



全民健身项目指导用书

南拳

Nanquan

主编 刘滨宁

审订 谭炳春



吉林出版集团有限责任公司





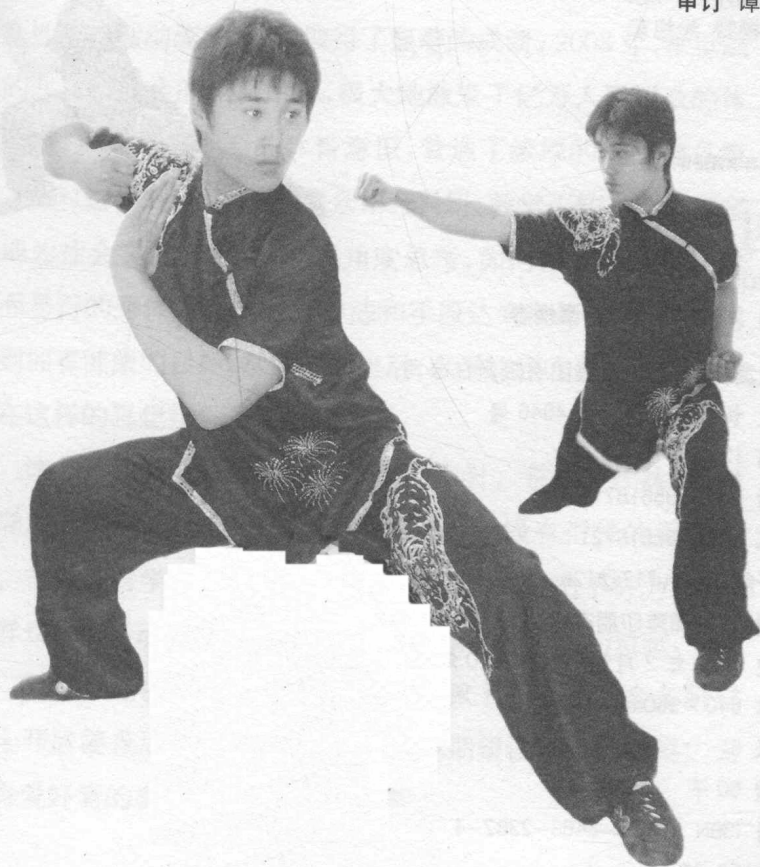
全民健身项目指导用书

南拳

Nanquan

主编 刘滨宁

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

南拳 / 刘滨宁主编. --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 978-7-5463-2382-4

I. ①南… II. ①刘… III. ①南拳—基本知识 IV. ①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028379 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 吴旭东



全民健身项目指导用书

南 拳

JIANG NAN QUAN

主编 刘滨宁 审订 谭炳春

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 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本 640 × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2382-4

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换



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。

2009年6月



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国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

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

南拳

主 编 刘滨宁

编 者 王征宇 张 蕾

审 订 谭炳春

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/043

第四章 套路练习

第一节 第一段/052

第二节 第二段/080

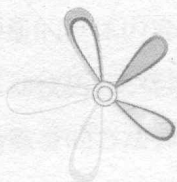
第三节 第三段/098

第四节 第四段/104

第五章 基本规则

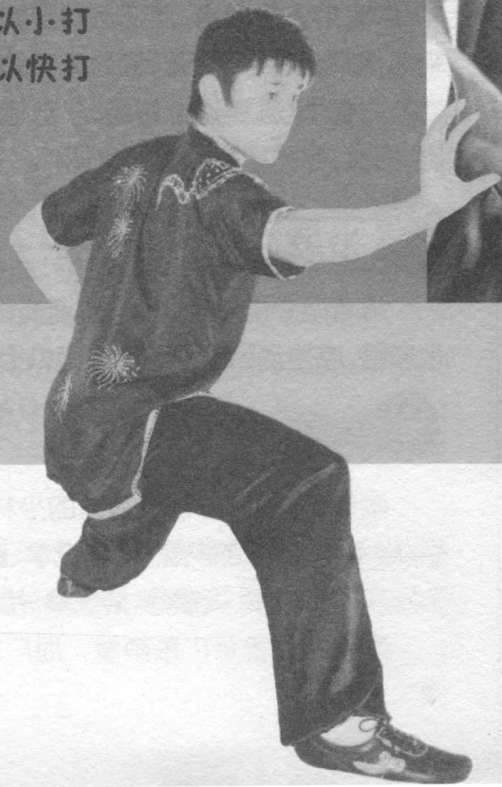
第一节 比赛方法/118

第二节 裁判方法/119



第一章 概述

南拳是中国武术主要流派之一，泛指流传于我国长江流域及南方各地的诸多拳种，主要盛行于我国南方地区。南拳的基本特点是门户严密，动作紧凑，手法灵巧，重心较低，体现出以小打大、以巧打拙、以多打少、以快打慢的技击特色。





第一节

起源与发展

南拳历史悠久,源远流长,其内容丰富,传播范围广,长期以来形成了种类繁多的拳种和门派。

概
述



起源

据《小知录》记载,在明代有“使拳之家十一”,“使枪之家十七”,其拳有“赵家拳”、“南拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”等。可见,南拳在四百多年前已被载入史册。

关于南拳的起源,流传着一个故事,说是福建有一座少林寺,为嵩山少林的分支,人称“南少林寺”,寺中僧人世代习武。康熙年间,西鲁国来犯,无人可敌,福建少林寺僧人请缨出征,大破西鲁国,班师凯旋。不久,有奸人进谗言,清廷派兵围剿福建少林寺,将该寺焚毁,寺中仅有五僧幸免于难。这五位僧人四处寻访英雄豪杰,创立了洪门(天地会),立誓“反清复明”。福建、广东、湖北一带的南拳都由这五位僧人传出,因此,他们被尊为南拳“五祖”。



发展

随着南拳的不断发展,逐渐演化成不同的流派,并逐步走上规范化道路,成为全民健身运动的有机组成部分。



流派

南拳流派繁多,包括福建的少林桥手、五祖拳、鹤拳,广西的周家拳、屠龙拳,浙江的洪家拳、黑虎拳、金刚拳,湖北的洪门拳、孔门拳,以及湖南的巫家拳、洪家拳、薛家拳、岳家拳等。

南拳的代表是广东南拳,而广东南拳的代表是洪拳等“五大名家”。



洪拳

洪拳源出少林，相传为洪熙官所创，洪熙官本为福建漳州茶商，创拳后传给南少林的洪门五祖，后来传入广东。洪拳的特点是动作朴素，步法稳健，刚劲有力，手法较多，踢腿少。内容包括三进拳、铁线拳、二龙争珠、夜虎出林等，其高级拳为五形拳和十形拳，是模仿一些动物的神态特征，结合武术拳法编成的套路。



刘拳

刘拳相传为刘姓的人所创，更多说法是刘生或刘青山所创，流传于雷州半岛。特点是进退快速，灵活多变，左防右攻，能攻能守。



蔡拳

蔡拳相传为福建少林寺僧蔡伯达、蔡九仪所创，后来流传于广东中山等地。内容包括十字拳、大运天、小运天、天边雁、柳碎梅和两仪四象拳等。特点是以短打为主，沉肘护夹，发短劲，刚中有柔。



李拳

李拳相传为福建南少林寺僧人李色开所创，又由广东新会的会员李友山传授。特点是动作朴素，活泼矫健。多用平击手法，出拳快，收拳快。练习时多用圈桥、盘桥、绕步、小步，多跳跃，擅腿法，以灵活多变见称。



莫拳

莫拳相传为福建南少林至善禅师所创，后传至莫清骄（一说莫清娇），流传于珠江三角洲一带。内容包括莫家正宗拳、桩拳、碎手、双龙出海和直势等。其特点是侧身斜肩吊马，左桥右马，沉肩落膊。拳法软硬兼施，互相配合，刚中含柔，刚柔并济。



传播

南拳的系统化、广泛化大约在明末清初。南拳在长江流域和南方各地得到了广泛传播，形成了别具特色的南拳流派。到清朝初年，南拳得到了空前的发展和传播。



新中国成立后,南拳已成为中华武术的重要组成部分。

1960年,国家将南拳列为武术竞赛的主要项目之一,继而又纳入体育院校的武术教材。

1989年,中国武术协会受亚洲武术联合会的委托,组织部分专家创编了《南拳竞赛套路》,并首次正式应用于第11届亚运会。

1992年,中国武术协会又组织部分专家创编了具有南拳流派特点的《南棍、南刀竞赛套路》,用做第7届全国运动会武术比赛中的南拳全能项目,并成为《中国武术段位制》考评正式项目。

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的发展,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。

南拳内容丰富,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,南拳已成为全民健身项目的重要组成部分。

第二节

场地和装备

南拳运动对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的装备则是运动参与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馆内的正规场地练习,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) 正规比赛单练和对练项目的场地长 14 米, 宽 8 米;
- (2) 集体项目的场地长 16 米, 宽 14 米;
- (3) 场地四周内沿应标明 5 厘米宽的边线, 周围至少有 2 米宽的安全区(集体项目场地周围至少有 1 米宽的安全区)。



场地和装备

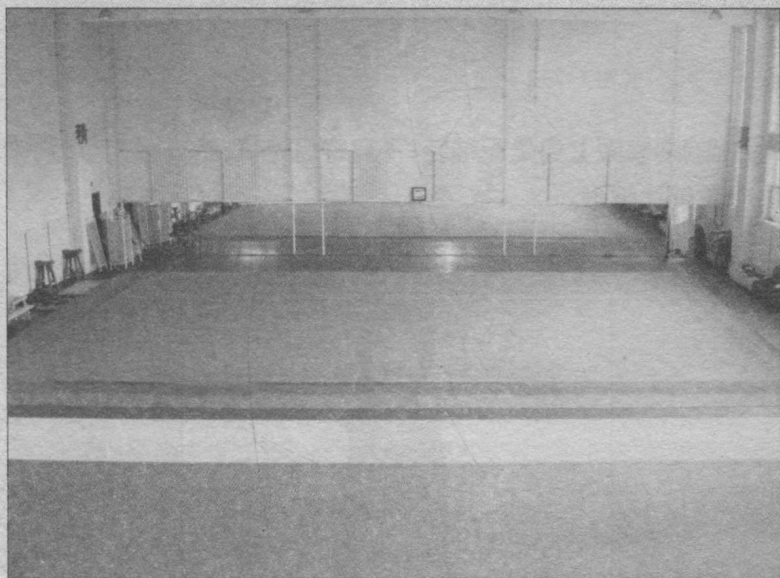


图 1-2-1



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。



装备

初学者在进行南拳运动时,最好穿专业的武术服和武术鞋,这样既有利于动作的练习和展现美感,又可避免不必要的运动损伤。



服装

见图 1-2-2

传统的南拳服上身是无袖装,下身穿灯笼裤,给人以力量感。材质为绸、尼龙或丝绒等。



图 1-2-2



鞋

见图 1-2-3

比赛和表演中常见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。



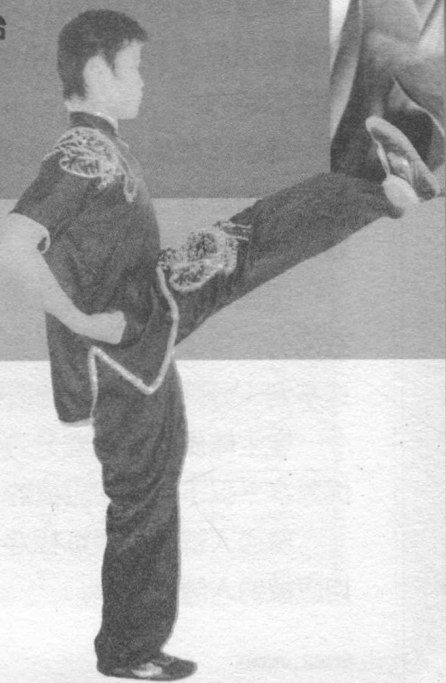
图 1-2-3





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,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。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。