



阳光体育运动丛书

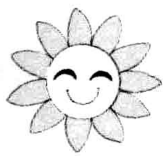
吉林出版集团有限责任公司

八段锦

BADUANJIN

主编 尹峰 董强
审订 刘殿宝





阳光体育运动丛书

八段锦

江苏工业学院图书馆

主编 樊峰 强章
审订 樊殿宝



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

八段锦 / 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 978-7-80762-773-9

I. 八… II. 吉… III. 八段锦—青少年读物 IV. G852.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092007 号

八段锦

主编 尹峰 董强

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 2.25 字数 33千

ISBN 978-7-80762-773-9 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		

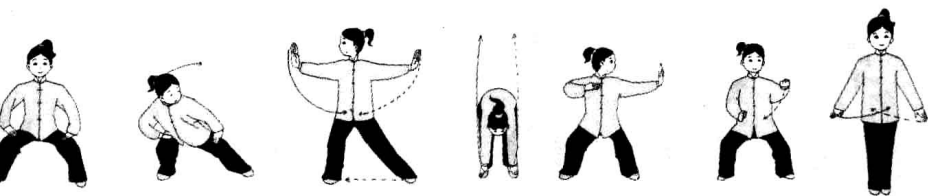
八段锦

主编 尹峰 董强

副主编 郭景阳 程娜

编者 尹峰 董强 郭景阳 程娜

审订 刘殿宝



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。

徐世仁





阳光体育运动丛书



八段锦

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·····8

第二节 运动前准备·····9

第三节 运动后放松·····15

第四节 恢复养护·····17

第三章 场地和装备

第一节 场地·····19

第二节 装备·····20

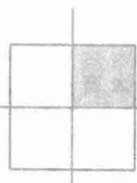
第四章 基本技术

第一节 练习要领·····24

第二节 手形与步形·····31



阳光体育运动丛书



八段锦

目录

第五章 套路练习

第一节 坐式八段锦·····36

第二节 站式八段锦·····41

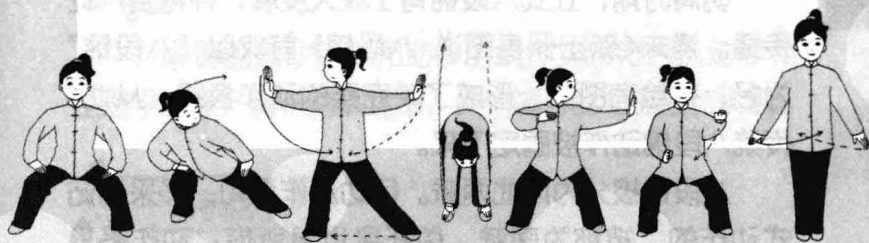
第六章 比赛规则

第一节 程序·····62

第二节 裁判·····63

第一章 概述

八段锦作为武术项目的一种，其历史悠久，动作简单易行，健身效果明显，是中华武术文化中的瑰宝，深受人们的喜爱。





第一节 起源与发展

八段锦的起源应早于宋代，到明清时期有了较大的发展。



一、起源

八段锦之名，最早出现在南宋洪迈所著《夷坚志》中：“政和七年，李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”说明八段锦在北宋已流传于世，并有坐式和立式之分。

明清时期，立式八段锦有了较大发展，并得到广泛传播。清末《新出保身图说·八段锦》首次以“八段锦”为名，并绘有图像，形成了较完整的动作套路。从此，传统八段锦动作被固定下来。

八段锦被分为南北两派。行功动作柔和，多采用站式动作的，被称为南派，伪托梁世昌所传；动作多马步，以刚为主的，被称为北派，附会为岳飞所传。从文献和动作上考察，无论是南派还是北派，都同出一源，其中附会的传人无文字可考。



二、发展

新中国成立后，党和政府对民族传统体育项目非常重视。20世纪50年代后期，人民体育出版社先后出版了唐豪、马凤阁等人编著的《八段锦》，后又组织编写小组对传统八段锦进行挖掘整理。

由于政府的重视，练习八段锦的群众逐年增多。到20世纪70年代末80年代初，八段锦作为民族传统体育项目开始进入我国大专院校课程。这些都极大地促进了八段锦理论的发展，丰富了八段锦的内涵。



第二节 特点与价值

八段锦的运动强度和动作的编排次序符合运动学和生理学规律，属于有氧运动，具有调养身心的独特价值。



一、特点

(一)柔和缓慢，圆活连贯

八段锦的动作不僵不拘、轻松自如、舒展大方，同时，身体重心平稳、虚实分明、轻飘徐缓，动作路线带

有弧形，不直来直往，符合人体各关节自然弯曲的状态。动作的虚实变化和姿势的转换衔接，无停顿断续之处。

（二）松紧结合，动静相兼

练习八段锦时，肌肉、关节以及中枢神经系统、内脏器官放松，在意识的主动支配下，逐步达到呼吸柔和、心静体松，用力适当，且缓慢进行，主要体现在前一动作的结束与下一动作的开始之前。松紧配合得适度，有助于平衡阴阳、疏通经络、分解黏滞、滑利关节、活血化淤、强筋壮骨、增强体质。

在意念的引导下，动作轻灵活泼、节节贯穿、舒适自然。节分处沉稳，在外观上看略有停顿之感，但内劲不停，肌肉继续用力，保持牵引抻拉。适当的用力和延长作用时间，能够使相应的部位受到一定的强度刺激，有助于提高锻炼效果。

（三）神与形合，气寓其中

八段锦每个动作，以及动作之间充满了对称与和谐，体现出内实精神、外示安逸、虚实相生、刚柔相济，做到了意动形随、神形兼备。通过精神的修养和形体的锻炼，促进真气在体内的运行，以达到强身健体的功效。



二、价值

(一) 提倡站桩，强心抗衰

八段锦的基础姿势乃是站桩。站桩是气功中常见的调身手段，要求意静神宁、舒适得力、轻松自然，是一种很好的强身健体方法。站桩能够促使肌肉筋脉，特别是下肢产生节律式蠕动，有利于血液的回流和经气的布散，从而增加心、脑、肾等重要器官的血液循环，预防心脑血管疾病。

(二) 脊柱为轴，整体调节

八段锦锻炼的中心部位在脊柱。整套动作练习，要求重心上下左右不断转换，并力求身体平衡，动作连贯相随，同时要求通过腰脊活动来带动四肢。八段锦通过对脊柱的拉伸旋转，刺激疏通任、督两脉，从而起到了整体调节、牵一处而动全身的锻炼效果。

(三) 松静自然，调摄情志

八段锦虽然是以外形肢节躯干的伸展开合为主，但不同于一般的广播体操。后者动作刚健有力、直来直去、节奏单一，不讲究呼吸意念。而八段锦练习过程中，要求神与形合、气寓其中、动作柔和、刚柔相济，强调呼吸与动作的协调配合，意念集中在动作部位，排

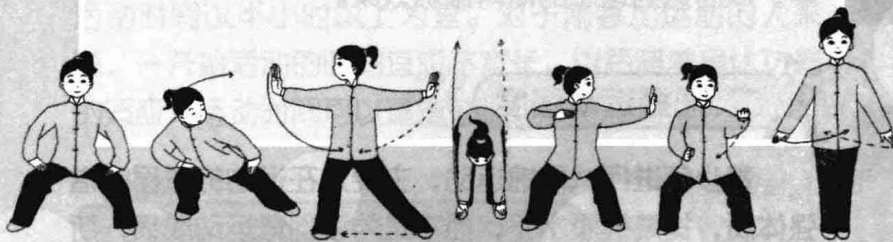
除杂念。因此，八段锦的锻炼方式是身心一体式的，而且突出对情志的调摄。良好的情志应该是恬淡宁静、祥和愉悦。

(四)天人合一，身心和谐

八段锦整套动作的编排，将天、地、人三才合一的古典养生思想整体地贯穿其中。第一式为托天式，然后从上到下依次调理心肺、脾胃、肝胆、肾和泌尿生殖系统，最后以颠地式为结尾，充分地体现了天人合一的思想。

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，反而会给身体带来不同程度的伤害。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

青少年在进行八段锦运动时，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

在进行八段锦运动前，首先必须培养自己对八段锦运动的兴趣。培养对八段锦运动兴趣的方法有很多，如观看八段锦表演，与同学、朋友一起进行八段锦运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到八段锦运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行八段锦运动，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。

在练习八段锦时，一般情况下，一周不应少于5次练习，每次练习可做1~2遍，每遍之间休息约2分钟，

加上准备活动和结束时的整理活动，一次练习在40分钟左右为宜。如时间或身体健康情况不允许，可以在一天中安排1~2次练习，每次练习15~30分钟，也可以将整套功法拆开，从中选择适合自己的动作来练习。

由于受性别、年龄、身体条件等因素以及练习者之间存在的个体差异影响，不同情况的练习者对运动负荷的承受能力不尽相同。一般来说，可以根据运动后的身体感觉来确定运动量安排得是否合理。如果运动后精神愉快、脉搏稳定、血压正常、食欲及睡眠良好、练习次日身体无不良反应，表明运动量适宜；如果运动后身体明显疲劳、脉搏长时间得不到恢复、食欲不振、睡眠不佳，表明运动量过大，应及时进行调整。

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。一些八段锦运动爱好者，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，也容易失去对运动的兴趣。因此，青少年在进行八段锦运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

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