



大学体育系列教材

DAXUE TIYU XILIE JIAOCAI

W

USHU TAIQUANDA

武术

吴兆祥 编著

跆拳道



安徽大学出版社



大学体育系列教材

DAXUE TǐYU XÍLIE JIAOCAI

武术

吴兆祥 编著

跆拳道

W

USHU

TAIQUANDAO

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术·跆拳道 / 吴兆祥编著. —合肥:

安徽大学出版社, 2005.8

(大学体育系列教材)

ISBN 7-81110-040-1

I. 武... II. 吴... III. ①武术—中国—高等学校—教材②跆拳道—高等学校—教材 IV. ①G852②G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076278 号

大学体育系列教材

武术·跆拳道

吴兆祥 编著

出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮编 230039)	印刷	安徽省供销合作社印刷厂
联系电话	编辑室 0551-5108348 发行部 0551-5107716	开本	787×960 1/16
电子信箱	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	印张	12.75
责任编辑	谈 普	字数	190 千
封面设计	孟献辉	版次	2005 年 8 月第 1 版
		印次	2005 年 8 月第 1 次印刷
		照排	合肥述而文化传播有限公司

ISBN 7-81110-040-1/G·336

定价 13.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

前 言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望,健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,知识才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。有人这样形象地比喻:健康的身体就如同数学中的“1”,知识、财富等如同这个1后面若干个“0”,如果没有这个“1”,后面的“0”再多也还是“0”。

21 世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“终身体育”、“健康第一”这一主题,编写了这套大学体育系列教材。这套教材,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动

态,并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识,发展他们的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯。

该套教材共分6册,由《体育·健康》、《田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《武术·跆拳道》、《健美操·体育舞蹈·形体训练》组成。行文深入浅出,版面图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

本套教材由吴兆祥教授任主编并负责统稿,我们在编写过程中得到安徽大学出版社和有关高校的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处,在所难免,恳请广大师生批评指正。

大学体育系列教材编委会

2005.5

目次

前 言	1
第一章 武术功法与套路	1
第一节 概述	1
第二节 基本功和基本动作	3
第三节 初级长拳第三路	31
第四节 42 式太极剑	54
第五节 如何欣赏中华武术	89
思考题	90
第二章 武术散打	92
第一节 概述	92
第二节 基本手法和步法	92
第三节 基本防守技术	114
第四节 主动进攻法	121
第五节 防守反击法	129
第六节 散打实战快摔法	138

第七节	散打实战快摔法的基本法则·····	152
第八节	散打比赛规则简介·····	155
思考题	·····	156
第三章	跆拳道 ·····	157
第一节	概述·····	157
第二节	实战姿势和步法·····	160
第三节	技术动作·····	168
第四节	防守技术·····	187
第五节	跆拳道竞赛规则简介·····	192
思考题	·····	196

第一章 武术功法与套路

第一节 概述

武术,是我国传统的民族体育运动项目,它是以踢、打、摔、拿、砍、击、劈、刺等技术为基础,按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾的相互变化规律编成徒手和器械的各种套路;或在一定条件下,按一定的规则,两人斗智斗勇进行搏击,以此来增强体质,培养意志,训练格斗技能,陶冶性情,美化生活。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础,是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。近年来,越来越受到国际社会的关注。武术源于中国,属于世界;属于体育,高于体育;既重竞技,更重健身;既重武功,更重武德。这也是武术的魅力所在。

一、武术的特点与作用

1. 以套路练习为主。武术的主要内容由拳术和器械的套路构成。套路动作有长有短、有刚有柔、有单练、有对练,风格不同,各具特色。但是一般都要求动作连贯,往返多变,起伏转折,快速敏捷,节奏鲜明。

2. 具有技击攻防意识。武术动作具有明显的技击性,这是其显著的特点。武术运动不仅能增强体质,而且能够掌握一些攻防格斗技术,为国防建设和维护社会治安服务。

3. 形神兼备,内外兼修。形,主要指武术动作所特有的动态规律,是手、眼、身法、步等外在形态变化的集中表现。神,主要指内在的精神、意识及呼吸运动。练习武术要求由内而外,气势完整;由下而上,节节贯穿。对外能够利关节、强筋骨、壮体魄;对内能够理脏腑、通经脉、调精神,使身心得到全面发展。

4. 民族风格突出,艺术感染力强。武术动作舒展大方,形态优美,节奏鲜明,要求手、眼、身法、步、精神、气、力、功紧密配合,形成了中华武术所固有的民族特色,可以培养和增进民族自豪感和爱国主义精神。

5. 具有广泛的适应性。武术运动内容丰富,形式多样,不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器材的限制,可以根据自己的需要和条件,选择合适的项目进行锻炼。

二、武术的内容与分类

武术可分为拳术、器械、对练、集体演练和攻防技术五种主要类型。

1. 拳术。拳术的种类繁多,有姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明的长拳;有步稳势烈、动作紧凑、刚劲突出、以气摧力、以声助威的南拳;有柔和轻灵、呼吸沉静、绵绵不断、行云流水般的太极拳;有动静相间、节奏分明、快速整齐、手脚和顺、劲力充实、刚柔相济的形意拳;有沿圆走转、势随相随、身捷步灵、随走随变的八卦掌(拳)。此外,还有通臂拳、劈挂拳、地毯拳、像形拳等数十种不同风格的拳种。每个拳种中又有若干拳系。

2. 器械。根据其形状和使用方法可分为:长器械(如大刀、枪、棍、戈、矛、戟、钺、钯、铲等);短器械(如刀、剑、鞭、锏等);暗器械(如飞刀、飞叉、飞镖、袖箭等);软器械(如九节鞭、绳镖、流星锤等);双器械(如双刀、双剑、双钩、双圈、双匕首等)。

3. 对练。由二人或二人以上按照固定套路所进行的攻防技术练习。要求攻防意识逼真,动作熟练,配合默契。一般分为徒手对练、器械对练、徒手和器械对练三种形式。

4. 集体演练。由六人或六人以上进行的集体演练,其内容包括各种拳术和器械,中间可穿插对练动作,并有一定的图形变化,有音乐伴奏。

5. 攻防技术。由两人按照一定的规则而进行的具有实战意义的搏斗形式,有推手、散手、短兵等。

第二节 基本功和基本动作

武术基本功(功法)和基本动作练习,是提高武术专项身体素质,为进一步学习武术套路和提高武术运动技术水平打基础的锻炼方法。内容主要包括腿功、腰功、肩臂功、平衡、跳跃和跌、扑、滚、翻等,是初学者和有一定武术基础的人不可缺少的训练内容。通过功法和基本动作的训练,能增强练习者各部位关节、韧带的柔韧性和灵活性,提高肌肉的弹性和控制能力。此外,通过各种原地和腾空的旋转动作练习,能够提高前庭分析器的功能,这对提高动作质量和防止练习中的伤害事故都能起到重要的作用。

要练好功法,必须贯彻从易到难、从简到繁、由浅入深的原则,逐步加大动作难度,而且要坚持锻炼。俗话说:“曲不离口,拳不离手。”学练武术要坚持冬练三九,夏练三伏,长年如一日。拳谚说得:“打拳不练功,到老一场空。”要练好武术就一定要从基本功开始。

一、基本手型和手法

(一)基本手型

在武术运动中,手所表现出的形状称为“手型”。经常用到的手型有拳、掌、勾三种。

1. 拳。五指弯曲握紧,拇指扣压于食指和中指的第二节上,拳面要平,任何指骨都不要凸出拳面,见图 1-2-1。拳心向下叫“俯拳”或“平拳”;拳心向上叫“仰拳”;拳眼向上叫“立拳”。

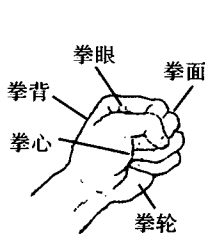


图 1-2-1

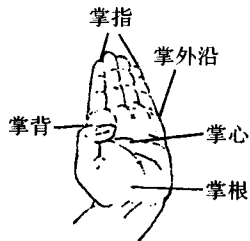


图 1-2-2



图 1-2-3

口诀：握拳屈指紧又牢，食中拇指要相靠。

2. 掌。拇指弯屈，贴靠食指指根外侧下方，其余四指伸直并拢向后伸张，见图 1-2-2。掌心向下叫“俯掌”；掌心向上叫“仰掌”；手腕上翘使手指向上叫“立掌”。

口诀：四指伸直并一道，拇指屈扣腕上翘。

3. 勾。也叫“勾手”。五指撮拢，屈腕为勾，见图 1-2-3。勾尖向下叫“正勾手”；臂内旋后举使勾尖向上叫“反勾手”。

口诀：五指撮拢紧相靠，尽量屈腕似镰刀。

(二)基本手法

在武术运动中，采用各种手型完成技击动作的方法叫“手法”。

1. 拳法。

(1)冲拳(前冲、侧冲、上冲)。拳从腰间旋臂向前快速击出，为冲拳。

练习方法：两脚平行分开站立，与肩同宽。两拳握紧收抱于腰间，拳心向上，上体保持挺胸塌腰，见图 1-2-4。前冲拳时，一拳从腰间旋臂向前快速击出，力达拳面，高与肩平，见图 1-2-5。练习时，两拳可交替反复进行。要求冲拳快速有力，臂将伸直时要有爆发力。同时要拧腰顺肩使力顺达，打得更远更有力。侧冲拳、上冲拳要求同此，惟方向不同。



图 1-2-4



图 1-2-5

口诀：握拳屈肘抱腰间，两拳拳心向上边；

冲拳臂要向内旋，顺肩拧腰拳平肩；

头正颈直身要正，冲拳力点达拳面。

(2)架拳。拳由下向上弧形上摆，架于头前上方叫“架拳”。

练习方法：两脚平行分开站立，与肩同宽。两臂屈肘，两拳握紧收抱

于腰间,拳心向上,上体保持挺胸塌腰。

(3)劈拳(前劈、侧劈、抡劈)。拳自上向下直臂快速劈击,力达拳轮。抡臂时,臂要抡成立圆。

(4)撩拳(正撩、反撩)。拳自下向前上方弧形直臂撩击。力达拳眼或拳心为“正撩”,力达拳轮或拳背为“反撩”。

(5)贯拳。拳从侧下方向斜上方弧形横击,拳眼斜向下,力达拳面。

(6)崩拳。臂由屈到伸,运用前臂和腕力由下向前崩击,速度要快,力达拳面。

(7)栽拳。拳随前臂内旋呈螺旋形向下沉落,要求速度快,力达拳面。

(8)横拳。直臂自体侧向前,向后平扫横击,力达前臂及拳背或拳轮、拳眼。

(9)砸拳。拳自上而下,先直臂后屈臂下砸,要求拳心向上,力达拳背。

(10)勾拳。也叫“抄拳”,拳由下向前屈臂向上方成弧形抄起击打,拳高不过头,拳背向前,力达拳面。

2. 掌法。

(1)推掌。掌由腰间旋臂向前立掌击出为推掌。

练习方法:两脚平行分开站立,与肩同宽。两拳握紧收抱于腰间,上体保持挺胸塌腰,目视前方,见图 1-2-6。向前推掌时,一手由拳变掌由腰间旋臂向前立掌推出,速度要快,臂要伸直,力达掌外沿,目视推出的掌,见图 1-2-7。练习时,两掌反复交替进行。



图 1-2-6

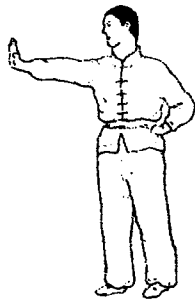


图 1-2-7

口诀：握拳屈肘抱腰间，两拳拳心朝上边；

推掌小臂贴肋走，拧腰顺肩翘手腕；

力点达于小指侧，掌指高度齐眉尖。

(2)亮掌。臂微屈抖腕翻掌，举于体侧或头上。

(3)挑掌。臂由下向上、翘腕、立掌、上挑，挑掌时力达四指。

(4)穿掌(前穿、后穿、侧穿、上穿)。手心向上，臂由屈到伸，沿身体某一部位穿出，穿掌时力达指尖。

(5)插掌。臂由屈到停，直腕向下或斜下方直插，力达指尖。

(6)撩掌。手心向前上方，直臂向前撩出。撩掌时，速度要快，力达掌心。

(7)劈掌。掌由上向下直臂成弧形迅速劈击，力达掌外沿。

(8)砍掌。仰掌向左、俯掌向右击打，力达掌外沿。

(9)按掌。掌心向下，自上向下按去，力达掌心。

(10)拍掌。俯掌直腕下拍，拍掌时要快速有力，力达掌心。

初学者由于腕部柔韧性较差，在做推掌、挑掌等动作时，很难使掌立起来，因此，要多做以下练习：两臂自然弯屈，两手在胸前掌心相对，一手握住另一手指向掌背一侧做一松一紧的推压动作，见图1-2-8、1-2-9。



图 1-2-8



图 1-2-9

3. 勾法。

(1)勾顶。直臂由下向上或向前撞击。

(2)勾挂。直臂由内向外，或由前向后拨挂。

二、基本步型和步法

(一)基本步型

1. 弓步。两脚前后开立一大步,相距约为本人脚长的3~4倍。前腿屈膝半蹲,使大腿接近水平,脚尖内扣,膝与脚尖垂直。另一腿挺膝伸直,脚尖里扣斜向前方,两脚全脚掌着地,上体正对前方并稍前倾。两手握拳,屈肘收抱于腰间。目视前方。右腿在前为“右弓步”,左腿在前为“左弓步”,见图1-2-10。

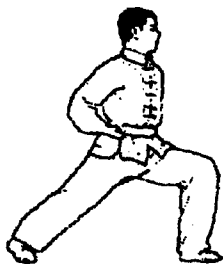


图 1-2-10

动作要求:前腿要弓,后腿要绷;前脚尖与后脚跟要在一条直线上;要挺胸、塌腰、沉髋。

口诀:两腿前后开立站,距离大约三脚半;

后脚内扣要踩实,用力蹬直成一线;

前腿膝盖对脚尖,挺胸立腰向前看。

2. 马步。两脚平行开立,相距约为本人脚长的3倍。两脚尖正对前方,两膝内扣,屈膝半蹲,使两大腿接近水平。两脚全脚掌着地,身体重心落于两腿之间,两手握拳,屈肘收抱于腰间。拳心向上,目向前平视,见图1-2-11。



图 1-2-11

动作要求:要挺胸、塌腰、直背、展髋,上体保持正直,膝部垂线不得超越脚尖。

口诀:两腿开立三脚宽,两脚平行正向前;

屈膝半蹲大腿平,两膝内扣对脚尖;

挺胸立腰背要直,身体重心落中间。

3. 虚步。两脚前后站立,后脚尖外展 45° ,屈膝半蹲,使大腿接近水平,以全脚掌着地支撑身体重量。前腿微屈,脚面绷紧,以脚尖虚点地面。上身正直,两手叉腰,目视前方,见图1-2-12。



图 1-2-12

动作要求:要挺胸、塌腰、沉髋,后腿下蹲要使大腿

接近水平,要做到前虚后实,虚实分明。

口诀:两腿前后分开站,前虚后实记心间;

前脚脚尖点地面,后腿半蹲膝外展;

挺胸塌腰背要直,身体重心在后边。

4. 仆步。两脚左右开立一大步,一腿屈膝全蹲,大腿和小腿靠紧,使臀部接近小腿。膝与脚尖稍外展,另一腿伸直仆平接近地面,全脚掌着地,脚尖内扣,两手握拳收抱于腰间,目视仆腿方向,见图 1-2-13。

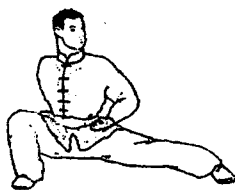


图 1-2-13

动作要求:挺胸、塌腰、直背、沉髋。

口诀:两腿尽量左右分,一腿伸直一腿蹲;

全蹲之脚稍外展,臀部接近脚后跟;

伸直之腿靠地面,千万不能抬脚跟。

5. 歇步。两腿交叉屈膝全蹲,前脚以全脚掌着地,脚尖外展;后脚脚跟离地,臀部坐于小腿上,接近脚跟,两手握拳收抱腰间,目视左前方,见图 1-2-14。

动作要求:挺胸、塌腰,两腿全蹲并靠拢贴紧,上体挺直。

口诀:两腿交叉左右分,前脚外展向下蹲;

后膝紧贴前膝外,臀部靠近脚后跟;

后脚脚跟要提起,挺胸立腰稍转身。

6. 丁步。两腿屈膝半蹲并拢,一脚以全脚掌着地支撑身体重量,另一脚停在支撑脚内侧脚弓处,以脚尖虚点地面;两手握拳收抱腰间,目向前平视,见图 1-2-15。



图 1-2-14



图 1-2-15

动作要求：挺胸、塌腰，上体保持正直。

口诀：一腿半蹲立地面，一腿半蹲绷脚尖；

两脚相靠成丁状，挺胸塌腰脚尖点；

身正背直体要挺，身体重心落后边。

7. 坐盘。两腿交叉叠拢下坐，臀部和后腿的大小腿外侧及脚面着地；前腿的大腿靠近胸部；两手握拳收抱腰间，目视左前方，见图 1-2-16。

动作要求：易犯错误和纠正方法均与歇步同。

口诀：一腿后又向里伸，两腿尽量向下蹲；

前腿膝盖靠胸部，屈膝收紧折叠深；

后腿臀部都着地，挺胸直腰稍转身。



图 1-2-16

(二) 基本步法

1. 上步。后脚向前迈步。

2. 退步。前脚向后退步。

3. 盖步。一脚经另一脚前，横迈一步成两腿交叉。

4. 插步。一脚经另一脚后，横迈一步成两腿交叉。

5. 行步。两腿微屈，两脚迅速连续向前行步，每步大小略比肩宽，也可走弧形路线或 S 形路线。要求挺胸塌腰，保持半蹲姿势。身体重心要平稳，不可有高低起伏现象。脚落地时，先脚跟，再过渡到全脚掌，然后再到前脚掌。

6. 击步。前脚蹬地向前上方跳起，后脚在空中击碰前脚，然后后脚先落地，前脚后落地。要求腾空时上体正直，并侧对前方，在腾空的最高点完成两脚的击碰动作。

7. 垫步。后脚离地提起，向前脚处落步，前脚立即蹬地向前上方跳起，将位置让给后脚，然后在后脚前落步，两脚间仍保持原先的距离。要求腾空时上体正直，并侧对前方。

8. 跨跳步。后脚蹬地跳起，前脚前摆落地。

9. 跃步。后脚提起前摆，前脚蹬地起跳，接着后脚向前落地。

10. 踏步。一脚提起向地面踏踩，另一脚向前上步。

三、腿功练习法

通过腿功的训练,可以拉长腿部肌肉与韧带,提高腿部的柔韧性和灵活性,以及下肢的控制能力,并增强腿部力量。

(一)压腿

压腿是以一腿挺直站立支撑身体重量,另一腿抬起伸直,将脚跟放置在一定的高度上,然后通过上体反复前俯或以两手向下压膝的动作来拉长被压腿的髋关节、膝关节和踝关节的韧带,以及腿部后侧的肌肉群,以达到提高腿部柔韧性的目的。

1. 正压腿。练习方法:面对桌、凳、窗台、树木、台阶等有一定高度的可支撑物体,并步站立。然后一腿挺膝伸直,脚尖向前;另一腿抬起伸直以脚跟部搁放在可支撑物体上,脚尖尽量勾起,两手按在膝关节上,见图1-2-17。上体前屈,向前下方做一上一下的振压动作。练习时,左右腿要交替进行。

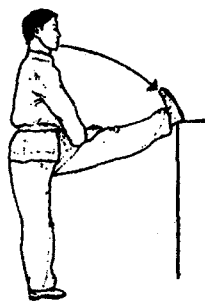


图 1-2-17

动作要求:两腿必须伸直,要挺胸、塌腰、收髋。搁腿物体的高度可逐步上升,下压时间可逐渐延长,振压幅度可逐渐加大。先争取以前额、鼻尖触及脚尖,然后过渡到以下颏触及脚尖,见图1-2-18。压腿时,尽可能地延长前额、鼻尖或下颏与脚尖相触的时间。这种在下压腿的最酸痛点静止片刻的练习方法叫“耗腿”。如果周围没有一定高度的支撑物体,亦可在平地上进行正压腿(正卧腿)。首先立正站好,一腿屈膝下蹲,另一腿在体前冲直以脚跟接地,脚尖勾起;然后两臂弯屈,两手握住前伸的脚掌,上身前俯,使前臂或下颏接触脚尖,做一上一下的振压动作,见图1-2-19。

2. 侧压腿。练习方法:身体侧对桌、凳、窗台、树木、台阶等有一定高度的可支撑物体,一腿挺膝伸直,脚尖朝身体的正前方,髋关节自然放松;另一腿抬起伸直,脚跟部搁放在支撑物体上,脚尖尽量勾起,左臂上举成亮掌,右掌立于左胸前腋下,目视前方,见图1-2-20。接上式,上体向侧压腿,侧身做一上一下的振压动作,见图1-2-21。练习时,左右腿要