

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明

主编 毛景广
王 跃

体育锻炼与欣赏

—— 武术 · 柔道 · 摔跤 · 散打



郑州大学出版社

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明

G852

4D

2006



主编 毛景广
王 跃

体育锻炼与欣赏

—— 武术 · 柔道 · 摔跤 · 散打



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与欣赏——武术·柔道·摔跤·散打/毛景广,王跃主编.
—郑州:郑州大学出版社,2006.8
(大学生文化素质教育体育书系/林克明主编)
ISBN 7-81106-122-8

I. 体… II. ①毛…②王… III. ①体育-高等学校-教材
②武术-高等学校-教材③柔道-高等学校-教材④摔跤-高等
学校-教材⑤散打(武术)-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111298 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南省豫水印务有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm

印张:14.5

字数:283 千字

版次:2006 年 8 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印数:1~3 100

印次:2006 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-81106-122-8/G·197 定价:28.00 元(含光盘)

本书如有印装质量问题,请向本社调换



序 言

大学生文化素质教育体育书系

世人对于古希腊文明的成果,最为称道的当属欧几里德的几何学和奥林匹克运动。当然,古代的奥林匹克,只是娱乐健身,不带有功利色彩。1894年,法国教育家、史学家顾拜旦创立了现代奥林匹克运动,绵延至今,成为举世瞩目的竞技体育的盛典。顾拜旦的美文《体育颂》更是对体育的崇高与伟大、意义与价值,作了最生动、最完美的诠释,是一篇讴歌人类体育精神的经典之作。他写道:体育使人欢乐,使人美丽,使人健康,使人刚毅;体育象征着正义,象征着勇气,象征着力量,象征着荣誉……读来让人激情澎湃,感动不已。

体育给予我们强健的体魄与充沛的精力,提高了生命的质量,所以,希望青年朋友记取教育部部长周济院士在大学生运动会上的嘱托:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”体育能够振奋精神,鼓舞士气,彰显人们的爱国情怀,激励年轻人蓬勃向上、积极进取的勇气。曾几何时,北京申奥成功所激起的爱国热潮和民族自豪感,就是最好的证明。然而,细细想来,最让我有所感触的还是,大学倡导的素质教育理念与体育所弘扬的精神,是吻合的、相通的、相融的,是完全一致的。诸如平等、和谐、竞争、进取、超越、创新、意志、毅力、协作、团队精神,永不放弃,永不言败,昂扬向上,勇于攀登,“更高、更快、更强”等,所以,不容置疑,体育应当是学校素质教育的重要内容,是校园文化建设不可或缺的组成部分,应该贯穿于人才培养的全过程。

林克明教授主编的“大学生文化素质教育体育书系”即将付印,翻阅书稿,我感觉颇有新意,其特点一是注重欣赏,二是讲解技法。体育,无论其何种项目,都是力与美的统一,都是精神、体能、技巧与艺术的结合,它所带给我们的美感和想像力,是其他艺术形式所无法替代的,为此,我们应当学会欣

赏,需要拥有体育审美的眼光和品位。

当然,体育更是一种实践运动,必须积极参与,学习掌握科学的练习方法和技巧,这样,既有利于增强体质、增进健康,又能提高运动成绩,同时,在培养欣赏能力,提升健康水平的过程中,不断地改善着人们的生活状态,促进青年的精神健全,这也是阅读本书潜移默化的功效之一。早在1926年,体育教育家、清华大学教授马约翰先生在《体育的迁移价值》中说:“一个体育指导者对于建树学生的人格,比大学其他机构有更多的机会。”我愿这套“大学生文化素质教育体育书系”也能较好地发挥“指导者”的作用。

崔慕岳

2005年8月于郑州大学

(崔慕岳同志为郑州大学教授,硕士研究生导师,河南省素质教育研究会会长,郑州大学文化素质教育指导委员会副主任)



编写说明

大学生文化素质教育体育书系

1999年6月13日,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”而“我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要”。

2002年8月12日,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)第五条要求:普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。第六条要求:普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。第二十一条要求:课程建设评价的内容主要包括教材建设等的达成程度,采用多元综合评价的方式进行。

2004年9月,教育部领导在中华人民共和国第七届大学生运动会上提出:高校体育要确定“以人为本,健康第一,终身体育”的教育理念,高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,使学生通过有效的体育教学,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

按照上述规定和素质教育、体育教育发展、体育选修课的要求,为了使每位普通高等学校学生都拥有符合自己爱好和特点的体育文化素质教育选修课程指导用书,我们以改革创新的精神,编写了新颖的、实用的、具有终生指导价值的“大

学生文化素质教育体育书系”,为大学生素质教育和体育教学活动提供一套基本教材。

本书系坚持面向全体学生“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育指导思想,依据学生身心发展的特点,遵循教育和体育的规律,全面理解新《纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据《纲要》规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写。在本套教材编写过程中,坚持了科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色的原则。在教材和课程内容设置上,坚持健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,民族性与世界性相结合,共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

本书系由十个分册组成。在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、郑州大学出版社、郑州大学体育系、郑州大学体育学院等有关单位领导的大力支持和帮助;各分册主编和参与人员付出许多创造性的劳动,在编写过程中,参阅了大量的相关资料,在此一并表示衷心的感谢!

本书系是普通高等学校体育课程改革的一项成果。它可以为广大普通高校体育教师教学提供指导,各学校体育教师、大学生可以根据自己的实际情况有选择地使用。由于我们理论水平有限,实践过程较短,书中难免出现疏漏和问题,敬请读者不吝指正,以便再版时改进。

林克明

2005年8月于郑州大学



前言

体育锻炼与欣赏——武术、散打、柔道与摔跤

《体育锻炼与欣赏——武术·柔道·摔跤·散打》将会把你引入世界搏击运动的神秘殿堂,它将会科学地指导你正确掌握健身、防身搏击技能,领悟多种防身技巧的奥秘。

随着社会的发展和进步,人们对于健康教育的质量与品位也在不断提高,需要掌握更多健身手段与方法,尤其是广大青年学生需要具有一定个性的特色运动,并有专业性和多样性需求。为了使本教材符合时代发展要求,贴近学生,与时俱进,我们在编写过程中着重体现了以下几个特点。

首先是针对性强。本教材的阅读对象主要是非体育专业的大学生,所以编写的原则是有利于大学生的阅读和指导他们学与练,以人为本,有丰富的思想性。内容选择上紧紧围绕“大学生”、“健身防身”、“实用”等核心理念,力求使学生感到有意义、有趣味、有指导性。其次,框架体系和体例新颖。本教材将关于搏击知识部分和搏击技能部分有机地结合起来,并巧妙精简,融为一体。信息量大,知识丰富,有利于不同需求、不同层次的学生自主选择:既有一般常识的引入,又有较深的知识推介。并且在技能技术部分还附有教学光盘,把枯燥的动作图解与直观的视频教学相结合,使学生学习起来饶有兴趣,有相当的吸引力。另外,本教材的武术、柔道部分在内容选择上与中国武术段位考评及柔道段位考证内容紧密结合,使大学生在修完教材内容的同时,还能争取获得相应的武术及柔道段位,可谓“一举两得”,增强了教材的实用性。

在本书编写过程中,我们参考和借鉴了大量文献和最新成果,在此,我们表示由衷的谢意。

尽管我们努力完成了本教材的编写工作,但由于参编人员水平有限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2006 年 6 月 19 日



编委会名单

大学生文化素质教育体育书系

■ 编委会主任

崔炳建 宋毛平

■ 编委会副主任

崔慕岳	魏真	巫兰英	潘贤伟
郭蔚蔚	姜建设	林克明	齐秉宝
张绍通	何祖新	王锋	吴艳丽

■ 委员(按姓氏笔画排序)

王跃	毛景广	卢振华	李伟
李静	李卫平	吴健	张振东
陈正宇	周毅刚	庞宏陆	党希平
徐虎波	郭宏	黄迎兵	崔东霞
董胜利			

■ 总策划

杨秦予



作者名单

体育锻炼与欣赏——武术、散打、柔道与摔跤

主 编

毛景广 王 跃

副 主 编

李素玲 袁剑龙 徐虎波 张枝梅
赵 华

编 委(以姓氏笔画为序)

王 跃 王山林 毛景广 邓方华
刘红伟 李素玲 张枝梅 周 丽
赵 华 秦 俭 袁剑龙 徐虎波
蒋 威



内 容 提 要

体育锻炼与欣赏——武术、散打、柔道与摔跤

本书是为大学生素质教育而编写的体育教学辅助教材。全书紧密结合体育教育专业和共修体育教学中武术、散打、柔道、摔跤等内容的教学目标,分十一章全面而系统地论述了搏击类运动特色和发展趋势。主要内容分知识篇、技能篇、实战篇和竞赛篇。其中武术套路的选编与中国武术段位制考评内容相统一,增强了教材的实用性。另外,每个武术教学套路都配有标准动作示范的 VCD 教学片,增强了教材的先进性和科学性,是一部具有特色创意的大学体育工具书。



目 录

体育锻炼与欣赏——武术、散打、柔道与摔跤

知 识 篇

1 武术知识/3

1.1 中华武术源远流长/3

1.1.1 武术的起源/3

1.1.2 历代武术发展概况/4

1.1.3 新中国武术运动的发展/5

1.2 中华武术的内容与分类/7

1.2.1 功法运动/8

1.2.2 套路运动/8

1.2.3 搏斗运动/8

1.3 中华武术的特点与作用/9

1.3.1 武术的特点/9

1.3.2 武术的作用/10

1.4 中华武术与中国文化/11

1.4.1 中国古典哲学是武术的思想渊源/11

1.4.2 尚武崇德是武术文化的重要内涵/12

1.5 中华武术段位制度及其入段路径/13

1.5.1 入段须知/13

1.5.2 入段条件/14

1.5.3 入段程序/14

1.5.4 入段后的职责和对违纪、违法行为的处罚/15

2 进入柔道训练场之门/17

2.1 柔道是一种日本武术/17

- 2.2 柔道与跆拳道联系/17
- 2.3 学习柔道的主要目的/17
- 2.4 追根溯源/18
- 2.5 嘉纳治五郎——柔道的先驱者/18
- 2.6 近代柔道与柔术之区别/19
- 2.7 找寻柔道的现代历史/19
- 2.8 世界各国柔道发展概况/20
 - 2.8.1 世界各国男子柔道发展概况/20
 - 2.8.2 女子柔道的发展/21
 - 2.8.3 我国柔道发展概况/21
 - 2.8.4 我国高校开设柔道摔跤课程状况/21
 - 2.8.5 国际柔道组织概况/22
- 2.9 柔道的服装/22
 - 2.9.1 传统的柔道服装/22
 - 2.9.2 现代样式的柔道服/22
 - 2.9.3 柔道服装系腰带的方法/23
- 2.10 柔道的段位之分/24
- 2.11 柔道的礼法/25
 - 2.11.1 鞠躬以示尊敬/25
 - 2.11.2 柔道的礼节/25
- 3 中国式摔跤与国际式摔跤/27
 - 3.1 摔跤的种类/27
 - 3.2 国际式摔跤/27
 - 3.3 中国式摔跤的发展概况/28
 - 3.4 中国式摔跤服装与体重级别/29
 - 3.4.1 中国式摔跤的服装/29
 - 3.4.2 中国式摔跤体重级别分类/29

技 能 篇

- 4 武术技能/33
 - 4.1 “一段”长拳(附教学光盘)/33

- 4.1.1 动作名称/33
- 4.1.2 动作图解/34
- 4.2 “三段”长拳(附教学光盘)/37
 - 4.2.1 动作名称/37
 - 4.2.2 动作图解/38
- 4.3 “三段”剑术(附教学光盘)/45
 - 4.3.1 动作名称/45
 - 4.3.2 动作图解/45
- 4.4 “三段”棍术(附教学光盘)/48
 - 4.4.1 动作名称/48
 - 4.4.2 动作图解/49
- 4.5 “三段”刀术(附教学光盘)/53
 - 4.5.1 动作名称/53
 - 4.5.2 动作图解/54
- 4.6 二十四式简化太极拳(附教学光盘)/58
 - 4.6.1 动作名称/58
 - 4.6.2 动作图解/59
- 4.7 “三段”太极剑(附教学光盘)/70
 - 4.7.1 动作名称/70
 - 4.7.2 动作图解/70
- 5 柔道的基本技能/75
 - 5.1 柔道的站立姿势与受身/75
 - 5.1.1 自然站立基本动作/75
 - 5.1.2 基本站立姿势/75
 - 5.1.3 实战中的自然护体站立/75
 - 5.1.4 柔道的基本步法/75
 - 5.1.5 柔道后受身方法/76
 - 5.1.6 柔道前受身方法/77
 - 5.1.7 侧受身训练/78
 - 5.2 柔道的手技基本技术/79
 - 5.2.1 肩车基本技术/79
 - 5.2.2 体落基本技术/80
 - 5.2.3 背负投的基本技术/80
 - 5.3 柔道腰技基本技术/82
 - 5.3.1 扫腰基本技术/82
 - 5.3.2 腰车基本技术/83

- 5.3.3 跳腰基本技术/84
- 5.3.4 袖钩入腰技术/85
- 5.3.5 大腰基本技术/86
- 5.4 柔道足技基本技术/87
 - 5.4.1 出足扫基本技术 /87
 - 5.4.2 大外刈基本技术/87
 - 5.4.3 内股的基本技术/88
- 5.5 柔道舍身技基本技术/89
 - 5.5.1 巴投基本技术/89
 - 5.5.2 横巴投基本技术/89
- 5.6 柔道固技基本技术/90
 - 5.6.1 袈裟固基本技术/90
 - 5.6.2 横四方固基本技术/91
 - 5.6.3 上四方固基本技术/91
 - 5.6.4 纵四方固基本技术/92
- 5.7 柔道绞技基本技术/93
 - 5.7.1 并十字绞基本技术/93
 - 5.7.2 片十字绞基本技术/93
 - 5.7.3 逆十字绞基本技术/94
 - 5.7.4 裸绞基本技术/95
- 5.8 柔道关节技基本技术/95
 - 5.8.1 腕缄的基本技术/95
 - 5.8.2 腕挫十字固基本技术/96
- 6 看图学习中国式摔跤/98
 - 6.1 中国式摔跤技术分类/98
 - 6.2 常用中国式摔跤动作/98
 - 6.2.1 抱双腿摔基本动作/98
 - 6.2.2 抱单腿摔基本动作/98
 - 6.2.3 握颈抱腿摔基本技术/98
 - 6.2.4 抓偏胸襟掏腿基本技术/98
 - 6.2.5 抓袖穿腿摔基本技术/98
 - 6.2.6 抱腿枕基本技术/100
 - 6.2.7 抓袖手别基本技术/100
 - 6.2.8 抓袖过肩摔基本技术/101
 - 6.2.9 抓后带、袖背基本技术/101
 - 6.2.10 抓偏胸襟、袖披基本技术/102

- 6.2.11 抓袖、领踢基本技术/102
- 6.2.12 抓袖夹颈挑基本技术/102

7 国际式摔跤基本技术/103

- 7.1 自由式摔跤的动作组成/103
- 7.2 古典式摔跤的动作组成/103
- 7.3 古典式摔跤和自由式摔跤技术的共同特点/104
- 7.4 国际式摔跤体重级别及服装/104
 - 7.4.1 国际式摔跤的体重级别设制/104
 - 7.4.2 国际式摔跤的服装和护具/104
- 7.5 国际式摔跤(自由式或古典式)的常用技术/105
 - 7.5.1 转移摔动作/105
 - 7.5.2 过背摔基本技术/105
 - 7.5.3 过肩摔基本技术/106
 - 7.5.4 过胸(桥)摔基本技术动作/107
 - 7.5.5 抱折摔基本技术动作/107
 - 7.5.6 抱绊腿摔基本技术动作/108
 - 7.5.7 抱双腿旋摔基本技术动作/109
 - 7.5.8 穿腿前摔基本技术动作/109
 - 7.5.9 挑腿摔基本技术动作/110
 - 7.5.10 后抱腰滚桥翻基本技术动作/110
 - 7.5.11 反抱躯干翻基本技术动作/111
 - 7.5.12 前握肩颈滚翻上基本技术动作/111
 - 7.5.13 正抱提过胸摔基本技术动作/111
 - 7.5.14 反抱提过胸摔基本技术动作/112
 - 7.5.15 翻上摔基本技术动作/113
 - 7.5.16 抱双腿滚桥基本技术动作/113

实 战 篇

8 武术散打/117

- 8.1 散打的手型、步型及步法/117
 - 8.1.1 手型/117