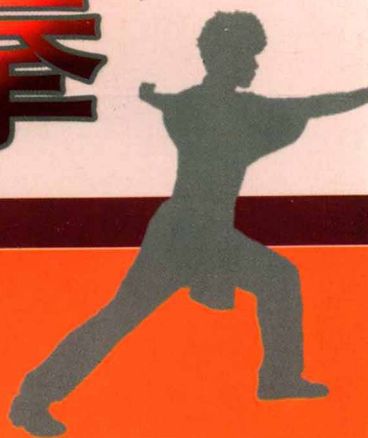


全民健身项目指导用书

八极拳

张 蕾 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

BAJIQUAN





全民健身项目指导用书

八极拳

Bajiquan

张 蕾 主编

常州
藏

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

八极拳 / 张蕾主编. -- 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 978-7-5463-2358-9

I. ①八… II. ①张… III. ①拳术-基本知识-中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028355 号

全民健身项目指导用书

八极拳

作 者 张 蕾 主 编

出 版 人 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 李 者

摄 影 魏仁明

动作模特 戴福利

开本 650mm×960mm 1/16

印张 6

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 978-7-5463-2358-9 定价 17.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

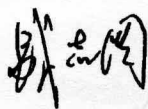
序 言 XUYAN

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、教育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



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

八极拳

主 编 张 蕾
编 者 关 冠 李欣南
审 订 方 方

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 基本技术

第一节 手形/028

第二节 步形/032

第四章 高级竞赛规定套路

第一节 第一段/042

第二节 第二段/050

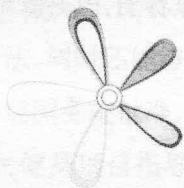
第三节 第三段/060

第四节 第四段/069

第五章 比赛规则

第一节 比赛方法/084

第二节 裁判方法/085



第一章 概述

八极拳为中国古老拳种之一，原流传于河北沧州一带，全称“开门八极拳”或“岳山八极拳”。“八极”意为发劲可达四面八方极远之处。其动作朴实高捷，刚猛脆烈，多震脚发劲，故有“晃膀撞倒山，跺脚震九州”的比喻。



第一节

起源与发展

八极拳历史悠久,经历代传人刻苦精研,以其独特的风格和练法,别具一格,自成一派,不断发扬光大,经久不衰,涌现出诸多的武术名家,并且其刚劲、朴实、动作迅猛的独特风格使该运动流传至今,在武术界影响很大。



起源

八极拳早年因地域不同而被称作“巴子拳”、“八忌拳”、“八技拳”、“开门八极”、“开拳”等。到了近代,人们根据其发劲可达四面八方极远之处的特点,以“八极”二字定名。

关于八极拳的溯源至今仍颇具争议。其中,流传较广的一种说法是:清雍正年间,河北沧州孟村习武之人吴钟,因机缘巧合,受业于自号为“癫”和“癖”的两个云游道人。其后,吴钟凭借道人所传武功,三进三出少林寺,寺中众多暗器无一伤其毫发,自此始成民间第一位八极拳高手。

数百年间,八极拳门下的传奇人物屡见不鲜,历代传人刻苦精研八极拳技法,使之完整系统地流传下来,经久不衰,涌现出诸多武术名家,在武林界影响颇深,例如“神枪”李书文、中南海保镖李健梧、“康德第一保镖”霍殿阁等。



发展

经过不断的发展和完善,八极拳逐渐走上了规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

八极拳是一种短打拳术，该拳动作中涉及肩、背、肘、膝撞靠的颇多，充分体现出紧逼硬攻，以短制长的技术特点。比起蕴含中国深厚传统文化哲理的太极拳，八极拳更多的是民俗化的人文气质，强调强身健体，举手投足凌厉生猛，诠释着中华民族的坚韧性格。

新中国成立以后，八极拳作为传统项目，被列为全国武术表演和比赛项目，得到积极的扶持和发展。

随着社会的发展，越来越多的人开始关注健康，对八极拳的关注也渐渐多了起来。目前，八极拳的分布很广，国内的河北、吉林、山东、辽宁、北京、天津、陕西和甘肃等地，都有八极拳的爱好者。并且国内许多地方武警、经警、保安和公安人员的身体培训，也把八极拳列为重要训练项目。

国外对八极拳的研究也很重视，日本曾专门派代表团来华学习八极拳。现在八极拳在美国、日本和东南亚各地均有传播。



发展趋势

八极拳内容丰富，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，八极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

高质量的场地能够为运动提供安全保障,良好的装备是运动参与者高水平发挥的必要保证。



场地



规格

(1)一般正规比赛中的场地为平地或在其上铺地毯,场地长14米,宽5米,沿四周内沿标明5厘米宽的边线,在两条长边的中点,各画一条与长边垂直的长30厘米的线段,作中线标志,线宽5厘米;

(2)如在多人比赛或集体练习中,一般人与人之间的距离是前后左右大约1.5~2.5米为宜,这样左右增加1人,场地的长度就相应增加2~3米,前后增加1人,场地的宽度就相应增加2~3米。



要求

(1)初学者最好在地面质量较高的场地练习,如塑胶场地;

(2)为了能够随时进行练习,练习者也可以选择在空中或家里的地板上(最好铺有地毯或海绵垫子)进行;

(3)练习时一定要遵循循序渐进的原则,以减少运动损伤。



服装

款式

武术运动员专用服装应具有中华民族特色，其中有不同规格的沿边、布袷、绸腰带、板带、灯笼袖口和灯笼裤脚等。现代武术服装亦有西式裤、短袖上衣等式样，可镶有不同色泽的装饰品。

材质

服装可用绸料、缎料或其他布料制成。

要求

- (1) 武术的服装要以宽松，易透气吸汗为佳，并且应具备耐磨和抗划伤的优点。颜色主要分黑、红、蓝、白，常用的为黑色；
- (2) 服装上不得有多余的附带物；
- (3) 鞋一般用软胶底，应便于蹬地和发力，而且防滑，最好是聚氨酯鞋底，高耐磨，轻便舒适。



1954年





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,对同一种运动负荷,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。

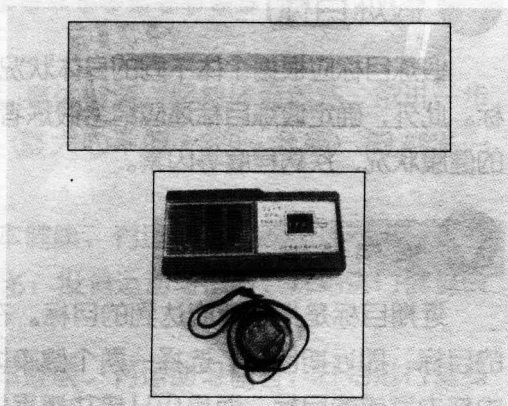
器材

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



(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

性别	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
	男士	18-25	>115	105-114	98-104	89-97
26-35		>117	107-118	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	88-101	<97
65+		>120	114-119	103-113	95-102	<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

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。