



全民健身项目指导用书

螳螂拳

Tanglangquan

主编 程 娜

审订 孙晓春



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

螳螂拳

Tanglangquan

主编 程 娜

审订 孙晓春



吉林出版集团有限责任公司

螳螂拳 / 程娜主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1467-9

I. ①螳… II. ①程… III. ①螳螂拳—基本知识 IV. ①G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222469 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 杜 远

全民健身项目指导用书

螳螂拳

Tanglangquan

主编 程 娜 审订 孙晓春



出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1467-9

定价 8.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

宋继新

2009年6月

前 言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋浩歌

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

螳螂拳

主 编 程 娜

编 者 朱景宏 姚 威

审 订 孙晓春

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 手形与手法/030

第二节 步形、步法与腿法/037

第四章 套路练习

第一节 第一段/046

第二节 第二段/064

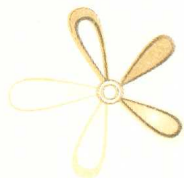
第三节 第三段/077

第四节 第四段/092

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/118

第二节 裁判方法/119



第一章 概述

螳螂拳属于我国传统武术流派象形拳中的一种。它是在少林长拳攻防技术的基础上,吸取螳螂的动作特点编制而成的,具有长短兼备、刚柔相济、勇猛快速的特点。





第一节

起源与发展

螳螂拳起源于南朝梁武帝时期，它在形成与发展的过程中吸取了众多武术流派之长，主要流传于山东胶东各地，分为“七星”、“梅花”、“六合”三大派别。

概述



起源

螳螂拳起源于梁武帝时期，其创始人名叫王郎，号茅山丹士，字法明，山东人士。一次，当时的武术名家云集嵩山少林寺演练拳法，不许外人入内。王郎想进少林寺观看，寺僧不允，于是与寺僧交锋，数战未胜。王郎失利，坐在树下休息，忽然听见树上有蝉的叫声，抬起头来，只见一只蝉与一只螳螂正在打斗，蝉虽有六脚却不能胜过螳螂的两臂，败于树下。王郎捉住螳螂将其带回，用草秸戏耍，观察其运用两前臂劈、砍、刁、闪的搏斗技巧，由此创造了勾、搂、采、挂、崩、劈、刁和截等武术技法。王郎朝夕揣摩、演练，最终将螳螂捕蝉的功法悟成拳理。

数年后，王郎回到少林寺与寺僧较量。他以螳螂拳法获胜，惊动了方丈。方丈请王郎入寺，演练螳螂拳法，由此开创出第一套螳螂拳，名为“崩捕”。王郎于入寺3年后，入茅山隐居不出。少林寺对此拳法轻易并不外传，后有福聚禅师删集18家拳法创编出螳螂拳前后16趟。后来，福聚禅师又将螳螂拳法传给云游道友升霄道人，升霄道人得此拳法后才将其传入民间。



发展

随着螳螂拳的不断发展，逐渐演化成各种不同的派别，并被规范化。如今，螳螂拳已成为全民健身运动的有机组成部分。



派别

螳螂拳主要分为七星螳螂拳、梅花螳螂拳和六合螳螂拳三大派别。



七星螳螂拳

七星螳螂拳又名“罗汉螳螂拳”，据说此拳创自山东福山人王永春。王永春初习长拳和地躺拳，于清光绪十四年（1888年）师从“快手李”学习螳螂拳。王永春以螳螂拳为基础，吸收所学，自成一派，取名“七星螳螂拳”。这一流派的基本架势以“七星步”为基础，劲力刚脆、横裹直撞。此拳讲究身为上星、步走七星。



梅花螳螂拳

梅花螳螂拳的文献记载始于清代李秉霄。据《莱阳县志》记载，李秉霄为清乾隆年间山东莱阳小赤山史家河人，是梅花螳螂拳的主要传播者。由于此拳劲法上讲究顺劲、巧劲和柔劲，较七星螳螂拳在刚柔相济方面更为深化，所以被人称为“梅花螳螂拳”。又因此拳动作连绵不断，劲力较柔，也有人称之为“太极螳螂拳”或“太极梅花螳螂拳”。



六合螳螂拳

相传六合螳螂拳的创始人是清同治年间山东莱阳城西魏家沟人魏德林。六合螳螂拳是在六合拳的基础上，融合了螳螂拳技法，吸纳了众多拳种的优点创编而成的。与其他各派螳螂拳种相比较，六合螳螂拳从动作外形上看偏柔，而实质上拳法劲力内敛，暗含刚柔之劲，因此又被人们称为“软螳螂”。又因其动作似马猴，两臂松柔而长，松肩探膀，放长击远，也有“马猴螳螂拳”之称。



传播

20世纪初叶，螳螂拳开始从山东向外传播，遍及北京和东北、北方各省，甚至传播到中国香港等地。

新中国成立后，国家对螳螂拳的发展非常重视，多次组织专业人士对此拳术进行挖掘和整理。20世纪30年代以后，螳螂拳的发展更加迅速，各种武术组织的蓬勃兴起，也为螳螂拳的发展和走向正规化奠定了组织基础。目前，螳螂拳已被正式定为传统武术比赛表演项目。





发展趋势

螳螂拳内容丰富、形式多样,风格独特、运动简便、老少皆宜,具有广泛的群众基础。长期练习,可以提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性,有助于身体各部位的均衡发展,对改善神经系统机能和心血管系统功能具有良好的促进作用。

随着我国经济的持续发展,人民生活水平的不断提高,健康已经成为人们追求高质量、高品质生活所最关心的问题。尤其是在《全民健身计划纲要》实施以来,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成,越来越多的人重视并参与到健身运动中来。螳螂拳以其独特的魅力,已经发展成为全民健身运动中不可缺少的重要组成部分,受到了越来越多的健身爱好者的喜爱。

第二节

场地和装备

螳螂拳运动对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是此项运动能够顺利开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地



初学者最好在体育馆或武术馆内的正规场地进行练习,练习时一定要遵循循序渐进的原则,以减少运动损伤。



规格

见图 1-2-1

- (1) 正规比赛中单练和对练项目的场地长为 14 米,宽为 8 米;
- (2) 集体项目的场地长为 16 米,宽为 14 米;

(3) 场地四周内沿应标出 5 厘米宽的边线, 边线外围至少有 2 米宽的安全区(集体项目要求至少有 1 米宽的安全区)。

设施

比赛场地应铺设地毯, 以防止运动损伤。

要求

- (1) 比赛场地上空, 从地面量起至少应有 8 米高的无障碍空间;
- (2) 如设两个以上比赛场地, 两场地之间应有 6 米以上的距离。



图 1-2-1

装备

练习螳螂拳时最好穿专业的武术服和武术鞋, 这样既有利于动作的舒展和增强美感, 同时又可避免不必要的运动损伤。



服装

见图 1-2-2

- (1) 女子服装为中式半开小褂(长袖或短袖自定), 5 对中式直裰;
- (2) 男子服装为中式对襟小褂(长袖或短袖自定), 7 对中式直裰;
- (3) 灯笼袖, 袖口处加两对中式直裰;
- (4) 扎软腰巾, 中式裤, 西式腰, 立裆要适宜。



图 1-2-2



鞋

见图 1-2-3

比赛和表演中常穿着的是以羊皮或帆布制面、软胶制底的武术表演专用鞋, 这种鞋既舒适又美观。



图 1-2-3





第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同的人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。





第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况，以及简单的功能评定标准，对锻炼者进行身体评价，并以此为依据，确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分，是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康，预防疾病，提高生活质量和工作学习效率，几乎所有人都可以追求健康体适能，而且经过简单的评价和测试，均可以成为目标人群，即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分，各项指标的测定结果为 1~5 分，共 5 个级别，凡各项指标达不到 4 分或 5 分者，均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等 4 个级别。优秀水平以下者，均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为 5 个级别，凡达不到 4 分或 5 分者，均应被纳入健身人群。