



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

鹰爪拳

YINGZHAOQUAN

主编 邓国君 盖学明
审订 游淑杰





阳光体育运动丛书

鹰爪拳

主编 邓国君 盖学明
审订 游淑杰



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

鹰爪拳 / 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 978-7-80762-858-3

I. 鹰… II. 吉… III. 拳术—中国—青少年读物 IV. G852.18-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091999 号

鹰爪拳

主编 邓国君 盖学明

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 978-7-80762-858-3 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		

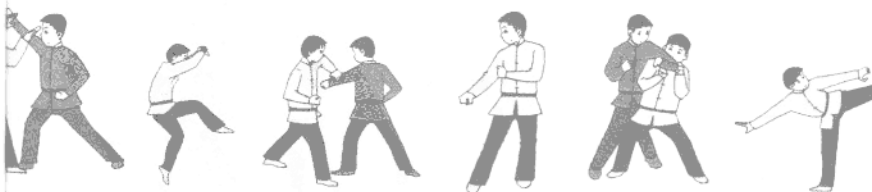
鹰爪拳

主编 邓国君 盖学明

副主编 钟铃 姚慧锋

编者 邓国君 盖学明 钟铃 姚慧锋

审订 游淑杰



序 言

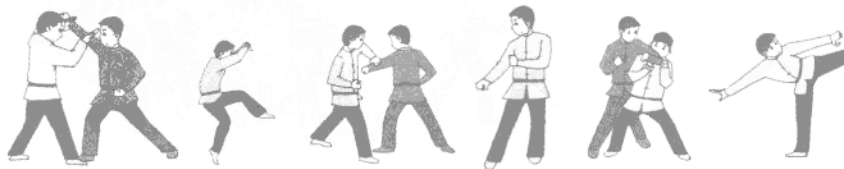
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

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。

高 云 仁





阳光体育运动丛书



鹰爪拳

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·····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·····14

第四章 基本技术

第一节 步形与步法·····17

第二节 手形与手法·····30

第三节 守法·····38



阳光体育运动丛书

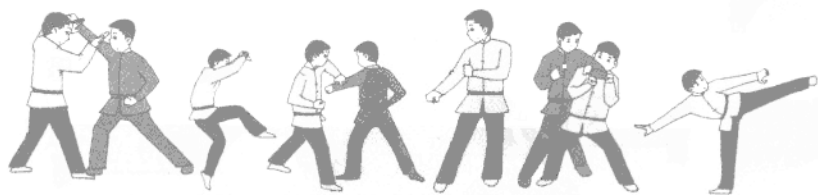
鹰爪拳

目录

第四节 腿法·····	44
第五节 起势·····	48
第六节 鹰爪拳小擒拿·····	50
第五章 基础战术	
第一节 技术战术·····	69
第二节 边角战术·····	69
第三节 心理战术·····	70
第六章 比赛规则	
第一节 程序·····	72
第二节 裁判·····	72

第一章 概述

鹰爪拳亦称鹰拳，其模仿鹰爪之利，鹰击之形，是一门独特实用的象形绝技。鹰爪拳技法主要有两大特点：擅使鹰爪，注意擒拿；软硬兼具，快慢交加。





第一节 起源与发展

鹰爪拳是中国拳术中象形拳之一，是吸收鹰的形、意和击法发展而成的一种拳术。



一、起源

鹰爪拳的起源，一说源于明朝，戚继光《纪效新书·拳经捷要》中载有“鹰爪王之拿”，因言为鹰爪王所传之拳；二为清朝中期河北雄县人刘仕俊所创。后世传人曾将岳氏连拳、翻子拳部分动作（如铁翻杆、双裹手等）与鹰爪拳融合而发展成一较大的派系，故又称鹰爪翻子门。



二、发展

近代鹰爪拳流行于河北、北京、湖南、湖北、广东、广西和四川等地，东南亚及欧美诸国亦有传练。

目前，鹰爪拳已被正式列为全国武术表演和比赛项目。



第二节 特点与价值

鹰爪拳讲究快速有力、刚柔相济。它能培养人的勇敢、敏捷能力和提高神经系统与内脏器官的功能水平，是一种很好的强身自卫的传统套路。



一、特点

鹰爪拳以模仿鹰爪抓扣和鹰翼翻旋的动作为主，其特点是：爪法丰富、抓扣招拿、上下翻转、连环快速，仿形造拳、形神兼备。要求出手崩打，回手抓拿，分筋错骨，点穴闭气，翻转灵活，神形似鹰。整个套路动则刚暴凶狠，快速密集；静则机智稳健，似鹰待兔，加之“雄鹰展翅”、“雄鹰捕食”等象形动作的配合，给人以机智、果断和勇猛和优美之感。



二、价值

中华武术源远流长，是中国传统文化中一颗璀璨的明珠，被誉为“中华瑰宝”。而鹰爪拳是中国武术的重要门派之一，受到国家的高度重视，同时也深受广大青少年朋友的喜爱。

(一)增强体质，促进生长发育

科学地进行鹰爪拳训练，不但能使人体在速度、力量、耐力、柔韧性和灵活性等身体素质方面得到很大提高，而且还能调节体内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，提高机体抵抗力和免疫力，预防青少年容易形成的含胸、弓背等不良身体姿态。

(二)锻炼意志，培养道德情操

练习鹰爪拳对意志品质考验是多方面的。通过练习，可使青少年从小养成独立自主的生活习惯，树立远大的理想，培养吃苦耐劳的品质；遇到困难克服消极逃避心理，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的意志品质。

(三)交流技艺，增进友谊

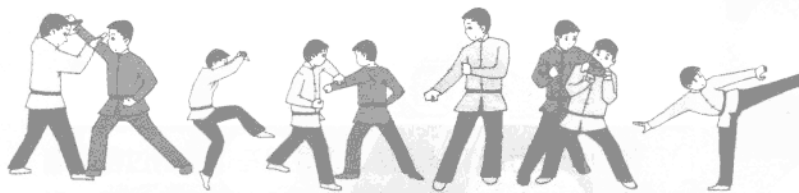
青少年练习鹰爪拳，会成为彼此交流思想、增进友谊的良好手段。如今鹰爪拳在世界广泛传播，深受各国人民的喜爱，他们通过练习鹰爪拳来了解中国文化，探求东方文明。

(四)竞技观赏，丰富文化生活

鹰爪拳具有很高的观赏价值，无论是表演还是比赛，历来为人们喜闻乐见。鹰爪拳表演给观众一种赏心悦目、新颖独特的感受。通过鹰爪拳的锻炼，还可以培养青少年的自我表现力和想象创造力，增强青少年的自信心。

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

青少年在进行鹰爪拳运动时，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

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



二、把握运动强度

青少年进行鹰爪拳运动，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。对于刚参加鹰爪拳运动的人来说，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。一些青少年鹰爪拳运动爱好者，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，也容易失去对鹰爪拳运动的兴趣，甚至造成对鹰爪拳运动的畏惧。因此，青少年在进行鹰爪拳运动前，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。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

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。

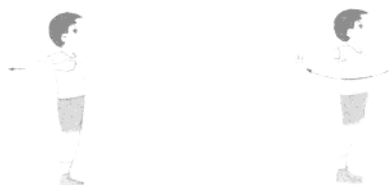


图 2-2-3

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, 同时后腿向后半步, 然后两臂下摆后振, 同时向前上方踢腿。