

大学生体育

选项课教程

■ 刘少华 霍俊哲 主编



 华中科技大学出版社

大学生体育选项课教程

主 编	刘少华	霍俊哲				
副主编	夏清平	何庆华	龚云峰			
参 编	刘 畅	李 明	王 勤	杜 超	刘 楠	
	张献芳	朱 洁	张 琪	黄华丽	黄俊怡	
	余红盈	曹 勋	徐 吉	张丽丽	闵京平	
	张相林	谢小平	梁建明	曾瀚民	徐 峰	
	代加雷	肖卫华	马 勤	陈 俊	曹 勇	
	黄 鹏	徐红梅	刘才学	鲁志琴	杨林平	
	高向松	黄小光				

华中科技大学出版社

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育选项课教程/刘少华 霍俊哲. —武汉:华中科技大学出版社,2008 年 8 月

ISBN 978-7-5609-4669-6

I. 大… II. ①刘… ②霍… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第096498号

大学生体育选项课教程

刘少华 霍俊哲

责任编辑:谢燕群

封面设计:范翠璇

责任校对:汪世红

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

印 刷:华中科技大学印刷厂

开本:710 mm×1000 mm 1/16

印张:20

字数:380 000

版次:2008年8月第1版

印次:2008年8月第1次印刷

定价:29.80元

ISBN 978-7-5609-4669-6/G·697

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本教材共分十二章。内容包括:第一章武术套路运动、第二章散打运动、第三章健美操、第四章体育舞蹈、第五章瑜伽、第六章排球、第七章篮球、第八章足球、第九章网球、第十章乒乓球、第十一章羽毛球、第十二章跆拳道等。各章节相应包括概述、身体姿势、基本技术、战术、练习方法、裁判与竞赛规则等方面内容。

全书内容丰富、图文并茂,每个章节均配有大量的动作图片及说明;对每一个动作,均根据普通大学生学习的具体情况进行了科学分解介绍,强调动作技术要点,适合大学生体育选项课使用。

前 言

近年来,高等院校体育选项课制度的不断创新与改革,极大地促进了学生学习体育课程的积极性和主动性。众所周知,大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程来达到以增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等院校体育工作的中心环节。体育课选项是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动,并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

为了逐步推进高等院校体育课选项制度的开展,同时为了贯彻全面素质教育的指导思想,我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(简称《纲要》),结合当前大学体育教学内容的改革,对部分大学体育选项课的最新理念 and 实践进行深刻总结,并以“针对性、实用性强”为主旨,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想认真组织编写了本书。本书介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术,重点在体育项目的实践教学,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能和健康行为方式,培养他们进行终身锻炼的好习惯。

本书通俗易懂,言简意赅,图文并茂,融科学性、趣味性于一体,具有以下鲜明特点。

第一、理念新颖。从大学生不同个体对体育专项的认识程度与自身素质的实际出发,加大每个章节内容个性化设计,始终贯穿体育运动重在参与、快乐体育的思想,让学生在快乐中学习运动项目,强调参与和身心健康并重。

第二、重视体育文化遗产的途径。本书根据当代大学生对竞技性运动项目和健身娱乐性项目知识的需求,在每章概述中详细介绍了该项目的起源与发展,以帮助了解体育文化与历史演进过程。

第三、内容丰富。根据大学生身心特点,对运动选项进行了认真剖析,对基础开展较好的运动项目,特别是新兴运动项目进行了系统、详实的编写。

第四、普及运动基础知识。我们在每章结束部分介绍了该运动项目的裁判法则,以便学生快速了解该项目的竞赛、娱乐和健康构架。



第五、实用性强。教材集理论性、实践性和应用性于一体,对所涉及运动项目进行了从简到难、循序渐进的层次性介绍。

本书由部分高等院校长期从事公共体育教学改革及高等院校体育课选项实验课题研究的老师和专家编写而成。由刘少华、霍俊哲教授担任主编。在编写过程中得到了部分高等院校体育课部教师与专家、学者的大力支持,在此我们表示深深的感谢!

由于本书编写时间仓促,书中难免有不妥之处,敬请各位专家学者批评指正。

编 者

2008 年 5 月

目 录

第一章 武术套路运动·····	(1)
第一节 武术套路运动概述·····	(1)
第二节 武术套路基本技术·····	(5)
第三节 简化太极拳·····	(18)
第二章 武术散打运动·····	(29)
第一节 武术散打概述·····	(29)
第二节 武术散打基本技术·····	(31)
第三节 武术套路与散打的裁判与竞赛规则·····	(46)
第三章 健美操·····	(48)
第一节 健美操运动概述·····	(48)
第二节 健美操运动的基本动作·····	(53)
第三节 健美操运动的身体姿态练习·····	(62)
第四节 全国健美操大众锻炼标准·····	(63)
第五节 健美操裁判与竞赛规则·····	(80)
第四章 体育舞蹈·····	(82)
第一节 体育舞蹈运动概述·····	(82)
第二节 国际标准交谊舞基本知识·····	(84)
第三节 现代舞——华尔兹·····	(87)
第四节 拉丁舞——恰恰恰·····	(97)
第五节 体育舞蹈形体训练·····	(104)
第六节 体育舞蹈裁判与竞赛规则·····	(112)
第五章 瑜伽·····	(114)
第一节 瑜伽运动概述·····	(114)
第二节 瑜伽基本技术·····	(116)
第三节 瑜伽练习·····	(140)
第六章 排球·····	(142)
第一节 排球运动概述·····	(142)
第二节 排球基本技术·····	(145)
第三节 进攻战术·····	(166)
第四节 排球裁判与竞赛规则·····	(167)
第七章 篮球·····	(172)



第一节	篮球运动概述	(172)
第二节	篮球基本技术	(174)
第三节	篮球基本战术	(186)
第四节	篮球运动身体训练	(197)
第五节	篮球裁判与竞赛规则	(199)
第八章	足球	(204)
第一节	足球运动概述	(204)
第二节	足球基本技术	(205)
第三节	足球基本战术	(222)
第四节	足球裁判与竞赛规则	(226)
第九章	网球	(229)
第一节	网球运动概述	(229)
第二节	网球基本技术	(231)
第三节	网球基本战术	(241)
第四节	网球裁判与竞赛规则	(243)
第十章	乒乓球	(248)
第一节	乒乓球运动概述	(248)
第二节	乒乓球基本技术	(250)
第三节	乒乓球基本战术	(269)
第四节	乒乓球裁判与竞赛规则	(274)
第十一章	羽毛球	(276)
第一节	羽毛球运动概述	(276)
第二节	羽毛球基本技术	(279)
第三节	羽毛球基本战术	(284)
第四节	羽毛球裁判与竞赛规则	(287)
第十二章	跆拳道	(289)
第一节	跆拳道运动概述	(289)
第二节	跆拳道的礼节、作用和特点	(292)
第三节	跆拳道级别与段位	(294)
第四节	跆拳道基本技术	(295)
第五节	跆拳道实战战术	(301)
第六节	跆拳道品势	(303)
第七节	跆拳道裁判与竞赛规则	(308)
参考文献		(311)

第一章 武术套路运动

第一节 武术套路运动概述

中华武术历史悠久,源远流长,有着广泛的群众基础,是中国传统文化中的一颗璀璨的明珠。它经过不断创新、提炼和发展,逐渐形成了包括各种拳械套路和对抗运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。

武术套路是以技击动作为素材,根据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套武术练习形式,称为“套路运动”。一般认为套路运动是技击的高度提炼和艺术再现,它来源于技击,又高于技击,是武术的最高表现形式。它之所以是武术的最高表现形式,就在于它来自技击,而又进一步规律化、艺术化。

武术运动具有强身健体、防身自卫、竞技比赛、表演娱乐、交流技艺、增进友谊、陶冶情操等功能,深受广大群众的喜爱。武术运动是作为一种独特的文化存在形式,伴随着东方社会历史的起伏、跌宕而缓慢地形成与发展起来的。它蕴藏着东方民族特有的精神文化模式、行为方式和道德伦理观念,具有深奥无穷的价值魅力。武术在中国辽阔的土地上被中国人民创造出来以后,随着社会的发展,已经从农村走入城市,从乡野迈入殿堂,从中国走向世界。在中国武术飞速发展的今天,必须更好地继承和发扬中国的传统武术项目,给世人呈现出中国武术更加灿烂的明天。

一、武术套路运动基本技术发展概况

几千年来,武术套路一直在中国民间默默地流传,在中国辽阔的土地上顽强地生长。土生土长的中国武术是中国人民在生存斗争中创造出来的,带有质朴无华的原始风貌和浓郁的乡土气息。武术套路随着社会的发展而发展,进入军队,成为军旅武术;进入学院,出现学院派武术;进入赛场,成为竞技武术……在现代社会,武术套路这一中国传统文化正呈现出多种多样的发展趋势。

武术套路是人类自动物界分离出来以后,在与大自然作斗争求生存的过程中逐步产生的。当战争胜利后或劳动休息时,人们往往会把战斗和狩猎致胜的技术以“舞”的形式表演一番以示威武和荣誉。用这种“舞”的形式把攻防动作予以抽象再现,目的是抒发自己的心情感受或表演一下技击方法。在战争中动用成功的一拳一腿、一击一刺没有固定的动作规格。因而在舞练的过程中也没有呆板的程式。随着社会物质生产的发展,人们技击方式及“舞”的形式都在不断提高。这种没有程式的“舞练”逐渐变成了有程式和表现主题的“武舞”。以后“武舞”随着“舞”的艺



术因素不断增多以及“武”的攻防格斗因素不断减少,而成为专门供人们欣赏的一种艺术活动,而“武舞”中的“舞练”形式及丰富的演练技巧就成了以后的套路。

(一) 武术套路的萌芽阶段

中国武术套路的起源可以追溯到原始社会人类的生产劳动中。在原始社会时期,生产力低下,庞大而凶猛的野兽侵袭对原始人的生存是一个主要的威胁。狩猎,是原始人类为了维护生存所必需的活动。一个猎手,同时也是战士,其武器就是狩猎的工具。严酷的生活条件迫使人类不断地改善自己的体力和智力,并在集体劳动过程及部落战争中发展徒手或运用简单武器的攻防格斗技能,如拳打脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等,这就是拳术的萌芽。劈、砍、扎、刺、撩则是武术长短器械使用方法的萌芽。可见,武术套路起源于生产劳动。

原始时代,“人民少而禽兽众,人民不胜禽兽虫蛇”。在严酷的生存条件下,原始人类依靠本能的反抗能力,依靠群体的力量与自然界搏斗。在狩猎过程中,原始人不仅创制了大量的生产工具(同时又是武器),如石锤、石刀、石尖嘴凿、骨器、木棍等,而且在与禽兽的斗争中学会了奔跑、跳跃、闪躲、滚翻、拳打、脚踢,以及运用石器、木棒劈、砍、刺等技能。这些原始形态的攻防技能经过长期的积累和发展,逐渐形成击刺的技巧、攻防的姿势与动作,并产生了自觉运用这些技巧的观念,这就是最原始的武术套路萌芽。在这一阶段主要形成单个的及简单的组合基本动作,并在长期的实践中不断得到继承和发展。

(二) 武术套路的初级阶段

武术的套路运动作为一种艺术,它的产生和发展必定受到人类的制约和推动。人们在最基本的生理需要(维持生命)得到满足以后,接着而来的便是心理需要。心理需要的满足也就是人们各种情趣的满足,这种情趣不是一成不变的,它随社会物质生产的发展而发展。武术套路运动作为一种艺术要想得以持续不断地发展下去,势必会随人们审美情趣的改变而改变,这是它得以存在和发展的必然规律。

进入阶级社会,随着生产力的发展、兵器的改进,武术也进入一个新的发展阶段。夏、商、周时期,原始公社解体,产生了私有制,进入了奴隶社会。这一时期,武术不仅是为了维护生存的需要,而且开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。随着生产力的发展和兵器的改进,武术进入了一个新的发展时期。

木器已被青铜器所代替,武器由简单到复杂,向多样化发展。为了适应车战的需要(车战是西周时期战争的主要形式),不仅武器数量猛增,而且器类齐全。铜矛、铜戈、铜斧、铜戟、铜剑等武器的大量使用,形成了远射、格斗、卫体等进攻与防护装备的完整组合,并且攻防格斗技术有了明显的提高和发展。比如,在军事训练中提倡和鼓励习射,把练习搏斗、角力和按队列进行武术操练作为训练的重要内容。另外,此时出现了武舞分化的现象,但是舞蹈的艺术性尚未充分发展,实用性仍然占有十分重要的地位。《礼记·王制》载:“见执技论力,适四方,赢股肱,决射御。”表明当时已有了以比赛形式出现的运动,并通过对抗力方式来进行比赛。武



术在这个时期已经开始形成一种文化现象。例如,周代的“六艺”教育,即“礼、乐、射、御、书、数”,前面“四艺”中均有丰富的武艺教育内容。这说明武术在当时不仅在军事活动中,而且在其他社会活动中发挥着积极的作用。

套路是由许多连续活动的技击动作和艺术动作构成的。人们不仅能从这些动作中获得外在形体美的感受,而且还能从动作力度的强弱、运动速度的快慢、沉浮节奏上的对比中获得意境美的感受,产生无限的联想。这种联想的产生,可以使人们的感情得以抒发,得到愉快的情感体验。套路除具有较高的欣赏价值外,还具有较强的健身价值,它的健身价值和欣赏价值一样,从套路萌芽之日起就被人们所认识。正是人们健身和艺术欣赏的需要,才使其得以产生和发展。

(三) 武术套路的发展阶段

武术套路源于技击,这可以从武术套路的绝大多数动作都体现攻防得以证明,但它又不同于技击。如果用套路中的动作来进行实战,则显然是不符合实践需要的。因此套路不等于攻防实战,它是技击动作经人们改造、组织和提炼后再加入其他艺术内容串连编排而成的。随着时代的发展,物质生产越加丰富,套路内容和各种演练技巧就越加多样化,从而出现了像木兰拳等这样很少有实战技术意义的观赏和健身类拳术。

构成套路内容的动作不具备实战技击,这种性质决定了套路的发展方向。在套路尚未完全成形以前,武术套路或是武术套路的雏形多以“武舞”或“健舞”的舞蹈形式出现。如《干戚舞》、《东海黄公》等这些“武舞”表现以及与技击有关的场面都是从实战的动作中加工提炼编排而成的。武舞的目的:一是伸展人们的筋骨,锻炼人们的身体;二是表现生活,从昔日战争和人兽相斗场面的再现中激发人们的情感,使人们得到一种美的享受。

套路内容多数取材于技击,因而技击内容的发展无疑会促进其形式——套路的发展。殷周交替时出现了朴素唯物主义的阴阳五行学说。春秋战国时期的民间武术家越女是把阴阳五行学说运用到武术技击中的古代前人之一。在《吴越春秋》中越女所谈的创术之道,精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、逆与顺等矛盾的辩证关系,这种用阴阳这一古代哲学的朴素辩证法来解释剑理的思想对以后套路的演练风格起到了巨大的推动作用。后人把实战技击中的阴阳学说运用到套路中,并加以改造使其为套路的演练效果服务。从今天的“刚柔虚实、动静疾徐、起伏转折”等套路节奏转换的特点中,不难看出这一影响所产生的效果之大。正是这种节奏的渗入,套路才得以能充分表现攻防技击含义的艺术效果和感染力,才使得其更加符合人们健身和审美的需要。在表演和演练的过程中,通过这种节奏所组织起来的步法、动作、姿态和动作组合,实际就是套路表演中动作意义的主要提示,从视觉和本体感觉上感染观者和练者,从而直接从套路演练中感受套路动作的寓意。



二、武术套路运动作用

武术技术是武术套路的重要内容,是技击健身与传统表演艺术发展的核心。武术套路又有另一说法:武术套路是为了便于记忆、流传、演习,把搏击之精华以一定的形式贯串组织成套,并以艺术形式展现的体育运动。正如文学艺术来源于生活而高于生活一样,而套路中绝大多数动作均取材于技击,仍保持了实用技击的一面,也具有攻防作用。

(一) 具有鲜明的攻防技击性

武术动作具有攻防技击性是它的本质特性。套路运动是中国武术特有的表现形式。不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所区别,但是动作仍然保留了技击的特性,即使因连结贯串及演练技巧上的需要而穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作。然而就整套技术而言,主要的动作也是以踢、打、摔、拿、击、刺等诸法为主,是套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的,汇集百家,它的技击方法是极其丰富的,作为中国武术特有的表现形式的套路运动,虽然拳种不同,风格各异,有的还具有地方特色,但无论何种套路,其共同特点都是以攻防动作构成套路的主要内容。

(二) 具有表演及观赏功能

武术运动具有很高的表演及观赏价值。套路运动动迅静定的节奏美;踢、打、摔、拿、跌巧妙结合的方法美;内外合一、形神兼备的和谐美引人入胜。搏斗对抗中双方激烈的争夺、精湛的攻防技巧、敢打敢拼的斗志,都可以给人一种美的享受和精神上的激励。将武术运动的技术动作和除恶扬善的侠义精神紧密结合的武侠文化,更是给人们带来了强烈的视觉震撼和精神冲击,极大地丰富了人们的文化生活。

(三) 具有强大的健身作用

武术作为一项体育运动,注重内外兼修,对身体有着多方面的良好影响,经常练习能收到壮内强外的作用。它不仅能有效地提高人体的速度、力量、柔韧性、耐力、灵敏度等身体素质,而且能改善人体神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、运动系统的机能。比如,长拳类套路,包括屈伸、回环、跳跃、平衡、翻腾、跌仆等动作,加上内在神情的贯注和呼吸的配合,不仅能提高人体肌肉力量和伸展性,提高关节运动的幅度,有效地提高柔韧性,而且能改善各个器官的功能。太极拳和许多武术功法练习注重调息行气和意念活动,长期练习对治疗多种慢性疾病和调节人体内在平衡均有良好的医疗保健作用。武术锻炼可使人们祛病强体,振奋精神,延年益寿。

(四) 磨练意志,培养道德情操

“习武以德为先”,说明武术练习历来十分重视武德教育。尚武崇德的健身可



以培养青少年尊师重道,讲礼守信,宽以待人,严于律己等良好的心理素质和高尚的道德情操。同时练习武术要勤学苦练,不怕苦不怕累,勇于和困难做斗争,要持之以恒,精益求精。长期锻炼不仅可以培养勤奋刻苦、果敢顽强和坚韧不屈的意志品质,还可以达到修心养性的目的,有益于人们的全面发展,能促进社会主义精神文明建设。

(五) 交流技艺,增进友谊

武术内容丰富,理论博大而精深,功夫艺无止境,人们在练武时可以互相学习,切磋技艺,交流体会,增进友谊。随着武术在世界上的广泛传播,武术对增进与世界各国人民的友谊正在发挥越来越大的作用。

第二节 武术套路基本技术

基本功是武术套路技术训练中重要的基础。俗话说:“练拳不练功,到老一场空”。可见基本功在武术运动中有着极其重要的地位。基本功的训练是提高专项身体素质和基本技术不可缺少的内容。同时,基本功练习可使身体素质得到全面发展,并为提高技术水平打下良好的基础。武术基本功的内容很多,主要包括:① 手、眼、身法、步;② 腿法;③ 平衡;④ 跳跃;⑤ 跌仆滚翻等。

一、手、眼、身法、步基本技术

(一) 手型、手法

1. 拳型

- ① 长拳中所用的拳称为卷心拳。
- ② 握法:四指并拢,向拳心内屈握紧,以拇指紧压食、中二指(见图 1-2-1)。
- ③ 要求与要点:拳握紧,拳面平,腕直。

2. 拳法

(1) 冲拳

- ① 预备势:两脚左右并立与肩同宽,挺胸、收腹、直腰、两拳抱于腰间、拳心向

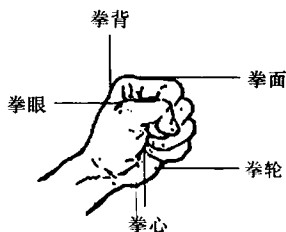


图 1-2-1

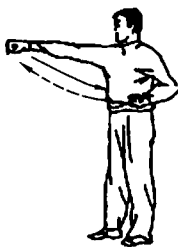


图 1-2-2



上。

② 动作说明:一拳抱于腰间,另一拳从腰间向正前方猛力冲出,转腰顺肩,前臂内旋,力达拳面,高与肩平,两眼向前平视。练习时,左右交替进行(见图 1-2-2)。

③ 要求与要点:出拳要快速有力,要有寸劲(即爆发力),做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。



图 1-2-3



图 1-2-4

(2) 架拳

① 预备势:同冲拳(见图 1-2-3)。

② 动作说明:一拳抱于腰间,另一拳由下向上画弧经头架起,前臂外翻,拳心向上,眼视抱拳方(见图 1-2-4)。

③ 要求与要点:松肩、肘微屈,前臂内旋。

(3) 砸拳

① 预备势:两脚左右并立与肩同宽,挺胸、收腹、直腰、两拳抱于腰间、拳心向上(见图 1-2-5)。

② 动作说明:左脚向左半步,左手变掌,体前由下经后至上做立圆抡臂;随即右拳做上冲拳,右脚提膝,然后右脚向下震脚与左脚并步,稍屈膝;右拳下砸,左掌向上迎击于胸前(见图 1-2-6、图 1-2-7)。

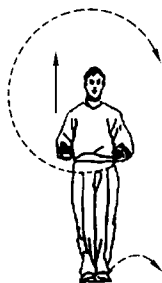


图 1-2-5



图 1-2-6



图 1-2-7

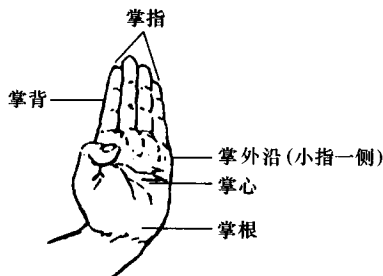


图 1-2-8

③ 要求与要点:身体正直,右臂先直后曲,砸拳要响。

3. 掌型

① 长拳所用的掌称为柳叶掌。

② 动作说明:四指并拢伸直,拇指弯曲紧扣于虎口处(见图 1-2-8)。

③ 要求与要点:掌心开展,竖指。

4. 掌法

(1) 推掌

① 预备势:并步抱拳。

② 动作说明:一手抱拳于腰间,另一手由拳变掌,顺势前臂内旋,以掌根为力点,向前猛力推出,推击时要拧腰、顺肩、沉腕、臂伸直,高与肩平。练习时,左右交



替进行(见图 1-2-9)。

③ 要求与要点:挺胸,收腹,直腰,出掌要快速有力,有寸劲;拧腰,顺肩,沉腕,翘掌,直臂力达掌外沿或掌根。

(2) 亮掌

① 预备势:并步抱拳。

② 动作说明:两手变掌,向下体前交叉,掌心向里,随即右掌经体侧向右画弧至头顶,抖腕亮掌;左掌经体侧向左画弧至肩侧平,抖腕亮掌;同时左脚向前半步,脚尖点地成高虚步(见图 1-2-10、图 1-2-11)。

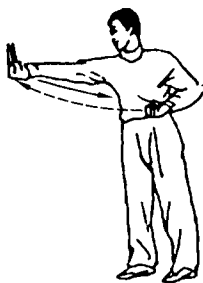


图 1-2-9



图 1-2-10



图 1-2-11

③ 要点与要求:抖腕、亮掌与转头要同时完成。

(3) 插掌

① 预备势:并步抱拳。

② 动作说明:左脚向前一步屈膝下蹲成弓步。右手变掌(平或立掌)向前用力直插(见图 1-2-12),转腰,随肩,力达指尖(见图 1-2-13)。

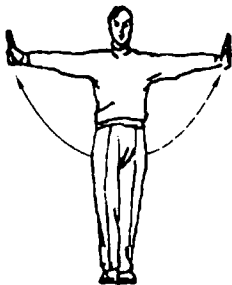


图 1-2-12

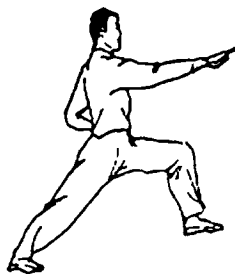


图 1-2-13

③ 要点与要求:掌与臂成直线,力达指尖。

5. 勾

长拳中所用的勾称为撮勾。

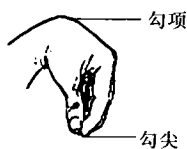


图 1-2-14



图 1-2-15

① 动作说明:五指指尖撮拢在一起,屈腕成 90° (见图 1-2-14)。

② 要求与要点:四指尖并拢,屈腕(见图 1-2-15)。

(二) 眼法

在武术套路中,眼神与各种动作配合的方法叫做眼法。眼法是体现精神的重要环节。在套路中必须“手眼相随”、“手到眼到”,眼神与动作配合的方法有注视和随视等方法。眼法练习举以下两例。

1. 左、右摆头

① 预备姿势:并步抱拳。

② 动作说明:头部向左(右)猛摆动,眼向左(右)平视,要求头正,颈直,下颌领内收(见图 1-2-16)。

③ 要求与要点:摆头迅速,眼睛注视。

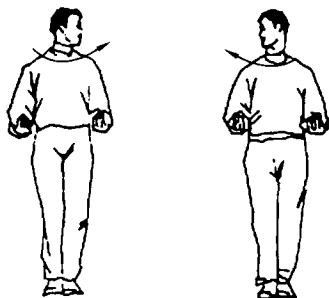


图 1-2-16

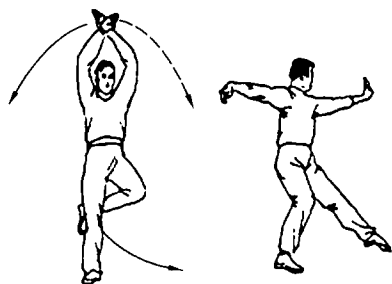


图 1-2-17

2. 虚步亮掌

① 预备姿势:立正姿势。

② 动作说明:两手于头顶击掌,左掌在上;右脚支撑,膝稍屈;左脚扣于右腿膝弯部,眼向上视击掌。随即左脚向前一步,脚尖点地,右腿下蹲成虚步,右手向后成勾手,左手向前成立掌,同时眼部向左前猛摆,平视指尖(见图 1-2-17)。

③ 要求与要点:摆头、手法和步型要协调一致,精神饱满。

3. 高虚步亮掌

① 预备姿势:立正姿势。

② 动作说明:两手成掌体前交叉抱于胸前;右掌经体侧,向右画弧至头顶,抖腕亮掌;左掌经体侧,向左画弧至肩侧平抖腕亮掌;左脚向前半步,脚尖点地成高虚步,同时,头部向左猛摆,眼视左掌指尖(见图 1-2-18)。



③ 要求与要点:摆头、手法和步型要协调一致,精神饱满。

(三) 身法

身法是指活动性的、以躯干为主结合攻防的变化方法,包括肩、胸、腰、腹、臂、背等的变化。身法不是孤立的上体活动,而是与整个动作的攻防含义、全身的活动精密结合的活动。拳谚中有“练拳容易,身法难”、“练拳不练腰,终生艺不高”的说法。可见腰部的练习更是身法的重要环节,是武术运动的重要组成。身法练习举以下两例。

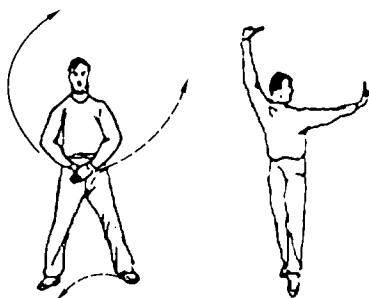


图 1-2-18

1. 插步翻身

① 预备姿势:并步抱拳(见图 1-2-19)。

② 动作说明:左脚向右后退一步,脚尖点地成插步,两手成掌向右侧摆掌,右掌侧平举,左掌置于肩部,身体前俯(见图 1-2-20)。随即左手向左抡摆,与右臂成直线带动身体左旋转 360° (转体到 180° 时要仰身抬头)成两手侧平举,两脚交叉站立(见图 1-2-21、图 1-2-22)。练习时由慢至快,翻身过程可用右脚支撑,左脚抬起。

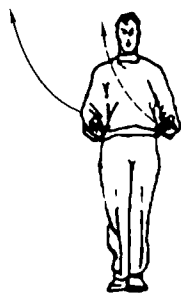


图 1-2-19



图 1-2-20

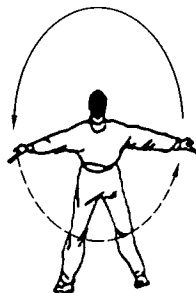


图 1-2-21



图 1-2-22

③ 要求与要点:拧腰、松肩;抡臂动作连贯、快速,结合头、步法的动作一定要协调;身体转体到 180° 时仰头呈弓形。

2. 仆步抡拍

① 预备姿势:两脚开立,稍宽于肩,两臂垂于体侧。

② 动作说明:左脚向左一步成左弓步,上体随之左转。同时右臂向左前下方伸出,左掌向下插于右臂肘关节处(见图 1-2-23)。上动不停,上体右转成右弓步,同时右臂直臂体前由左向上,向右抡臂画弧至右上方,左掌下落至左下方(见图 1-2-24)。

上动不停,上体右后转,同时右臂直臂体后向下,向后抡臂画弧至后下方,左臂