



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 教 / 材

◎ 竞技武术套路训练法

南拳

何 英 主编

北京体育大学出版社



竞技武术套路训练法

南拳

何 英 主编

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

南拳:竞技武术套路训练法/何英主编. -北京:北京体育大学出版社,2014.7
ISBN 978-7-5644-1664-5

I. ①南… II. ①何… III. ①南拳-套路(武术)
IV. ①G852.131.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第162956号

竞技武术套路训练法——南拳 何英 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 12.75

2015年1月第1版第1次印刷

定 价 40.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言



供民族传统体育专业武术套路学生使用的《竞技武术套路训练法——南拳》一书，是根据北京体育大学武术学院套路专业学生的教学需要编写的。竞技武术套路的教学训练一直是我校的传统优势，但教材的编写一直没有跟上武术套路竞赛改革的步伐，因此给我们的教学带来诸多不便。基于上述原因我们组织编写了此系列教材。

南拳是武术套路竞赛项目之一，结合目前竞技武术套路竞赛的需要，本教材具体介绍了竞技南拳技术训练的主要内容及方法。包括了基本姿态、动作技法、组合技法、跳跃难度及南拳套路训练几部分内容，为我校武术套路专业的教学训练提供了丰富理论素材，也为各类型、各等级武术队南拳的竞技训练提供了丰富的实践训练实例。本书体系完整、层次清晰、内容丰富。所介绍的内容均由易到难、由简入繁、循序渐进。教师或教练员在选择训练方法时可根据具体情况灵活组合各种方法进行训练。

本书第一章由刘宁宁撰写；第二章由王晓娜撰写；第三、四、五章由朱宏撰写。何英、李英奎及邢登江负责全书的框架设计、训练内容方法的收集及选择工作。何英进行了全书的统稿及审核工作。

在《竞技武术套路训练法——南拳》一书即将出版之际，感谢北京体育大学、武术学院、套路教研室及教务处的各位领导的大力支持，感谢各位同行、同事的鼎力相助！

《竞技武术套路训练法——南拳》编写组
2013年12月



目录 CONTENTS

第一章 南拳身体姿态训练

- 2/第一节 站 立
- 3/第二节 头
- 4/第三节 眼
- 6/第四节 上 肢
- 18/第五节 腰
- 26/第六节 下肢

第二章 南拳动作技法训练

- 44/第一节 拳 法
- 52/第二节 掌 法
- 57/第三节 爪 法
- 60/第四节 勾手手法
- 63/第五节 指 法
- 66/第六节 桥 法
- 73/第七节 肘 法
- 75/第八节 腿 法

第三章 南拳组合技法训练

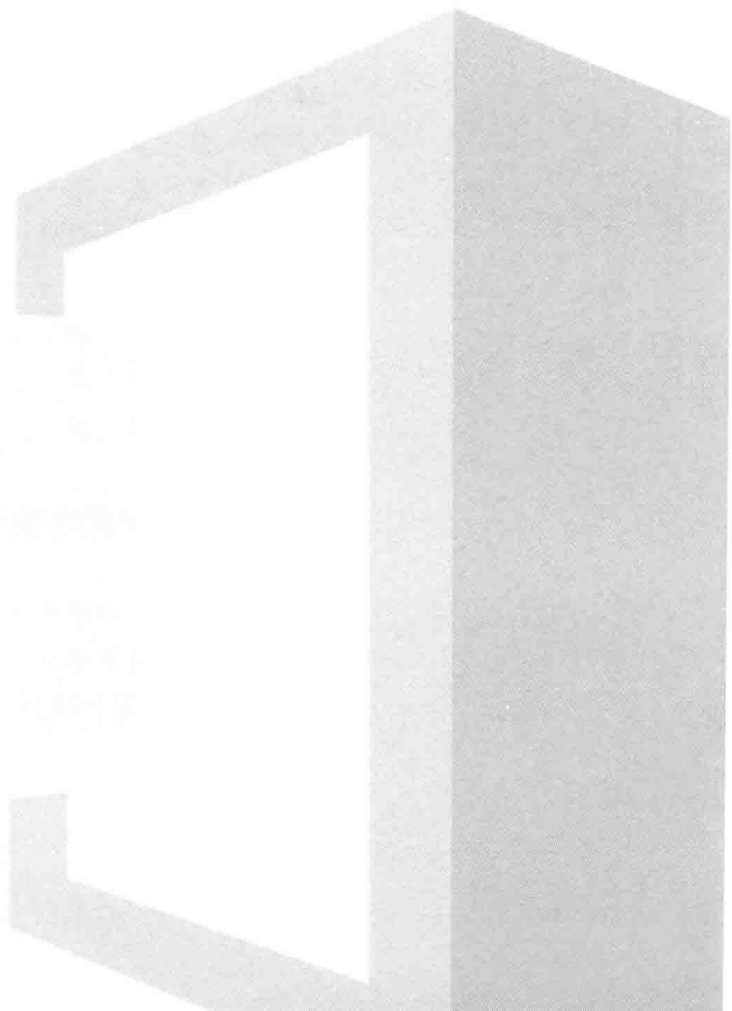
- 80/第一节 手法组合
- 94/第二节 桩步组合
- 105/第三节 混合组合

第四章 南拳跳跃难度训练

- 123/第一节 跳跃难度动作
- 148/第二节 跳跃难度动静连接 (A级+0.05分)
- 155/第三节 跳跃难度动静连接 (B级+0.10分)
- 166/第四节 跳跃难度动静连接 (C级+0.15分)
- 168/第五节 跳跃难度动静连接 (D级+0.20分)
- 172/第六节 跳跃难度动动连接 (C级+0.15分)
- 175/第七节 跳跃难度动作落地缓冲训练 (重心高度、缓冲距离、落地支撑面积)
- 176/第八节 跌滚训练

第五章 南拳套路训练

- 181/第一节 综合训练
- 196/第二节 南拳套路创编原则



第一章 南拳身体姿态训练



○ 本章提要

本章主要介绍了南拳基础训练方法。介绍了南拳对运动员身体各部位姿态、柔韧、力量的要求及训练方法。

○ 教学目标

本章教学是南拳教学的基础阶段。通过本章的学习，使学生具备习练南拳的身体能力：包括学生身体各部位姿态要符合南拳拳种的演练要求；学生动力性基本动作的演练要符合南拳的技法特点；掌握南拳的基本技术。

○ 关键术语

南拳 动作姿态 柔韧 力量

第一节 站立

目的：形成正确的南拳站立姿态。

方法：身体直立，两脚、两膝并拢，提臀、收腹、收下颌。双臂放于身体两侧，呈弧线，目视前方。（图1）

要求：沉肩、头正，长时间站立姿态练习。



图 1

第二节 头

一、仰甩头

目的：掌握正确的仰甩头技术。

方法：保持身体站立姿势不变的情况下，用力向后仰头。（图2）

要求：仰头、低头时快速有力，保持身体姿态不变。

二、俯甩头

目的：掌握正确的俯甩头技术。

方法：保持身体姿势不变的情况下，用力向下低头。（图3）

要求：低头时快速有力，保持站立身体姿态不变。

三、平甩头

目的：掌握正确的平甩头技术。

方法：保持身体姿势不变的情况下，头向左、右平甩。（图4~图6）

要求：甩头时保持头部正直，防止歪斜，防止僵硬和闭眼。可采取慢甩头和快甩头相互交替练习。



图2

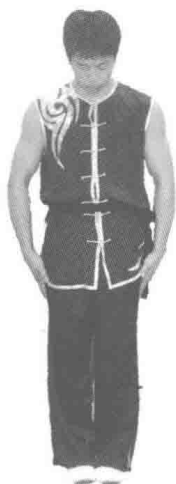


图3



图4



图5



图6

第三节 眼

一、定眼

目的：掌握正确、合理的定眼法，使动作增添活力和生气，体现武术的神韵。

方法：两眼圆瞪，定视正前方或与眼同高的物体，眼神好似将物体看穿。（图7）

要求：保持头部正直，防止歪斜。



图7

二、引 随

目的：掌握正确、合理的引随法，在体现武术的神韵同时，可以充分展现武术套路手、眼、身、法、步的协调配合。

方法：两脚平行开立与肩同宽，双手放于体侧（图8），然后左掌向前、向上直臂托起，掌心朝上（图9），慢慢立掌（图10），直臂在体前向左平移至体侧（图11），最后慢慢回到原位，眼随手动（图12）。左右反复练习。

要求：思想集中，呼吸自然。引随速度由慢逐渐加快。练习后闭目休息和远视放松。



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



第四节 上 肢

一、手 型

(一) 拳

目 的：掌握正确的握拳技术。

方 法：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。(图 13)

要 求：拳握紧，拳面平，直腕。

(二) 掌（立掌）

目 的：掌握正确的立掌技术。

方 法：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。(图 14)

要 求：手腕关节内扣，掌外沿向前，垂直竖立。

(三) 虎 爪

目 的：掌握正确的虎爪技术。

方 法：五指用力张开，第二、三节指骨弯曲，第一节指骨尽量向手背的一面伸张，使掌心凸出。(图 15)

要 求：虎爪准确、垂立。

(四) 鹰 爪

目 的：掌握正确的鹰爪技术。

方 法：拇指弯曲外展，其余四指并紧，使第二、三节指骨弯曲，但不得并拢。(图 16)

要 求：鹰爪准确、垂立。

(五) 鹤嘴手

目 的：掌握正确的鹤嘴手技术。

方 法：五指捏拢，指尖要平，直腕。(图 17)

要 求：鹤嘴手准确、直腕，力达指尖。

(六) 单 指

目 的：掌握正确的单指技术。

方 法：食指伸直，其余四指的第一、二节向内紧屈。(图 18)

要 求：单指准确、立腕。

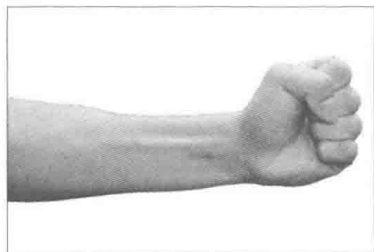


图 13



图 14



图 15



图 16

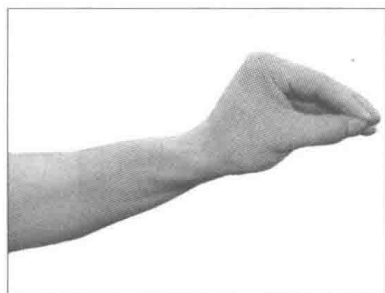


图 17

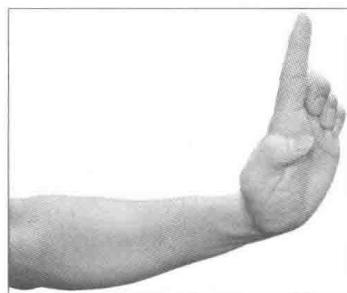


图 18



二、臂

(一) 正压肩

目 的：掌握正确的压肩技术有助于提高肩关节的柔韧性和灵活性。

方 法：面对一定高度的横杆，两脚开立同肩宽，上体前俯，两手抓住横杆，抬头挺胸，塌腰，用力向下振压。(图 19)

要 求：调整人与把杆的距离，两腿伸直，肩部松沉，用力振压，振幅逐渐加大，力点集中于肩部。

(二) 反压肩

目 的：掌握正确的压肩技术有助于提高肩关节的柔韧性和灵活性。

方 法：横杆要有一定的高度，两脚开立同肩宽，上体垂直，两手反抓住横杆，手心向下，目视前方，两腿向下慢慢弯曲，向下振压。(图 20)

要 求：两手握紧，调整人与把杆的距离，肩部松沉，用力振压，力点集中于肩部。



图 19



图 20

（三）侧压肩

目的：掌握正确的压肩技术有助于提高肩关节的柔韧性和灵活性。

方法：取根一定高度的棍，两脚并拢，上体垂直，两手抓握棍，上下分开要有一定的距离，手心向前，目视前方，两腿伸直向外用力振压。侧压肩可交换方向反复压肩练习。（图21）

要求：两手握紧，调整人与棍的距离，肩部松沉，用力向外侧振压，振幅逐渐加大，力点集中于肩部。



图 21

（四）握棍转肩

目的：掌握正确的压肩技术有助于提高肩关节的柔韧性和灵活性。

方法：双手紧握棍，手心向下，两脚分开与肩同宽，上体垂直，两手抓住棍，向前向上向后进行转肩练习，双手不要松开，继续由后向上向前回到最初握棍姿势，目视前方，反复向后向前进行握棍转肩练习。（图22~图27）

要求：两手握紧，肩部松沉，抓握的距离根据自身肩关节的柔韧程度逐渐缩小，转肩的速度由慢逐渐加快，力点集中于肩部。



图 22



图 23



图 24



图 25



图 26



图 27

（五）双臂后下压

目的：掌握正确的压肩技术有助于提高肩关节的柔韧性和灵活性。

方法：两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈的振动压肩动作。也可由助手协助做向下和向后的压肩动作。（图 28 ~ 图 30）

要求：调整人与人的距离，两腿伸直，肩部松沉，用力振压，振幅逐渐加大，力点集中于肩部。



图 28



图 29

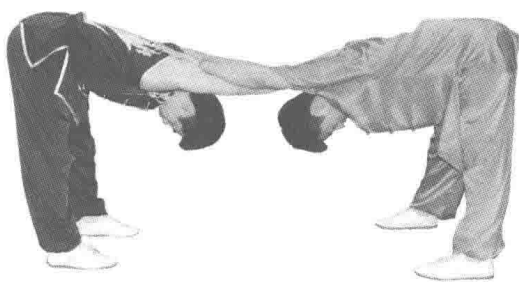


图 30