



吉林出版集团有限责任公司

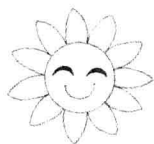
阳光体育运动丛书

长拳

CHANG QUAN

主编 岳言格 日乐图
审订 宛祝平





阳光体育运动丛书

长拳

主编 岳言 格日乐图
审订 宛祝平



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

长拳 / 岳言主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-951-5

I.长… II.岳… III.长拳—青少年读物 IV.G852.12-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163906 号

长拳

主编 岳言 格日乐图

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.75 字数 42 千

ISBN 978-7-80720-951-5 定价 11.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 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 孙麒麟

主 任 宛祝平

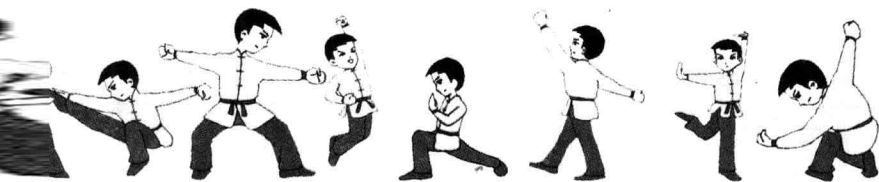
编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民
李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑凤家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

长 拳

主 编 岳 言 格日乐图

审 订 宛祝平



序 言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，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，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

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，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



长拳

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.....5

第二节 运动前准备.....6

第三节 运动后放松.....8

第四节 恢复养护.....10

第三章 场地和装备

第一节 场地.....12

第二节 装备.....13

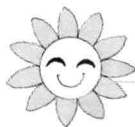
第四章 基本技术

第一节 上肢练习.....15

第二节 腰部练习.....21

第三节 下肢练习.....23

第四节 跳跃练习.....30



阳光体育运动丛书



长拳

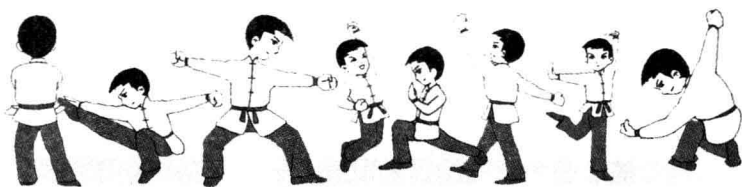
目录

第五节 平衡与跌扑练习.....	32
第五章 基础套路	
第一节 长拳基础套路(一).....	37
第二节 初级长拳.....	50
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	80
第二节 裁判.....	81

第一章 概述

长拳是中国武术流派中的一种，深受广大武术爱好者的青睐。练习长拳可以强身健体，而且对自卫防身也有一定的帮助。

长拳在出手或出腿时以放长击远为主，其动作舒展、筋顺骨直，有时在出拳时还配合拧腰顺肩来加长击打点，以发挥“一寸长一寸强”的优势。长拳中也间或使用短拳，但整套动作是以长击动作为主。





第一节 起源与发展

长拳运动从创编到现在，风靡全中国。这项继承了中国传统武术精髓而又独具特色的拳种，有着自己独特的起源与发展历程。



一、起源

新中国成立后，国家体委把在群众中流传广泛的查、华、炮、洪、弹腿和少林等拳种，根据其风格特点，综合整理，创编了长拳。长拳是近 30 年来发展起来的新拳种，它是以套路为主的拳法，既适合于基础武术训练，又适合于比赛竞技。



二、发展

随着武术事业的蓬勃发展，长拳套路在动作结构、布局安排和速度、难度、腾空跳跃等方面都有了新的突破和创新。长拳运动的训练更加强调动作规格化、注重功力和加强攻防意识，提出了“高、难、美、新”的发展方向，使长拳运动成为深受人民群众喜爱的一个拳

种，并逐步走向国际体坛。



第二节 特点与价值

长拳运动之所以创编至今长盛不衰，是因为它具有自己的特点与价值。



一、特点

长拳姿势舒展，动作灵活，矫健有力，节奏分明，并且有蹿蹦跳跃，闪展腾挪，起伏转折和跃扑滚翻等动作。长拳出手长，跳得高，蹦得远，刚柔相济，快慢相间，动迅静定，节奏分明，是全国武术表演和比赛项目之一，适合青少年练习。



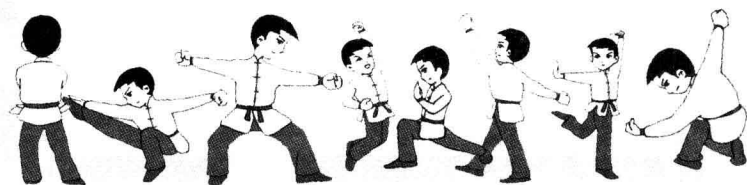
二、价值

青少年练习长拳可以促进和提高心肺功能，增进肌肉、骨骼成长和中枢神经系统发育，增强身体素质。

对生理和心理都尚未成熟、自立性和独立性还比较差的青少年来说，业余时间参加长拳运动，能够锻炼他们的自制力、毅力与果断力，并能树立良好的人际关系。

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

青少年在进行长拳运动时，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适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行长拳运动前，首先必须培养自己对长拳运动的兴趣。培养对长拳运动的兴趣方法有很多，如观看长拳表演，与同学、朋友进行长拳运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到长拳运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行长拳运动，主要是提高健康水平，而不是创造运动成绩。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。如不重视运动前的准备活动，会导致运动损伤，影响运动效果，进而失去对长拳运动的兴趣。



一、准备活动的作用

运动前充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二) 提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行

适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的

动作练习。

(二)时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而定,由于以健身为目的的体育运动量较小,所以准备活动的量也相对较小,时间也不宜过长,否则,还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼,准备活动时间一般以10分钟左右为宜。

另外,与运动员正式参加比赛不同,青少年进行准备活动后即可马上从事长拳运动。这是因为运动员准备活动后适当的休息是为了使身体功能有所恢复,以便在比赛中创造优异成绩,而青少年参加长拳运动是为了增强体质,不是创造成绩。



第三节 运动后放松

进行剧烈的长拳运动后,有些青少年习惯坐在地上,或是直接躺下来休息,认为这样可以快速消除疲劳,其实不然。这样做的结果不仅不能尽快地恢复身体功能,反而会对身体产生不良影响,正确的做法应该是运动后做一些整理活动,放松身体。



一、运动后整理活动的必要性

运动后的整理活动可以避免头晕和消除疲劳。

(一)避免头晕

在进行长拳运动时,心血管功能活动加强,骨骼肌等外周毛细血管开放,骨骼肌血流量增加,以适应身体功能的需要。而运动时骨骼肌的节律性收缩,又可以对血管产生挤压作用,促进静脉血回流。

(二)消除疲劳

除了避免头晕等症状的发生,运动后的整理活动还可以改善血液循环状态,达到快速消除疲劳的目的。



二、放松方法

在运动后放松时,应注意以下几个问题:

- (1)做一些放松跑、放松走等形式的下肢运动,促进下肢静脉血的回流;
- (2)进行上肢整理活动,右臂活动后做左臂的整理活动,通过这种积极性休息,使身体功能得到恢复;
- (3)活动量不要过大,否则又会引起新的疲劳;
- (4)进行整理活动时保持心情舒畅、精神愉快。



第四节 恢复养护

除采用休息和积极性体育手段加速身体功能的恢复外，还可以补充不同的营养物质，以尽快消除疲劳。

长拳运动结束后，人体内会产生一种叫做乳酸的酸性物质，它的积累会造成机体的疲劳，使恢复时间延长。所以，应多补充一些碱性食物，如蔬菜、水果等。