



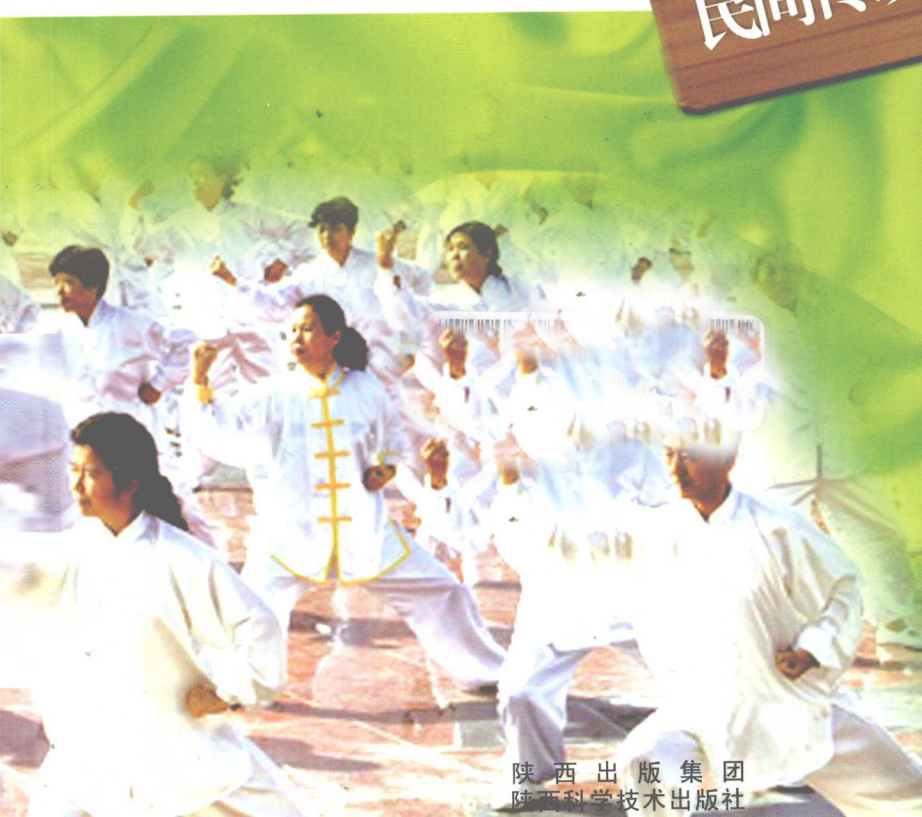
全民健身

Quanmin Jianshen Huodong Zhidao Minjian Chuantong Tiyu Pian

活动指导

丛书编委会 编著

民间传统体育篇



陕西出版集团
陕西科学技术出版社



全民健身

活动指导

民间传统体育篇

丛书主编 吴长龄 朱元利

副主编 郑文海

本册主编 郑文海 杨建设



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

全民健身活动指导丛书. 民间传统体育篇/《全民健身活动指导丛书》编委会编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978—7—5369—5031—3

I. ①全… II. ①全… III. ①全民体育—体育活动—中国 ②民族形式体育—基本知识—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 054695 号

出 版 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001

印 刷 陕西思维印务有限公司

规 格 787mm×1092mm 开本 16

印 张 14.375

字 数 250 千字

版 次 2011 年 4 月第 1 版
2011 年 4 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

《全民健身活动指导》丛书编委会名单

名誉主任 郑小明

主 任 薛保勤 王建军

副 主 任 张 炜 吴长龄 杜 平

苏明理 朱元利 张会庆

委 员 郑文海 赵 军 朱壮涌

邵仁发 姜 建 马海涛

苟 波 杨建设 李 珑

总 策 划 王建军

主 编 吴长龄 朱元利

副 主 编 郑文海

万千百姓的福祉

——写在《全民健身运动指导丛书》出版之际

当我打开这套《全民健身活动指导丛书》细致翻阅,深切感受到其中透射出全民健身热潮的熠熠光辉。书中凝聚了我省体育工作者辛劳的汗水和智慧,亦反映出政府及体育管理部门为百姓办实事、服务为民的责任心。字里行间折射出科学健身、体育惠民的服务理念。

“发展体育运动,增强人民体质”是我国体育工作的基本指导思想,提高全民族身体素质,一直是我们体育工作者不懈努力的目标。从1995年到2011年,《全民健身计划纲要》《全民健身条例》《全民健身计划》相继出台,特别是2008年,胡锦涛总书记发出了由体育大国向体育强国迈进的伟大号召,使我们更进一步明确了体育的根本宗旨就是为人民群众健康服务。现阶段全社会体育意识显著增强,体育健身热潮空前高涨。全民健身关系人民群众身心健康和生活幸福,是综合国力和社会文明进步的重要标志、是全面建设小康社会的重要组成部分。

三秦大地乃华夏文明之重要发祥地,古城西安是古丝绸之路起点,新时代的陕西又是国家西部大开发的桥头堡、中国新的能源接续地。省委、省政府已提出建设西部体育强省方略,将发展全民健身事业摆在各级政府工作重要位置,全面推进我省体育事业发展,努力满足人民群众日益增长的多元化体育需求,提高人民群众的身体素质。

我在陕西科学技术出版社调研时,建议出版社与体育部门组织力量为群众编写一套通俗易懂的全民健身活动指导丛书。在省体育局、陕西科学技术出版社、西安体育学院专家学者的通力协作、共同努力下,这套丛书终于高质量地完成了。

这套丛书是一套融科普性、知识性、趣味性为一体的体育健身指导丛书,涉猎

内容较为广泛,从健身理论到科学锻炼方法,从三秦大地传统体育文化项目到现代流行的时尚健身项目,再到国家推广的全民健身路径介绍及锻炼方法。丛书文字通俗易懂、图文并茂,深入浅出,锻炼方法简便易学,体现出编者服务百姓、贴近百姓的初衷。作者们本着科学严谨、求真务实的态度,理论联系实际、精益求精的工作作风,使丛书内容既有一定的系统性和理论高度,又有较强的针对性、实践性,可以让更多的群众从中受益。

即将出版的这套丛书从一个侧面预示着陕西体育事业正扬帆启程,迎接挑战,必将为万千人民群众健康,构建和谐社会和建设富民强省的目标做出积极贡献。我相信,在党和政府的关怀下,在全省体育工作者的辛勤努力下,在人民群众的广泛参与下,我省体育事业的明天会更加美好!

陕西省人民政府副省长



2011年3月

2008年第29届奥运会在北京成功举办,中国获取51枚金牌,金牌数位居世界第一,取得了历史性突破。中国体育何去何从?胡锦涛总书记在29届奥运会、残疾人奥运会总结大会讲话指出,中国是体育大国,不是体育强国,今后中国体育发展将是如何由体育大国向体育强国迈进,为中国体育未来发展指明了方向。2009年8月30日国务院颁布了《全民健身条例》,并定于每年8月8日为全国全民健身日。我国各级政府为了积极配合国务院颁布《全民健身条例》和每年8月8日全民健身日活动的开展,努力认真贯彻落实,出台了各种举措,并举办各类群众性体育活动。陕西省为了更好地开展和指导群众性体育活动,由陕西省体育局、陕西科学技术出版社和共同策划出版《全民健身活动指导》丛书。该系列丛书包括健身理论指导篇、民间传统体育篇、时尚健身体育篇和全民健身路径篇。

民族民间传统体育是中国各族人民长期生产和生活实践及传统养生方法的一种途径和内容。中华民族传统体育项目据不完全统计共977项之多,其中少数民族有676项,汉族有301项,内容丰富,形式多样,凝聚着各民族的智慧与创造。为了适应我国广大地区全民健身活动的开展,我们从中选择了以开展较为广泛,且易于普及的项目编入本书,共计15个项目,可能是挂一漏万。但我们力求对中国老百姓的健身和休闲娱乐能起到一定的指导与帮助。每一个项目属于一章内容,主要包括项目概述、项目场地器材要求与比赛规则、项目的基本技术及锻炼应注意事项等内容。

本书由西安体育学院郑文海、杨建设主编。具体参加编写人员

Preface

及分工如下:第一章,马丽侠、常静;第二章,杨建设、张丽青;第三、四、五章,孙荣辉;第六、八章,马丽侠、唐铁锋;第七章,唐铁锋;第九章,杨建设、郭琪;第十章,李正恩;第十一章,郑文海、杨建设;第十二章,李正恩;第十三章,郑文海、杨建设;第十四章,邱晨;第十五章,李正恩,全书最后由郑文海、杨建设统稿。另外,本书中所有照片由李卫平摄影,健身气功示范动作由骆凤娇担任;简化二十四式太极拳示范动作由贺雯婕担任;舞狮示范动作由唐伟和李正恩担任;撞拐示范动作由卢长江担任。同时在编写过程中,参考和借鉴了近几年来民族传统体育研究的最新成果、有关专著和论文,在此一并感谢。

民族民间传统体育的研究尚处于起步阶段,我们在借鉴、继承、探索中出版了这本书,同时由于编写时间较为仓促,编写者的水平有限,书中难免有错误之处,敬请批评指正!

编 者

2011年2月

Contents 目录

第一章 秧歌

- 第一节 秧歌概况 /1
- 第二节 秧歌的场地与器材 /3
- 第三节 秧歌的动作节奏与基本技术 /5
- 第四节 学习秧歌的步骤及注意事项 /8

第二章 安塞腰鼓

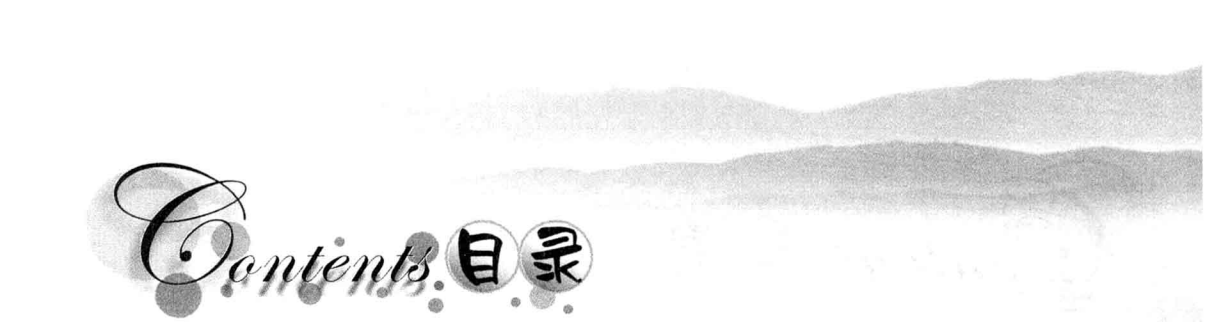
- 第一节 概述 /11
- 第二节 腰鼓的场地与器材 /12
- 第三节 技术要领与锻炼方法 /13

第三章 舞狮

- 第一节 舞狮概况 /24
- 第二节 舞狮的场地与器材 /27
- 第三节 舞狮的基本技术与锻炼方法 /28
- 第四节 锻炼方法与注意事项 /35

第四章 舞龙

- 第一节 舞龙概况 /36
- 第二节 舞龙的场地、器材与规则 /39
- 第三节 技术要领与锻炼方法 /40
- 第四节 舞龙常用技术 /46



Contents 目录

第五章 踩高跷

- 第一节 踩高跷概况 /51
- 第二节 踩高跷的场地与器材 /52
- 第三节 技术要领 /53

第六章 踢毽子

- 第一节 踢毽子概况 /55
- 第二节 踢毽子的场地、器材与规则 /58
- 第三节 技术要领与锻炼方法 /59

第七章 放风筝

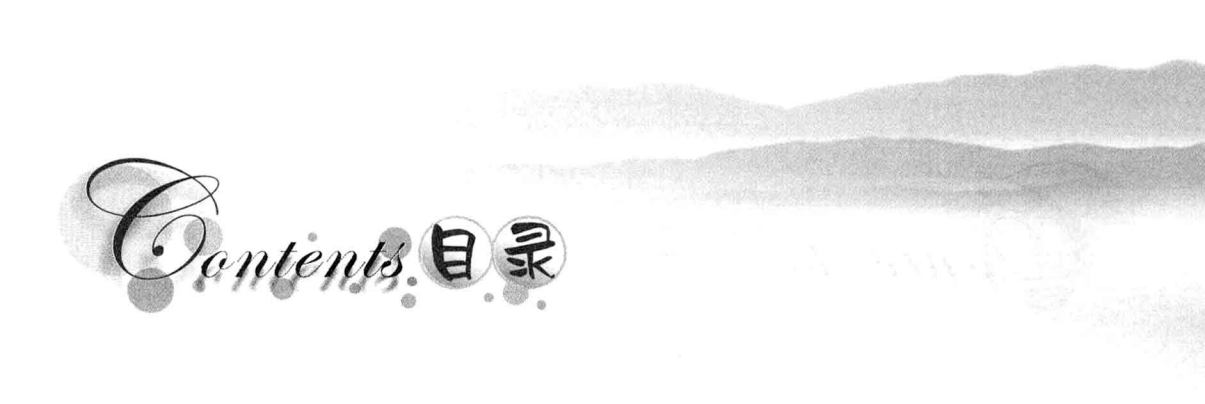
- 第一节 放风筝概况 /63
- 第二节 放飞风筝的要求 /64
- 第三节 技术要领与锻炼方法 /67

第八章 跳 绳

- 第一节 跳绳概况 /72
- 第二节 跳绳的场地与器材 /73
- 第三节 技术要领与锻炼方法 /75

第九章 秋 千

- 第一节 秋千概况 /80
- 第二节 秋千的场地与器材 /81
- 第三节 技术要领与锻炼方法 /83



Contents 目录

第十章 空 竹

第一节 抖空竹概况 /90

第二节 空竹的场地器材要求 /92

第三节 技术要领与锻炼方法 /94

第十一章 陀 螺

第一节 陀螺概述 /105

第二节 打陀螺的场地、器材及规则 /105

第三节 陀螺的基本技术 /108

第四节 陀螺的锻炼方法以及注意事项 /109

第十二章 撞 拐

第一节 撞拐的概况 /111

第二节 撞拐的场地、器材要求 /114

第三节 撞拐的基本技术与练习 /116

第十三章 龙 舟

第一节 龙舟运动概述 /121

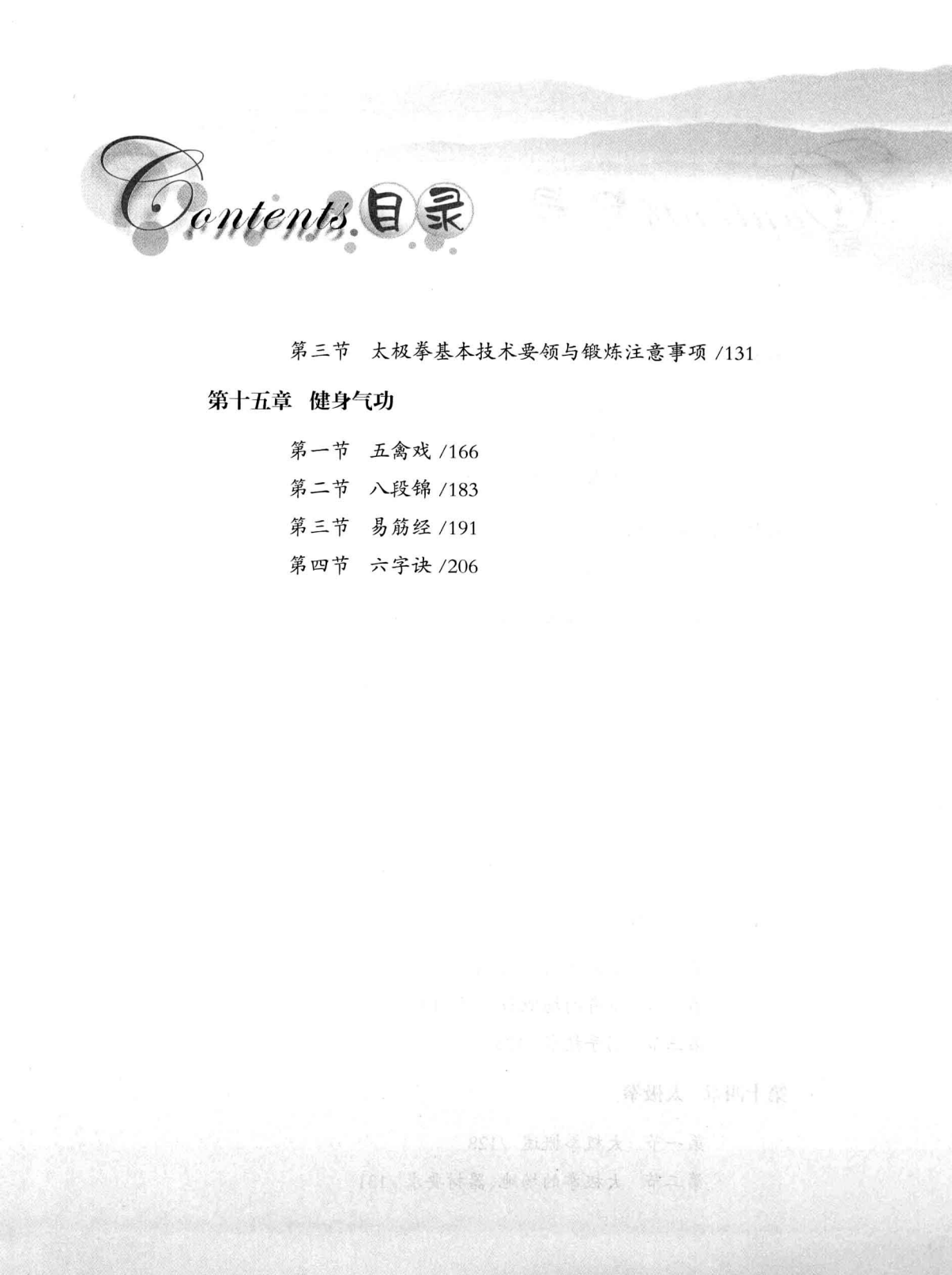
第二节 龙舟的场地与器材 /122

第三节 划手技术 /123

第十四章 太极拳

第一节 太极拳概述 /128

第二节 太极拳的场地、器材要求 /131



Contents 目录

第三节 太极拳基本技术要领与锻炼注意事项 /131

第十五章 健身气功

第一节 五禽戏 /166

第二节 八段锦 /183

第三节 易筋经 /191

第四节 六字诀 /206



第一章 秧歌



秧歌概况

在中国北方地区,每逢年节喜庆活动,到处可见人们扭秧歌的身影。而植根于民间的秧歌,由于受当地群众观念习俗、审美情趣的影响,无论从角色人物、表演形式、伴奏音乐,还是表演风格、动作特征、节目内容上都存在较大的差异,由此形成了中国秧歌色彩纷呈、争芳斗艳、百花齐放的繁荣局面。

一、秧歌的起源

秧歌,是中国(主要在北方地区)广泛流传的一种极具群众性和代表性的民间舞蹈的类称,是主要在北方盛行的娱乐舞蹈形式。它原为模仿稻作劳动的一种原始舞蹈,后来成为农闲或年节时间的化妆表演。对秧歌的称谓分为两种:踩跷表演的称为“高跷秧歌”,不踩跷表演的称为“地秧歌”。近代所称的“秧歌”大多指“地秧歌”。

秧歌起源于插秧耕田的劳动生活,它又和古代祭祀农神祈求丰收、祈福禳灾时所唱的颂歌、禳歌有关,并在发展过程中不断吸收农歌、菱歌(民歌的一种)、民间武术、杂技以及戏曲的技艺与形式,从而由一般的演唱秧歌发展成为民间歌舞,至清代“秧歌”已在全国各地广泛流传。为示区别,人们常把某地区或形式特征冠于前面,如“鼓子秧歌”(山东)、“陕北秧歌”“地秧歌”(河北、北京、辽宁)、“满族秧歌”“高跷秧歌”等;而南方的“花鼓”“花灯”“采茶”以及广东与香港流行的“英歌”,其名称虽异,但都属于“秧歌”这一类型,是从“秧歌”中派生出来的形式。

今天,各地的秧歌一般以秧歌舞队为主要形态,舞队人数少则数十人,多时达上百人,既有集体舞,也有双人舞、三人舞等多种表演形式。根据角色的需要手持相应的手绢、伞、棒、鼓、线鞭等道具,在锣鼓、唢呐等吹打乐器的伴奏下尽情舞蹈。扭秧歌不分男女老少,着上盛装,摆动彩扇,几十人或数百人排成队列,在锣鼓、唢呐的伴奏下,在大街小巷或广场尽情扭跳。可谓场面宏大,气氛热烈,花样翻新,观众陶醉。各地秧歌的舞法、动作和风格各不相同,有的威武雄浑,有的柔美俏丽,千姿百态,美不胜收。

二、秧歌的分类与风格特点

在北方民间歌舞艺术中,秧歌是一种独具特色的品种,它以粗犷、奔放的性格,浓郁的乡土气息博得世人赞赏,并且几百年来一直被人们世代传承。由于地区的不同,秧歌的种类也有很多。最具代表性的有陕北秧歌、东北秧歌、山东鼓子秧歌、胶州秧歌等。

(一)陕北秧歌的风格特点

陕北秧歌具有动律欢快,节奏鲜明,形象淳朴,线条洗练的风格特点,它用肢体语言生动具体地再现了陕北人的性格特征和思想情操,是一种具有典型性的艺术形式。“走的轻巧,摆的花哨,扭的活泛”的动律风格不单是外在的表现,也具有丰富的思想情感,这种内在思想感情的影响,使陕北秧歌的动律具有浓郁的乡土生活气息和强烈的艺术感染力。

(二)东北秧歌的风格特点

东北秧歌具有火爆、泼辣而又稳静、幽默的风格特点,动作既“哏”又“俏”,既“稳”又“浪”。东北秧歌最基本的风格特点就是“稳中浪”。“稳”,在表情上似笑非笑、含而不露。在动作上出脚匀,臂不扇,步伐有力感觉轻,臂活全靠膀子功,上相微动似未动,全身都在音乐中。“浪”,在表情上眼睛能传神,笑会说话,动作上脚有韧劲,臂力、弹力、抖肩、晃身做的哏,闪腰、愣神逗俏,鼓相亮相有风韵,显得锣鼓也有相。“稳”是相对突出静态美,“浪”是渲染动态美,两者互为制约,互为对比而相映成趣,反映了东北劳动人民对民族艺术所持的特有的审美情趣和心理情态。

(三)鼓子秧歌的风格特点

鼓子秧歌的风格特点,是在山东传统文化的浸润、鲁北自然地理陶冶下形成的。当地群众强壮的体魄、刚毅的性格,与所用的道具融汇成磅礴的气势,形成英武、矫健的形象和特有的风格韵律,充分显示出山东好汉的英雄气概。

(四)胶州秧歌的风格特点

关于胶州秧歌的风格特点,当地老艺人用“抬重、落轻、走飘,活动起来扭断腰”来形容它的动律与风韵;舞蹈家们又归纳为“脚拧、扭腰、小臂绕∞字(动肩)、手推、翻腕的有机配合。”而这一动律特征的形成,关键在于脚掌的富有弹性,脚跟的灵活扭动,而这些特点都和过去演员脚上要踩着“跷板”表演不无关系。所谓跷板,即特别制成带有假小脚型的鞋,鞋只用前脚掌着地,裤中只露出小脚,以模拟缠足妇女的步态。



三、秧歌的锻炼价值

(一)健身价值

通过秧歌活动,可以增强身体素质,提高运动系统功能,人体各器官在形态结构和功能方面都发生了变化。长期进行秧歌锻炼,可以增强心血管系统生理功能,提高呼吸系统水平,改善消化系统功能,对恢复体能、防止疾病和延年益寿都具有重要作用,进而达到健身健美的双重功效。

(二)休闲价值

休闲体育已成为人们在现代社会进行健康生活的重要方式。人们在生产劳动之余,通过开展秧歌活动,抒发情怀、尽情欢娱、释放真实自然的情感,不仅可以舒筋骨,解劳累,使身心得到很好的放松,而且有利于调解情绪和培养高尚的情操,既自娱,也娱人。表演者可以通过秧歌感受到自身的存在和价值,尽情享受内心的喜悦和快乐。

(三)交往价值

在现代社会中,交往已经成为一个重要的社会活动主题,人们通过平等互助式的交往来解决许许多多的社会问题。人们通过秧歌活动,在社会活动中联系起来,沟通了人们的情感,丰富了社会生活,促进了交往,增进了友谊。人们在无拘无束的舞蹈中表演协调一致的集体动作,互教互学,既活跃了气氛,又培养了民族团结精神和合作意识,更增进了人与人之间的理解和信任。



秧歌的场地与器材

作为一项健身活动方式,在跳秧歌前也要做大量的准备工作。音乐、场地、服装的选择是否适宜,都是决定我们能否实现秧歌的锻炼和运动效果的重要因素。

一、秧歌场地环境与音乐的选择

选择在室外的场地扭秧歌,可以选择较为平整的土地,环境比较安静,空气清新,保持良好的通风状态,保证有洁净的空气及时充分供给,这是因为锻炼中人们心跳、呼吸会加快,需要大量的氧气,所以只有在氧气充足的环境下,才能够使人们的锻炼正常有序地进行下去。现在很多老年朋友愿意集合在一起扭秧歌、锻炼身体,他们大多选择在公园或是社区。我们说,这都是很符合秧歌这种健身运动的室外场地要求的。

选择秧歌音乐,要使音乐风格与舞蹈动作风格相吻合。对于自娱自乐的中老年

朋友跳大众健身秧歌,在音乐使用上可以选择具有一定民族特色的音乐。

根据动作选配音乐时,涉及音乐选择和音乐处理以及音乐制作三个方面。一般来讲,成套动作所用的音乐大多选择节奏鲜明、结构完整、旋律优美、健康向上的音乐,在选择中要把握好音乐的整体基调,使其能够起到很好的烘托作用。

在秧歌中,音乐与动作的关系十分密切。扭秧歌时,音乐不仅起到伴奏的作用,而且还可以强烈地感染舞者的情绪,使动作和音乐融为一体。正是因为有了音乐的伴奏,秧歌才更加火爆、热烈、优美、快乐。

秧歌中的音乐是经过历代民间艺人和广大劳动人民创造而成的。它深深地扎根于民间,生动活泼、富有生活气息和鲜明的地方特色。许多传统的乐曲经过长期的实践检验被保留和继承下来,如《柳青娘》《满堂红》《五匹马》等。此外,秧歌中的伴奏音乐在保留其风格外,也随着时代的发展而发展,具有时代的风貌,如延安新秧歌运动时的秧歌乐曲《打黄羊》就具有时代的气息,深受人民的喜爱。在现今的健身秧歌中,除采用一些优秀的传统乐曲外,一些流行音乐歌曲也被视为扭秧歌的新节拍,如《纤夫的爱》《黄土高坡》《中华民谣》等。

在秧歌音乐中,跑场音乐热烈火爆,速度较快,与秧歌舞相协调,常用的乐曲有《柳摇金》《柳青娘》《满堂红》等。清场音乐根据秧歌中角色不同而各具特色。

二、秧歌服装与手绢扇子的挑选

参加秧歌锻炼时,应该保持身体皮肤的清洁,主要目的是为了保持皮肤的通透性。身体出汗是在所难免的,只有皮肤通透性良好,才有助于汗液的排出。锻炼后应及时洗个热水澡,换上干净整洁的便装,最好是锻炼后30分钟以内及时冲洗,这样可以及时清洗因为大量排汗而附着在皮肤表面的汗液,令身体备感清爽,同时有助于及时消除疲劳感。

在衣着装束方面,可以选用专门的秧歌服饰。如果没有专用服装,则要选择质地柔软、弹性好、吸湿性和透气性强的服装,这类服装穿着舒适,约束性小,便于活动。选择衣着要尽量做到美观、大方、合体,这样的衣服会增添您的自信,使您更加精力充沛,更便于在秧歌表演中展现与众不同的魅力和风度。对于发式的选择,应该以简洁、利落为原则,长发最好束于脑后,不要让其遮挡视线。身上各种装饰物如手链、耳环等,都应取下,以免给练习带来不便,不愿取下的饰物要做一定处理,如戒指可以用棉布包住,避免划伤他人。

鞋袜的选择也是十分关键的,在鞋子方面需要选择大小合适,柔软性、弹性、通透性都很优良的运动鞋,不能穿厚底鞋和高跟鞋。鞋子松紧程度以感觉舒适为最佳,太紧会影响下肢的血液循环。袜子以纯棉质地最佳,尼龙袜不适合秧歌锻炼时穿用。



手绢是秧歌中常见的一种道具,持手绢扭秧歌是秧歌中最重要的方法之一,特别是在东北秧歌中,手绢的舞法非常丰富,持手绢扭秧歌的方法也更具特色。我们所说持手绢扭秧歌的方法,实际上就是手绢的舞法与脚下步法协调配合的扭法。手绢的形状有八角形和正方形两种。

八角形手绢是用两块正方形手绢交错而成,在手绢的八个角和位于中心的圆处都用亮片镶嵌而成。运用这种手绢还可以完成很技巧的动作。

正方形手绢的制作没有严格的要求,也可用其他类似的物品代替,用这种手绢可以舞出简单的花形。

扇子是秧歌中最为常见的道具。扭秧歌时,人们舞动色彩鲜艳的扇子、扇花。选择质量好的手绢和扇子会使您的秧歌更容易上手。



秧歌的动作节奏与基本技术

由于我国秧歌种类较多,各地秧歌技术风格各异,尤其是四大流派秧歌,这里仅介绍具有陕西特色的陕北秧歌动作节奏和基本技术。

一、陕北秧歌的基本动作与节奏

陕北秧歌的基本动作比较简单,整个舞蹈的基本动律突出一个“扭”字。“扭”的过程完全按照人体的自然运动规律加以美化,形成以腰、胯为主动,步履如走路,两臂自然摆动的基本动作形象,使这种基本动律溶于鼓乐调式的4/4、2/4两种节奏形态里。陕北秧歌具有易学、易普及、易溶汇各种感情色彩的特点,是一种表现力丰富、感染力较强的自娱性广场集体舞蹈。

陕北秧歌的基本舞蹈动作有:“十字扭步”“三进一退扭步”“二进二退扭步”“前进步”“大站风摆柳步”“扭腰步”等20多种。

由于陕北秧歌表演时,允许个人根据自己的感情变化即兴地创造不同的扭法,因此形成了不同幅度的表情姿态和多样化舞姿造型。我们将这种多样化的舞姿规范为大、中、小三种形态,基本区别在两臂的摆动上。新秧歌从内容、形式上都较传统秧歌有大的创新,在舞蹈姿态和感情表现上都有较大的改革,使陕北秧歌更具有丰富的内容和时代感,既不失传统之精华,又有很明显的提高,增强了它的艺术表现力和感染力。尽管陕北秧歌动作简单,但艺术表现力很强,一个动作可以表达多种感情,有的粗犷矫健、有的舒展豪放、有的细腻潇洒、有的轻盈飘逸、有的诙谐幽默、有的妙趣横生,通过表演使你能够得到一种热烈欢快、质朴优美、健康向上的艺术享受。