流生产、生活经验。

民族传统体育活动的集会,增加了民族之间的交往,传递了民族的情感,增强了凝聚力,加强了民族团结,促进了各民族奋发向上之情。

### 三、促进了少数民族地区的经济发展

在我国许多民族地区,举行传统体育盛会的同时还进行盛大的民族经济贸易活动。例如,大理“三月街”是白族历史上的传统节日,被誉为洱海广交会。“三月街”期间,来自全国各地的宾客和世界各地的朋友一起观赏精彩的赛马、霸王鞭、歌舞等文体比赛表演。与此同时,“三月街”还举办各种商贸活动与牲畜交易活动,有力地推动了大理及周边地区民族经济的发展。

体育搭台,经济唱戏,借助少数民族传统体育竞赛活动推动了民族地区的经济发展。例如,内蒙古自治区每年借助那达慕大会吸引数万名游客,与此同时举行大型经济贸易活动,推动了地区的经济发展和边贸的发展。

我国少数民族传统体育源远流长,内容丰富,形式多样,具有民族特色,已成为旅游的重要资源,也是促进民族地区经济发展、脱贫致富的重要手段。



## 四、开展民族传统体育,增强民族体质

1985年3~7月,国家教委、国家体育总局、卫生部、国家民委组织调研组,对全国青少年、儿童的身体形态、机能、素质、健康状况进行了调查。北京市高等院校遵照国家调研组的规定,对中央民族大学的蒙古、朝鲜、壮、藏、维吾尔、哈萨克等七个少数民族的565名大学生(男391人,女174人)进行了调研,结果表明少数民族大学生的身高、体重、肺活量、身体素质、健康状况等方面的平均值都低于同年龄组的汉族大学生。

少数民族传统体育活动的场地、器材简便,又有很高的健身价值。有些传统体育项目,如抢花炮、木球、毽球、珍珠球、刁羊、摔跤、秋千、赛龙舟等,是在紧张激烈的对抗情况下进行的,它要求比赛队员在瞬息万变的环境中与对手作剧烈的争夺,可培养积极果断、勇敢顽强的战斗意志和集体主义精神。有些传统体育项目,如抛绣球、打扁担、跳竹竿、堆沙等有娱乐作用,经常开展这些民族传统体育活动,可以获得美的享受,陶冶情操,促进身心健康。

为了使少数民族青少年能够精力充沛地从事学习、生产劳动和科学实验,为了提高他们的身体素质,提高民族健康水平,各级政府和学校必须重视开展民族传统体育活动。



1. 少数民族传统体育的概念形成。
2. 少数民族传统体育的特点。
3. 少数民族传统体育的现状。
4. 发展少数民族传统体育的意义。



## 第二章

# 健身表演项目欣赏

### 本章导读

本章主要介绍了花样跳绳、花样竹竿舞、板鞋踏踏、赛威呼4项历来为中华民族喜闻乐见的健身表演项目。

## 第一节 花样跳绳

跳绳是中国民间流行的一项体育活动。在唐代民间就有这一娱乐活动,叫“透索”,是每年八月十五的主要活动项目,宋代称为“跳索”,明代称为“跳白索”,清朝称为“绳飞”,到民国以后才称为跳绳。利用绳子跳出各种美丽的姿态,称为“花样跳绳”,该项目在民间和学校中比较普及,是中国各族人民喜爱的娱乐健身活动。

### 一、项目特点

器材简单,占地不大;不受性别、年龄和季节的限制;绳子细长而质软、轻巧;动作简单易学;已有很好的群众基础。

### 二、场地器材

绳子的长度取决于练习者的身高,一般以脚踩中段、两绳头在肩窝处为宜。质地通常用麻或者合成纤维制成。绳的末端可以打一个结或者加上木把。场地只需要一块空地就能进行,十分简便。



### 三、锻炼价值

跳绳可以增强四肢的肌肉力量,发展练习者的协调、灵巧、速度和弹跳等能力;促进血液循环、骨骼生长。从艺术上看,绳子成为肢体的延伸,加大了动作的幅度,更好地表现了运动的美感。此外,跳绳能有效地消除身体多余的脂肪,达到瘦身效果,提高身体健康水平。

### 四、持绳方法

一般用拇指、食指和中指握绳,握绳时手要松,便于绳头在手中转动。

1. 双手持绳法:双手各持绳的一端(图 2-1-1),或一手持双折绳绳端,另一手持折绳的中段(图 2-1-2),或双手持折叠绳的两端(图 2-1-3)。

2. 单手持绳法:一手持折绳的一端(图 2-1-4),或一手持绳的一端(图 2-1-5)。



图 2-1-1



图 2-1-2



图 2-1-3



图 2-1-4



图 2-1-5



## 五、学练方法

1. 跑跳绳。(图 2-1-6)
2. 猫步跳绳。(图 2-1-7)



图 2-1-6



图 2-1-7



图 2-1-8

3. 鹿步跳绳。(图 2-1-8)
- 要点:鹿步跳起来时,摇绳幅度要尽量大。
4. 编花跳绳。
- (1)后编花跳。(图 2-1-9)
- (2)转身编花跳。(图 2-1-10)



图 2-1-9



图 2-1-10





要点:编花跳的绳子要比普通跳绳的摇绳稍为长些。

5. 绕体跳。(图 2-1-11)



图 2-1-11

要点:甲摇绳慢些并且将绳偏向一边,乙灵巧敏捷地绕着甲跳,相互要密切配合。

6. 绳中绳跳。(图 2-1-12)



图 2-1-12

要点:长、短绳的节奏要一致。

7. 跳双长绳。(图 2-1-13)



图 2-1-13

要点:仔细观察长绳摇摆的规律,起跳速度比跳单绳要快。

## 自评与思考

1. 30 s 内能够连续跳三种不同的花样。
2. 能说出三种花样跳绳的名称,并且示范。
3. 参加跳绳运动对身体健康有什么作用?
4. 跳长绳时,同学之间配合应该注意哪些问题?
5. 能够用 3 种以上不同的花样,创编 1 min 的小组合。

## 第二节 花样竹竿舞

跳竹竿是黎、京族人民喜爱的一项体育活动,已有数百年的历史。最初他们于闲暇时在海滩上、丛林下拿起抬网的竹竿在地上敲打,并在竹竿上跳来跳去,逐渐形成了一种有趣的活动。每年秋收结束,人们穿上节日盛装,举行跳竹竿活动以欢庆丰收,同时得到身体的锻炼。经过艺术加工、美化和丰富跳的姿态,形成了花样竹竿舞。

### 一、项目特点

1. 器材简单,可以自己制作,占用地面面积不多。
2. 不受性别、年龄和季节的限制。
3. 竹竿敲出的声音清脆、铿锵有力,节奏欢快而奔放。
4. 动作简单易学。

### 二、场地与器材

1. 场地为 12 m×6 m 的平坦水泥地、沙地或者草地。
2. 器材规格:
  - (1) 2 根粗竹竿,长 6 m,直径 0.1~0.12 m。
  - (2) 8~10 根细竹竿,长 5 m,直径 0.04~0.06 m。
  - (3) 摆放方式如图 2-2-1 所示。



图 2-2-1



### 三、锻炼价值

跳竹竿可以增强四肢的肌肉力量,发展协调、灵敏和弹跳等能力,对骨骼生长和身体发育具有良好的促进作用,同时由于节奏的不断变化,可以培养人对环境的适应能力。

### 四、基本技术

打竿人数:由 8~10 人分成 2 排,面对面相距 4 m。

打竿姿势和方法:可以蹲(图 2-2-2)或者坐(图 2-2-3)于 2 根粗竹竿之外,双手各持一根细竹竿向下敲击粗竿(图 2-2-4),或者使细竿互击(图 2-2-5),或者一细竿下敲,另一细竿抬起(图 2-2-6)。



图 2-2-2



图 2-2-3



图 2-2-4



图 2-2-5



图 2-2-6

## 五、打竿节奏

1. 2 拍节奏。1 拍, 双竿分开向下敲击; 2 拍, 双竿互相敲击或者并竿向下敲击。如此周而复始。(图 2-2-7)



图 2-2-7

2. 3 拍节奏。1~2 拍, 双竿分开向下敲击 2 次; 3 拍, 合敲或提敲(图 2-2-8)。或者: 1~2 拍双竿合敲 2 次; 3 拍, 双竿分开提起。如此周而复始。



图 2-2-8

3. 4 拍节奏。1~2 拍, 双竿分开向下敲击 2 次; 3~4 拍, 双竿合敲 2 次。或者: 1 拍, 双竿分开向下敲击 1 次; 2 拍, 双竿分开上提; 3~4 拍, 双竿合敲 2 次。(图 2-2-9)



图 2-2-9



## 六、跳法

### 1. 跑跳法。(图 2-2-10)



图 2-2-10

### 2. 双跳法。(图 2-2-11)



图 2-2-11

### 3. 跳转法。(图 2-2-12)



图 2-2-12



## 自评与思考

1. 能讲出跳竹竿运动的作用。
2. 能够敲打并跳出两种以上的竹竿节奏。
3. 能够敲出一种新的竹竿节奏。
4. 能够跳出一种新的跳竹竿动作。
5. 通过学习,能够很快适应新的节奏。

## 第三节 板鞋踏踏

### 一、板鞋踏踏鉴赏

#### (一) 板鞋踏踏的发展概述

板鞋踏踏是广西河池地区壮族民间传统体育项目。相传明代瓦氏夫人奉旨率兵赴沿海抗倭,为了让士兵的步调一致,令三名士兵同穿一副长板鞋齐步跑。长期如此训练,士兵的素质大大提高了,斗志高涨,所向披靡,挫败了倭寇,为壮乡人民立了大功。后来,南丹县那地州壮族人民效仿瓦氏夫人练兵法,在田头地角、房前屋后开展三人板鞋竞技活动自娱自乐,相袭成俗,流传至今。

每逢喜庆节日,板鞋踏踏成为壮乡体育爱好者、学校学生开展的健身活动项目之一,吸引了各族群众的参与,大家时而作板鞋舞,时而竞技,板鞋清脆的踏踏声和人们的欢声笑语,回荡在山间、田头、校园、广场之上。板鞋踏踏是一项集人文、社交、健身娱乐于一身的独特的少数民族传统体育活动。

#### (二) 项目特点

板鞋踏踏历史悠久,器材简单,因地制宜,不受年龄、性别、条件的限制,深受壮族人民的喜爱。



## 二、场地与器材

### (一) 场地

篮球场或田径场等平坦场地均可,距离为 26 m,不分道或分道进行(分道每条跑道宽 2.5~3 m)。

### (二) 器材

三人板鞋长 1 m、宽 9 cm、厚 3 cm。胶带宽 5 cm,露出板鞋面 18 cm,第一条在距板鞋头 7 cm 处,第三条在距板鞋尾 15 cm 处,第二条在前后两条中间(图 2-3-1)。四人、五人、多人板鞋制作尺寸依此类推。

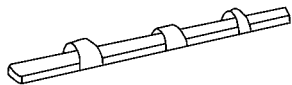


图 2-3-1

## 三、锻炼价值

板鞋踏踏作为壮族民间的一项具有浓厚民族文化色彩的娱乐健身活动,能有效地培养人们的互相协作精神,对提高运动节律感、协调性、心肺功能和身体素质有良好的作用,在壮乡有着广泛的群众基础。传统的三人板鞋竞速已被列为少数民族传统体育运动会正式比赛项目。板鞋也由传统的三人板鞋发展出单人、双人、同心板鞋、多人板鞋。

## 四、基本技术

### (一) 技术分析

板鞋踏踏的基本技术由预备式、原地踏步、向前走、弯道走、快速跑和摆臂冲刺几个部分构成。原地踏步、向前走决定板鞋比赛步伐的稳定性,弯道走、快速跑和摆臂的幅度决定板鞋比赛的速度。

1. 预备式。练习者穿上板鞋,两眼平视前方,双手扶在同伴的腰或肩上,准备踏步。(图 2-3-2)



图 2-3-2



图 2-3-3

2. 原地踏步一向前走一快速跑。当同伴都准备好后,为达到步调整齐一致,一人或一起喊口令“一、二、一、二”或“左、右、左、右”并原地踏步,声音压韵、步调一致。熟练后,两手不攀扶其他人,自然摆臂向前走,再慢慢过渡到自然跑、快速跑,提高竞技速度。(图 2-3-3)

3. 弯道走。以右转为为例。保持身体重心,克服转弯时的倾斜度,走动时整个身体稍向内倾斜,在转弯后整个身体逐渐过渡到正常的姿势,快速向前跑。(图 2-3-4)



4. 终点冲刺。接近终点时目视前方,上体要稍前倾,两小腿惯性前摆,积极带动两脚前抬,加大幅度,快速向前摆动,冲过终点线。

## (二) 板鞋踏踏的基本技术

图 2-3-4

1. 板鞋舞。以三人板鞋为例。编排各种优美的舞蹈,可手持花扇、绸带等装饰物,边走边舞。队形有直线形、曲线形、圆形,可向前走、向侧走、转弯、后退走等,配合各种花样的舞步动作,把舞蹈艺术与体育健身融为一体,呈现出独特的民族风格。要求动作节奏性强,手脚协调并具有一定的艺术表现力。

2. 板鞋拳术。以 2~3 人板鞋练习为例。步伐整齐,步形(弓步、马步、虚步、仆步、跨跳步、退步)配合手型(拳、掌、勾手),结合武术拳术套路。(图 2-3-5)



图 2-3-5





3. 龙凤板鞋竞技。以三人板鞋为例。男队员头上戴龙形装饰物的为龙队,女队员头戴凤凰形装饰物的为凤凰队。以同等距离同时出发,哪个队速度快则为胜方。

## 五、板鞋踏踏的练习方法

### (一) 板鞋踏踏的基本技术练习

1. 穿板鞋原地踏步练习,体会动作的协调性和步伐的一致性。
2. 两人板鞋配合踏步向前走练习,体会动作的一致性。
3. 三人、四人和多人板鞋配合练习,整齐向前走,体会步调一致。
4. 二至三人板鞋竞走比快练习,体会不脱板的踏步向前走。
5. 二至三人板鞋分组竞技比快练习,通过竞赛提高速度。
6. 结合板鞋进行弯道走、转弯跑的基本技术练习,提高全程竞技速度。
7. 手持器械(球或其他物品)进行趣味性的对抗练习,提高动作的灵敏性,培养良好的心理素质。

### (二) 板鞋踏踏竞技游戏示例

龙凤板鞋竞技:练习者穿上板鞋,头戴龙、凤装饰物,通过龙凤板鞋竞技提高统一步伐、向前快速跑的能力。

竞技准备:三人板 4 副,记分牌 1 块,大鼓 1 个,旗子 1 面,哨子 1 个,正副裁判共三人,鼓手 1 人,记分员 1 人。

游戏方法:发出信号前,每板自设一人喊“一、二、一、二”口令,目的是使队员出发时步调一致。

发出信号后,迅速起动向前,整齐快跑,到折返位置返回,与第二板的第一位队员拍手或交接物品后第二板方可继续行进,如此顺序交接到最后板结束。哪个队的速度快为胜方,也可按轮数计时,哪个队所用时间少为胜方。

## 自评与思考

1. 根据自身特点和水平,自定所要达到的学习目标,而后根据学习过程的自我表现及达到的目标水平,给出三个等级的自我评价,基本满意(中)、满意(良)、很满意(优)。
2. 依据板鞋特点,编创两个 8 拍的板鞋舞或板鞋拳术。

## 第四节 赛威呼

### 一、赛威呼简介

“赛威呼”是满语,意为比赛旱船,是满族丰富多彩的民族特色文化中的一项目体育活。由于满族世居在广阔的水域,捕鱼采珠是满族人世代相传的职业。按满族风俗,每年农历七月十五要举行各种活动来纪念祖先并庆祝一年的丰收。在这天,漂泊异乡的同族将缅怀先辈和家乡的心愿寄托顺流而下的小船。清代,满八旗驻防兵分各省,有的地区没有河流和面积的水域,赛威呼逐渐演变为象征性划船的陆地集体握竿赛跑,并以满族特有体育游戏的方式流传下来。赛威呼活泼诙谐,富有娱乐情趣,通过活动能增强人的腿部力量,提高速度和协调能力,培养集体主义精神。

### 二、基本动作方法

赛威呼比赛由 5 人一组共同进行,其中有 4 人面朝前,最后一人背对 4 位同伴,形成纵队站立(如图 2-4-1)。然后,5 名队员左右手各握 1 根 2 m 长竹竿(意寓:2 根竹竿是船,4 名水手划船,1 名是舵手)。当听到起跑口令后,5 人同喊“一二,一二”的口号,或伴唱“呦一嘿,呦一嘿”以掌

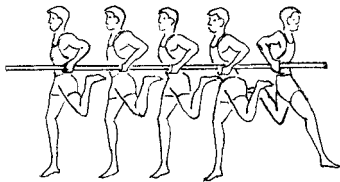


图 2-4-1



握速度节奏,为首者胸部最先撞终点线并仍手持竹竿的组为胜。

### 三、学练方法

1. 肩臂练习:肩臂练习主要是增进肩关节韧带的柔韧性,加大肩关节的活动范围,发挥臂部力量,提高上肢运动的敏捷、摆动、环转等能力,为学习赛威呼增加必要的专项素质。主要练习方法有:

(1)前后摆臂:两腿前后站立,上体稍前倾。两臂弯曲 $90^{\circ}$ ,自然下垂,以肩为轴前后摆臂。如图 2-4-2。

(2)压肩:两腿左右开立与肩同宽,上体前屈,双手扶持与腰平的物体,肩角打开,上下压肩。如图 2-4-3。

(3)压臂:双杠直立支撑,逐渐屈臂下垂。如图 2-4-4。



图 2-4-2

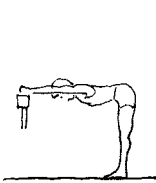


图 2-4-3



图 2-4-4

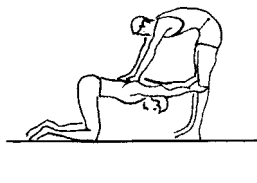


图 2-4-5

(4)双人压肩:练习者跪姿,两臂伸直,两手扶抓同伴的膝关节部,在同伴压肩时做后拉下压肩动作。如图 2-4-5。

2. 腰腹练习:腰腹肌肉及韧带是赛威呼的关键,是上下肢的中心环节和枢纽。腰腹练习能发展柔韧性、灵活性和力量等素质。主要练习方法有:

(1)弓身俯撑。做提臀收腹,大腿内收,靠近两臂动作。连续做。如图 2-4-6。

(2)“跪立”,两臂垂于体侧,上体后倒,复原姿势后,连续做。如图 2-4-7。

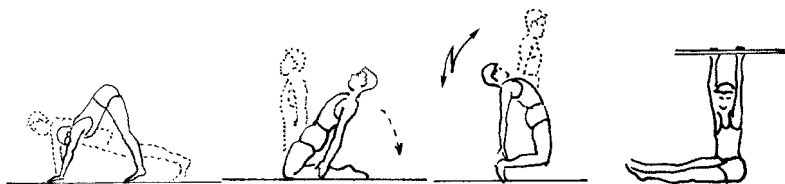


图 2-4-6

图 2-4-7

图 2-4-8

图 2-4-9

(3) 身体直立, 两脚分开与肩同宽, 向后弯下, 手撑触及后脚跟, 成桥。然后突然上部前起(以反弹动作)。连续做。如图 2-4-8。

(4) 从悬直立, 两手紧握单杠, 做直脚前举动作, 停留 10~20 s 为一组。如图 2-4-9。

(5) 练习者两腿夹紧同伴腰部, 上部前屈。在同伴帮助下, 做两臂上举, 上部同时后屈振动作。连续做。如图 2-4-10。



图 2-4-10

### 自评与思考

1. 了解赛威呼的产生及这项活动对人体的益处。
2. 掌握肩臂和腰腹练习。
3. 掌握赛威呼的全程练习。



## 第三章

# 竞技比赛项目

**本章导读** 本章主要介绍了珍珠球、抢花炮、射弩、毽球、蹴球等 9 项趣味盎然,具有显著民族特色的竞技比赛项目。

## 第一节 珍珠球

### 一、珍珠球简介

珍珠球是满族的传统体育项目。在我国,广西北海产的“南珠”和东北产的“东珠”最负盛名。东珠满语叫塔娜,采珍珠满语叫尼楚赫。东珠因生长期长,稀少而名贵,在古代成为满族人向历代皇帝进贡的珍品。到了清代,东珠越来越少,清政府严禁民间采珠,由内务府组织采撷。居住在松花江、牡丹江及嫩江一带的古代满族采珠人,他们把采珠的工具——抄网当作游戏器材,模仿采珍珠的生产劳动过程,发明了采珍珠游戏。后经过加工、整理、演变,成为历届民运会最受欢迎的体育竞赛项目。经常参加这项运动,能提高观察、判断和反应能力,改善血液循环和呼吸系统的功能,培养勇敢顽强的意志和集体主义精神。这项运动不受年龄、性别的限制,场地、器械也比较简易,所以深受广大群众喜爱。



## 二、珍珠球技术

### (一) 水区队员的技术

#### 1. 水区队员的运球技术。

运球是珍珠球技术中很重要的一项基础技术,它的好坏直接影响战术配合及单兵攻击能力的提高。在水区,双方运动员都是以控制球和支配球为主要争夺手段的,以一对一为基本攻守对抗形式存在,因此对初学者来说,首先要尽快提高控制球和支配球的能力。常用的运球方式有快速高、低运球,体前换手、不换手变向运球、转身变向运球,背后变向运球等。各种运球技术的提高训练均可采用篮球运球的训练手段来进行。

#### 2. 水区队员的传接球技术。

传接球是实现战术、组织配合的纽带和桥梁。珍珠球体积小,传接球技术采用单手传、双手接的方式。传接时要求做到快速、隐蔽、及时、到位。常用的传球方式有单手胸前传,单手低手勾手传,单手肩上传,单手体侧传,单手反弹传,单手推拨、点拨等。各种传接球技术训练可采用篮球和手球的传接球技术训练方法。

#### 3. 水区队员射球技术。

(1)高抛球技术:射出的球能安全通过封锁区的高空,顺利落到抄网队员所能控制的抄球范围。目前常用的高抛球技术有单手投式射球技术(如图 3-1-1)和单手推式射球技术(如图 3-1-2)。



图 3-1-1



图 3-1-2

抛射的球通过封锁的高度必须在 4.5 m 以上,落点在尽可能远离隔



离区到抄网队员所能控制 2 分球的抄球范围。

(2) 平快球技术: 平快球技术分为打持拍队员两边的平快球技术(称边平快球)和打持拍队员之间的平快球技术(称中平快球)。

射中平快球通常采用接球后突然射球和行进间突然急射球的方法, 这些方法往往是在比赛中持拍队员之间的距离拉得较大或持拍队员注意力不太集中时运用, 而且这种配合都是抄网队员主动要求水区队员与其配合的, 隐蔽性高, 成功率也很高, 但在比赛中出现的机会不是很多。

打中平快球时, 射球对准抄网手肩前的网位; 打边平快球时, 要求射点应在抄网手移动的肩前上方一臂距离处。

(3) 跳射技术: 跳射在比赛中最常用的有行进间跳射高抛球和运球后转身跳射高抛球, 这两种跳射都是运用单手推式射球方式。采用这两种技术时往往是抄网队员主动给出网位, 要求水区队员与其配合, 隐蔽性高, 突然性强, 落点准确, 成功率很高。

跳起在空中时, 身体要尽可能保持平衡, 转体正对射球方向, 控制射球的方向和弧度。

## (二) 封锁区队员的技术

持拍队员常用的技术有挡球、捅球、夹球和传球等。

1. 挡球: 挡球分为双拍挡球(拍子前宽后窄)和单拍挡球。一般球飞行的高度不是很高, 或者球离持拍队员身体不远时采用双拍挡球; 而飞行较高、离开持拍队员身体有一定距离或速度较快的球通常采用单拍挡球。

2. 捅球: 球飞行的高度很高, 持拍队员判断无法控制下来而又可能触及到球的情况下采用捅球的方法。

3. 夹球和传球: 拍下来的球、飞行高度不高的球都可以用夹球的方法把球夹住, 夹球时拍子必须是前宽后窄, 这样才能不漏球。持拍队员传球给水区本方队员时通常是用夹球后做抛传。

## (三) 得分区队员技术

1. 抄高抛球: 采用侧身站位, 有纵跳抄球、原地向界外伸网抄球和后跨跳抄球。

2. 抄平快球: 抄中平快球时, 移动错位和时差错位, 给出网位, 主动



抄球。抄边平快球时,突然向同侧快速移动,向外界侧跨跳起,空中给出网位,将水区队员射出的平快球抄入网内,但在运用这种抄球方法时,持网手腕控制抄网面要与来球成垂直角度。

### 三、珍珠球战术

#### (一) 水区队员与抄网队员的战术配合

1. 中路射抄配合。水区队员各持一球,做持球突破后接跨步起跳射球和运球急停射球(图 3-1-3),或者是传球后,再接回传球时,做持球跨步起跳射球和快速运球急停射球(图 3-1-4)。抄网队员做原地抄球或行进间抄球,原地抄球时,抄网队员要主动给出网位。行进间抄球时,抄网队员要与对方持拍队员斗智斗勇,使用假摆脱、假起跳或强行双向摆脱等方法去创造更好的抄球空间和抄球时差。

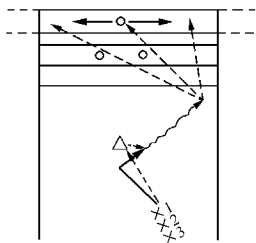


图 3-1-3

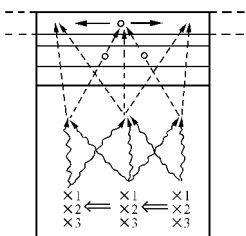


图 3-1-4

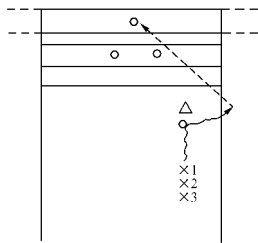


图 3-1-5

2. 边线界外腾空射抄配合。水区队员各持一个球,做背向防守运球,突然后转身起跳跨出界外射高跳球(图 3-1-5),或者是传球后,移动再接回传球做向界外起跳跨出界外射快球(图 3-1-6),抄网队员在同侧可原地抄高抛球,也可向同侧快速移动并跳出界外,在空中接抄射来的球。

要领:抄网队员要学会用网来指挥水区队员,给出不同的网位,水区队员就要射出与其相对应的球。

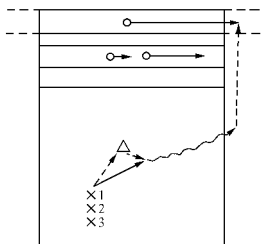


图 3-1-6





## （二）水区队员与持拍队员的基础配合

水区队员和持拍队员的基础配合,是比赛中防守反击的战术基础。

### 1. 持拍队员防守成功后与水区队员的配合:

在挡、夹到球后,不等对方防守,在尽可能快的时间内及时将球发入场给本方水区队员,发球给水区队员时要注意接球人的部位和方向,应向有防守的异侧方向发出,尽量避免在场地的边角处接发球。

### 2. 对方得分后持拍队员与水区队员的配合:

持拍队员夹好球后,不要过急把球发出,此时水区队员是可以进入限制区接球的,等水区队员进入限制区时,才发出球,而且要向有防守的异侧方向发出,尽量避免在场地的边角处接发球。

## （三）珍珠球的防守

珍珠球的防守分为水区防守和持拍防守。

1. 水区队员的防守:水区队员的防守主要采用全场人盯人防守方法,它的防守形式又分为个人防守和集体防守。个人防守分为防无球队员和防有球队员:防无球队员时,以控制对手接球为主,人球兼顾;防有球队员时,要重点防守对手的强侧。集体防守要用穿过、挤过、绕过和换防来对付进攻队员的两人进攻小配合,加强夹击、偷袭、协防对方核心队员的突破和射球,提高全队补防和协防的集体防守能力。

### 2. 持拍队员的防守:持拍队员的防守包括个人防守和集体防守。

(1)个人防守:持拍队员除了掌握基本的防守技术外,还应加强防守位置的选择(人、球兼顾),以及移动侧跨步、急停跳、防平快球等技术动作的训练。

(2)集体防守:持拍队员要通过分工合作,明确任务,加强防守的协同性,增大对抄网队员的防守面。

## 四、珍珠球竞赛规则与场地设备

珍珠球比赛由两队参加,每队同时上场7人,其中水区各队4人,可向任何方向传、接、投、滚运球,力争将珍珠球射入站在本队得分区持抄网队员的抄网内,并阻止对方获得珍珠球;封锁区各队2人,每人手持两块



拍子,将球传给本方水区队员和阻止对方获得珍珠球;得分区各队 1 人,手持一个抄网,采本方或对方投来的珍珠球。在规定时间(上下半场各 20 min)内得分多者为胜队。

### (一) 违例及判罚

裁判员宣判违例后即成死球,违例的判罚是判该队失去控球权,将球交给对方队员在违例点就近边线发界外球。

1. 水区违例及判罚。水区队员的违例及判罚基本与篮球相同,可参照篮球裁判法执行,只有两种情况除外:

(1)珍珠球规则规定进入前场的球可以传回后场。

(2)有 30 s 违例,在上下半场最后 3 min 时,获得控制一个活球的队应在 30s 内投球完成进攻。违反者判为违例。

2. 封锁区违例及判罚。

(1)持拍队员身体任何部位(含器械)接触隔离区地面。

(2)持拍队员用手或腰部以下部位主动触球。

(3)持拍队员控制的球在 5s 内未能传给本方水区队员。

以上三种情况的判罚是由对方队员在就近的边线发界外球。

(4)宣判注意事项:持拍队员挡下的球落入限制区或隔离区内,持拍队员所持的拍可以进入这两个区域的空间内夹球。

3. 得分区违例及判罚。

(1)抄网队员踏线。

(2)抄中的球入网后弹出或裁判宣布得分有效前将网中的球拿出。

(3)即使在得分区内将球抄入网中,在裁判员没有认定得分前其身体的任何部分(含器械)触及了隔离区、边线、端线及其以外的地面。

以上三种情况裁判员判罚违例,得分无效。

(4)宣判注意事项:抄网队员在得分区内直接抄中由水区投来的不经抄网队员身体及器械挡碰的球或从得分区内起跳抄(采)得分区内及得分区或虚线空间范围内的球,并在抄球入网后身体停止在得分区虚线区域内为 2 分,经身体及器械挡碰的球或从得分区内起跳抄球入网落地后身体的任何部位(含器械)触及端线、端线延长虚线及这两条线外的地面均为 1 分。



## (二) 犯规和判罚

1. 水区队员的侵人犯规和判罚。水区队员的侵人犯规可参照篮球竞赛规则进行,在宣判时应注意:

(1)防守队员在进攻队员射球时造成的侵人犯规,判罚点球。

(2)队员在每场比赛中犯规累计达 5 次必须自动离场,该队换人后继续比赛。每个半场中,本队犯规累计达 8 次后的犯规均判罚点球。

(3)队员故意犯规的出示黄牌,一个队员被罚两次黄牌的就可出示红牌;属十分恶劣的不道德行为,出示红牌,取消其该场的比赛资格,下一场比赛也将自动停赛一场。

2. 封锁区、得分区的侵人犯规和判罚。

(1)严禁持拍队员身体的任何部位(含器械)触及得分区地面,也不得进入得分区空间或触及进入得分区的球,若违反则判为技术犯规,判罚给对方一罚一掷。更不能进入得分区与抄网队员发生身体与器械的接触,否则一律判罚违反体育道德的犯规,判给对方一罚一掷,严重者将被黄牌小罚出场,等对方罚球后方可进场继续比赛。

(2)抄网队员身体及器械的任何部位都不得越过得分线的垂直面与持拍队员发生身体接触(双方器械被看成是双方身体的一部分),违反者则判为违反体育道德的犯规,抄(采)中不算得分。判给对方一罚一掷。

(3)所有技术犯规、违反体育道德的犯规、取消比赛资格的犯规,不论犯规时投(抄)中与否,判给犯规队的对方一次点球和一次掷球权。

(4)对正在投球的水区队员犯规,球投出后,抄球时持拍队员又对抄网队员技术犯规或违反体育道德的犯规,投(抄)中判给得 1 分或 2 分,对水区队员的犯规不再处罚。

## (三) 比赛场地与设备

1. 比赛场地:比赛场地为 28 m 长、15 m 宽的长方形平坦地面。如图 3-1-7。

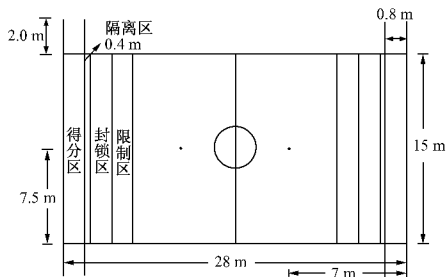


图 3-1-7

2. 珍珠球:珍珠球为圆形,用

橡胶制成,表面有黑白色花瓣。球的周长为 55 cm。如图 3-1-8 甲。

3. 球拍:球拍为椭圆形,用木板和硬塑料制成。球拍长 35 cm,厚度为 0.5~0.6 cm。球拍柄为圆柱体,长 15 cm,直径为 3~4 cm。如图 3-1-8 乙。

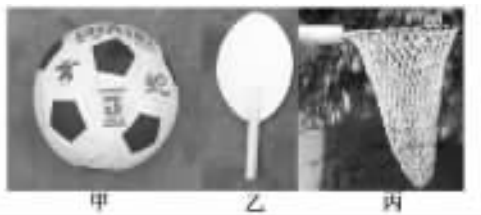


图 3-1-8

4. 抄网:抄网为圆形,用木头和硬塑料制成。网圈用圆形金属条制成(金属条直径为 0.4~0.42 cm),兜口内宽 25 cm。抄网兜用细绳或尼龙绳织成,网深 30 cm,网眼为 3 cm×3 cm~3.5 cm×3.5 cm,网兜颜色为深色。网柄呈圆柱体,长 15 cm,直径为 3~4 cm。如图 3-1-8 丙。

## 自评与思考

1. 掌握珍珠球在消极对抗中的局部及整体战术配合。
2. 掌握水区队员的运球和传接球技术。

## 第二节 抢花炮

### 一、抢花炮简介

抢花炮是我国少数民族传统体育项目之一,最初在侗族、壮族和仫佬族等几个民族中流行,是一项具有浓郁民族特色的体育活动,经考证已有数百年的历史。由于它具有强烈的竞争性、对抗性、娱乐性和独特的民族风格,所以长盛不衰,被誉为“东方橄榄球”。

抢花炮运动经历了不断改革和发展的过程,花炮的质地、规格也发生了很大的变化。最初民间使用的是藤条圈,外面用红布缠绕,后来逐渐演变为胶质握力器(直径为 5 cm,重约 50 g 的胶制圆环),到现在发展成直径为 15 cm,厚 2.5



图 3-2-1



~3 cm,重 150~200 g 的胶质圆饼。(图 3-2-1)

花炮的演变过程是为了扩大影响,提高其娱乐及欣赏价值,加快抢花炮运动的发展步伐,为有朝一日展现在国际赛场上作准备。

## 二、技术原理

抢花炮主要分为进攻技术和防守技术两大类。具体分类见图 3-2-2。

### (一) 跑

在抢花炮比赛中,跑是运用最多的一项基本技术,具有快速、多变的特点。

#### 1. 跑的技术要求。

(1)起动。要求重心转移快,蹬地摆臂快速、有力、协调,碎步加速。

(2)变速跑。要求加速时,上体前倾度加大,蹬地突然,快速有力;减速时,上体稍直起,步幅放大并用脚前掌抵住地面,减缓向前的冲力。

(3)变向跑。要求左脚蹬地,屈膝,脚尖内扣,移重心快,变方向后跨出的第一步要快速主动。

(4)侧身跑。要求自然转体,保持跑速,视野开阔。

(5)侧滑步。要求滑动时重心平稳,跨步与蹬地滑动配合协调,身体不要上下起伏,保持面对对手。

2. 跑的技术运用:跑的技术运用的最终目的是为了在比赛中争取时间和空间的优势,为夺取比赛胜利创造条件。

### (二) 持炮

#### 1. 持炮动作的方法。

##### (1)单手持炮。

[动作方法一] 五指自然张开,将花炮贴于掌心,拇指紧贴外侧,其余四指第二指节弯曲内扣炮的下沿。(图 3-2-3)

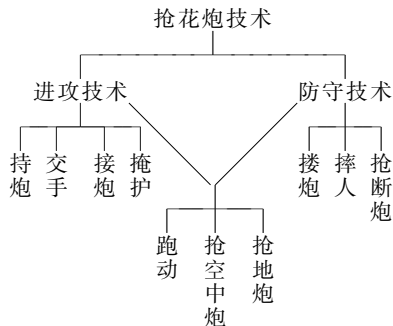


图 3-2-2



〔动作方法二〕 手掌虎口张开,拇指在内侧,其余四指在外侧,向内紧握炮。(图 3-2-4)



图 3-2-3



图 3-2-4

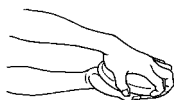


图 3-2-5

(2)双手握炮。两手掌五指自然张开,一左一右从两侧向中间扣握花炮。(图 3-2-5)这种握法相对单手握炮较稳固,但影响跑速。

### 2. 持炮技术的运用。

(1)在持炮奔跑的过程中,为了便于发挥速度,一般采用单手持炮。

(2)在众人围抢,无法冲出重围的情况下,一般采用双手握炮。

(3)队员可根据具体情况随时变换持炮方法。

## (三) 交手

### 1. 交手动作的技术分析。

(1)单手交接。持炮队员持炮递伸至接炮队员的体前胸部高度位置,然后接炮队员伸手用单手将炮接过。(图 3-2-6)

(2)双手交接。持炮队员双手持炮伸至接炮队员的体前胸部高度位置,接炮队员两手一上一下从炮的远端向近端扣握炮。

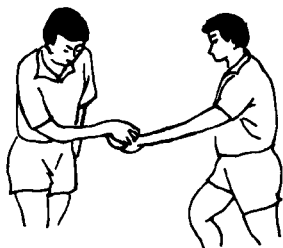


图 3-2-6

### 2. 交手技术的运用。

(1)在快速奔跑过程中,队员一般采用单手交炮、双手接炮,这样既交得快又接得牢。

(2)在人群中交手或调整进攻转移炮时,一般采用双手交、双手接,这样才能保证交接炮的稳定性。

(3)在比赛过程中,队员还可根据具体情况,灵活应变,采用真假交手相结合的战术,迷惑对手,创造机会冲炮台得分。



#### (四) 传接炮

##### 1. 传炮的方法(均以右手为例)。

(1)单手肩上传炮。两腿前后开立,右腿在后,右手持炮于肩上,拇指从前往回扣,其余四指及掌心紧贴花炮。传炮时,右腿稍用力蹬地,然后带髋引肩,随之挥臂压腕扣指将炮传出。传出的炮飞行弧线不要太大,控制炮的落点在接炮队员体前胸部高度为宜。

(2)单手体前低手抛炮。右手将炮平持于体前,先向后预摆,然后向接炮队员方向挥臂、拨腕、挑指将炮传出。传出的炮飞行弧线稍大,根据接炮队员距离远近,炮的落点控制在接炮队员体前胸部高度。

(3)单手水平侧旋传炮。右手持炮于体前,传炮前先屈肘内收,然后快速向外挥动前臂,顺势挑腕外旋将炮传出。炮在空中呈水平旋转飞行。该方法飞行速度快,灵活性大,但炮的落点控制难度大。

##### 2. 接炮的方法。

(1)单手接炮。首先判断炮的飞行情况,确认落点,然后快速移动,面对来炮,向前上方伸出右手,以虎口迎炮,当炮触及虎口时,手指迅速向内扣握并顺势屈臂缓冲。

(2)双手接炮。首先判断炮的落点,然后通过快速移动至炮的正面,两手五指自然张开,掌根处贴紧,成蚌壳状迎炮,当炮触及手掌时,两手迅速向内扣握并顺势屈臂缓冲收入腹前。

##### 3. 传接炮方法的运用。

在各种传炮的技术中,一般近距离快速多变的转移以体前单手低手抛炮为主;而长传快攻或远距离转移炮的情况下,应采用单手肩上传炮;在对手防守较严密,无法运用其他两种传炮方法时,才采用单手水平侧旋传炮。

#### (五) 抱摔

##### 1. 抱摔动作的技术要求。

(1)搂抱。防守队员可从任何方位搂抱持炮者。搂抱时一手握拳,一手扣住握拳手的腕部,搂抱部位限于肩以下、膝以上。(图 3-2-7)

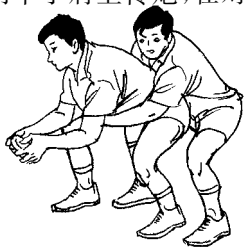


图 3-2-7



(2) 摔法。根据抢花炮比赛的规则规定,摔法只能采用自己先倒地的抱摔方法,因此在使用抱摔方法时,防守队员在抱住持炮队员后,先后移重心,然后用膝顶住持炮队员的膝关节后部,顺势后倒将持炮队员摔倒。

#### 2. 抱摔方法的运用。

距离持炮队员最近的防守队员通过快速跑动,堵住持炮队员的跑动路线,尽可能接近,并快速伸手将其抱住。注意低头,含胸,侧身搂抱。

### 三、抢花炮战术基础

#### (一) 进攻战术

1. 持炮进攻的方法。第一个抢到花炮的队员的首要任务就是尽快将花炮转移或经过假交手,然后再进攻炮台得分。另外,接到同伴传来或交来的炮的进攻队员,必须根据对方防守情况果断作出决定,在对方防守较薄弱的条件下,尽可能通过快速奔跑或变向跑将炮送进炮台。若对方防守严密,无法直接攻入炮台,则在场上通过传接、交手或掩护等方法创造进攻机会。

2. 无炮进攻的方法。在持炮队员附近的无炮进攻队员,要主动跑去接应持炮队员,设法转移炮,扩大进攻面;远离持炮队员的无炮进攻队员,通过快速起动摆脱防守,跑向持炮队员与进攻炮台中间的区域,随时准备接持炮队员的传炮,然后进攻炮台。

3. 个人进攻的要求。持炮队员必须清楚花炮是否交手或传接,避免因违例而进炮无效,将机会拱手让给对方。持炮队员在进攻炮台时,应根据对方防守情况作出选择,不要盲目冲炮台,以免丧失良机。无炮队员应主动接应持炮队员,跑位要合理,便于进攻。

#### 4. 战术基本配合。

##### (1) 传切配合的方法。

① 一传一切配合:指持炮队员传炮后摆脱对手向进攻炮台方向跑进,接回传炮进攻炮台或伺机进攻炮台。

② 空切配合:指无炮队员突然起动摆脱对手,向持炮队员靠近或向持炮队员与炮台之间区域跑动接传炮冲炮台,也可转移炮伺机进攻。

##### (2) 掩护配合的方法。掩护配合是进攻队员采取合理的行动,用身





体挡住同伴的防守者的移动路线,使同伴得以摆脱防守,创造接炮或进攻炮台的机会的一种配合方法。

①前掩护:掩护者站在同伴防守者身前进行的掩护。

②后掩护:掩护者跑到同伴防守者身后的一种掩护。

③侧掩护:掩护者站在同伴防守者身体侧面或侧后方的一种掩护。

④持炮掩护:持炮队员无法摆脱防守的情况下,为了吸引对方的注意力,使同伴借以摆脱防守者,创造进攻机会的一种配合方法。

(3)快攻方法。快攻是指队员抢到花炮后,在对方措手不及防的情况下,靠近炮台的无炮队员快速跑向炮台方向,接传炮进攻炮台得分的进攻方法。这种进攻方法简单、快速、有效,令对手防不胜防。要求:

①要有意安排快攻意识强、奔跑速度快、接炮稳的队员接应快攻。

②持炮队员根据场上情况,抓住时机,在受干扰前将炮传出,传炮方向、力度、落点要控制得好。

#### 5. 固定战术配合。

(1)区域配合。区域配合是指在场内一定范围内,进攻队员错位跑动传接炮,通过不停地转移炮,牵制对方的防守队员,为其他队员摆脱防守、接炮进攻炮台得分创造机会。

(2)阵地配合。阵地配合是指防守一方主动退守炮台时,进攻一方有组织地先集中,然后分成几个进攻小组,每个小组的进攻队员均将手背于体后,让对方弄不清谁是持炮者,然后有目的地制造假相冲炮台,趁对方防守出现漏洞时进攻炮台得分。

## (二) 防守战术

1. 人盯人防守。因为抱花炮队员在比赛中奔跑多,方向、位置变化大,因此比赛中的人盯人要求遵守就近原则。特殊情况下,比如对对方主力队员的防守,有时采用一盯到底的方法。

比赛开始前的站位安排,表明各人的防守相对固定。在花炮升空后,由于每人都奋力冲抢,位置会发生很大变化。在这种情况下,无炮队便进入防守状态。在此状态下,难以寻找原先防守的对手,必须灵活应变,各防守队员就近防守一名进攻队员。



2. 交换配合。防守队员被对方掩护队员挡住移动路线时,为了破坏进攻队员的掩护配合,防守队员之间彼此应及时互相呼应,交换各自防守对手。

3. 补防配合。当防守持炮队员的同伴被对手突破或漏防时,邻近的防守队员主动放弃自己防守的对手,去防威胁最大的持炮队员,被突破或漏防的防守队员及时换防。

4. 围抢配合。当防守持炮队员的防守者将持炮队员抱住或摔倒后,邻近的防守队员立即放弃原防守的对手,快速跑近持炮队员,通过合乎规则的手法进行抢炮。

5. 防快攻。防守队员在防守过程中,留意观察场上情况,当快攻队员有发动快攻倾向时,积极堵截或贴身防守,化解对方快攻形势。另外还可赛前有目的地安排一至两个速度快、防守好的队员拖后,随时破坏对方的快攻。

6. 阵地防守配合。当对方组织集体阵地攻炮台时,防守队员应及时退守炮台,成梯形站位,当对方冲炮台时,防守队员就近及时一对一抱摔,但一发现持炮者,立即围抢,阻止对方进攻。

## 四、抢花炮竞赛规则

### (一) 场地

1. 场地面积。比赛场地是长 60 m、宽 50 m 的平坦地面。

2. 画线。比赛场地应按平面图画出清晰的线条,线宽不超过 12 cm。线的宽度包括在场地之内。

3. 发炮区。以中线的中点为圆心,画一个直径为 5 m 的圆圈作为发炮区。

4. 炮台区。在距离端线中点两侧 3 m 各向外画一条线,连接顶点与端线平行,这个区域为炮台区。在炮台区两侧设有高 2 m 以上的网墙。

5. 罚炮区。以端线中点为圆心,以 11m 为半径画一条弧线,与端线相交的弧形区域内为罚炮区。在罚炮区内犯规均罚点炮。



## (二) 器材

1. 花炮。花炮是一个直径为 15 cm, 厚 2.5~3 cm, 重 150~200 g 的胶质圆饼。
2. 送炮器。能把花炮冲上 15 m 高的一种发射器。发炮时, 送炮器放在发炮区的圆心上。
3. 花篮架。高 80 cm, 放在离端线中点 3 m 的炮台区内, 花篮架可用任何适宜的材料制成。
4. 花篮。花篮上中内沿直径为 30 cm, 下底直径为 15~20 cm, 高约 20 cm。

## (三) 花炮队队员、替补队员和教练员

比赛场上的两个队, 每队人数不得多于 8 人, 其中 1 人为队长。

(1) 每队替补队员不得多于 5 人。

(2) 替补队员或其他任何队员应遵守下列规定:

① 替补前应先通知裁判员。

② 替补队员在被替补队员离场后, 并得到裁判员允许, 方可进入比赛场地。

③ 只有下列情况可以请求换人: 一方请求暂停时; 半场休息时; 运动员受伤不能继续比赛时。

④ 替补队员无论上场与否, 裁判员均有权对他行使职权。

⑤ 比赛开始前每队报送替补队员名单, 如果比赛中需要替补, 必须从该名单中选择。

队长是花炮队的代表, 他上场时必须佩戴明显的标志, 要带领队员按规则进行比赛, 管理好本队队员, 服从裁判员的判决。

教练员至少在比赛前 10 min 将上场队员、替补队员、队长、教练员的名单送交记录员。请求暂停应由教练员提出。当他决定替补队员上场时, 应通知替补队员, 并报告记录员。教练员如不能继续执行其职责, 应由助理教练员或队长代理。

## (四) 比赛通则

1. 比赛时间。比赛分上、下两个半场, 每半场 20 min, 两半场中间休



息 10 min。进炮、犯规、违例等,裁判员鸣哨不停表。

2. 比赛开始。比赛用投币方式选定场地;裁判员带领比赛队员入场,站在发炮区外等候比赛。当司炮员在炮区中心点响炮时,比赛开始。

3. 得分。持花炮运动员越过端线进入对方炮台区,把花炮投入花篮即为得分。每投进 1 次得 1 分。进炮后,在发炮区中心由司炮员重新发炮。持花炮队员误将花炮投入本方花篮内算对方得分。当进攻队员进炮台区后由于受伤,已无法将花炮投入花篮内,应判该队员进炮得分。

4. 比赛胜负。在比赛时间内,得分多的队为胜队。

5. 弃权。

(1)超过比赛时间 15 min 不到比赛场地的队(特殊情况除外),判该队弃权。

(2)裁判员通知某队开始比赛,该队拒绝比赛超过 5 min 时,则以弃权论。

(3)比赛开始时上场队员如果少于 6 人,判该队弃权。

6. 发界外炮。发界外炮时,发炮一方应在 5 s 内经由空中将花炮传出手,否则判违例,由对方发界外炮。对方队员应距离发炮人 2 m 以外。

7. 发任意炮。发任意炮必须在犯规及违例处执行,其他运动员应距离发炮人 2 m 以外,裁判鸣哨后,发炮队员必须在 5 s 内将炮从空中传出方为有效。

8. 暂停。各队每半场可暂停 1 次,时间不超过 1 min,只能在犯规或进炮后要求暂停。

9. 抛花炮。发生下列情况由裁判员抛花炮:

(1)裁判员误判时。

(2)几个运动员同时倒地抢花炮,分不清谁压谁时,裁判员为了防止出现危险有权鸣哨。如花炮已被一方抢到手,则该方在原地发任意炮;如果双方均未抢到花炮,由裁判员在原地将花炮抛起,双方继续抢花炮。

(3)双方运动员共同持花炮越出场外,由裁判员在场地线内附近(离线 5m)抛花炮使比赛继续进行。

抛花炮方法:裁判员抛花炮时,双方运动员必须退到离裁判员 2 m 外,花炮抛出的高度不低于 5 m。



## (五) 犯规与判罚

### 1. 违例与判罚。

(1) 发界外炮违例。

(2) 发任意炮违例。

(3) 发点炮违例。

① 发点炮时,主罚队员前脚不能离开罚炮点,否则判违例。

② 裁判员将花炮递交给主罚队员。鸣哨后,主罚队员在 5 s 内必须将花炮投出,否则判违例。

③ 罚点炮时,对方队员干扰主罚队员,罚中有效,未罚中重罚 1 次。

(4) 在发炮区内发点炮后,抢到花炮的队员必须以明显的动作递给第二人以后,方可进攻对方炮台。否则判违例,由对方在端线外发炮。

(5) 持花炮运动员只能把花炮拿在手中,不许藏炮。如果把花炮藏在衣服里或夹在腋下等,判违例,由对方发任意炮。

(6) 非持炮队员不得进入对方炮台区。在双方对抗中,攻方的数名队员同时进入对方炮台区,应以第一个进炮台区的队员手里是否持炮为准,持有花炮判进攻有效,反之则违例,由对方在炮台区附近端线外发炮。

(7) 比赛过程中,不得用脚去踢、踩花炮,违者判违例,由对方发任意炮。

### 2. 犯规及判罚。

(1) 抱人犯规。

① 肩以上、髋以下不允许抱,否则判犯规,由对方发任意炮。

② 在发炮区发炮后,只有当花炮被抢到手后才允许抱人,否则判犯规,由对方发任意炮。

③ 发界外或任意炮时,只有花炮被第二人接到手之后才允许抱人,否则判犯规,由对方发任意炮。

④ 被抱者如两手伸开十指,表示花炮没有在手中,这时抱者应立即停止抱人,否则判罚抱人犯规,由对方发任意炮。

(2) 踩人、压人犯规。某队员倒地后,双方运动员均不能往其身上踩、压,否则判犯规。对有意踩、压人者,出示黄牌或红牌处罚。



(3)在比赛过程中,不得有踢、打、拦、扭手臂、咬人等不道德行为,发现以上动作判犯规。裁判员可视情节轻重、无意有意等情况出示黄牌或红牌。

(4)推人、冲撞犯规。不论是进攻队员还是防守队员,不得有意推人和冲撞人,对情节严重的出示黄牌或红牌。

(5)持花炮运动员已进入对方炮台区或进攻时躯干的一半以上已经进入炮台区,对方队员应停止抢夺花炮。否则判犯规,对犯规严重者出示黄牌或红牌。

(6)当队员准备抢地上的花炮时,对方队员用脚踩、踢花炮则判犯规。如果造成对方受伤,将被出示黄牌或红牌。

被出示黄牌者罚出场 2 min,被出示红牌者取消该场比赛资格。在一场比赛中受到 3 次黄牌处罚的运动员,取消该场比赛资格。

### 自 评 与 思 考

1. 掌握抢花炮的技术原理中跑、持炮、交手、传接炮、抱捧的基本动作。
2. 掌握抢花炮的进攻战术和防守战术。
3. 抢花炮的竞赛规则有哪些?

## 第三节 射弩

### 一、射弩项目简介

弩是我国民间射器中的一种,用于军事战争或狩猎,是武器;用于锻炼身体、增强体质,又成了体育器械。

射弩作为少数民族的一项优秀的传统体育项目,一直深受各族人民的喜爱,新中国成立后,党和政府非常关注少数民族地区政治、经济、文化的发展,给少数民族传统体育运动赋予了新的生命,射弩这项古老的民族传统体育项目,经挖掘、整理后获得了新生,得到了蓬勃的发展。第一届



少数民族传统运动会上,射弩被正式列为比赛项目。如今射弩运动已经成为少数民族文化生活中不可或缺的一部分。

## 二、射弩运动的基本技术和战术

1. 准备阶段:射手进入射位后,仔细检查自己的器材(包括弩弓和箭),将弩弦拉入镶口,并用拇指按住镶口上的弩弦,以免弩弦滑落弹伤手,然后把箭放入弩槽。弩应指向射击方向,切忌将弩向着其他方向,尤其切勿对着人,以免发生意外。

2. 射击预备姿势:

(1)立姿射击:(以右手击发为例,后同)身体侧对射击方向,两脚开立略比肩宽,左脚位于起射线后,右脚位于左脚的斜后方,身体重心落于右脚上,上体稍向右转且保持正直,左手握弩床的前下部,右手握弩床的后部,两肘悬空(不能触及身体以作为支撑)。

(2)跪姿射击:左脚向前迈出一步,站于起射线后,右膝迅速跪下,右脚脚尖点地,左脚全脚掌着地,左脚掌、右膝以及右脚脚尖三点形成一个三角支撑,臀部坐在右脚脚跟上,上体保持正直且面对射击方向。左手握弩床前端的下部,右手握弩床的后部,左肘可置于左膝上。

3. 瞄准:(以右眼瞄准为例)瞄准时右眼正对缺口(镶口),使箭尾、箭头与靶心成三点一线。在瞄准过程中两臂保持紧张,以加强手握弩的稳定性,同时要集中注意力,保持身体的平衡稳定。

4. 击发:击发时,要缓慢地、有意识地呼吸,并注意调整自己的情绪。用右手食指的第一指节均匀缓慢地向后扣动扳机,当已瞄准靶心时,应屏住呼吸,继续对扳机施加压力直至击发,做到有意瞄准、无意击发。

## 三、射弩的练习方法

1. 符合比赛规则的要求。

2. 符合学生的心理状态。

3. 采取适宜的训练进度。“欲速则不达”,任何事物都要经历从量变到质变的过程。



## 四、比赛基本规则

1. 项目设置。在比赛中设置的项目有:男子 20 米立、跪姿各 10 箭,女子 15 米立、跪姿各 10 箭,男子 20 米全能(立姿和跪姿),女子 15 米全能(立姿和跪姿),男子 20 米团体,女子 15 米团体赛。

2. 姿势要求。射弩比赛立姿要求两脚掌着地,一手握弩床前端下部,另一手握扳机部位,两臂悬空,弩不能直接或间接及身体的任何部位以作为支撑,跪姿要求一脚脚趾、一肘和另一脚掌着地构成三角支撑,肘可以放于膝上,其他要求与立姿相同。

3. 分段及时间。每组比赛分为三段进行,第一段时间为试射,4 min 射 3 支箭;第二段为计分射,6 min 射 5 支箭;第三段仍为计分射,6 min 射 5 支箭。

4. 比赛程序。第一,运动员按比赛规定的时间带弩和箭到检录处检录;第二,待检录无误后,运动员进入场地,找到自己的靶位坐下,有 2 min 的准备时间;第三,准备时间结束,裁判员鸣哨宣布比赛开始(除特殊情况外,比赛一经开始就不能暂停)即可开始射箭。同样,以裁判员鸣哨宣布比赛结束(每段比赛都要宣布最后一分钟),若裁判员鸣哨时箭没有射完,则不计成绩;第四,每段结束后,听到“看靶”口令,运动员、记分员一起来到靶标处看靶,当记分员登记成绩时,运动员站在 1.5 米线外,成绩认定无误并经记分员登记后方可拔箭;第五,每段比赛结束,都要公布运动员的成绩;第六,每组比赛结束后,运动员要在登记表上签名方可离开场地。

5. 成绩和名次评定。在比赛中,箭一旦脱离箭槽但在起射线内无法捡回均为有效发射,击发不中算脱靶,如碰线则算高环,若箭脱落则以箭孔记成绩,运动员的成绩以现场成绩来评定,名次的评定按总环数来计,若环数相等则看高环的箭数,若再相等,则看最后 5 箭的成绩,仍然相等则名次并列。

6. 判罚。错射到他人靶上均算脱靶;超过起射线的发射均算脱靶;踩线发射第一次给予警告,第二次算脱靶;运动员在比赛区域内不得接受任何指导,第一次给予警告,以后每犯规一次从总环数中扣除 5 环;出现多箭,则扣除最高环成绩;违反安全条例给予警告不改者,无故缺席或迟





到、不服从工作人员指挥经警告不改者,以及弄虚作假者取消比赛资格。

7. 故障处理。在比赛中出现故障,如弩、弦、箭受损不能再用,经裁判员允许可更换,但不能延长比赛时间。

8. 安全条例规定。禁止在非指定场地训练和发射;未经允许不得搬弄他人的弩箭;不得将弩准备成待发状态;比赛中弩始终指向发射方向;发射完后举手报告裁判。

9. 疑问、争议和申诉。对射出的箭有质疑时,记分员或运动员应该在拔箭前提出,由裁判员作出裁决;如在拔箭之前发现计分表上有错误,则应该立即报告裁判员,经核实后给予更正;如靶面和其他器材严重受损,影响到运动员比赛,则运动员有权提出,由裁判员决定后进行修补或更换;运动员对裁判员的裁决有争议时,需在成绩公布 30 min 内由领队或教练向裁判委员会以书面形式提出申诉。

## 自评与思考

1. 掌握射弩运动的基本技术。
2. 射弩运动比赛的基本规则有哪些?

## 第四节 毽球

### 一、毽球运动的简介

毽球运动起源于 20 世纪 30 年代的广州,之后逐步发展成对抗性的比赛活动,且更具竞技性和趣味性。随着华侨的来往,毽球运动逐渐传到东南亚一些国家和地区。

新中国成立后,对这一隔网对抗活动给予了充分的肯定和大力支持,毽球运动得到了普遍开展并且作为一项体育比赛活动发展起来。1984 年被列为国家正式的比赛项目,每年举行一次全国锦标赛。迄今为止,毽球运动各类赛事频繁,这一优秀的民族传统体育项目已深受广大人民群众和外国友人的喜爱和欢迎。



## 二、基本技术介绍

### (一) 准备姿势和移动

准备姿势一般有两种：

1. 两脚左右开立，略比肩宽，脚跟稍提起，脚掌内侧着地，两膝微屈、内扣，重心稍降，上体放松前倾，两臂自然屈于体侧，两脚保持动态，眼睛看着来球。

2. 两脚左右分开，一般支撑脚在前，踢球脚在后，其动作要领同上。

移动就是根据来球的距离远近、球速的快慢，采用各种不同的步法，使身体接近球的落点，以便能准确及时地触击球。移动主要包括上步向前移动、向侧移动、向后撤步移动、交叉步移动等步法。

### (二) 发球

常用的发球技术有以下三种：

1. 脚内侧发球：两脚前后分立，左脚在前。向上抛球后，以髋为轴，右腿膝关节外展，由后向前摆动，当球下落至膝部时，以小腿发力，击球一刹那踝关节内屈端平，用足弓内侧击球过网。

2. 脚外侧发球：两脚前后分立，左脚在前。抛球于右脚前，右腿膝关节内收，由后向前摆动，足踝内转，击球一刹那勾脚尖，踝关节外屈端平，用脚外侧加力击球过网。

3. 脚背发球：两脚前后分立，左脚在前。抛球于右脚前，右腿由后向前摆动，大腿带动小腿，脚背绷直，踝关节发力，击球过网。可分为正脚背踢球、正脚背体侧凌空踢球。主要分别用于发球、进攻、接球。

发球的练习方法：

- (1) 用不同的脚法发球过网。
- (2) 发低弧平快球、中速球和高弧慢速落点球。
- (3) 发快速后场球、高弧后场球、近网球、中场球和小弧线近网吊球。
- (4) 在墙上划分若干区域，面对墙用各种踢法将球踢向规定的区域。

### (三) 踢球技术

踢球的基本技术除发球的三种技术以外，还包括以下几种：

1. 前脚掌身后踢球：主要用于救险球。（图 3-4-1）

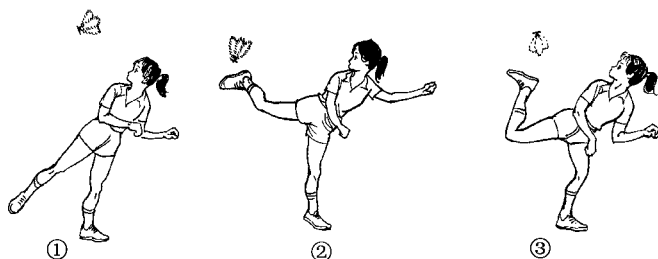


图 3-4-1

2. 倒勾踢球。注意控制击球腿的腾空摆动幅度,避免触网,两腿依次缓冲落地,保持身体平稳。(图 3-4-2)

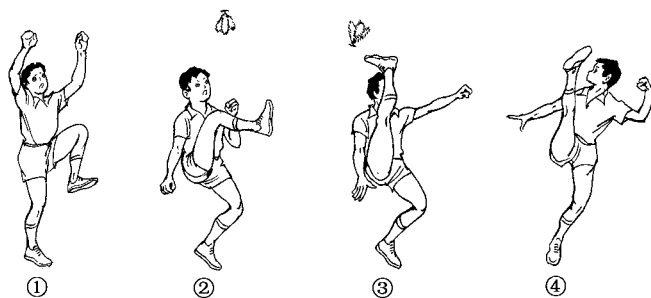


图 3-4-2

3. 凌空踢球。(图 3-4-3)

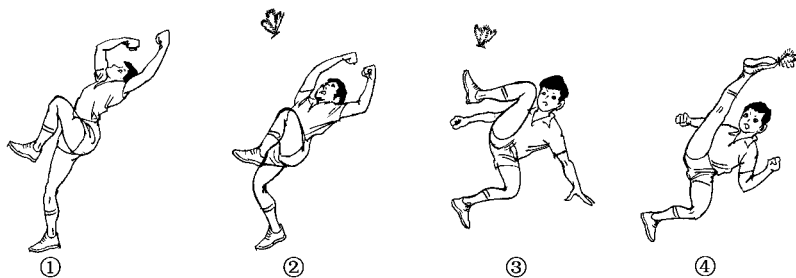


图 3-4-3



#### 4. 正面脚掌前踏踢球。(图 3-4-4)

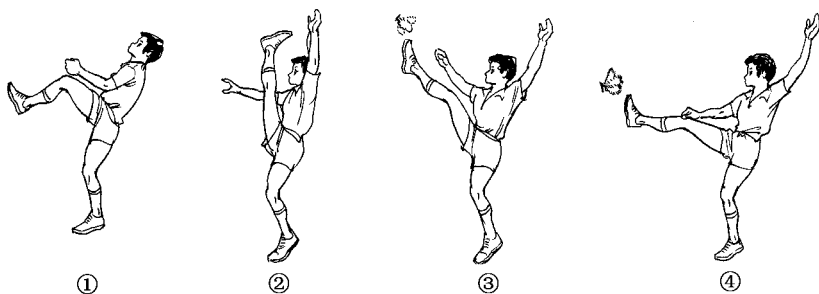


图 3-4-4

踢球的练习方法:

- (1)自己传球 1 次,再做各种踢球。
- (2)两人一组,每人各自踢 2~3 次后将球传出。
- (3)用一种踢球方法,连续踢别人抛来的球。
- (4)两人一组,相距 3~5 m,互相连续抛踢和传踢球。

### 三、基本战术介绍

#### 1. 发球。

- (1)每局开始时,要多发带有攻击性的球,以创造直接得分的机会。
- (2)发对方不适应的球,以造成对方接球失误。
- (3)在比分接近的情况下,应发把握性较大、准确性较高的球,以保证发球不失误。

- (4)发多样化的球,这也是必须具备的战术。

#### 2. 脚攻球:脚攻球是毽球比赛中最具有攻击性的技术。主要有:

- (1)自传或接二传球脚背倒勾,即自己将来球传起或接二传队员传来的球,用正脚背倒勾踢球的方法将球击入对方场区。

- (2)脚踏攻球,将对方击过网的高网球或本方传向网前的高球,用脚前掌踏踢的方法,将球直接击入对方场区。

#### 3. 进攻阵容配备。

- (1)“一、二”阵容配备:这是一种最基本的战术阵容配备,战术形式简单易行,容易掌握和实施,适用于球队在初级阶段时的战术需要。上场队



员中,一名主攻手和两名二传手,如果队员脚下功夫好,也能打出高水平的战术。(图 3-4-5)

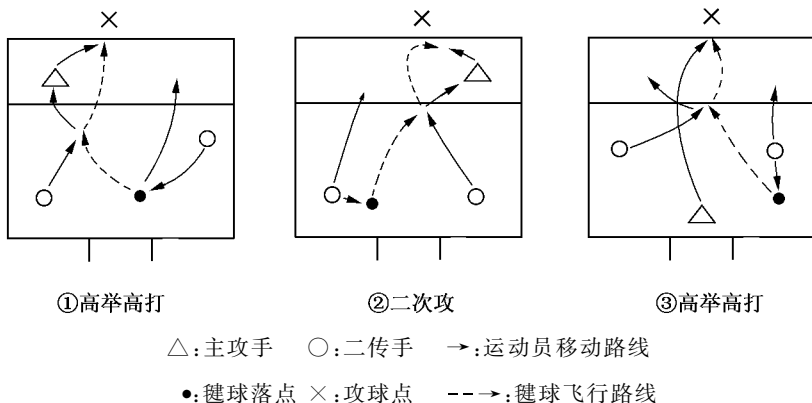


图 3-4-5

(2)“二、一”阵容配备:这种阵容适用于倒勾攻球、脚踏攻球的两名攻击力较强的攻手和一名二传手配备组合。其战术形式易于掌握,适合队员技术水平比较平衡,攻防兼备的队采用。这种阵势攻球变化多,至少有两个攻击点,是被普遍采用的阵势。(图 3-4-6)

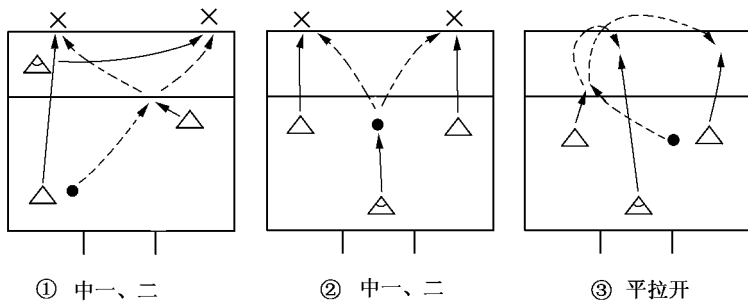


图 3-4-6

(3)“全能”阵容配备:上场三名队员都是攻手,又都是二传手,要求技术全面,基本功扎实,头脑灵活,战术变化能力强。全攻性战术打法是最理想、最有效的进攻战术形式。(图 3-4-7)

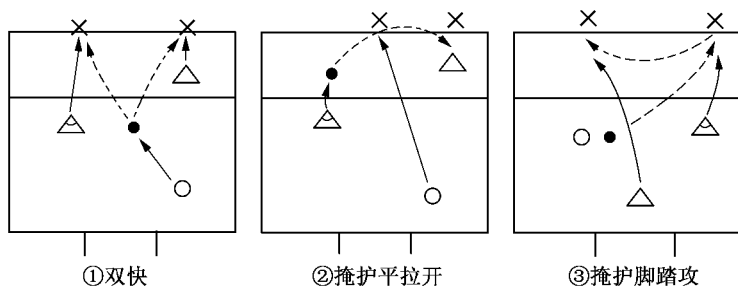


图 3-4-7

#### 4. 防守战术。

##### (1) “一、二”防守。

又称“一拦二防”防守战术。场上 3 名防守队员,1 名队员在网前拦网,另外 2 名队员在其身后两侧分区防守。“一拦二防”是针对对方攻球者有较强的近网攻击能力和打吊变化的能力而采用的,网上拦网封路线,网下中场防落点,拦防结合利于反击,也可以前后站位。

##### (2) “二、一”防守。

又称“二拦一防”防守战术。场上 3 名队员中,有 2 名队员在网前拦网,另 1 名队员在场区中后区防守。这种阵势是针对对方有一名打出三条以上线路变化,而且力量又大又凶狠的强攻型攻手时采用的。不论对方在任何位置进攻,本方均有两人起跳拦网,防守队员在拦网队员身后中间位置,可靠前,也可靠后加强保护与防守。网上强行拦网封堵线路,网下保护补空缺,拦防互补,上下配合。

##### (3) “一、一、一”防守。

又称“拦、堵、防”防守战术。场上 3 名队员,1 名站在网前拦网,1 名在侧面堵击,1 名站中、后场防守。这种防守用以对付对方善于打多条线路变化的球,并能左右开弓,能轻重结合、远近结合、快慢结合等全方位、攻击性十分强的球时采用的。

技、战术的练习方法:

(1) 教师隔网抛球,组织战术攻球练习。

(2) 对面端线发球,组织战术攻球练习。



- (3) 一人进攻,一人或两人拦网,后排队员积极保护。
- (4) 一方组织进攻,另一方防守。
- (5) 教师抛球给一方组织进攻,另一方防守反击。
- (6) 成弧形站位防守,教师隔网游动向不同区域抛球,队员随教师移动并接球组织进攻。

## 四、毽球运动的竞赛规则简介

### (一) 毽球比赛场地

毽球运动的比赛场地长 11.88 m、宽 6.1 m。球网居中将比赛场地分隔为两个场区。中线两侧 2 m 各有一条平行于中线的线,叫限制线。两端线中点的两侧 1 m 处向外画一条 20 cm 与端线垂直的短线,叫发球区线。

毽球网长 7 m、宽 76 cm,为深绿色。网柱距中线外 50 cm,球网距地面男子高度为 1.60 m,女子高度为 1.50m。两端高度与中间的高度相差不得超过 2cm。正式比赛时,还要像排球比赛那样在球网的两端,垂直于边线和中线交接处系上一条标志带和连接标志带外侧的两根标志杆。

毽球的外形与毽子相像。比赛用的毽球是由毽毛、毽垫等构成。毽毛为四支鹅翎成十字形插在毽子管内。毽垫分上下两层,均用橡胶制作。上垫和下垫中间有三层以上的垫圈,重量为 13~15 mg。

### (二) 毽球的竞赛规则与比赛方法

比赛双方各为一队,由 6 人组成,上场队员 3 人(其中 1 人为队长),候补队员 3 人。靠近网的 2 名队员,从左至右分别为 3 号位和 2 号位队员。靠近两端线的队员为 1 号位队员。

比赛由发球一方队员在发球区内抛球用脚踢到对方场内即为比赛开始。发球时,发球队员必须站在发球区内,用手持球,起球后用脚将球踢向对方场区。其余 2 名队员一定要在发球队员的前方,彼此之间相距不得少于 2 m,不得有任何掩护动作,否则判对方发球。球发出后,双方队员位置可以在本场区内任意交换,每局比赛结束前,队员的轮换顺序不得调换。取得发球权后,按顺时针方向轮转。



比赛中,在本方场区最多只能有 3 人次共击球 4 次,不能超过 3 人次,每名队员最多只能连续踢球(包括一触一踢)2 次,否则判为犯规,由对方发球或得分。

比赛时双方队员可以用除手臂以外的任何部位击球,球不得明显地停留在队员身体的任何部位,否则判为持球违例,由对方发球或得分。

队员用头攻球时,必须在限制线外起跳,但落地时可在限制线内。每局比赛每队可以要求暂停两次,每次不得超过 30 s。每局比赛每队换人最多不得超过 3 人次,每次不得超过 15 s。某队得 15 分并至少比对方多得 2 分时,则为胜一局。比赛采用三局两胜制,如果甲乙两队各胜一局,第三局则采用每球得分制,不用争夺发球权,到 15 分即判胜一局。每次比赛有正、副裁判员,记录、记分员 1 人和司线员 2 人。

### 自 评 与 思 考

1. 掌握毽球的基本战术。
2. 掌握毽球的竞赛规则与比赛方法。

## 第五节 蹴球

### 一、蹴球运动简介

清朝末期,在我国北方地区,民间流行一种踢石球的游戏。这种石球“琢石为弹丸”,它的踢法在《京帝景物略》、《燕台口号一首》、《北京民间风俗百图》等书中均有记述。

近十几年来,由北京民族传统体育协会组织有关专家和学者对蹴球项目进行了挖掘和整理,经过不断的表演和竞赛,形成了比较完善的规则,并在群众中广泛普及和推广起来了。1991、1995 年在第四、五届全国少数民族传统体育运动会上,蹴球被列为表演项目。1998 年 6 月在北京市的少数民族传统体育运动会上首次将蹴球列为正式比赛项目。1998~1999 年,举行了多次全国蹴球教练员、裁判员学习班。在第六届全国少





数民族传统体育运动会上,来自全国各省、自治区、直辖市、解放军的 22 个代表队参加了蹴球比赛。

## 二、蹴球比赛的基本技术和战术

### (一) 蹴球技术分析

1. 准备姿势。快速地确定自己的战术打法后,走进场地站在自己本方球后约 50 cm 处,蹴球脚在前、支撑脚在后成丁字形站立,两脚距离约 30 cm,将蹴球脚脚尖方向与本球和目标球瞄准成一条直线。

2. 支撑脚站位。支撑脚迅速向前跨一步,在球侧后方 20 cm 处,脚尖外展,与出球方向成  $45^\circ$  夹角,膝盖微屈,身体重心移至支撑脚上,脚跟提起,脚尖着地,两臂叉腰或自然下垂,身体放松,目视本方球。

3. 放脚瞄准。支撑脚撑地保持身体平衡后,迅速抬起蹴球脚,脚跟落在球后方 15 cm 处,脚掌前部踩向球后上方,使脚尖方向与目标球方向保持一致,即用脚掌轻轻压球,不能使球发生任何移动,眼睛正视目标球。

#### 4. 蹴击。

蹴一般球:用力时支撑脚脚后跟抬起,前脚向前蹬地,带动身体重心迅速前移,同时蹴球脚向前上方沿目标球方向用力将球蹴出,使球向前滚动击打目标球。

蹴回旋球:蹴回旋球时脚掌触球比蹴一般球稍偏后一些,以脚趾部压住球即可,双眼注视目标球,凝神静气。支撑脚脚跟提起,用前脚掌向前蹬地,将身体重心前移,蹴球脚脚掌用力向下压。

5. 缓冲。蹴击动作结束后,应保持身体重心落在支撑脚上,蹴球脚摆到膝关节部位高时应即时制动,随即自然放下,形成双脚支撑的姿势,保持身体平衡。

### (二) 蹴球比赛的战术

#### 1. 首轮发球战术。

如图 3-5-1,①号球的发球位置:①号球的发球最佳位置是将球发在停球区附近。②号球发球战术一般有两种:第一,将球通过中心圆发向 4 号位附近;第二,利用主动违例罚分获得较好的位置。③号球的发球战术



一般也有两种:第一,发球时将球通过中心圆发向靠近②号球的地方;第二,利用主动违例失分发球占有主动位置。④号球的发球战术:④号球的发球原则是远离对方和本方的球。

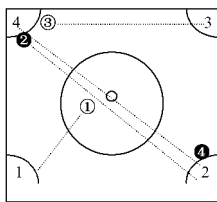


图 3-5-1

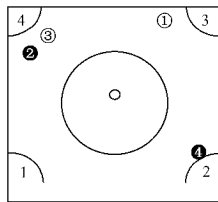


图 3-5-2

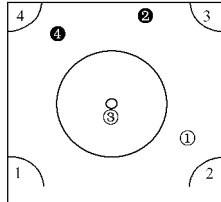


图 3-5-3

2. 连蹴一次战术。用对某一目标球的连蹴得 5 分。如图 3-5-2,当该红方运动员蹴球时就应选用得 5 分的战术。利用③号球先轻蹴②号球得 1 分,不使②号球出界,并得到一次连蹴机会。然后再用该球将②号球蹴出界外,这样就获得  $1+4=5$ (分)的机会。

3. 用主球蹴击本方停球区的球,获得连蹴权,再向对方目标球进攻。

如图 3-5-3,③号球为刚进入停球区的球,用①号球蹴击③号球,这样虽然被罚 1 分,③号球却被击活,并获得一次连蹴的机会。然后再利用靠近④号球的本球作为主球将④号球击出界外。得分情况: $4-1=3$ (分)。

4. 利用两次连蹴得 10 分的战术运用(图 3-5-4)。用①号球轻蹴②号球,不使②号球出界,并碰撞④号球,获得 2 分和两次连蹴权。再用①号球分别将②号球和④号球击出界外。得分情况: $1+1+4+4=10$ (分)。

5. 用蹴击停球区的本方或对方球获得连蹴两次的机会。当对方球或本方球被蹴击出界后将被放入停球区。有时对方球由于自己的失误等原因被放入停球区,下一次又轮到本方蹴击,本方球也须被放入停球区时(造成这种情况的情况在比赛中常见,例如对方蹴击双球时,将本球及两个目标球都击出界外,并且对方目标球先出了界外),出现这种战术运用的情况。

如图 3-5-5,对方②号球在停球区,当本方③号球放球时应紧贴②号球,为下一轮用①号球蹴击时连蹴两次做好准备。当①号球蹴击两个目标球后被判得 1 分和失 1 分,但获得了连蹴两次的机会,创造了更多的得



分机会。

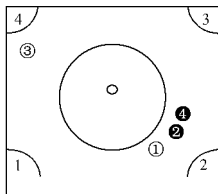


图 3-5-4

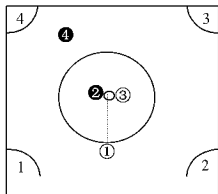


图 3-5-5

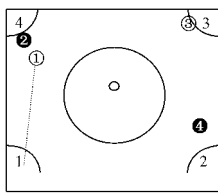


图 3-5-6

6. 在被对方蹴击出界后下一次该本方蹴击时的发球战术。如图 3-5-6, 当①号球被蹴击出界后发球发向②号球, 再用①号球蹴击②号球。在这种情况下, 往往会出现②号球远离中心圆的情况, 为了避免失误, 经常采用主动失误的方法, 将①号球不经过中心圆靠近②号球, 虽然被判罚 1 分, 但更加保险。

7. 采用主动失误躲避对方进攻的发球战术。本方发球后即由对方进攻, 在本号发球区的有效发球范围内对方已经占据有利位置时, 利用发球不到位的主动失误战术, 将本方球发向远离对方球的位置, 增加对方球的进攻难度。如图 3-5-7, ①号球发球时, 对方②号球和④号球已经占据了①号球不失误发球的有效位置, ①号球为了躲避对方, 不给对方制造机会, 只好将球发向 4 号发球区。

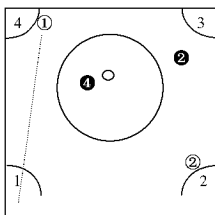


图 3-5-7

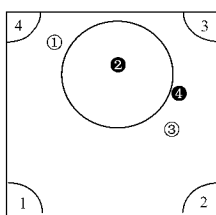


图 3-5-8

8. 出停球区撞击对方球或本方球战术的运用。从停球区向外蹴的球无攻击权, 但在本方另一球与对方一球相距太近, 且对方另一球距停球区的球也很近时, 可选择出停球区时将本方另一球或将对方另一球撞开的方法, 造成本方二球均远离对方二球的形势。



如图 3-5-8,②号球在停球区内,对方③号球与本方④号球相距较近,且对方①号球距停球区也较近。此时,②号球出停球区时,可将对方③号球或本方④号球撞开,形成②号球、④号球均远离对方①号球和③号球的形势。

9. 利用放进停球区的球阻碍对方的进攻线路。

10. 前进 1 m 战术。当双方球相距在 7~8 m 之外,攻击无把握时,可以采用规则允许的前进 1m 战术行动。

11. 回避球战术。在每局比赛中,回避球是指本方球对较远的球进攻无把握,而采用前进 1m 战术又会将本方球推至对方容易进攻的范围内时采用的一种战术。

12. 回旋球战术。当对方球处在边线附近或压在线上,而本方球与对方球紧贴或相距较近,如果用上旋球撞击可能使本方球也出界时,可以采用回旋球战术。

13. 孤注一掷战术。双方球相距较远,本方没有把握能蹴击到对方,前进 1m 又进入了对方的攻击范围内,这时只能采用孤注一掷的战术,果断地直接攻击对方。

### 三、蹴球项目的练习方法

#### (一) 蹴球的技术练习

1. 学习上旋正撞技术。

(1)正撞瞄准方法练习:瞄准线对准目标球球心。

(2)抬腿前踹练习:抬腿方向对准目标球球心。

(3)近距离蹴一般球正撞练习。

(4)中远距离大力球正撞练习。

2. 学习分球技术。

(1)半球瞄准方法练习:瞄准线对准目标球一侧边缘。

(2)2 m 以内的半球练习,击球撞击第二目标球。

(3)2 m 以内的厚球及薄球练习。

3. 学习回旋球技术。



- (1)回旋球的脚掌压住球面部位与上旋球不同。
- (2)非撞击回旋球练习。
- (3)回旋球撞击目标球练习。

## (二) 蹴球战术练习方法

1. 发球选位练习。在发球区的各个点上向本发球区的有效发球区域的不同位置发球。

2. 5分球战术练习。将目标球放在各边线旁,主球距目标球1~2m,目标球距边线50cm左右,练习两次蹴击后再将球击出界。如果一次就将球蹴击出界仅得4分。

3. 双球战术练习。主球与第一目标球、第二目标球成不同的角度,用半球、厚球、薄球的方法击到第一目标球后再击第二目标球。

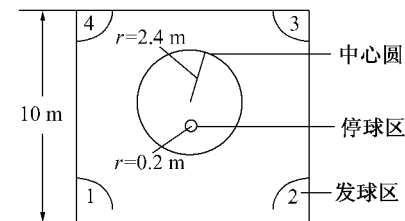
4. 擦皮球战术练习。两球相距1m左右,主球在外端,目标球在内侧,主球以擦皮球击中目标球后停在目标球内端,第二蹴将目标球击出界外。

5. 回旋球战术练习。目标球在边线附近,主球在内侧与目标球相距30cm左右,用回旋球蹴法,将目标球击出界外。

## 四、比赛规则

### (一) 蹴球比赛的场地及器械

场地:蹴球比赛场地为边长是10m的正方形,场外至少要宽出1m,地面可以是任何材料制成,要求平整、无障碍物,但不应太光滑,要有一定的摩擦力。



场地规格见图3-5-9。

图3-5-9

场地内各线宽度不得超过5cm,各线及各线段均为场地内和各区内的—部分。



比赛用球是直径  $10 \pm 2$  cm、重量  $920 \pm 10$  g 的硬塑实心球。球分为两种鲜明颜色(一般为红色和绿色),分别标有 1、2、3、4 号,1、3 号为同一种颜色,2、4 号为另一种颜色。

号码布:分为 1、2、3、4 号,一般 1、3 号为红字,2、4 号为绿字,分别称为红方和绿方。

## (二) 蹴球比赛的方法

蹴球比赛可以进行团体赛、单项赛等,形式多样,简便易行。一般分为男子单蹴、女子单蹴、男子双蹴、女子双蹴、男女混合双蹴。

发球的基本要求:首轮发球前,运动员均应将球放在自己的同号区内,不得再移动,将球蹴出。发球必须触及中心圆线或穿过中心圆。发球不得触及场内任何球。经发球进入场内的球为有效球,有进攻和被进攻权。

蹴球时的基本要求:以脚跟先着地,由脚掌触及球面,稳定后将球向前蹴出或挤压出。蹴球后击中任何一球可以连蹴一次,一次蹴球击中两球时,可以用此球连蹴两次,未触及任何一球无连蹴权,回避时也只能用次球。将对方两球蹴出界,先出界的球由与此球同号的队员放置停球区,另一球则由与球同号的队员在同号区重新发球。放置停球区的球一经放置不得再变动位置,也不许触及区内任何球。由停球区向外蹴的球可以随时向任何方向前进,无攻击权。队员可以蹴本方任何一球。双方球距若超过 2 m,蹴球必须向对方球前进至少 1 m 方视为进攻球。蹴球移动距离以起点到止点为准。因被蹴出界而被放置在中心圆的球,若进攻方仍有连蹴权时,当次不得向其进攻。连蹴权仅指第一次蹴球时。裁判下达口令后,运动员应在 15 s 内完成动作。

得分方法:凡一方击中对方一球得 1 分,把对方一球击出场外得 4 分;对击球不中等失误或利用战术违例,视情况进行 1~4 分的处罚。比赛一般采用三局两胜制,50 分为一局,先积 50 分者为胜,如同时达到 50 分或 50 分以上仍平局时,比赛继续进行,以先得分者为胜。



## 自评与思考

1. 简述蹴球运动的起源与发展。
2. 蹴球技术包括哪几个环节? 叙述它们的技术要领。
3. 简述蹴球比赛的战术运用, 举出几个战术实例。
4. 叙述蹴球比赛的场地要求和比赛方法。

## 第六节 搏克

### 一、搏克运动简介

搏克是蒙古族人民十分喜爱的群众性传统体育活动, 是蒙古族盛会——那达慕的主要内容之一, 它和赛马、射箭一起被称为“男子三项技艺”。现在搏克不仅为蒙古族人民所喜爱, 而且深受各族人民的欢迎。在全国少数民族运动会和全国农民运动会上, 搏克被列入正式比赛项目。

搏克同其他摔跤的不同点是: 参赛人数必须是 2 的乘方数; 膝部以上(包括膝盖)任何部位着地均为输; 一跤定胜负(运动员不分体重级别); 场地不分大小, 一般在平坦的草地上进行。搏克技巧动作较多, 但运动员在摔跤时不能抱对方的腿。比赛时运动员穿皮质短上衣, 系腰带, 穿肥大的裤子和套裤, 脚蹬高靴, 服装具有鲜明的民族特色。

### 二、搏克基本技术

#### (一) 站立姿势(摔跤时, 运动员站立的姿势, 又称跤架)

两脚左右开立, 约与肩同宽, 一脚前出约半脚远, 两膝微屈, 上体微向前倾, 身体重心主要放在后脚上。两臂微屈, 前臂在胸前平举; 两手半握拳, 一前一后置于胸前; 目视正前方; 全身肌肉处于自然放松状态。跤架分为右架和左架: 右脚在前为右架, 左脚在前为左架。



## (二) 步法

1. 上步:一脚向前或斜前方踏出一步。
2. 撤步:一脚向后退一步。
3. 横步:右脚向左或左脚向右移动。
4. 跨步:右脚向右或左脚向左移动。
5. 背步:一脚从后向支撑脚外侧插去,同时向后转体  $180^\circ$  成骑马势。
6. 滑步:向某侧移动则先移该侧脚,另一侧脚再跟着移动。如向右滑步时,先移右脚,左脚随即跟上,再保持原来的姿势。
7. 盖步:后脚绕过前脚,同时转体  $180^\circ$  成骑马势(从膝前高度插到外侧)。
8. 三点步:站右架,右脚左横步,落在左脚外侧,左脚再向左跨步,两脚掌作轴身体稍向右转,仍站成右架。

## (三) 基本手法

1. 两手连接握法。
  - (1)搭扣:用自己的一手握另一手的腕部。(图 3-6-1)
  - (2)搭勾:用手指把两手互相勾住。(图 3-6-2)
2. 握腕:虎口向着对方的肘部,握住对方的手腕。(图 3-6-3)
- 解脱:被握的手向着对方的拇指方向突然上扬。(图 3-6-4)



图 3-6-1



图 3-6-2

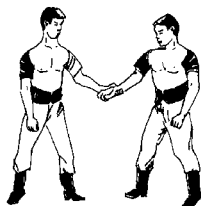


图 3-6-3

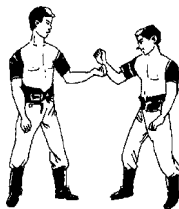


图 3-6-4

3. 反握腕:虎口向着对方的手指握住对方的手腕。(图 3-6-5)
- 解脱:被握的手向着对方的拇指方向突然下甩。
4. 绕臂:对方右手前举企图抓袖或领时,可用右手从里边向左格挡对方的右腕,然后向下压并握住对方右上臂的下部向右后下方拉。(图





3-6-6)

5. 抓袖:右手抓住对方的左袖,四指在袖里,拇指在袖外。(图 3-6-7)

解脱:两手向前下方撑对方右前臂,同时,左脚撤步。(图 3-6-8)

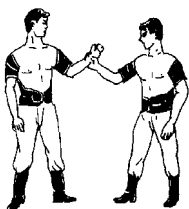


图 3-6-5



图 3-6-6



图 3-6-7

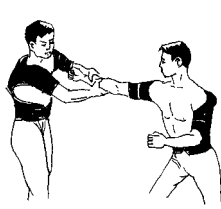


图 3-6-8

6. 抓领:右手手心向下,从对方左肩上抓对方领,拇指在里,四指在外,右臂微屈,肘下垂,用前臂抵住对方左肩。(图 3-6-9)

解脱:左手从对方外侧抓对方领,左手臂里扣,向前撑;耸左肩并向里扣,用左肩向右前方顶对方右前臂,同时向右转体。这时候,也可以用右手向下拉对方左腕。(图 3-6-10)

7. 抓偏胸襟:右手抓住对方右胸襟,微屈右臂,肘下垂,虎口向上,四指在里,拇指在外。(图 3-6-11)

解脱:左手抓对方的右袖向前拉,同时右脚撤步,向右转体。(图 3-6-12)

8. 抓胸襟:右手抓对方左胸襟,虎口向上,拇指在外,四指在里。

解脱:与抓袖解脱相同。



图 3-6-9

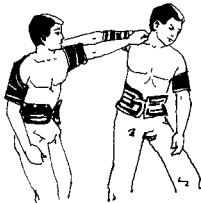


图 3-6-10

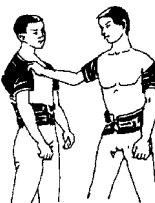


图 3-6-11

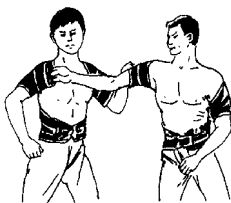


图 3-6-12

9. 反抓胸襟:右手虎口向下,拇指在外,四指在里,抓对方左胸襟。(图 3-6-13)



解脱:与抓袖解脱相同。

10. 抓带(中心带):右手手心向下抓对方前带。(图 3-6-14)

解脱:成左架姿势,两手向前下方撑对方右前臂,同时后坐腰。(图 3-6-15)

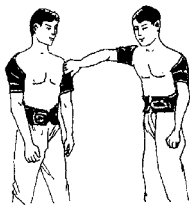


图 3-6-13



图 3-6-14

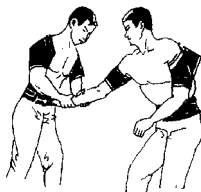


图 3-6-15

#### (四) 基本倒法

被摔时落地的方法主要有两种。

1. 滚动倒:倒地时要低头、含胸、收腹、屈臂,并做屈腿团身动作,以便落地滚动,从而减少冲击力。

如向前倒同体操的“前滚翻”动作;向后倒同“后滚翻”动作。

2. 撑地倒:身体由直立姿势前倒,两臂微屈,两手手指内扣,手撑地后,以迅速屈臂的动作来缓冲落地的冲击力。整个动作的过程中全身紧张用力,要抬头、憋气。

注意事项:及时松手。自己被摔倒时,立刻松手,并做正确的倒地动作。否则,往往把对方带倒,容易砸着自己。

#### (五) 主要攻守方法

1. 里刀勾。(右架)先用左手抓对方的右袖,向左下方拉,同时左脚上步落在对方右脚外侧,屈膝,身体重心移到左脚上,右手抓对方右胸襟,右腿插入对方裆部,右小腿向内绕,屈膝,勾对方右小腿,脚跟用力往右后方拉,同时两手往对方右后方推。(图 3-6-16)

要点:体前倾、勾、蹬。

应用:当对方重心在右腿上并向后坐时适于使用。



防守:身体前倾,右腿后撤,使对方勾不到腿。如果被勾住,顺右腿伸直抽腿。

反攻:(1)被勾腿向后勾,(接勾腿)抢在前用里刀勾。(图 3-6-17)

(2)对方勾右腿时,右腿顺势向右前方伸出,踢对方左小腿。(图 3-6-18)

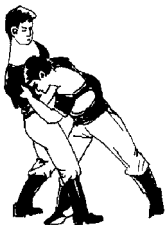


图 3-6-16

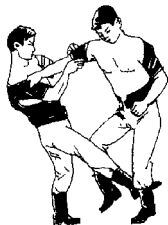


图 3-6-17

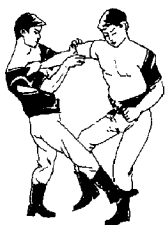


图 3-6-18



图 3-6-19

2. 抓袖、领得合。(右架)左手抓对方右袖,右手抓对方左领,左手往右后上方拉,右手往后下方拉对方左肩,同时右腿上步,落在对方左脚前,屈膝,右腿伸直插入对方两腿之间,然后屈膝向右后方勾对方左小腿或膝窝,左腿蹬直,身体前倾,并向右转体,两手用力推对方。(图 3-6-19)

要点:拉、勾、推。

应用:对方直立或身体后仰时适于使用这种方法。

防守:左脚撤步,低姿势,身体前倾,如果被勾住,左腿伸直向上踢。

反攻:对方勾腿时,左脚从后向右踢对方左腿,同时两手向左下方拉对方。

3. 抓袖、胸襟踢。(右架)左手抓对方右袖,右手抓对方右胸襟。两手用力向前下方拉对方,同时左脚向左前方上步,落在对方右脚外侧,微屈膝,右腿踢对方左小腿,并向右转体。(图 3-6-20)

防守:重心移至右脚上,左小腿后踢,使对方右脚踢空。

反攻:对方踢时,后踢(左)小腿闪过对方右腿,同时用右脚里刀勾;或者对方踢的同时右腿使用得合勾住对方右腿。

4. 抓袖、胸襟外勾腿。(右架)左手抓对方右袖,右手抓对方右胸襟,两手用力向前上方提拉的同时左脚上步落在对方右脚外侧,屈膝,重心移



至左脚上,右腿伸直从左外侧勾对方右腿膝关节,右小腿向左下方用力勾,右肘撑住对方的左胸,两手用力向右后方推,向左后挤压对方。(图 3-6-21)

要点:提拉,身体前倾,挤压。

应用:对方身体重心靠后或对方身体直立时适于使用。

防守:左腿向后撤步,身体重心向前移。

反攻:反用外勾(对勾),或者被勾住的腿屈膝向后拉变成得合。



图 3-6-20



图 3-6-21



图 3-6-22



图 3-6-23

5. 抓袖、领搓。(右架)左手抓对方右袖,右手抓对方左侧领。右手向左下方按压,左手向左上方推的同时右脚上步,用脚跟落对方左脚跟处,并用脚尖勾住对方的左脚跟。左脚跟落在对方左脚前,右手向左后方按压,左手向左上方拉,右脚向左上方勾起对方的左脚跟,向左后挤对方。(图 3-6-22)

要点:推、按、扭、勾起。

应用:对方直立(重心较高)或后坐时适于使用。

防守:右脚向后撤步,抽左腿的同时左脚向左转。

反攻:左脚向左转,左小腿向前顶对方右小腿,左膝从对方右腿外边顶对方右大腿。

6. 抓袖偏门拧。(右架)左手抓对方右袖,右手抓对方右偏门,两手向右前推,同时向前滑步。右脚落在对方左脚后,左脚落在对方左脚外侧。借对方的反抗力,两手向左后下方拉,向左转体,并向前倾。(图 3-6-23)

要点:拉、按、转体。

应用:对方身体前倾或对方抓把以前适于使用,也可以先借用外勾



腿,趁对方向前反抗时使用。

防守:站直、腰部放松,右脚上步。

反攻:接拧(对方拧完接着拧),利用对方的劲使用拧。

7. 抓袖、插闪。(右架)左手抓对方右袖,右手向后拉,同时左脚上步落在对方右脚前外侧,屈膝,重心移到左脚上。右臂插入对方左腋下,屈肘、屈腕并向上提起,同时右手扣住对方左肩,右脚撤步落在左脚后,同时向右转体甩脸,右手向右后下方捋对方左肩,左手向右上方推对方右肩。(图 3-6-24)



图 3-6-24

要点:插、转、闪。

应用:对方向前扑或重心在前时适于使用。

防守:左腋夹住,不让对方右手插入腋下;或者向右滑步。

反攻:右腿做得合。

8. 抓袖、腰带背。(右架下把背)左手抓对方右袖,右手抓对方后腰带,两手向右后上方拉对方。右脚上步落在对方左脚前内侧,左脚后到步落在对方左脚前外侧,两腿屈膝,左脚后到步的同时背转向对方胯部或下腹部,低头弯腰的同时蹬腿,左手向右下方拉。右手向上提,向左转体,甩脸。(图 3-6-25)



图 3-6-25

要点:拉、上步、到步、转、蹬、弯腰。

应用:对方身体重心高或前倾时适于使用。这种动作的右手把位较多。例如,对方腋下翻握领或抓中心带,以及夹颈等。

防守:左脚往外侧跨,拉远距离,身体下蹲,左肘顶住对方腰部,或者脚放在对方右脚内侧,用膝顶对方右脚。

反攻:从后面用左腿勾对方左腿,或者左腿抢在对方右腿前左边用背。

9. 抓袖、肩别。(右架)左手抓对方右袖,右手抓对方左肩。两手向右后方提拉对方,同时左脚后交叉步落在自己右脚右侧,屈膝,向左转体,右胯靠紧对方下腹部,右腿前摆并用右小腿从前边向后上方扒对方右膝部,同时两手向左前下方拉,左腿蹬伸,向左转腰,甩脸。(图 3-6-26)

要点:拉、到步、转体、别。



应用:对方身体前倾或全身较紧张时适于使用。别的常用把位有抓袖领别,袖后带别,肩抱头别,肩腋下别等。

防守:右脚向后上方抬起或向右转体。

反攻:抱腰,左腿从外边勾对方左大腿或从里边勾对方左小腿。



图 3-6-26

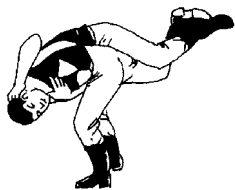


图 3-6-27



图 3-6-28

10. 抓袖肩挑。(右架)左手抓对方右袖,右手抓对方左肩,两手提拉对方,同时左脚后倒,交叉步屈膝。向左转体,右胯顶住对方下腹部并用右大腿向后上方挑对方左大腿中部,蹬左腿,体前倾。两手向左下方拉,同时向左转腰,甩脸。(图 3-6-27)

要点:拉、进胯、挑。

应用:对方身体前倾或重心较高时适于使用。挑的常用把位有抓袖、领挑,抓袖、后带挑,袖中心带挑,袖抱头挑,袖腋下挑,抓两肩挑等。

防守:用左手或左肘顶住对方右侧;或者抓对方右袖和右肩,不让对方转体。

反攻:右脚上步,右手压对方颈后,左手从腋下推对方右肩,同时左膝向上抬高。

11. 抓袖、夹颈缠。(右架)左手抓对方右袖或右肩,右手夹颈,两手向右上方提拉,左脚上步,落在对方两脚前,屈膝,身体右侧贴紧对方,右腿插入对方裆部缠住对方,左腿向左前方跳落在对方右脚前外侧,同时右侧用力把对方抬起,并向右转体,右脚勾尖向前抬起,两手向后上方拉,甩脸。(图 3-6-28)

要点:提手、抬腿、转体。

应用:对方靠近或向后坐时适于使用。使用这个动作必须靠近对方。

防守:左腿后撤,不让对方缠住。



反攻:对方缠腿时顺势用左腿踢对方左小腿;或者右边用得合(对方转体前)。

搏克的技术动作较多,动作的变化比较复杂,完成动作主要是靠手脚和躯干。当使用一个动作不成功时,可用两个或连贯动作,左右两边都能进攻和反攻。任何一个攻守技术动作,左右两边都可以做,只是方向相反。

### 三、搏克比赛规则

#### (一) 竞赛规则

1. 个人竞赛按传统方式比赛时,采用单淘汰制,也可以采用单循环制,或是循环、淘汰混合制。
2. 团体赛采用三人轮赛制、点将制(不得少于五人,均为奇数)。
3. 无论个人赛或团体赛,均不分体重级别,两人相遇一跤定胜负。

#### (二) 有关规定

1. 比赛时间:团体赛每场比赛每局时间为 15 min。个人赛预赛每场时间为 9 min,决赛每场时间为 15 min。如在规定时间内不分胜负,进行加时赛,每场 5 min。
2. 运动员一般穿着有金属铆钉镶边皮制的“卓得戈”(跤衣)、“班泽勒”(跤裤)、“策日布格”(皮制腰带)。
3. 比赛中的规定。
  - (1)教练员不得进入比赛场地,也不得进行任何形式的指导。
  - (2)运动员不得擅自离开比赛场地,特殊情况须经裁判员许可。
  - (3)任何人都不得干涉裁判的工作。如对裁决有异议,由领队或教练员向裁判组织提出,如异议被否决,必须服从裁决。

#### (三) 竞赛场地

1. 一般在平整的草坪或土质地面举行比赛,要求表面清洁、无碎石粗沙,土地地要保持适当硬度。
2. 场地规格:个人冠军赛、表演赛、安慰赛一般采用长方形场地,其



边长视比赛规模而定。团体赛一般采用圆形或方形场地。如有三个以上圆形场地,则应该呈扇形布局;如为方形场地,则呈平行并列布局。

## 自评与思考

1. 掌握搏克的基本技术。
2. 掌握比赛中的一般规定。

## 第七节 北嘎

### 一、北嘎运动的简介

北嘎(又称藏式摔跤)在西藏传统体育中历史久远,普及面较广,不仅在节日、祭祀、宗教大会或收获后的庆祝活动中必有,在平日劳作的间隙中也随处可见;不仅在男性中普及,在女性中也较受欢迎,而儿童更以角力为日常功课。自古以来,摔跤是藏族人民喜闻乐见的一种民间体育活动。藏族人民聚居区域不同,摔法也各有不同,藏族传统的摔跤形式大体分为固定式、自由式、背抵背式和马上摔跤四种。

1. 固定式,也称“死跤”。摔跤手双方互相交叉抓住对方的腰带或搂抱对方腰部以上的部位,用抱、摔、拉、掀、提等方法将对手摔倒,并使对手躯干着地为胜。这种摔法不得用脚踢或勾绊。

2. 自由式,也称“活跤”。双方互相抓住对方的肩膀,用脚勾、绊对方的脚,也可用推、拉、抱、摔等方法,使对方躯干着地即为获胜。另一种“活跤”的形式则以固定式为开始姿势,可以用脚勾绊。

3. 背抵背式,这种形式实际上是力量的较量。双方背靠背而立,双臂互挽,同时用力,哪一方将对手背起,使其双脚离开地面即为获胜。

4. 马上摔跤。马上摔跤是在激烈奔驰的马上两人互摔,一方将另一方摔下马则为胜。与其他形式相比较为少用。

1991年11月,在南宁举行的第四届全国少数民族传统体育运动会上,北嘎被列为表演项目。1995年11月,在昆明举行的第五届全国少数





民族传统体育运动会上,北嘎被正式列为比赛项目。

## 二、基本技术与练习方法

### (一) 基本手法

北嘎的手法比较简单,但抓握有严格的规定。一种是自己两手互握,抱住对手的腰以上部位(图 3-7-1 中甲、乙);一种是一手在前、一手在后地抓住对手的腰带(图 3-7-1 中丙)。练习时采用双人相互配合的方法,练习者轮流将对方抱起,以体会手的抓握和臂的用力。

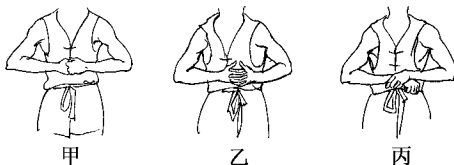


图 3-7-1

### (二) 基本步法

一般地说,双脚支撑比单脚支撑的稳定性要好,这就要求运动员在脚步移动时要快。练习时采用双人相互配合的方法,轮流体会主动和被动的步伐。

### (三) 基本摔法

1. 推拉技术:当比赛一开始,根据对手的站位情况,迅速移动脚步,大力地猛推(拉)对手,使其失去平衡而倒地。

2. 转甩技术:当对方以猛推自己而占优势时,快速后撤脚步并转体以改变用力方向,同时借助对手向前的惯性顺势快甩将其摔倒。

3. 抱摔技术:抱摔可分为两种。一种是双手抱紧对方的腰部,一腿从对方的两腿间插入,同时上体向前顶压,将对方摔倒;另一种是抱紧对方腰部,将对方抱起,使其不能调整身体重心,同时撤步转体将对方摔倒。(图 3-7-2)

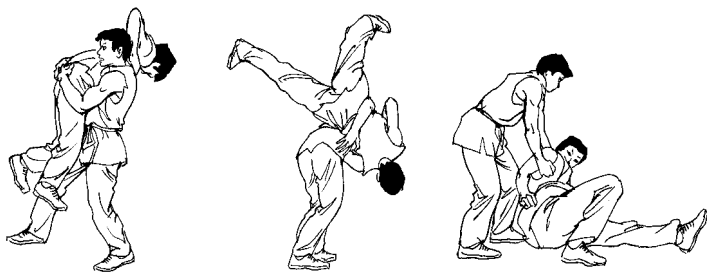


图 3-7-2

4. 过腰技术:运用倒插步和转体,使自己的臀部抵在对方腹部,抓紧或抱紧对方,同时扎头、屈体、伸膝、提臀,将对方从腰上摔过而倒地。(图 3-7-3)



图 3-7-3

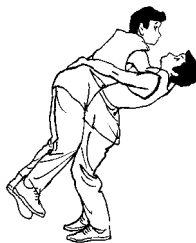


图 3-7-4

5. 过胸技术:当对方身体重心处于较高状态时,抓紧或抱紧对方,身体迅速后仰,两腿蹬伸,将对方抱起,当上体后倒至水平面时,迅速转体将对方侧摔于地面。(图 3-7-4)

### 三、竞赛规则

#### (一) 场地

比赛场地分圆形和方形两种。方形为边长 14 m 的正方形场地;圆形为半径 7 m 的场地。



## （二）竞赛制度

比赛采用循环制或淘汰制。每场比赛分为3局,每局净摔3 min,中间休息1 min。

## （三）体重级别与称量

1. 运动员体重分为52公斤级、57公斤级、62公斤级、74公斤级和90公斤级五个级别。

2. 称量体重是在第一天比赛开始前一次完成,运动员只穿短裤。如果运动员体重超过申报级别的重量,并在规定时间内不能达到该级别要求,则不能参加该级别的比赛。

## （四）比赛中的规定

在每局比赛中,比赛的开始、停止、结束均由场上裁判员发出指令。

1. 比赛的开始姿势要求双方运动员必须抓好对方的腰带,即一手在对方身后抓住腰带,另一手在对方腹前抓住腰带。(第一局右手在前,第二局左手在前,第三局抛硬币决定)

2. 在比赛中双方教练员要坐在指定座位上,不得干涉裁判员的工作,如有意见可通过领队向仲裁委员会提出。

3. 全场比赛结束后,运动员须等裁判员宣布全场比赛结束后才能离开场地。

## （五）胜负评定与每次排列

1. 比赛中一方肩、背、腰、臀、髋、头、躯干任何部位着地即为失败,判对方胜一局。

2. 比赛中双方运动员同时倒地,分不出上下、先后则判平跤。

3. 进攻者膝部着地,判进攻无效。

4. 比赛采用三局两胜制。胜一局得1分,根据得分确定每场比赛的胜负。

5. 获胜场次多(或积分多)者名次列前。

6. 两人积分相等,按两人比赛中的胜负排列名次,胜者名次列前。

7. 如遇两人以上获胜场数相等且循环,按以下程序确定名次:得分



多者名次列前;获 2:0 多者名次列前;获 2:1 多者名次列前;受罚次数少者名次列前;整场比赛中获胜时间短者名次列前;体重轻者名次列前。

### (六) 犯规

1. 使用反关节动作有意伤害对方。
2. 用手、肘、膝、头撞击对方。
3. 有意用脚勾、绊、踩、踢、蹬对方。
4. 比赛进行中有故意伤害对方运动员或裁判员的言行。
5. 比赛中自行停止比赛。
6. 比赛中由于处于不利情况而要求暂停。
7. 比赛中单手或双手离开对方腰带。

### (七) 判罚

1. 点名后 3 min 不能上场比赛者,按弃权处理。
2. 对构成犯规的运动员,要根据情节轻重给予劝告、警告、取消该场或全部比赛资格。
  3. 如果故意绊脚将对方摔倒,则判对方胜一局。
  4. 比赛中一方出现犯规,如果对犯规运动员有利,应立即停止比赛,酌情处理;如果对犯规运动员不利,则不停止比赛,等该进攻动作结束后再停止比赛,并酌情处理犯规行为。
  5. 裁判员对比赛中表现消极、拖延时间的运动员要给予警告。
  6. 故意摔假跤将被取消一方或双方运动员该场或全场比赛资格。
  7. 无论何种原因,运动员受到 3 次警告,则取消该场比赛资格。
  8. 在比赛中因一方故意犯规,使对方运动员受伤而不能继续比赛时,经大会医生确定,则判受伤者该场获胜。



1. 北嘎比赛中有什么规定?
2. 北嘎的基本步法有哪些?



### 3. 北嘎的基本摔法有哪些?

## 第八节 押加

### 一、押加运动简介

押加运动起源于我国藏族民间,已有百余年历史,是藏族人民非常喜爱的一项体育活动,流传于西藏、青海、甘肃、云南、四川等藏族聚居区。由于此项运动行如大象,实为拔河,所以也称为大象拔河。1998年12月在澳大利亚举办的世界民间民族传统体育文化节上,中国云南代表团向全世界展演了这一项目。1999年第六届全国少数民族传统体育运动会将押加列为正式比赛项目。

### 二、押加运动的基本技术和战术

1. 基本技术。当运动员听到“预备”的口令后,以俯身两手十指分开撑地,两腿弯曲,两脚左右前后分开,略比肩宽,两脚尖向前侧方向的基本姿势并调整好身体重心。当听到“开始”的口令后,运动员双脚快速发力蹬地,重心前倾,并借腿、腰、腹、肩、颈和手臂的力量向前爬进。

2. 对峙技术。比赛开始后,如果不能快速取胜,比赛将出现对峙状态。此时眼睛要通过胯下观察对方的脚步,并通过绳子感受对方的用力。当看到或感受到对方脚步开始移动或调整重心时,抓住机会,迅速发力。

3. 基本战术。调整、控制好参赛运动员的体重,选择参加哪一级别的比赛是首要问题。其次要为参赛者创造从气势上压倒对方的环境,并在比赛中适时运用出其不意、步步为营等兵法战术。

### 三、练习的方法

在学校开展押加运动时,应分为多种形式开展,避免走回到单纯竞技的老路上,并且要敢于突破、敢于创新。可以按人数划分(分为单人、双人和多人),也可以按年龄划分,可以按体重划分,也可以按方向划分(四人向四个方向)。总之,只要本着有利于丰富校园文化、体育、娱乐活动的内



容,有利于促进学生健康,有利于培养进取精神的原则,如何开展此项运动都是值得提倡的。

## 四、竞赛规则

### (一) 比赛场地

押加运动的比赛场地一般为长 8 m、宽 2 m 的长方形土质平地,两条 8 米线叫边线,两条 2 米线叫端线。在两边线之间画一条平行于端线的连线叫中线。在中线两侧各画一条距离中线 1 m、平行于中线的连线叫决胜线。(图 3-8-1)边线与端线周围不得有障碍物。

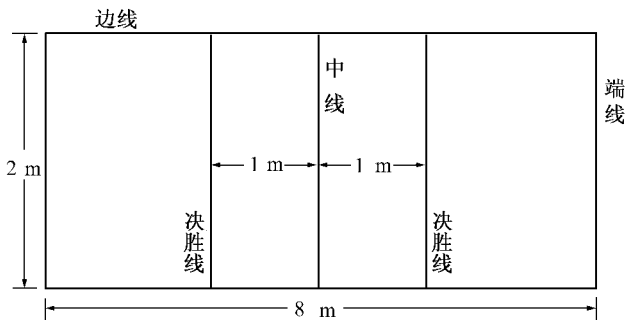


图 3-8-1

### (二) 比赛器材

传统的押加比赛用绳没有明确规定。这个项目被列入竞赛项目之后,规定押加比赛所用的绳子长度为 4 m,绳子由两头有圈的彩色绸缎制成,绳圈的周长约为 50~70 cm,并可通过活扣调整圈的大小。

### (三) 竞赛制度

1. 比赛采用循环制或淘汰制,以三局两胜制判定胜负,不受时间限制,直到一方取胜为止。
2. 赛前裁判员要召集双方运动员挑选比赛场地,第二局双方运动员交换场地,第三局则要重新挑选场地。



3. 原则上运动员每天的比赛场数不超过两场,场与场之间的休息时间不少于 30 min。

#### (四) 体重级别与称量

1. 押加项目只设男子比赛,运动员体重分为 55 公斤级、60 公斤级、70 公斤级、80 公斤级和 80 公斤以上级五个级别。

2. 称量体重是在第一天比赛开始前 2 h 进行,运动员只穿短裤。如果运动员体重超过申报级别的重量,并在规定时间内不能达到该级别要求,则不能参加该级别的比赛。

#### (五) 比赛中的规定

1. 比赛的开始、停止、结束均由场上裁判员发出指令。

2. 每场比赛结束后,记录台鸣锣宣告。

3. 在比赛中双方教练员要坐在指定座位上。

4. 运动员须等裁判员宣布全场比赛结束后才能离开场地。

5. 比赛进行中,一方受伤,在未分胜负的情况下,裁判员可暂停或终止比赛,暂停时间累计不能超过 3 min,如 3 min 内不能继续比赛,裁判员可终止比赛,判受伤运动员弃权。

#### (六) 犯规

1. 在裁判员发出“开始”的口令之前或发出“停”的口令之后向对方进攻。

2. 比赛进行中,教练员或助手干扰比赛。

3. 比赛中自行停止比赛。

4. 比赛中由于处于不利情况而要求暂停。

#### (七) 判罚

1. 凡触犯犯规条款之一者,根据情节轻重分别给予劝告、警告、取消该场或全部比赛资格。

2. 点名后 3 min 不能上场比赛者,按弃权处理。

3. 比赛中,运动员或教练员指责裁判员,则根据情节给予劝告、警告、取消该场或全部比赛资格。



4. 对有意进行非真实比赛的,将取消一方或双方运动员该场或全部比赛资格。

5. 全场比赛中,某一运动员如受到 3 次警告,将被取消后面的比赛资格。

### 自 评 与 思 考

1. 押加能否列入学校(单位)的运动会? 以什么形式出现?
2. 押加怎样裁判?

## 第九节 木球

### 一、木球运动简介

木球运动被誉为“东方曲棍球”,又称“赶毛球”、“赶牧球”或“打篮子”,类似现代竞技运动中的冰球或曲棍球。木球是一项具有一定对抗性、娱乐性和浓郁民族风情的体育游戏活动,在我国民间一度广为流行,特别是在宁夏回族自治区,曾是少年儿童十分喜爱的游戏活动。

改革开放以后,宁夏南部地区的回族青年又兴起了木球运动,并进行了交流比赛,引起了社会各界的关注。为了推动木球运动的发展,宁夏木球队在继承赶球入坑得分的传统基础上对木球运动的场地、木球及击球板进行了改进。1986 年在新疆乌鲁木齐市举行的第三届全国少数民族传统体育运动会上,宁夏木球队再次进行了表演。1989 年在宁夏举行的首届全国木球邀请赛上,木球比赛在端线设立球门,以射门得分取代了赶球入坑得分的传统游戏模式。木球场地的科学规划,木球及击球板的进一步改良,运动竞赛新规则的初步形成,使木球运动完成了现代竞技体育运动发展玩耍(play)—游戏(game)—竞技(sport)三步骤的现代化改造,成为我国民族传统体育中的优秀项目。





## 二、技术、战术介绍

### (一) 基本技术

1. 击球。紧握板柄于身体的一侧,挥动小臂带动大臂将球击向预定目标,常见的击球方法有以下两种:

(1)单手握板击球。这种击球方法可以灵活地旋转手腕,使手心指向击球的方向,传球隐蔽,快速、准确。(图 3-9-1)

(2)双手握板击球。又分为两种方式:

①小板头击直线球。(图 3-9-2)击球时两腿平行分立,身体侧对击球方向。屈膝弯腿,膝关节微内扣、稍屈,两脚掌内侧着地,身体重心稍前,两手握板柄,右手在前,左手在后(向相反方向击球时,也可左手在前,右手在后)。击球前,双手紧握板柄,以两小臂摆动为主,先将球板摆向身体右侧,板头高度不宜过肩,然后突然发力向左下方挥板击球,将球击出后仍要控制挥板的高度(高不过肩,否则违例)。小板头击直线球具有动作敏捷快速、隐蔽性强的特点。常用于直线打门(如罚点球)。



图 3-9-1



图 3-9-2



图 3-9-3



图 3-9-4

②小板头击弧线球。击球动作基本同上,但击球时挥板应准确地击打木球前侧部位,使木球快速逆时针旋转呈弧线轨迹绕过前方防守队员飞至己方队员的攻球点位置。弧线球主要用于发任意球、边线球和角球。

2. 运球。运动员在跑动中为将球控制在自身范围,用板头部的平面部分进行的推、拨球。注意运动幅度不宜过大,以免失去对木球的控制。(图 3-9-3)

3. 接球。运动员运用板头部位,将运行中的球有目的地接控在所需



位置上的动作方法。接球时,使球板与地面呈现  $60^\circ$  夹角,拍压来球将其停住,并在接球瞬间后引球板以缓冲来球的冲击力。(图 3-9-4)

## (二) 基本战术组合

1. 进攻阵容。木球比赛上场的 5 名队员大多采用“一二二”配备,即 1 名后卫、2 名前卫和 2 名前鋒。当后卫发端线球开始进攻时,通常将球击出传给位于中场的前卫,前卫队员应避开防守队员主动选位要球,拿球后迅速将球传给游动在发球区前沿或两侧的前鋒队员,由前鋒队员完成射门。当球传到前场时,前卫队员迅速进入前场助攻,后卫队员根据进攻的需要,适当压上在中场主攻并兼顾后场,防止对方得球后快速反击。

2. 防守阵容。当对方进攻时,本方队员原则上应全部退回到后场进行防守、堵截,破坏对方进攻,进行“S”形阵容配备(图 3-9-5),它的优点在于防守队员能够从不同方向堵截、破坏对手的进攻。当本方队员得球时,前鋒队员迅速进入前场,由防守转入快速反击。

## 三、基本技术的练习方法

1. 静止球击接的练习方法。把队员分成若干组,进行对练,如图 3-9-6,相对的两个队员之间练习传、接球技术。

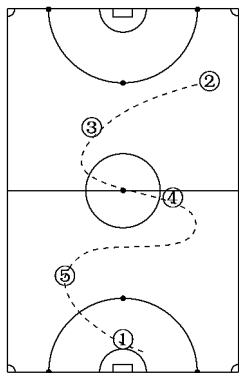


图 3-9-5

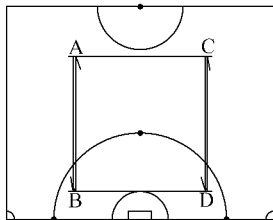


图 3-9-6

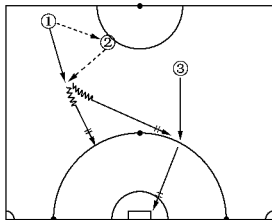


图 3-9-7

2. 运动状态中的接、运、击球练习方法。如图 3-9-7,1 号队员把球传



给 2 号, 2 号接住球, 然后再将球传给 1 号, 1 号快速下压地进行射门, 同时, 3 号队员快速移动到球门区附近, 当 1 号射球未进时, 3 号进行接应补射。

## 四、裁判与比赛规则

### (一) 比赛场地与器材

#### 1. 比赛场地。(图 3-9-8)

#### 2. 比赛器械。

(1) 球。球体长 9 cm, 圆周长 18 cm。球体两端呈半球形, 中间为圆柱体, 长 5 cm, 两端顶部与圆柱横截面的距离分别为 2 cm。球体内部为木质圆柱体, 外部用柔韧的材料包裹制成。球体重量约为 100~130 g, 木球颜色鲜明, 与场地有明显区别。

(2) 击球板。击球板用较硬并有一定韧性的竹、木或非金属合成材料制成, 全长 70 cm, 由板柄和板头两部分组成。板柄长 40 cm, 宽 4 cm; 板头长 30 cm, 上底宽 4 cm, 下底宽 9 cm, 呈黑色。击球板厚 1.5~2 cm, 重量不得超过 520 g。击球板不得带棱角, 木质板头须缠裹 0.2~0.3 cm 厚的胶带或其他非金属保护物质。

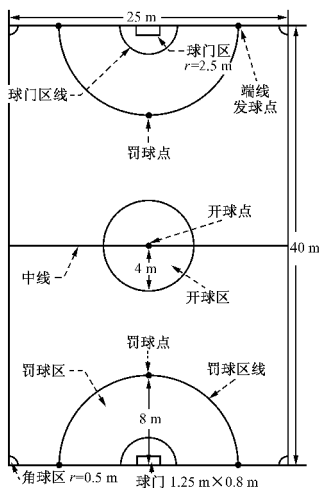


图 3-9-8

### (二) 主要比赛规则

#### 1. 球队。

(1) 每队设教练员 1 名, 运动员 8 名(包括 1 名队长)。进行比赛时, 每队有 5 名队员上场, 场上队员与替补队员的替换需经裁判员允许方可进行。比赛双方应穿着有明显区别的服装, 每队场上队员服装必须统一, 队员上衣前后要有醒目的不同号码(1~8 号), 号码颜色与上衣颜色有明显区别。

(2) 队长应佩有明显的标志, 在开赛代表本队选择发球权和场区。



## 2. 比赛时间。

全场比赛时间 40 min, 分上、下半场。中间休息 10 min。比赛结束时, 如比分相等, 进行 10 min 加时赛, 也分上、下半场但中间不休息。

## 3. 比赛开始。

以抛硬币的方式选定开球和场地, 胜方有开球权或场地的优先选择权。开球队的队员将球放在开球点上开球, 击球前双方队员不得进入开球区、越过中线(发球队员可骑跨中线)。防守队员不得进入开球区。

## 4. 弃权。

比赛遇下列情况即为弃权: 超过比赛时间 15 min 参赛队仍未到场或场上队员不足 5 人。参赛队在裁判通知后拒绝比赛。比赛中某队场上队员少于 3 人。参赛队有阻碍比赛进行的行为。

## 5. 发球。

(1) 发球队员在执行各种发球或者点球时, 必须将球一次击出。当球触及边线或端线时, 为界外球, 由对方队员在球出界处或者端线发球点(发球队员可骑跨端线)发界外球, 对方队员须退出 4 m 以外。

(2) 角球。守方队员将球击出本方端线, 由攻方队员在球出界一侧的角球区内发角球(发球队员可骑跨界线), 对方队员须退出 4 m 以外。角球可以直接得分。

(3) 任意球。当违例或犯规时, 由对方队员在违例或犯规地点发任意球, 守方队员须距发球点 4 m 以外。任意球可以直接得分。

(4) 点球。防守队员在发球区或球门区内犯规, 均判罚点球。罚点球时, 除主罚队员外, 其他队员须退出罚球区。罚点球未得分时, 则由防守队员在端线发球点发球。

## 6. 争球。

争球时, 双方各出一名队员, 分别站在裁判指定的争球地点两侧, 其他队员在距争球地点 4 m 以外, 裁判员单手托球于双方队员之间, 然后放手任球自由下落, 球落地后, 双方才可抢球。

## 7. 胜负的判定。

球由地面或空中进入球门(球体压线或过球门线)得 1 分。全场比赛结束, 得分多者为胜队。



### 8. 暂停。

上半场、下半场和加时赛每队可以各请求一次暂停,每次暂停时间为1 min。死球时由记录台通知裁判员某队请求暂停。

### 9. 换人。

换人时必须由教练员向记录员提出,在比赛成死球时,经记录台发出信号,裁判员允许后方可替换,换人次数不限。

### 10. 5 s 规则。

凡队员在中圈开球、发界外球、任意球、角球、点球时,在裁判员鸣笛后5 s内应将球击出。

## (三) 裁判法

### 1. 比赛过程中出现下列违反规则的情况应判违例。

(1)队员在中圈开球时,裁判员鸣笛后,发球队员击球前,双方其他队员越过中线或防守方队员进入开球区。

(2)队员在执行中圈开球、发界外球、任意球、角球、点球时,进攻队员在防守方后场发任意球时,裁判员未鸣笛而击球,或在鸣笛后5 s内未将球击出。

(3)队员在执行中圈开球、发界外球、任意球、角球、点球时,一次击球击空、击球后球移动不足10 cm或击出后未经其他队员触及,再次触球。

(4)争球时,球落地前任何队员触及球。

(5)空中击球。(膝关节以上的球只许挡,不许击)

(6)队员击球前后,击球板板头超过肩部。

(7)队员一手握板头、一手握板柄击球或用板柄击球。

(8)向上击球或挑球。

(9)队员有意用身体任何部位阻挡球。

(10)队员中圈开球或发界外球直接得分。

(11)队员在场上任一区域防守、进攻时,采用单、双手或单、双膝着地,以及卧、跪、坐等不合理动作。

(12)队员一脚踩边(端)线,一脚在线外或双脚均在边(端)线外击球。

### 2. 罚则。



(1)上述第一条款的违例,由对方队员在违例地点发球。

(2)上述 2~11 条款的违例,发生在罚球区外时,由对方在违例地点发任意球。

(3)攻方队员在罚球区内违例,由守方队员在就近的罚球区线上发任意球;守方队员在罚球区内违例,由攻方队员在就近的端线发球点发任意球,除守方队员 1 人可在罚球区内防守外,双方其他队员均需退出罚球区。

### 3. 犯规及其罚则。

(1)比赛过程中出现下列违反规则的情况应判犯规:队员有推、拉、绊、撞、踢等不合理的行为。带有危险动作冲撞对方队员;用击球板打对方队员,扔击球板或手中无击球板干扰对方进攻或防守;用击球板勾、扣、打、击对方击球板或身体;举击球板威吓或用击球板阻碍对方队员行动;有意用手抓球,用脚踩球、踢球或用身体压球;在比赛中,队员身体任何部位触及球门区地面或球门(除击球板外);用击球板砍击球;队员从两腿间向后击球或将击球板置于对方队员身后两腿间抢、击球;裁判员判定的其他犯规动作。

#### (2)罚则。

①在罚球区外犯规,由对方队员在犯规地点发任意球。

②攻方队员在罚球区或球门区内犯规,由守方队员在犯规就近的罚球线上发任意球。

③守方队员在罚球区或球门区内犯规,由攻方队员罚点球。

④一名队员在一场比赛中犯规(含黄牌)累计 5 次,取消该名队员本场比赛资格。

4. 黄、红牌。裁判员对球队成员不道德及严重故意违反规则并造成严重后果等行为,除按规则判罚外,还可进行劝告及出示黄、红牌。上半场因红牌被罚出场的队员,不允许其他队员替补,下半场开始时方可替补。下半场因红牌被罚出场的队员,不允许其他队员替补,加时赛时方可替补。



## 5. 裁判手势。(图 3-9-9)



①得分



②争球



③暂停



④换人



⑤犯规



⑥违例

图 3-9-9

自 评 与 思 考

1. 简述小板头直线击球的要领及木球的练习方法。
2. 木球违例的判罚有哪些？



## 第四章

# 传统保健体育文化与鉴赏

**本章导读** 本章对保健体育的概念、内容、特点、功能以及中医学理论和发展进程进行了简述,介绍了传统保健体育的学习步骤、锻炼方法,还对技术图解的结构进行了分析,以培养练习者自学、自练传统保健体育的能力。

## 第一节 传统保健体育的概念和内容

### 一、传统保健体育的概念

传统保健体育是对一切具有中国传统特色的保健、养生、益智活动的总称,属于人体科学的范畴。

传统保健体育旨在发挥人的主观能动性,通过自身的修炼,有意识地自我控制心理、生理活动,取得增强体质、防病治病的效果。传统保健体育注重加强人体内部精、气、神的锻炼,它不追求短期内身体的激烈运动,而是通过姿势、呼吸、意念的修炼,慢慢地调节人体生理功能使之发挥作用,因此尤其适宜体质虚弱者和慢性病患者。

### 二、传统保健体育的内容和分类

#### (一) 以导引为主要形式的养生功法

导引,是通过姿势调整、呼吸锻炼、身心松弛、意念集中和运用等锻炼





方法,调节和增强人体各部分机能,诱导和启发人体内在潜力,具有保健强身、防治疾病、延年益寿的作用。导引锻炼的实质是炼真气、培元气、扶正气,所以它能扶正祛邪,增强人体的免疫力和抵抗力。导引锻炼还能发挥人体潜能、调节自身的积极因素,起到自我控制作用。导引锻炼功法流派繁多,内容丰富,按导引锻炼的调身、调息、调心三要素,本教材将其归纳成两大类:第一类以调心、调息为主,身体姿势处于相对安静状态,以不断加强意念对自身的控制能力来养生治病的,归为静功;第二类以调身、调息为主,增强身体姿势变化对气机运行的影响,通过姿势和呼吸的调整来养生治病的,归为动功,或称之保健功。

## (二) 以太极拳为主要形式的传统功法

太极拳是明末清初河南温县陈家沟陈氏第九代陈王廷所创,以后世代相传。它是中华武术中的重要组成部分,是我国宝贵的民族文化遗产。我国人民在长期的锻炼中,证明太极拳既是一种合乎生理、心理和体育原理的健身运动,又是一种用于保健养生、预防疾病的有效方法。太极拳在国内外都享有很高的声誉,深受广大人民群众的喜悦。目前,已成为全国及省市的武术竞赛项目及重要的保健体育项目之一。

# 第二节 传统保健体育的特点和功能

## 一、传统保健体育的特点

### (一) 既能养生,又能治病

传统保健体育不仅能强身,而且能治病。它旨在通过调节精神和形体,增强体质、治疗疾病、保持健康。除了锻炼四肢、五官、内脏与筋骨、皮毛等部位外,还强调对呼吸功能与精神因素的锻炼修养,以达到抵御外邪、祛病强身的目的。

另外,传统保健体育在锻炼时,强调放松肌体、平衡呼吸、安静大脑,可直接作用于中枢神经系统及植物神经系统,缓冲不良情绪对大脑的刺激引起的大脑应急性反应降低,从而维持人体内环境的相对平衡,预防疾病的产生。



## （二）内外合一，形神兼备

所谓“内”，指的是心、意、气等内在的情志活动和气息运动；所谓“外”，指的是手、眼、身、步等外在的形体活动。练静功时，一般采用坐、卧、站等安静的姿态，结合意念的集中与各种呼吸方法进行锻炼，姿势、呼吸、意念三者不可分割。动功由肢体运动、呼吸锻炼、意念运用三个部分组成。肢体运动表现于外，但要求达到“动中有静”，即集中注意力，情绪安定，并根据动作变化，配合适当的呼吸方法，达到形、意、气的统一。

## （三）强调整体，以内为主

整体观是中医理论的精髓，同样适用于传统保健体育。人生活在宇宙之中，与天地相应，人生命活动的生理变化与大自然的整个运动联系在一起。

传统保健体育是一种自我身心锻炼的运动，它依靠自身锻炼，掌握一定的方法和要领，逐渐获得效果，从而战胜疾病，增进健康。欲求其效，就要求练功者树立信心，发挥主观能动性，勤学苦练，持之以恒。

## （四）内容丰富，形式多样

传统保健体育的锻炼价值极高，不同的功法有不同的动作结构、技术要求、风格特点和运动量，不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器械的限制，人们可以根据自己的需要和条件，选择合适的项目进行锻炼，这些都十分有利于传统保健体育的普及和发展。人们通过锻炼，可以提高防病治病能力，增强体质，增进健康。

# 二、传统保健体育的功能

## （一）培元气

中医理论指出，人体的健康状况取决于元气的盛衰。传统保健体育锻炼，非常重视培补人体元气，元气充沛后，能更好地推动脏腑进行正常有效的生理活动，这对维持肌体健康具有重大意义。

## （二）平阴阳

中医学认为，疾病的发生、发展、诊断、治疗、转归等，都是以阴阳学说为理论依据的，“阴盛者阳病，阳盛者阴病”。所以，传统保健体育能养生



治病的机理,必然也寓于变化之中。如对阴虚阳亢的病人,则应选择练习静功,以求养阴助阳。

### (三) 通经络

经络遍布全身,是人体气血、津液运行的通道,是联络脏腑的生理结构。经络有广泛而重要的生理作用,概括起来有运行气血、营内卫外,联络脏腑、病邪传变、诊察病机等作用。因此,传统保健体育的医疗保健作用,也必然将通过疏通经络这一机制来实现。

## 第三节 传统保健体育的发展历程

### 一、源远流长的传统文化

传统保健体育的萌芽与劳动、军事、生活、娱乐有关,还与原始宗教有着密切的关系。

春秋战国时期,著名哲学家庄子在其《刻意篇》中说:“吹响(xǔ,即口出气,鼻呼气)呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此引导之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”这是对“导引”形象而具体的解释。前两句是说呼吸运动,第三句是指肢体运动,揭示了运动能使人长寿,并以传说中的彭祖(殷代人,知养生术,享寿很长)为例,说明凡是高寿的人,都喜欢运动。

“导引”在古代有两层含义,包括两个内容:导,是导气,是一种锻炼呼吸的方法,所以叫“导气令和”;引,是引体(牵引身体),是在人体的一定部位上通过点、按、推、揉等引体治病保健的方法,所以叫“引体令柔”。

中国传统保健体育史上贯穿始终着两种活动——文舞和武舞。《史记·扁鹊仓公列传》记载:“广乐九奏、万舞,不类三代之乐,其声动心。”广乐,指多种乐器合奏的音乐。九奏为古代奏乐,九次才终结。万舞即干舞、武舞、文舞兼有的舞蹈。因此可以这样认为,中国传统保健体育的套路动作即使不是直接从武舞中演变过来,至少曾经受到它潜移默化的影响。

### 二、传统保健体育的兴起和发展

明清时期,武术的发展促进了武术和导引的结合,养生术与太极拳的



创编就是这种结合的成果,河南温县陈家沟陈王廷是明末清初的一位武术家,他继承和发展了戚继光的“拳经三十二势”,结合《黄庭经》中道家的“嘘吸庐外,出入丹田”的导引、吐纳方法,创编了陈式太极拳。太极拳在锻炼中要求意识、呼吸、动作三者密切配合,达到内、外一致的目的。到 14 世纪,陈王廷之孙陈长兴才传给外姓杨露禅,随后又相继衍变为杨、吴、武、孙式等流派,虽然架式不同,但拳理相通,都具有很好的保健养生作用。

新中国成立后,党和国家非常重视和关怀民族传统保健体育。1954 年,原国家体委专门设立了民族形式体育委员会,负责武术的挖掘、整理及开展工作。在河北唐山市和上海市相继建立了研究导引养生的研究所和疗养院。特别是近十几年来,在国家教育部、国家中医药管理局的大力支持下,在全国普通高校先后举办了五届武术锦标赛,并先后召开了六届全国中医院校传统保健体育运动会,参加的院校达 54 所。随着对传统保健养生机理的深入研究,其保健医疗功效受到全世界人们的关注,来我国学习、考察传统保健体育的外国友人也日益增多。我国的传统保健体育正在迈向世界,为全人类的健康做出应有的贡献。

## 第四节 传统保健体育的学习步骤和练习方法

### 一、传统保健体育的学习步骤

1. 初级阶段(即技术掌握规范阶段):练习者在学习传统保健体育内容时,首先要在动作规格上打好基础,力求技术动作规范,应把每一种功法的基本功掌握好,明确动作方向及路线的来龙去脉,争取做到姿势正确,步法稳定,动作舒展、轻缓、柔和。要在身正、架稳、轻匀等方面狠下功夫。身正就是保持上体自然端正,腰脊中正,肩膀自然放松;轻匀就是动作在演练时要轻缓柔和,用力要轻、匀,动作的起落转换不可忽快忽慢、忽轻忽重。

2. 巩固阶段(即掌握技术阶段):主要是在第一阶段的基础上,通过学习完整动作过渡到组合动作的练习,重点掌握动作的变化规律,充分体现了传统保健体育的内外合一、形神兼备的独特风格,力求做到连贯、协调、圆活。连贯就是各种姿势动作前后衔接紧密,一气呵成,好似行云流



水,不可松懈间断;协调就是身体各部位的运动要求保持一致,此起彼落,配合密切,上下相随,完整一气;圆活就是要注意运用身体腰脊带动四肢进行活动,不断体会转腰旋臂、松肩垂肢、屈肘松胯等要领。

3. 提高阶段(即掌握技术熟练阶段)。在第一、二阶段学习的基础上,形体动作达到比较熟练后,应注意劲力的运用和意会,呼吸与动作的自然结合,做到动作轻灵沉稳,周身完整统一。通过反复练习,达到内外兼备、协调完整、刚柔相济、虚实分明的境界。

## 二、传统保健体育的练习方法

1. 集体练习:当练习者已基本掌握动作方向、线路时,可在示范者口令指挥下,进行集体练习。通过多次反复练习,增加练习者的运动量,逐步提高练习水平。

2. 分组(或分排)练习:当练习者初步掌握动作后,示范者提出要求,分组由各学练组长带领本组练习者在指定的场地进行分组练习;或者逐个轮流练习,其他人观摩、评分。总之,要求练习者既要独立思考,反复体会动作,又要互相观摩学习,分析与纠正错误动作,互相取长补短。

3. 个人练习:当练习者比较熟练地掌握动作后,可采用个人重复练习,让练习者独立体会学习的动作,加深对动作的理解和提高对动作掌握的熟练程度,有利于自觉坚持锻炼,达到健身益心的目的。

## 三、对动作图片结构的认识

图片中一般包括人物的姿态、运动方向和路线变化,每个项目都比较详细、生动地描绘了功法的动作和套路的开始姿势、动作过程中的分解姿势以及动作的结束姿势。

1. 人物姿势的运动方向。它是以图中人物的躯干姿势为准,并且随着躯干姿势所在的方位改变而变化。以图中人的体前为前、体后为后,左侧为左、右侧为右,此外还有左前、左后、右前、右后之分。各种套路开始的预备势前后左右的方向均以图中人躯干姿势为准。

2. 人物姿势的动作路线。图中人物动作路线用来指明动作演练变化



的过程,根据每个动作的运动形式,采用直线、曲线、弧线、圆线、螺旋线等来表示。图中虚线(——→)或实线(——→)表示该部位下一动作行进的路线。箭尾为起点,箭头为止点。为了便于看图学习,本教材中规定,左上肢和左下肢的动作路线用虚线表示,右上肢和右下肢的动作路线用实线表示,躯体的动作路线变化也以实线表示。

## 四、传统保健体育看图学练的方法

1. 理解术语:学习者在看图学习术语前,要先对文字说明中的术语进行理解,明白其概念、要求后再进行练习。

2. 边看边练:首先要看身体各部位的分解动作与运行路线图,然后详细阅读文字说明,并按顺序边看边练,从而对动作有一个完整的概念,然后在不断重复演练的过程中逐步熟悉和掌握动作。

3. 由浅入深:先逐次进行单个动作的学习,然后连为组合练,再扩展到分段和整套演练。每当一组动作练得较熟后,要求根据要点、要求反复地进行练习,以便熟练地掌握其动作。初学者切忌囫囵吞枣、急于求成,应边学边巩固,才能收到事半功倍的效果。

4. 互教互学:有些套路动作,看图解进行单独学习可能较为困难,在自练过程中可采取三至五人配合学习。例如:一人阅读并说出要练习的名称,一人根据文字及图解进行对照检查。掌握动作后,再交换位置,进行互教互学,以此方法来强化记忆,纠正错误,逐步熟练掌握所要学习的动作。

### 自 评 与 思 考

1. 传统保健体育包含哪些重要内容?
2. 传统保健体育的健身特点与功能是什么?
3. 学习传统保健体育可分为哪几个步骤?
4. 试叙述按图解学习传统保健体育的动作套路有哪些方法?



## 第五章

# 传统保健体育中的中医学理论基础

**本章导读** 传统保健体育与现代科学关系密切。本章着重介绍传统保健体育与神经系统、心理学、内脏调理与免疫学等诸多方面的关系及相互作用。

## 第一节 神经系统与心理学

### 一、传统保健体育与神经系统

#### (一) 神经系统简介

神经系统包括中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统由脑、脊髓组成,其主要功能是传递、储存和加工信息,产生各种心理活动,控制人的全部行为。周围神经系统由脑神经和脊神经组成,担负着与身体各部分的联络工作,起到传入和传出信息的作用。中枢神经系统和周围神经系统组成了一个完整、统一、和谐的整体,指挥和协调躯体的运动、感觉和自主神经功能,感受机体内外环境传来的信息并作出反应,参与人的意识、学习、记忆、综合分析等高级神经活动。根据其主司的功能不同,又可分为躯体神经系统和自主神经系统。前者主要调整人体适应外界环境的变化;后者主要调节其他系统和器官,即稳定机体的内环境。

躯体神经系统包括脑神经和脊神经。它们的主要功能是在神经活动的反射过程中,一方面,通过传入神经纤维把来自感受器的信息传向中枢



神经系统,另一方面,通过传出神经纤维把中枢神经系统的命令传向效应器官,从而导致骨骼肌的运动,它们起着使中枢神经系统与外部世界相联系的作用。通常认为,躯体神经系统是受意识调节控制的。

自主神经系统分布于内脏器官、心血管、腺体及其他平滑肌。它包括感觉传入神经纤维和运动传出神经纤维。感觉传入神经传达各种生理感觉至脑部;运动传出神经则指挥肌肉,作出适当反应,例如感到痛、烫,即将手缩回。人体内大多数神经是混合神经,既包含感觉传入神经纤维,又包含运动传出神经纤维。

自主神经系统又可分为交感神经和副交感神经,控制诸如呼吸、心脏搏动、胃肠蠕动、生殖器勃起和射精、排汗、血压升降以及血液循环等生理功能。交感神经和副交感神经功能虽然相反,却又相辅相成,从而作出精密的调节。例如,交感神经使心跳加速,副交感神经则使心跳减慢;交感神经使瞳孔放大,副交感神经则使瞳孔缩小。研究表明,交感神经兴奋可改善肌肉的代谢和提高肌肉的营养过程,延缓疲劳的发生;副交感神经可促进合成作用,有助于能量贮存。在正常情况下,它们在中枢神经系统的控制下,保持着对立统一的关系,使器官的活动随时适应肌体的需要。

## (二) 传统保健体育与神经系统

传统保健体育以它独特的技术要求和特有的运动形式,将形体的动与精神的静完整地结合在一起,对神经系统进行锻炼。其表现在于锻炼过程中首重心静用意,即所谓“调心”,使心意安定,杂念消失,进入“恬淡虚无”的高度入静状态,这种状态有助于意念引导内气的聚集和运行,这种以“内动”的形式使气血在意念的支配下形成有意识的运动状态,能使全身气血通畅,阴阳达到平衡,增强扶正去邪抗病能力。通过调心,人的思维活动高度集中,暂时关闭大脑的一切信息通道,免受不良思绪干扰,使大脑处于放松入静状态,从而使神经系统受的自我意识的控制力提高,伴随着肌肉收与舒有节律的交替运动,增强大脑神经活动的均衡性和灵活性,提高神经传导的速度及准确性,达到改善大脑功能,调节大脑皮层兴奋与抑制活动,最终改善因神经衰弱、失眠、头晕、过度疲劳等而导致的不良状态,起到显著的健脑祛病作用。





## 二、传统保健体育与心理学

### (一) 心理学简介

心理是人脑的高级机能,是个体与环境(特别是社会环境)相互作用的精神活动。

心理过程包括认识过程(感觉、知觉,记忆,思维,想像等)、情感过程和意志过程。

个性是人与人心理上的差别,包括个性倾向性(需要、动机、兴趣、人生观等)、个性心理特征(能力、气质、性格)和自我意识(自我认识,自我体验,自我调节)。

认识过程是对客观世界的察觉,包括感觉、知觉、记忆、思维、注意等心理活动。情绪过程是人对客观事物所持的态度在内心中所产生的体验和伴随的心理变化。意志是自觉地确定目的,并根据目的来支配、调节自己的行动,克服各种困难,从而实现目的的心理过程。

个性心理特征是人的多种心理特征的一种独特的组合,它集中反映了一个人精神面貌的稳定的类型差异。个性倾向是推动人进行活动的动力系统,是个性结构中最活跃的因素,它决定着人对周围世界认识和态度的选择和趋向,决定着他追求什么,什么对他是最有价值的。自我意识是个人对自己的自觉因素,是一种多维度、多层次的心理系统。

中医学中的整体观是中医理论的重要特征,它强调人的心身统一。如《黄帝内经》写到:“形与神俱,乃成人;如形与神离,则骸独居而终。”中医重视心理环境因素对疾病的作用,把心理因素归为“七情”,把外界环境因素归为“六淫”。中医的脏志学说认为心志喜,肺志忧,脾志思,肝志恐,并认为“七情”致病不同于“六淫”,认为“七情”为内伤,故《黄帝内经》中有“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”的记载。

中医治病也注重心理社会因素。如《黄帝内经》中有“凡欲诊病者,必问饮食居住。暴苦暴乐始乐后苦,皆伤精气”的记载,唐代孙思邈《千金翼方》中有“人乐而脉实,人苦而脉虚,性急而脉缓,情缓而脉燥,此皆为逆”的记载。



## (二) 传统保健体育与心理健康

(1)智力正常。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。智力正常是指正态分布曲线之内以及能对日常生活作出正常反应的智力水平。

(2)情绪良好。情绪在人的心理健康中起着核心作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。一旦有了负性情绪,能够并善于调整过来,具有情绪的稳定性。

(3)人际和谐。和谐的人际关系是心理健康必不可少的条件,也是获得心理健康的重要途径。人际和谐主要表现在:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知己朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人,取人之长补己之短;宽以待人,乐于助人等。

(4)适应环境。能够适应变化的社会环境是一个心理健康的重要基础。能适应环境主要是指:有积极的处世态度,与社会广泛接触,对社会现状有较清晰、正确的认识,其心理行为能顺应社会改革变化的进步趋势,勇于改造现实环境,以达到自我实现与社会奉献的协调统一。

(5)人格完整。心理健康的最终目标是保持人格的完整,培养健全的人格。人格的健康完整表现在:人格的各个结构要素不存在明显的缺陷与偏差;具有清醒的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观作为人格的核心,有相对完整的心理特征。

心理健康对人类生命机能整体协调与优化至关重要,所以,世界卫生组织(WHO)指出:“健康,不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象,而且是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”<sup>50</sup> 多年以来,WHO 向全世界的医务工作者提出了一个神圣的任务,就是在医治躯体健康问题的同时,还要注意从社会、心理等多方面努力,人类的健康才能得到真正的维护。传统保健体育的锻炼具有双重功效,它追求练神与练形的统一。



## 第二节 内脏调理与免疫学

### 一、传统保健体育与内脏调理

#### (一) 内脏的基本概念

内脏是消化、呼吸、泌尿、生殖、心血管等几个系统的器官的总称。大部分位于胸、腹和盆腔内。心血管系统的主要功能是保证机体新陈代谢的正常进行；呼吸系统的主要功能是完成体内与外界的气体交换；消化系统的主要功能是对营养物质进行消化与吸收；泌尿排泄系统的主要功能是排泄体内多余的水分、矿物质和某些代谢产物；生殖系统的主要功能是产生生殖细胞，繁殖后代和分泌性激素，维持性功能。

中医把人体内脏称为脏腑。包括五脏、六腑、奇恒之腑三类。心、肝、脾、肺、肾合称“五脏”；胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦合称“六腑”；奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、女子胞（子宫）。

#### (二) 传统保健体育与内脏功能

1. 增强心血管功能。心脏是血液循环的动力器官。长期坚持传统保健体育锻炼，可使心肌纤维增粗、心脏的重量和体积增大。从心肌细胞水平和亚细胞水平以及分子水平看，中等以上强度的体育锻炼和训练可引起心肌细胞肥大，细胞内收缩蛋白和肌红蛋白增多，线粒体数量增多，心肌组织中毛细血管数量增多。随着心肌形态结构的改变，心功能也随之增强，使心肌收缩力增强，每搏输出量和每分输出量增加，冠状动脉血流量增加，心肌营养改善，心功能与代谢增强。

传统医学认为，“心主血脉”、“心主神明”，说明了心不仅是血液循环的“泵”，也是精神意识和思维活动的中枢。传统保健体育锻炼中的心静用意，能使心神安宁，心气更能发挥其统辖血液的运行功能，五脏六腑才能进行统一协调的生理活动，使人精神饱满。

2. 增强呼吸功能。传统保健体育通过有意识地“调息”，使呼吸深长、细匀，使天地之精气以纳，脏腑之浊气以吐，不断充实真气，增强外卫功



能,适应气候变化,从而有助于预防呼吸道疾病。又因为“气为血之帅”,“气行则血行”,真气充盈,能进一步推动气血在全身的运行,使五脏六腑、四肢百骸得到营养与活力。特别是采用腹式深呼吸,要求气下沉,保持腹实胸宽状态,横膈参与运动,横膈下降,胸腔扩大,肺摄氧量增多,提高肺脏的通气和换气功能,改善血液循环,加强心肌的营养。由于经常不断地、有节律地呼吸,能使呼吸肌收缩有力,肺组织弹性良好,呼吸肌不易疲劳,血液含氧量增多,从而促进了新陈代谢。

3. 增强脾胃功能。历代许多医家都非常重视脾胃功能,有“脾为后天之本”、“有胃气则生,无胃气则死”之说。经常进行传统保健体育锻炼,通过腹肌有节律的舒缩活动,引起腹腔各脏器的被动运动,改变腹内压,对脾、胃起“按摩”作用。

4. 增强肝脏功能。肝有贮存和调节血量的作用。人身之气血贵在流畅,适量运动与劳作是气血流畅的重要条件。传统保健体育要求练习者放松入静,情绪安宁,可使肝气舒和畅达,也可以使上亢之肝阳自潜,肝火自降。另外,人身之筋脉又赖于肝之濡养,松和自然的练功状态,有助于肝血的充盈,使筋力强健,爪甲明润,有利于增强人体的运动能力。

5. 增强肾脏功能。肾是人体最重要的内脏器官之一,对人体的生长、发育与生殖有重要的作用。传统保健体育中常以命门为锻炼中心,通过呼吸的开合升降作用,意守脐中,以使命门的作用加强。太极拳运动有“腰为主宰”、“两肾提抽”等技术要求,实为充分运动腰腹部,促进肾功能,使肾内精气充沛,气敛入骨,壮骨生髓,充分发挥其“先天之本”的作用,使人体的生命力更加旺盛,生长发育良好,精力充沛,筋骨强健。

## 二、传统保健体育与免疫学

### (一) 免疫学简介

免疫是指机体对感染有抵抗能力,而不患疫病或传染病。人体内的免疫系统,能识别并清除从外环境中入侵的病原体及其产生的毒素,和内环境中因基因突变产生的肿瘤细胞,实现免疫防卫功能,保持机体内环境稳定。



人体免疫系统分布于身体各部分,由免疫组织和器官、免疫细胞及免疫活性分子等组成。免疫细胞对病原体或肿瘤细胞的适当应答,使之清除,执行免疫防卫功能。另一方面,免疫细胞的不适当应答,会对机体有害。如应答过高,会致过敏性疾病;如应答过低,易致严重的感染,对自身组织发生应答,导致自身的疾病。免疫学是研究免疫系统的结构与功能,理解其对机体有益的防卫功能和有害的病理作用及其机制,以发展有效的免疫学措施,实现防病治病的目的。

免疫作为机体内一个完整的系统,在机体的生活过程中受到体内各种因素的影响。不利因素可使免疫功能受到抑制、破坏甚至丧失,不利于机体的健康与生存;而有利因素将增强免疫系统的功能,使机体健康长寿。

## (二) 传统保健体育与免疫功能

传统保健体育锻炼无论是太极拳、导引术还是五禽戏等,都要求做到松、静、自然,有利于气血运行,同时使人的血管阻力减少,从而加速血液循环,使机体的细胞免疫与液体免疫借助于血液循环、淋巴循环和组织液进行和实现免疫反应生理过程。免疫机能对骨量的影响,主要通过调节骨重建的两个环节来实现:一是随着免疫功能的变化而改变;二是通过细胞因子和体液因子的局部调节作用来完成。健身运动是对机体的一种刺激,为此机体要发生应答性反应。免疫系统对运动的应答反应受多种因素的影响,一般认为,适宜负荷的运动增强免疫功能,提高机体的适应能力,其原理是:运动作为引起免疫系统应答性反应的刺激元直接刺激机体的免疫系统,免疫系统通过其复杂的识别系统感受运动时机体内环境的变化,从而激发一系列免疫反应,维持机体内环境新的稳定。长期反复适宜的运动负荷刺激,可使机体的免疫状态始终维持在一个较高的水平。



1. 联系实际,谈谈传统保健体育为什么能提高免疫能力。
2. 简述传统保健体育在现代社会中的积极作用。



## 第六章

# 传统保健体育基础

**本章导读** 本章介绍了长拳、太极拳及太极剑的基本功与套路,并介绍了传统保健体育导引养生功法,希望通过基本功和基本动作的练习,使初学者身体各部位得到较全面的训练,并能较快地发展武术运动的专项身体素质,为学习拳术和器械套路、提高技术水平打下良好的基础。

## 第一节 长拳基本功与长拳套路

### 一、肩功

#### (一) 压肩 (同图 2-4-3)

#### (二) 吊肩

两脚并步站立,背向肋木或横杠,两手反臂抓握肋木,然后下蹲,两臂拉直,或悬空吊起。(图 6-1-1)

学练要点:两臂伸直,肩部放松,力点集中在肩部,力量逐渐增大。



图 6-1-1

#### (三) 单臂绕环

左脚在前成左弓步。左手扶在左膝上,右臂以肩为轴做直臂的顺、逆时针绕环(图 6-1-2)。两臂交替进行。做左臂绕环时,换成右弓步。



图 6-1-2

学练要点:臂伸直,肩放松,画立圆,并逐渐加速。

#### (四) 双臂前后绕环

两脚开立与肩宽,两臂以肩关节为轴,左臂由下向前、向上、向后,右臂由上向后、向下、向前,同时做前后绕环(图 6-1-3)。两臂可交替做反方向的练习。



图 6-1-3

学练要点:身体正直,臂伸直,肩放松,两臂绕环要同时进行,并要协调和顺。

#### (五) 双臂左右绕环

两脚开立与肩宽,左右两臂同时向右、向上、向左再向下画立圆绕环。或同时向左、向上、向右、向下做反方向的画立圆绕环。(图 6-1-4)



图 6-1-4

学练要点:腰要立直,肩放松,做绕环时要协调和顺,眼睛随两臂绕环时左右转头看掌。



## 二、腰功

### (一) 前俯腰

两脚并步站立,两手十指交叉,直臂上举,手心往上。上体前俯,挺胸、塌腰,两掌心尽力触地。(图 6-1-5)然后再两手松开,用两手绕过双腿,环抱两小腿,尽量使自己的上体、脸部贴紧双腿。(图 6-1-6)

学练要点:两腿膝关节必须挺直,上体前俯时,挺胸、塌腰、收髋。



图 6-1-5



图 6-1-6



图 6-1-7



### (二) 甩腰

开步站立,两臂上举。然后以腰、髋关节为轴,上体做前后曲和甩腰动作,两臂也跟随甩动,两腿伸直。(图 6-1-7)

学练要点:两腿伸直,腰部放松,后甩时抬头挺胸,甩腰动作要快速、紧凑而有弹性。

### (三) 涮腰

两脚开立与肩宽,上体前俯,以髋关节为轴,两臂向左前下方伸出。然后向前、向右、向后、向左翻转绕环。(图 6-1-8)可顺、逆时针做翻转绕环练习。

学练要点:两腿伸直,以腰为轴,借助上体的前俯、后仰,两臂尽量向远端伸出,以增大绕环幅度。

### (四) 下腰

两脚开立与肩宽,两臂伸直上举,腰向后弯,抬头,挺腰,两手撑地成桥形。(图 6-1-9)

学练要点:两脚支撑站稳,挺膝、挺髋,腰向上顶,脚跟不得离地。





图 6-1-8



图 6-1-9

### 三、腿功

#### (一) 正压腿

面对肋木,右腿支撑,脚尖朝正前方。左脚脚跟放在肋木上,脚尖勾起。两腿膝关节伸直,两手扶按在左膝上,或用两手相握抓抱左脚脚掌,然后上体立腰向前、向下做压振动作,尽量用额头触及脚尖。(图 6-1-10)练习时,两腿交替进行。

学练要点:两膝伸直,立腰挺胸、收髋,直身向前、向下压振。

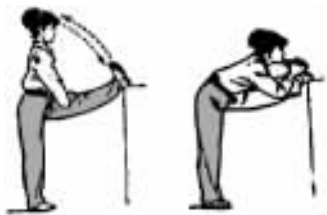


图 6-1-10



图 6-1-11

#### (二) 侧压腿

身体侧对肋木。右腿支撑,脚尖外撇。左脚脚跟搭在肋木上,脚尖勾起。右臂屈肘上举,左掌附于右胸前。两腿伸直,立腰、开髋,上体向左侧压振。(图 6-1-11)左右腿交替进行。

学练要点:两腿膝关节伸直,开髋、立腰、挺胸,上体完全侧倒。

#### (三) 后压腿

左腿屈膝全蹲,右腿向后伸直,脚尖绷直,膝盖和脚背着地,上体做后仰的压振动作。(图 6-1-12)或背对肋木,两手叉腰或扶一定高度的物体,



右腿支撑站立,左腿后伸,脚背放在肋木上,脚面绷直,上体做后仰的压振动作。(图 6-1-13)两腿交替进行。

学练要点:两腿膝关节伸直,立腰挺胸,头随上体后仰,并逐渐加大振压幅度。



图 6-1-12



图 6-1-13



图 6-1-14



图 6-1-15

#### (四) 正扳腿

右腿支撑,挺膝。左腿屈膝提起,左手扶膝,右手抓握左脚脚掌。(图 6-1-14)然后将左脚向前上方伸出,直至膝关节挺直,脚尖勾起。(图 6-1-15)两脚交替进行。

学练要点:挺胸、塌腰、收髋,被扳脚的脚尖要尽量往里勾起,膝关节伸直。

#### (五) 仆步压腿

两脚左右开立,右腿屈膝全蹲,全脚掌着地,膝关节尽量外展。左腿向左侧挺膝伸直,全脚掌着地,脚尖内扣。两手分别抓握两脚外侧,成左仆步。腰部挺直,左转前压。左右仆步交替进行。(图 6-1-16)

学练要点:直腰抬头,眼看直腿前方,转腰收髋,尽量前压,两脚全脚掌着地,直脚脚尖内扣。



图 6-1-16



图 6-1-17



## (六) 竖叉

两腿伸直,前后叉开成直线。左腿后侧着地,脚尖朝上。右腿前侧着地,脚背扣在地上,两臂立掌侧平举。(图 6-1-17)两腿交替进行。

学练要点:挺胸、立腰、沉髋、挺膝,两腿成一条直线。

## 四、基本动作

### (一) 手形

1. 拳:四指并拢卷握,拇指紧扣食指和中指的第二指节。(图 6-1-18)拳心朝下为平拳;拳眼朝上为立拳。

学练要点:拳握紧,拳面平,直腕。

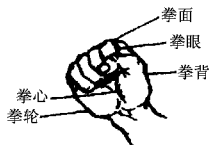


图 6-1-18

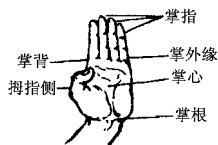


图 6-1-19

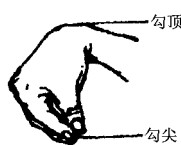


图 6-1-20

2. 掌:四指并拢伸直,拇指弯曲紧扣在虎口处,指尖朝上。(图 6-1-19)

学练要点:手指并拢,掌面直立后翘。

3. 勾:五指的第一指节捏拢在一起,指尖朝下,屈腕。(图 6-1-20)

学练要点:五指捏紧,腕关节用力回勾。

### (二) 手法

1. 冲拳:两脚开立与肩宽,两拳抱于腰间,拳心朝上;(图 6-1-21)右拳从腰间向前猛力冲出,转腰、顺肩,当肘关节过腰后小臂快速内旋冲出,力达拳面,高与肩平,臂要伸直。同时左肘向后牵拉。(图 6-1-22)练习时,两拳交替进行。

学练要点:挺胸、收腹、立腰。出拳快速有力,力达拳面。拧腰、顺肩和前臂内旋动作要协调配合。



图 6-1-21



图 6-1-22



图 6-1-23

2. 架拳: 两脚开立与肩宽, 两拳抱于腰间。右拳向左、向上经头前向右上画弧架起, 拳眼朝下, 眼看左方。(图 6-1-23) 左右手交替进行。

学练要点: 松肩, 肘微屈, 前臂内旋, 力达前臂外侧。

3. 推掌: 预备姿势与冲拳相同。然后右拳变掌, 前臂内旋, 并以掌根为力点, 使小指一侧向前猛力推击。推击时要转腰、顺肩, 臂要伸直, 高与肩平, 同时左肘向后牵拉。(图 6-1-24) 练习时, 左右手交替进行。

学练要点: 挺胸、收腹、立腰, 出掌快速有力, 力达掌根, 有寸劲; 同时还要做好拧腰、顺肩、沉腕、翘掌等动作。



图 6-1-24



图 6-1-25



图 6-1-26

4. 亮掌: 预备姿势与冲拳相同。右拳变掌, 经体侧向右、向上画弧, 至头部右前上方时抖腕亮掌。前臂内旋, 肘微屈, 臂成弧行。掌心向上, 虎口朝下。头随右手动作转动, 在抖腕亮掌时左转头, 眼注视左方。(图 6-1-25)

学练要点: 抖腕、亮掌与转头要同时完成。



### (三) 步形

1. 弓步:左脚向前上一大步,脚尖微内扣,屈膝半蹲(大腿接近水平),膝与脚尖垂直;右腿挺膝蹬直,脚尖内扣(斜向前方),两脚全脚掌着地。上体正对前方,眼向前平视,两手抱拳于腰间。(图 6-1-26)左腿在前为左弓步,右腿在前为右弓步。

学练要点:挺胸、塌腰、沉髋,前、后脚成一直线。

2. 马步:两脚平行开立(约为本人脚长的 3 倍),脚尖正对前方,屈膝半蹲,膝关节不超过脚尖,大腿接近水平,全脚掌着地,身体重心在两腿之间,两手抱拳于腰间。(图 6-1-27)

学练要点:挺胸、塌腰,脚跟稍外蹬。

3. 仆步:右腿屈膝全蹲,大腿和小腿靠紧,臀部接近小腿,全脚掌着地,脚尖和膝关节外展;左腿挺直平伸,脚尖内扣,全脚掌着地,成左仆步。两手抱拳于腰间,眼向左方平视。(图 6-1-28)右腿平伸为右仆步。

学练要点:挺胸、塌腰、沉髋。



图 6-1-27



图 6-1-28



图 6-1-29



图 6-1-30

4. 虚步:右脚外展  $45^\circ$ , 屈膝半蹲, 全脚掌着地;左脚向前伸出, 膝微屈, 脚面绷直, 脚跟离地, 脚尖稍内扣并虚点地面。重心落在后腿上。两手叉腰, 眼向前平视。(图 6-1-29)左脚在前为左虚步, 右脚在前为右虚步。

学练要点:挺胸、塌腰,虚实分明。

5. 歇步:左前右后两腿交叉屈膝全蹲;左脚全脚掌着地,脚尖外展;右脚前脚掌着地,脚跟抬起。臀部坐于后腿接近脚跟处。两手抱拳于腰间,眼向左前方平视。(图 6-1-30)左脚在前为左歇步;右脚在前为右歇步。

学练要点:挺胸、塌腰,两脚靠拢并贴紧。



#### (四) 腿法

1. 正踢腿: 两脚并步站立, 两臂侧平举。(图 6-1-31) 左脚向前半步, 全脚掌着地成支撑腿; 紧接着右腿挺膝勾脚尖向前额处踢起。(图 6-1-32) 左右腿交替进行。

学练要点: 挺胸、立腰、收腹收髋, 两膝伸直。踢腿过腰后加速发力, 要有寸劲, 动作要轻快有力。



图 6-1-31



图 6-1-32



图 6-1-33



图 6-1-34

2. 侧踢腿: 预备姿势与正踢腿相同。右脚向前上步, 脚尖外展, 身体稍右转, 左臂前伸。(图 6-1-33) 左腿挺膝勾脚尖向左耳侧上踢, 同时右掌向上摆至头顶亮掌, 左掌回收至右胸外侧立掌。(图 6-1-34) 两腿交替进行。

学练要点: 挺胸、立腰、挺膝、开髋。

3. 单拍腿: 左脚向前上半步, 成支撑腿, 随即右腿挺膝, 绷紧脚面向上摆起, 同时右掌在额前上方击拍右脚面。(图 6-1-35) 两腿交替进行。

学练要点: 挺胸、立腰、收腹收髋, 击拍要准确、响亮。

4. 弹腿: 两手叉腰, 左脚支撑, 右腿屈膝提起, 大腿与腰平, 脚面绷直。(图 6-1-36) 右腿随即以膝关节为轴, 迅速向前挺膝弹出, 力达脚尖, 高与腰平。(图 6-1-37) 两腿交替进行。

学练要点: 挺胸、立腰、收髋, 脚面绷直, 弹出时要有爆发力。



图 6-1-35



图 6-1-36



图 6-1-37



图 6-1-38



图 6-1-39

5. 蹬腿:右腿屈膝提起,大腿与腰平,脚尖勾起,以膝关节为轴,迅速向前挺膝蹬出,力达脚跟。(图 6-1-38)两腿交替进行。

学练要点:直腰、收腹,脚尖勾紧。蹬出时力达脚跟,有爆发力。

6. 侧踹腿:两腿左右交叉,右腿在前,略弯膝(图 6-1-39),随即右腿伸直支撑,左腿屈膝提起,左脚内扣,脚跟用力向左侧上方踹出,高与肩平,上体向右侧倒,眼视左下方(图 6-1-40)。两腿交替进行。

学练要点:挺膝、开髋,脚外侧朝上,力达脚跟。



图 6-1-40

### (五) 步法

1. 插步:两拳抱于腰间,开步站立。右脚提起,经左腿后左侧叉步,脚跟提起,脚前掌着地。两腿呈交叉,重心偏前腿,眼视左下方。(图 6-1-41)两腿交替进行。

学练要点:挺胸、拧腰,重心要稳,插步要轻快。

2. 击步:两脚前后开立与肩宽,两手叉腰。(图 6-1-42)左脚向前迈步,右脚跟离地提起,上体前倾,左脚随即蹬地跳起,在空中右脚向前击碰左脚。(图 6-1-43)然后右、左脚依次落地。(图 6-1-44)



图 6-1-41



图 6-1-42



图 6-1-43



图 6-1-44



学练要点:在空中两脚碰击时,上体要保持正直并侧对前方。

3. 垫步:预备姿势与击步相同。后脚离地提起,用脚掌向前脚处落步,前脚立即以脚掌蹬地向上稍跳起,将步位让给后脚,然后再屈膝提腿向前落步。(图 6-1-45)



图 6-1-45

学练要点与击步相同。

## (六) 跳跃

1. 大跃步前穿:并步站立,两臂垂于体侧,眼视前方。(图 6-1-46)左脚向前上步,身体重心前移,右脚跟提起,同时两臂向左后摆起。(图 6-1-47)左脚蹬地,右腿前摆;身体向前跃起,同时两臂上摆,身体在空中右转,展腹、挺胸、背腿,眼视右掌。(图 6-1-48)随后右腿落地全蹲,左腿随即落地向前铲出成仆步;右掌变拳抱于腰间,左掌下落于右胸前,眼视左前方。(图 6-1-49)



图 6-1-46



图 6-1-47



图 6-1-48



图 6-1-49

学练要点:摆臂与蹬腿要协调一致,要求跳得高,跃得远,空中要挺胸、展腹,落地轻稳。

2. 腾空飞脚:右脚上步,左脚向前、向上摆踢;(图 6-1-50)右脚蹬地跃起,身体腾空,两臂向头上摆起,右手背迎击左手掌。(图 6-1-51)在空中,右腿向上弹踢,脚面绷直,脚高过肩,右手迎击右脚面;同时,左腿屈膝,脚面绷直,脚尖向下;左手摆至左侧上方变勾手,略高于肩,上体略前倾。(图 6-1-52)

学练要点:右腿在空中踢摆时,必须脚高过腰,左腿在右脚击拍的一刹间,屈膝收控于右腿侧。在空中,上体立腰、挺胸,微向前倾,不坐臀。





图 6-1-50



图 6-1-51



图 6-1-52



图 6-1-53

### (七) 组合动作练习

1. 弓步推掌→拗弓步冲拳→马步冲拳→并步抱拳

预备姿势:并步抱拳。(图 6-1-53)

弓步推掌:左脚向左迈出一步,成左弓步;同时左拳变掌由腰间向前推出成立掌,指尖向上。眼看左手。(图 6-1-54)

拗弓步冲拳:弓步不动,右拳由腰间向前冲出成平拳,同时左掌收回腰间抱拳。两眼平视。(图 6-1-55)

马步冲拳:上体向右转体  $90^\circ$ ,成马步,右拳收至腰间;同时左拳由腰间向左冲出成平拳。两眼向左平视。(图 6-1-56)

并步抱拳:左脚收回靠拢,同时左拳收回腰间成并步抱拳。



图 6-1-54



图 6-1-55



图 6-1-56

学练要点:弓步换马步时,以左脚跟和右脚掌为轴,迅速转动成马步。重心移动时,弓步和马步的姿势不要有起伏。推掌要顺肩,冲拳要拧腰、顺肩、沉髋。

2. 提膝穿掌→仆步穿掌→虚步挑掌→收势

预备姿势:并步抱拳。

提膝穿掌:左拳变掌经下向上、向右按掌,随即左腿屈膝提起;同时右



拳变掌由左手背上向斜上方穿出,手心向上;左手顺势收于右腋下,上体微右转。目视右掌。(图 6-1-57)

仆步穿掌:右腿屈膝下蹲,左脚迅速平伸成左仆步;同时左手经胸前向下沿左腿内侧穿掌至脚面;右手成侧立掌,手指向上。眼看左手。(图 6-1-58)



图 6-1-57



图 6-1-58



图 6-1-59



图 6-1-60

虚步挑掌:右脚向前一步,成右虚步;同时右手向下画弧上挑,掌指与肩平;左手经上向后画弧成正勾手,微高于肩。眼向前掌。(图 6-1-59)

收势:两脚并拢,两手抱拳。(图 6-1-60)可继续做反方向的练习,动作相同,方向相反。

学练要点:左提膝与右穿掌要同时完成。仆步要拧腰、转头。穿掌动作要协调一致。上步变虚步时,重心要落于后腿,前脚尖虚点地面。

### 自评与思考

1. 长拳基本功有幾大类? 各类的主要内容及功能表现有哪些?
2. 弓步和虚步的动作规格和动作要点有哪些?



## 第二节 太极拳基本功与太极拳套路

### 一、基本技术

#### (一) 手形

1. 拳:五指卷曲,拇指压在食指和中指的第二指节上。握拳不可太紧,用力自然舒展。(图 6-2-1)
2. 掌:五指自然舒展分开,掌心微含,虎口撑圆。(图 6-2-2)
3. 勾:五指第一指节自然捏拢,屈腕使勾尖朝下。(图 6-2-3)



图 6-2-1



图 6-2-2



图 6-2-3

#### (二) 手法

1. 冲拳:拳自腰间立拳向前打出,高不过肩,低不过胸,力达拳面。(图 6-2-4)
2. 扳拳:屈臂俯拳,自异侧而上,以肘关节为轴,前臂翻至体前,手臂呈弧形。(图 6-2-5)
3. 贯拳:两拳自下经两侧、臂内旋向前上方弧形摆动横击。两拳与耳同高,拳眼斜朝下,两臂呈弧形。(图 6-2-6)



图 6-2-4



图 6-2-5



图 6-2-6



4. 推掌:臂由屈而伸,掌从肩上或腰间、胸前向前推出。掌心向前,指尖朝上。(图 6-2-7)

5. 接掌:掌自异侧经体前弧形下接至膝外侧。掌心朝下,掌指朝前。(图 6-2-8)

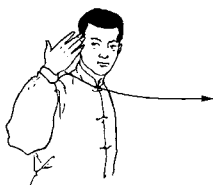


图 6-2-7

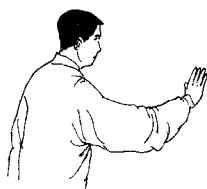


图 6-2-8

6. 挑掌:侧掌自下向上屈臂挑起,指尖向上,高不过眉,腋下须留有空隙。(图 6-2-9)

7. 插掌:四指伸直并拢,拇指分开。臂由屈而伸,掌沿指尖方向伸出。前伸为前插掌;下伸为下插掌。力点在四指指尖。(图 6-2-10)

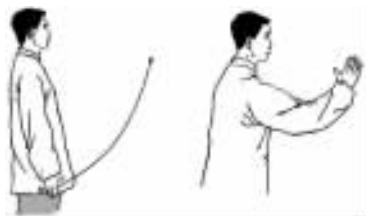


图 6-2-9

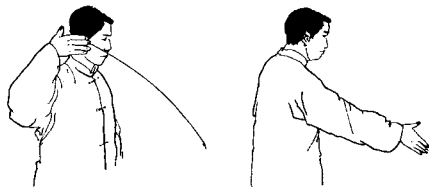


图 6-2-10

8. 分掌:两掌屈臂交叉于胸前;两臂内旋经脸前弧形向左、右分开。两掌心朝外,掌指朝上,高与耳平。(图 6-2-11)



图 6-2-11

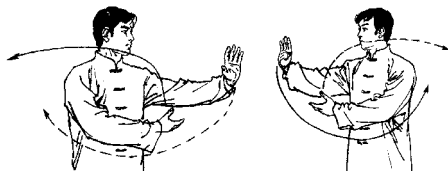


图 6-2-12



9. 云掌:两掌在体前依次由里向外、向上交替呈立圆运转。低不过裆,高不过头。(图 6-2-12)

10. 穿掌:掌沿体前、大腿内侧穿伸。指尖与穿伸方向相同,力达指尖。(图 6-2-13)



图 6-2-13

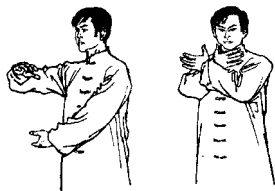


图 6-2-14

11. 抱掌:两掌在胸前上下相抱或交叉合抱(呈抱球状或十字抱),两臂保持弧形,两腋须留有空隙。(图 6-2-14)

12. 棚:前臂由下向前上架,横于体前,高不过肩,肘关节下垂,掌心朝内。臂要保持弧形。力点在前臂外侧。(图 6-2-15)

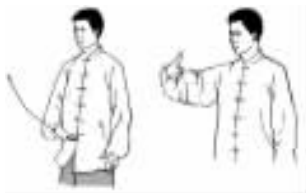


图 6-2-15

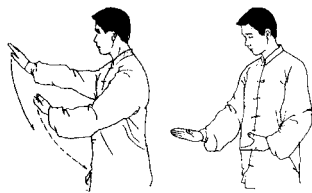


图 6-2-16

13. 捋:两手斜相对;随转腰由前向侧后方同时画弧捋带。两手须走弧形曲线。(图 6-2-16)

14. 挤:一臂屈于胸前,另一手贴近屈臂手腕内侧,手心向前;后手推送前手,两臂由屈而伸向前挤压。着力点在前手前臂。挤出后两臂须撑圆,高不过肩。(图 6-2-17)

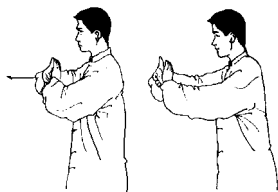


图 6-2-17

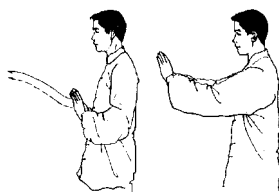


图 6-2-18

15. 按:两臂由屈而伸,两手由后向前弧形推按,沉腕舒指,掌心朝前,高不过肩,力点在两掌。(图 6-2-18)

### (三) 步形

1. 弓步:前腿全脚掌着地,屈膝前弓,膝与脚尖上下相对;后腿自然伸直,脚尖内扣斜前方约  $45^\circ$ ,两脚横向距离约 10~20 cm。(图 6-2-19)



图 6-2-19



图 6-2-20



图 6-2-21

2. 仆步:一腿屈膝全蹲,全脚掌着地,膝与脚尖稍外展;另一腿向体侧自然伸直,全脚掌着地,脚尖内扣。(图 6-2-20)

3. 虚步:后腿屈膝半蹲,脚尖斜向前,全脚掌着地。前脚微屈,用脚前掌或脚跟虚点地面,重心在后腿。(图 6-2-21)

4. 丁步:一腿屈膝半蹲,重心在屈膝腿上;另一腿以脚前掌虚点于支撑腿内侧。(图 6-2-22)

5. 独立步:一腿自然直立,另一腿屈膝提起,脚尖自然下垂,大腿高于水平。(图 6-2-23)



图 6-2-22



图 6-2-23



图 6-2-24

#### (四) 步法

1. 上步: 后腿经过前支撑脚的内侧向前上步, 脚跟先着地, 随着重心的全移, 全脚掌着地。(图 6-2-24)

2. 退步: 前脚经过后支撑脚的内侧向后退一步, 脚前掌先着地。(图 6-2-25)

3. 扣步: 一腿支撑, 另一腿提起, 小腿内旋, 脚跟先着地, 脚尖内扣后全脚掌着地。(图 6-2-26)

4. 跟步: 重心前移, 后脚向前跟进半步, 前脚掌先着地。(图 6-2-27)。

5. 侧行步: 两脚横向依次向一侧移动, 脚尖平行向前。(图 6-2-28)



图 6-2-25



图 6-2-26



图 6-2-27



#### (五) 腿法

蹬腿: 一腿屈膝支撑, 另一腿屈膝提起, 脚尖自然下垂。(图 6-2-29) 然后提膝腿以脚跟为力点向前蹬出, 脚尖上翘, 腿自然伸直, 脚不得低于腰部。(图 6-2-30)

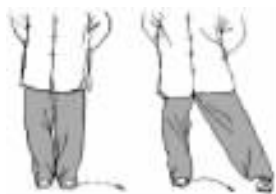


图 6-2-28



图 6-2-29

图 6-2-30

### (六) 主要身形(图 6-2-31)

1. 头:微有向上顶悬意念,不可歪斜摇摆,下颏微内收,表情自然,眼平视,嘴轻闭,舌抵上颚。

2. 颈:自然端直,转动灵活,不可僵硬。

3. 肩:保持平正松沉,不可上耸、前扣或后仰。

4. 肘:自然下垂,防止抬肘、直臂。

5. 腕:自然松开,下沉“坐腕”。

6. 胸:自然舒松,微内含,不可外挺或故意缩胸。

7. 背:舒展伸拔,不可弓驼。

8. 脊:自然伸直,保持身型端正,不可歪斜。

9. 腰:向下松沉,旋转灵活。

10. 臀:下垂收敛,不可后凸。

11. 胯:松正含缩,不可左右歪斜。

12. 腿:稳健扎实,弯曲适度,旋转轻灵,移动平稳,膝部松活自然,脚掌虚实分明。



图 6-2-31

### (七) 眼法

思想集中,意念引导。定势时,眼平视前方或注视前手;换势时,眼与手法、腿法、身法协调配合。势动神随,神态自然,精神贯注。

### (八) 身法

身体保持中正安舒,旋转松活,不偏不倚,自然平稳。动作以腰为轴,





带动四肢,上下相随,虚实分明,不可僵滞浮软、忽起忽落。姿势要舒展大方,完整连贯。

## 自评与思考

1. 太极拳的弓步与长拳的弓步有什么不同? 区别在哪里?
2. 虚步有哪几种? 区别在哪里?

## 第三节 太极剑基本功与太极剑套路

当今,剑的种类和各部位名称较多,但其整体均由剑身和剑柄组成。剑身包括剑尖、剑锋、剑刃、剑脊;剑柄包括剑格(护手)、剑柄、剑首(柄首)。剑器各部位名称见图 6-3-1。

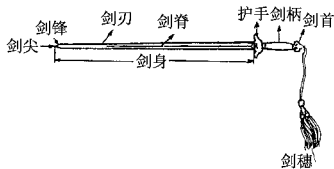


图 6-3-1



图 6-3-2



图 6-3-3

### 一、剑指、持剑和握剑法

#### (一) 剑指

中指与食指伸直并拢,其余三指屈于手心,拇指压在无名指和小指的第一指节上。(图 6-3-2)

学练要点:中指与食指要并拢伸直,不允许分开。

#### (二) 持剑

手掌虎口朝下,手心紧贴护手,食指附于剑柄,拇指和其余三指扣紧护手两侧。剑脊轻贴前臂后侧。(图 6-3-3)



### (三) 握剑法

1. 正握: 手握剑柄, 拇指屈压在食指第二指节上, 其余四指并拢握紧剑柄。(图 6-3-4)

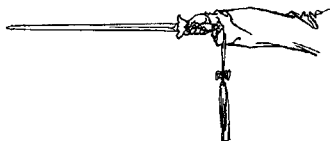


图 6-3-4

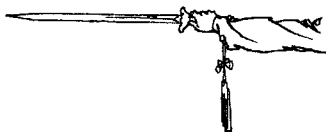


图 6-3-5

2. 反握: 与正握剑相反, 立剑, 拇指一侧的剑刃在下。(图 6-3-5)

3. 仰握: 剑平, 握剑的手心向上。(图 6-3-6)

学练要点: 握剑时手腕要松, 手指要活。握剑以拇指、中指、无名指为主, 食指、小指配合, 随动作的变化而灵活运用, 顺其自然。

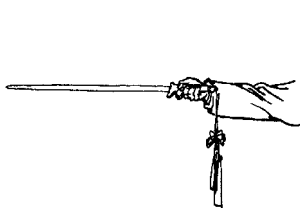


图 6-3-6



图 6-3-7



图 6-3-8

## 二、主要剑法

### (一) 刺剑

右手持剑于身体右侧, 左手成剑指贴于左腰侧, 目视前方。(图 6-3-7) 右手正握剑柄, 剑尖朝前, 用臂肘之力向前刺击, 力达剑尖; 左手剑指同时前伸附于右腕处, 眼视剑尖。(图 6-3-8)

学练要点: 出剑迅速, 用力短促、顺达。剑与手臂成一条线, 力达剑尖。



## (二) 点剑

立剑,提腕,使剑尖由上向下点击,臂自然伸直,力达剑尖。(图 6-3-9)

学练要点:力达剑尖,手腕上提,剑首高于手腕。

## (三) 劈剑

立剑,由上向下为劈,力达剑身,剑柄紧贴手腕和小手臂处,臂与剑成一直线。(图 6-3-10)

学练要点:由上而下立剑直劈,剑与臂成一直线,力达剑身。

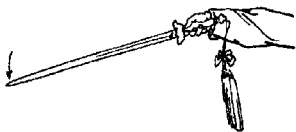


图 6-3-9

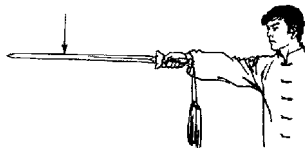


图 6-3-10

## (四) 削剑

平剑,自身体左侧下方经胸前向右侧前上方斜削出,手心斜向上,剑尖略高于头。(图 6-3-11)

学练要点:削剑时,力达剑刃。

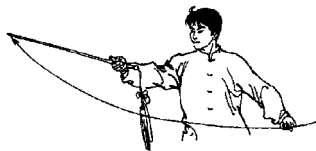


图 6-3-11

## (五) 扫剑

平剑,贴地由左向右或由右向左横扫击,劲贯剑刃。(图 6-3-12)

学练要点:剑身要平,扫剑时,剑走圆弧。

## (六) 拦剑

立剑,臂内旋或外旋,由左下向右上前方或由右下向左前方斜拦,腕与头平,剑尖向左或右前下,劲贯剑身后刃。(图 6-3-13)

学练要点:拦剑属防守性剑法,因此力点要在剑身后刃。另外,手臂的内、外旋要与剑配合协调。



图 6-3-12

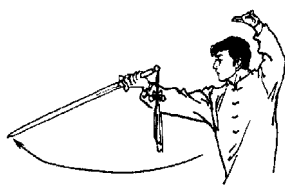


图 6-3-13

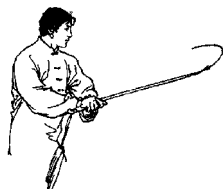


图 6-3-14

### (七) 带剑

平剑,由前向左或向右屈臂回抽为带,腕高不过胸,剑尖斜向前,劲贯剑身中、后部。(图 6-3-14)

学练要点:带剑时屈臂回抽要明显,注意沉肩、坠肘、沉腕。

### (八) 挂剑

立剑,剑尖由前向下、向后、向上为挂。挂剑时,剑尖先走,剑要贴身,立圆,力在剑尖,眼视剑尖。(图 6-3-15)剑在身体的左侧为左挂剑,在右侧为右挂剑。



图 6-3-15

### (九) 撩剑

立剑,剑由下向前上方为撩,力注小指侧剑前身。正撩剑前臂外旋,手心向上,贴身弧形撩起;反撩剑前臂内旋,手心向外,贴身弧形撩起。(图 6-3-16)

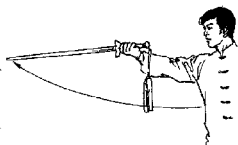


图 6-3-16

学练要点:无论是正撩还是反撩,剑都要贴身走立圆,以腰带臂,协调



一致,力达剑身前部。

### (十) 捧剑

两手心翻转向上,由两侧向胸前捧合,右手握剑,左手捧在右手背下;剑尖向前,略高于腕。(图 6-3-17)

学练要点:捧剑时两手不可分开,力要从下而上。

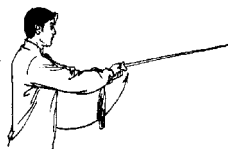


图 6-3-17



1. 点剑与劈剑有什么区别? 要点在哪里?
2. 拦剑属于什么剑法(进功、防守)? 力点在哪里?

## 第四节 传统保健体育导引养生功法套路

### 一、五禽戏

五禽戏是东汉名医华佗根据古代导引、吐纳、熊经、鸟伸之术,研究了虎、鹿、熊、猿、鸟五禽的活动特点,并结合人体脏腑、经络和气血的功能,编制的一套具有民族风格特色的导引术。五禽戏寓医理于动作之中,寓保健康复功效于生动形象的“戏”之中,这是五禽戏区别于其他导引术的显著特征。

五禽戏作为一种防治结合的传统保健导引术,其锻炼要求是比较严格的。每一禽戏的神态运用要形象,不仅要求形似,更重视神似,并且要做到心静体松、刚柔相济,以意领气、气贯周身,呼吸柔和缓慢,引伸肢体,动作紧凑而不慌乱。五禽戏的动作全面周到,从四肢百骸到五脏六腑,可以弥补日常生活中活动不到的部位,使之改善机体各部分功能,达到畅通经络、调和气血、活动筋骨、滑利关节的作用。

根据中医的脏腑学说,五禽配五脏。虎戏主肝,能舒肝理气,舒筋活络;鹿戏主肾,能益气补肾,壮腰健胃;熊戏主脾,能调理脾胃,充实两肢;



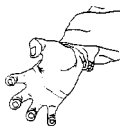
猿戏主心,能养心补脑,开窍益智;鸟戏主肺,能补肺宽胸,调畅气机。人体是一个有机整体,五脏相辅相成。五禽戏中任何一戏的演练,既主治一脏的疾患,又兼顾其他各脏,所以能达到祛病强身、延年益寿的目的。

### 手形介绍

虎爪:五指张开,虎口撑圆,第一、二指关节弯曲下扣。

(图 6-4-1)

鹿指:拇指向外撑开、伸直,食指、小拇指伸直,中指、无名指弯曲内扣。(图 6-4-2)



熊掌:五指弯曲,大拇指扣压食指第一指节上,其他四指并拢弯曲,虎口撑圆。(图 6-4-3)

猿勾:五指指腹捏拢,屈腕。(图 6-4-4)

鸟翅:五指伸直,拇指、食指、小拇指向上翘起,无名指、中指并拢向下。(图 6-4-5)

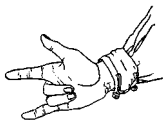


图 6-4-2



图 6-4-3



图 6-4-4

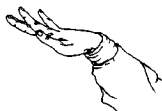


图 6-4-5

### 动作说明

#### (一) 虎戏

练虎戏最重要的是要有虎威:神发于目,威生于爪,神威并重,啸声惊人。要有动如雷霆无阻挡、静如泰山不可摇的气势。既要做到刚劲有力,又要做到刚中有柔,从而达到动静相兼、刚柔并济。

##### 1. 虎窥。

(1)两脚并拢直立,两手垂于体侧;眼平视前方。呼吸自然。(图 6-4-6)

(2)身体重心移向右腿,左腿向上抬起,左大腿与地面平行;同时两手成虎爪状沿体侧上举至胸前,掌心向下。配合吸气。



(3)左脚向前跨出一大步,成左弓步;同时两手由上下落至左膝两侧,稍比肩宽,掌心向下;两眼向前方平视,眼神威猛。配合呼气。(图 6-4-7)



图 6-4-6



图 6-4-7



图 6-4-8



图 6-4-9

(4)身体向右后转动,以腰带肩,同时两手随转体向右后画弧摆动。配合吸气。(图 6-4-8)再向左转体,以腰带臂,两手向体前画弧,身体转正;眼随手动。配合呼气。

(5)右脚向右前方迈步,做右式,动作同前,惟左右相反。

学练要点:要表现出虎的威猛。提膝要高,落步轻灵,两掌下按时意贯虎爪,力达指尖。上体竖直,颈随体转,目光炯炯,虎视眈眈,似出洞猛虎寻食。

## 2. 虎扑。

(1)接上动。以右脚为轴,向左转体 $90^\circ$ ,左脚收至右脚内侧,成左丁步;两腿屈曲,两手随转体摆至两脚前,稍比肩宽,掌心向下。(图 6-4-9)



图 6-4-10



图 6-4-11

(2)上体抬起后仰,两腿由屈变伸,两膝微屈;两手沿体侧向上收至胸前侧,掌心向下。配合吸气。(图 6-4-10)

(3)左脚快速向左前方跨出一大步,成左弓步;同时两手向前下猛扑至左膝下两侧,掌心向下;眼视前下方,配合快速呼气,发出“吼”声。(图 6-4-11)

以左脚为轴,向右转体 $90^\circ$ ,右脚收到左脚内侧,做右式,动作同前,惟左右相反。

学练要点:练虎扑时应轻灵敏捷,先柔后刚。前扑时发声吐气,以声



催力,力达指尖。

## (二) 鹿戏

练习鹿戏时要舒松自然,动作轻捷奔放,不能勉强、拘束。精神要安闲雅静,意想在山坡、草原,群鹿行游,自己身为其中一员,随群进行各种活动。

### 1. 鹿兴。

(1)右腿挺膝直立,左腿屈膝提起,小腿自然下垂,成右独立式;同时两掌变鹿指,由体侧上举过头,两臂伸直,掌心朝前。配合吸气。(图 6-4-12)

(2)左脚向前迈出,挺膝踏实,右脚脚尖点地;两臂屈肘,大拇指架于头顶两侧,呈鹿角状;眼向后看。配合呼气。(图 6-4-13)

(3)右脚屈膝上提,成左独立式,做右式,动作同前,惟左右相反。

学练要点:独立式要稳,脚趾屈勾抓地。两臂上举,神态舒展昂扬。落步回头眺望,躯干和后面腿成一斜线,颈部尽量后拧。



图 6-4-12



图 6-4-13



图 6-4-14



图 6-4-15

### 2. 鹿盘。

(1)接上动。上体直立,转体向左,同时左脚由后向前上步至右脚前,前脚掌着地,成左高虚步;两臂由头侧下落,左臂屈肘,上臂靠近身体左侧,前臂约与地面平行,掌心向上,右手举至头顶右上方,两掌心斜相对;眼视左手。(图 6-4-14)

(2)左脚稍回收,再向前迈一步,脚尖稍外展踏实,屈膝,右脚向前经左脚内侧,摩擦地面而过,脚尖略扣,如此连续沿一圆圈共走八步(即八卦步);眼始终注视圆心。(图 6-4-15)





(3)走完八卦步,以两脚为轴,身体左转约 $270^{\circ}$ 之后屈膝下蹲,成左歇步;两手中指和眼神始终对圆心。(图6-4-16)

(4)身体直立,同时向右转体约 $270^{\circ}$ ,成右高虚步,做右式,动作同前,惟左右相反。

学练要点:八卦步要匀速走在圆弧上,走转时两膝适度弯曲,身体下坐,使力量贯注两腿,脚尖扣摆转换,前时如趟泥状,全脚掌平落地面,五趾抓地。眼视圆心,心舒体松,神情怡然,自然呼吸。



图 6-4-16

### (三) 熊戏

练习熊戏要表现出熊的浑厚、沉稳、性情刚直、勇敢和不怕困难的意志。练熊戏外观上笨重拖塌,实际内含无穷气力,且沉稳中又有轻灵敏捷。练习时要松静自然、气沉丹田。

#### 1. 熊行。

(1)左脚向前迈一步,成左弓步;上体稍向前倾,含胸拔背,同时拧腰向右,左肩前靠内旋,松肩、松肘、松髋,由腰带带动向前下摆动至左膝前,右臂稍向前摆动,之后再后摆至右髋后侧,两手成熊掌状。配合呼气。(图6-4-17)



图 6-4-17

(2)身体转正,重心后移,拧腰晃膀,带动两臂前后摆动。配合吸气。(图6-4-18)

(3)身体重心前移,成左弓步;左臂摆至体前,右臂摆至右后侧。配合呼气。(图6-4-19)



图 6-4-18



图 6-4-19



图 6-4-20



图 6-4-21

(4)右脚经左脚内侧向右前方迈一大步,成右弓步,做右式,动作同前,惟左右相反。

学练要点:上步轻灵,落步稳重。重心前后移动,连贯均匀;两臂顺势



前后摆动,如风吹杨柳;前靠时须用内劲。

## 2. 熊攀。

(1)接上动。左脚向前上步,相距同肩宽,成开立步;同时两掌收至体侧,再经体前上举至头上方,掌心向前,成握物状;抬头,眼向上看。配合缓缓吸气。(图 6-4-20)

(2)两臂屈肘,两手慢慢下拉至肩前;同时,身体上引,脚跟慢慢提起。(图 6-4-21)

(3)脚跟慢慢落地,上体前屈,同时俯身;两手变掌落至两脚前。配合缓缓呼气。(图 6-4-22)

(4)上体徐徐抬起,同时两手成熊掌状经两腿前,再上提至腹前。配合吸气。之后两拳变掌,下落至体侧,配合呼气。

学练要点:两手上攀时,身体尽量伸展;两手下落时,身体尽量前屈,两腿不能弯曲。



图 6-4-22

## (四) 猿戏

练习猿戏,外练肢体运动的轻灵敏捷;内练其精神的宁静,方能达到“动静兼修”、“不得神仙体自轻,似闪似电令人惊”的境界。

### 1. 猿采。

(1)左脚向左前方跳一小步,右脚快速跟至左脚内侧,成右丁步;同时左手呈猿勾状收至左腰侧,勾尖向后,右手经体前弧形上举至额前,掌心向下,指尖向下;眼注视右前方,眼神机敏。(图 6-4-23)

(2)右脚向右前方跨一步,踏实,上体前倾,左腿向后平举过腰,脚掌心向上;同时,左勾手向右前方平伸屈腕,摆至头前,呈摘采式,右手由额前向下画弧至身体右后侧,掌变勾手,勾尖向上。(图 6-4-24)

(3)右脚蹬地,左脚下落向左后方跳回,右脚收至左脚内侧,成右丁步;同时左臂屈肘,手收至左耳旁,掌心向上,成托桃状,右臂屈肘,手掌捧托在左肘下。(图 6-4-25)

(4)左脚蹬地,右脚向右前方跨一步,左脚快速跟至右脚内侧,成左丁步,做右式,动作同前,惟左右相反。

学练要点:“摘采”之前,眼睛先要注视前上方,好似发现树上有桃,摘



采收回要快速敏捷。身体前倾摘采,要保持平衡。自然呼吸。



图 6-4-23



图 6-4-24



图 6-4-25



图 6-4-26

## 2. 猿摩。

(1)接上动。左脚向左前方跳一步,右脚跟至左脚内侧,成右丁步,上体稍前倾;同时两手向两侧画弧,收至背后,掌心向外,之后沿腰背部做上下按摩数次;(图 6-4-26)同时做左右转颈、眨眼、叩齿动作。

(2)右脚向右前方跳一步,左脚跟至右脚内侧,成左丁步;同时两手由背后向前画弧再收至背后,同时做左右转颈、眨眼、叩齿动作。动作同前,惟左右相反。

(3)身体直立,两脚并拢,两臂自然下垂,成站立姿势。

学练要点:两手上下摩擦腰脊两侧,以肾俞穴为主,摩擦幅度要大,摩背、叩齿、眨眼、窥视要同时进行。自然呼吸。

## (五) 鸟戏

鹤是鸟类的代表。鸟戏要表现出鹤的昂然挺拔、亭亭玉立、轻盈安详、悠然自得的神韵。“熊径鸟伸,为寿而已矣”。这里“鸟伸”指的是练鸟戏时要舒缓伸展,用鹤的形象练功,取其轻灵敏捷。

### 1. 鸟伸。

(1)左脚向前一步,身体重心前移,右脚跟抬起,脚尖点地;同时右手由体前向上撑起,左手下按,两手呈鸟翅状;眼平视前方。配以吸气。(图 6-4-27)

(2)两臂同时向前立抡一周,上体前俯,两腿屈膝,再右手下落摸左脚尖,左手后抬;眼视右手。配以呼气。(图 6-4-28)

(3)左腿挺膝蹬直,右腿伸直向后抬起,脚掌向上,抬头、挺胸、塌腰;两臂伸直后摆,掌心向上,成燕式平衡;眼视正前方。自然呼吸。(图 6-4-29)



图 6-4-27



图 6-4-28



图 6-4-29



图 6-4-30

(4) 右脚落下, 上步踏实, 左脚脚跟抬起, 左手上撑, 右手下按, 做右式, 动作同前, 惟左右相反。

学练要点: 两臂上撑后推, 拔长两肩。向前立抡要大, 两臂协调进行。平衡要稳, 保持数秒。

## 2. 鸟翔。

(1) 接上动。左腿下落, 收至右脚内侧, 脚尖点地, 两腿稍屈; 同时两手由体侧下落, 左手在外; 眼视两手。配合呼气。(图 6-4-30)

(2) 右腿伸直, 左腿提起, 大腿与地面平行, 小腿自然下垂; 同时, 两臂在体侧向上平举; 眼视前方。配合吸气。(图 6-4-31)

(3) 左脚下落踏实, 右脚脚跟抬起, 脚尖点地; 同时两手下落至体前交叉, 右手在外; 眼视两手。配合呼气。(图 6-4-32)

(4) 左腿伸直, 右腿向上提起; 两臂在体侧向上平举; 眼视前方。配合吸气。(图 6-4-33)



图 6-4-31



图 6-4-32



图 6-4-33



图 6-4-34

(5) 右脚下落踏实, 左脚脚跟抬起, 脚尖点地; 同时两手下落回收至体前交叉, 左手在外; 眼视两手。配合呼气。(图 6-4-34)

(6) 右腿伸直, 左腿向上提起; 同时两手交叉, 由体前举至头的前上



方,右手在外。配合吸气。(图 6-4-35)

(7)左脚下落踏实,右脚脚跟抬起,脚尖点地;同时两手由上向体侧弧形下落,至体前交叉,右手在外;眼视两手。配合呼气。(图 6-4-36)

(8)左腿伸直,右腿向上提起;同时两手交叉由体前举至头的前上方,左手在外。配合深长吸气。(图 6-4-37)



图 6-4-35



图 6-4-36



图 6-4-37



图 6-4-38

(9)右脚落于左脚内侧踏实,屈膝深蹲,上体前俯;同时两手弧形下落触摸脚外。配合深长呼气。(图 6-4-38)

(10)身体直立,两臂摆动,幅度要大,轻松自如,开合升降与呼吸紧密配合。手脚变化协调一致,同起同落。

## 二、八段锦

八段锦是中国古代导引术中的一个重要组成部分,是一套针对一定脏腑、病症而设计的健身功法,可以防治心火、五劳七伤等各种疾病,并有利滑关节、发达肌肉、增长气力、强壮筋骨、帮助消化和调整神经系统的功能。

八段锦由八节动作组成,因其简便易学,历来深受人们喜爱,被比喻为“锦”,故名八段锦。

### 动作说明

预备动作: 两脚并拢,自然站立;肩臂松垂于体侧;头项正直,用意轻轻上顶,下颚微内收,眼向前平视;用鼻自然呼吸,精神集中,意守丹田。(图 6-4-39)



### (一) 两手托天理三焦

1. 左脚向左平跨一步,与肩同宽;两手交叉于腹前,沿身体中线上举至头上方;眼随两手。配合吸气。(图 6-4-40)
2. 两手向体侧分开下落,侧平时,上体前俯,两手在头下方十指交叉互握。配合呼气。(图 6-4-41)
3. 上体抬起,两手沿身体中线上提,至胸前时,翻掌上托至头上方,两臂伸直,提踵、抬头;眼视手背。配合吸气。(图 6-4-42)
4. 两手左右分开,下落至体侧;脚跟下落着地;眼平视前方。配合呼气。



图 6-4-39



图 6-4-40



图 6-4-41



图 6-4-42

学练要点:两手上托,掌根用力上顶,腰背充分伸展。脚跟上提时,两膝用力伸直内夹,可以加强身体平衡。

### (二) 左右开弓似射雕

1. 左脚向左平跨一步,屈膝下蹲,成马步;两手体前交叉提起至胸前,右臂在外,两掌心均向里。配合呼气。(图 6-4-43)



图 6-4-43

2. 右手握拳,拳眼向上,屈肘向右平拉;同时,左手食指上翘,拇指伸直外展,两指成八字撑开,左臂伸肘,向左缓缓用力推出,高于肩平,掌心向左;展臂扩胸,两臂成拉弓状;眼视左手。配合吸气。(图 6-4-44)

3. 两手变掌,右手向右侧伸展,两手同时下落,再向上交叉于胸前,做右式,动作同前,惟左右相反。

学练要点:两臂平拉,用力要均匀,尽量展臂扩胸,头项仍保持正直。



马步时,挺胸、塌腰,上体不能前俯,两脚脚跟外蹬。

### (三) 调理脾胃臂单举

1. 上动至图 6-4-45 所示时,上体左转由马步变左弓步;左手握拳收至腰间,右手握拳随体转屈肘向下、向前举至头前;眼视右拳。配合吸气。(图 6-4-46)

2. 上体前俯;右拳变掌下按至左脚尖前。配合呼气。  
(图 6-4-47)

3. 上体右转,使左弓步过渡到右仆步再变为右弓步;右手随重心移动贴地画弧至右脚尖前;眼随右手。继续呼气。(图 6-4-48)



图 6-4-44



图 6-4-45



图 6-4-46



图 6-4-47



图 6-4-48

4. 右手翻掌上举,臂伸直,掌心向上,左手变掌下按,掌心向下;抬头,眼视右手背。配合吸气。(图 6-4-49)

5. 右掌变拳,向前下落收到腰间,左手握拳,屈肘前举到头前,做右式,动作同前,惟左右相反。最后,左脚收回,并步,两拳抱于腰间。

学练要点:弓、仆步变换,动作连贯匀速。两掌上撑下按,手臂伸直,挺胸直腰,拔长脊柱。

### (四) 五劳七伤往后瞧

1. 左脚向前跨一步,成左弓步;同时,两拳变掌向后,经体侧再向前平举,手心向下。配合吸气。(图 6-4-50)

2. 重心后移,前脚脚尖外转;两臂屈肘翻掌交叉于胸前,右手在外,两掌心向里。配合呼气。(图 6-4-51)

3. 重心前移,上体左转,左脚外展踏实,右脚脚跟提起;两手翻掌右前左后撑开,指尖朝前;眼视后方。配合吸气。(图 6-4-52)



4. 上体向右转正,左脚向后收回,两臂向前平举下落,配合呼气。再做右式,动作同前,惟左右相反。



图 6-4-49



图 6-4-50



图 6-4-51



图 6-4-52

学练要点:两臂起落开合要与呼吸配合一致。转头时,头平项直,眼尽量向后注视。

### (五) 摇头摆尾去心火

1. 接上式。左脚向左平跨一大步,屈膝下蹲,成马步;两手经体侧上举,在头前交叉下落按于膝上,虎口向里;眼视正前方。(图 6-4-53)



图 6-4-53

2. 上体向右前方深俯,重心落向右腿,头尽量向前顶伸。配合吸气。(图 6-4-54)

3. 上体深俯,最大幅度向左摇传,右腿蹬伸,重心移至右腿,臀部向右摆动,拧腰切胯;眼视右下方。配合呼气。(图 6-4-55)

4. 上体再向右摇转,做右式,动作同前,惟左右相反。最后,两手落于体侧,左脚收回,并步站立。



图 6-4-54



图 6-4-55



图 6-4-56



图 6-4-57

学练要点:上体左右摆动,手、眼、身、步与呼吸配合一致,头部和臀部的相对运动、对拉拔长要有韧劲。两手不离膝,两脚不离地。





## (六) 两手攀足固肾腰

1. 接上式。两手体前上举至头顶,掌心向前;上体后仰,抬头。配合吸气。(图 6-4-56)

2. 两手随上体前俯至脚尖,手指攀握脚尖,两膝伸直。配合呼气。(图 6-4-57)

3. 上体抬起,两手沿脚外侧画弧至脚跟,沿腿后上行至腰部,按压肾俞穴;上体后仰,抬头。配合吸气。(图 6-4-58)

4. 两手自然下落,成站立式,配合呼气。

学练要点:身体前屈和背伸,主要是腰部活动,因此两膝始终伸直,前俯后仰,速度缓慢均匀,运动幅度应由小到大。



## (七) 怒目攒拳增气力

图 6-4-58

1. 左脚向左平跨一大步,屈膝下蹲,成马步;两手握拳于腰间。(图 6-4-59)

2. 左拳向前冲出,拳心向下;两眼瞪大,怒视左拳。用鼻快速呼气。(图 6-4-60)

3. 左拳收回,配合吸气。右拳向前冲出,两眼瞪大,怒视右拳。用鼻快速呼气。(图 6-4-61)



图 6-4-59



图 6-4-60



图 6-4-61



图 6-4-62

4. 右拳收回,配合吸气。上体左转,成左弓步;同时两拳体前交叉,配合呼气,再向上举起,配合吸气,再两拳分开,右前左后向下劈拳,拳眼向上,配合呼气;眼视右拳。(图 6-4-62)

5. 上体右转 180°,成右弓步,再做劈拳,(图 6-4-63)动作同图 6-4-62,惟左右相反。

6. 上体左转,成马步;两拳于体前交叉,配合吸气。(图 6-4-64)再向



两侧崩弹拳,眼平视,配合呼气。(图 6-4-65)



图 6-4-63



图 6-4-64



图 6-4-65



图 6-4-66

7. 左脚收回,两手置于体侧,成站立式。

学练要点:出拳由慢到快,做好拧腰、瞬间急旋前臂动作,体现“寸劲”。脚趾抓地,挺胸、塌腰,并与呼气、瞪眼、怒目配合一致;收拳宜缓慢、轻柔,蓄气、蓄力待发。一张一弛,刚柔相济。

### (八) 背后七颠百病消

1. 脚跟上提,两臂屈肘,两手背后上行至脊柱两侧,按压于肾俞穴上;脚跟离地,身体上下抖动七次,再尽量提踵,头向上顶,配合吸气。(图 6-4-66)

2. 脚跟轻轻着地,同时两手随之下落于体侧,配合呼气。

学练要点:身体抖动应放松。脚跟上提时,百会上顶;脚跟落地时,振动宜轻,意念下引至涌泉穴,全身放松。

结束动作:两手经体侧,上举于头顶上方,配合吸气(图 6-4-67);再经体前徐徐下按至腹前,配合呼气。重复多次后,立正还原。



图 6-4-67

## 三、易筋经

易筋经是一种内外兼练的导引强身术,练内名洗髓,练外名易筋。“易筋者欲坚其外,如果能内清静、外坚固,圣域在反掌之间耳。”可见此功法并非全在“易筋”,而是整体性身心并练、内外兼修的一套医疗保健养生功法。动者外动以易筋强骨,静者内静以攻心纳意,集内外兼修之长,静中求动(气)、动中求静(意)为宗旨,精练勤思,可达防治疾病、延年益寿的效果。



学练易筋经,除了姿势要正确外,还必须达到以下要求:

1. 伸展:练习每势时要尽量伸展。
2. 缓慢:动作慢是消除紧张和伸展的关键。
3. 柔和:练习养生功多以修炼气脉为主,姿势正确、心平气和、肌肉放松是经络通顺、气血畅达的关键。
4. 安静:练功时神态安详和平静。静止时固然安静,但内在有无限生机,使气血更好地运动。动时要神态安详、意静心清。
5. 呼吸:初练功时要缓缓地自然呼吸,有一定功夫后,逐渐“吐惟细细,纳惟绵绵”地呼吸。

### 动作说明

#### (一) 拱手环抱

1. 两脚并步直立,身体端正,两臂自然下垂,两膝保持直而滑利不僵的状态,两眼平视前方一固定目标。(图 6-4-68)

2. 左脚向左分开,与肩同宽;两臂向前、向上画弧,屈肘内收,两手距胸约 20 cm,掌心向里,指尖相对,手对膻中穴。平心静气,神态安详,呼吸自然。(图 6-4-69)

学练要点:宽胸实腹,气沉丹田,脊背舒展,沉肩垂肘,上虚下实。



图 6-4-68



图 6-4-69



图 6-4-70



图 6-4-71

#### (二) 两臂横担

1. 两手缓缓前伸至两臂伸直,与肩同宽,掌心向上。

2. 两臂向身体两侧分开成侧平举,两臂平直,掌心向上,两手稍高于肩,有向两侧伸展之意。肩关节有意识地向下松沉,舒胸。两眼平视前



方,眼神延伸极远;百会虚领上起,躯干有向上伸展之意;松腰,臀部自然向下松垂,两脚有向地心伸展之意。(图 6-4-70)

学练要点:以腰为轴,使其他部位轻力内收,展中寓合,合中寓展。

### (三) 掌托天门

1. 两臂屈肘,两掌心向内、向耳旁合拢。

2. 提踵,同时两手反掌上托,举至头顶前上方,掌心斜向上,两手指尖相对,两臂展直,有向上伸展意。也可轻闭双眼,“仰面观天”,似遥望天之极处。配合吸气。(图 6-4-71)

3. 两手向身体两侧下落,掌心逐渐翻转向下,两足跟随之缓缓下落。配合呼气。

学练要点:身体和上肢动作舒松,但松而不懈,要有内劲;提踵时,两膝伸直内夹,可以提高动作的稳定性。

### (四) 摘星换斗

1. 重心移向左腿,左脚提起,两手上提至腰侧,配合呼气。再上体左转,左脚向左前方跨出,屈膝半蹲,成左弓步;同时,右手向后,掌背附于腰后命门穴处,左手向左前方伸出,高与头平,掌心向上,意念延及天边;眼视左手。配合呼气。(图 6-4-72)

2. 重心后移,上体右转,右腿屈膝,左腿伸直,脚尖上翘;同时,左手随转体向右平摆;眼随左手。配合吸气。(图 6-4-73)



图 6-4-72



图 6-4-73



图 6-4-74



图 6-4-75

3. 上体左转,左脚稍收回,脚尖着地,成左虚步;同时,左手随体右摆,变勾手举于前上方,屈肘拧臂,勾尖对眉中成摘星状;眼视勾手并延至极远。配合呼气。(图 6-4-74)



4. 左脚收回,右脚向右前方伸出,成右弓步;左勾手变掌下落至背后,右手向右前上方伸出,做右式,动作同前,惟左右相反。

5. 两手下落于体侧,右脚收回,并步直立。

学练要点:整个动作变化,均应用腰来带动,体现协调柔和;屈臂勾手内旋,应做到尽力。意念上,手的摆动好似空中摘星揽月,最后神归天目。

### (五) 出爪亮翅

1. 两掌变拳,上提至胸两侧,拳心向上。同时配合吸气。(图 6-4-75)

2. 提踵,同时两拳变掌缓缓向前推出,随前推掌掌心逐渐翻转向下,至终点时,坐腕、展指、掌心向前,两手高与肩平,同肩宽,两臂伸直;眼平视指端,眼神延伸极远。同时配合深长呼气。(图 6-4-76)



图 6-4-76

3. 落踵,两臂外旋握拳收回至胸前,再下落于体侧,成直立式。

学练要点:推掌亮翅时,脚趾抓地,力由下而上,并腿伸膝,两肋用力,力达指端;同时要鼻息调匀,咬牙怒目,内外相合。

### (六) 倒拽九牛尾

1. 左脚向左横跨一步,相距约三脚宽;两臂由体侧上举至头两侧,两臂伸直,两掌心相对,指尖向上。配合吸气。(图 6-4-77)

2. 两腿屈膝下蹲,成马步;两掌变拳,由头上向体前下落到两腿之间,两臂伸直,拳背相对。配合呼气。(图 6-4-78)

3. 两拳由下上提至胸前,拳心向下,配合吸气。再由胸前向两侧撑开,两拳逐渐变掌,坐腕、展指,掌心向两侧,指尖向上,两臂撑直,有向两侧推撑之意。配合呼气。(图 6-4-79)



图 6-4-77



图 6-4-78



图 6-4-79



图 6-4-80

4. 身体重心移向左腿,左脚脚尖外展  $90^\circ$ ,之后身体重心再向左腿移动,成左弓步;同时两掌逐渐变拳,左手向下、向腹前、再向上画弧摆至脸前,拳心对面部,上臂与前臂成直角,右手经头部右侧上,向前、再向身体右侧后摆动,拳心向后,右臂内旋充分后摆;眼看左拳。两拳有前拉后拽之意。配合自然呼吸。(图 6-4-80)

5. 上体前俯至胸部靠近大腿,弓步姿势不变,左拳与面部的距离不变,右拳与身体的距离不变。同时配合呼气。(图 6-4-81)

6. 上体后仰,左拳与面部的距离不变,右拳与身体的距离不变,眼看左拳。配合吸气。(6-4-82)

7. 上体伸直右转,再做右式,动作同前,惟左右相反。

8. 重心移向左腿,右腿内扣,左腿收回,并步直立;两臂由侧平举下落至体侧,成直立式。



图 6-4-81



图 6-4-82



图 6-4-83

学练要点:成弓步做上体前俯后仰,力注前臂。前俯时,意念拳握九牛尾,由身后向前倒拽;后仰时,意念拳握马僵,拉动八匹马,以体现内劲用意。



### (七) 九鬼拔马刀

1. 左脚向左横跨一步, 两脚平行开立, 与肩同宽; 两手向腹前交叉, 左手在前, 由体前上举至头前上方, 两臂伸直。配合吸气。(图 6-4-83)

2. 两手由头上向身体两侧下落至体侧。配合呼气。

3. 左手由体侧向前上举至头上, 之后左臂屈肘, 左手落至头后, 食指按风池穴, 右手背至腰后, 掌背向内, 附于命门穴。配合吸气。(图 6-4-84)

4. 身体充分向右拧转, 眼向后看。(图 6-4-85) 身体转正, 之后充分向左拧转, 眼向后看。(图 6-4-86) 同时配合缓慢的深长呼吸。

5. 身体转正(图 6-4-87), 两臂呈侧平举再下落至体侧, 两手在腹前交叉, 再做右式, 动作同前, 惟左右相反。



图 6-4-84



图 6-4-85



图 6-4-86



图 6-4-87

6. 身体转正, 两臂呈侧平举, 再下落至体侧, 左脚收回, 成直立式。

学练要点: 上体左右拧转, 保持中轴正直, 两臂前举后收要充分。

### (八) 三盘落地

1. 左脚向左横跨一步, 两脚平行开立, 相距三脚宽; 两臂由身体两侧向体前上举, 两臂伸直, 与肩同高、同宽, 掌心向上。配合吸气。(图 6-4-88)

2. 两掌心翻转向下, 下落至两膝外侧, 两手拇指朝里相对; 同时屈膝下蹲, 成马步。配合呼气。(图 6-4-89)

3. 两腿缓缓伸直; 同时两掌心翻转向上托起至两肩前侧(两臂夹角约成  $90^\circ$ )。配合吸气。(图 6-4-90)



图 6-4-88



图 6-4-89



图 6-4-90



图 6-4-91



图 6-4-92

4. 两腿屈膝下蹲;同时两掌心翻转向下按至两大腿外侧,指尖指向左右两侧。配合呼气。(图 6-4-91)

5. 两腿缓缓伸直;同时两掌心翻转上托至两肩侧(两臂约成一字形)。配合吸气。(图 6-4-92)

6. 两腿屈膝下蹲,成马步,同时两掌心翻转向下落至两膝外侧,两手拇指朝里相对。配合呼气。(图 6-4-93)

学练要点:两手向上,如托千斤;两手下落,如按水中浮球,意贯内力。



图 6-4-93

### (九) 青龙探爪

1. 两腿缓缓伸直;同时两掌变拳收至腰前侧,拳面抵住章门穴,掌心向上,右拳变掌举至头上,掌心向左,右臂靠近头部。配合吸气。(图 6-4-94)

2. 向左侧弯腰,右腰充分伸展,面部向前,右臂靠近头部,充分伸直,右手掌心向下。配合呼气。(图 6-4-95)

3. 向左转体至面部向下,上体充分向左前俯,右手充分探伸,眼看右手。配合吸气。

4. 屈膝下蹲,两大腿与地面平行,同时身体逐渐转正,右臂随转体由身体左侧经两小腿前画弧至右腿外侧,掌心向上。配合呼气。(图 6-4-96)

5. 两腿缓缓伸直,再做右式,动作同前,惟左右相反。

6. 两腿缓缓伸直,同时两手收至腰间握拳;左脚收回,并步直立。(图 6-4-97)





图 6-4-94



图 6-4-95



图 6-4-96



图 6-4-97

学练要点:手臂充分侧伸,上体由侧屈转为向前,由吸气转为呼气协调配合,以气带动,方能使动作连贯圆活。

### (十) 卧虎扑食

1. 向左转体  $90^\circ$ , 左脚向左迈出一大步, 成左弓步; 两手由腰侧做向前扑伸动作, 手高与肩平、同肩宽, 掌心向前, 坐腕, 两手呈虎爪。配合呼气。(图 6-4-98)

2. 上体前俯至胸部贴大腿, 两手掌心下贴地, 继续呼气。之后, 抬头眼看前方, 瞪眼。配合吸气。(图 6-4-99)

3. 上体抬起, 直立, 身体重心充分向右腿移动, 右腿屈膝, 左腿蹬直; 同时两手沿左腿两侧, 经腰侧, 提至胸前, 两手呈虎爪状。配合深吸气。(图 6-4-100)



图 6-4-98



图 6-4-99



图 6-4-100

4. 右腿蹬地, 身体重心前移, 成左弓步; 同时两手向前做扑伸动作, 两臂伸直, 两手呈虎爪状。配合深呼吸, 也可发声, 以声催力。(图 6-4-101)

5. 两臂外旋, 掌心向上, 握拳收至腰侧; 身体重心移至左腿, 右脚收至左脚内侧, 再向右转体  $180^\circ$ , 右脚向右迈出一大步, 成右弓步, 做右式, 动作同前, 惟左右



图 6-4-101



相反。

6. 两臂外旋,两掌心翻转向上,两掌变拳,之后收至腰两侧。身体转正,左脚收至右脚内侧,两脚并拢,同时两手下落,两臂自然下垂于体侧,成直立式。

学练要点:向前扑伸时注意发力顺序,起于根,顺于中,达于梢,腿、腰、臂三节贯通,力达虎爪。

### (十一) 打躬势

1. 左脚向左横跨一步,两脚平行开立,屈膝下蹲,成马步;同时两臂由体侧上举至头上,两掌心相对,之后两掌下落,屈肘抱于脑后,掌心紧按两耳,两肘向两侧打开与身体在一平面上。(图 6-4-102)



图 6-4-102

图 6-4-103

2. 上体前俯,胸贴近大腿,低头,两腿由屈变伸,充分伸直;两肘内合,两手以食指、中指、无名指交替在脑后轻弹数次,做“鸣天鼓”。配合自然呼吸。(图 6-4-103)

3. 身体直立,两腿屈蹲,成马步;两手抱于脑后。(同图 6-4-102)

学练要点:上体正直时,两肘打开;上体前俯时,两肘用力夹抱后脑,咬牙,舌抵上腭,鼻息调匀。

### (十二) 掉尾势

1. 接上式。两腿缓缓伸直;同时两手向头上撑起,掌心向上,指尖相对,两臂充分伸直,靠近头部。配合吸气。(图 6-4-104)

2. 上体左转  $90^\circ$ ,再前俯,两膝伸直,两手靠近左脚外侧,两掌心贴地,两指尖相对。配合呼气。再抬头。(图 6-4-105)

3. 上体直立,身体转正。配合吸气。上体右转  $90^\circ$ ,再前俯,两膝伸直,两手靠近右脚外侧,两掌心贴地,两指尖相对。配合呼气。再抬头。(图 6-4-106)



图 6-4-104



图 6-4-105



图 6-4-106



图 6-4-107

4. 上体直立, 身体转正, 两手仍在头上撑起, 掌心向上, 指尖相对, 两臂充分伸直靠近头部。配合吸气。(同图 6-4-104)

5. 上体后仰, 约与地面平行, 同时两手由头上向肩两侧分开, 掌心向上, 指尖向两侧。继续吸气。(图 6-4-107)

6. 上体前俯, 两臂由体侧向前摆至两肩前, 两掌心向上, 两臂充分伸直, 抬头眼向前看。之后身体前俯, 两手内旋, 掌心向下, 指尖相对, 下按至两脚内侧, 两手贴地, 胸部靠近大腿。配合呼气。(图 6-4-108)



图 6-4-108



图 6-4-109

7. 上体直立, 同时两臂前平举, 两掌心翻向上, 配合吸气。(图 6-4-109)之后两掌心翻转向下, 俯掌下接收至身体两侧; 左脚收至右脚内侧, 两脚并拢, 呈直立式。配合呼气, 同图 6-4-68。

学练要点: 上体向左、右、前、后四个方位俯仰运动, 两膝必须伸直, 充分伸展、拔长相关肌群和韧带。运动幅度因人而异, 由小至大, 循序渐进。

## 四、舒心平血功

舒心平血功是针对疾病的病因、病理, 以中医学的整体观、辨证施治及脏腑经络学和现代医学有关理论为基础, 专门针对防治高血压、低血压、冠心病、心动过速等心血管系统疾病的导引功法。舒心平血功是北京体育大学张广德教授于 1976 年创编的。



### （一）功法特点与学练要点

#### 1. 意行结合,重点在意。

“意”是指意念,“形”是指姿势。练习舒心平血功时,意念应在小指、无名指、中指指尖或劳宫穴处。但用意的强度要适宜,无须过分意守,以免引起不必要的紧张。

#### 2. 动息结合,着重于息。

“动”是指动作,“息”是指呼吸。练习舒心平血功强调动作与腹式呼吸紧密配合。其原则是:起吸落呼,开吸合呼,先吸后呼。最初应以自然呼吸为基础,保持呼吸的畅通,切不可憋气。随着练习时间的加长,有意识地逐步加深腹式呼吸。

#### 3. 循经取动,强调臂旋。

加强两臂大幅度的旋转缠绕,可提高对上穴位的刺激,起到打通经络阻隔的作用。因此练习此功应以小指领旋,两肘随之,直达于肩,旋臂时尽可能保持沉肩、坠肘,在此前提下,尽可能加大整个手臂的旋转幅度。

#### 4. 循经取穴,以指代针。

经络所过,主治所及,脏腑所属,主治所为,这既是循经取穴的原则,也是中医针灸所遵循的重要原则。据此,在舒心平血功中安排了既便于操作,又有奇效的典型穴位自我按摩。

#### 5. 缓寓其中,松贯始末。

“缓”是指练习动作中要缓慢柔和。“松”,一是指排除一切“杂念”的干扰,达到气定神凝的状态,二是指肢体高度放松,毫不紧张。舒心平血功整套功法要求周身放松,思想集中。

### （二）保健导引养生的作用

#### 1. 阻者通气,淤者导之。

经络阻隔、气滞血淤,是高血压、冠心病等心血管疾病发病的经络病理。舒心平血功的治病原理,就是根据经络与脏腑在生理、病理上相互影响的机理,通过“意守”、“循经旋臂”、“循经点穴”等方法,达到“通其经络、通其气血”的作用。

#### 2. 紧者松之,挛者舒之。



高血压是一种常见病、多发病,又是引发其他心血管疾病的起因之一,因此,放松身心,调节中枢神经系统功能,降低外周阻力,是防治心血管疾病的重要手段。舒心平血功要求练习者紧者松之,挛者舒之。精神和肢体高度放松,全身进行节律缓慢柔和的运动,能降低交感神经张力,使儿茶酚胺释放减少,增加血管顺应性和压力感受器的敏感性,使人体的外周血管阻力明显下降,使全身小动脉舒张,血压降低。其次,舒心平血功要求练习者在深长的腹式呼吸中,有意识地加长缓慢的呼吸,这不仅有助于按摩内脏,促使血液循环,消除淤血,还可使血小板的粘滞度下降,从而减少冠状动脉血栓的形成。

### 动作说明

#### (一) 闻鸡起舞

预备:两脚并立,身体正直,两臂自然下垂,两手放在大腿外侧;眼平视前方。(图 6-4-110)

动作:

1. (吸气)拔顶提肛,两臂外旋,两掌如捧物状,慢慢向前平举,两腿伸直提踵,脚趾抓地,两掌高与肩平,宽与肩同,掌心向上;眼平视前方。

2. (呼气)两臂内旋,掌心朝下轻握拳,脚跟落地;同时松腹松肛,两腿慢慢下蹲,两拳如拉物状,拳心向下,两臂自然伸直,由前向下画弧达于大腿两侧,两拳心相对,中指尖抵劳宫穴;眼平视前方。(图 6-4-111)

3. (吸气)拔顶提肛,两臂外旋,两拳变掌,分别向两侧直臂托起,掌心朝上;同时两腿慢慢伸直,脚跟提起,脚趾抓地;眼向左平视。(图 6-4-112)

4. (呼气)两臂内旋,掌心朝下轻握拳,脚跟落地;同时松腹松肛,两拳如拉物状,由两侧向下画弧达于大腿外侧。此时中指尖抵劳宫穴,拳心相对,两腿随之半蹲,头转向正前方。(图 6-4-113)

5~8 与 1~4 同,惟方向相反。

做两个八拍,第二个八拍的第八拍还原成立正姿势;眼向前平视。



图 6-4-110



图 6-4-111



图 6-4-112



图 6-4-113

学练要点:

1. 意在中指尖或无名指尖或小指尖或劳宫穴。
2. 中指尖抵劳宫穴时稍用力。
3. 两掌侧平举时,要以百会上顶带着颈、肩、脊以及整个身躯尽量往上,屈膝下蹲时两膝靠拢,臀部要收敛。

## (二) 白猿献果

1. (吸气)拔顶提肛。身体微向左转,两掌内旋使掌心朝外,随转体向左前方弧形摆动;眼向左前方平视。(图 6-4-114)上动不停,重心移于右脚,右腿屈膝,左脚向左前方上步,脚跟着地;同时两掌稍外旋,屈肘向上,经面前稍向外画弧,掌心朝前,达于肩部侧前方;眼向左前方平视。(图 6-4-115)

2. (呼气)松腹松肛,重心移到左脚,左腿伸直,右腿屈膝提起,脚尖自然下垂;同时两掌外旋向左右、稍向下、向前、向上弧形托起,臂自然伸直,两掌高与肩平,略窄于肩,掌心朝上,小指尖略上顶,呈捧物献礼状;眼看两掌。(图 6-4-116)

3. (吸气)拔顶提肛,右脚向右后方落步,重心移到右脚,右腿屈膝,左腿伸直,脚尖翘起;同时两掌成仰掌向两侧平摆(略带弧形),略高于肩;眼向左前方平视。(图 6-4-117)



图 6-4-114



图 6-4-115



图 6-4-116



图 6-4-117



4. (呼气)松腹松肛,重心前移成左弓步,同时两臂内旋,两掌向后、向内画弧使掌心朝前下方按掌,当接近左膝两侧时慢慢握拳,中指尖抠劳宫穴,掌心朝下,两臂成弧形;眼向左前方平视。(图 6-4-118)

5. (吸气)拔顶提肛,重心移于右腿,右腿屈膝,左腿伸直,脚尖翘起,成左虚步;同时两拳变掌,稍内旋向上(略屈肘),再外旋经面前弧形向外达于肩前侧方,掌心朝前,掌指向上;眼平视前方。(图 6-4-119)

6. 同 2。

7. (吸气)左腿屈膝,身体稍右转,右脚向右侧落地,伸直;同时两掌成仰掌向两侧平摆(略带弧形),臂稍屈,眼转向正前方。(图 6-4-120)

8. (呼气)身体重心移到右脚,左膝稍屈,左脚向右脚并拢,两腿伸直;同时两掌内旋向上经面前向下按掌达腿之两侧成立正姿势(图 6-4-121)。

第二个八拍同第一个八拍,惟方向相反。



图 6-4-118



图 6-4-119



图 6-4-120



图 6-4-121

做 2~4 个八拍。

学练要点:

1. 意在中指尖或无名指尖或小指尖。
2. 中指尖抠劳宫穴时稍用力。
3. 成虚步时松腰、敛臀;独立势时要五趾抓地,拔顶垂肩;成弓步时要沉髋。
4. 上下肢要协调一致。

### (三) 金象卷鼻

动作

1. (吸气)拔顶提肛,重心先移到右脚,右腿稍下蹲,左脚向左开一大步,随之两腿伸直,重心移到两腿中间;同时两臂内旋使掌心朝外,慢慢向



前平举;掌与肩平,臂自然伸直;眼向前平视。(图 6-4-122)

2.(呼气)松腹松肛,两腿下蹲成马步,百会上顶;同时两臂外旋,两掌分别向上、向肩部肩髃穴(为手阳明大肠经穴位)抓握,五指如勾,两肘尖相靠;眼向前平视。(图 6-4-123)

3.(吸气)拔顶提肛,两腿伸直;同时两肘外张,两掌从耳旁上托,臂伸直掌心朝上,掌指相对;眼平视前方。(图 6-4-124 甲、乙)

4.(呼气)松腹松肛,重心先移到右脚,左脚向右脚并拢,两腿逐渐伸直,同时两掌分别向左右、向下画弧垂于体侧;眼向前平视。

5~8 与 1~4 同,惟方向相反。



图 6-4-122



图 6-4-123



图 6-4-124

做两个八拍,第二个八拍的第八拍还原成并步站立,两手握拳收抱于腰侧。

学练要点:

1. 臂的旋转幅度宜大。成马步时两脚之间的宽度相当于本人的三脚(从脚内测量),松腰、敛臀,脚尖向前。

2. 意在中指或无名指或小指指尖;握拳时中指尖抠劳宫穴。

#### (四) 黄莺叠膀

1.(吸气)拔顶提肛,重心先移到右脚,右腿半蹲,左脚向左侧开步,继而两腿伸直;同时两掌内旋向两侧反臂托掌,掌心朝后上方;眼向左平视。(图 6-4-125)

2.(呼气)松腹松肛,两腿下蹲成马步,百会上顶;同时两臂外旋,屈肘使掌心朝后,两掌在肩前放松,快速抖动 5~8 次,接着向腋下、身后插掌,臂自然伸直,掌心朝后;眼向前平视。(图 6-4-126 甲、乙、丙)





3. (吸气)拔顶提肛,两腿不动,两掌外旋使掌心朝前,向两侧、向前上方摆动达于胸前,掌心相对,两臂自然伸直。两掌放松,快速抖动 5~8 次;眼平视前方。(图 6-4-127)

4. (呼气)重心先移到右脚半蹲,接着左脚向右脚并步,两腿伸直,两掌变拳收抱于腰侧,掌心朝上,中指尖抠劳宫穴;眼平视前方。

5~8 与 1~4 同,惟方向相反。



图 6-4-125



图 6-4-126



乙



丙



图 6-4-127

做两个八拍,第二个八拍的第八拍还原成并步站立,两掌的中指尖压在承浆穴附近;眼平视前方。(图 6-4-128)

学练要点:

1. 意在中指、无名指或小指指尖。
2. 抖腕时肩、肘、腕均要充分放松,可多抖动几次。
3. 臂的旋转幅度宜大。



图 6-4-128

### (五) 上工揉耳

第一个八拍:

1. 两掌中指腹从承浆穴经地仓、迎香、鼻通、睛明、攒竹至眉冲穴后,转用掌心贴面。(图 6-4-129)

2. 全掌贴面,两手拇、食、中指腹分别向左右摩运,中指腹至头维穴,继而向下经耳门、听宫、听会、颊车、大迎等穴将两掌置于颈侧。(图 6-4-130)

3. 两掌从颈侧向颈后推按,直到用掌根将颈后皮肉挤拢提起为止。(图 6-4-131)

4. 两掌从颈后沿颈部两侧向前摩运,两中指腹压在承浆穴上。



5~8 与 1~4 同。



图 6-4-129



图 6-4-130



图 6-4-131



第二个八拍：

1~4 拍,两手的食指腹分别压在耳甲腔的心穴上,拇指腹捏在耳后对应部位上,同时向前捻揉。5~8 拍,向后捻揉一周。(图 6-4-132)

第三个八拍：

1~4 拍,双手食指尖向前按揉交感穴。5~8 拍,双手食指尖向后按揉交感穴,按揉时大拇指指腹点压翳风穴。(6-4-133)

第四个八拍：

1~4 拍,双手的大拇指指腹和食指的桡侧面捏住耳轮上部,沿降压沟从上向下摩运,当摩运到耳垂时,稍用力向下拉引,一拍摩运一次。5~8 拍,用食指腹绕耳根按摩,从耳前向上,从耳后向下,两拍按摩一周,可顺逆交替做。(图 6-4-134)



图 6-4-132



图 6-4-133



图 6-4-134

共做四个八拍。

学练要点：

1. 揉耳时穴位要找准,用力要适度;注意勤剪指甲。
2. 呼吸自然,不要憋气。



### 3. 意在被揉的穴位上。

## (六) 捶臂叩腿

预备式：两脚开立，与肩同宽，身体正直，两臂自然下垂；眼向前平视。

动作：

1. 全身放松，以腰为纵轴，身体稍向左转，右手握拳，用拳眼捶击左肩，左手握拳，用拳背轻捶腰部命门穴。（图 6-4-135）

2. 同 1，惟方向相反。

第一个八拍，两拳分别交替由肩捶到肘；第二个八拍，两拳分别交替由肘捶到肩。

第二个八拍的第八拍，两手统叉腰；眼向前平视。（图 6-4-136）

第三个八拍，两脚（太冲穴附近）交替由膝窝委中穴向下叩击到踝后跗阳穴。（图 6-4-137）

第四个八拍，两脚（太冲穴附近）交替由踝后跗阳穴向上叩击到膝窝委中穴。



图 6-4-135



图 6-4-136



图 6-4-137



图 6-4-138

共做四个八拍，第四个八拍的第八拍两脚并立，两手收在腹前，手心朝上，距身体约 10 cm，掌指相对。（图 6-4-138）

学练要点：

1. 捶臂时以腰带动两臂，摆臂幅度宜大，用力由轻到重。叩腿时支撑脚五趾抓地，叩击穴位要准，其顺序为：委中、承筋、承山、附阳。捶命门穴时力量要轻。

2. 意在捶叩的穴位上，捶叩时呼气。



### (七) 枯树盘根

1. (吸气)百会上顶,提肛调裆,右腿屈膝半蹲,左脚向左侧开步,比肩略宽,接着两腿伸直,同时两掌内旋向两侧、向上反臂托掌,接近水平时臂外旋,掌心向前,臂自然伸直;眼看左掌。(图 6-4-139)

2. (呼气)松腹松肛,身体稍右转,右脚向左脚前盖步下蹲成歇步;同时两掌勾上,向胸前、向下画弧按掌。当按到腿侧时握拳,中指尖抠劳宫穴,掌心向下;眼平视右前方。(图 6-4-140)

3. (吸气)百会上顶,提肛调裆,身体起立,左脚跟前落地,右脚向右侧开步;同时两拳变掌向里,经腹、胸前使两掌背相靠,掌指朝下,屈肘与肩平;眼平视前方(图 6-4-141)。接上动,重心移到右脚,左腿伸直,两掌继续向上经面前分别向左右弧形摆动,达体侧,掌心朝前,眼平视前方。(图 6-4-142)

4. (呼气)百会上顶,松腹松肛,左脚向右脚并拢,两腿伸直;同时两掌继续向下画弧收于腹前,两臂成弧形,掌心朝上,掌指相对,眼平视前方。

5~8 与 1~4 同,惟方向相反。



图 6-4-139



图 6-4-140



图 6-4-141



图 6-4-142

做两个八拍,第二个八拍的第八拍还原成并步站立,两掌垂于体侧。

学练要点:

1. 整个过程意在中指或无名指或小指指尖。
2. 两掌背相靠稍用力,依次由腕、掌根、第一指骨、第二指骨、第二指骨卷屈,最后将指尖弹出变掌。

### (八) 平步连环

1. (吸气)百会上顶,提肛调裆,身体不动,两掌从脊柱两侧的白环俞上提,经膀胱俞、小肠俞、关元俞、刘易俞、气海俞、肾俞、三焦俞按摩至尽



头；眼平视前方。（图 6-4-143）

2.（呼气）松腹松肛，重心先移至右脚，右腿半蹲，左脚向左前方上一步，脚跟先着地；同时两掌根用力从三焦俞依次向下按摩到白环俞，将身体重心移到左脚，左脚全脚掌触地，右脚跟提起，两腿充分伸直；眼平视左前方。（图 6-4-144）。

3.（吸气）百会上顶，提肛调裆，重心慢慢移到右脚，左腿伸直，脚尖翘起；同时两掌下滑至脊柱两侧上提按摩到尽头。（图 6-4-145）

4. 6 同 2；5、7 同 3；8 还原成两脚并立，两掌垂于体侧。

第二个八拍同第一个八拍，惟方向相反。

第三个八拍的预备式，两脚并立，两掌相叠于关元穴，劳宫对劳宫，左掌在里；眼平视前方。（图 6-4-146）



图 6-4-143



图 6-4-144



图 6-4-145



图 6-4-146

动作：

1.（吸气）百会上顶，提肛调裆，身体不动，两掌相叠，从关元穴经下脘、中脘、上脘、巨阙、鸠尾、膻中至天突穴依次按摩；眼平视前方。（图 6-4-147）

2.（呼气）松腹松肛，右腿半蹲，左脚向左前方上一步，脚跟先着地；同时两掌相叠 从天突穴往下至关元穴依次按摩；右腿蹬直，脚跟离地，重心到左脚，左腿亦伸直，左脚全脚掌着地；眼向左前方平视。（图 6-4-148）



图 6-4-147



图 6-4-148



图 6-4-149



3. (吸气)拔顶提肛,重心慢慢移于右腿,左腿伸直,脚尖翘起;同时两掌相叠从关元穴依次按摩至天突穴。(图 6-4-149)

4. 6 同 2; 5、7 同 3; 8 还原成立正姿势。

第四个八拍同第三个八拍,惟方向相反。共做四个八拍。

学练要点:

1. 按摩时思想集中,手掌要贴紧。
2. 按摩背部时,意在命门穴;按摩胸腹时,意在丹田。
3. 翘足和提踵要充分。

注意事项:

1. 高血压合并脑、心、肾等脏器疾病或转为急进性高血压禁练。冠心病病人,有心绞痛频繁发作,休息时也疼痛;明显心律失常,失代偿充血性心力衰竭者都禁练。

2. 低血压和一般心率失常患者运动量可稍大。

3. 孕妇练功要慎重,“平步连环”一式可以不做。

### 自 评 与 思 考

1. 能够简述五禽戏的源流和五禽戏的健身作用。
2. 能背诵八段锦名称,并能按顺序演练。
3. 简述八段锦对人体的保健养生作用。
4. 简述易筋经的健身作用。
5. 能按照易筋经十二式顺序演练,并能体会动作与呼吸的配合。



### 主要参考书目

- 1 徐玉良、方征主编. 少数民族传统体育通论. 呼和浩特:远方出版社
- 2 刘德琼、胡英清、刘靖南、陈志强. 少数民族传统体育. 桂林:广西师范大学出版社,2000 年
- 3 胡小明、胡英清、刘靖南、方协邦主编. 民族体育. 桂林:广西师范大学出版社,2000 年
- 4 杨向东. 中国古代体育文化史. 天津:天津人民出版社,2000 年
- 5 曾于久、刘星亮. 民族传统体育概论. 北京:人民体育出版社,2000 年
- 6 杨国庆、殷恒婵. 大学体育. 北京:中国社会科学出版社,2001 年
- 7 赵静冬. 少数民族传统体育运动教学与训练. 昆明:云南民族出版社
- 8 刘庆菊、刘庆兰等. 中小学武术训练. 北京:北京科学技术出版社,2003,3:33~792
- 9 张山、庞林太、徐伟军等. 全国武术训练教材(上册). 北京:北京体育学院出版社,91~135
- 10 张山. 太极拳普及读本. 北京:人民体育出版社,1999.2~12
- 11 李德印、李春莲. 二十四式太极拳教与学. 北京:北京体育大学出版社,1997,4:34~51
- 12 虞定海主编. 中国体育 保健体育与养生. 上海:科学技术出版社,2001 年
- 13 韦军湘编著. 学校传统保健体育教学方法. 广西中医学院体育部自编教材,2000 年
- 14 张广德编著. 导引养生功. 北京:中国展望出版社,1984 年