

全民健身项目指导用书

翻子拳

王 伟 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

FANZIQUAN





全民健身项目指导用书

翻子拳

Fanziquan

王伟 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

翻子拳 / 王伟主编. — 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 978-7-5463-2348-0

I. ①翻… II. ①王… 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 028353 号

全民健身项目指导用书

翻子拳

作 者 王 伟 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 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 978-7-5463-2348-0 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



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

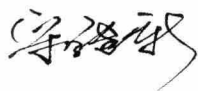
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

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

翻子拳

主 编 王 伟

编 者 方 园 李廷奎

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 基本功

第一节 身形及拳位/028

第二节 手形/030

第三节 步形/039

第四节 踢腿/048

第四章 套路

第一节 第一段/058

第二节 第二段/072

第三节 第三段/085

第四节 第四段/101

第五章 比赛规则

第一节 比赛方法/116

第二节 裁判方法/117

第一章 概述

翻子拳是中华武术宝库中的一个历史悠久的优秀拳种，在明代名“八闪翻”，后俗称“翻子拳”。它是一种以短打为主的拳术，其运动特点是步疾手密，拳法紧密，精悍紧凑，取势迅疾，连三拼四，翻生不息，故得其名。





第一节

起源与发展

翻子拳是流传于中国北方的一个拳种，它主要以直拳、摆拳为主，并以腰力贯穿其身法，使两拳快似闪电，密如疾雨，使人防不胜防，非常实用，被视为中国武林中的精华。

概
述



起源

翻子拳的历史悠久。据明代戚继光所著的《纪效新书·拳经捷要》中记载：“古今拳学，宋太祖有三十二势长拳，又有……八闪翻……此亦善之善者也。”其中的八闪翻即翻子拳，说明至少在明代，翻子拳就已经被当时的武术家视为较优秀的拳种而倍加称道。但是翻子拳具体的创编者和年代，尚无证可查。



发展

随着翻子拳的不断发展，它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。



传播

翻子拳的传播大约在太平天国时期。当时有位太平军将领，是精通翻子拳的名家，攻打天津失败后，他便隐匿于河北饶阳一带，开始传授翻子拳。翻子拳在河北高阳、沧州、饶阳、安新一带广为流传。清朝末年，翻子拳开始流传于东北。

翻子拳在传授的过程中，经过不断演练、发展和创新，创编出多种套路。它起初只有“站桩翻”一个套路，在此基础上，又派生出八萃翻、轻手翻、掳手翻、健中翻、六手翻、燕青翻和鹰爪翻等套路。由于翻子拳的套路

不一样，根据各自套路的独特风格特点，可分为三大流派，即：翻子拳流派、戳脚翻子拳流派和鹰爪翻子拳流派。

中华人民共和国建立后，翻子拳被列为全国武术表演和比赛项目。

近几十年来，翻子拳主要在河北、辽宁、甘肃和陕西等省较为盛行。在西北、东北传播的翻子拳同属一脉，但在劲力和风貌上略有不同。西北所传，经过演化，较多注重以腰发力，浑厚一气；东北所传，则多注重脆快一气。



发展趋势

翻子拳内容丰富，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，翻子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较高水平发挥的必要保证。



场地



规格

(1)一般正规比赛场地都为平地或其上铺地毯。

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、宽 5 厘米的线段,作为中线标志。

(2)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,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,场地的宽度也相应增加 2~3 米。

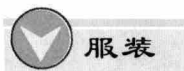


要求

(1)初学者最好在地面质量较好的场地练习,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地或家里的地板上(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。



款式

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，但要以不影响动作为前提。

材质

服装可用绸料、缎料或其他布料制成。

要求

(1) 武术的服装以宽松，易透汗为佳，并且应具备耐磨，抗划伤等优点。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。



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,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,凡素质达不到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

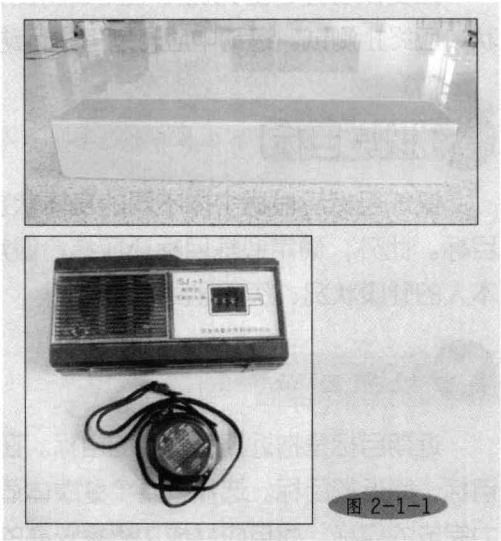
禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是 3 分钟踏台阶测试。

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

男 士	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优异
	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
女 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
	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
女 士	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,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。