



国际奥委会 国家体育总局权威颁布

体育规则 实用全书

卷七

空手道 相扑 跆拳道 台球 武术

鲁 越 许奎元 主编



长征出版社

体育规则实用全书

卷 七

主 编 鲁 越 许奎元

副主编 邢登江 张 霞

北京出版社

2003·北京

北京

责任编辑：李建璞

封面设计：黄华斌

图书在版编目 (CIP) 数据

体育规则实用全书/ 鲁越, 许奎元主编, —北京:

长征出版社, 2003

ISBN 7-80015-920-5

I. 体… II. ①鲁…②许… III. 竞赛规则—世界 IV. G811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077223 号

长征出版社 出版发行

(北京阜外大街 34 号 邮政编码 100832)

水利电力出版社印刷厂印刷 新华书店经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第一次印刷

开本: 850mm × 1168 毫米 1/32 119.5 印张

2000 千字 印数: 1—3000

定价: 215.00 元 (全 12 册)

ISBN7-80015-920-5

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

目 录

武 术

一、武术的概念及起源	(2)
(一) 武术的概念	(2)
(二) 武术的起源	(3)
二、武术的历史及现状	(5)
(一) 夏商周时期的武术	(5)
(二) 春秋战国时期的武术	(6)
(三) 秦汉三国时代的武术	(6)
(四) 两晋南北朝时期的武术	(7)
(五) 隋唐时期的武术	(8)
(六) 宋元时期的武术	(8)
(七) 明清时期的武术	(9)
(八) 民国时期的武术	(10)
(九) 中华人民共和国成立后的武术	(11)
(十) 武术大赛揽胜	(14)
三、武术比赛规则和裁判法	(17)
(一) 武术套路比赛规则及裁判法	(17)
(二) 武术散手竞赛规则及裁判法	(44)
(三) 武术太极推手规则及裁判法	(62)
名词解释	(70)
武术	(70)
回击	(71)

八法	(71)
十二型	(72)
十八般武艺	(72)
套路运动	(73)
对抗运动	(73)
规定套路	(73)
自选套路	(74)
传统套路	(74)
拳术	(74)
长拳	(75)
南拳	(75)
太极拳	(76)
形意拳	(76)
通臂拳	(77)
八卦拳	(77)
劈挂拳	(78)
翻子拳	(79)
戳脚	(79)
查拳	(80)
华拳	(80)
炮拳	(81)
红拳	(81)
花拳	(82)
少林拳	(82)
杨式太极拳	(83)

陈式新架太极拳	(83)
吴式太极拳	(83)
武式太极拳	(84)
孙式太极拳	(84)
简化太极拳	(84)
八十八式太极拳	(85)
四十八式太极拳	(85)
八极拳	(85)
地躺拳	(86)
六合拳	(86)
秘踪拳	(87)
潭腿	(87)
梅花桩	(88)
意拳	(88)
象形拳	(89)
猴拳	(89)
螳螂拳	(89)
醉拳	(90)
鹰爪拳	(90)
洪家拳	(91)
蔡家拳	(91)
李家拳	(92)
刘家拳	(92)
莫家拳	(92)
罗家拳	(93)

鹤拳	(93)
器械	(93)
长器械	(94)
短器械	(94)
双器械	(94)
软器械	(95)
刀	(95)
剑	(95)
枪	(96)
棍	(96)
鞭	(96)
铜	(97)
叉	(97)
戟	(97)
锤	(98)
大刀	(98)
镗	(98)
朴刀	(99)
钯	(99)
匕首	(99)
三节棍	(100)
峨嵋刺	(100)
梢子棍	(100)
盾	(101)
矛	(101)

手钩·····	(101)
铲·····	(101)
绳镖·····	(102)
刀术·····	(102)
剑术·····	(102)
枪术·····	(103)
棍术·····	(103)
对练·····	(103)
徒手对练·····	(103)
器械对练·····	(104)
徒手器械对练·····	(104)
推手·····	(104)
散打·····	(105)
短兵·····	(105)
集体表演·····	(105)
集体项目·····	(106)
武术基本功·····	(106)
内功·····	(106)
外功·····	(107)
腿功·····	(107)
腿法·····	(107)
压腿·····	(108)
正压腿·····	(108)
侧压腿·····	(108)
斜压腿·····	(109)

后压腿·····	(109)
高压腿·····	(110)
仆步压腿·····	(110)
吻靴·····	(111)
卧靴·····	(111)
抱靴·····	(111)
端靴·····	(112)
蹬靴·····	(112)
横叉·····	(112)
竖叉·····	(113)
卧叉·····	(113)
跳叉·····	(113)
站立撕腿·····	(114)
卧倒撕腿·····	(114)
前控腿·····	(114)
侧控腿·····	(115)
后斜控腿·····	(115)
高控腿·····	(115)
踢腿·····	(116)
正踢腿·····	(116)
侧踢腿·····	(116)
斜踢腿·····	(117)
倒踢腿·····	(117)
外摆腿·····	(117)
里合腿·····	(118)

弹腿	(118)
蹬腿	(119)
踹腿	(119)
前扫腿	(119)
伏地后扫腿	(120)
磨盘扫腿	(120)
单拍脚	(121)
斜拍脚	(121)
摆莲拍脚	(121)
后撩腿	(122)
点腿	(122)
铲腿	(122)
缠腿	(123)
震脚	(123)
蹲踢	(123)
矮步	(124)
腰功	(124)
前俯腰	(124)
侧俯腰	(125)
涮腰	(125)
拧腰	(125)
翻腰	(126)
弹腰	(126)
甩腰	(126)
吊腰	(127)

下腰.....	(127)
晃腰.....	(127)
揉腰.....	(128)
窝腰.....	(128)
耗腰.....	(128)
鼎臂功.....	(129)
双臂功.....	(129)
双臂绕环.....	(129)
单臂功.....	(130)
单臂绕环.....	(130)
肘鼎.....	(131)
肩鼎.....	(131)
头鼎.....	(131)
手鼎.....	(132)
推鼎.....	(132)
压肩.....	(133)
转肩.....	(133)
耸肩沉肩.....	(133)
开肩合肩.....	(134)
桩功.....	(134)
四平桩.....	(134)
混元桩.....	(135)
裆功.....	(135)
步型.....	(136)
弓步.....	(136)

马步	(136)
仆步	(137)
虚步	(137)
歇步	(137)
丁步	(138)
丁字步	(138)
叉步	(138)
半马步	(139)
并步	(139)
拗步	(139)
顺步	(140)
前点步	(140)
后点步	(140)
横裆步	(141)
坐盘	(141)
三体式步	(141)
掰弓步	(142)
独立步	(142)
四平马步	(142)
步法	(143)
上步	(143)
退步	(143)
盖步	(144)
倒插步	(144)
纵跳步	(144)

跨跳步·····	(145)
跃步·····	(145)
击步·····	(145)
扣步·····	(146)
跟步·····	(146)
撤步·····	(146)
行步·····	(147)
踏步·····	(147)
跳并步·····	(147)
换跳步·····	(148)
拔步·····	(148)
抢步·····	(148)
卸步·····	(149)
跨步·····	(149)
错步·····	(149)
麒麟步·····	(150)
侧行步·····	(150)
碾脚·····	(150)
蹉泥步·····	(151)
摆步·····	(151)
磨胫步·····	(151)
闪展步·····	(152)
走三角步·····	(152)
拖步·····	(152)
手型·····	(153)

拳·····	(153)
掸拳·····	(154)
瓦棱拳·····	(154)
螺形拳·····	(154)
尖拳·····	(155)
鹤顶拳·····	(155)
凤眼拳·····	(155)
双凤眼拳·····	(156)
虎拳·····	(156)
豹拳·····	(156)
犬拳·····	(157)
鸡拳·····	(157)
掌·····	(157)
虎掌·····	(158)
狮掌·····	(158)
排指掌·····	(159)
九宫掌·····	(159)
八字掌·····	(159)
瓦棱掌·····	(159)
剑指掌·····	(160)
圆形掌·····	(160)
麟角掌·····	(160)
荷叶掌·····	(161)
钩·····	(161)
飞鹤钩·····	(161)

蛇头钩·····	(162)
鹤嘴钩·····	(162)
镰刀钩·····	(163)
金鸡钩·····	(163)
马蹄钩·····	(163)
爪·····	(164)
鸡爪·····	(164)
鹤爪·····	(164)
佛手爪·····	(165)
指·····	(165)
单指·····	(165)
双指·····	(166)
八仙指·····	(166)
兰花指·····	(166)
手法·····	(166)
冲拳·····	(167)
劈拳·····	(167)
挑拳·····	(167)
砸拳·····	(168)
栽拳·····	(168)
撩拳·····	(168)
挂拳·····	(169)
贯拳·····	(169)
横拳·····	(169)
抛拳·····	(170)

撞拳	(170)
鞭拳	(170)
捌拳	(170)
斩拳	(170)
推掌	(171)
劈拳	(171)
撩掌	(171)
砍掌	(172)
亮掌	(172)
穿掌	(172)
按掌	(172)
托掌	(173)
挑掌	(173)
插掌	(173)
前啄	(174)
反臂撩啄	(174)
横啄	(174)
撩啄	(174)
护身爪	(175)
抓面爪	(175)
身型	(175)
身法	(176)
眼法	(176)
二起脚	(176)
旋风脚	(177)

腾空摆莲·····	(177)
腾空双飞脚·····	(177)
上架直拳·····	(178)
上步直拳勾拳·····	(178)
下砸弹踢·····	(178)
搂手勾踢·····	(179)
双架搬推·····	(179)
缠腕拧别·····	(179)
扶地后倒·····	(180)

空手道

一、空手道运动的概念及起源·····	(182)
二、空手道运动的发展和现状·····	(185)
三、空手道运动的竞赛规则及裁判法·····	(190)
(一) 日本国内竞赛大会规则·····	(190)
(二) 世界空手道比赛大会规则·····	(193)
(三) 空手道的比赛方法和观赏·····	(194)

相扑

一、相扑运动的概念和起源·····	(200)
二、相扑运动的发展概况·····	(202)
三、相扑的比赛规则和比赛形式·····	(206)
(一) 规则·····	(206)
(二) 比赛形式·····	(210)

跆拳道

一、跆拳道运动的概念和起源·····	(218)
--------------------	-------