

全民健身项目指导用书

木兰剑



方园 主编

吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活
享受快乐人生

MULANJIAN





全民健身项目指导用书

木兰剑

Mulanjian

方园 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

木兰剑 / 方园主编. — 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 978-7-5463-2354-1

I. ①木… II. ①方… III. ①剑术(武术)—基本知识—中国 IV. ①G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028359 号

全民健身项目指导用书

木兰剑

作 者 方 园 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 曹 静

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2011 年 4 月第 3 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 北京华戈印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2354-1 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

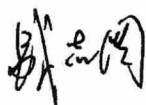
序 言 XUYAN

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日到来前夕得以出版，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、生活化进程作出了贡献。

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

前言 QIANYAN

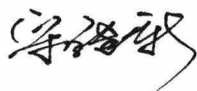
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

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 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书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

木兰剑

主 编 方 园

编 者 方 方 曲淑群

审 订 陈 静



目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/006

第二节 运动价值/010

第三节 运动保护/015

第三章 基本技术

第一节 基本手形/026

第二节 基本步形和步法/027

第三节 基本腿法/033

第四节 平衡动作/035

第五节 基本剑法/038

第四章 48 式木兰剑

第一节 第一段/048

第二节 第二段/065

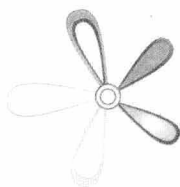
第三节 第三段/084

第四节 第四段/102

第五章 比赛规则

第一节 比赛方法/118

第二节 裁判方法/119



第一章 概述

木兰剑属于木兰拳系，是一项风格独特的武术健身项目。它融合了木兰拳与其他武术、舞蹈的动作，在木兰拳与剑术的挥舞动作结合之下，充满了飘逸潇洒的美感与武术的阳刚威仪，是兼具观赏性及艺术性的健身运动。





第一节

起源与发展

木兰剑是木兰拳运动的一个重要内容，兼有木兰拳和剑术的风格特点，在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面都具有良好的作用。

概
述



起源

剑是我国的一种古老兵器，被誉为“百兵之君”。早在春秋战国时期，就已经出现了铜剑。剑有剑器和剑术之分，剑器是指具体的器械，而使用剑的技术称为剑术。

木兰剑是木兰拳系列中的剑术，它是一种将木兰拳的基本特点融于剑法之中的运动形式。动作既细腻，又舒展大方；既潇洒、飘逸、优美，又不失沉稳；既有技击、健身价值，又有观赏价值。



发展

近年来，木兰剑习练人群不断壮大，并且已经由民间自发走向规范化训练的发展道路，成为全民健身运动的有机组成部分。

1997年，国家体育总局武术运动管理中心委托上海武术院组织有关专家编写了《木兰单剑三十八式》规定套路。

目前，木兰剑运动已传播到美国、加拿大、日本、新加坡、泰国等国家和台湾、香港、澳门等地区，充分展现出其广阔的发展前景。

由于木兰剑吸取了传统民族舞蹈和民间健身操的部分精华，继承了太极剑的传统风格特点，融合了民间艺术特色，使它既适应了广大群众强身健美的心理需要，又营造了一种轻松欢娱的境界，因而深受广大群众的喜爱，尤其备受中老年女性的青睐。

第二节

场地、器材和装备

木兰剑运动对场地、器材和装备有一定的要求。高质量的场地能够为运动提供安全保障,良好的器材和装备是运动参与者发挥较高水平的必要保证。



场地

木兰剑初学者最好在体育馆或武术馆内的比赛场地练习。



规格

比赛场地为长 14 米,宽 8 米的长方形;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。



设施

比赛场地应铺设地毯,以防止运动损伤。



器材

木兰剑运动的基本动作和套路动作都是借助剑来完成的。



规格



长度

剑的长度标准为:以反手垂臂持剑,剑尖高不过头、低不过耳。



重量

剑的重量为:0.5~1 千克。比赛时,成年男子的剑不得轻于 0.6 千克,成年女子的剑不得轻于 0.5 千克。

构造

(1)剑身由剑尖、剑刃、剑脊和剑面组成;

(2)剑尖为剑身最前端的尖锐部分,剑刃为剑身两侧锋利部分,剑脊为剑身长轴隆起部分,剑面为剑脊两侧的平面;

(3)剑把由剑首、剑柄和护手组成,并配置剑穗和剑鞘;

(4)剑首为剑柄后端的突出部分,剑柄为剑把上的把柄,护手为剑柄与剑身间相隔的突出部分;

(5)系在剑首的穗子为剑穗,盛装剑的囊鞘为剑鞘。

装备

练习木兰剑时,最好穿专业的武术服和武术鞋,这样既有利于动作的舒展和美观,又可避免不必要的运动损伤。

服装

(1)女子为中式半开门小褂(长袖或短袖自定),5 对中式直裰;男子为中式对襟小褂(长袖或短袖自定),7 对中式直裰;

(2)灯笼袖,袖口处加两对中式直裰;

(3)中式裤,西式腰,立裆要适宜。

鞋

比赛和练习时,常穿以羊皮或帆布制面、软胶制底的武术表演专用鞋,这种鞋既舒服又美观。



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。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

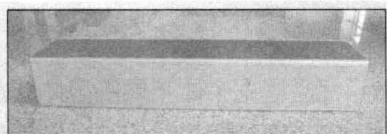


图 2-1-1

(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	优异
男士	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
	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, 精神状况也能同时得到改善。



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。