



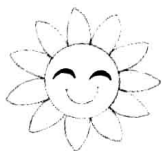
吉林出版集团有限责任公司
阳光体育运动丛书

形意拳

XINGYIQUAN

主编 邓国君 徐洪瑞
审订 方 方





阳光体育运动丛书

形意拳

主编 邓国君 徐洪瑞
审订 方 方



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

形意拳 / 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 978-7-80762-856-9

I. 形… II. 吉… III. 形意拳—青少年读物 IV. G852.14-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092001 号

形意拳

主编 邓国君 徐洪瑞

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 978-7-80762-856-9 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		

形意拳

主编 邓国君 徐洪瑞

副主编 王荣波 张阳

编者 邓国君 徐洪瑞 王荣波 张阳

审订 方方



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学生的热情参与。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，就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。

高 世 仁





阳光体育运动丛书



形意拳

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

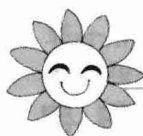
- 第一节 生理卫生·····7
- 第二节 运动前准备·····8
- 第三节 运动后放松·····14
- 第四节 恢复养护·····15

第三章 场地和装备

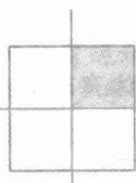
- 第一节 场地·····17
- 第二节 装备·····17

第四章 基本技术

- 第一节 基本桩功·····20
- 第二节 形意十二形功拳·····22
- 第三节 鹰熊合演·····59



阳光体育运动丛书



形意拳

目录

第五章 基础战术

- 第一节 对身高臂长者的战术·····66
- 第二节 对短小精悍、善近打者的战术·····67
- 第三节 对善用重拳者的战术·····69

第六章 比赛规则

- 第一节 程序·····72
- 第二节 裁判·····72

第一章 概述

形意拳是中国古老而著名的传统武术项目，具有较高的护身自卫、强身健体、艺术欣赏价值，它与八卦掌、太极拳、少林拳并称为中国四大名拳，在中国广泛流传，是中国武术优秀的文化遗产之一。





第一节 起源与发展

形意拳的历史悠久，是中华武术中著名的拳种之

一。



一、起源

形意拳是由明末清初山西蒲州尊村人姬际可所创，原名六合拳。

形意拳创立后，习练人数逐渐增加。乾隆年间，形意拳在山西、河南、河北一带传播。近百年来有了较快发展，几乎遍及全国各大城市。

形意拳从创立到现在，已有近四百年历史。



二、发展

在形意拳长期发展过程中，涌现出数以百计的大师和高手。

1888年，形意拳“三绝”（郭云深、买庄图、车永宏）之一的车永宏在天津打败了不可一世的日本人坂三太郎。

1918年，著名形意拳高手韩慕侠在北京打败了号称“周游世界未遇敌手”的俄国大力士康泰尔。

1925年秋，形意拳大师佟忠义在上海打败了标榜自己“拳打东亚无敌手，脚踢支那显神威”的日本柔道教练山井一郎等。

1914年，形意拳名家郝恩光东渡日本教授形意拳，首次把形意拳介绍到国外。此后，形意拳在日本、东南亚、美国等地传播开来，为促进我国同世界各国人民的文化交往发挥了积极的作用。



第二节 特点与价值

形意拳是我国武术门类中一种最简练的拳术，它具有很高的技击实用功能和健身养生功能。



一、特点

形意拳有很多特点，比如形神兼备、刚柔相济、动静相兼、内外兼修、通体为拳、全身应对、严密紧凑、协调完整、沉实稳健、劲力充实、动作简练、节奏分明、直来直往、快速勇猛，等等。比较显著的特点主要

有三个。

(一)象形取意，内外合一

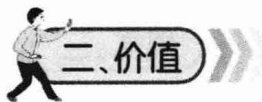
形意拳之所以称之为“形意”，是由于形意拳吸收并运用了很多动物的攻防特点，讲究象形取意，同时也由于形意拳要求“心意诚于中，肢体形于外”，外形与内意必须高度统一。

(二)简洁明快，朴实无华

形意拳的动作，大多目标明确、直来直往、不搭花架、不设虚招、古朴纯真、注重实用。

(三)寓防于攻，后发先至

形意拳强调以我为主、寓防于攻，把主动进击和积极防御有机地结合起来，招招式式都贯穿着寓防于攻的原则。



形意拳博大精深，具有较高的价值，深受人们的喜爱。

(一)护身自卫

形意拳浑身是拳、处处可发、攻守有法、招式灵活、快速猛烈，具有很强的技击功能，可护身自卫。

(二)强身健体

练习形意拳对消除中枢神经系统紊乱有着良好的体育医疗作用；对增加四肢力量、加快运动速度、提高机体的柔韧性和敏感性，乃至从总体上强壮身体有着十分明显的作用；对呼吸机能有着直接的锻炼和增强作用；对消化吸收、气血运行、新陈代谢有很好的促进作用。总之，长期坚持习练形意拳，可以防病祛病、修身养性、健体养生，能够全面增强各项身体素质，益寿延年。

(三)艺术欣赏

形意拳具有较高的体育运动艺术观赏价值，在对抗性竞技比赛中给人以美的享受，可以丰富人们的精神文化生活。

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，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行形意拳运动时，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运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行形意拳运动前，首先必须培养自己对形意拳运动的兴趣。培养对形意拳运动兴趣的方法有很多，如观看形意拳比赛，与同学、朋友一起进行形意拳运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到形意拳运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行形意拳运动，主要是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。控制运动强度最简单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，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加形意拳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，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。一些青少年形意拳运动爱好者，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，也容易失去对形意拳运动的兴趣，甚至造成对形意拳运动的畏惧。因此，青少年在进行形意拳运动前，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、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，减少由于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，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始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较高水平。另外，进行适当的准备活动，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