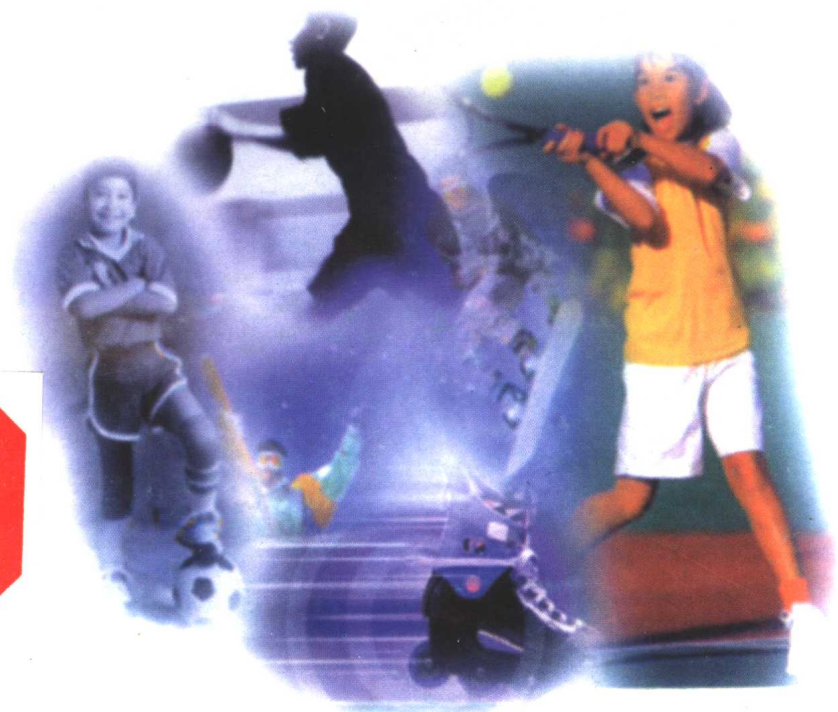


学生文体娱乐活动丛书

孟春燕 \ 主编

怎样学武术、摔跤



● 沈阳出版社 ●

学生文体娱乐活动丛书之六

怎样学武术、摔跤

孟春燕 主编

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样学武术、摔跤/孟春燕主编. —沈阳:沈阳出版社,
1998.6

(学生文体娱乐活动丛书;6/孟春燕主编)

ISBN 7-5441-0981-X

I. 怎… II. 孟… III. ①武术—中国—中小学—
课外读物②摔跤—中小学—课外读物 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09003 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码 110011)

北京市施园印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 字数:98千字 印张:4.5

印数:1-5000册

1998年6月第1版

1998年6月第1次印刷

责任编辑:潘晓翊

责任校对:沈笑

封面设计:王锋

版式设计:宋工

定价:138.00元(套)

目 录

第一章 武术	(1)
第一节 概述.....	(1)
第二节 基本功和基本动作.....	(7)
第三节 长拳套路	(53)
第四节 剑术	(93)
第二章 摔跤	(105)
第一节 概述.....	(105)
第二节 国际摔跤简介.....	(106)
第三节 中国式摔跤.....	(137)

第一章 武 术

第一节 概 述

一、起源与演变

武术是中国的传统体育，武术的起源可以追溯到原始社会原始人类的攻防技击格斗。殷商时期出现了青铜兵器，并通过比赛形式来提高战斗力。春秋战国时期，铁器的发现，武器的内容更加丰富，武术的技击性进一步突出，武术的健身作用也受到重视。秦汉时角抵、手搏、剑道盛行，宫廷中有刀舞、剑舞表演。晋代及南北朝流行相扑、校力等。唐代兴武举，促进了练武活动。宋代时武术渐以套路运动为主。元、明、清三代，不同拳种、流派林立，“十八般武艺”及各家拳法广泛流传。解放后，武术被作为优秀民族遗产加以继承、整理和提高，国家设有专门机构负责开展武术运动，将武术列为正式比赛项目，不但在国内得到普及推广，而且还吸引了国际上许多武术爱好者的积极参与。

在亚洲，东南亚许多华侨和港澳同胞把武术看作是自己与祖国联系的桥梁和纽带，把开展武术活动看作是

炎黄子孙对中华民族文化的继承和发展。“武术热”之风不仅在港澳很盛，而且在泰国、新加坡、菲律宾、马来西亚、日本等国也很普遍，并纷纷成立了各种武术组织。日本近年来每年都举行全日本武术比赛，还成立了武道大学（学院），把武术列为主要科目。1987年9月，在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛，同时，亚洲武术联合会应运而生。亚洲地区的武术活动更加活跃，亚洲各国和地区之间的武术交往逐年增加，水平普遍提高。

随着贸易和文化交往的不断发展，武术已经打破了肤色、人种、语言、习惯的障碍，在许多国家和地区流传。武术在美国、加拿大、墨西哥、秘鲁和澳大利亚等国，都有了可喜发展。1986~1989年间，成立了欧洲武术联盟，并举行了三届欧洲武术锦标赛。

近年来，非洲也有人在积极从事中国武术的训练和组织工作，还有不少人迫切希望学到真正的中国武术。现在，非洲的刚果、加蓬等地，武术活动也很活跃。

二、内容与特点

古文献记载中有拳术、刀剑术、枪术、棍术及各种器械和技击。我国许多民族中也都有自己的传统武术。国家组织了武术工作人员搜集整理出相当数量散存在民间的武术器械和文物以及各种套路、功法。武术运动既有套路，又有对抗，可以用来锻炼身体，防御自卫。

三、武术比赛及其规则

(一) 武术比赛

由竞赛规程规定，可分为个人竞赛和团体竞赛。

(二) 竞赛项目

长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术、其他拳术（即除规则规定的自选拳术内容以外的拳术）、其他器械（即除规则规定的自选器械项目内容以外的器械项目）、对练项目（徒手对练、器械对练、徒手与器械对练）、集体项目（集体拳术、集体器械）。

(三) 武术竞赛分组

1. 成年组：18 周岁以上（包括 18 周岁）
2. 少年组：不满 18 岁。
3. 儿童组：不满 12 岁。
4. 也可按技术水平分组（甲组、乙组），每个运动员只能参加一个组别的比赛。

(四) 武术名次评定

1. 个人单项名次：得分最多者为该单项的第一名，次多者为第二名，依次类推。如有决赛，以预、决赛得分总和最多者为该项的第一名，次多者为第二名，依次类推。
2. 个人全能名次：按预赛中单项得分总和的多少进行评定，得分最多者为全能第一名，次多者为第二名，依次类推。
3. 集体项目名次：得分最多者为第一名，次多者

为第二名，依次类推。

4. 团体名次：根据竞赛规程关于团体名次的确定办法进行评定。

（五）武术评分标准

各项比赛的最高得分均为 10 分，评分和扣分标准如下：

1. 长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、劈挂拳、剑、刀、枪、棍的评分标准：动作规格的分值为 6 分。劲力协调的分值为 2 分。精神、节奏、风格、内容、结构、布局的分值为 2 分（太极拳中的“节奏”改为“速度”）。

2. 其他项目的评分标准：姿势正确、方法清楚的分值为 4 分。劲力顺达、动作协调的分值为 3 分。风格独特、内容充实的分值为 2 分。精神贯注、节奏分明的分值为 1 分。

3. 对练项目的评分标准：方法准确、攻防合理的分值为 4 分。动作熟练、配合严密的分值为 3 分。内容充实、结构紧凑的分值为 2 分。意识逼真、风格突出的分值为 1 分。

（六）武术裁判人员组成

1. 设总裁判 1 人，副总裁判 1~3 人。

2. 每组设裁判长 1 人，裁判员 7~8 人（包括套路检查、计分、计时员）。

3. 设编排记录长 1 人，编排记录员 2~3 人。

4. 设检录长 1 人, 检录员 2~3 人。

(七) 武术裁判人员职责

裁判员要严肃、认真、公正、准确地做好裁判工作, 其职责如下:

1. 总裁判:

(1) 负责比赛事宜, 指导各裁判组工作, 保证各项武术规则及要求严格执行。赛前组织裁判人员熟悉规则和裁判法, 检查各项准备工作。

(2) 讲解和解决规则中不详尽或无明文规定的问题, 但无权修改规则。

(3) 裁判员评分不能取得一致时, 可作最后裁决。

(4) 比赛进行中, 运动员有不正当行为或裁判人员发生严重错误时, 可酌情处理。

(5) 在竞赛过程中, 根据工作需要可调动裁判人员。

(6) 审核并宣布大会比赛成绩, 搞好裁判总结工作。

2. 副总裁判:

协助总裁判搞好工作, 在总裁判缺席时, 由一名副总裁判代行其职责。

3. 裁判长:

(1) 组织裁判组的业务学习, 落实裁判工作的各项具体事宜, 也可参加评分。

(2) 负责运动员申请重做和掌握套路的时间、组别

以及器械不符合规定等方面的扣分。宣布运动员完成套路的最后得分。

(3) 评分中有效分之间出现不允许的差数时, 可根据规则进行调整。

(4) 评分中出现明显不合理现象时, 在举出运动员最后得分前, 有权公开示分调整, 尽量做到裁判公允合理。

(5) 裁判员发生严重错误时, 应建议总裁判给予适当处理。

4. 裁判员:

(1) 负责编排记录处的全部准备工作, 审查报名表, 并根据大会要求, 编排好秩序册。

(2) 准备比赛时需要的记录表格, 审查核实比赛成绩, 计算得分及排列名次。

5. 编排、记录员:

根据编排记录长分配的任务进行工作。

6. 计分、记时员:

(1) 准确地计算运动员完成套路的时间, 遇有与规则不符者, 应及时报告裁判长。

(2) 负责所在裁判组的记分工作, 并核算最后得分。

7. 套路检查员:

负责检查运动员的套路内容, 如遇与规则不符者, 予以扣分并及时报告裁判长。

8. 检录长：

负责检录处的全部工作，如有变化应及时与总裁判取得联系。

9. 检录员：

(1) 按照比赛顺序及时召集运动员做好出场准备，委托一名运动员负责带队入场，并向裁判长递交检录表。

(2) 检查运动员的器械，如遇与规则不符者，通知其更换，如不更换，报告裁判长。

第二节 基本功和基本动作

基本功和基本动作是武术运动的基础，一般包括肩、臂、腰、腿、手、步和跳跃、平衡以及组合动作等练习内容。

它是所有初学者都首先要掌握的。也只有较好地掌握这些基本功和基本动作，才能提高初学者的各项身体素质 and 技能，为学习拳术、器械套路或技击格斗技术，提高武术运动技术水平打下良好的基础。只有那些经常进行基本功和基本动作练习的人，才能够增强身体各关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉群的弹性和身体的控制能力及提高动作质量，防止、减少以后在练习中的伤害事故。

一、肩臂

肩臂练习主要是通过压、吊、绕环增进肩关节及韧带的柔韧性，加大肩部和上肢的活动范围，发展臂部的速度与力量，为学习和掌握各种拳、掌等手法提供必要的专项素质和技能。主要练习的方法有：压肩、绕环、抡臂等。

（一）压肩

预备姿势：面对肋木（或一定高度的物体）站立，距离约一大步，两脚左右分开，与肩同宽。

动作说明：两手抓握肋木，与肋木相距一大步，脚自然分开且与肩同宽。上体前俯，挺胸、塌腰，并做下振压肩动作，如图1。利用肋木压肩时，也可以由另一人骑坐在练习者的肩背上，随着练习者的下振动作，有节奏地给以助力。也可以两人面对站立，互相扶按肩部，做体前屈的振动压肩动作练习，如图2。



图1

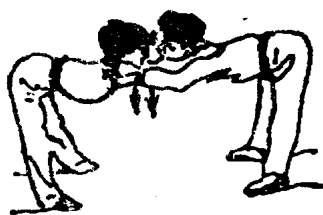


图2

要点与要求：两臂、两腿要伸直，振幅及用力应逐渐加大，压力点作用于肩部。

（二）单臂绕环

预备姿势：取左弓步姿势，左手按在左膝上，右手臂上举，眼视前方，如图3。



图3

作用：发展肩关节的灵活性，加大肩关节的活动范围。

动作说明：右手臂由上向后、向下再向前为后环，如图4~图5；右手臂由上向前、向下再向后为前绕环。练习时可前后交替，左右互换进行。

要点与要求：臂要伸直，肩要放



图4



图5

松，抡臂成圆，逐渐加速，连续绕环。

(三) 双臂绕环

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，左手臂垂于体侧，右手臂上举，眼视前方，如图6。

(1) 前后绕环：左右两臂依次向前、向后的绕环动作，如图7~图8，然后再做相反方向的绕环动作。

(2) 左右绕环：左右两臂同时做体前的同一方向的绕环动作，如图9~图10。

(3) 交叉绕环：两臂直臂上举，左臂向前、向下、向后，右臂向后、向下、向前，同时于体侧划立圆绕环，如图 11 ~ 图 13。然后各向相反方向交换进行。

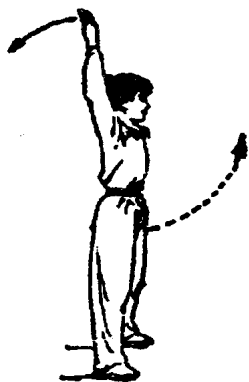


图 6

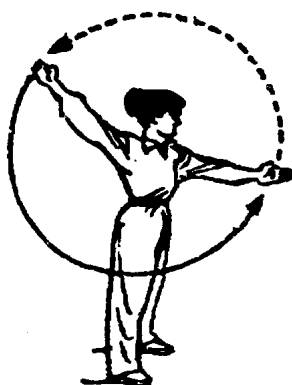


图 7

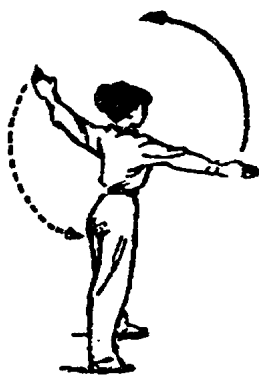


图 8

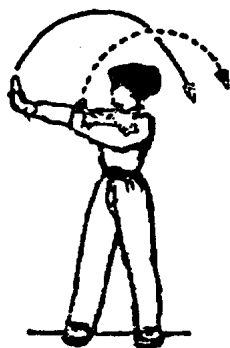


图 9



图 10

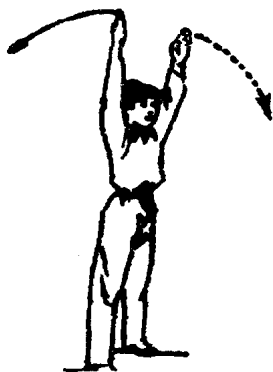


图 11

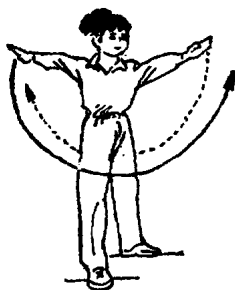


图 12



图 13

(四) 仆步抡拍

预备姿势：立正站立，两手臂自然下垂于身体两侧，眼视前方。作用与单臂绕环相同。

动作说明：左脚向左侧迈出一大步成左弓步，上体随之向左转 90 度，同时左手臂向左前方摆起，左手掌插向右臂肘关节内侧处，眼视右手，如图 14。上动不

停，上体向右转成右弓步，同时右手臂向上、向右抡臂划弧至右上方，左手掌向下、向左侧伸出，眼视右手，如图 15。上动不停，上体向右后转，同时左手臂向下、向后抡臂划弧至后下方，左手臂向上、向前抡臂划弧至前上方，眼平视，如图 16。上动不停，上体向左转成右仆步，同时右手臂向上、向右、向下抡臂划弧至右腿内侧拍地，左手臂向下、向左抡臂划弧至左上方，眼视右手，如图 17。练习时左右交替进行，向右拍地成右仆步抡拍，向左拍地成左仆步抡拍。

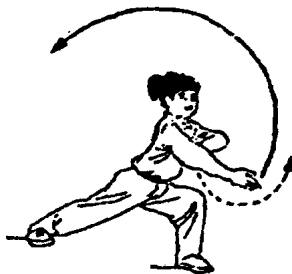


图 14



图 15

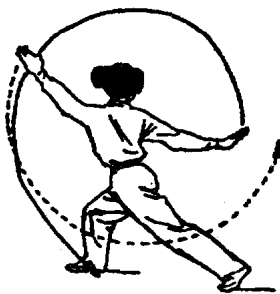


图 16



图 17

要点与要求：两手臂要抡成立圆，至上贴近耳部、至下贴近腿部，转体以两脚尖为支点，左右上下要协调完整。

（五）手倒立

作用：主要增强臂部肌群、指伸肌和腕屈肌的力量。

动作做法：面对墙站立，两手平行撑地，与肩同宽，手指向前；右（左）脚蹬地向上摆腿竖起成倒立姿势，两脚掌贴墙；头抬起，如图 18。

要点：抬头，挺胸，两腿并拢。

练习方法：保持倒立姿势的时间可根据自己的能力逐渐延长。

易犯错误：腰部松弛。

纠正方法：成倒立姿势后，身体要保持适度紧张，两腿要并拢。



图 18

（六）俯卧撑

作用：主要增强手臂的支撑力和推力。

动作做法：身体俯卧，用两手掌或十指撑地。随即，两臂同时弯曲，使身体下降至胸部接近地面。然后，两臂推地伸直还原，如图 19。

要点：身体要保持适度紧张，推撑要快。

练习方法：先慢撑，逐渐加速。

易犯错误：凸臀。