



全民健身项目指导用书

八卦掌

Baguazhang

主编 李廷奎

审订 谭炳春



吉林出版集团有限责任公司





全民健身项目指导用书

八卦掌

Baguazhang

主编 李廷奎

审订 谭炳春

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌 / 李廷奎主编. -- 2版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2357-2

I. ①八… II. ①李… III. ①八卦掌—基本知识 IV. ①G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028347 号

全民健身项目指导用书

八卦掌

作 者 李廷奎 主编

出 版 人 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

摄 影 魏仁明 动作模特 刘雪艳

开本 640mm×960mm 1/16

印张 5.5

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2012 年 2 月第 4 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京振兴印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2357-2 定价 22.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

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/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

第三章 八卦掌筑基功

第一节 基本腿功/028

第二节 基本步形/032

第三节 基本掌形/039

第四章 八卦九宫掌规定套路

第一节 九宫方位与起势/046

第二节 第一段/047

第三节 第二段/054

第四节 第三段/060

第五节 第四段/067

第六节 收势/074

第五章 比赛规则

第一节 比赛方法/076

第二节 裁判方法/077



第一章 概述

八卦掌又称“游身八卦掌”、“八卦连环掌”，是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术。由于它运动时纵横交错，分为四正四隅八个方位，与《周易》八卦图中的卦象相似，故名八卦掌。



第一节

起源与发展

八卦掌是我国流传很广的拳种,是武当内家拳三大名拳之一,也是道家养生、健身、防身阴阳掌的一种体现,因此,受到众多练习者的喜爱。

概
述



起源

八卦掌以八大桩法为转掌功,又集八大圈手于一体,下配一至八步的摆、扣、顺步法为基础,以绕圈走转为基本运动路线,以掌法为核心,在走转中全身一致,步似行云流水。

据考证,八卦掌是清朝末年河北文安县人董海川在江南游历时得到道家修炼的启示,结合武术加以整理而成。董海川的八卦掌,以走圆圈为基本运动形式,技法突出,且宜于健身,给人以耳目一新的感觉,顺应了当时武术的发展。董海川曾在清朝肃王府做拳师,故八卦掌很快在天津、河北、东北各省和内蒙古地区流传开来。



发展

随着八卦掌的发展,逐渐演化出不同的流派,并走上规范化道路,成为全民健身运动的有机组成部分。



流派

八卦掌的主要流派中较有影响的分支为尹氏八卦掌和程氏八卦掌。其他流派都与这两个流派有些渊源。

尹氏八卦掌是以尹福为代表。尹福从师于董海川,特点是以“牛舌掌”为基本掌形,以“鹤形步”为基本步法,其步法蹿、蹦、



跳、跃似仙鹤飞腾，演练时动作刚猛，多穿点，尚直劲。

程氏八卦掌代表人物为程廷华。他 28 岁时拜董海川为师学习八卦掌，经过数十年的刻苦训练和日夜钻研，吸收了八卦、形意和太极的精华，创立了以“龙爪掌”为基本掌形、以“鸡形步”为基本步法的程派八卦掌。此派动作圆活，多摔法，尚横劲。



传播

新中国成立以后，八卦掌被正式列为全国武术表演和比赛项目。

1963 年，人民体育出版社出版了姜容樵《八卦掌》一书，书中对八卦掌进行了系统的总结整理，目前再版发行已达百万册，推动了八卦掌的广泛传播。

现在，八卦掌已打破了传统家族式的传播，不仅传遍祖国各地，且已传播至美国、加拿大、新加坡、孟加拉和俄罗斯等国和地区，深受世界各国人们的喜爱。



发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业发展，1995 年 6 月，国务院提出了《全民健身计划纲要》，号召全社会广泛开展全民健身运动。目前，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。全民健身运动的开展，有利于提高人们的生活质量，丰富业余文化生活，促进社会进步，有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设，提高我国的综合国力，振奋民族精神。

八卦掌内容丰富，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。长期习练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，改善神经系统机能，对心血管系统有良好的作用。因此，随着全民健身运动的蓬勃发展，八卦掌已成为全民健身项目的重要组成部分。

第二节

场地和装备

八卦掌运动对场地和装备的要求不高，场地平整宽广，装备适用即可。

概
述



场地

八卦掌的日常练习对场地要求不高，一块平整的场地即可，如果有良好的场地环境，运动效果会更佳。



规格

- (1)比赛场地为长 800 厘米、宽 800 厘米、高 60 厘米的方台；
- (2)台中心画有直径 100 厘米的阴阳鱼图；
- (3)台面边缘有 5 厘米宽的红色边线；
- (4)台面四边向内 90 厘米处画有 10 厘米宽的黄色警戒线。



设施

- (1)木质结构的台面上铺有软垫，软垫上有帆布盖单；
- (2)比赛台下四周铺有高 20~40 厘米、宽 200 厘米的保护软垫。



装备



服装

练习八卦掌对选手服装要求不高，一般来说，训练穿的服装无具体要求，只要是质地松软、穿着合体、活动方便的便装即可。



鞋

八卦掌训练穿着一般运动鞋即可，鞋底应具有较好的弹性，软而不滑，鞋面配有系带，缚紧后不易脱落，有利于练习跳跃、腾空和击响等动作，能够适应于多种训练场地的练习。



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。因此,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。



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的体适能，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进行日常事务，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，凡素质达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者，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。

简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤

见表 2-1-1

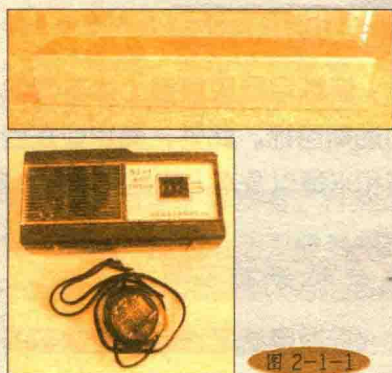


图 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
男 士	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100

 注意事项

如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。

**锻炼目标**

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。

**近期目标**

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某肌肉群的力量等。

**远期目标**

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。

**运动负荷**

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。



运动强度

运动过程中，运动强度过小，达不到锻炼的效果；运动强度过大，不仅达不到最佳的锻炼效果，还可能产生一些副作用，甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法。



心率简易推测法

(1) 年龄在 20 岁左右的年轻人，身体健康，坚持体育锻炼，欲进一步提高身体机能，可取最大心率值(最大心率值 = $220 - \text{年龄}$)的 65%~85%。

(2) 年龄在 45 岁以下，身体基本健康，有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 65%~80%；没有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 60%~75%。

(3) 年龄在 45 岁以上，身体基本健康，有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 60%~75%；没有运动习惯者，建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。



主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级，具体为：0~1 级，轻松；2~3 级，尚轻松；4~5 级，稍累；6~7 级，累；8~9 级，很累；10 级，精疲力竭。因此，健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度 4~7 级之间。

表 2-1-2 主观感觉疲劳分级表

0 轻松		2 尚轻松		4 稍累		6 累		8 很累		10 精疲力竭
---------	--	----------	--	---------	--	--------	--	---------	--	------------





运动频率

运动频率是指每日及每周锻炼的次数。一般每周锻炼 3~4 次, 即隔日锻炼 1 次即可。有充足的休息时间, 可使机体得到充分的休息, 收到更好的锻炼效果。



运动持续时间

运动强度和运动持续时间, 决定一次锻炼的运动量和热量消耗。运动持续时间与运动强度成反比, 运动强度大, 运动持续时间可相应缩短; 运动强度小, 则运动持续时间应相应延长。

一般的健身锻炼, 运动持续时间以每天 20~60 分钟为宜, 其中包括准备活动时间、健身锻炼时间和整理活动时间等。每次健身锻炼应在 20 分钟以上, 锻炼可一次性完成, 也可分段进行, 但每段活动的时间应在 10 分钟以上。

第二节

运动价值

运动价值一直是人们探讨的问题, 一般认为运动具有两方面的价值, 即健身价值和心理价值。身体和精神的健康是相互依存的, 伴随着身体功能的改善, 精神状况也同时能得到改善。



健身价值

体适能包括心肺耐力素质、肌肉力量素质、柔韧性素质和身体成分等。体适能的发展是积极参与锻炼的结果, 只有规律性的体育锻炼才能达到最佳的体适能, 健身的价值在于提高体适能。

提高心肺耐力素质

心肺耐力是指全身肌肉进行长时间运动的持久能力，是体内心肺系统供氧给身体各细胞及其利用氧的能力。人体的心脏、肺、血管、血液等组织的功能是心肺耐力的基础，它们与氧气和营养物质的输送以及代谢物的清除有关，健全的心肺功能是健康的基本保证。

通过系统的锻炼，可以使心肌增厚，收缩力加强，心室容积增大，从而使心脏的泵血功能加强，表现为心血输出量增加，使心脏的能力得到提高。

通过系统的锻炼，呼吸系统机能也将得到提高，表现为呼吸肌的力量增强，肺活量、肺通气量明显增加，使呼吸系统工作能力提高，以保证对机体供氧的能力。

通过系统的锻炼，可以促进血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应力，从而提高机体工作能力。

通过系统的锻炼，可以使血液系统产生某些适应性变化，如血容量增加、血黏度下降、红细胞膜弹性增加和红细胞变形能力增加等。

提高肌肉力量素质

肌肉力量是指肌肉最大收缩产生的以对抗阻力或负荷的能力。肌肉力量只有达到一定的程度，才能克服外界阻力，而克服外界阻力是维持日常生活自理，从事各种劳动和运动的必要前提。

通过系统的锻炼，可以提高肌肉的生理横断面积，可以改善神经系统对肌肉收缩的支配功能，还可以提高肌肉内代谢物质的储备量，以有效地提高肌肉质量，使肌肉力量得到提高。

提高柔韧性素质

柔韧性是指人体各关节的活动幅度，即关节的肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。柔韧性对于保证正常生活质量、维持正常步态、预防损伤发生和减轻损伤程度等方面均起到至关重要的作用。