



吉林出版集团有限责任公司

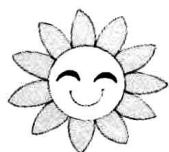
阳光体育运动丛书

少年拳

SHAONIANQUAN

主编 于洋 王荣波
审订 谭炳春





阳光体育运动丛书

少年拳

主编 于 洋 王荣波
审订 谭炳春



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

少年拳 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-859-0

I. 少… II. 吉… III. 拳术—青少年读物 IV. G852.19-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091998 号

少年拳

主编 于 洋 王荣波

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-859-0 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

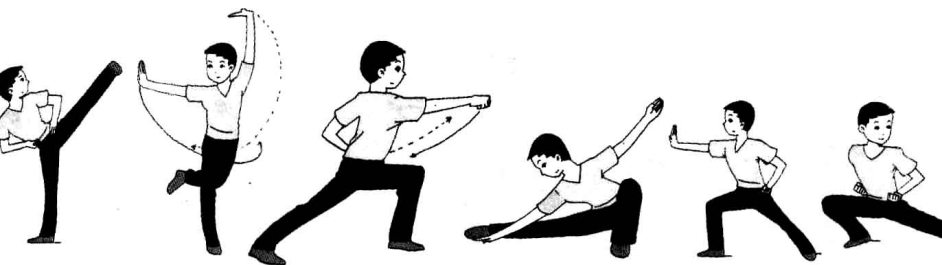
少年拳

主编 于洋 王荣波

副主编 王博文 卢文秋

编者 于洋 王荣波 王博文 卢文秋

审订 谭炳春



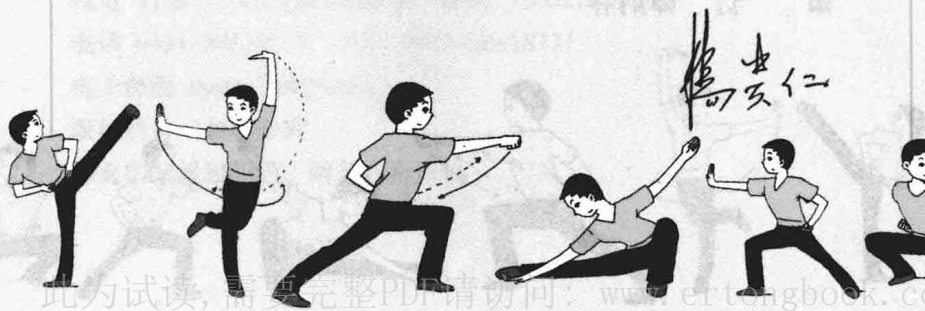
序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。





阳光体育运动丛书



少年拳

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····7

第二节 运动前准备·····8

第三节 运动后放松·····14

第四节 恢复养护·····16

第三章 场地和装备

第一节 场地·····18

第二节 装备·····19

第四章 基本技术

第一节 手形与手法·····22



阳光体育运动丛书



少年拳

目录

第二节 步形与步法·····27

第三节 基本功·····35

第五章 组合动作

第一节 第一段·····55

第二节 第二段·····60

第三节 第三段·····64

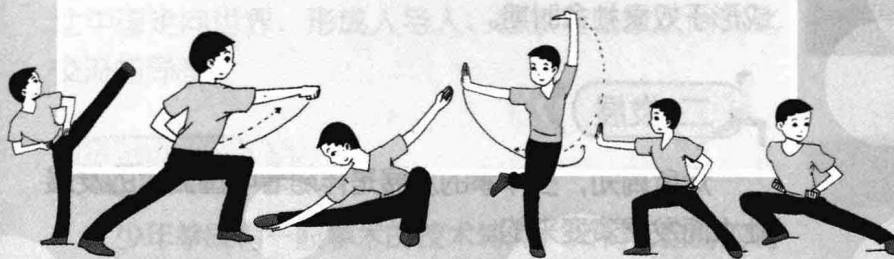
第六章 比赛规则

第一节 程序·····70

第二节 裁判·····70

第一章 概述

少年拳（第二套）是中学武术教材中的长拳基础套路，是一种观赏性较强且能起到强身健体作用的拳术之一。它和其他的拳术一样有着悠久的历史，是青少年参加武术套路表演的基础项目。





第一节 起源与发展

少年拳是一项青少年最为喜爱的体育运动项目之一，与中华民族的传统文化关系密切。



一、起源

少年拳的起源首先要从武术的起源说起，因为少年拳是长拳的基础套路。武术在我国有着悠久的历史，它的产生，缘起于我国远古祖先的生产劳动。人们在狩猎的生产活动中，逐渐积累了劈、砍、刺的技能，这些技能是武术技术形成的基础。武术萌芽于原始社会时期，成形于奴隶社会时期。



二、发展

众所周知，少年拳的发展是伴随着中国武术的发展壮大而发展演变来的。

中华人民共和国成立后，国家对青少年的关心程度日益增加，尤其是对青少年的身体健康状况。在新课标改革中把《体育》改为《体育与健康》，并将少年拳（第

二套)作为教材,从而使少年拳的学习在中小学及大学的体育课中得到了普及。

1990年,武术少年拳套路首次被列入第11届亚运会比赛项目。

现在,少年拳在中国得到了蓬勃发展,已成为一项全国性的体育运动。



第二节 特点与价值

少年拳运动易于开展,强度适中,对提高身体素质、发展心理和智力都有积极的促进作用。而且还有助于将中国的武术文化推向世界,让世界了解中国,让中国走向世界,形成人与人、国家与国家之间文化交流的局面。



一、特点

少年拳既有一般拳术的技术特点,又有它自身的特殊性。少年拳的特殊性,就在于它竞技性差,观赏性强。通过做动作,考验练习者的记忆力和身体素质。

(一)设备简单,动作易学

少年拳的设备相对比较简单,动作舒展大方。全套共12个动作,其特点是套路短小,内容精悍,既简单易学又有少量难度动作。少年拳作为一种新的健身方法,能真正达到强身健体、提高综合运动素质的目的。

(二)观赏性、趣味性强

少年拳的动作比较优美、连贯,给人以美的享受;趣味性强,学习时容易引起学生的兴趣。



二、价值

少年拳对个人和社会都具有极大的价值,尤其是青少年的健康发展。

(一)提高灵敏性和反应能力

由于少年拳这项运动要求锻炼者要有较强的身体灵敏度和快速反应能力,所以经常练习少年拳的人,灵敏性和反应能力都会得到充分的发掘和提高。

(二)促进身心发展,提高身体素质

少年拳的动作舒展大方、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的运动特点均有助于青少年的生理、心理健康。经常参加该项运动,能够为学习其他运动项目打下良好的身体素质基础。青少年从事少年拳运动也非常有利于

身体各器官、组织、系统机能的全面提高。

(三)培养意志品质

由于少年拳在练习过程中对身体的柔韧性要求比较高，需要经常锻炼身体的柔韧性，比如撕腿或压腿等。因此，它能够培养人的勇敢顽强、吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

(四)改善形象

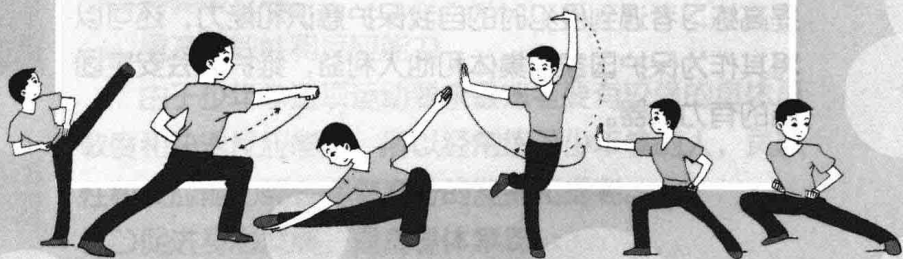
武术讲究精气神，少年拳也不例外。经常锻炼的人能够提高自身的气质，改善自己的形象。

(五)防身自卫

少年拳虽然作为一项健身运动，主要是为了强身健体，但是也可以将其运用于实践之中。练习少年拳可以提高练习者遇到侵犯时的自我保护意识和能力，还可以将其作为保护国家、集体和他人利益，维护社会安定团结的有力武器。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到强身健体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行少年拳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行少年拳运动时，首先必须培养自己对少年拳运动的兴趣。培养对少年拳兴趣的方法有很多，如观看少年拳比赛，与同学、朋友进行少年拳运动等。有了浓厚的兴趣，就能够自觉地投入到少年拳运动中，从而达到理想的锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行少年拳运动，主要是为了在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最好的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相应延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加少年拳运动的人来说，一开始活动时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些少年拳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对少年拳运动的兴趣，甚至造成对少年拳运动的畏惧。因此青少年在进行少年拳运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动作用

运动前充分的准备活动能够对肌肉和内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉

的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少因肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

（二）提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始，肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立即进入最佳活动状态。在正式进行体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到最高水平。另外，进行充分的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

（三）调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是：

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。



图 2-2-1