

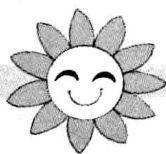


阳光体育运动丛书
吉林出版集团有限责任公司

搏击操 BOJICAO

主编 张楠 冯歆雅
审订 高航





阳光体育运动丛书

搏击操

主编 张楠 冯歆雅
审订 高航



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

搏击操 / 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 978-7-80762-772-2

I. 搏… II. 吉… III. 健美操—青少年读物 IV. G831.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092008 号

搏击操

主编 张楠 冯歆雅

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 978-7-80762-772-2 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		

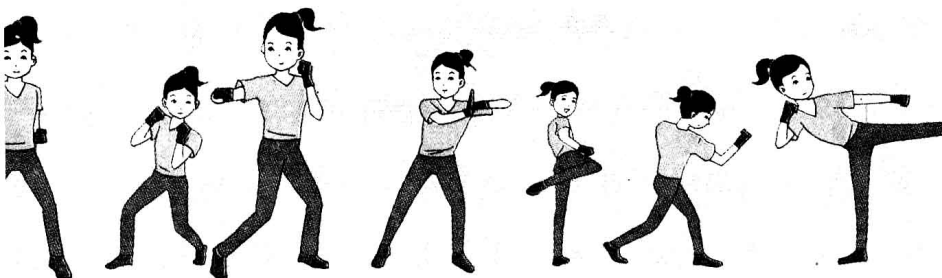
搏击操

主编 张楠 冯歆雅

副主编 孙占峰 安洪涛

编者 张楠 冯歆雅 孙占峰 安洪涛

审订 高航



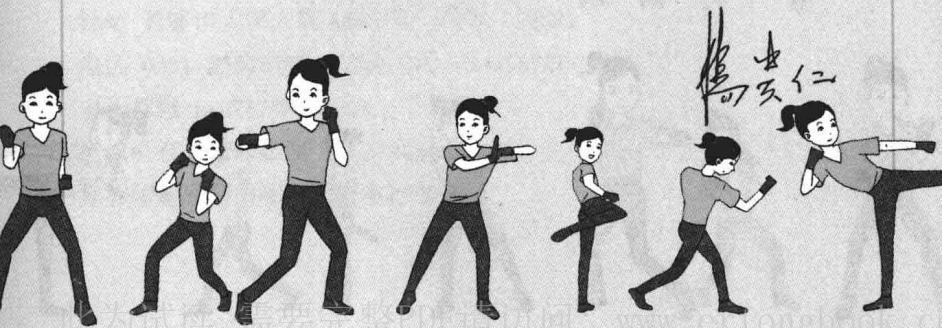
序 言

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。

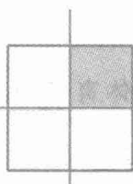
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

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。





阳光体育运动丛书



搏击操

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·····6

第二节 运动前准备·····7

第三节 运动后放松·····11

第四节 恢复养护·····12

第三章 场地和装备

第一节 场地·····14

第二节 装备·····15

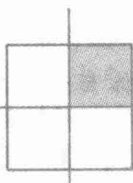
第四章 基本技术

第一节 基本步法·····18

第二节 基本拳法·····24



阳光体育运动丛书



搏击操

目录

第三节 基本腿法·····	30
---------------	----

第五章 动作组合

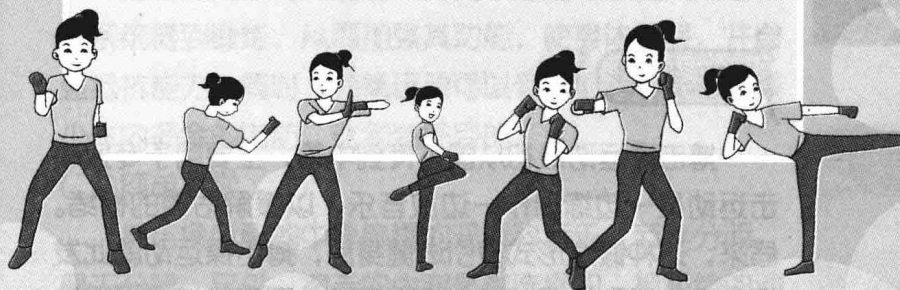
第一节 拳法组合·····	36
---------------	----

第二节 腿法组合·····	44
---------------	----

第三节 拳腿组合·····	59
---------------	----

第一章 概述

搏击操是有氧操的一种，它结合了拳击、泰拳、跆拳道、散打和太极拳的基本动作，遵循健美操的最新编排方法，在强有力的音乐节拍下，达到身体锻炼目的。





第一节 起源与发展

搏击操是将拳击、空手道、跆拳道功夫，甚至一些舞蹈动作融合在一起，并配以强劲音乐的体育健身运动，是一类风格独特的健身操。



一、起源

搏击操运动起源于美国，最早由一名黑人搏击世界冠军所创立，融合了武术与舞蹈动作，要求练习者随着音乐出拳、踢腿，在不知不觉中减掉多余的脂肪。



二、发展

搏击操运动最初从国外传到中国，主要用于专业拳击运动员一边练动作一边放音乐，以缓解枯燥的情绪。后来，这种锻炼形式被引进健身房，搏击操运动就此发展起来，受到很多年轻女性的青睐。真正的搏击操运动是通过很多拳击动作来体现，融合多种元素，并配以音乐来完成。



第二节 特点与价值

搏击操是健美操和搏击运动的结合，从事这项运动，能收到多方面的健身、健美效果。



一、特点

搏击操运动遵循人体最基本的运动形式，动作简单，有一种力度美与健康美。

(一)科学健身

搏击操属于有氧运动，而有氧运动可以使人的各循环系统得到锻炼，从而加强其功能，使身体健康，并增强抵抗能力。同时，有氧运动可以有效地消耗能量，减少体内多余的脂肪，达到减肥目的。

(二)简单易学

搏击操所配的中速偏慢的迪斯科音乐，节奏分明，易于分辨。另外，搏击的内容是有选择的，被吸纳的动作都经过简化分解，动作直观，运动要求只限于用力的顺序与用力的位置正确，一般人都能够完成。

(三)娱乐性

大家在搏击操强劲有力的音乐带动下，做着整齐的动作，同时，在发力间伴着有力的喊声，整个课堂的气氛非常热烈，锻炼者在这种氛围中练习热情也将极大提高。



二、价值

搏击操是新兴的体育运动项目，它之所以能够迅速地被人们接受，归功于它的锻炼与心理调节价值。

(一)锻炼价值

搏击操的动作在发力时要求迅速有力，在收缩时要求自然、放松、快捷，通过局部与综合的动作练习，使肌肉的力量与弹性得到增强，反应速度加快。长期练习，协调力和平衡感会明显进步，身体不再僵硬。

(二)心理调节价值

通过搏击操的出拳、踢腿运动，可以发泄怒气、减轻压力，使心情轻松。另外，长期练习，会使锻炼者身体素质得到发展，形体状态接近理想，在日常生活工作中更具活力与自信。

第二章 运动保护

搏击操运动融合了拳击、泰拳、跆拳道、散打和太极拳的基本动作，因此运动中的保护应引起格外的重视。只有掌握了运动保护的基本知识，才能科学地进行体育锻炼，达到健身强体的目的。





第一节 生理卫生

青少年在进行搏击操运动时，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

在进行搏击操运动前，首先必须培养自己对搏击操运动的兴趣。培养对搏击操运动兴趣的方法有很多，如观看搏击操比赛，与同学、朋友一起进行搏击操运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到搏击操运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行搏击操运动，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。



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。一些青少年搏击操运动爱好者，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，也容易失去对搏击操运动的兴趣，甚至造成对搏击操运动的畏惧。因此，青少年在进行搏击操运动前，必须进行充分的准备活动。



一、内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。

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

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是:
手扶肩部, 屈臂向前、向后绕环, 以及直臂绕环。



图 2-2-2

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是:
屈臂向后振动及直臂向后振动。



图 2-2-3

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-2-4)是:

两脚左右开立, 一手叉腰, 另一臂上举, 并随上体向对侧振动。



图 2-2-4

5. 体转运动

体转运动的动作方法(见图 2-2-5)是:

两脚左右开立, 两臂体前屈, 身体向左、向右有节奏地扭转。



图 2-2-5

6. 髋部运动

髋部运动的动作方法(见图 2-2-6)是:

两脚左右开立, 两手叉腰, 髋关节放松, 做向左、向右 360 度旋转。



图 2-2-6

7. 踢腿运动

踢腿运动的动作方法(见图 2-2-7)是:

两臂上举后振, 同时一腿向后半步, 然后两臂下摆后振, 同时向前上方踢腿。