

主编:张锦年 赵士杰

高校健身俱乐部基础教程(上)

——
拳操功舞

河北科学技术出版社

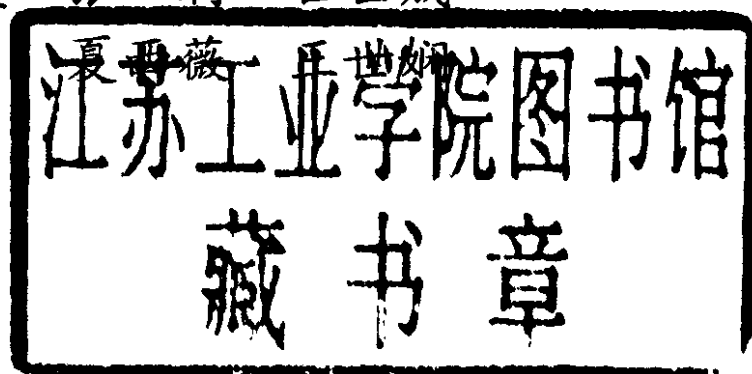
高校健身俱乐部基础教程(上)

——拳、操、功、舞

主 编 张锦年 赵士杰

副主编 葛惟倬 安 红

编 委 张 莉 吕世成



河北科学技术出版社

内 容 提 要

本书是《高校健身俱乐部基础教程》的上册,即:拳、操、功、舞,共计四篇。第一篇是太极拳、太极剑;第二篇是健身、健美操;第三篇是保健气功;第四篇是健身舞蹈,包括交谊舞、体育舞蹈、迪斯科、扭秧歌等。各篇内容均包括发展简史、基本内涵、种类、特点、健身作用、锻炼注意事项、锻炼要领、练法要求及基本教法等。对健身、健美操的创编与实践,也在相应的篇中作了专门的论述。凡是辅导者和学练者需要进一步了解其健身项目的基础知识,尽可能在书中择其重点作适当的介绍,对不同层次的读者,可以各取所需,提供参考使用。

高校健身俱乐部基础教程

——拳、操、功、舞

主编 张锦年

河北科学技术出版社出版发行

河北省新华印刷厂制版印刷

850×1168 1/32 13.5印张 337千字

2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

印数 1-1000册

ISBN 7-5375-1682-0/Z.342 定价:25.00元

前 言

高校建立健身俱乐部开展体育活动已势在必行,部分高校通过实施俱乐部型体育教学或组建俱乐部开展课外体育活动的实践探索,均取得了良好的效果。为了对学生进行更好地辅导,充分发挥高校健身俱乐部的作用,我们选择了学生在俱乐部中喜欢参与的一些运动项目,编写了这部《高校健身俱乐部基础教程》。

全书分上、中、下三册。上册《拳、操、功、舞》;中册《台球、保龄球、羽毛球、网球》;下册《跆拳道、拳击、健身器械》。编写内容侧重于运动项目的基础知识和基本教法及其学练注意事项等。该书既适用于教师对学生健身的指导和辅导,亦可用于自学自练;对不同层次的体育教师和参与健身俱乐部的学生,可以各取所需,提供参考使用。

参与编写上册作者的具体分工是:第一篇太极拳、太极剑,由赵士杰编写。第二篇健身、健美操,由安红编写。第三篇保健气功,保健气功的发展简史、基本内涵与特点、气功的分类,由葛惟倬编写;保健气功的主要健身作用、注意事项、教学,由王世娴编写;学练保健气功的正常效应与异常反应,保健气功的基本练法、保健气功疗法和功种及其练习要领,由吕世成编写;保健气功锻炼的基本内容、要领、环节和原则,由夏西薇编写。第四篇健身舞蹈,交谊舞、体育舞蹈、迪斯科的发展简史、基本内涵与特点、主要健身作

用、注意事项、基本技法与步法以及扭秧歌的基本技法与步法,由张莉编写;其它主要舞种简介、交谊舞的基本要领和教学方法、体育舞蹈的教学,由安红编写。

在编写过程中,我们参阅了大量的国内外有关研究的新成果,书中也引证了具有参考价值的面世之著述,其参考文献均附于书后,在此向原作者谨致谢意。

我们希望尽可能将书编写得好些,使不同的需求对象从中受益,但由于健身项目的锻炼知识及教学教法的参考资料繁杂,编写难度较大,加之水平所限,认识的局限性和不足在所难免,恳请读者对书中的不妥或差错,给予批评指正。

编者

2000.1

目 录

第一篇 太极拳、太极剑	(1)
一. 太极拳简史	(1)
二. 太极拳内涵、种类	(2)
(一)太极拳的基本内涵	(2)
(二)太极拳的种类	(3)
三. 太极拳的特点	(4)
四. 太极拳的健身作用	(9)
五. 练太极拳应注意的事项	(16)
六. 太极拳的锻炼要领	(24)
七. 太极拳对身体各部分姿势的要求	(28)
八. 太极拳的手型、步型、身法、腿法、步法、手法与眼法 及其学练要领	(51)
九. 太极拳的呼吸方法	(63)
十. 太极拳的基本教法及练法	(71)
(一)练习太极拳的主要过程及其要点	(71)
(二)太极拳的基本教法	(75)
(三)打太极拳的速度	(79)
(四)简化太极拳入门的练法与教法	(81)
十一. 太极剑简介	(88)
(一)太极剑简史	(81)
(二)太极剑的基本内涵、种类	(89)

十二. 太极剑的特点	(90)
十三. 太极剑的主要健身作用	(91)
十四. 练太极剑应注意的事项	(91)
十五. 剑的结构、握法和基本剑法.....	(91)
十六. 太极剑的学练要点	(95)
(一)学练太极剑的基本要领	(95)
(二)太极剑教法要点	(97)
 第二篇 健身、健美操	 (102)
一. 健身、健美操发展简史.....	(102)
二. 健身、健美操的内涵、种类	(106)
(一)健美操的概念	(106)
(二)健身、健美操的基本内涵.....	(108)
(三)健身、健美操的类别.....	(110)
三. 健身、健美操的特点.....	(113)
四. 健身、健美操的健身作用.....	(115)
五. 练健身、健美操应注意的事项.....	(119)
六. 健身、健美操锻炼的科学性和基本动作的锻炼要领	 (123)
七. 健身、健美操的教学要点.....	(130)
(一)健身、健美操教学目的和内容的基本要点.....	(130)
(二)健身、健美操的教学要点.....	(133)
八. 健身、健美操教学课的特点、结构与实践	(134)
(一)健身、健美操课的特点.....	(134)
(二)健身、健美操课的基本结构与实践.....	(135)
九. 健身、健美操课的形式和练习方法.....	(140)
(一)健身、健美操课的形式.....	(140)
(二)健身、健美操的练习方法.....	(143)

十. 健身、健美操常用的教法·····	(144)
十一. 健身、健美操教学能力的培养途径和方法·····	(151)
十二. 不同的对象健身、健美操的创编要求·····	(161)
十三. 创编健身、健美操的素材来源·····	(169)
(一) 身体各部位的动作素材 ·····	(169)
(二) 舞蹈和相关体育项目的动作素材 ·····	(171)
(三) 持器械的动作素材 ·····	(173)
(四) 正确认识动作的时空特征 ·····	(174)
十四. 健身、健美操音乐选配和运作·····	(175)
(一) 健身、健美操与音乐的内在联系·····	(175)
(二) 健身、健美操音乐的选配·····	(180)
(三) 音乐的挑选、剪辑与运用·····	(182)
十五. 健身、健美操的创编技法·····	(185)
(一) 健身、健美操的创编技法要素·····	(185)
(二) 健身、健美操的创编步骤·····	(193)
(三) 健身、健美操运动负荷的合理安排·····	(195)
(四) 创编健身、健美操坚持全面发展身体的原则 ·····	(196)
十六. 徒手操概述 ·····	(197)
(一) 徒手操历史漫长 ·····	(197)
(二) 徒手操的基本动作和创编要点 ·····	(201)
(三) 领操员的基本要求 ·····	(203)
十七. 团体操的创编与排练 ·····	(204)
(一) 制定团体操的表演方案 ·····	(204)
(二) 团体操的创编 ·····	(208)
(三) 团体操的训练 ·····	(213)

第三篇 保健气功·····	(217)
一. 保健气功的发展简史 ·····	(217)
二. 保健气功的基本内涵与特点 ·····	(222)
(一)气功概念 ·····	(222)
(二)“气”在气功中的基本涵义 ·····	(224)
(三)保健气功的概念与特点 ·····	(225)
(四)气功与体育的异同 ·····	(227)
三. 气功的分类 ·····	(231)
四. 保健气功的主要健身作用 ·····	(238)
五. 学练保健气功应注意的事项 ·····	(243)
六. 学练保健气功的正常效应与异常反应 ·····	(250)
(一)常见的正常效应 ·····	(250)
(二)常见的异常反应 ·····	(254)
(三)练习的姿势、呼吸和意念过程中可能出现的异常 反应 ·····	(258)
七. 保健气功锻炼的基本内容、要领、环节和原则 ·····	(260)
(一)“三调”是气功锻炼的基本内容 ·····	(260)
(二)“松、静、自然”是气功锻炼的基本要领 ·····	(261)
(三)学练保健气功的基本环节 ·····	(262)
(四)学练保健气功的基本原则 ·····	(269)
八. 保健气功的基本练法 ·····	(275)
(一)体位法 ·····	(275)
(二)放松法 ·····	(279)
(三)呼吸法 ·····	(282)
(四)行气法 ·····	(283)
(五)入静法 ·····	(285)
(六)意守法 ·····	(286)

九. 保健气功疗法和功种及其练习要领	(287)
(一) 松静气功	(287)
(二) 内养功	(290)
(三) 强壮功	(292)
(四) 气功搬动法和气功运气法	(293)
(五) 导引健身桩	(295)
十. 保健气功的教学	(298)
(一) 保健气功的基本教学原则	(298)
(二) 保健气功的基本教学方式	(300)
(三) 保健气功的基本教学要求	(303)
(四) 保健气功课教学方法及内容的重点	(306)
第四篇 健身舞蹈	(308)
一. 交谊舞、体育舞蹈、迪斯科发展简史	(308)
(一) 交谊舞发展简史	(308)
(二) 体育舞蹈发展简史	(312)
(三) 迪斯科发展简史	(314)
二. 交谊舞、体育舞蹈、迪斯科的基本内涵与特点	(315)
(一) 交谊舞的基本内涵与特点	(315)
(二) 体育舞蹈的基本内涵与特点	(317)
(三) 迪斯科的基本内涵与特点	(319)
三. 交谊舞、体育舞蹈、迪斯科的主要健身作用	(321)
四. 跳舞应注意的事项	(325)
(一) 跳舞锻炼应注意的事项	(325)
(二) 参加舞会者应注意的事项	(327)
(三) 组织舞会者应注意的事项	(329)
(四) 舞会中常遇到的情况	(331)
五. 常用交谊舞的基本技法与步法	(332)

(一)华尔兹(慢三)	(332)
(二)维也纳华尔兹(快三)	(335)
(三)布鲁斯(慢四)	(339)
(四)伦巴	(342)
(五)探戈	(347)
六. 迪斯科的基本技法与步法	(352)
(一)迪斯科的介绍	(352)
(二)迪斯科的准备运动	(353)
(三)迪斯科的基本舞步	(357)
(四)迪斯科的基本组合舞步	(366)
七. 扭秧歌的基本技法与步法	(370)
(一)扭秧歌介绍	(370)
(二)扭秧歌的基本动律	(372)
(三)扭秧歌的形式	(375)
(四)扭秧歌练习要点及注意事项	(377)
八. 其它主要舞种简介	(378)
(一)狐步舞	(378)
(二)快步舞	(380)
(三)恰恰恰	(381)
(四)森巴	(382)
(五)帕索多不里(斗牛舞)	(383)
(六)加依布(牛仔舞)	(384)
(七)吉特巴	(385)
(八)北京平四	(385)
九. 交谊舞的基本要领和教学方法	(386)
(一)交谊舞的基本要领	(386)
(二)交谊舞的教学方法	(393)
十. 体育舞蹈的教学	(400)

(一)体育舞蹈的技艺要求	(400)
(二)体育舞蹈的课的教学内容和教学特点	(405)
(三)体育舞蹈音乐的选择与教学方法	(407)
(四)体育舞蹈入门的教程和教法	(409)
主要参考文献.....	(415)

第一篇 太极拳、太极剑

一、太极拳简史

太极拳这项体育运动历史悠久,流传很广,流派很多,是中国古代一种健身拳术。

关于太极拳的起源与创始人,众说纷云,其中唐代许宣平、宋代张三峰、明代张三丰在史料有所记载,但史实不一,有的不详,有的讹传或言误,其不可信。清代王宗岳创太极一说虽有资料可查,但不详实。唯明代末期陈王廷创始太极拳一说,史学家意见比较一致,也较为可靠。

陈王廷是明末一位战将,河南温县陈家沟人。明亡后,不愿意为清朝出力,隐居家乡,潜心于造拳,并以名将戚继光所编《拳经三十二势》为基础,编成太极拳五套,长拳一百零八势一套,炮捶一套。

陈王廷所创这套太极拳,为陈氏世代相传至今,故称陈架太极拳(又称陈式太极拳)。后来又有河北永年杨露禅,从陈氏后代陈长兴学拳并改为不纵不跳、速度均匀、舒展大方的拳套,经其子健候及孙澄甫一再修改定型,成为近代著名的杨式(又称杨架)太极拳。拳式流传较为广泛,原因是它在健身方面有显著的保健效果和康复作用。

其后还有吴架、武架、孙架诸式与杨式太极拳并行。广为流传的是吴架太极拳。

总之,陈氏以后,诸家都是以陈氏太极拳为原理,一脉相承的,并在长期实践过程中加以创新,派生出多种流派。新中国成立后,

新编了简化太极拳,八十八式太极拳,四十八式太极拳等。虽然种种太极拳风格各异,架式有繁有简大小之别,但运动的原则是一致的,以柔为主,刚柔相济。

太极拳运动不但是群众推崇的健身法宝,而且成为我国医疗体育的一个重要形式,深受中外医学界和体育界的重视。

二、太极拳内涵、种类

(一)太极拳的基本内涵

太极拳是我国武术宝库中的一个拳种。它结合“拳术”(手法、跟法、身法、步法的协调动作)、“吐纳术”(吐故纳新的腹式深呼吸运动)、“导引术”(俯仰屈伸的肢体运动)三者成拳,实为“练意、练气、练身”的健身之法。

练意、练气、练身(即意识、呼吸、动作)三者密切结合,始而脑行,继而内动,再之外动,全身内外动则协调发展,构成了太极拳健身方法上的整体性和内外统一性,从而达到增强体质的目的。

所谓练意,是指练拳时心静神凝,专心一意,使大脑得到休息,做到身心俱健。所谓练气,是指练拳时自然地加深呼吸,特别是腹式深呼吸。所谓练身,即全身放松,动作柔和缓慢,根据自己身体情况,动作由易到难,由简到繁。练习各种太极拳时均要求心静意专,呼吸自然,中正安静,柔和缓慢,圆活完整,协调连贯,轻灵沉着,虚实分明。

关于太极拳名称,众说不一。如:

1. 太极图分阴阳,而太极拳动作处处分虚实所明称为太极拳。

2. 太极图分阴阳,而太极拳强调全身放松、虚领顶劲、含胸拔背。沉肩坠肘、气沉丹田,即要做到上虚下实(特别是胸虚腹实),

所以称为太极拳。

3. 太极图是圆的,太极拳动作多呈弧形,也是圆的,所以称为太极拳。

4. 古人认为天地初分时期为“太极”,也叫“太初”。人们所以起名叫太极拳,寓意为“最早”、“最高”的拳,表示非常珍视这种拳的意思。太极拳既能健身,也有治病防病的作用,男女老少都适宜练,动作优美柔和,功夫可步步深入,终不乏味,所以被誉为太极拳。

上述4例对太极拳名称的表述,所赋予它不同的含义,可供读者参考。

至于太极拳又叫做十三势,系指五行八卦。五行是金、木、水、火、土,比喻太极拳的五种步法;八卦是乾(qián, 间钳)、坤、坎、离、巽、震、兑、艮(gèn, 音亘),比喻太极拳的八种手法。

太极拳五种步法为前进、后退、左顾、右盼(顾盼本属眼神,此处可作步法解释)和中定。太极拳的八种手法,即棚(péng, 音朋)、捋、挤、按、采、捌、肘、靠,分配在八个方向;东、西、南、北、东北、西北、东南、西南。这八方与前者五步合称为十三势,也就是十三种方法的意思,若误认为十三个姿势就错了。

在历史上,“五行”和“八卦”说法具有一定的朴素的唯物主义思想。但由于当时历史条件的限制,缺乏近代科学实践的考验,具有直观、臆测的性质。拳术中的五种步法和八种手法确实充满了对立统一的变化关系和千变万化的矛盾运动,但是应当承认,现在我们仍然原封不动地将“五行”、“八卦”套在太极拳运动中是不够科学和全面的。

(二) 太极拳的种类

太极拳种类很多,仅从目前流行较广的太极拳种来看,若按架式的大小区分可大体分为三系,若按拳式特点和风格区分,可分为

五类。

1. 三系：

(1) 大架式——陈氏太极拳、杨式太极拳、八十八式太极拳和简化太极拳通常多采用大架。大架式的特点是拳式舒展大方，轻灵沉稳兼而有之。

(2) 中架式——以吴氏太极拳为代表，其拳架大小适中，长于柔化。

(3) 小架式——以孙氏、武氏太极拳为代表，拳式小巧紧凑，步活身灵。

2. 五类：

(1) 杨氏太极拳：匀缓柔和，舒展大方。

(2) 陈氏太极拳：刚柔相济，快慢相兼。有新架老架大架小架之分。

(3) 吴氏太极拳：柔和紧凑，大小适中。

(4) 武氏太极拳：动作灵活，步法轻捷。

(5) 孙氏太极拳：与武氏太极拳特点相近，开合鼓荡，小巧紧凑，步活身灵。

以上所举的，是初步的归纳，若再详细列举，还有数种，各有各的特点。简化太极拳，八十八式太极拳是国家体委运动司采取流行最广的杨式太极拳整编的。学者可根据自己的体质，年龄及爱好进行选练，也可根据情况灵活变通地练。譬如，小架可以变通成中架或大架，大架亦可变通为中架或小架，中架亦可变通为大架或小架。若年老体弱或有病的人采用陈氏太极拳，亦可免做显于外的发力和震脚等动作。

三、太极拳的特点

在太极拳流派中，陈式、杨式、吴式、武式、孙式经过了数代人

的继承和发展,成为太极拳流派的重要内容。

陈式有陈长兴的大架,也有陈青萍的小架(赵堡架),但较广泛开展的以大架为主。杨式也曾有小架,以杨澄甫所定型的是大架。吴式是以吴鉴泉所定的拳架,它介于杨式和武式之间,所以定型为中架。武式演变于陈式小架,为郝月如定型。孙式演变于武式,故定型为小架。

陈式刚柔相济,有明显外发劲。典型的发劲动作和掩手肱捶、蹬一跟、震脚、当头炮等。虽然在练习中可以因人而宜,但发劲动作作为陈式一大特点则是无疑的。杨式发展到杨澄甫年代,仍保留着发劲动作,如分脚、蹬脚。目前所练习的是以杨澄甫晚年所定的拳架,没有发劲。吴式演变于杨式,到吴鉴泉晚年也无发劲动作(吴式快拳仍保留着发劲)。武式演变于陈式小架,原有相当的发劲动作,到郝月如年代已无发劲动作。孙式亦无发劲动作。陈式有一定跳跃动作,其它流派经过演变已无跳跃动作了。

太极拳具有“快慢相间、稳准相连、松活灵巧、柔刚互变”的特点。

(一) 快慢相间

太极拳的特点之一是“快慢相间”,是练架子时表现出来的,以意识支配的由快转慢,复又由慢转快的形体运动。“快慢”是指每一个拳式中运动的速度。它是转关处慢,过了转关处逐渐加快,运到落点时最快,发后复转慢。拳谚也说:“由极慢而生出出来的快是极快,由极静中生出来的动是极动。”可见太极拳的慢并不是目的,其最终目的是“转快”慢是为快打基础作准备。

快与慢是对立的两个方面,没有慢就显不出快,慢只是为了练架子,长功力,这也就是“欲快先慢”的道理。太极拳快的目的,一是为快速的发力攻击,二是为快速的乘势借力,以达到加大,加重攻击的目的。攻击时的快是在瞬间完成的,没有考虑的余地,而是