

民族传统体育系列教材

仝保民 华雪 王体帅 ● 主编

太极柔力球运动

北京体育大学出版社

太极柔力球运动

主 编 仝保民 华 雪 王体帅

副主编 赵丽娜 王 薇 黄晓男 孙 蓓

编 委 于新灏 杨 威 寇 锐 李 丽

武正华 徐 健 李友萍 李莎莎

袁 宇 郭 锐 邸天阳

摄 影 甄 宇 贾 征

北京体育大学出版社

策划编辑: 苏丽敏 文冰成

责任编辑: 闫文龙

审稿编辑: 苏丽敏

美术编辑: 精彩视觉

责任校对: 文冰成

责任印制: 陈 莎

.....

图书在版编目 (CIP) 数据

太极柔力球运动 / 全保民等主编. -- 北京: 北京
体育大学出版社, 2013.6

民族传统体育系列教材

ISBN 978-7-5644-1340-8

I. ①太… II. ①全… III. ①球类运动 - 教材 IV.
①G849.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第114658号

民族传统体育系列教材

——太极柔力球运动

全保民 华雪 王体帅 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

网 址: www.bsups.cn

印 厂: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 880 × 1230毫米 1/32

印 张: 6

.....

2013年6月第1版第1次印刷 定价: 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



民族传统体育系列教材编委会

主 任 池 建 牛 颂

副主任 刘宗立 王 薇

主 编 王 蕾 刘 坚



前言

民族传统体育是中华民族在长期的社会实践中创造、积累和发展起来的。它以健身、防身、娱乐为主要目的，具有竞赛性、传承性、集会性、节庆性、游艺性、风俗性和表演性等特征，是人们在不同历史时期身心发展所需要的体育活动方式之一。民族传统体育以其深厚的历史文化底蕴，充分体现了中华民族自身的特性、内涵和价值取向，是东方文化的典型代表。

在社会经济、文化迅速发展的今天，面对西方竞技体育的蓬勃发展，民族传统体育也在逐步探索本土体育的发展思路。近几年，许多民族传统体育项目已纳入各高校、中小学的体育教育课程，并通过各种赛事和传统体育活动进行了普及和推广。但是，民族传统体育要真正实现可持续发展，还需博采众长，吸取当代竞技体育现代化、科学化的教学与训练方法，形成一套比较完善的教学、训练、竞赛、普及和推广机制。

为此，北京市民族传统体育协会、北京体育大学、云南师范大学组织专家、学者对部分民族传统体育项目进行挖掘整理。经过多年的潜心研究，编写出民族传统体育系列教材，旨在传承我们的民族传统体育与文化。

由于编者水平有限，书中不妥之处，恳请读者批评、指正。

目 录

-  **第一章 太极柔力球运动概述……1**
 - 第一节 太极柔力球运动的起源与发展……2
 - 第二节 太极柔力球的创编与发展……6

-  **第二章 太极柔力球基本理论……9**
 - 第一节 太极柔力球运动的原理……10
 - 第二节 太极柔力球运动的内容与分类……12
 - 第三节 太极柔力球的健身作用……15
 - 第四节 太极柔力球的练习要求……17

-  **第三章 太极柔力球基本技术……19**
 - 第一节 太极柔力球的礼节……20
 - 第二节 掌形与握拍方法……23
 - 第三节 太极柔力球基本功教与练……24

第四章 太极柔力球竞技技术……49

第一节 太极柔力球的基本站位……50

第二节 太极柔力球的发球……52

第三节 太极柔力球的技术……54

第四节 太极柔力球的战术……79

第五章 太极柔力球套路教与学……83

第一节 套路动作名称……84

第二节 全套动作图解……85

第三节 太极柔力球动作的教学方法……147

第六章 太极柔力球的训练……151

第一节 身体素质训练内容与方法……152

第二节 身体素质训练应注意的问题……154

第三节 太极柔力球技术训练方法……157

第四节 太极柔力球运动心理训练……159

第七章 太极柔力球竞赛规则与裁判法……161

第一节 柔力球套路项目竞赛规则……162

第二节 柔力球竞技项目竞赛规则……173

第一章

太极柔力球运动概述



第一节 太极柔力球运动的起源与发展

中华民族有着悠久的历史，从遥远的古代起，中华各族人民的祖先就生息、繁衍、劳动在祖国的土地上，共同为中华文明和建立统一的多民族国家而贡献自己的才智。

山西省是中华民族最早的发祥地之一，简称晋，省会太原。广阔的黄土高原就像一位无私的母亲，她那深厚肥沃、壁立不倒的土质为人类提供了耕作的良田和栖身的窑洞。因此，早在遥远的旧石器时代，华夏先民已经在这片土地上生息繁衍。从战国起，历代王朝都在山西修筑长城，至今尚存城墙遗迹1500多公里。隋唐时期经济繁荣，明朝时山西商人的足迹已经遍布黄河流域和长江流域，清朝时更出现了中国历史上著名的“山西票号”，并一度控制了全国的金融财政，曾有人将山西人誉为“中国人中的犹太人”。绵长而丰富的历史使山西成为中国现存古迹最多的省份之一，从这片广袤的大地上曾经走出了飘逸潇洒的诗人，满腹经纶的学者，叱咤风云的将军，当然还有多才多艺的体育人才。

民族体育项目的演变和产生，离不开中华文化的孕育，或诞生于军事训练，或诞生于劳动生产，或诞生于训练教学中。太极柔力球运动正是在山西这片人杰地灵的土地上诞生，其创编人白榕先生1964年出生，1984年毕业于山西大学体育系。20世纪90年代初，白榕先生在体育教学之余担任拳击运动的业余教练，为了提高拳手的实战能力，以及避免较多的击打伤害，将排球的球胆充气、充水放入拳击手套中，来代替以往拳击套中的鬃毛填充物。学员戴这样的充气充水手套，起到了很好的保护作用，同时也大大提高了训练效率，其所带的业余选手在专业运动员参加的比赛中获得了好成绩。在制作这种安全拳击套过程中，白榕先生感觉水囊不跑也不跳，好接又好抛，于是开始用洗脸盆抛接着玩，然后用单把的炒菜锅抛接，最后用铁皮做出了第一把弧面球拍。在抛接熟练以后，发现球到了反手位用铁制球拍的凸面没法迎球，所以这才想到将球拍中间做成一个软面，使球拍的两面都能形成凹面接球，由此形成了这项运动的雏形。

在随后的一段时间里，白榕先生反复思索，在查阅了大量武术书籍，特别是有关太极理论著作的基础上，于1991年根据太极拳先引后发、借力打力的原理，经过多次实验改进，发明了“太极娱乐球”和“球拍”两项器械，并向国家专利局申请了专利。太极娱乐球刚一问世时，因其宣传力度不够，加之打法单调，虽有其特点，但知道和练习的人很少。1992年，白榕先生抱着对事业的强烈的责任心，屡次奔波于省内各大高校，终于与山西经济管理学院教师李健康、张璐、陈民，山西师范大学教师李小斌、刑怀忠等，成立了太极柔力球运动创编组，对这项运动进行了全面的研究。在以前理论研究工作的基础上，他们又认真研究了武术、羽毛球、网球、乒乓球等项目的竞赛规则和竞技特点，极大丰富和完善了太极柔力球的理论和技战术打法，为今后发展打下了坚实的基础。

天道酬勤，辛勤的汗水和不懈的努力换来了太极柔力球运动的快速发展。置身体育教学第一线的白榕先生，深知太极柔力球运动在学校体育教学中的意义。白榕先生还敏感地觉察到，这项运动蕴含着鲜明的民族文化，浸润着独特的东方神韵。在运动的同时，不仅能强身健体，更能启迪智慧，愉悦心灵，符合时代对新运动的要求，具有广阔的发展前景。白榕先生一直致力于太极柔力球的研究和推广，梦想着这项民族文化和民族智慧孕育出来的体育运动，能够遍布中国，走向世界，为人类的健康文化事业作出贡献。

经过柔力球项目创编组的艰苦努力，1992年正式向社会推出了此项目，并最终将其定名为“太极柔力球”。太极柔力球问世后先后参加了全国民、特、优、新体育产品展，他们在1992年北京国际体育用品博览会、1993年邯郸第2届国际太极拳联谊会和1993年全国农民体协干部培训班上进行多项汇报和表演，受到了有关领导和广大群众的好评。1995年，太极柔力球运动通过了国家教委全国中小学体育教育改革指导小组和全国高等学校体育指导委员会的评定，认为此项运动适合在大中小学开展。1996年，第3届全国工人运动会将其列为正式比赛项目，在此届运动会上，共有来自全国18个产业部委和19个省市区的37支代表队的281名运动员参加了柔力球的比赛。经过5年的不断研究和完善，太极柔力球运动已经初步形成了一个完整的运动体系，并不断发展。截止1996年，此项目已经传到我国台湾地区及日本、澳大利亚等国家。2000年3月，全国老年人体育协会体育工组会议，郑重做出了要在全国大力推广和普及柔力球运动的决定。同年，中央电视台《夕阳红》栏目正式成立了柔力球运动指导委员会，北京市也正式成立了柔力球运动委员会。同年8月，中国老年人体育协会和中央电视台联合在北京举办了全国太极柔力球裁判员培训班。2002年11月，举办了首届中老年柔力球比

赛。2003年，全国掀起了参与柔力球运动的热潮。特别是在2006年5月22日，时任国务院总理的温家宝在北京向正在中国进行正式访问的德国总理默克尔介绍了太极柔力球的玩法，用这一典型的中国式的运动来推进两国友好关系的发展，同时也为柔力球运动的发展提供了一个极好的契机。2008年北京市民族传统体育协会开始推广柔力球运动，并把柔力球列为第8届北京市民族传统体育运动会表演赛项目；第9届全国少数民族传统体育运动会表演项目比赛中，柔力球获得金奖。4年间举办了多次全国太极风格柔力球教练员培训班，还举办了全国柔力球邀请赛。2010年国家体育总局社会体育指导中心开始推广柔力球运动，举办全国培训班，统一比赛规则，并举办首届全国柔力球大赛，把柔力球运动提升到一个新的高度。到目前为止，全国已有北京体育大学、武汉体育学院、西安体育学院、华中师范大学、浙江工业大学、内蒙古师范大学、武汉理工大学、武汉科技大学、厦门大学、沈阳体育学院等50多所高校开展此项运动。

2012年9月，经国家体育总局批准，由国家体育总局社会体育指导中心、山西省体育局、晋中市人民政府主办，中国企业体育协会、中国职工文化体育协会、山西省社会体育管理中心、晋中市体育局、晋中市柔力球协会承办的首届中国晋中国际柔力球交流大会成功举办。

经过20多年的推广普及，目前全国已有31个省市，以及美国、日本、澳大利亚、韩国、新加坡等20多个国家和地区，逾2000万人参与此项运动，并以每年百万人的速度递增，发展前途远大。

第二节 太极柔力球的创编与发展

太极柔力球运动是以太极原理为理论基础，以迎、纳、引、抛为技术特征，以套路演练和隔网对抗为主要运动形式，具有民族特色的注重内外兼修的民族体育项目。自1992年推广以来，套路的形式从最初单一套路到如今的多元化，不断吸收体操、武术、舞蹈等元素，逐渐发展成为不同风格的优秀健身套路。这些套路很快得到了推广和普及，但唯独遗憾的是虽然称之为“太极”柔力球，却没有一套真正与“太极”融洽结合的太极柔力球套路。

全保民、王体帅、徐伟、赵远君、华雪，在北京体育大学的学习之余，共同结识了大学柔力球队的郭迺莹老师。在郭老师言传身教下，进修了这项新课程，逐渐掌握了这项时尚运动——太极柔力球，同时也了解到太极柔力球至今没有与太极文化结合紧密的柔力球套路。于是，他们致力于实现太极与柔力球两者的完美结合，积极地利用自身的太极拳功底，结合柔力球的摆、翻、绕、转、旋、抛、接等技术动作特点，创编了一套动作刚柔相济、舒展大方、连绵不断、武气十足的三十六式太极柔力球套路。

三十六式太极柔力球套路推出后，在北京市的太极柔力球比赛中进行了表演，受到柔力球爱好者的青睐和欢迎，并举办了培训班，很快在北京市得到了普及。由于三十六式太极柔力球套路的动作较复杂，对练习者的身体素质和太极功底要求较高，加上目前太极柔力球爱好者大部分都是中老年人群，并且多数没有太极拳基础，因此学习起来显得比较困难，无形中阻碍了太极风格套路的广泛传播和发展。针对这种情况，创编者对北京的太极柔力球推广社区进行了实地考察，调查研究后得出结果并对结果进行了分析，决定结合当今社会上最为普及的二十四式简化太极拳，创编一套新的太极风格柔力球套路——二十四式太极柔力球。

二十四式太极柔力球套路自创编推出后，由于简单易学，迅速在北京得到了普及。2009年4月，北京市举办了二十四式和三十六式太极柔力球套路交流大会，共有来自北京市各区县的300多名太极柔力球爱好者参加。这次交流大会，使得太极风格的柔力球套路得到广泛推广，受到太极柔力球爱好者的喜爱。

2009年9月，在二十四式、三十六式太极柔力球套路基础上，又创编了四十八式太极柔力球套路，至此太极风格的柔力球套路成为一个系列，并于当年10月举办了首期全国四十八式太极柔力球培训班。

2010年是北京市民族传统体育协会纳入太极柔力球项目后，普及推广二十四式太极柔力球套路最广泛的一年，从3月的二十四式太极柔力球规范班，到7月的全国二十四式太极柔力球教练员培训班，再到8月第8届北京市民族传统体育运动会集体柔力球表演赛（民族传统体育运动会第一次把太极柔力球运动纳入其中），来自北京的24支参赛队伍参加了二十四式太极柔力球套路的比赛。10月第2届“久

久星杯”全国柔力球邀请赛，又增设了二十四式太极柔力球套路组别，在全国柔力球高手面前各省市参赛队展示了太极风格柔力球套路的风采。

2012年1月，为更好地推广太极风格柔力球套路，北京市民族传统体育协会组织成立了十六式太极柔力球创编组。经过半年的创编，动作简单、潇洒飘逸、清新脱俗的十六式太极柔力球套路创编完成，并首次招募培训柔力球爱好者参与拍摄工作，得到太极柔力球爱好者的一致好评。

2012年6月国家体育总局社会体育指导中心主办的首届全国柔力球大赛将二十四式太极柔力球套路设为大赛规定套路，9月国家体育总局社会体育指导中心主办的首届中国晋中国际柔力球交流大会又将十六式、二十四式、三十六式、四十八式太极套路系列套路设为大会规定套路，至此太极柔力球套路在全国范围得到了更进一步的普及和推广。太极风格的柔力球套路把柔力球运动推向一个新的境界和高度，太极风格的柔力球套路，完美体现了太极柔力球运动的精髓，不仅要求广大柔力球爱好者肢体动作配合协调，符合太极运动原理，还要求意念、动作、呼吸的三者自然和谐统一。

在北京建设世界城市的今天，在全面健身的浪潮中，太极柔力球运动承载着中国传统文化，传播着和谐、健康。同时，太极柔力球运动也积极走出国门，美国、韩国、日本、新加坡、乌克兰、法国、意大利，以及远至拉丁美洲的古巴、智利等国家，均有组织或相关协会开展这项运动。此项运动将得到更快更广泛的发展。

第二章

太极柔力球基本理论



第一节 太极柔力球运动的原理

太极柔力球运动，使用完整协调的全身合力，在竞技中以大小弧线来完成每一个抛球、接球技术动作，在套路中以大小弧线完成每一个摆翻、绕翻、旋翻、抛接等技术动作。

一、运力方法

从事太极柔力球运动，要全身协调用力，牵一发而动全身；由脚支撑全身，两腿同时发力，使力集中于腰部；由腰来带动躯干、手臂、球拍及拍内球的圆弧运动；在离心力和向心力的作用下，球与拍黏为一体。在球拍运行速度变化时，球在旋转惯性的作用下，沿着圆弧的切线方向甩出球拍，出球的快慢和力量大小都来自于腿和腰带动的全身合力，手臂和关节主要控制出球方向。

二、运动轨迹

太极柔力球圆润、自然、流畅的技术风格，是通过每一个球的弧形引化轨迹来完成的。弧是圆的部分，画出的弧线越圆满、越平顺，动作才越有美感，才能凝聚力量，做出刚柔相济、舒缓柔和、巧妙精彩、特点分明的技术动作来，所以太极柔力球运动是在一条连贯流畅的弧形曲线中完成。