



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

# 少林拳

SHAOLINQUAN

主编 杨雨龙 付立新  
审订 赵利明





阳光体育运动丛书

ISBN 7-5386-4171-0

# 少林拳

SHAO LIN QUAN

少林拳  
主编 陈立  
吉林出版  
集团有限  
公司  
2008年8  
月第1版  
2008年8  
月第1次  
印刷  
16开  
128页  
ISBN 7-5386-4171-0  
定价 12.00元

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

少林拳 / 杨雨龙主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11  
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-973-7

I. 少… II. 杨… III. 少林拳 - 青少年读物 IV. G852.15-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163890 号

## 少林拳

主编 杨雨龙 付立新

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 3 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 3 字数 48 千

ISBN 978-7-80720-973-7 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

## 序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

高世仁





阳光体育运动丛书

少林拳

目录

<b>第一章 概述</b>	
第一节 起源与发展	2
第二节 特点与价值	3
<b>第二章 运动保护</b>	
第一节 生理卫生	7
第二节 运动前准备	8
第三节 运动后放松	13
第四节 恢复养护	14
<b>第三章 场地和装备</b>	
第一节 场地	16
第二节 装备	17
<b>第四章 基本技术</b>	
第一节 手形与手法	20
第二节 步形与步法	26
第三节 动作组合	36



阳光体育运动丛书

少林拳

目录

## 第五章 少林长拳

- 第一节 预备势.....41
- 第二节 第一段.....41
- 第三节 第二段.....53
- 第四节 第三段.....61
- 第五节 第四段.....70
- 第六节 收势.....82

## 第六章 比赛规则

- 第一节 程序.....85
- 第二节 裁判.....85

## 第一章 概述

少林拳术是中国著名的武术流派之一，形成于南北朝以后，由少林寺僧众创制、发展，具有深厚的文化底蕴。它以刚健有力、朴实无华的风格，套路繁多、利于实战的特点，在武术界独创一家，在国内外久负盛名，素来就有“少林武术甲天下”的美誉。





## 第一节 起源与发展

少林拳始于南北朝，盛于隋、唐、宋、明，历代流传，支脉繁衍，遍及全国各地。新中国成立后，少林拳更加得到政府的重视，迅速发展，享誉全球。



### 一、起源

北魏孝明帝孝昌三年(公元 527 年)，印度僧侣菩提达摩，来到中国河南省嵩山少林寺，传授佛教禅宗。他根据山林中虎跃、猴攀、鸟飞、虫爬等动作，并效法我国劳动人民生产和锻炼身体的各种活动，初创了简单的体操活动，作为健体护身术来演练。遇到野兽侵袭时，便以此与之搏斗，开创了少林寺僧众健身习武之风。

后来历代僧众参照我国民间长期流传的健身技术，以及他家拳术之特长，兼收并蓄、融会贯通、长期研练，初步创造了少林拳。



### 二、发展

新中国成立后，少林武术迅速普及、发展。许多



省、市成立了武术协会和体校武术训练班，进一步推广和发展少林武术。少林拳受到人们的景仰和喜爱，深深扎根于民众之中。

1959年第1届全运会举行，少林武术成为全运会的竞赛项目之一。

1987年6月，中国体育科学学会武术学会在北京成立，湖南、宁夏、江苏等省也先后成立了省武术学会。

1994年广岛亚运会，包括少林武术在内的武术成为正式比赛项目，少林武术开始走向世界。

2006年，少林武术被国务院认定为中国首批“非物质文化遗产”，少林武术的影响力越来越大，成为备受推崇的武术项目之一。这项古老的运动正以崭新的姿态走向世界。



## 第二节 特点与价值

少林拳之所以能够千年流传，受人敬仰，主要是因为它的功夫过硬，风格独特，立足于实战。它的套路结构紧凑，动作朴实、健壮而敏捷，攻防严密，招式多变，力量的运用灵活而有弹性，着眼于实用，不练花架

子，具有颇多的自卫特色。



## 一、特点

少林拳具有动作朴实健壮、攻防严密、动静分明、刚劲有力等动作特点。

### (一)朴实刚劲

少林拳的动作简单实用、刚劲有力，没有太多花架子。

### (二)攻防严密

实战时，少林拳的攻击或防守动作都非常紧凑和连贯，不给对方以还手或进攻的机会。

### (三)动静分明

练习少林拳术时要体现动则明快有力，静则一动不动的拳理特点。

### (四)刚劲有力

演练少林拳术时，主要突出的就是动作刚劲有力，呈现阳刚之美。



## 二、价值

少林拳在健身、文化和教育等方面都有很高的价

值。

### (一)健身价值

经常练习少林拳能够使身体的协调性、灵敏性、柔韧性和力量都得到提高，并有助于身体各部位的均衡发展，获得健美的体格，有益于增强呼吸系统的机能，对心血管系统机能有良好的作用，还能改善神经系统的机能。而且，练习少林拳时，意念和动作合为一体，使心灵和身体同时得到了锻炼。

### (二)文化价值

少林拳是中华武术的瑰宝之一，它以中国古代独具特色的哲学思想作为理论基础，具有传播古代经典思想的文化价值。

### (三)教育价值

少林拳在教育方面历来重视“武德”，引导学生养成尚武崇德的精神。“崇德”能培养“厚德载物”的气度。

少林拳的武术技法还形成了“以柔克刚”，“舍己从人”等顺其自然、保护自己、不与人强争胜负的打法。这些崇尚武德的修养，能使习武者逐步养成与人友善、淳厚处世、宽容万物的气度，这正是“厚德载物”德性的具体体现。

## 第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





## 第一节 生理卫生

青少年在进行少林拳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



### 一、培养运动兴趣

在少林拳运动前，首先必须培养自己对少林拳运动的兴趣。培养对少林拳运动的兴趣方法有很多，如观看少林拳表演，与同学、朋友打少林拳等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到少林拳运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



### 二、把握运动强度

青少年进行少林拳运动，主要是在少林拳运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加少林拳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



## 第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年少林拳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对少林拳运动的兴趣，甚至造成对少林拳运动的畏惧。因此，青少年在少林拳运动前，必须做好充分的准备活动。



### 一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

#### (一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

### (二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

### (三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



## 二、如何进行准备活动

一般来说,准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

### (一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习,如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态,减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般性准备活动操,供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

#### 1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是:

两手叉腰,两脚左右开立,做头部向前、向后、向左、向右,以及绕环运动。

#### 2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是:



手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。

### 3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是：

屈臂向后振动及直臂向后振动。

### 4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-2-4)是：

两脚左右开立，一手叉腰，另一臂上举，并随上体向对侧振动。

### 5. 体转运动

体转运动的动作方法(见图 2-2-5)是：

两脚左右开立，两臂体前屈，身体向左、向右有节奏地扭转。

### 6. 髋部运动

髋部运动的动作方法(见图 2-2-6)是：

两脚左右开立，两手叉腰，髋关节放松，做向左、向右 360 度旋转。

### 7. 踢腿运动

踢腿运动的动作方法(见图 2-2-7)是：

两臂上举后振，同时一腿向后半步，然后两臂下摆后振，同时向前上方踢腿。