



体育专项课系列教材

武术

WuShu

● 主编 刘立清 杨雨龙



大连理工大学出版社

体育专项课系列教材

武 术

主 编 刘立清 杨雨龙

副主编 姜 勇

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术 / 刘立清, 杨雨龙主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2016. 11

体育专项课系列教材

ISBN 978-7-5685-0588-8

I. ①武… II. ①刘… ②杨… III. ①武术—中国—高等学校—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 227782 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail: dutp@dutp. cn URL: <http://www.dutp. cn>

大连力佳印务有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:170mm×240mm
2016 年 11 月第 1 版

印张:10 字数:202 千字
2016 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑:邵 婉 朱诗宇
封面设计:波 朗

责任校对:元 娜

ISBN 978-7-5685-0588-8

定 价:25.00 元

体育专项课系列教材编审委员会

主 审 孟昭莉 徐 坚

审 委 元文学 张树山 曹 平 夏培玲

主 编 李芑松

副 主 编 曹 玲 谭希颖 杨雨龙 张晓萍

编 委 (按音序排序)

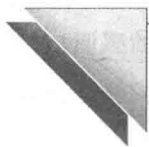
陈哲夫 韩 飞 何志强 姜 勇

刘海斌 刘 君 刘军毅 刘立清

王宝智 王庆勇 徐 坚 杨树叶

张 钰 朱振楠

序



健康的体魄和健全的身心是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。2007 年中共中央、国务院发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7 号),指出青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是国家综合实力的重要方面。体育锻炼是提高学生健康素质的有效途径,对青少年思想品德、智力发育、审美素养和健康生活方式的形成具有不可替代的作用。大学是青少年接受学校教育获取专业技能的最后一站,在最后阶段的学校生活中,确立身心健康第一的理念,养成自我体育锻炼的习惯,将是他们今后全面发展的保证。大学体育课程是素质教育的一个重要组成部分,是实施素质教育与提升学生体质健康水平的关键。

体育是通过计划性的身体活动培养学生的全人教育领域,通过竞争项目、机会项目、表演和模仿、冒险项目等形式,表现出体育独有的生理价值、心理价值和社会文化价值。以育人为目标的大学体育课程体系应该在课程决策中蕴含这种意识形态和社会文化对教育的信念和价值取向,实现学生综合素质的培养。体育素养是在先天遗传素质的基础上,在长期的体育教育过程中形成和发展起来的,是引导学生正确认识体育,指导学生参与体育活动的理论和思想基础,包括体质水平、体育知识、体育技能、体育意识、体育个性、体育品德等方面的要素。

本专项系列教材分为四册。坚持以继承与发展、创新与提高为出发点,对各体育运动项目教材的内容进行了丰富和优化,旨在加强学生创新精神、意志品质与实践能力的培养,教材紧密围绕培养目标,全面系统地介绍了各运动项目的文化内涵、基本技术与战术、游戏、训练及竞赛的组织与编排、场地与设备等内容。同时还汲取近年来发展的新成果,充实了新概念、新观点、新技术、新战术以及教学与训练的新方法,

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

可作为普通高等学校体育及本、专科体育普修课教材,也可作为从事各项目教学与训练工作者的参考用书。

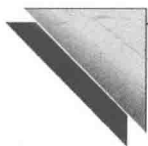
本系列教材全体参编人员以严谨治学的精神和高度的责任感,对有关的理论问题进行了反复的研讨和论证,通过争鸣,最终形成共识。在教材的出版过程中,得到了大连理工大学出版社的大力支持,在此表示衷心的感谢!

由于编写人员水平所限,书中难免会出现不妥或错漏之处,恳请广大读者批评指正,以求日臻完善。

系列教材编审组

2013年8月1日

前言



本教材以落实国务院《深化教育改革全面推进素质教育的决定》中提出的“学校教育要树立健康第一、终身体育的指导思想”为宗旨,深入贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,广泛汲取同类教材的精髓,结合近年来普通高等学校体育课程的发展需求,精心设计和编写而成。

本教材分为两大部分,分别是武术套路和散打。武术套路部分包括“武术的基本理论”“武术的运动技术”“武术套路动作”“武术教学、组织机构及竞赛规则”;散打部分包括“散打概述与基本方法及竞赛规则”。在内容上,力求融理论与实践为一体,做到遵循运动学习的客观规律,掌握武术套路和散打项目发展的最新动态,将武术文化、武术技击有机结合。在形式上,采用真人图片,简单易懂地讲解文字,力求图文并茂、深入浅出、通俗易懂,以提高大学生的体育与健康意识,发展大学生的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯,提升大学生的体育学习兴趣,实现“健康第一”“终身体育”的最终目的。编者希望通过武术套路和散打的学习与训练,使学生在以武会友、德行兼备、弘扬中华民族精神等方面得到提高。

本教材是由大连理工大学体育教学部专项系列教材编写组策划编写,在从事武术套路和散打方面的资深教师指导下完成的。尽管本教材在编写过程中经历了长时间的酝酿和反复修改,但错误和不妥之处在所难免,恳请专家、同行和广大读者提出宝贵的意见。

编者

2016年10月

目 录

第一章 武术的基本理论	1
第一节 武术运动发展简史	1
一、武术的起源和发展概况	1
二、当代武术的现状与走向	3
第二节 武术运动分类	4
一、按内容分类	4
二、按类型分类	4
第三节 武术运动的特点和作用	6
一、武术运动的特点	6
二、武术运动的作用	6
第四节 剑术及太极拳介绍	7
一、剑术介绍	7
二、太极拳介绍	9
第二章 武术的运动技术	11
第一节 武术运动的基本技法	11
一、手型	11
二、手法	12
三、步型	13
四、步法	13
五、腿法	14
六、跳跃	14
第二节 武术运动的基本功	14
一、上肢动作练习	14
二、步型练习	17
三、步法	20
第三节 武术运动的组合练习	21

第三章 武术套路动作	24
第一节 第三路初级长拳	24
一、动作名称	24
二、动作说明	25
第二节 剑术（初级剑术）	48
一、动作名称	48
二、套路说明	48
第三节 24 式简化太极拳的基本动作及学习计划	66
一、基本动作	66
二、学习计划	67
三、教案基本内容	67
第四节 学习 24 式简化太极拳	68
一、动作名称	68
二、24 式太极拳演示图解	68
第四章 武术教学、组织机构及竞赛规则	88
第一节 武术角色教学法界定	88
一、武术角色教学法的根源	88
二、武术角色教学的角色划分	89
第二节 武术的组织机构建设与发展	90
一、武术机构的建立	90
二、各省、市区武术机构的发展	90
三、国际性武术组织	91
第三节 武术套路的竞赛规则	91
第五章 散打概述与基本方法及竞赛规则	102
第一节 散打的起源与发展	102
一、春秋战国时期	102
二、秦汉时期	103
三、隋唐五代时期	103
四、两宋时期	103
五、元、宋、明、清时期	103
六、中华民国时期	103
七、新中国时期	104
第二节 散打运动的特点	104
一、实战性强、技法丰富	104
二、远踢近打贴身摔	104

三、快、重、准、狠	105
第三节 散打基本动作	105
一、实战预备姿势	105
二、基本步法	106
第四节 散打的基本拳法	110
一、直拳	110
二、摆拳	110
三、勾拳	111
四、鞭拳	113
五、组合拳	113
第五节 散打的基本腿法	115
一、正蹬腿	115
二、鞭腿(弹腿)	117
三、踹腿	117
四、扫腿	118
第六节 散打的基本摔法	120
一、抱腿过顶摔	120
二、抱腿前摔	120
三、切摔	121
四、夹颈过背摔	122
五、搂腰过背摔	122
六、截腿上托摔	123
七、截腿勾踢摔	124
八、截腿转压摔	125
九、压颈推膝	125
第七节 散打的防守技术动作	126
一、接触式防守	127
二、不接触式防守(闪躲防守)	129
第八节 散打的基本竞赛规则	130
参考文献	147

第一章

武术的基本理论

第一节 武术运动发展简史

一、武术的起源和发展概况

中国武术的起源,可以追溯到原始社会人类的生产活动。在原始社会,人类为了生存,必须与自然界中的禽兽搏斗。原始人在此过程中,积累了攻防搏斗技能,经发展提炼出搏斗的技巧,形成比较合理的攻防姿势与实用动作,并逐渐产生了自觉地合理运用这些技巧的观念。

最初用于人与人争斗的自卫搏斗技术,是从原始氏族的部落战争和封建社会的军事战争实践中逐步演变而来的。因此,战争使人的搏斗自卫本能走向技术化。

在原始的生产、生存活动中,由徒手搏击到持械格斗并演变成近代的体育运动,这种发展形势在世界各个地域的人类活动中都曾出现过,如击剑、泰拳等。但从原始格斗术发展成击舞一体、内外兼修的武术形式,则是由中华民族特有的文化土壤孕育而成的。

军事战争是促使武术形成与发展的催化剂。商周时期,出现了“武舞”,即将用于实战的格杀经验按一定程式来训练,是古代武术由感性认识向理性认识的升华,也是武术套路的雏形。进入春秋战国以后,列国争雄图霸,很重视击术在战场上的运用。如齐桓公每年春秋两季都要举行比武、较力的“角试”来选拔人才。而随着奴隶制的崩溃,奴隶主、贵族在军队和教育方面垄断武术的局面被打破,“士”阶层及“游侠”的出现标志着武术开始走向民间。当时民间就有不少武艺高超的技击家,如越女、袁公、鲁石公等。《吴越春秋》所记载的越女论剑,理法深奥、论述精辟,至今仍不失光彩。

秦、汉、三国处于中国封建社会的上升时期,盛行角抵、手搏、剑道等。《汉书·艺文志》兵技巧家中,就收入了《手搏》6篇、《剑道》38篇。《汉书·五帝本纪》中载:“元封三年春,作角抵戏,三百里内皆来观。”可见,武术作为一种竞技运动已为广大群众所喜好。还有不少武术项目被收录到当时兴盛的“百戏”中去,使得武术朝着表演的

方向发展。

两晋及南北朝时期,武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。然而由于当时玄学盛行,人们通过炼丹来追求长生不老,其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。

入唐以来开始实行武举制,这种通过考试选拔武勇人才的方式对武术的发展起到了一定的促进作用。当时,刀成了阵战的重要武器,剑术逐渐脱离军事而在民间得到发展。诗人李白、杜甫青年时都曾练习过剑术,裴旻将军的剑术独冠一时,与李白的诗歌、张旭的草书并称“唐代三绝”。可见,武术作为一种文化形式,在当时已具有相当的影响力。

宋、元时期,以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起,如“英略社”“弓箭社”“相扑社”等。“社”的形成,为民间武术传授、交流、发展创造了有利条件。同期还出现了大量以习武卖艺为生的民间艺人,他们的表演不仅有单练,还有对练,极大地促进了套路武艺向表演化方向的发展。

明清两代是武术的大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了空前发展,武术具有的军事技术、健身手段及表演技艺等多种价值为人们所认识和利用。自明代以来,以戚继光、程宗献、茅元仪为代表,通过对宋代以来武艺在技法、战术和教学训练方面的研究,总结出了较为系统的基本理论,如戚继光的《纪效新书》、何良臣的《阵记》等,都总结出拳术是学习器械的基础,是循序渐进的教学训练法则,并且明确提出了武术的强身健体功效。在清代,一大批文人加入到习拳练武的行列中来,他们自觉地运用中国古典哲学理论来指导练武实践,使得武术理论不断丰富,并创立了许多新的拳种,如太极拳、形意拳、八卦掌等。

近代以后,虽然冷兵器在军事上逐渐失去了支配地位,但是武术并未因此而消退。它作为强身自卫的运动,不断适应时代的变迁,逐步成为中国近代体育的有机组成部分。

中华民国时期(1912年—1949年),民间出现了许多拳社组织。1910年在上海成立的“精武体育会”是维持时间最长、影响最大的团体。1927年,国民党政府在南京成立了中央国术馆,并分别于1928年和1933年在南京举办过两次国术国考,进行了拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等项目的比赛。此外,还组织过一些规模较大的武术表演活动。如1929年的杭州国术游艺大会及1936年的中国武术队赴柏林参加奥运会表演等。由于中国当时处于半殖民地、半封建社会,政治、经济、文化、教育的落后在一定程度上阻碍了武术的发展速度,但是在“振兴武术,国术救国”的思想指导下,武术仍呈发展趋势。

中华人民共和国成立后,武术作为民族传统文化和体育事业的重要组成部分,得到蓬勃发展。1950年召开了全国性的武术座谈会,倡导发展武术运动。1953年在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会,武术是大会的主要内容。1958年中国武术协会在北京成立,武术正式定为体育表演项目。1959年制定了第一部《武术竞赛规则》,并举行了第一届全国武术运动会,使民间流传几千年的中华武术成为现代

体育的一个竞赛项目。国家十分重视对武术的继承、整理和提高工作,1979年又组织社会力量,挖掘、整理、编写各种武术著作651万字,收集文献482本、古兵器392件,为继承和弘扬中华武术做出了重要贡献。

20世纪80年代,我国有计划、有步骤地向国外开展武术推广工作。1985年举行了首届国际武术邀请赛。1987年成立亚洲武术联合会。1990年成立国际武术联合会。1990年将武术列为亚运会正式比赛项目。从1991年开始,每两年一次的世界武术锦标赛在国际体坛产生了重要影响。据不完全统计,中华武术已传播到了近百个国家和地区。目前,体育界和武术界正在不断努力,力争使中华武术成为奥运会正式比赛项目。

二、当代武术的现状与走向

当代中国武术以增强人民体质为宗旨,在党中央的正确领导下书写出了新的武术发展历史篇章,为更好、更快地发展武术运动提供了很多必要条件。新中国成立初期,中央提倡在群众中开展体操、打球、跑步、爬山、游泳、太极拳及各种各样的体育运动。在群众性武术中,太极拳是最受人民欢迎和热爱的武术运动之一,参与人数相对比较多,能够长期坚持锻炼的人更是非常多。1956年国家体委组织专家整理、创编、出版了《简化太极拳》单行本和挂图,以后又陆续出版了《八十八式太极拳》及各式太极拳的书籍。从事武术锻炼的少年儿童也逐年地增加,在全国省、市、县、村,基本上都有武术学习班或武术队,各省市都有武术代表队。这为武术走向更高、更快、更好的发展道路提供了肥沃的土壤。同时,国家体育总局武术研究院每年都向国外派出优秀的武术教师或运动员,进行武术交流和普及工作。为武术运动走向世界扫清障碍,提高武术运动的普及率。

另外,以提高套路运动技术水平为主的竞技武术。“普及和提高”是新中国武术发展几十年来始终如一的方针。在普及的同时成立武术运动队提高武术的套路运动水平,建立一整套武术竞赛体制和竞赛办法,是现代竞技武术运动形成的重要条件。套路运动水平的提高与国家体委的方针政策密切相关。1959年国家实施第一部《武术竞赛规则》,1960年的武术比赛在长拳、太极拳的基础上增加了南拳项目,从此奠定了套路运动以长拳、太极拳、南拳为主的竞赛套路格局。20世纪60年代初,国家体委提出了“难度大、质量高、形象美”的武术技术发展方向,鼓励教练员、运动员创编自选套路,使长拳类拳、器械套路在动作、组合、难度、布局等方面在继承传统中有了新的发展,“高、难、美”成为各运动队追求的目标。其突出表现是:套路的结构新,动作快,负荷大,造型美,腾空高,落地稳。1994年全国武术训练工作会议进一步要求套路运动要坚持“突出项目特点,严格动作规格,强化攻防意识”,以及“继承、发展、创新”的原则,在坚持“高、难、美”的基础上提出“高、难、美、新”的技术发展方向。

2000年全国武术训练工作会议提出了“突出竞技特点,提高艺术水平,鼓励发展创新”的新指导思想,继续坚持“高、难、美、新”的技术发展方向。2001年第九届全运

会之后,国家体育总局武术运动管理中心在工作总结中提出:“武术若要成为奥运项目,规则必须简化,易于操作。”2003年出台了试行的《武术套路竞赛规则(试行)》,“力争使武术竞赛规则更加科学,更符合奥林匹克运动的要求,为争取竞技武术进入奥运会创造条件”,这表明我国的武术工作者不满足于已有的成就,而是积极地面向未来。

武术的“技击性”特点使世界上很多武术爱好者为之着迷,技击也是武术的灵魂。为了更加适应当代竞技体育的发展需要,“技击”武术在当时国家体委的指导下,武术散打项目于1979年开始复兴。从1983年起,散打经历6年表演赛的磨炼,1989年举行了第一次全国散打擂台赛,同时实施《武术散打竞赛规则》。1990年国家体委出台了《武术散打(散手)运动员技术等级标准》。1991年在北京举行了国际武术散打邀请赛,将趋于成熟的“技击”武术中的散打运动介绍给国外爱好者。如今散打竞赛已经是中国武术竞赛的组成部分。

第二节 武术运动分类

一、按内容分类

(一) 竞技武术

竞技武术是指高水平武术竞技,是为了最大限度地发挥个人运动潜能和争取优异成绩而进行的武术训练竞赛活动,它的特点是专业化、职业化、高水平、超负荷、突出竞技性。竞技武术的正式出现是在20世纪50年代以后,至今已形成一个完整体系。竞技武术分为武术套路和散打。竞技武术发展的最高目标是进入奥运会。

(二) 健身武术

健身武术是以普及为基础,强身健体为主要目的的群众性武术活动。其特点是集大众性、广泛性、自觉性、灵活性、娱乐性为一体。健身武术内容丰富多彩,形式多种多样,有利于武术的广泛普及,推进了武术的社会化。

(三) 实战武术

实战武术是以部队和公安武警为对象的实战技击术。其特点简单实用,一招制敌。特警部队、防暴警察、公安等在训练内容上主要有四科,即射击、奔跑、游泳和擒拿格斗,其中的擒拿格斗技术是将散打规则中禁止攻击的部位作为主要攻击点,以实战动作为主的武术。

二、按类型分类

(一) 武术套路

武术套路是以技击、攻防动作为素材,以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运

动的变化规律编成的整套练习形式。武术套路按演练形式又可分为单练、对练和集体演练三种类型。

1. 单练

单练指的是单人演练的套路动作,包括徒手拳术和器械。徒手拳术和器械又分为传统套路和自选套路。

(1)传统套路:传统套路是自古继承下来的武术套路动作。拳术包括:形意拳、八卦掌、通臂拳、传统太极拳、八极拳、翻子拳、查拳、戳脚、地躺拳、象形拳等;器械包括:九节鞭、朴刀、三节棍、双钩、大刀等。

(2)自选套路:自选套路是结合攻防含义,通过自己创编完成的武术套路。拳术包括:规定拳、初级长拳、自选拳、自选太极拳等;器械包括:剑术、刀术、枪术、棍术。

2. 对练

对练是两人或两人以上,按照预定的程序进行的假设实战演练。其中包括徒手对练、器械对练及徒手与器械对练。

(1)徒手对练:徒手对练是通过踢、打、摔、拿等方法,按照攻防格斗的运动规律编成的拳术对练套路。现代竞技武术套路中徒手对练比赛常常是设计场景和剧情,然后通过各自掌握的各路拳法进行对练。

(2)器械对练:器械对练是通过运用刀、枪、剑、三节棍等器械进行的攻击方法组成的对练套路。通常是三人或两人进行对练。

(3)徒手与器械对练:徒手与器械对练是指对练时有一方是徒手,而另一方持器械进行的攻防对练套路练习,例如,空手夺匕首、空手夺刀、空手夺枪等。

3. 集体演练

集体演练是集体举行的徒手、器械或徒手与器械的演练。在武术套路比赛中通常要求6人以上,可变换队形、图案,并且伴有音乐,要求动作整齐划一,队形变换迅速一致。

(二)技击武术

技击武术是指两人在一定的条件下,按照一定的规则进行的斗智、斗勇、斗技,较力的对抗实战形式。目前设有技击武术的项目有散手、推手、短兵等。

散手:散手又被称为散打,是两个人按照一定的规则,使用踢、打、摔等技术方法制胜对方的竞技项目。

推手:推手是两人遵照一定的规则,使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等方法,双方搭拿粘连相随,通过肌肉的感觉来判断对方的用劲度,然后借劲发力将对方推出,以此决定胜负的竞技项目。

短兵:短兵是指两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械,在5.3米直径的圆形场地内,按照一定的规则,使用劈、扫、刺、崩、点、斩等方法进行,以决定胜负的竞技项目。有些武术基本功的练习者就可以参加此项目的比赛。

第三节 武术运动的特点和作用

一、武术运动的特点

武术在长期的历史演变中,逐渐形成了自己的运动规律,它以独特的技术风格和多方面的社会功能享誉于世。

1. 具有鲜明的攻防技击性

武术动作具有鲜明的攻防技击性,其攻防技击性是武术的本质。在武术套路动作的编排过程中,必须每招每式都要有与之针对的攻防含义,做到虚实结合,虚中有实、实中有虚。特别是散手技术与实用技击技术基本是相同的,集中体现了武术攻防格斗的运动特点。而竞技武术套路,则是根据实战攻防技击动作进行合理编排,使其突出踢、打、摔、拿、击、刺、劈、撩等动作的内容。

2. 具有内外兼修、形神兼备的运动特色

武术讲究动作在形体规范前提下,又要求精、气、神贯通于动作之中,并注重内外兼修的整体运动观,是中国武术的一大特色。武术动作中要求的“精”是指在练习过程中,人的动作意识和精神内在的外观表现状态。“气”是指武术练习时人体气息的运行过程。“神”是指运动过程中精神内在本质、根本状态的表现。

内外兼修,内讲究的是人的内在精神、内在思维、内在气息的活动过程;所谓外,是指人体的手、眼、身、步的动作活动。在练习武术动作的过程中,所有的拳法都要求“以意识引导动作、以意制动”,在形意拳中讲究“内三合、外三合”等要义。武术套路演练中技术动作特别要求把内在的精气神与外部的形体动作紧密结合,做到手到眼到,形断意连,使意识、呼吸、动作协调一致。这一特点充分体现了武术作为一种文化形式,在长期的历史演变中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响,形成了独具中华民族风格的运动形式和练功方法。

3. 内容丰富多彩,具有广泛的适应性

武术内容和练习方式丰富多样,对于不同类别的武术项目,其练功的方法、动作结构、技术要求、运动的风格和运动负荷不尽相同,分别适应不同年龄、性别、职业、体质的需要,人们可以根据自己的条件和兴趣爱好加以选择。同时,武术运动不受时间、季节的限制,它对场地器材的要求也不是十分高,俗话说“拳打卧牛之地”就是这个道理。这种广泛的适应性为开展群众性体育活动创造了有利条件。

二、武术运动的作用

(一) 健体强身,增进身体素质

武术套路运动包含屈伸、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等动作。系统地进行武术训练,

对人体速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质要求较高,人体各部位“欲动则全身动”使人的身心得到全面锻炼。练习散手对抗对判断、起动、躲闪格挡或快速反击等技术有促进作用。武术运动讲究调息行气和意念活动,对调节内环境的平衡,调养气血,改善人体机能,健体强身十分有益。

(二) 锻炼意志, 培养品德

练武对意志品质的考验是多方面的。练习基本功,要不断克服疼痛关,民间武术常说“冬练三九、夏练三伏”,持之以恒,坚持不懈。练习套路,要克服枯燥关,培养刻苦耐劳、砥砺精进、永不自满的品质。遇到强手,要克服消极逃避关,锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。长期的锻炼,可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好品格和意志品德。

(三) 竞技观赏, 丰富生活

武术运动具有很高的观赏价值。例如,在武术套路运动中动静疾徐的节奏美,踢、打、摔、拿、跌巧妙结合的方法美,内外合一、形神兼备的和谐美,都是一种享受,具有观赏价值。散手竞技比赛中,对抗双方激烈的争夺,精湛的攻防技巧,敢打敢拼的斗志,都可以给人一种美的享受和精神上的激励。民间武术活动自古就讲究“以武会友、以德服人”的习武理念,通过习武的共同爱好,可以切磋技艺、扩大交往,更好地交流思想、增进友谊,充分地发挥了武术运动能够充分丰富人民群众业余文化生活的特点。随着武术在世界上不断地广泛传播和推广,武术运动必将成为我国人民群众与世界各国人民之间友好交流的纽带。

第四节 剑术及太极拳介绍

一、剑术介绍

剑是武术器械中短兵器的一种。剑以劈、刺、点、崩、云、抹、挂、穿、斩、截、剪腕花、撩腕花等剑法和左手剑指,配合各种步法、腿法、身法、平衡、跳跃等动作构成套路结构。其特点是手腕灵活,身法轻快多变,姿势潇洒优美,剑法丰富流畅,有“剑似飞凤”之美誉。

(一) 剑的部位介绍与基本握法

1. 剑的部位名称

剑由剑锋、剑尖、剑刃、剑脊、护手、剑柄、剑首、剑穗构成。剑的长度一般以左手直臂下垂反手持剑时,剑尖不低于本人耳上端为准,也可按规则要求使用不同型号、尺寸、重量的剑。如图 1-1 所示。