


高职体育与健康

主编 / 高立庆 姚强 陈政

 南京大学出版社



(三) 白鹤亮翅(如图8-166)

(1) 上体微向左转,左手翻掌向下,左臂平屈胸前,右手向右上划弧,手心转向上,与左手成抱球状;眼看左手。

(2) 右脚跟进半步,上体后坐,身体重心移至右腿,上体先向右转,面向右前方,眼看右手,然后右脚稍向前移,脚尖点地成左虚步,同时上体再微向左转,面向前方,两手随体转慢慢向右上、左下分开,右手上提停于右额前,手心向下,左手落于左胯前,手心向下,指尖向前;目视看前方。



白鹤亮翅



图8-166 白鹤亮翅

(四) 左右搂膝拗步(如图8-167)

(1) 右手从体前下落,由下向后上方划弧至右肩外侧,肘微屈,手与耳同高,手心斜向上,左手由左下向上、向右下方划弧至右胸前,手心斜向上,同时上体先微向左再向右转,左脚收至右脚内侧,脚尖点地;目视右手。

(2) 上体左转,左脚向前(偏左)迈出左弓步;同时右手屈回由耳侧向前推出,高与鼻尖平,左手向下由膝前搂过落左胯旁,指尖向前;目视右手手指。

(3) 右腿慢慢屈膝,上体后坐,身体重心移至右腿,右脚尖翘起微向外撇,随后脚掌慢慢踏实,左腿前弓,身体左转,身体重心移至左腿,右脚收到左脚内侧,脚尖点地;同时左手向外翻掌由左后向上划弧至左肩外侧,肘微屈,手与耳同高,手心斜向上;右手随转体向上、向左下划弧落于左胸前,手心斜向下;眼看左手。

(4) 与(2)同,只是左右相反。

(5) 与(3)同,只是左右相反。

(6) 与(2)同。



左右搂膝拗步

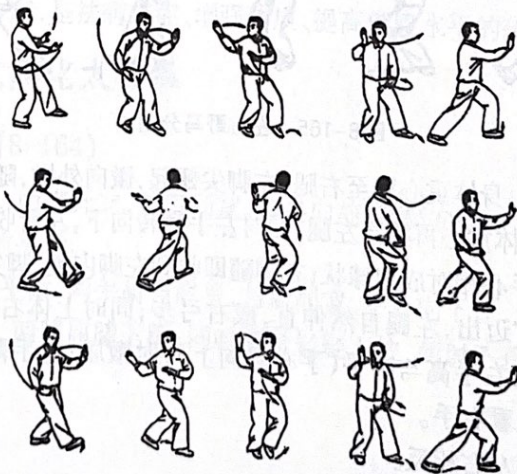


图8-167 左右搂膝拗步

5. 开对位舞姿(开式舞姿)

男士的右侧与女士的左侧身体紧密贴靠,身体的另一侧略向外展开成V形的站立或行进的身体位置。

6. 升降动作(起与伏)

跳舞时身体的上升与下降。升降动作是在膝、踝、趾关节的屈和伸动作的转换中完成的。

二、体育舞蹈基本技术

(一) 基本舞步

学习体育舞蹈应从基本舞步开始。现代体育舞蹈有4种基本舞步,分别是走步、侧步、平衡步和摇摆步。学习时只要掌握好每只脚的移动轨迹,学会这些舞步并不困难。

跳交谊舞有一个约定俗成的规定,男士第一步先出左脚,而女士第一步先出右脚。交谊舞中许多舞步男女动作都是相同的,只是动作方向相反,如男是进步,女则为退步。(本专题中在叙述舞步的动作时,皆指男步。凡女步相同者,都不再专门说明;凡女步不同者,则另加以说明。图中左脚为白色,右脚为黑色)

1. 走步

立正站好。左脚开始向前走三步(1,2,3),右脚开始向后走三步,如图8-82所示。向前走时开始用前脚掌触地,然后随着脚趾上抬过渡到脚跟擦地向前,着地后过渡到脚趾,身体重心从一只脚转移到另一只脚上。后退正好相反,开始用脚掌触地,然后用脚尖擦地向后,脚趾着地后再过渡到脚跟。



图8-82 走步

2. 侧步

立正站好。左脚向左迈一步,右脚向左脚并拢;接着左脚再向左侧迈一步,右脚向左脚并拢。然后右脚向右侧迈一步,左脚向右脚并拢;接着右脚再向右侧迈一步,左脚向右脚并拢,如图8-83所示。

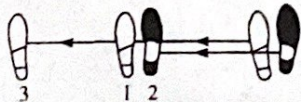


图8-83 侧步图

3. 平衡步

平衡步是由走步和踏步组成的。

立正站好。左脚向前一步，右脚向前上步，用前脚掌踏在左脚侧；然后右脚向后退一步，左脚掌踏在右脚侧。

左脚向左侧一步，右脚向左脚并拢，用前脚掌踏在左脚侧；右脚再向右侧一步，左脚向右脚并拢，用前脚掌踏在右脚侧，如图8-84所示。根据运动方向，亦分为前、后、左、右平衡步。

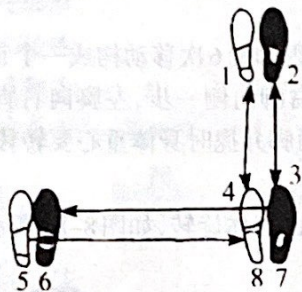


图8-84 平衡步

4. 摇摆步

摇摆步是拉丁舞的基本步。

立正站好。左脚向前一步，重心随之前移，然后脚不动，重心再向后移，再移前，再移后，反复摇摆，这叫前后摇摆步。

立正站好。左脚向侧一步，重心向左移，再向右移，再向左移，再移右，反复摇摆，这叫左右摇摆步。

(二) 握抱姿势

初学体育舞蹈，必须学会正确的握手和抱腰姿势，简称握抱姿势。

男女舞伴面对站立。男伴左手四指并拢，女伴的右手放在男伴虎口处，如图8-85a所示。男伴右手五指并拢放在女伴左肩胛骨下部，女伴将左手轻轻地放在男伴的右肩上。

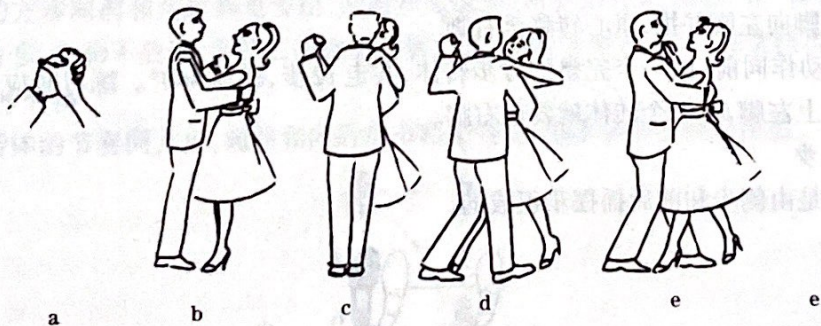


图8-85 握抱姿势

两人之间距离为10厘米左右，如图8-85b所示。双方稍向左转，从对方的右肩向前看，这种握抱姿势称为闭式舞姿，如图8-85c所示。

在闭式舞姿基础上,男伴将头和上体略向左转,女伴将头和上体略向右转,双方在身体的肩部形成一个V字形。这种舞姿称PP舞姿,或者称为散式舞姿,如图8-85d、e所示。

在跳舞过程中,男伴上体一般都是直立的,但是不要过于僵硬,双肩保持稳定和放松。女伴自胸以上部位要自然仰,下颌上扬,略呈仰视状。

(三) 基本舞步组合

掌握了基本舞步和握抱姿势,就可以学习基本舞步组合。

1. 方步

方步由走步和侧步组成。它因脚的6次移动构成一个正方形的图形而得名。

立正站好。左脚向前一步,右脚向侧一步,左脚向右脚并拢;右脚向后一步,左脚向右侧一步,右脚向左侧并拢。每次两脚并拢时身体重心要转移到支撑脚上,如图8-86所示。

2. 方步转体

每次转体为 90° ,它是最简单的身体旋转,如图8-87所示。

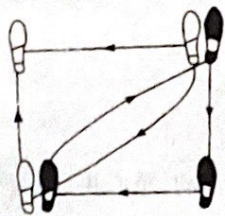


图8-86 方步

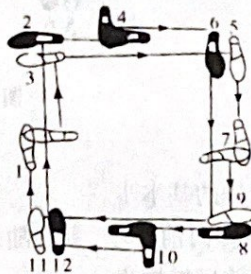


图8-87 方步转体

闭式舞姿站立。

(1) 左脚向前一步,出脚的同时身体向左转。

(2) 右脚向侧一步,同时身体完成 90° 旋转。

(3) 左脚向右脚并拢,重心转移至左脚。

(4) 右脚后退一步,退脚的同时身体向左转。

(5) 左脚向侧一步,同时身体完成 90° 旋转。

(6) 右脚向左侧并拢,重心转移至右脚。

后6步动作同前,做一个完整的方步转体,共走12步,转体 360° 。练习时应记住,第一个转体如果上左脚,下一个转体就要退右脚。

3. 交叉步

交叉步是由侧步和前后摇摆步组成的。

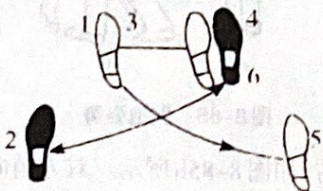


图8-88 交叉步

闭式舞姿站立。

左脚向侧一步,然后右脚交叉在左脚斜后方,用前脚掌点地,身体重心向后摇摆,再摇摆向前。右侧交叉同前,动作方向相反,如图8-88所示。

4. 并列行进步

闭式舞姿站立。

- (1) 左脚向侧一步,同时上体左转呈闭式舞姿。
- (2) 右脚向前一步,交叉在左脚前。
- (3) 左脚向侧一步,同时向右转体。
- (4) 右脚向左脚并拢,呈闭式舞姿。

并列行进时,两人头部均朝前面方向,两人腰、髋部可以相贴,如图8-89所示。



图8-89 并列行进步

(四) 交谊舞练习

1. 慢四步舞(布鲁斯舞)

慢四,节拍多是4/4拍,每小节4拍。舞蹈风格表现为庄重平稳、步态从容、缓慢抒情。

慢四由走步、侧步和平衡步所组成。它的基本节奏是慢、慢、快快,其中慢占二拍,快占一拍。

(1) 走步

慢四的走步可以向前进四步,也可以向后走四步。其节奏是一、二步为慢拍,三、四步为快拍。

(2) 方步

慢四的方步向前和向后都是慢拍,而侧步是快步,其节奏为慢、快快、慢、快快。也可以做第二个方步,右脚不后退,而是右脚也向前做方步,如图8-90所示,又称交换步。

(3) 方步转体

方步转体的节奏同方步,向前和向后走步都是慢拍,侧步和前步都是快拍。

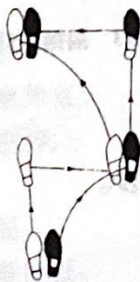


图8-90 慢四方步

(4) 平衡步

平衡步前、后、左、右都是慢拍。慢四一般前平衡步慢,后平衡步慢,接着做向前走两步快,或做两个前平衡步再走两步,如图8-91所示。

(5) 并列行进步

并列行进步是向侧走步慢,向前走步慢,向侧走步快,脚并拢快。

(6) 前进侧步

前进侧步既简单又实用,它是由走步和侧步组成的。男舞步如图8-92所示。



图8-91 慢四平衡步

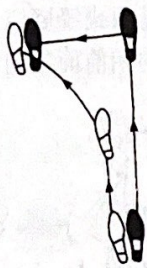


图8-92 慢四前进侧步

闭式舞姿站立。

- ① 左脚向前一步。
- ② 右脚向前一步。
- ③ 左脚向前一步。
- ④ 右脚向左脚并拢,重心转至右脚。

(7) 摇摆步转体

该舞步适于在拐角处或前方受阻需要改变方向时使用,结构是一个摇摆步加一个转体侧步,如图8-93所示。



图8-93 摇摆步转体

- ① 左脚向前一步,重心前摇。
- ② 右脚不动,重心向后摇。
- ③ 身体向左转90°,同时左脚向侧一步。
- ④ 右脚向左脚并拢,重心转至右脚。

(8) 向左转体180°舞步

男舞步如图8-94所示。



图8-94 向左转体180°



图8-95 向右转体180°

闭式舞姿站立。

- ① 左脚向左前方45°迈步慢。
- ② 右脚向前侧步,同时转体90°慢。
- ③ 身体继续向左转体,左脚向后退一步快。
- ④ 右脚向左脚并拢,重心转移至右脚。

(9) 向右转体180°舞步

男舞步如图8-95所示。

闭式舞姿站立。

- ① 左脚向前一步慢。
- ② 右脚向前一步,同时转体90°慢。
- ③ 身体继续向右转体90°,左脚后退一步快。
- ④ 右脚向左脚并拢,重心转移至右脚。

2. 慢三步舞(华尔兹舞)

慢三步舞,舞步婉转流畅,旋转起伏如行云流水,素有“舞中之后”美称。音乐华丽多彩,节奏是3/4拍,每小节3拍,第一拍为重音,后两拍为弱音。华尔兹舞节奏可用1,2,3来表示,最基本步法是平衡步和方步。

(1) 平衡步

平衡步向前、后、左、右做时,第一步膝关节微微弯曲向下,占1拍时值;第二步跟脚并步时,支撑腿膝关节要逐渐伸直,占2拍时值。

(2) 方步

前三步动作:

- ① 左脚向前一步,左腿膝关节微屈。
- ② 右脚向侧一步,左腿膝关节逐渐伸直。
- ③ 左脚向右脚并拢,重心转移至左脚。

后三步动作:

- ① 右脚向后退步,右腿膝关节微屈。
- ② 左脚向侧一步,右腿膝关节逐渐伸直。
- ③ 右脚向左脚并拢,重心转移至右脚。

(3) 方步转体

方步转体的节奏与脚的使用基本同方步。所有旋转都需要有身体的协调动作和膝部动作的配合。前三步,左脚向前出脚的同时身体也向左转,侧步时完成 90° 旋转。

(4) 走步

走步可以走三步,也可以向前走六步;可以走直线,也可以走半圆弧线。走步时,第一步要大,膝关节微屈,第二、三步要小,膝关节逐渐伸直。走步要呈起伏状。

(5) 交叉步

男伴舞步节奏是:

①左脚向侧一步。

②右脚交叉在左脚后。

③重心向左脚摇摆。

④右脚向侧一步。

⑤左脚交叉在右脚后。

⑥重心向右摇摆。

(6) 臂下转体

男伴舞步如图8-96所示。



图8-96 臂下转体

先做方步的前三步,再做右脚退步,同时左手臂领女伴右手抬起,用右手暗示女伴向右转体。左脚向侧一步,右脚向左脚并拢。

女伴舞步如下:

先做方步后三步,再做左脚向前一步,同时身体右转;右脚向前一步,同时向右转体 180° ;左脚向右脚并拢,继续向右转体 180° ;左脚向右脚并拢,继续向右转体 180° ;左脚向右脚并拢,继续向右转体 180° 与男伴呈闭式舞姿。

三、现代舞

现代舞有华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹舞5个舞种。这里介绍华尔兹舞和探戈舞。

(一) 华尔兹舞

华尔兹(Waltz)也称圆舞,是现代舞中历史最悠久、生命力最强的舞蹈形式。华尔兹舞的风格是典雅大方、动作流畅、旋转性强、华丽多彩,其动作高雅和谐、起伏多变,舞姿飘逸

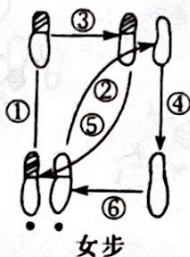
优美、文静柔和。

舞曲为3/4拍,每分钟32小节。风格特点是起伏、飘荡、旋转、连绵不断、典雅华贵。其重心的升降规律一般为第一步最低,第二步重心升高,第三步时重心升至最高并开始下降。

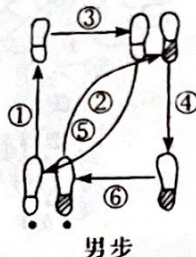
握抱姿势:合对舞姿,如图8-97所示。



图8-97 华尔兹握抱姿势



女步



男步

图8-98 方形步

男女舞伴相对站立,双脚并拢,足尖向前,双方都偏向对方右侧1/3,且右足尖对正对方双足的中线。

1. 方形步

此步法多用于左右脚重心的转换和基本功练习,如图8-98所示。

准备姿势:合对舞姿。整个过程方向不变。

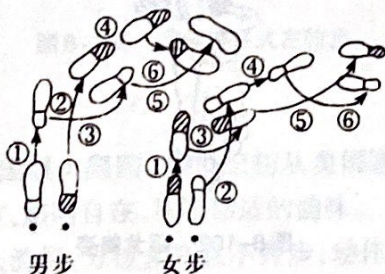
男子舞步:第①拍,左足前进一步,足跟落地滚动至脚掌。第②拍,右足上步横开,脚掌落地支撑。第③拍,左足并向右足,方向不变,重心由双脚掌落至全足。第④拍,右足后退一步,足掌落地滚动至全足。第⑤拍,左足跟上右足后横开,足掌落地。第⑥拍,右足向左足并步,重心由双足掌落至全足。

女子舞步:女步的第①②③④⑤⑥拍与男子舞步的第④⑤⑥①②③拍相同。

2. 左转步

该步法由六步两个小节构成,每小节向左转135°,共左转270°,如图8-99所示。

准备姿势:合对舞姿。



男步

女步

图8-99 左转步

3. 左足并换步

该步法由三步一个小节构成,主要用于左右足重心的转换,方向不变。

准备姿势:合对舞姿。

男女舞步与方形步前三拍(第一小节)相同,图略。

4. 右转步

此步法与左转步相对称,亦由六步两个小节构成,每小节右转体 135° ,共完成转体 270° ,如图8-100所示。

准备姿势:合对舞姿。

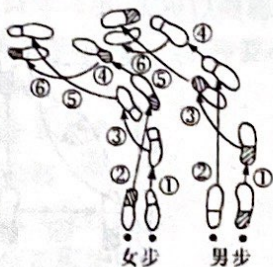


图8-100 右转步

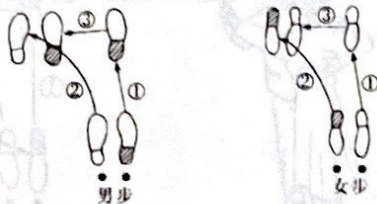


图8-101 右足并换步

5. 右足并换步

该步法由三步一小节构成,主要用于左右足重心转换,方向不变,如图8-101所示。

准备姿势:合对舞姿。

(二) 探戈舞

探戈(Tango)为现代舞的一种。探戈是最早被英国皇家舞蹈教师协会肯定并加以规范的四个标准舞之一。探戈舞步独树一帜,斜行横进,步步为营,俗称“蟹行猫步”。动作刚劲锐利,欲进又退,欲退还前,动静快慢,错落有致,沉稳中见奔放,闪烁中显顿挫。探戈舞以其刚劲挺拔、潇洒豪放的风格和独有的魅力征服了舞坛,被誉为“舞中之王”。

探戈舞曲为 $2/4$ 拍,每分钟33小节,其基本节奏为:慢(S)慢(S)快(Q)快(Q)(S为slow的缩写,Q为quick的缩写)。其风格特点是沉稳扎实、刚劲锐利,动作棱角分明,步法有停顿,头随身体有摆动等。

握抱姿势:合对舞姿,如图8-102所示。



图8-102 探戈舞姿

1. 常步分身

这是探戈中最常用的步法之一,一般作为连接步使用。节奏为S、S、Q、Q,如图8-103所示。

准备姿势:合对舞姿。

2. 侧行并位

从侧行位开始,结束时为合对舞姿,常用于各种分身开位舞步之后。基本节奏为S、Q、Q、S,如图8-104所示。

准备姿势:侧行舞姿。

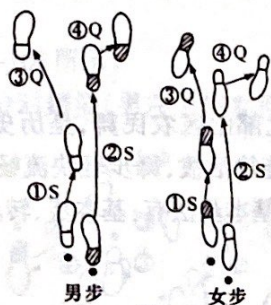


图8-103 常步分身

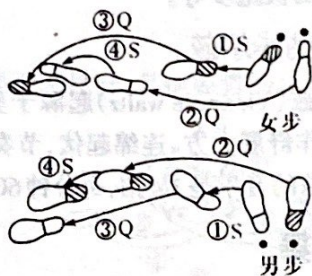


图8-104 侧行并位

3. 常步接开式左转步

基本节奏为S、S、Q、Q、S、Q、Q、S,如图8-105所示。

准备姿势:合对舞姿。

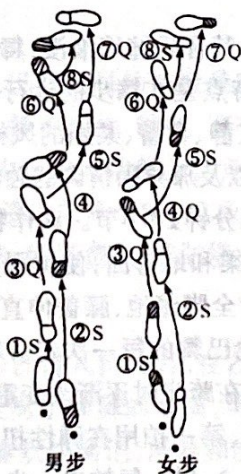


图8-105 常步接开式左转步

(三) 狐步舞

狐步舞(Fixtrit)起源于美国黑人舞蹈,20世纪初从美国逐渐流行于世界。其风格具有舒展流畅、轻盈飘逸、平稳大方、悠闲自在、从容恬适的韵味。

狐步舞的舞步轻柔、圆滑、流畅,方位多变且不并步,动作连接中呈现出降中有升、升中有降的线行流动状。狐步音乐4/4拍,基本节奏与探戈相反,是慢快快(SQQ),每分钟30小节左右。基本步法有:羽步、三直步、转步、波浪步、盘转交叉步等。

(四) 快步舞

快步舞(Quickstep)从美国民间舞演变而来,快步舞吸收了快狐步动作,后又引入了芭

蓄的小动作,使舞步更显轻快灵巧。

快步舞的风格特点是轻快活泼、富于激情,舞步洒脱自由,包含动力感和表现力。舞曲为4/4拍,每分钟50—52小节,基本节奏是慢慢快快(SSQQ)、慢快快慢(SQQS),一个慢相当于两拍,快相当于一拍。基本步法有:四分之一转、踮踮转步、直行追步、前进锁步、后退锁步、快步式转步、四快跑步等。

(五) 维也纳华尔兹

维也纳华尔兹(Viennese waltz)起源于奥地利北部山区农民舞,是历史最悠久的舞蹈。其风格特点是动作舒展大方、连绵起伏,节奏清晰、旋律活泼,舞步轻快流畅、旋转性强。

维也纳华尔兹的音乐是3/4拍,每分钟60小节。基本步法有:基本步、转步、后退换步等。

四、拉丁舞

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲,具有热情奔放、浪漫抒情的特点。舞蹈动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步内容丰富,充满激情,音乐节奏鲜明强烈,尤为中、青年人喜爱。主要有伦巴、桑巴、恰恰恰等,这里主要介绍伦巴舞的舞蹈技术,其他做简单介绍。



伦巴、恰恰、探戈、华尔兹

(一) 伦巴舞

伦巴舞(Rumba)起源于古巴。其音乐缠绵浪漫,舞蹈风格柔媚、抒情,是表现爱情的舞蹈。伦巴舞与其他拉丁舞不同的特点是在舞步的运行中,髋部富有魅力地扭摆,上身自由舒展,在抑扬的韵律节奏下,具有文静、含蓄、柔媚的风格,更展示女性的婀娜多姿。伦巴舞因在拉丁舞中历史悠久、舞型成熟以及那异国情调的独特风格,被誉为“拉丁舞之魂”。

伦巴舞的音乐节拍为4/4拍,每分钟27小节。动作特点是以身体的腰、胯、膝、踝等部位进行有机的配合,动作的膝部先是柔和地弯曲,使脚踝直提起,趾尖沿地面向前行进,随即向前移动重心,先是脚掌踏下,然后全脚着地,膝盖伸直,接着臀胯向后摆转,另一脚则膝部放松,准备第二步的行进。因此,伦巴舞的每一次走步都有两个动作:一是迈步,二是重心的移动,前足落地时重心尚在后足,在跨步时逐渐改变重心。

伦巴的舞步是在四拍中走三步,第一拍用在弹性扭胯动作上,在第二拍时迈第一步,所以练习伦巴舞时要数“2、3、4、1”。2、3、4拍,每拍走一步,第一拍只扭胯。

握抱姿势:合对舞姿(只介绍一种),如图8-106所示。



图8-106 伦巴舞姿

1. 基本步

该舞步是由前进走步、后退走步和横步组成。它是伦巴舞的最基本舞步,如图8-107所示。

准备姿势:合对舞姿,两足分开站(比肩稍宽)。

2. 纽约步

步法如图8-108所示。

准备姿势:分对舞姿(男左手拉女伴右手,距离稍拉开,其他姿势同合对舞姿)。

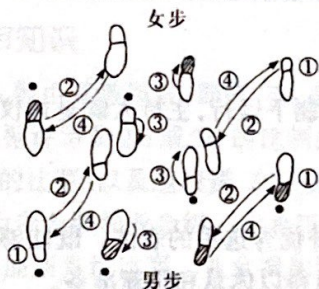


图8-107 基本步

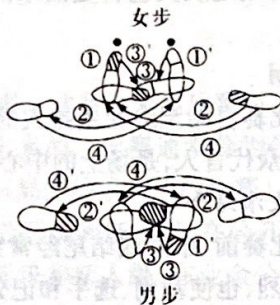


图8-108 纽约步

(二) 桑巴舞

桑巴舞(Samba)源于巴西,是从巴西农村的摇摆桑巴舞传入都市演变而成的。桑巴舞的风格特点是动作粗犷、起伏强烈,舞步奔放、敏捷,富有强烈的感染力。由于它在移动时沿舞程线绕场进行,因此是拉丁舞中行进性的舞蹈。桑巴舞音乐2/4或4/4拍,每分钟48—56小节。在每一小节中,舞步可以跳出二步(SS)、三步(SQQ或SQS)、四步(QQQQ)等多种步型。基本步法有:向左向右叉形步、博塔费戈、伏尔塔、辫子步等。

(三) 恰恰恰舞

恰恰恰舞(Cha- Cha- Cha)由非洲传入拉美后,在古巴获得很大发展,它是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。在动作编排上一反男子领舞的习惯,男女动作不求统一整齐,且多半是男子随后。恰恰恰由于名称动听,节奏欢快易记,乐鼓和沙球的咚咚沙沙声与动作相吻合,舞蹈诙谐、花哨,步法利落、紧凑,是拉丁舞中最受欢迎的舞蹈。恰恰恰舞的音乐为4/4拍,每分钟29—32小节。基本步法有:交叉基本步、分展步、纽约步、古巴断步、曲棍步等。

(四) 斗牛舞

斗牛舞(PasoDoble,帕索多布勒)起源于西班牙,是模仿西班牙斗牛士的动作,由西班牙风格的进行曲伴舞的一种拉丁舞。在舞蹈中,男士象征斗牛士,女士象征斗牛士的斗篷,因此舞蹈应表现出男子强壮英武和豪迈昂扬的气概。斗牛舞特色鲜明,风格迷人,音乐雄壮,舞态生动,步法强悍、振奋。音乐为2/4拍,每分钟60小节。基本步法有:摇摆、抛掷、美式疾转、马鞭步、风车步、西班牙手臂步。

(五) 牛仔舞

牛仔舞(Jive,捷舞)源于美国西部。原来的牛仔舞节奏快速兴奋,动作粗犷,带有举持

舞伴和甩动的技巧,是表现西部牛仔强健体魄和自由奔放情绪的舞蹈。后经规范进入社交界,成为社交舞和表演舞范畴。牛仔舞舞姿多姿,舞步丰富多变,其强烈的扭摆和连续快速的旋转,常使人眼花缭乱。音乐为4/4拍,每分钟44小节。

五、体育舞蹈比赛规则

(一) 体育舞蹈的竞赛特点

由于体育舞蹈是从文艺转变而来的项目,因此表现在竞赛上,既有文艺的痕迹又有体育的特点。

1. 主持人制

体育舞蹈比赛自始至终在主持人的指挥和控制下运行,主持人既是司仪、广播员,又是宣传鼓动员、观众代言人,是场上的中心人物。

2. 比赛和表演结合

体育舞蹈比赛前、中间或结尾经常穿插国内外优秀选手的表演。既能够使比赛更加丰富多彩、气氛热烈,也使裁判、选手和记分组等人员得以休息和重新准备。

3. “淘汰”与“顺位”结合的比赛方法

(1) 淘汰法

体育舞蹈比赛从预赛至半决赛采用淘汰制比赛方式,即根据竞赛编排从参赛人数中按规定录取选手进入下一轮比赛,淘汰其余选手。

(2) 顺位法

体育舞蹈比赛决赛采用顺位法决定单项和全能的名次。

4. 评分特点

体育舞蹈评议时,每个评委在1.5—2.5分钟的时间内要从6—20位选手中决定比赛名单或名次/顺序,这要求评委精力集中、业务熟练、眼光敏锐。

(二) 比赛场地、舞程线、角度和方位

体育舞蹈的赛场面积为15米×3米的长方形,长的两条边线为A线,短的两条边线为B线;舞者沿舞池按逆时针方向行进的方向线称为舞程线。体育舞蹈中的旋转角度每旋转360°为一周,旋转45°、90°、135°、180°、225°、270°、315°分别为1/8、1/4、3/8、1/2、5/8、3/4、7/8周;在舞场上以45°为单位按顺时针方向确定8个点,依次叫作1、2、3、4、5、6、7、8点,以此来确定舞者在场上的方位。为了确定舞者按舞程线运动时的方位和角度的变化,我们以舞程线为基准、以男伴面对舞程线的方向为例,对舞步的行进方向规定了8条线,如图8-109所示。

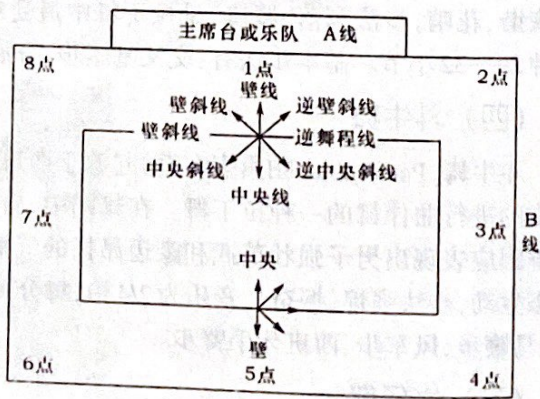



图8-109 比赛场地

责任编辑 刘飞

封面设计 

高职
—
体育
—
与健康

ISBN 978-7-305-24862-7



9 787305 248627 >

定价: 60.00元





“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

武 术

(第三版)

蔡仲林 周之华 主编



高等教育出版社

齿；面部、左肩、左拳正对对手（图 6-1-29）。左脚在前为“正架”；右脚在前为“反架”。可根据个人习惯选择，初学一般从“正架”开始。

（2）动作要点：后脚跟微离地面；平稳但随时可灵活移动。

主要攻防含义：实战姿势是对抗或实战时的预备姿势。因此，一要便于进攻和防守，姿势不要太低；在接近对手时和与对手对峙的过程中，能保护和防守自己的要害部位，更便于随时出击进攻对手，使自己处于攻守兼备的姿态。二要便于移动，重心要控制在两脚之间。三要尽量缩小暴露给对手打击的有效部位；两手要紧护身体，保护和防守自己的要害部位。



图 6-1-29

2. 冲拳

冲拳是直线击打对手的进攻手法。

（1）左冲拳

动作过程：实战姿势预备。右脚蹬地，左腿保持身体平稳；身体向右拧转，左臂伸展，拳向前直线冲出；还原时要以腰带肘回收，迅速还原成实战姿势（图 6-1-30）。

动作要点：冲出的路线要直；大臂要伸展；动作要快速有力。

主要攻防含义：左冲拳是最常用的进攻技术。特点是距离对手近，出拳时预兆小；既可主动进攻，又能防守反击，灵活性强；但力度相对较小，在实战中可以灵活打击对方腰部以上的任何部位。或用虚招诱晃对手，以假乱真，为接着使用其他进攻技术创造机会。多用于进攻对手的头部和躯干。



图 6-1-30

（2）右冲拳

动作过程：实战姿势预备。冲拳时右脚蹬地，右髋内合，转腰送肩，直线向前冲出，力达拳面；同时左拳变掌或握拳回收至右肩内侧（图 6-1-31）。还原时以腰带肘，主动还原成实战姿势。

动作要点：蹬地、转腰、出拳的动作要协调顺达。

主要攻防含义：右冲拳是重要的重击进攻动作。特点是进攻距离长，能充分利用蹬地转身而加大击打的力度，在实战中具有较强的威胁作用和杀伤力，有



图 6-1-31

时一击便可结束比赛。多用于进攻对手的头部和躯干。

3. 贯拳

贯拳是平弧线击打对手的进攻手法。

(1) 左贯拳

动作过程：实战姿势预备。右脚蹬地，左腿保持身体平稳；身体向右拧转；左拳先向外、再向前、向里横击，臂微屈，拳心朝下，力达拳面或偏于拳眼侧；还原时以腰带肘，主动还原成实战姿势（图 6-1-32）。

动作要点：以腰带臂，横向击打。

主要攻防含义：左贯拳是一种横向型进攻动作，可以结合身体姿势的高低变化击打对方的侧面。上盘可击太阳穴，中盘可击腰肋部位。

(2) 右贯拳

动作过程：实战姿势预备。右脚蹬地，右髋内合，转腰送肩，右拳先向外、再向前、向里横击，臂微屈，拳心朝下，力达拳面或偏于拳眼侧；还原时以腰带肘，主动还原成实战姿势（图 6-1-33）。

动作要点：蹬地、转腰、出拳的动作要协调顺达。

主要攻防含义：右贯拳是侧向进攻的重拳。它的特点是能充分借助右脚蹬地转腰的力量，进攻时击打力度大，多用于连击或防守反击，攻击对手的头部和躯干。



图 6-1-32



图 6-1-33



图 6-1-34

4. 抄拳

抄拳是上弧线击打对手的进攻手法。

(1) 左抄拳

动作过程：实战姿势预备。身体略向左转，重心略下沉；随即左脚蹬地，身体向右拧转；左拳由下向前上方勾击，大小臂夹角 $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ ，拳心朝里，力达拳面（图 6-1-34）。击出后要迅速还原成实战姿势。

动作要点：蹬地、转腰连贯顺达，用力要由下至上。

- (2) 动作要点：以膝领腿，屈膝提起再挺膝发力；要快速连贯。
- (3) 主要攻防含义：蹬腿是向前直踢对手的进攻腿法，多用于攻击对方的躯干。另外，散手中的蹬腿，除与套路中的要求相同外，还吸取了前点腿的优点。当击中对方时，脚踝发力，前脚掌下压，这样的蹬腿容易将对方蹬开或使其倒地。

(三) 侧踹腿

(1) 动作过程：左腿直立或稍屈支撑，身体向左转 180°，同时右腿屈膝前抬，小腿外摆，脚尖翘起，脚掌正对攻击目标，用力向前踹出，力达脚掌，上体可侧倾（图 6-2-3）。踹后快速收小腿，立即还原成实战姿势。

(2) 动作要点：踹出时一定要以大腿推动脚直线向前发力；踹出后上体、大腿、小腿、脚掌要呈一条直线。

(3) 主要攻防含义：踹腿是侧向踢击对手的进攻腿法。多用于攻击对方的躯干和膝关节，有时也可以突然攻击对方头部，是比赛和实战中使用率较高的腿法。使用踹腿时容易调整步法，容易调整距离，因此变化多、速度快、力量大，对方不容易防守。

另外，实战中还可在侧踹时单手撑地，以增加力量和取得出其不意的效果。



图 6-2-3

(四) 鞭腿

(1) 动作过程：左腿支撑，上体左转，带动右腿绷脚背向前上方展髋弹踢，力达脚背或小腿下端（图 6-2-4）。随即快速收小腿，迅速还原成实战姿势。

(2) 动作要点：脚背紧张，膝关节内扣；以膝带腿，快速连贯有力。

(3) 主要攻防含义：鞭腿是侧面横向踢击对手的进攻腿法。多用于侧向攻击对方的躯干和头部。鞭腿幅度和力度很大，在比赛中能出其不意地重创对手。



图 6-2-4

(五) 勾踢腿

(1) 动作过程：左腿弯曲，膝外展，身体左转 180°；收腹合胯，带动右腿直腿勾脚向左前方弧线擦地勾踢，脚背屈紧并内扣，力达脚弓内侧（图 6-2-5），随即迅速还原成实战姿势。

(2) 动作要点：斜方向起腿；预摆要小；勾踢快速有力。

(3) 主要攻防含义：勾踢腿常用于对方身体重心瞬间转移到前脚时，勾踢其脚后跟，达到破坏其支撑稳定性的目的。常在对方用腿法进攻时，抄抱对方腿后，在同侧手的切拨配合下使用；勾踢腿击其支撑脚后跟，可一下摔倒对手，效果较好。

(六) 前冲膝

(1) 动作过程：左腿微屈支撑；身体左转并稍后仰；右髋前送，同时右腿屈膝向前撞击，力达膝盖处（图 6-2-6），随即迅速还原成实战姿势。

(2) 动作要点：以髋推膝前撞；上体可仰身；身体重心要稳固。

(3) 主要攻防含义：膝法在实战中是非常有威力的武器，主要攻击对手小腹、裆部，配合手法可攻击头部。前冲膝主要在冲破对手的防守或对手正面冲来向前迎击时使用。



图 6-2-5



图 6-2-6

(七) 后扫腿

(1) 动作过程：实战姿势或弓步双推掌。左腿跪膝下蹲的同时身体向右

(3) 主要攻防含义：腾空跳踢对方头部。

(二) 腾空飞脚

(1) 动作过程：预备姿势——高虚步亮掌（图 6-7-8）；左腿提膝，两臂上举后在胸前交叉（图 6-7-9）；左腿向左侧落步，同时左臂向前，右臂向后摆起（图 6-7-10），随即右脚蹬地跳起，以脚弓碰左脚跟成击步（图 6-7-11）；右脚上步，左腿向前向上提摆，右脚蹬地跃起，同时右臂由后向上摆起，右掌背迎击左手掌（图 6-7-12）；右腿在空中向前上方绷脚面弹踢；左腿屈膝上提收控于右腿侧，同时右手向前下迎击右脚面发出响声；左手成掌后摆至头左侧上方（图 6-7-13）。



图 6-7-8

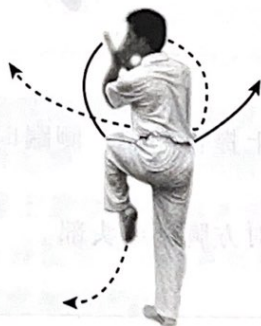


图 6-7-9



图 6-7-10

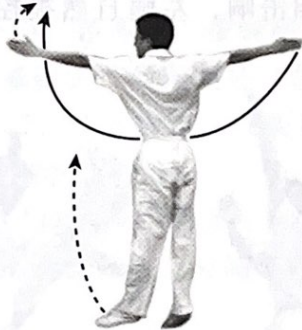


图 6-7-11



图 6-7-12



图 6-7-13

(2) 动作要点：起跳前的上下肢动作要舒展；右腿起跳要有爆发力；在腾空最高点完成击响动作；两次拍击动作要连续、响亮。

(3) 主要攻防含义：跳起弹踢对方胸部和头部。

(三) 腾空侧踹

(1) 动作过程：助跑后左脚向前落步，右腿向前向上方屈膝提摆（图 6-7-14）；左脚蹬地起跳后屈膝上提，再向左上方勾脚尖踹出，同时上体倾向右侧，右臂屈肘于右胸，左臂自然前伸；目视侧踹方向（图 6-7-15）。



图 6-7-14



图 6-7-15

(2) 动作要点：腾空后先屈膝上提再侧踹；侧踹时要挺胸、挺腰、挺膝，力达脚跟。

(3) 主要攻防含义：跳起侧踹对方胸部或头部。

三、转体跳跃动作——旋风脚

(1) 动作过程：预备姿势——高虚步推掌（图 6-7-16）；左脚向左上步，同时两臂向上，向前抡摆；随即右脚脚尖内扣上步踏跳（图 6-7-17）；两臂抡摆带动上体向左翻身拧转，左腿随之屈膝上提（图 6-7-18）；身体旋转腾空后，右腿由外向内里合踢摆，右脚掌与左手掌相击响，左腿自然提控（图 6-7-19）。



图 6-7-16

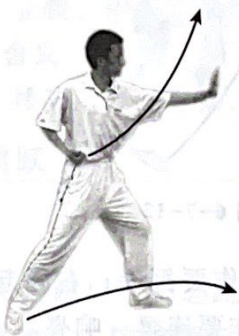


图 6-7-17



图 6-7-18



图 6-7-19

(2) 动作要点：抡臂、踏跳、转体、里合腿击响要协调；身体旋转不少于 270° 。

(3) 主要攻防含义：旋转腾空跳踢对方头部。

第八节 身体素质练习

身体素质是武术功力的基础。良好而全面的身体素质不仅是全面掌握武术技术动作和提高武术技术水平的基本条件，也是练习武术过程中有效避免运动损伤的重要因素之一。因此，在习练武术的过程中，要积极全面地锻炼自身的身体素质。

一、力量

力量是指人体神经肌肉系统工作时克服或对抗阻力的能力。肌肉力量是人们完成各种动作的动力之源，其水平高低不仅对速度、耐力等运动素质有重要的影响，也在一定程度上影响着技战术的掌握和提高。拳谚讲：“一力破十巧”、“以力补拙”，充分说明了力量素质在武术运动中的重要性。

(一) 力量练习的方法与手段

力量训练的方法和手段很多，但最主要的途径是抗阻力练习。武术运动也不例外。

1. 颈部力量

(1) 头手撑：双脚略同肩宽，以头手撑地，静止不动保持一定时间（图6-8-1）。待练习一段时间颈部力量增长后，也可仅以头、脚撑地，两手握住脚踝或膝关节后腘窝处（图6-8-2）。

(2) 头手倒立：以头和两手为支点形成三角形的支撑面进行倒立，静止不动保持一定时间。

(3) 体桥：仰卧后，挺胸抬头，身体弯曲成反弓形，仅以头和两脚撑地，静止不动保持一定时间，两脚的距离同肩宽（图6-8-3）。



图 6-8-1



图 6-8-2



图 6-8-3

刀刃向内，刀尖向右，两手宽于肩；上体前倾，两臂前伸，将刀呈于接刀者体前，目视前下方。

(5) 接刀礼：并步站立，上体前屈，双掌心向上，在递刀者双手之间，左掌平托刀身，右掌平托刀柄，将刀接过；随后，左手抱刀向递刀者行抱刀礼。

四、主要刀法

(1) 藏刀：刀身平直（刀尖朝前，刀刃朝下），藏于右髋侧为平藏刀（图 8-2-5）。刀身横平（刀尖朝后，刀刃朝外），藏于左腰后为拦腰藏刀。

(2) 扎刀：刀刃朝下，朝上或朝左，刀尖向前直刺为扎，力达刀尖（图 8-2-6）。

(3) 缠头刀：由右手握刀连接开始。刀尖下垂，刀背沿左肩贴背绕过右肩，头部正直（图 8-2-7）。

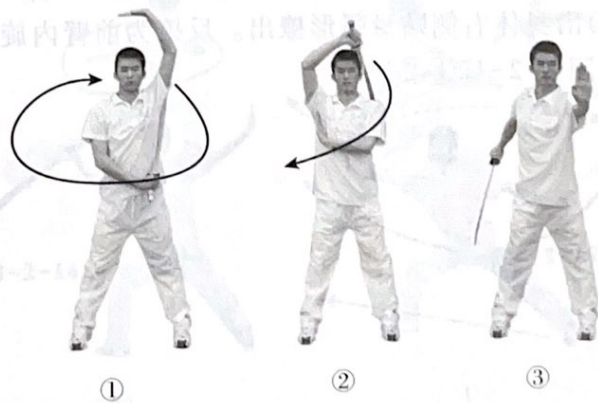


图 8-2-5

图 8-2-6

图 8-2-7

(4) 裹脑刀：刀尖下垂，刀背沿右肩贴背绕过左肩，头部正直（图 8-2-8①②③）。



①

②

③

图 8-2-8



拓展视频

8-3: 少年刀

(5) 劈刀：刀由上向下，力达刀刃为劈刀。抡劈刀沿身体右（左）侧抡成立圆（图 8-2-9①②）。

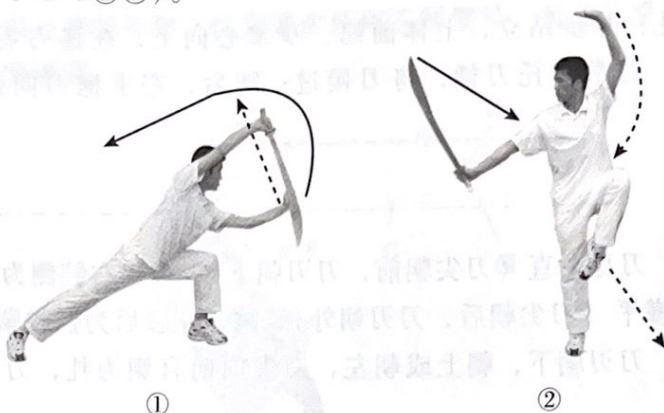


图 8-2-9

(6) 带刀：刀尖朝前，刀刃朝左（右），由前向侧后抽回为带刀（图 8-2-10）。

(7) 砍刀：刀向左或右下方斜劈，以腰助力，力达刀刃为砍刀（图 8-2-11）。

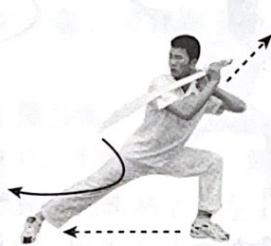


图 8-2-10



图 8-2-11

(8) 撩刀：刀刃由下向前上，力达刀刃前部为撩刀。撩刀有正撩与反撩，正撩前臂外旋，刀沿身体右侧贴身弧形撩出。反撩为前臂内旋，刀沿身体左侧贴身弧形撩出。（图 8-2-12①②）。

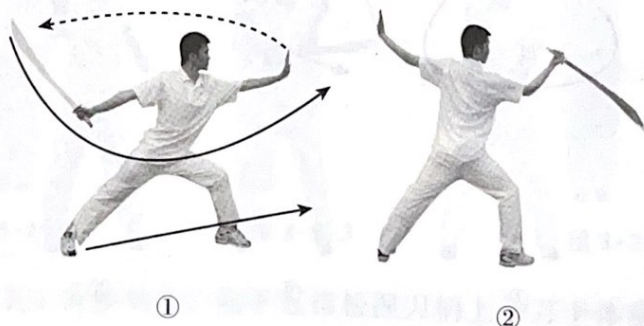


图 8-2-12

普通高等学校体育教育专业主干课系列教材

- | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|----|
| <input type="checkbox"/> 体育概论 (第二版) | 杨文轩 | 陈琦 | 主编 | | |
| <input type="checkbox"/> 学校体育学 (第三版) | 潘绍伟 | 于可红 | 主编 | | |
| <input type="checkbox"/> 体育教学论 (第三版) | | 毛振明 | 主编 | | |
| <input type="checkbox"/> 体育心理学 (第三版) | | 季浏 | 主编 | | |
| <input type="checkbox"/> 体育社会学 (第三版) | | 卢元镇 | 主编 | | |
| <input type="checkbox"/> 运动解剖学 (第三版) | | 李世昌 | 主编 | | |
| <input type="checkbox"/> 运动生理学 (第三版) | 邓树勋 | 王健 | 乔德才 | 郝选明 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 体育保健学 (第六版) | | 赵斌 | 张钧 | 刘晓莉 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 运动生物化学 (第二版) | | | 张蕴琨 | 丁树哲 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 田径 (第三版) | | | 李鸿江 | 主编 | |
| <input type="checkbox"/> 体操 (第三版) | | | 张涵劲 | 主编 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 武术 (第三版) | | 蔡仲林 | 周之华 | 主编 | |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——篮球 (第三版) | | | 王家宏 | 主编 | |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——排球 (第三版) | | | 黄汉升 | 主编 | |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——足球 (第三版) | | | 王崇喜 | 主编 | |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——乒乓球 手球 垒球 羽毛球 (第三版) | | | 编写组 | 编 | |
| <input type="checkbox"/> 健美操 (第二版) | | 黄宽柔 | 李佐惠 | 主编 | |
| <input type="checkbox"/> 体育舞蹈 (第二版) | | | 姜桂萍 | 主编 | |
| <input type="checkbox"/> 定向运动与野外生存 (第二版) | | 张惠红 | 陶于 | 主编 | |



ISBN 978-7-04-042782-0



9 787040 427820 >

定价 36.80 元