

中小学少年拳套路动作拆解

邓菊生 闫 严

摘要 为了方便体育教师的武术教学,提高学生学习的积极性,结合本人多年武术教学的实践经验和体会,本文对中小学少年拳第一套、第二套每个套路动作的结构特点、攻防含意、技击用法、锻炼价值等方面进行了详细的分析解剖,既图文并茂、简单易懂,又区别于分解教学法。可供广大体育教师及武术爱好者参考。

关键词 套路,分解动作。

武术是大、中、小学校体育教学大纲所规定的基本教材内容之一。为了方便体育教师的武术教学工作,提高教学质量,根据武术运动的基本规律及运动特点,结合本人多年的武术教学经验与点滴体会,针对教材中的主要套路内容,从每个动作的攻防含意、实际用法、锻炼价值等方面,将诸套动作陆续进行详细拆解,供广大体育教师及武术爱好者参考。

1 少年拳第一套

1.1 震脚架打

震脚架打由震脚和弓步架打两个基本动作组成。

震脚动作是由右脚的全脚掌用力向下跺地,单足支撑全身的重量。经常练习震脚可增强脚掌的承受力和下肢力量。在实际应用过程中,可利用震脚动作踩对方的脚趾与脚面(如图1.1,1.2)。



图1.1



图1.2

弓步架打是一个攻防结合动作。当对方用冲拳或劈打动作攻击胸部以上部位时,即可迅速地用左手臂迎接对方的进攻手臂,向左头上方架出。同时,左脚向前上一步成左弓步,用右拳击打对方的胸部以上部位(如图1.3)。



图1.3

本文1987年9月14日收到。

1.2 蹬踢架打

蹬踢架打是由蹬腿压臂和弓步架打两个基本动作所组成。

蹬腿压臂动作是一个攻防动作。当对方用冲拳或踢腿动作攻击胸部以下或腹部以上部位时，即可利用左前臂尺骨外侧外旋下压的力量，磕碰、撞击对方的手臂或腿脚（如图1.4）。同时，利用右脚迅速蹬踢对方的腹部及裆部（如图1.5）。



图1.4



图1.5

弓步架打动作同上，在此省略。

1.3 垫步弹踢

垫步弹踢是由垫步和弹踢两个基本动作组成。

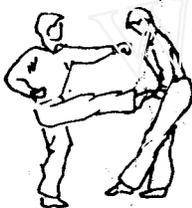


图1.6

垫步是武术基本动作中的一种进攻步法。当对方后退躲闪时，应迅速紧逼，采取垫步向前攻击。经常练习垫步可达到步法灵活，步活则拳不乱。

弹腿是单纯的进攻动作，也是腿法的一种，在散打中广泛应用，具有一定的实用价值。弹腿动作主要是利用右腿的膝关节快速伸展，准确而有力地弹击对方的腹部与裆部（如图1.6）。

1.4 马步横打

马步横打是一种进攻动作。马步是武术基本功中的主要步型之一，也是练习桩功的一种主要方法。经常练习可增强腿部力量，达到落地生根之目的。在实践中，只有在稳定自己的同时，才能有利的攻击对方。

横打动作，是攻击对方侧面的一种方法。主要是利用上步、转腰、抡臂的连贯动作，有力的横击对方的腰背部位（如图1.7）。

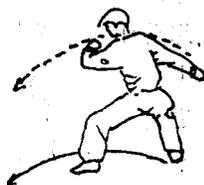


图1.7



图1.8

1.5 弓步擦掌

弓步擦掌是一种进攻动作。

弓步是武术基本功中的主要步型之一，也是练习桩功的一种主要方法，又是进攻对方的一种快速有效的手段。当弓步上步时，用脚快速插入对方前脚的足跟后侧，用力扣住对方的踝关节以下部位，用膝部迅速顶压对方膝关节以下部位，使其猝不及防，造成反关节技法而后坐摔倒。

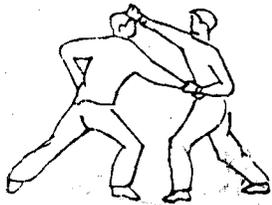


图1.9

擦掌动作是利用上步的同时，右臂由后向前下方迅速地直臂挥摆，用手掌部位猛击对方的裆部。左掌扶在右手腕上，是一个辅助动作，它可以控制击打的方位和着力点（如图1.9）。

1.6 高虚步架打

高虚步架打不单纯是一种亮相动作，也是一种攻防动作。

高虚步是武术基本步型之一。在武术的套路运动中，经常运用此动作做为起势或收势势的动作。其特点是功架高变化快。当对方攻击胸部以下部位时，可利用右手臂由前向下，向右侧上方挥摆，外带至头的右上方时，还可以招架对方由上向下的劈打动作。同时左拳迅速冲出，攻击对方的胸部以上部位（如图1.10—1.12）。

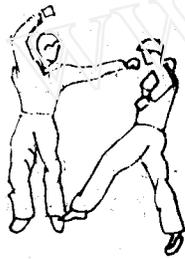


图1.10

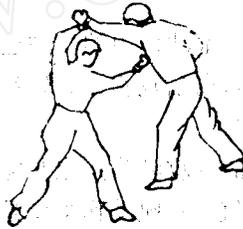


图1.11

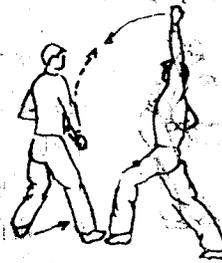


图1.12

1.7 跳步推掌

跳步推掌是一种远距离进攻动作。

跳步是武术的基本步法之一，此动作属于单足前跳动作。经常练习单足跳可增强腿部力量及支撑能力，当对方距离较远，上一步还打不着对方时，可采取跳步之后再上一步的连续动作接近对方。同时利用推掌动作迅速攻击对方的胸部以下部位（如图1.13，1.14）。

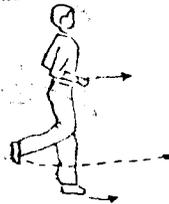


图1.13

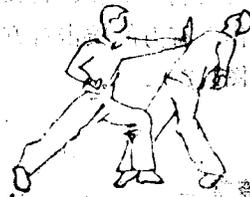


图1.14

1.8 擦拳收抱

擦拳收抱由一个进攻动作和一个收式动作组成。

擦拳动作是一个进攻下三路动作。主要是利用右手臂由后向前下方迅速挥摆，用拳背

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/>