

信 就是要求习武者诚实可信,言行一致。

义 乃行善之本。君子有勇而无义为乱,小人有勇而无义为盗。“义”是习武者修身必须具有的基本品质。

孝 是尊敬长者,是习武者应有的文明素养。

礼 是武德中的重要内容。它包括习武者应有的礼貌、礼节、仪式和仪表等。

智 是明辨是非和善恶,是自觉实施武德行为的保证。

勇 既是道德标准,又是实践行为。武德中提倡“大勇”即明晓仁义道德和是非后采取的积极举止行为。而为私利或意气用事而逞强斗狠的“小勇”是为武术界所鄙视的。

以上八大武德内容是每一个习武者都必须遵守的道德规范和行为准则,同样适用于学校中参加武术活动的广大师生。

第二节 舟山船拳的基本动作及组合练习

一、马步

1. 预备姿势一 两脚并步站立。

动作说明:两脚开立约三脚距离,脚尖正对前方,屈膝半蹲,大腿接近水平,膝部不超过脚尖,全脚着地;两拳抱于腰间;目视前方,如图9-1所示。

2. 预备姿势二 马步,两手握拳置于腰间,拳心朝上,如图9-1所示。

动作说明:两腿不动,两拳变立拳,从腰间慢慢向前冲出,目视前方,如图9-2所示。

动作要点:挺胸,塌腰,脚外蹬,身体重心落于两腿之间。

二、马步撞拳、马步双冲拳组合练习

1. 两腿不动,上体快速右转90°,同时两拳收至右腰际,目视右下方,如图9-3所示。

2. 两腿不动,上体瞬间快速左转90°,同时两拳快速前冲,目视前方,如图9-4所示。



图9-1



图9-2



图9-3



图9-4

动作要点:马步稳,手臂动作发力先慢后快,腰用力与手臂撞拳、冲拳动作协调一致。

三、马步圈桥

预备姿势:马步,两手掌贴于小腹两侧。

动作说明:

- (1)两腿成马步,两肘侧开,两手掌贴于小腹两侧,收腹吸气,目视前方,如图9-5所示;
 - (2)两腿不动,两肘瞬间用力内夹,两掌变拳,用力外冲,呼气,目视前方,如图9-6所示。
- 动作要点:马步稳,手臂发力与呼吸协调。

四、剪桥、弓步格肘组合练习

预备姿势:弓步双冲拳,目视前方,如图9-7所示。

动作说明:

- (1)上体左后转 180° ,下肢成交叉骑龙步,同时右手下、左手上两手剪桥用力相合,如图9-8所示;
- (2)右脚向前跨步成弓步,同时右手用力向前格出,左手用力向左下方后撩,拳心向上,如图9-9所示。
- (3)、(4)的动作与(1)、(2)相同,方向相反,分别见图9-10、图9-11。

动作要点:动作协调,同时完成,眼随手动。



图9-5



图9-6



图9-7



图9-8



图9-9



图9-10



图9-11

五、弓步格肘、弓步冲拳组合练习

预备姿势:右弓步横冲拳,如图9-12所示。

动作说明:

(1)下肢不变,上体左转90°,同时右手臂体前下格,左手臂上合护肩,目视前方,如图9-13所示;

(2)下肢不变,上体右转90°,同时右手臂用力曲臂前格,左手不变,目视前方,如图9-14所示;

(3)下肢不变,右拳收至腰间,左手平拳用力前冲,目视冲拳方向,如图9-15所示;

(4)身体左后转180°,两腿从右弓步换至左弓步,同时右拳立拳向前用力冲出,目视冲拳方向,如图9-16所示。



图9-12



图9-13



图9-14



图9-15



图9-16

动作要点:步伐稳健,重心低,上体转身与手臂格肘同时完成,弓步冲拳要干脆有力,所有动作要与呼吸协调配合。

第三节 舟山船拳套路

本套路由舟山武术界名人孔建荣老师创编,拳术内容简洁,动作结构合理紧凑,是以南拳风格为主的动作组合。这套拳术比较适合航海类学生练习。

一、拳谱与动作名称

1. 预备势

2. 拜毕观音即推门:并步合掌,左右推掌;
3. 船走浪尖神须定:进步穿掌,退步按掌;
4. 两手护舷分两脚:跳马步拍腹,马步圈桥,左右盖步;
5. 老大撑船紧掌舵:马步撞拳,马步双冲拳;
6. 渔夫撒网分左右:拗步劈桥,弓步鞭拳,弓步冲拳;
7. 网绳后拉朝上网:左弓步后撩,右弓步格肘;

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>