

武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

流星健身球

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社



武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

流星健身球

国家体育总局

武术运动管理中心

江苏工业学院图书馆

藏书章

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

流星健身球/国家体育总局武术运动管理中心审定.

-北京:人民体育出版社,2007

(武术健身方法丛书)

ISBN 978-7-5009-3266-6

I. 流… II. 国… III. 健身球运动-基本知识

IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 130761 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.75 印张 150 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3266-6

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

“武术健身方法”评审领导小组

组 长：王玉龙

副组长：杨战旗 李小杰 郝怀木

成 员：樊 义 杜良智 陈惠良

“武术健身方法”评审委员会

主 任：康戈武

副主任：江百龙

委 员：虞定海 杨柏龙 郝怀木

“武术健身方法”创编者

《流星健身球》 谢志奎

《天罡拳十二式》 马志富

《形意强身功》 林建华

《太极藤球功》 刘德荣

《双人太极球》 于 海

《五形动法》 王安平

《龟鹤拳养生操》 张鸿俊

《九式太极操》 张旭光

序 言

为“全民健身与奥运同行”主题活动增光添彩

国家体育总局武术运动管理中心主任 王筱麟

当前，恰逢国家体育总局倡导在全国开展“全民健身与奥运同行”主题系列活动，喜迎 2008 年北京奥运会之机，《武术健身方法丛书》的面世具有特殊意义，可庆可贺。

这套丛书推出的龟鹤拳养生操、天罡拳十二式、太极藤球功、流星健身球、五形动法、九式太极操、双人太极球、形意强身功八个武术健身方法，是国家体育总局武术运动管理中心依据国家体育总局体武字〔2002〕256 号《关于在全国征集武术健身方法的通知》精神，成立了评审工作领导小组，同时聘请有关专家组成评审委员会，对广泛征集起来的申报材料，按照所选方法必须具备科学性、健身性、群众性及观赏性的原则，认认真真地评选出来的。这中间严格按照“坚持优选、宁缺勿滥”的要求，经历了粗筛、初评、面向社会展示、征求意见、修改、完善、终审等多个阶段的审核。现奉献给社会的这八个武术健身方法，既饱含着原创编者们的辛劳，也凝结有相关专家、学者及许多观众的智慧。可以说，是有关领导和众多名人志士的心血浇灌培育起来的八朵鲜花。2004 年 10 月，这八个方法首次在郑州第 1 届国际传统武术节上亮相，初展其姿就赢得了与会 62 个国家和地区代表们的一致喝彩，纷

纷称赞说观赏其表演是一种艺术享受。一些代表还建议将这些健身方法推广到全国乃至世界各地。2005年8月8日，这八个方法还被国家体育总局授予“全国优秀全民健身项目一等奖”。

国际奥委会批准武术这个项目在2008年北京奥运会期间举行比赛，这是武术进军奥运历程中的一座极其重要的里程碑，是值得全世界武林同仁热烈庆贺的盛事。最近，国家体育总局刘鹏局长在全国群众体育工作会议上的讲话指出：“广泛开展‘全民健身与奥运同行’主题活动，可以最大限度地激发人民群众参加健身的热情，并使这种热情与迎接奥运的激情紧密结合，形成在筹备奥运过程中体育健儿紧张备战、人民群众积极热身的良性互动局面。”对武术工作而言，我们在这一大好形势下，一方面要扎扎实实做好国家武术代表队的集训工作，积极备战，争取“北京2008武术比赛”的优异成绩，为国争光；另一方面要采取各种形式把全国亿万民众吸引到武术健身的热潮中，向世人展示作为武术发源地的中国确实是武术泱泱大国的光辉形象。两者相辅相成，相得益彰，共同为武术走向世界、造福人类作贡献。我们隆重推出这八个武术健身方法，对于后者是可以大有裨益的。我们将配合出版发行相关书籍、音像制品等，举办教练员、裁判员、运动员培训班，组织全国性乃至国际性的武术健身方法比赛等活动，努力为“全民健身与奥运同行”主题系列活动增光添彩。

创编者简介

谢志奎，1930年生。自幼随家人习武，14岁拜在北京花拳名师、人称京城怪侠的宋德泉门下，苦度酷暑严寒，夜武二更，为此后从事武术教学、训练及研究工作奠定了扎实的基础。

1959年参加第1届全国运动会，任北京武术队队长。赛后留任首都体育学院，从事武术专业教学工作近50年。曾任武术教研室主任，培养出的武术专业人才遍布于全国及世界各地。原任北京市武术协会副秘书长，海淀区、东城区、首都体育学院武协副主席，花拳研究会会长，戳脚翻子研究会副会长，日本东京太极拳协会总教练。

多次执笔武术理论及竞赛规则，参与全国、全市传统武术的挖掘整理工作；撰编大、中、小学教材以及武术专著、论文数十篇。出版了《中国刀术》《太极棍》《太极剑》外文版。应中国新闻社邀请拍摄了《健身太极拳》在世界各地播映。应教育部聘请拍摄的《武术教学讲座》40讲在中央电视台教育频道播放。编导了《武术集锦》《传统武术大全》《青年拳》。还拍摄了《42式太极拳》《42式太极剑》《32式太极剑》《24式太极拳》外文版。近期新编创了“太极36掌”“连环扇”。2003年所创编的“流星健身球”被北京市评选为“第二批优秀健身项目”，并经国家体育总局武术运动管理中心组织专家评选后，参加国际传统武术节展示，获“全国优秀全民健

身项目一等奖”。

曾数十次担任国际、国内武术比赛的总、副裁判员长，仲裁主任委员，获“优秀裁判员”奖、“全国精神文明”奖、“关注青少年成长”奖。

目 录

一、流星健身球的创编思路及器械结构·····	(1)
(一) 创编思路 ·····	(1)
(二) 器械结构 ·····	(1)
二、流星健身球的主要特点·····	(3)
(一) 套路设计的普遍性与适应性 ·····	(3)
(二) 弧形与圆的完美结合 ·····	(3)
(三) 身与械的高度协调 ·····	(4)
三、流星健身球的锻炼价值·····	(5)
(一) 心理价值 ·····	(5)
(二) 生理价值 ·····	(5)
(三) 社会效益 ·····	(6)
四、流星健身球的基本技术·····	(7)
(一) 持球法 ·····	(7)
(二) 摆的技术与类别 ·····	(8)
(三) 抡的技术与类别 ·····	(9)
(四) 舞花的技巧 ·····	(10)

五、流星健身球动作图解…………… (12)

(一) 动作名称 …………… (12)

(二) 动作图解 …………… (12)

附录 国家体育总局关于在全国征集

武术健身方法的通知…………… (196)

一、流星健身球的创编思路 及器械结构

（一）创编思路

流星健身球是借鉴中国民族传统武术的风格特点、吸取现代体育运动的表现形式创编而成的一种新型软器械运动套路。它综合了传统武术中软器械（九节鞭、绳标、流星锤等）项目的圆周和弧线运动表现形式，吸取了硬器械项目中双刀、枪、棍的腕花、大小舞花等技术，同时把健美操、艺术体操项目所表现的节奏明快、舒展大方、韵律美融入套路中。整套动作由易到难，由简到繁，变化多样，给人以视觉上动感美的享受，展现了传统武术的形貌，符合现代大众体育健身的潮流，是一项传统与现代相结合的新型健身运动。

流星健身球动作的命名是根据每一节动作运动外形的特点，以形象化、意境化的传统武术名称命名的，如风摆荷叶、苍龙回首、凤凰展翅、白猿背桃等。这样命名生动有趣、意义深远，不仅可以激发学习者的想象力，便于联想、记忆动作，而且体现了中华民族传统武术所特有的文化内涵。

（二）器械结构

流星健身球的器械由一根尼龙绳两端连接两个球组成

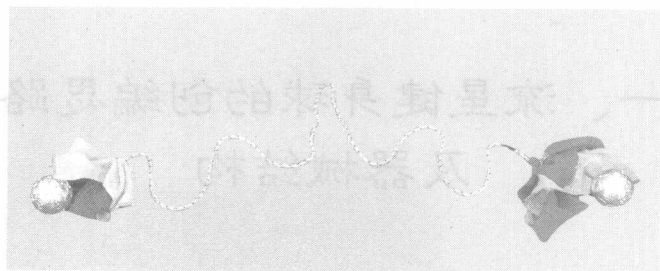


图 1

(图1)。球是由特种橡胶制成的实心球，直径为 8 厘米，重 100 克。球体柔软，弹性好，安全耐用无害，用锡箔纸包裹，银光闪亮。尼龙绳长 2~3 米，球绳上扎上彩绸。运动过程中，两球在人体周围做各个方向的运动，球的运动轨迹形成立圆、平圆，有放有收，快慢相间，刚柔相济，变化无穷，恰似不断运动着的流星，所以形象地称之为“流星健身球”。

二、流星健身球的主要特点

(一) 套路设计的普遍性与适应性

流星健身球套路编排共 12 节，每节动作为 4×8 拍，完成整套动作的时间为 4 分钟。由简到繁，前后呼应，运动量可大可小，均由练习者自主控制。配有曲调悦耳、节奏感强的音乐，青年人练习可以培养活泼欢快、健康向上的朝气，增强体质；中老年人练习能开阔心胸，体现沉稳大方的精神面貌，还可改善体质、延年益寿。练习的形式可个人、可集体，还可在大型活动中表演。

(二) 弧形与圆的完美结合

流星健身球套路主要吸取了传统武术中某些器械的舞花，并给予变异和充实，丰富了舞花的内容。舞花贯穿套路始终，充分体现运动的弧形与圆的完美结合，是流星健身球的突出特点之一。舞花技术强调以腰、肩、肘、腕的柔劲引导两球的旋转，不可使用拙力，生拉硬拽。舞动时，全神贯注，意识领先，意动身随，主导于腰，带动肩，催于肘，传于腕，形于球，相呼应地加之步型、步法及眼神的配合，节节贯串，一动全身动，完整一体。传统武术的舞花内含攻防，快速有力，动与静节奏分明，起伏变化较大，而流星健身球是针对大众健身

创编的，舞花的速度以中、慢速为主，连贯圆活，势势相连，形与意相融，以意导形，内外兼修，更有利于现代人强身健体、延年益寿。

（三）身与械的高度协调

流星健身球是人与器械同为一体的高度协调的运动项目。不断变化的弧与圆巧妙结合，连绵不断，身、械融于一圆之中，全身齐动，整体一致。

三、流星健身球的锻炼价值

(一) 心理价值

流星健身球是人球互动、连续不断的全身运动，完成动作要以腰为轴，以心带身，身心放松，全神贯注，注意力高度集中，达到人控制球、球随人动的意境，不仅能提高人的注意力和自我控制能力，还能增加人的自我成就感和自豪感，同时抑制和消除某些不良情绪。

以传统武术命名（风摆荷叶、顺风掌舵、披荆斩棘等），丰富了人的想象力、形象思维能力和联想能力。流星健身球学习的过程是：记住形象名称→激发形象思维→激发对动作形象的联想→进入动作意境→享受动作的美感。这个过程不断被强化，对优化大脑功能，特别是对中老年人脑力退化有预防和改善的作用。

流星健身球配合音乐伴奏，将节奏感与运动美结合起来，能丰富人的感官刺激（听觉、视觉、触觉、机体），提高学练的兴趣和气氛。

(二) 生理价值

习练流星健身球不仅能最大限度地锻炼腰肌、背肌、胸肌、肋间肌、上肢肌群和下肢肌群，提高肌肉的力量，而且能

加强心脏功能,加速血液循环,减少血液的黏滞性,保持血管弹性。

练习过程中,由自然呼吸逐渐过渡到腹式呼吸,能促进胸廓运动,加大肺活量,有益于心肺功能。

习练流星健身球时,上肢做各种舞花,躯干做转体运动,动作变化多样,全身各部位相互协调,保持不同程度的紧张,这对提高大脑皮质的应激反应,有效促进大脑保持良好的兴奋状态有一定的作用。人控制球做连续不断的圆周运动,既能促进前庭感受器的稳定性,又能反射性地使肌肉张力重新分配和调整,有利于提高身体的平衡能力和协调能力。

流星健身球的特殊运动方式,不但能促进全身肌肉群的平衡能力,保持肌肉活动的协调性,而且能提高大肌肉群的力量,发展小肌肉群,同时各关节的灵活性、韧带的柔韧性也能得到锻炼,提高了组织的自我修复能力,因此对运动系统的伤病有预防和辅助康复的功效。

(三) 社会效益

流星健身球在传统武术的基础上发展创新,不但能吸引更多武术爱好者,也适合于各阶层人群健身,可在大、中、小学推广,还可在大型活动中表演,具有健身、欣赏、娱乐、表演价值,市场开发空间较大。

四、流星健身球的基本技术

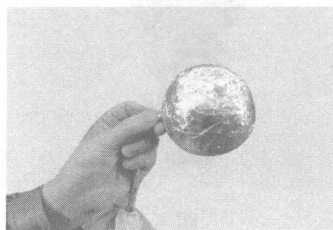


图 2



图 3



图 4

(一) 持球法

1. 三指持球：拇、食、中三指内屈，捏住球的根部。
(图 2)
2. 顺握持球：五指握绳，拇、食指捏绳，其余三指松握。
动作中多用此法。(图 3)
3. 扣握持球：手心朝下，四指在上、拇指在下握绳。蝶
花、放与收用此法。(图 4)