

体育课程理论知识点复习资料

《国家学生体质健康标准》知识点

一、我国学生体质健康评价制度的演变和发展

（一）、我国学生体质健康的演变

我国学生体质健康的演变，是与我国不同时期的社会、经济、科技、文化和教育发展水平相适应的；是与全国提高青少年的身体健康素质、满足国家对受教育者的全面发展和培养人才战略的基本要求相一致的。

党和国家先后制定了《劳卫制》、《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》等一系列制度，2002 年开始在全国试行《学生体质健康标准》，并于 2007 年正式定名为《国家学生体质健康标准》。

1、《劳卫制》——《国家体育锻炼标准》——《国家学生体质健康标准》。

（1）、1954 年，国务院批准并发布了《劳卫制》，“准备劳动与保卫祖国体育制度”

劳卫制是国家根据社会主义建设事业需要，对人民在体育锻炼上的基本要求而制定的，其目的在于鼓励人民积极参加体育锻炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮，意志坚强，更好地为社会主义建设和保卫祖国服务。

劳卫制测试项目很多，包括跑、跳、投掷、体操，田径等项目，这些项目贯穿着速度、力量、耐力、灵巧，是对人的身体素质的全面锻炼。劳卫制必须是在所有的项目上都达到规定的标准才可以算是达标。劳卫制有三个等级，少年级，一级和二级。如果你在劳卫制的达标项目中，某项成绩达到了相应的运动员等级，还可以颁发运动员等级证书，运动员等级分 5 个级别。

（2）、1975 年，国家体委公布了《国家体育锻炼标准》，替代了《劳卫制》。

《国家体育锻炼标准》主要任务是激励广大青年、少年和儿童经常地、持久地锻炼身体，促进他们身体素质和运动能力的全面发展，为建设和保卫社会主义祖国服务。

《国家体育锻炼标准》在分组上，采用按年龄分组与按年级分组并行的办法，在学校实行按年级制订评分评级标准的办法，不但照顾锻炼者的年龄差异，也适合中国现行教育制度关于学段、年级划分的实况。但无论那一级标准，各单项都必须达到 45 分。这种单项基础分和各项总分结合评级的做法，有利于促进青年、少年和儿童身体的全面发展。

（3）、2002 年，由教育部、国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准（试行方案）》，作为《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。2007 年，正式定名为《国家学生体质健康标准》。

《国家学生体质健康标准》是根据“学校教育要树立健康第一”的指导思想提出来的。它的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。通过《国家学生体质健康标准》的测试，可以使学生清楚地了解自己体质与健康的状况，还可帮助学生监测自己的体质与健康状况的变化程度。

二、《国家学生体质健康标准》（2014 年修订）

（一）、说明

1. 《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校

校的学生。

2. 本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼功能，着重提高其教育监测和绩效评价支撑能力。

3. 本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4. 本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5. 小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6. 本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7. 根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

8. 每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9. 学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10. 学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免于执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免于执行《标准》，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

（二）单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重（%）
小学一年级至大学四年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
初中、高中、大学各年级	50米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）	10
	1000米跑（男）/800米跑（女）	20

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高²（米²）

三、我校《国家学生体质健康标准》实施细则

学校体育肩负着“增强学生体质”、“促进学生健康”的历史使命。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。根据教育部、国家体育总局颁布的《关于实施〈国家学生体质健康标准〉的通知》，教育部办公厅《关于〈国家学生体质健康标准〉有关测试方法、器材规格的通知》和《国家学生体质健康标准》的要求，结合我校实际，特制定浙江理工大学《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）实施细则。

（一）测试对象：在校本科生学生。

（二）测试时间和内容

1、测试时间：每年9-12月对所有在校生四个年级全体学生进行测试，每个学生每学年进行一次，五年制学生只参加前四年测试。

2、测试内容：

（1）室内项目：身高、体重、肺活量、坐位体前屈

（2）室外项目：50米、立定跳远、1000米（男）女生800米（女）、引体向上（男）

1分钟仰卧起（女）

（三）测试方法：

1、系统登陆及信息完善。学生以学号登录进入学生体质健康测试管理系统（<http://tzcs.zstu.edu.cn>），初始密码为身份证后6位，首次进入管理系统后进行信息确认后提交。手机短信和邮箱是教师与学生联系的两种方式，请正确填写。如果信息不准确，特别是年级和性别，将影响测试成绩，最终会影响毕业成绩。

2、预约测试。学生注册成功后，需要完成两次预约测试，一次是室内项目的测试：身高、体重、肺活量、坐位体前屈。二是室外项目的测试：50米，立定跳远，1000米（男）、800米（女），引体向上（男）、1分仰卧起坐（女）。

3、因故不能参加正常测试，请在系统里提交免测或缓测申请。如未正常办理申请，按未预约处理。

4、测试。测试室内项目时，需带校园一卡通和身份证；测试室外项目时，需带身份证。其他证件不能作为参加测试的有效证件。为了保证测试公平，严肃，未带身份证者不得参加测试。如有作弊，将上报教务处，以考试作弊进行纪律处分。

（四）测试成绩管理办法：

1、《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平。《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为120分。根据最后得分评定等级：90分及以上为优秀，80分—89.9分为良好，60分—79.9分为及格，59分及以下为不及格。

2、《标准》成绩每学年评定一次。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。

3、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加“三好学生”、“奖学金”的评选。《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。

（五）申请免测要求及方法

残疾或医学上规定不能参加体育运动的疾病，如高血压，心脏病，肺结核，哮喘等或其他疾病手术后确实不能参加测试的学生，可申请免测。一、二年级参加体育保健课和体育健康课的学生可申请免测，其他学生不能申请免测。

申请免测方法，在学生体质健康测试管理系统里提交免测申请后才能下载并打印免测申请表。医院检查结果必须由校医院签署意见并盖章（如有其他医院证明，也需到校医院核实并在申请表上盖校医院章），然后再到学院办公室盖章，最后将免测申请表交体育馆的体育教研部 38 号办公室。免测申请审批同意后，全部的测试项目都不需要参加。免测申请表与医院证明材料将存档于学生毕业档案中。

凡审批同意本年度免测的学生，该年度《标准》按“合格”记录，但学生有资格参加评优和奖学金等评定。

四、《国家学生体质健康标准》测试方法

（一）身高体重

1. 测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2. 测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高体重仪底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成 60 度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试仪器自动完成测试，并把成绩保存在测试仪器里，以厘米为单位，精确到小数点后一位。

（二）肺活量

1. 测试目的：测试学生的肺通气功能。

2. 测试方法

测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，使用干燥的一次性口嘴，深吸气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测 2-3 次，选取最大值作为测试结果，以毫升为单位，不保留小数。

（三）坐位体前屈

1. 测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2. 测试方法

测试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上（脱鞋），两脚分开约 10-15 厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为 0 点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。

3. 注意事项

（1）身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

（2）测试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

（四）50 米跑

1. 测试目的：测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2. 测试方法

测试者两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进 1 原则进位，如 10.11 秒读成 10.2 秒记录之。

3. 注意事项

- (1) 受试者测试最好穿运动鞋，不得穿皮鞋、凉鞋。
- (2) 发现有抢跑者，要当即召回重跑。

(五) 立定跳远

1. 测试目的：测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。
2. 测试方法

测试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

3. 注意事项

- (1) 犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。
- (2) 不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

(六) 引体向上

1. 测试目的：测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。
2. 测试方法

测试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体(身体不能有附加动作)，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次，在做下一次引体前，两臂须伸直，记录引体次数。

3. 注意事项

- (1) 受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。
- (2) 引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

(七) 仰卧起坐

1. 测试目的：测试学生的腹肌耐力。
2. 测试方法

测试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

3. 注意事项

- (1) 如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。
- (2) 测试过程中，观测人员应向受试者报数。
- (3) 受试者双脚必须放于垫上。

(八) 800 米或 1000 米跑

1. 测试目的：测试学生耐力素质发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。
2. 测试方法

测试者采用站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

健身跑知识点

健身跑就是指以健身为目的的一种慢跑和快走的体育运动。它不受性别、年龄、体质强弱和场地条件的限制，可以因人而异。它也不同于竞技长跑运动。健身跑既是有氧代谢运动，又是对人体最佳的良性刺激，因此对人体健康是非常有益的。健身跑的要求是：长、慢、远，即时间要长，跑的速度

要慢，跑的距离要远。现今我国很多学校的体育课，打破过去中长跑教学的模式，从有利于提高学生的健康水平为目的，从有利于培养学生终身体育的形成作为出发点，由竞技中长跑教学改为健身跑改为健身跑教学，并解除了学生对中长跑的畏惧感和反感，受到师生的欢迎。

心血管功能可以靠良性刺激来改善和提高，健身跑就是对人体进行良性刺激的体育运动项目。第一，它是有氧代谢运动，第二，健身跑运动时的心率始终控制在 120 次至 160 次/分钟，而这一锻炼强度经研究表明能有效刺激心脏。关于锻炼强度的经验法则是：最高可能心率=220-你的年龄；能从有氧锻炼中获得的收益的心率=60%的最高可能心率。

健身跑的特点是：跑的速度慢，跑的距离长，不超过心脏的承受力，不易出现心脏的异常生理反应，更不会对心脏有损伤。经常性参加健身跑的人，每分钟脉搏（特别是晨脉）可下降到 60 至 66 次（一般人是 72 至 84 次）。

健身跑的呼吸方法要自然而有节律，最好用鼻子和半张开嘴吸气，有利于对空气加温和加湿，同时，鼻毛和分泌物可以把灰尘和细菌阻挡住，对呼吸道起到了保护作用，呼出的气体用嘴。健身跑呼吸的特点简单来讲就是不急促，途中能正常地说出话来。健身跑的呼吸要与跑步的节奏相吻合，一般采用二步一呼、二步一吸或三步一呼、三步一吸。

经常从事健身跑的青少年，可以使骨密质增厚，并促进骨骼的生长，变得更结实，身体也相对长得高，还能防止驼背和脊柱侧弯。

青年学生，爱美之心人皆有之，但用饥饿的方法，不但不能减肥，而且还严重影响了身体健康。经常进行较长距离的健身跑，需要消耗大量的能量，就必然促使加快新陈代谢来补充营养，同时也加快了脂肪的分解来补充养料，身体脂肪减少了，自然也就达到了减肥的目的。

健身跑的技术与竞技中长跑是有区别的，健身跑的技术特点是：步伐轻快富有弹性，脚掌柔和着地，身体重心起伏小，左右不晃动，步幅小，上下肢协调配合，直线性好。健身跑的着装往往被人们忽视，结果不但达不到健身效果，反而影响了健康。值得提示的是：健身跑时，有人穿硬底鞋或高跟鞋，则造成脚底、踝关节疼痛和脚扭伤。

有人认为，健身跑本身就是一种慢跑，做准备活动和整理活动纯是小题大做，没有必要。但是，这种观点是错误的。因为健身跑速度虽然慢，但总的能量消耗还是很大的，生理负荷也是较重的，身体各个组织、器官、系统，都需要有一个逐步适应的过程。而在运动后，有一定的机体疲劳，心跳、呼吸也比较急促，需要通过整理活动使身体逐渐恢复到跑前正常状态，整理活动还能缓解肌肉紧张和僵硬。

健身跑取得良好效果的关键，在于持之以恒，并成为生活中不可或缺的组成部分。如有特殊情况，不能每天练习，每周也不得少于四次。每次的持续时间最起码应在 15 分钟以上，否则短暂的运动不能达到锻炼的效果。一般来讲，饭后 2-3 个小时，是进行健身跑的最佳时间。

健身跑常见的伤病主要有：腹痛、踝关节扭伤、膝关节痛、骨膜炎、腿抽筋等。健身跑时出现腹痛很常见，一般的处理方法是用手按住疼痛部位，减慢跑速或走路，深呼吸，疼痛就能有效缓解。

《体育基础》课基本知识点

一、 技术要领与练习方法、手段

（一） 50 米跑、耐力跑

站立式起跑要点：

“各就位”口令要求：两脚前后站立，左右间隔约半脚，前后间隔约一脚半。

“预备”口令要求：开始屈膝，重心下降然后身体前移，重心由全脚掌支撑过渡到前脚掌支撑，两手臂自然前后摆放。

“鸣枪”或“跑”口令要求：两腿与手臂快速蹬摆，前脚快速有力的蹬地，后腿迅速前摆，两臂前后摆动，动作自然、有力，前摆手稍超过下颚，后摆肘稍朝外，不要耸肩，两手自然成半握拳状。保持低重心小步幅高频率向前迅速起跑。

起跑后的加速跑：后面腿蹬离地面后迅速前摆积极下压，着地点尽量靠近身体重心投影点，并迅速过渡到后蹬，前腿也要迅速屈膝前摆积极下压着地。高步频，蹬地力量明显，步幅随着蹬地力量增加逐步加大。身体大幅度前倾，在获得速度后上体逐渐抬起；双臂有力地大幅度摆动；

途中跑：头部位置正，上体稍有前倾，两臂前后摆动以增加腿部的动作速度，同时维持身体的平衡，腿部自然、放松、大步幅向前，整体动作自然放松。

终点跑：加快两臂摆动的速度和力量，保持途中跑的高速度跑，尽量保持上体前倾角度。在离终点一步距离时，上体急速前倾，以胸部或肩部撞终点线，并高速跑过终点，然后逐渐减慢跑速。

50 米快速跑（无氧运动）主要练习手段：高抬腿跑、跨步跑、小步跑等。

（二）仰卧起坐

仰卧起坐技术要领：练习者仰卧在垫子上，两腿屈膝并拢，身体与膝盖呈 90 度夹角，两手十指紧扣放于脑后，利用腹肌进行收缩，成坐姿时要求肘关节触碰膝盖，下落时后背着垫，前屈呼气，仰卧吸气。按压者双手压住踝关节，两膝可以放在练习者脚上辅助加压。

不符合动作要求的判为犯规，受试者因犯规所得的次数扣除。

主要练习手段：仰卧起坐、两头起、仰卧举腿等。

（三）引体向上

引体向上主要测试的是上肢肌肉力量的发展水平，是自身力量克服自身重力的悬垂力量练习。

动作要领：跳起或借助踏脚正手全握单杠，双手握位与肩同宽或比肩宽，身体自然垂于杠下，保持身体稳定，缓缓曲肘，将身体向上拉起，上拉时不要让身体摆动，拉至直到下颌超过横杠，随后慢慢伸直手臂降低身体，恢复到起始位置。上拉吸气、下垂呼气。

主要练习手段：俯卧撑、推举哑铃、斜身引体、各种器械练习等。

（四）立定跳远

立定跳远是测试下肢爆发力和全身协调能力的简单有效手段。

预摆。两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时，两腿伸直，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆。

起跳腾空。两脚快速用力蹬地，同时两臂稍曲由后往前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体。要点：蹬地快速有力，腿蹬和手摆要协调，空中展体要充分，强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作。

落地缓冲。收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。要点：小腿前伸的时机把握好，曲腿前伸臂后摆，落地后往前不往后。测量时要以脚后跟对应的数据为准。

发展“下肢力量”的常用练习手段：蛙跳、纵跳、原地高抬腿、障碍跳、纵跳摸高、单脚交换跳等。

（五）中长跑

起跑：一般采用站立式起跑，听到“各就位”后，走到起跑线后，两脚前后开立，一脚在前紧靠起跑线后沿，另一脚在后，距离前脚约一脚长，两脚左右间隔半脚，身体重心落在前腿上，后脚用前脚掌支撑站立。两腿弯曲，上体适当前倾。前腿的异侧臂，自然弯曲在体前，同侧臂在体侧，头部前倾，身体保持稳定姿势，集中注意力听枪声或跑的口令。听到枪声或跑的口令后，两腿用力蹬地，后腿迅速前摆，两臂配合两腿动作快二有力的前

后摆动，使身体迅速向前冲出。途中跑时两腿交替，一腿后蹬，一腿前摆，身体前倾成5度角，两臂弯曲成90度，两肩放松，自然摆臂。

呼吸：节奏是关键，可采用两步、三步或四步为一个呼吸周期。积极呼气很重要，充分的呼气能够保证足够的进气，避免憋气，用鼻和半张开的嘴同时进行呼吸。

耐力跑(有氧运动)主要练习方法与手段：持续训练法(指负荷时间较长的训练方法)，例如长距离跑等。

(六) 注意事项

在身体素质练习过程中，我们应注意以下几点问题。

1. 当肌肉发生酸痛时，应进行伸展性练习、按摩和热敷酸痛部位。
2. 当肌肉发生痉挛时，应立即停止练习，并及时牵引、按摩、点压痉挛肌群，切记不能冷敷。
3. 运动中和运动后饮水，应坚持少量多次原则。
4. 在一定程度的练习之后，应牵拉用力肌群，通常情况下应采用自身用力拉伸法进行柔韧素质练习，如果在牵拉过程中感到肌肉发麻，必须马上停止练习。
5. 运动后要注意休息，按摩、放松用力肌群，合理补充膳食营养，避免运动疲劳产生。
6. 运动结束后应做适量的放松练习，这样可以使人体从紧张的运动状态慢慢过渡到相对安静的状态。

二、 基本理论

(一) 跑的基本理论

跑步作为一种周期性运动项目是人们常用的一种身体锻炼方式。跑步技术要求简单，无需特殊的场地、服装或器械，无论在运动场上或马路上等均可进行锻炼，且各人可自行掌握跑步的速度、距离和路线。这项运动不仅能够培养学生刻苦耐劳、勇往直前的意志品质，还能够让学生在奔跑中享受到运动所带来的乐趣与激情。

在我校体育课程考评中，50米、女子800米、男子1000米跑是主要考评项目。50米跑(无氧运动)强度较大，它是人体运动系统和内脏器官在缺氧条件下，用最短时间跑完较短距离的一项快速运动。它不仅能提高学生的快速跑能力，而且能有效改善人体心血管系统和呼吸系统的功能。男子1000米和女子800米(有氧运动)主要是测试学生的耐力素质，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力，一般需要人体在较长时间内保持较高的速度跑步。其锻炼特点是低强度，长时间。在日常练习中应采用两步或三步一呼吸的方式，围绕田径场逆时针方向、向左侧转弯绕圈跑，这其中的主要科学依据是左脚比右脚有力。

在进行50米快速跑练习前，首先要做好准备活动，准备活动和整理活动是科学健身不可缺少的两种因素。在体育锻炼前进行一定强度的准备活动，可使肌肉内的代谢过程加强，肌肉温度增高，从而减少由于肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。其次，想要提高自身的跑步成绩，步长与步频在其中起到了重要作用。发展步频主要侧重于提高肌肉的快速收缩速度，加强对神经系统的兴奋与抑制过程的灵活训练，提高肌肉快速收缩力量与肌肉的放松能力。主要练习手段：(1)加快脚掌着地速度练习，要求尽可能地缩短腾空时间。(2)快速摆臂、摆腿练习，要求腿臂动作协调进行。步长的大小主要决定于跑时的后蹬力量、后蹬角度、摆动力量、摆动速度、以及髋关节的灵活性等。在练习时应着重发展大腿的伸肌，屈肌的力量和髋关节的灵活性。主要练习手段有：负重换腿跳，负重大步走，负重跑，负重跳台阶，跑台阶，大幅度的跨步跳，蛙跳，单足跳等练习，提高跑时的后蹬能力。与此同时，采取高抬腿跑，收腹跳等训练手段，提高摆动速度，并且采取其它一些训练方法和训练手段，加强髋关节的灵活性和肌肉的伸展性训练。最后，反应时也是决定最终成绩

的重要判定标准。发展反应速度的主要手段包括：（1）各种球类运动练习（2）各种游戏性质的反应练习（3）发令或听信号（口令、掌声等）起跑练习或采取半蹲踞式姿势，听到哨声迅速向上跳起并触及高物等。

耐力跑由于和 50 米跑的距离不同，在技术动作的速度和幅度及用力程度上也有所不同，对此项目的一般要求是：身体重心位移平稳，动作有实效、经济、轻松、自然、并保持良好的节奏。高步频、积极有效的伸髋和快速有力的摆动动作，是耐力跑技术的主要特征。其完整技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑等主要技术环节。起跑是全程跑的开始部分，其任务是迅速摆脱静止状态，为起跑后的加速跑创造条件。

耐力跑中出现呼吸困难、胸闷、四肢无力，甚至不想再跑下去的现象叫做极点。不经常锻炼的人，“极点”现象出现早，持续时间长，反应强烈。长跑中出现“极点”现象时，应坚持下去，不要停止运动，必要时可适当降低运动强度，注意控制呼吸频率和增进呼吸深度，延缓呼气，都有助于消除“极点”现象或缩短它的持续时间。耐力跑运动后，机体的一般生理变化特征为：心跳加快，呼吸加深。此时不可以马上坐下休息，应该做适量的整理运动、深呼吸运动、慢慢绕操场走动等。

（二）体能基本理论

体能也称作“体适能（physical fitness）”，主要通过体育锻炼方式获得。它是以人体三大供能系统为能量代谢活动的基础，通过骨骼肌的做功所表现出来的运动能力。学生体能水平的高低，是通过速度、力量（人体神经肌肉系统紧张或收缩时对抗或克服阻力的能力）、耐力、灵敏和柔韧等身体素质表现出来的。人体的任何活动都离不开肌肉的收缩力量，它维持着人体的基础生活能力，因此，力量素质是掌握运动技能、技巧，提高运动成绩的重要基础。

在力量练习过程中，练习数量与组数是发展力量耐力最为重要的因素，当然也要求学生具有较高的有氧代谢能力和能坚持长时间工作的经济实效的运动技术。另外，一定程度的力量练习势必会产生运动负荷（所谓运动负荷，就是人体在运动活动中所承受的生理刺激），这就需要教师指导学生们进行一定程度、一定时间的放松和恢复练习（例如，拉伸、热敷、按摩、服维生素等），如此连续进行，才能够有效提高肌肉力量。需要注意的是，在柔韧素质训练当中，柔韧素质应与力量素质结合来进行。

《定向运动》理论知识

第一部分 定向基本理论

定向运动起源于瑞典，“定向”二字在 1886 年被首次使用。最早的定向比赛出现在 1895 年瑞典斯德哥尔摩和挪威奥斯陆的军营区。1919 年，斯德哥尔摩南部奈卡举行的定向运动比赛被视为定向运动作为一种正式体育比赛项目诞生的标志。当年任瑞典斯德哥尔摩体育联合会主席的吉兰特被誉为现在“定向运动之父”。

随着定向运动的发展，1932 年举行了第一次世界定向运动比赛。1961 年 5 月，国际定向运动联合会（缩写为 IOF）在丹麦首都哥本哈根成立，为定向运动在世界范围内的科学化、规范化、标准化发展奠定了基础。1977 年 IOF 得到国际奥林匹克委员会的承认。世界最大规模的定向赛事是 O-Ringen（瑞典五日赛），世界最大规模的定向接力赛是

Jukola（2000 多个队在芬兰白昼地区持续比赛 24 小时），世界公园定向组织简称 PWT。

在我国开展定向运动最早的是香港。1983 年 3 月中国人民解放军体育学院在广州白云山组织了“定向越野试验比赛”，这标志着定向运动在我国开始起步。1992 年我国以中国定向运动委员会的名义加入国际定向联合会，1995 年正式更名为中国定向运动协会。1994 年举行第一届全国定向锦标赛，1999 年与浙江省教委、上海市教委共同合作承办了公园定向世界巡回赛的两站赛事。2002 年首届全国学生定向锦标赛是在杭州举行，2003 年中国学生定向协会成立于杭州。2004 年，定向运动第一次被列入全国大学生运动会正式比赛项目。全国定向锦标赛是国内最高级别的定向比赛。

定向运动的价值是智慧型运动项目，追求的是人的理性和感性的和谐发展，使人自身的存在得到确证，可以使人回归精神家园。

定向运动的类型很多，依运动方式可分为徒步定向和借助交通工具定向两大类。按 IOF 的分类标准，定向运动包括徒步定向、滑雪定向、山地车定向、轮椅定向和公园与城镇定向。目前课堂教学中出现的各种定向运动形式均属于公园定向的形式。在一块比较小的范围内进行比赛，观众可以看到运动员比赛的全过程。比赛地图采用大比例地图，赛区内的所有地物均详细标注在图上，这样的比赛叫做百米定向。组织者把赛程分为若干段，每位运动员完成其中的一段，以各段成绩之和评判全队总成绩的比赛项目叫做接力定向。接力定向为完成交接而采用交接地图或者击掌的方式作为交接。组织者在赛区预先设置好若干检查点，并在地图上标明不同的分值，参赛者在规定的时间内，自行选择理想的运动路线寻找若干或全部检查点，以所获分数最高者为优胜的比赛项目叫积分定向。比赛地图中有必打点和自由点，规定必打点为每个队员均需按顺序完成，而自由点可以由比赛成员自行安排找点顺序及人员，最后以全队用时最多的队员作为全队比赛成绩的比赛项目称为团队赛。

定向运动就是利用一张精确的地图和指南针，按顺序依次到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达者为胜的体育运动。标准的定向路线包括一个起点（用“△”表示），一个终点（用“◎”表示）和一系列点标（用“○”表示）。点标的顺序在地图上用数字标明，所有点标序号的字头方向指向北方。其器材有点标旗、打卡器、卡钳、地图、指北针、指卡，点标旗由白色和橙红色组成。点标旗应悬挂在图上标明的地点，一般距地面 80-120 厘米，实际位置应与检查点说明表一致。在使用机械打卡器时，它的缺点是无法获知运动员打卡的正确顺序。

地图符号分为地物符号和地貌符号两种。制作定向地图的软件叫 OCAD。国际检查点说明符号一共有 8 栏。地图上所标明的比例尺说明了地图被缩小了多少倍。在同一张定向地图上不允许使用两种不同的等高距。地图比例尺越大，图上量测的精度就越高，地图比例尺越小，图上量测的精度就越低。我国定向运动竞赛规则中规定，定向越野比赛地图比例尺最小不超过 1:15000。定向比赛地图中用紫颜色表示比赛路线。点标之间的角度尽可能不要小于 90 度，以避免后来的寻点人看见刚从此点标方向跑出的人而轻易发现检查点。为了详细地反映地貌的局部变化和便于根据等高线迅速地判定高程可将等高线分为四种。

等高线的种类有——基本等高线用 0.1 毫米的棕色线表示，并按规定的等高距显示地貌的基本形态，也叫首曲线。加粗等高线用 0.25 毫米的棕色线表示。它是为了便于计算高差，从平均海水面起，每隔四条基本等高线描绘一条的曲线，又称“计曲线”。——辅助等高线用 0.1 毫米粗的棕色虚线表示，它是按约 1/4 的等高距测绘的曲线。它可以提供更多的有关地表形态的信息。——间曲线是 1/2 等高线。在图上以短曲线表示。

地图上的颜色 (colors):

黑色——人造景观 (man-made features) (建筑物，道路，小径) 和岩石 (Boulders) (大石头，悬崖峭壁)

棕色——地形：等高线和符号 (表示山丘和小坑；高速公路，主干道)。

蓝色——任何有水的地方 (湖泊，溪流，泥沼)。

绿色——植被。浓密而难通过的地区 (绿色越深，越难通过)。

白色——普通的林区，易通过。 黄色——空旷地。易奔跑。 紫色——线路。

第二部分 定向基本技战术

在比赛出发时指南针的作用主要是标定地图。野外辨别方向的简易方法：房屋、庙宇通常朝南设门。利用独立树概略判定方位，则枝叶是南密北稀。利用树桩上的年轮确定方向时，通常南面间隔大。在没有指南针的情况下标定地图就是使地图与现地的方位一致。

“先选择一个图上与现地都有的远方明显地形点 (目标点)，然后转动地图，使图上站立点、目标点及实地目标点三点成一线，此时地图即已标定。”以上标定地图的方法称为利用明显地形点标定。在地图上找到一段线状地物，然后转动地图，使地图与实地各地形点的关系位置概略相符，则地图已被标定，这种方法称之为利用线状地物或直线地物标定。指南针在定向运动中的作用主要有：①标定地图②确定行进方向③途中遗失方向时利用它走出困境④寻找点标过程中确定点标的大概位置。

利用指南针标定地图时，水平放置地图和指南针，转动地图，指南针的红色指针与磁

北方向线方向一致，并且方向与磁北箭头一致，这就说明地图被标定。在用指南针确定行进方向时，蓝色箭头应从站立点指向目标点。

对于初学者来说，一条好的定向路线的特征是①点标明显易找；②路线选择少；③点标之间距离较短；④路线不交叉。

选择一条最佳的行进路线，简单地说应符合以下几个条件：①省时间；②省体力；③最安全；④便于发挥自己的技能或体能优势。在进行路线选择时，要注意地图上相关的禁行信息，地图上表示为不可通过的区域即使自己的能力可以通过也不能去通过。在进行路线设计时，永远不要把点标设在空旷地带中心，而是放在有明显地物特征的地方。路线设计应具有可分析性和可选择性，这样才能使参加者能根据自己的能力对前进方向和路线进行规划，才能使参加者依靠识图能力来完成。

路线选择的方法有：借点法、借线法、偏向瞄准法、水平位移法等。当检查点在线状地形或其附近时，可采用的路线选择方法为借线法。“沿着等高线行进”这种路线选择的方法叫水平位移法。

路线选择的原则：走近不走远、有路不越野、遇到障碍提前绕、走高不走低。在起伏较大、树林密集、障碍大的地段，在路线选择时应坚持的原则是遇障提前绕。地图现势性强，点与点之间道路标示详细，则可选择“有路不越野”原则。

第三部分 定向基本规则与裁判法

运动中，因参赛者的水平不一，采用的技能有所不同，但均表现出两项基本技能，这两项基本技能为①随时标定地图②明确站立点在地图上的位置。出发点的技能指选手必须调整好心理，在得到地图后准确、迅速地标定好地图，浏览全图，根据图上标志确定运动路线，弄清基本走向，明确出发点与终点的关系，并贯彻好路线选择原则，选准适应个人情况的出发点到1号检查点的具体运动路线。越野跑中，上坡时，上体应采取前倾的姿势，大腿高抬一些，并用前脚掌着地。在未到达第一辅助目标之前，便分析下一辅助目标的地形及行进路线的运动方法称之为连续运动法。明确自己的站立点和行进的路线、目标，然后转动地图（身体也随之转动），使地图与现地的方向一致，并用左手拇指压于站立点一侧，再开始行进。在行进中要根据自己达到的位置不断移动拇指，转动地图，保持位置、方向的连贯性与正确性。这种按图行进的方式我们称之为拇指辅行法。定向运动员最大的情绪障碍是紧张和焦虑。在沿线形地物地貌行进时迷失方向的话，应先标定地图，对照地形，选择最适用的方法确定站立点，回忆自己经过的线形地物地貌，判明是从何处开始发

生错误,然后根据情况另选迂回的线形地物地貌前进。如果错得不多,可返回原路再行进。在正式比赛中,如遇到电子打卡设备不工作该打备用设备(如卡钳),随后报告裁判。

以下哪些情况应给予警告处罚:①代表队成员擅自出入预备区,但未造成后果;②在出发区提前取图和抢先出发者;③出发后未到终点报到者;④在比赛区域内蓄意帮助或获取他人帮助,但未造成后果;⑤在比赛中妨碍裁判员正常工作;⑥完成赛事者以任何形式向其他运动员传递赛场信息。以下哪些情况将取消竞赛资格:①冒名顶替参加竞赛者;②竞赛中使用交通工具者;③有意妨碍他人竞赛者;④不符合分组年龄标准或谎报年龄、弄虚作假者。以下哪些情况将视为作弊:①在证据表明在竞赛钱勘察过竞赛场地者;②接受别人帮助,如指路、寻找检查点等;③为别人提供帮助、如指路、寻找检查点等;④为从对手的技术中获利,故意在竞赛中与对手同跑或跟进者。在比赛中丢失指卡、地图、号码布将判运动员成绩无效。

一般山地(比高 100-200 米)的修正系数为 20~30。

从下面定向运动图例中找出并记住:

土崖、石坪、桥、高压线铁塔、湿地、灌木丛、不可通过的湿地

从下面检查点说明符号中找出并记住:


塔形建筑物、半开阔地、灌木丛、石堆、水坑、湖泊、井、独立树、池塘、石块地、西边的、中间的、小路、河流、交叉、陡崖、围栏、小路、凹地。

《国际标准舞》理论知识

国际标准舞(International Style of Ballroom Dancing),简称国标舞,来源于各国的[民间舞蹈](#),国标舞对舞姿,舞步要求非常严格。

交谊舞的要求相对低一些。交谊舞与国标舞不同,它保持了国标舞各种舞种的风格,但比较随意。尽管如此,国标舞依然有自己的要求,这样才能体现各个舞种的风格,才能洒脱自如。按技术结构可以分为[摩登舞](#)和[拉丁舞](#)。

舞蹈来源

十一、二世纪,欧洲一些国家将一些[民间舞蹈](#)加以提炼和规范,行成了流行在宫廷中的"[宫廷舞](#)",简洁高雅,拘谨做作,失去了民间舞的风格,只在宫廷盛行,专供贵族习跳和欣赏,是贵族的特权。法国大革命后,宫廷解体,"宫廷舞"也进入了平民社会,成为社会中人人可舞的[社交舞](#)。

1768 年，在巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞在欧洲社会中流行，这个时候的交谊舞更具有强烈的民族风味，被称为[美国学派](#)的社交舞。

1950 年，英国主办了一届世界性的大赛。

1997 年 9 月 4 日，拥有 74 个会员国的"国际舞蹈运动总会"正式成为国际奥林匹克委员会会员，2000 年成为悉尼奥运会表演项目。

国标舞虽和交谊舞相似，但对舞姿，舞步要求非常严格，一般是两个人一起跳。舞中姿势都已经标准化和分类，国际上有统一的用语，术语用英语口语。

体育舞蹈的发展过程经历了[原始舞蹈](#)-----公众舞-----民间舞-----宫廷舞-----社交舞-----新旧国际标准交际舞等发展阶段。体育舞蹈的前身就近来说是社交舞，也称交际舞、交谊舞。

体育舞蹈可分为两个发展阶段，第一个阶段，是 1924 年英国皇家交际舞专业教师协会对当时的交谊舞进行了整理，将各种舞种的舞步、舞姿、跳法加以系统化和规范化。此后，相继制定了"布鲁斯""[慢华尔兹](#)""慢狐步舞"快华尔兹"[快步舞](#)""伦巴""探戈"等 7 种交谊舞，称之为普通国际标准交谊舞亦称为普通体育舞蹈。

经过半个多世纪的演变，随着当今科技、文化的发展，交谊舞已经不仅是一种自娱性舞蹈了，而是发展成了一种艺术性高、技术性的表演性的竞技性舞蹈。早在 1947 年在柏林就举行了首届世界交谊舞锦标赛，1960 年拉丁舞也正式成为世界锦标赛项目，这便是体育舞蹈发展的第二个阶段，人们称之为"当代国际标准交谊舞"，亦称为"体育舞蹈"。由于它具有高度艺术性及技巧性，故每年在国际上都有不同地区、不同级别、不同规模的多种比赛，并将列入奥运会表演项目。

体育舞蹈可分为两大类，10 个舞种。第一大类，为摩登舞，包括"华尔兹""[探戈](#)""[狐步舞](#)""快步舞""维也纳华尔兹";第二大类，为拉丁舞，包括"[伦巴](#)""[恰恰](#)""桑巴""斗牛舞""[牛仔舞](#)"。1964 年以后，又增加了新的表演比赛内容，那就是"[集体舞](#)"。集体舞是由 8 对选手，不限舞步的按照一个主体表演，使和谐的配合，出神入化的队形变化，欢快的音乐和高超的技艺达到完美的统一。

舞蹈历史

英国是社交舞、国际舞的发源地。

当今世界公认最早的舞蹈协会组织"英国皇家舞蹈教师学会"成立于 1904 年。第二次世界大战后，英国皇家舞蹈教师协会整理了拉丁舞蹈，并将它纳入国标舞范畴，列入正式比赛项目。至此，国际标准舞成为包括 10 个舞种的现代舞系列和[拉丁舞](#)系列两大类。

英国的"黑池"也成了国际舞的圣地，从 1950 年起每 5 月举办一届国际舞大赛--黑池舞蹈节 (BLACKPOOL DANCE FESTIVAL)

现代舞世锦赛于 1950 年正式举办，拉丁舞世锦赛于 1960 年正式推出，此后合并体育舞蹈。

交谊舞早在 1924 年便传入了中国当时的几大城市和通商口岸，到了解放初期，五六十年代，交谊舞在中国还是很流行的，[文化大革命](#)中止后，进入 80 年代，交谊舞又重新为广大人民群众所接受，

但与世界国标舞水平已经有了很大的差距。交谊舞由于受到宫廷舞的影响，其风格为：舞姿庄重典雅，舞步严谨规范，颇具有绅士风度，因而被称为欧洲学派的社交舞。

19 世纪初，由于美国的兴起，原来流行在欧洲的社交舞随欧洲移民而传入美国，同时非，拉丁美洲的大量移民也带来了具有浓郁的热带地区风格的民间舞，它们直接来自于民间，没有受到宫廷舞的影响，形式更为自由。

舞蹈项目

简介

体育舞蹈，又称“国际标准舞”，由社交舞转化而来，是体育与艺术高度结合的一项体育项目，是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群：[摩登舞](#)和[拉丁舞](#)，十个舞种。其中摩登舞项群含有[华尔兹](#)、[维也纳华尔兹](#)、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和[斗牛舞](#)。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

摩登舞

(Standard)又译“标准舞”。特点是由贴身握抱的姿势开始，沿着舞程线逆时针方向绕场行进。步法规范严谨，上体和胯部保持相对稳定挺拔，完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作。具有端庄典雅的绅士风度。曲调大多抒情优美，旋律感强。服饰雍容华贵，一般男着燕尾服，女着过膝蓬松长裙。

拉丁舞

(latin)的特点是舞伴之间可贴身，可分离。各自在固定范围内辐射式地变换方向角度，展现舞姿。步法灵活多变，各舞种通过对胯部及身体摆动不同的技术要求，完成各种舞步，表现各种风格。舞姿妩媚潇洒，婀娜多姿。风格生动活泼，热情奔放。曲调缠绵浪漫，活泼热烈，节奏感强。着装浪漫洒脱，男着上短下长的紧身或宽松装，女着紧身短裙，显露女性曲线的美。

华尔兹舞

华尔兹舞(waltz)，用 w 表示。也称“慢三步”。摩登舞项目之一。舞曲旋律优美抒情，节奏为 3/4 的中慢板，每分钟 28~30 小节。每小节三拍为一组舞步，每拍一步，第一拍为重拍，三步一起伏循环。通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作，结合身体的升降、倾斜、摆荡，带动舞步移动，使舞步起伏连绵，舞姿华丽典雅。是维也纳华尔兹(快三步)的变化舞种。19 世纪中叶，维也纳华尔兹传到美国，当时美国崇尚舒缓、优美的舞蹈和音乐，于是将快节奏的维也纳华尔兹逐渐改变成悠扬而缓慢、有抒发性旋律的慢华尔兹舞曲，舞蹈也改变成连贯滑动的慢速步型，即今之华尔兹舞。

维也纳华尔兹

维也纳华尔兹(*Viennese waltz*)用 V 表示。也称“[快三步](#)”。摩登舞项目之一。舞曲旋律流畅华丽，节奏轻松明快，为 3/4 拍节奏，每分钟 56~60 小节，每小节为三拍，第一拍为重拍，第四拍为次重拍。基本步伐是六拍走六步，二小节为一循环，第一小节为一次起伏。基本动作是左右快速旋转步，完成反身、倾斜、摆荡、升降等技巧。舞步平稳轻快，翩跹回旋，热烈奔放。舞姿高雅庄重。源于奥地利的一种农民舞蹈，由男女成对扶腰搭肩共同围成一个圆圈而舞，故被称为“圆舞”。著名的[约翰·施特劳斯](#)为华尔兹谱写了许多著名的圆舞曲。

[探戈舞](#)

探戈舞(*tango*)用 T 表示。摩登舞项目之一。2/4 拍节奏，每分钟 30~34 小节。每小节二拍，第一拍为重拍。舞步有快步和慢步，快步(*quick*)占半拍，用 Q 表示；慢步(*slow*)占一拍，用 S 表示。基本节奏是慢、慢、快、快、慢(S、S、Q、Q、S)。舞曲节奏带有停顿并强调切分音；舞步顿挫有力，潇洒豪放；身体无起伏、无升降、无旋转；表情严肃，有左顾右盼的头部闪动动作。源于阿根廷民间，20 世纪传入欧洲上层社会，后流行于世界各国。

[狐步舞](#)

狐步舞(*Slow Foxtrot*)，也称“福克斯”。用 F 表示。摩登舞项目之一。舞曲抒情流畅，节奏为 4/4 拍，每分钟 28~30 小节，每小节为四拍，第一拍为重拍，第三拍为次重拍。基本步伐是四拍走三步，每四拍为一循环。分快、慢步，第一步为慢步(S)，占二拍；第二、三步为快步(Q)，各占一拍。基本节奏为慢、快、快(S、Q、Q)。以足踝、足底、掌趾的动作，完成升降起伏，注重反身、肩引导和倾斜技术。舞步流畅平滑，步幅宽大，舞态优雅从容飘逸，似行云流水。20 世纪起源于欧美，后流行于全球。据传系模仿狐狸走路的习性创作而成。

[快步舞](#)

快步舞(*quick step*)用 Q 表示。摩登舞项目之一。舞曲明亮欢快，舞步轻快灵活，跳跃感强，是体育舞蹈中一种轻快欢乐的舞蹈。节奏为 4/4 拍，每分钟 50~52 小节。每小节四拍，第一拍为重拍，第三拍为次重拍。舞步分快步和慢步。快步用 Q 表示，时值为一拍；慢步用 S 表示，时值为二拍。基本节奏是慢、慢、快、快、慢。舞步组合有跳步、荡腿、滑步等动作。起源于美国，20 世纪流行于欧美和全球。

[伦巴舞](#)

伦巴舞(*rumba*)用 R 表示。拉丁舞项目之一。节奏为 4/4 拍，每分钟 27~29 小节。每小节四拍。乐曲旋律的特点是强拍落在每小节的第四拍。舞步从第 4 拍起跳，由一个慢步和两个快步组成。四拍走三步，慢步占二拍(第 4 拍和下一小节的第一拍)，快步各占一拍(第二拍和第三拍)。胯部摆动三次。胯部动作是由控制重心的一脚向另一脚移动而形成向两侧作“∞”型摆动。具有舒展优美，婀娜多姿，柔媚抒情的风格。其产生与西班牙和非洲的舞蹈有密切关系，后在古巴得到发展。

[恰恰舞](#)

恰恰舞(*cha-cha-cha*)用 C 表示。拉丁舞项目之一。节奏为 4/4 拍,每分钟 30~32 小节。每小节四拍,强拍落在第一拍。四拍走五步,包括两个慢步和三个快步。第一步踏在第二拍,时间值占一拍;第二步占一拍;第三、四两步各占半拍;第五步占一拍,踏在舞曲的第一拍上。胯部每小节向两侧摆动六次。舞曲热情奔放,舞步花哨利落步频较快,诙谐风趣。源于非洲,后传入拉丁美洲,在古巴得到发展。

桑巴舞

桑巴舞(*samba*)用 S 表示。拉丁舞项目之一。舞曲欢快热烈,节奏为 2/4 拍或 4/4 拍,每分钟 52~54 小节。强拍落在每小节的第二拍或第四拍。每小节完成一个基本舞步。舞步在全脚掌踏地和半脚掌垫步之间交替完成,通过膝盖上下屈伸弹动,使全身前后摇摆,并沿着舞程线绕场行进,属"游走型"舞蹈。特点是流动性大,动律感强,步法摇曳紧凑,风格热烈奔放。源于巴西,是巴西一年一度狂欢节的舞蹈。

斗牛舞

斗牛舞(*paso doble*)用 P 表示。拉丁舞项目之一。音乐为旋律高昂雄壮、鲜明有力的西班牙进行曲。节奏为 2/4 拍,每分钟 60~62 小节。一拍一步,八拍一循环,特点是舞步流动大,沿着舞程线绕场行进,"游走型"舞蹈。舞姿挺拔,无胯部动作及过分膝盖屈伸。用踝关节和脚掌平踏地面完成舞步。动静鲜明,力度感强,发力迅速,收步敏捷顿挫,源于法国,盛行于西班牙,系据西班牙斗牛场面创作而成。男为斗牛士,气宇轩昂,刚劲威猛,女为红色斗篷,英姿飒爽,柔美多变。

牛仔舞

牛仔舞(*jive*)用 J 表示。拉丁舞项目之一。旋律欢快,强烈跳跃,节奏为 4/4 拍,每分钟 42~44 小节、六拍跳八步。由基本舞步踏步、并合步,结合跳跃、旋转等动作组合而成。要求脚掌踏地,腰和胯部作钟摆式摆动。特点是舞步敏捷、跳跃,舞姿轻松、热情、欢快。源于美国,原是美国西部牛仔跳的踢踏舞,50 年代爵士乐的流行,加速和完善了这种舞蹈,但风格上还保持美国西部牛仔刚健、浪漫、豪爽的气派。

其它

1924 年,英国皇家舞蹈教师协会对华尔兹、探戈等社交舞进行规范整理,从此人们称之为"国际标准舞";二战后,英国皇家舞蹈教师协会又将拉丁舞进行规范并纳入"国际标准舞"范畴,列入正式比赛。至此,国际标准舞成为包括标准舞系列和拉丁舞系列两大类。由于它兼有文化娱乐的内涵和体育竞技的双重特点,以及很强的表演观赏性和技艺性,因此西方舞蹈界称它为"体育舞蹈",很多国家将它纳入体育的竞技范畴,继而成立了各种体育舞蹈组织,并一致致力于促进体育舞蹈事业的发展。

1992 年体育舞蹈被列为奥运会表演项目。2010 年广州亚运会体育舞蹈首次成为亚运会正式比赛项目。

舞姿要求

国标舞，除了特殊的动作外，一般舞步与动作，只要四肢灵活，具有音乐感，都可顺利地完成。假如，舞步与姿势没有正确技巧，而是用不大恰当的方法去完成;则往往做成不良姿势，导致在跳舞时产生不协调现象，增加意外的困难和形成姿势的扭曲。

许多人在某种程度都有姿势上的问题，由于初期动作简单，这种问题一开始不会有太大的影响，所以常常不被注意，但当你跳到高级技巧的时候，总有一天这些问题会显现出来。

在舞蹈来说，身体垂直被视为最重要的一部份，因为只有身体垂直，重心才能到达地面;很多人站立时，还可以做到身体垂直，一旦身体移动时，就变得或多或少的扭曲，以致影响正常的活动。这种现象，正如很多跳水运动员，站在跳台上，外表上都是很直的，但由于身体内在因素存在问题，或者动作技巧不到家，在空中的表现，就会产生动作变形，落水时，身体就会不垂直，水花四溅。

这就像我们跳舞，身体内在没有调节好，当两足交替，重心过渡的时候，身体就不能够保持垂直，这样，重心就不能到位。为此，我们不但要学会外表身体保持垂直，还要调节好身体各部份的机能，做到舞蹈中的直腰，做到舞蹈中的身体垂直。

如果以平常的眼光去看，在黑池第一，二轮比赛就被淘汰下来的选手，他们的站姿与握持姿势跟进入准决赛的选手相比，两者，外表并无特别的区分;但只要细心观察，则内外有明显的差异。例如，身体与手架，是否会过份松软或僵硬，或者是身体某部份显得僵硬，而另一部份则过于松软;这样，对于你的移动或动作，准确度就会受到影响，姿势就会出现或多或少的变形。

在实际应用中，每个人都懂得把身体拉直伸展，但是否会因为过了头，形成不良的效果，这就要好好地检查，例如:腰部是否过份用力来挺起，这样，从外表看起来，身体虽然直了，却使腰部变得僵硬(死腰)，使得动作转动不灵。所有这些不显眼的微小差异，将会形成不同的缺陷，或多或少会影响正常的发挥。当跳到越高级的时候，这些缺点就会越来越显露出来。

跳舞时，非常讲究基本姿势正确，包括[脊柱](#)保持垂直(舞蹈的直腰)，同时，腰胯要放松，做到丹田控制呼吸(横隔膜逆式呼吸)，因此，要取得良好的姿势和内在力量，最好的方法是记住一些最基本的要点:

一，站立时，悬顶拔背，气沉丹田，这样可使背肌往上伸展，脊柱保持中正不偏，同时，可以增加颈部到腰腹的长度，更重要的是使身体保持舞蹈的"直腰"。

二，耳根竖起，能起到精神提起的作用，同时，要感觉颈的长度，耳朵和肩膊的距离。

三，两肩松垂，两肘微微向下松沉，使身体重心不至提升。跳摩登舞时，握持不要夹得太紧，也不能太松软;要稳固，十分坚定，有弹性，不能僵硬。

四，确定收小腹，利用丹田内气控制呼吸(横隔膜逆式呼吸)，胸部要非常舒松自然。

五，人在水中跟地面一样，可以通过呼吸使身体变轻。跳舞时，通过身体变轻，减少身体对腿部的压力。

六，头部的转动，要带动整个脊柱转动，而不是头颈单独转动。

七，腰胯要放松，膝部要保持微曲和松弛，感觉腰腿至脚大拇指的长度。

八，上半身要往上伸拔，下半身则要往下松沉，使得脊柱像吊着的铁链一样，既松垂毕直而又灵活，这样，从中腰起，上下就有一种对拉的抗衡力，犹如禾苗的生长，根往下生，茎往上长；使身体放长，增加身体上下的抗衡力，抗衡力越大，就越能增加弹性和爆发力。这样，就会有更好的表现。

步法要素

国际标准交谊舞，不管是哪一个舞种，不管跳的怎么复杂，它都是一步一步“走”出来的。而在这每一步中，都包含着速度、距离和方向。我们把它归纳成“国际标准交谊舞步速、国际标准交谊舞步距、国际标准交谊舞出步方向”。这就是我们所说的：国际标准交谊舞步法三要素。

1、步速：这是指运步的速度，国际标准交谊舞舞步中一个时间概念上的元素。国际标准交谊舞的步速有常步、快步、慢步、超快步、加长步、“静止”步。

快步——快步就是比常步快的步速，一般情况下，一个常步占一个时间段，我们把它称为一个“常步时”，一个快步就是 $1/2$ 个常步时。

慢步——慢步就是比常步慢的步速，一般情况下，一个常步时为 1，慢步时就是 1+1。

超快步——这还是以常步为衡量标准，比快步更快的步速。一个超快步只占 $1/4$ 常步时，甚至更小。

加长步——这是一种特殊处理的步速，它既不是常步，也不是慢步，通常情况下，它是比常步要长一点的舞步，约是 1.5 个常步时。特别要说明的是：加长的这 0.5 的步时，或是从前一个常步时中“刮”来的，或是从后一个常步时中“刮”来的。这也就是说，只要有加长步，那么它前面或者后面就会是一个不完全的常步。我们所以不用 $1.5+0.5$ 来说明加长步，是因为加长步不是 1.5 常步时，加长步的步时有多长，完全根据具体情况而定。它的公式是：加长步+不完全常步=2 个标准常步。（一般情况下，用慢步再加长，舞步就会显得太滞重，所以，加长步一般就是常步加长）。

“静止”步——这也是一种特殊处理的步速，国际标准交谊舞中没有绝对的静止，只有相对的静止，所谓“树欲静，而风不止”，看似不动而又感觉在动的舞步。这种国际标准交谊舞舞步通常占 2~3 个常步时。需要说明一点：“静止”步和造型还不是一回事。

国际标准交谊舞不同的舞种，其基本步法组合在步速的组合上是不同的。一般分为两大类。

一类是平均步速类：例如慢三步，快三步，华尔兹，维也纳华尔兹，南京小拉舞，北京平四舞等等。这一类舞种步速的特点就是一步占舞曲音乐的一个节拍，当然，这个一步指的是在这个国际标准交谊舞舞曲音乐中的常步。整体运步规律上，国际标准交谊舞舞步的步速是平均的。

一类是快慢步速类：这一类舞种的基本步法组合是由快步和常步或者是由常步和慢步组合而成的；有的舞种甚至用快步，常步，慢步三种步速组成。例如：中四步，慢四步，拉丁舞伦巴，东方伦巴舞等等，都是由两种步速组成的基本步法组合；大禹步舞，探戈，狐步舞，则是用三种及以上的步速作为基

本步法的形态。总之，这一类国际标准交谊舞舞种，在整体运步规律上，舞步的步速是有快慢的，而不是平均的。

2、步距:这是舞步中一个空间概念上直线度量的元素，它指的是国际标准交谊舞运步中每一步定位的瞬间，两脚间的距离(两脚支撑点间的距离)。国际标准交谊舞的步距一般地分为一步，半步，超大步，碎步，立步。

国际标准交谊舞一步——以中国人的形体平均常数为依据，通常的一步，两脚间的间距是 75 公分。因此，国际标准交谊舞舞步一步的步距就是 75 公分。

国际标准交谊舞半步——两脚间间距不足 40 公分的，我们称为半步。

国际标准交谊舞超大步——两脚间间距超过 75 公分的，我们称为超大步。

国际标准交谊舞碎步——两脚间间距小于 40 公分，并且破常规快速运步的舞步，我们称为碎步。

国际标准交谊舞立步——两脚合并在一起的舞步，我们称为立步。

步距的大小，一是体现每一个舞步是否展示的到位，饱满，恰当;二是关系到前后舞步的展示质量;三是关系到舞伴间的配合效果。在通常情况下，凡是旋转，大角度变方向时，步距就要相对缩小。这个常识要经常念叨，成为一种下意识的技能最好。国际标准交谊舞是舞蹈艺术，不是机械加工，上述的数据都是参考标准，国际标准交谊舞实践中，大家一定要具体情况具体对待。

3、出步方向:这是舞步中一个空间概念上弧线度量的元素。他指的是交谊舞运步中，脚形的变化方向。通常以脚尖，脚跟，脚内侧，脚外侧为参考点变化脚形。出步时脚形方向的正确与否，直接影响交谊舞动作的质量。特别是在大角度旋转动作中，脚形方向的正确是旋转角度到位的关键因素。常用的出步脚形方向有直步，横步，切步，扣步。

国际标准交谊舞直步——面向舞程线，双脚并拢，脚尖方向为正前方，脚跟方向为正后方。保持脚形方向前进或后退就是直步前进或直步后退。

国际标准交谊舞横步——以直步为参考点，向脚外侧方向平移的舞步就叫横步。有左向横步，右向横步。

国际标准交谊舞切步——以直步为参考点，向前运步时，动作腿的脚形由直步形态悬空变化成脚内侧朝向前进方向的舞步叫切步。一般切步脚形变化的角度为 90 度，也有左右两种切步。

国际标准交谊舞扣步——以直步为参考点，向前或向后运步时，动作腿的脚形由直步形态变化成脚外侧朝向前进方向的舞步叫扣步。一般扣步脚形变化的角度也是 90 度，也有左右两种扣步。

国际标准交谊舞出步方向的脚形变化在交谊舞实践中还有很多细微的具体情况，在 180 度的每一个点上，都有其具体的脚形方向，但基本上是分属上述四种脚形方向，在此就不细述了。

国际标准交谊舞是一种雅俗共赏，全民参与的舞蹈，从舞蹈体裁的特性上说，国际标准交谊舞的舞步是没有什么高难度舞步的。不管是学舞，还是跳舞，你只要从这步法三要素上去琢磨，再难的舞步都不会难。国际标准交谊舞的身法，手法也可以参考这三要素。

中国发展

1984 年体育舞蹈传入中国

1986 年成立"中国国际标准舞总会"

1987 年举办了"第一届全国国际标准舞锦标赛"

1989 年 8 月，国家体委成立了体育舞蹈俱乐部

1993 年 12 月举办了"中国上海、北京世界杯体育舞蹈锦标赛"(中国首次被认可的世界性公开赛)

1994 年"中国国际标准舞协会"和"国际标准舞学院"相继成立

1996 年 5 月协会首次派考察团参加世界著名的英国"黑池"71 届舞蹈节

如今，体育舞蹈在中国已经非常流行，加上国家的重视，中国参加体育舞蹈英国黑池舞蹈节比赛的选手已经非常多，水平也已经非常高。

舞蹈欣赏

欣赏内容

欣赏形体美:在比赛中，选手不仅技艺超群，而且都以其优美的形体外貌使裁判和观众为之倾倒，优美的身体造型与音乐的协调配合能够极大地满足人们的审美心理要求。因此，在这样一个较量美的运动项目中，优美的身体形态也就成为夺取好成绩的必要条件。

欣赏音乐美:音乐是体育舞蹈的重要组成部分，音乐是一种表现艺术，它以声音来表达创造者和表演者的内心世界。因此，在观赏舞蹈时，可以随着音乐的旋律产生联想与想象。在观看体育舞蹈比赛时，要欣赏音乐与动作的有机结合，动作必须符合音乐的特点，巧妙地把技术动作、乐曲的旋律、节奏以及个人的风格和谐地组织起来。

欣赏动作美:根据体育竞赛的竞技性特点，由动作、技术和战术综合表现的动作美，是观赏体育竞赛的核心内容。选手在不同的舞种表演中，寻求和表现不同的风格。体育舞蹈比赛中，运动员利用自己的身体条件和表演风格，把具有各自特色的动作表演得那样娴熟、完成足够数量的精彩的难度动作组合，做到动中有静，静中有动，舒展流畅，连绵不断，使外表的动作与内在的情感融为一体，加上优美动听的音乐，令观众陶醉在美的艺术之中，充分得到美的享受。

国际标准舞

以下为国际风格的标准舞，包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹。其中音乐速度并不总是固定的，但大都在一个特定范围内。

舞种名	英文名	发源地	节拍	速度(小节/分)	别称
华尔兹	Waltz	德国	3/4	29	慢华尔兹、慢三步、圆舞曲
探戈	Tango	阿根廷	2/4	33	欧洲探戈
狐步	Foxtrot	美国	4/4	29	慢四步
快步	Quick Step	美国	4/4	48~50	快四步
维也纳华尔兹	Viennese Waltz	奥地利	6/8	60	快三步

国际拉丁舞

舞种名	外文名	发源地	节拍	速度(小节/分)
伦巴	Rumba	古巴	4/4	27
恰恰恰	Cha-cha-cha	墨西哥	4/4	30
桑巴	Samba	巴西	2/4 或 4/4	50
斗牛舞	Paso Doble	法国(尽管很多人认为是起源于西班牙的，那是一个错误)	2/4 或 6/8	62
牛仔舞	Jive	美国	4/4	44

慢三步舞

介绍

慢三是属于三步，三步，顾名思义，就是每一小节有三拍。它的重音在第一拍，后两拍是弱音，节奏是"强，弱，弱"。我们说过，在男士请了女伴之后，摆好舞姿，男舞伴前进左脚，女舞伴后退右脚，那么在慢三中，对于男士，第一小节的重音在左脚，第二小节的重音就换到了右脚，以后都是重音在左右脚轮换。对于女舞伴亦是一样，第一小节的重音在右脚，第二小节的重音就换到了左脚，接着轮换。这是与慢四非常明显的不同。

跳法

慢三最简单的舞步是直步，初学者往往以为是跳舞，就不知道脚该往哪儿放了，其实和走路差不多，只不过是加上了对音乐的理解。对于慢三，我们说第一拍即重拍步子要大一些，二三拍为弱拍，步子作为调整。

男士出脚应直着往前伸，有的初学者怕踩着女伴的脚，脚步往旁边走，即不符和慢三的跳法，又显得不好看。其实只要男女双方和着音乐的节奏，同时前进或后退，是不会踩着对方的脚的。

慢三中的内侧旋转也是基本步之一，男女舞步都是一样的，只不过是男舞伴先出的是左脚，女舞伴先退右脚。首先女舞伴侧退右脚，男舞伴出左脚在女舞伴两脚之间，这时，男舞伴以左脚为轴，女舞伴以右脚为轴，旋转 180 度后，男舞伴后退右脚，女舞伴前进左脚，这是第二拍了。最后一拍，男舞伴后退左脚，并在右脚左侧，女舞伴前进右脚，并在左脚右侧，两人的舞姿成闭位。注意，旋转了 180 度后，为了保持舞程线的方向，男舞伴在以后的跳法中应后退，若想还原，再旋转 180 度即可。这时男舞伴应后退右脚，女舞伴前进左脚....

同前面一样。基本步其实很简单，所有的花样都是从基本步中演变而来，掌握好了基本步才能更好地掌握更多的花样。当然这些都是纸上谈兵，大家还要多与"舞"林高手们切磋，这才是真着。

快三步舞

介绍

快三是最难跳的，快三跳得好坏与否，表现了一个人跳交谊舞水平的高低。快三属于三步，自然是三拍一个小节，重音在第一拍。

但是由于是快三，就说明了它的节奏比起慢三来要快的多。快三的舞姿与慢三稍稍有些不同，原来男孩的右手在女孩左肩胛骨下方，在跳快三的时后，右手可向左后方稍稍移动，大概是到了女孩脊柱中央。且男女舞伴不能离得太开。这是因为，在跳快三时，大部分时间是在快速旋转，这种舞姿便于男孩用力带动女孩[旋转](#)。

跳法

快三的步伐很简单，常用的只有内侧旋转，虽然跳法与慢三一样，但是由于快三的节奏比慢三要快的多，所以若是还和慢三一样，用三拍跳三步来完成这个动作是无法跟上节奏的。因此，在跳快三的时候，我们说三步并作两步，其中最主要的是重心的移动。

首先男孩出左脚在女孩两脚之间，男孩略抬起右脚，重心在左脚，女孩略抬起左脚，重心在右脚。男孩以左脚为轴，女孩以右脚为轴，逆时针旋转 180 度，这时重心不变，男孩的右脚和女孩的左脚并在自己另外一只脚的旁边，脚尖着地，但不支持身体，男孩的重心依旧在左脚，女孩的重心依旧在右脚，这样完成一个小节。

下一小节，男孩后退右脚，女孩前进左脚，同上节跳法一样。可见快三的跳法较为简单，但快速的旋转，决定了它是一高难度的舞种，但是只要多多练习，是不难掌握的。国标中的快三叫维也纳华尔兹，是一小节跳三步的，但跳法与慢三略有不同。

慢四步舞

同慢三一样，从它的名字我们可以想到，慢四的节奏是四拍一个小节，它的重音是一、三拍，或者就是第一拍。与慢三不一样的是，慢三的重音在第一拍，由于它是奇数拍，所以重音在左右脚轮换，而慢四不一样，由于是偶数拍，重音始终在左。当然这是对男孩而言，女孩的重音就始终在右脚了。

慢四的跳法最基本的有两种，一种是等间隔地跳法，另一种是两慢两快的跳法，不论哪一种跳法，都要遵循一定的原则。慢四是一种慢节奏的舞蹈，所表现出来的应该是从容不迫，雍容华贵。同慢三不一样，慢四的起伏不明显，可以说是没有，而且四拍一个小节。对于旋转，显然要比慢三来得游刃有余。总的说来，慢四比慢三要容易跳得多。

所以，舞会上的慢四的舞曲总比慢三多。当慢四的舞曲较慢时，我们可以采用等间隔的跳法，根据舞曲的节奏，四拍一小节，每一拍走一步。至于舞姿等等，都同慢三是一样的。走直步时，可以前两拍步伐稍大，后两拍作调整。要注意，对于男孩，重音始终在左脚(女孩在右脚)。当舞曲的节奏稍快时，可以采用两慢两快的跳法，即"慢--慢--快-快"。慢拍包含舞曲的两拍，快拍包含一拍。这样实际上一小节包含六拍。初学者可跳第一种慢四，简单易学，好跳。当然，第二种跳法节奏感强，花样多一些。

伦巴


起源

伦巴起源于[古巴](#)，是一种一向为人们所喜欢的舞步，享有"拉丁舞之灵魂"的美誉。

跳法

伦巴的[音乐节拍](#)是 4/4 拍，重音在第一和第三拍。伦巴的基本舞步是合着音乐节拍，由快、快、慢的动作所合成的。两个快步是横步，跟着是一个慢步，就完成一个步法。伦巴的每个舞步有两个动作，一个是迈步，另一个是重心的移动;一只脚踏在地上，重心保持在另一只脚，在跨步时逐渐改变重心。

探戈

探戈(tango)是一种双人舞蹈，源于非洲，但流行于阿根廷。伴奏音乐为 2/4 拍，探戈但是顿挫感非常强烈的断奏式演奏，因此在实际演奏时，将每个四分音符化为两个八分音符，使每一小节有四个八分音符。

跳法

探戈舞曲一般是 4/4 节拍。每小节可运行两个慢步或者四个快步。特殊情况下也有在一拍里运行两步的并式或锁式变化。

1. 常步分身连步

常步是探戈的基本舞步，按照不同的需要，可只用一步，也可连用两步，但不能连用三步，节奏形式是 S。连步是常用的连接舞步，有两种形态，即由 C、P 发展到 P、P 的称为分身连步；由 P、P 发展到 C、P 的称为合身连步。节奏形式是 Q、Q，有时也可用 S 表示。

探戈的起步方位是面向 L、O、D。由于 C、B、M、P 的关系，运步方向实际上是朝斜墙位发展。但这种发展不是直线的，而是呈圆弧状向 L、O、D 方向延伸。

(1)S:男进左，女退右。有强烈的侧身和 C、B、M、P。

(2)S:男进右，女退左。男右肩引导，女左肩引导。使横行感增强并造成运动轨迹的圆弧形发展。

(3)Q:男进左，女退右。有强烈的侧身和 C、B、M、P，在侧身动作达到极点时，利用身体右侧的反作用力，向下一步快速发展。

(4)Q:双方适度右转。男迅速改变右脚方位，女在横移中改变左脚方位，形成面墙位的 P、P(即分身到开位)。

2. 侧行左转 90 度并步

侧行是 P、P 上的同步前进。要特别注意脚尖不能指向前进方向。第二步的运行既要保持 C、B、M、P 的要求，又要按照男稍前，女稍后的程序和位置进行。

(5)S:男左、女右同时横移前进一步。

(6)Q:男右、女左向深度 C、B、M、P 发展，注意在越过支撑脚时，应依照男先、女后的程序，不可同时拥挤而过，落脚后开始左转。

(7)Q:完成 90 度左转，在面 L、O、P 方位上，男横左，女横右，形成 C、P。

(8)S:男并右，女并左，注意脚下并步的错位形态和女伴状况位置的还原。此外，在练习中要学会迅速而不城中痕迹地把重心转移到并拢的脚上，以便下一步的运行。

3. 左转前进步

(9)Q:男进左，女退右，有侧身。

(10)Q:男横右，女横左，向右外侧(O、P)发展。

(11)S:男退左，女进右，经过深度 C、B、M、P 转化到 O、P，三步完成 135 度~180 度的左转。

(12)Q:男退右，女进左，有侧身。

(13)Q:男横左，女横右，形成 C、P。

(14)S:完成并步，要求同前。后三步完成 90 度~225 度这种舞步的旋转度可自行调整。六步内完成的旋转度，在 270 度~405 度之间变化，初学者最好按照 360 度走位置。

门派

国标舞共有六大门派，拉丁舞的部份有两个门派，摩登舞则有四大门派，摩登舞的四大门派分别是"Traditional"、"Body"、"Square"and"Round"等四个门派。

Traditional

Traditional 门派顾名思义是国标舞界最早的一批元老们如"Len Scrivener"、"Victor Silvester"等为代表人物。

Round

Round 门派则是由一对身高相差甚多的舞者，为了克服彼此身高的差距，而发展出来的门派，他们在音乐旋律及柔软方面，有其独特的表现。

Square

Square 门派的创派者，也是身高相差甚多，只是这两对之中，一对是男士高很多，另一对是女士较高，这一对舞者跳舞时表现的特质是非常的强而有力。

Body

Body 门派的创派者，是一对教出很多冠军选手的舞者所发展出来的，他发现到 Round 门派的"柔"及 Square 门派的"刚"，于是综合了两派的优点，而发展出自己的门派，他的教学方式，非常的系统化并简单化，常用 Walk 的方法来作示范。

礼仪

国标舞已为越来越多的人关注，并且越来越多的人开始跳国标。那么在跳国标舞时有什么需要遵从的礼节呢?国标礼节包括请舞、领舞、[共舞](#)和谢舞四个环节。

请舞

请舞又叫邀舞。舞曲响起后，男士听清楚音乐的节奏和所跳的舞蹈是几步舞后，应主动走到女士面前邀请对方跳舞。一般来说，跳舞是男士主动邀请女士，但并不排除女士邀请男士的形式。男士邀请女士跳舞时，女士可以拒绝，但要很有礼貌第婉言谢绝;相反，当女士主动邀请男士跳舞时，男士即使不会跳舞，也不可以拒绝女士。男士或女士邀请有舞伴的女士或男士跳舞时，首先要得对方舞伴的同意，然后才能邀请对方。

领舞

领舞是邀请到舞伴后带对方到舞池中去跳舞。做法有两种:如果在正规场合中跳舞,男士要用右手或左手,牵带女士的左手或右手,掌心向上;如果是在非正式场合中或者是同事、朋友及比较熟悉的人在一起跳舞,邀请舞伴后,以男士在前、女士在后跟随的方式去做。

共舞

共舞是男士和舞伴随着音乐共同跳舞的过程。在共舞时,应当保持优美的舞姿,遵循跳舞场合的礼节。在共舞过程中,男士对女士应多关照,始终以礼相待。引带手势要清楚,不要用力,直至一支舞曲结束。

谢舞

谢舞是男士领带女士共舞结束时以有礼节的形体动作向舞伴表示谢谢和再见。根据音乐结束时的旋律,男士左手举高引带女士向左旋转一圈或两圈,以示感谢。此动作要求男士掌握动作要领,讲究规范,高标准,高质量的完成。

参加舞蹈比赛或者在娱乐场所表演时,舞蹈礼节包括请舞、领舞、起舞、共舞和谢舞五种方式。请舞、领舞、共舞的要领与常规跳舞时相同。起舞表示在音乐开始之前的起势动作。此时,男女要分开相向站立,男士正面站立,以左手邀请,虎口向上;女士侧身站立,看到男士的起势动作后,有两种回应:一种是直接交手共舞,另一种是双手携裙,右脚在左脚后,左膝微屈,以示诚意,然后交手共舞。谢舞要正面对评委或者观众。不管哪种礼节,都要求舞者高标准、高质量地完成。

舞场礼仪

国际标准交谊舞是集娱乐、健身与美育于一身的有益活动。对增进健康、陶冶情操有积极的作用,故跳舞要做到姿态美和心灵美,在舞场上要注意一下礼仪。

1. 参加舞会时应该注意仪表,衣着,须发应该整洁,行为举止应文雅,邀请舞伴要大方有礼貌,跳舞前应先征得舞伴的同意,跳完舞应向舞伴致谢。
2. 在舞场不可大声喧哗或随便穿行,应遵守舞场规定。
3. 跳舞时要运步自然、潇洒,不要做怪动作。舞伴间要相互尊重,根据对方的水平跳出各种花样。不要苛求对方,更不要显出不耐烦的神态。男伴在领舞时,可作轻微的推、拉、扭、按,向女伴示意。

名词术语

1. 舞程向:在一个舞池中,为避免互相碰撞而规定舞者必须按逆时针方向行进,这个行进方向叫舞程向。

2. 舞程线:(简称 L、O、D)沿舞程向方向行进的路线叫舞程线。在跳交谊舞时,为了防止碰撞,有序进行,必须有规定的行进路线。因此,国际标准舞中规定,舞者必须向逆时针方向进行,这个路线就叫做舞程线。

3. 舞姿:泛指舞者跳舞的姿态。

4. 合对位舞姿(闭式舞姿):合指男女交手握抱;对指男女面对面。泛指男女面对双手扶握的身体位。

5. 开式舞姿:指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. 影子位舞姿:男女舞伴向同一方向重叠而立,形影相随的身体位置。以女士居前较常见。

7. 升降动作(起与伏):是指在跳舞是身体的上升与下降。升降动作是在膝、踝、趾关节的屈和伸动作的转换中完成的。

8. 节奏:指一定规律反复出现、赋予音乐以性格的具有特色的节拍。

9. 速度:指音乐速度,即每一分钟内所演奏的小节总数。

10. 组合:两个或两个发上的舞步型的结合。

11. 套路:由若干个组合而串编成一套的完整的舞步型。

12. 基本舞步:构成一种特定舞蹈的基调舞步型。

13. 擦步:当动力脚从一个开位向另一个开位移动时,必须先与主力脚靠拢,而重心不变的舞步。

14. 滑步:指在第二步双脚并拢的三步组成的舞步。

15. 锁步:两脚前后交叉的舞步。

体育舞蹈的记分方法以顺位法为依据。舞程的方向是逆时针方向。体育舞蹈比赛的场地是长方形。体育舞蹈比赛是所有参加同一组别的选手同时进行比较。体育舞蹈的裁判是直接判名次。体育舞蹈比赛场地长的两条边线叫 A 线。体育舞蹈比赛团体舞成人不少于 5 种舞。体育舞蹈成人摩登团体舞比赛的音乐时间定为 4' 30-5' 30 包括进退场地。体育舞蹈比赛时上场裁判员的人数必须是单数的。体育舞蹈比赛中决赛采用顺位法决定单项和全能的名次。体育舞蹈比赛时除团体舞以外,预赛时每曲 1' 30。全国性、国际大赛设裁判员 7-11 名。成人拉丁团体舞的音乐时间定为 4' 30-5' 包括进退场地。体育舞蹈比赛自始至终在主持人的指挥和控制下运行。在摩登舞比赛中女士穿不过脚踝的船鞋。

体育舞蹈比赛场地的大小是 23 米×15 米。体育舞蹈团体舞比赛一般由 8 对选手组成。体育舞蹈比赛专业选手的背号为黑底白字。体育舞蹈比赛业余选手的背号为白底黑字。

体育舞蹈比赛场地短的两条边线叫 B 线。体育舞蹈比赛时除团体舞以外,决赛时每曲 2' 30。拉丁舞比赛中不许做的动作是跪腿、劈叉、踢腿和托举上肩。在体育舞蹈比赛中少年团体舞不少于 3 种舞。

世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得学士资格必须掌握 5 种舞蹈的 50 个以上的动作

组合。世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得会士资格必须掌握 5 种舞蹈的 100 个以上的动作组合。世界体育舞蹈比赛的专业裁判获得范士资格必须掌握 10 种舞蹈的 100 个以上的动作组合，并兼有考官资格。体育舞蹈比赛从预赛至半决赛采用淘汰制比赛方式。世界体育舞蹈比赛分专业和业余，每类都有不同级别和层次的比赛。在拉丁舞比赛中，男士一般穿黑色舞鞋，女子穿高根有襟凉鞋，鞋可加镶嵌亮饰。

伦巴舞被称为拉丁舞之魂。摩登舞比赛男女必须交手跳舞。恰恰舞由非洲传入拉美后，在古巴获得很大发展。国际标准舞比赛起始于英国。华尔兹舞在 18 世纪被誉为“欧洲宫廷舞之王”。恰恰舞是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。狐步舞起源于美国黑人舞蹈。摩登舞、拉丁舞和团体舞被称为“现代国际标准舞”。桑巴舞是在移动时沿舞程线绕场进行，因此它是拉丁舞中行进性的舞蹈。华尔兹亦称圆舞，是现代舞中历史最悠久，生命力最强的舞蹈形式。维也纳华尔兹起源于奥地利北部山区农民舞。

斗牛舞的音乐是 2/4 拍。桑巴舞的音乐是 2/4 拍。牛恰恰舞的音乐是 4/4 拍。牛仔舞的音乐是 4/4 拍。伦巴舞的音乐是 4/4 拍。华尔兹舞的音乐是 3/4 拍。狐步舞的音乐是 4/4 拍。探戈舞的音乐是 2/4 拍。快步舞的音乐是 4/4 拍。维也纳华尔兹舞的音乐是 3/4 拍。恰恰舞是 4 拍走 5 步。

国际奥委会于 1995 年 4 月决定，给予体育舞蹈以准承认资格。桑巴舞起源于巴西。斗牛舞是 1 拍跳 1 步。团体舞是摩登舞和拉丁舞的混合舞。探戈舞步独树一帜，斜行横进，步步为营，俗称“蟹行猫步”。

斗牛舞的音乐是 60 小节 / 分钟。牛仔舞的音乐是 44 小节 / 分钟。桑巴舞的音乐是 48-56 小节 / 分钟。

伦巴舞的音乐是 27 小节 / 分钟。恰恰舞的音乐是 29-32 小节 / 分钟。狐步舞的音乐是 30 小节 / 分钟。

快步舞的音乐是 50 小节 / 分钟。华尔兹舞的音乐是 28-30 小节 / 分钟。维也纳华尔兹舞的音乐是 60 小节 / 分钟。探戈舞的音乐是 30-34 小节 / 分钟。

斗牛舞起源于西班牙。伦巴舞起源于古巴。拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲。体育舞蹈于 1997 年 9 月 4 日正式成为国际奥林匹克委员会委员。伦巴舞是四拍走 3 步。摩登舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹。国际标准舞包括两个舞种的摩登舞系列和拉丁舞系列 10 大类。

拉丁舞包括伦巴、恰恰、牛仔、桑巴和斗牛。目前世界上的探戈类型有阿根廷式、英式、美式、和台湾式。探戈舞的风格是动静交织，潇洒奔放，头部左顾右盼，快速转动。在拉丁舞中的身体重心有 3 个。

“S”在体育舞蹈中为英文 Slow 的缩写，意为慢。一般跳两拍一步。“Q”表示该动作要快，一般跳一拍一步。

重心所在的舞步叫实步。舞蹈中的平衡是身体重心的准确分配。组合是指两个或两个以上的舞步型的组合。准线是指双脚的位置或双脚方向与房间的关系。舞姿泛指舞者跳舞的姿态。滑步指在第二步双脚并拢的三步组成的舞步。节奏通常指以一定规律反复出现、赋予音乐以性格的具有特色的节拍。体育舞蹈的音乐速度是指每一分钟内所演奏的小节总数。交谊舞的步伐要素包括步速、步距、出步方向。体育舞蹈足迹图示法是右脚部分用实心画法，较易分辨。

《极限飞盘》理论知识点

第一章：极限飞盘概述

一、极限飞盘的起源与发展

飞盘运动的起源与装披萨的包装盒颇有渊源，1948 年，瓦特·莫瑞森发明了第一个塑料飞盘，塑料飞盘至今已有多款，其在美国每年的销量超过橄榄球、棒球和篮球的总和。

1968 年，在美国新泽西州梅伯伍德地区哥伦比亚高中诞生了最初的极限飞盘运动。1970 年，哥伦比亚高中和麦尔布恩高中进行了世界上第一次校际间的极限飞盘比赛。1972 年 11 月 6 日，新泽西州的两所高校进行了第一次大学间的极限飞盘比赛。耶鲁大学在 1975 年举办了第一届由 8 所高校组成的美国大学极限飞盘巡回赛。1975 年夏天，罗斯波尔举行的第二届世界飞盘冠军赛正式将极限飞盘运动列为比赛项目，这是极限飞盘运动得到世人认可的标志。

瑞士在 1974 年成立了欧洲第一个飞盘协会；1975 年，日本成立了亚洲第一个飞盘社团。1976 年，澳大利亚也成立了大洋洲第一个飞盘协会。美国于 1979 年成立了极限飞盘运动员协会（UPA），这是第一个极限飞盘运动的国家政府组织。1980 年，法国巴黎举办了第一届欧洲极限飞盘冠军赛。1984 年，世界飞盘联合会（WFDF）的成立推动了极限飞盘运动的发展，1986 年，世界飞盘联合会在英国举办了第一届世界极限飞盘冠军赛。1988 年，在德国的科隆举办了第一届世界极限飞盘俱乐部冠军赛。2001 年是极限飞盘运动发展具有里程碑意义的一年，在日本举办的第六届世界运动会正式将极限飞盘运动列为世界运动会的比赛项目，这标志着极限飞盘运动正式步入国际体坛的舞台。

极限飞盘运动属于飞盘运动的项目之一，掷远、掷准、飞盘高尔夫都属于飞盘的主要比赛方式。极限飞盘的玩法接近足球、篮球、美式橄榄球等运动项目。

二、中国极限飞盘运动的发展

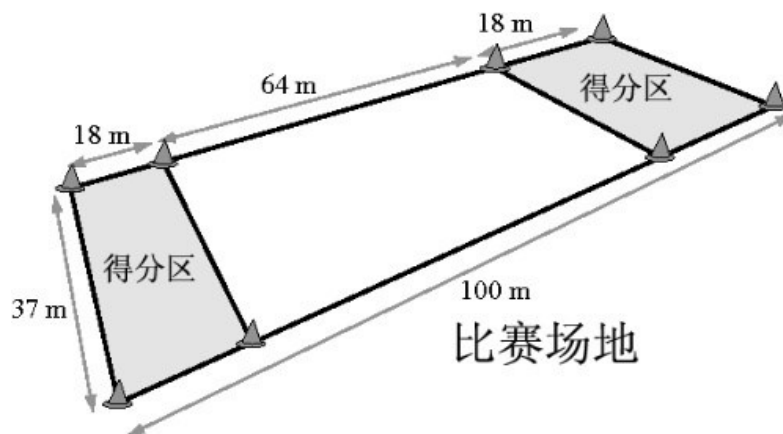
2007 年 5 月，由北京、上海等 7 支队伍组成的首届极限飞盘公开赛在天津举行，这次比赛代表着中国极限飞盘运动发展的起点。2010 年第四届中国极限飞盘公开赛在北京举行。目前，在浙江的宁波和杭州两个城市的极限飞盘运动开展较好。

三、极限飞盘精神

极限飞盘是一项极具娱乐性的团体比赛项目。比赛双方各 7 名队员组成，本队队员之间相互传递飞盘，进攻方在对方得分区内接住飞盘为得 1 分。极限飞盘在比赛中不允许有任何身体接触，并进行自我裁判。极限飞盘重视体育道德和公平竞争，鼓励选手们去激烈对抗，激烈对抗必须建立在互相尊重、遵守规则和享受乐趣的基础上。

四、比赛场地和装备

（一）WFDF 比赛场地



注：UPA 得分区为 23 米。

（二）飞盘

极限飞盘所使用的飞盘直径 27 厘米、重量 175 克。

第二章：极限飞盘的技战术

一、极限飞盘的技术

极限飞盘运动的基础技术主要由掷盘和接盘两个技术组成。

（一）掷盘

1. 反手掷盘

反手掷盘是极限飞盘比赛中最常见的一种传盘方式。为了保持飞盘在空中飞行的稳定性，出手瞬间，飞盘外缘要略低于飞盘内缘。

2. 正手掷盘

正手掷盘是在比赛中较为常用的短传方式。出手时机相对于反手传盘要早，同样出手时飞盘外缘要低于飞盘内缘。正手掷盘动作幅度小，出手速度更快，因此，在短传快攻时，能发挥更大的作用。

3. 弧线掷盘

弧线掷盘可分为反手弧线掷盘和正手弧线掷盘。反手弧线掷盘技术和反手掷盘技术相似，差异主要是在出手角度上。反手弧线掷盘的出手点要高于反手掷盘，同时飞盘要保持倾斜角度，盘头略高于握盘手。正手弧线掷盘动作也与正手掷盘相似，只是出手角度不同。弧线掷盘技术主要考虑三个方面：飞盘姿态（倾斜角度）、出手时机（比正常传盘出手要早）、力度（根据目标确定相应的用力程度）。

（二）接盘

1. 双手夹接：双手夹接的接盘法是初学者在比赛中最基本的接盘法。动作要求：五指微张，一手在上，一手在下，两手相距 20-30 厘米，接盘时要主动迎接飞盘，两手合力夹住飞盘。有时也称之为拍接。夹接主要应用于接位于胸腹部的飞盘。

2. 抓接：分双手抓接和单手抓接，基本手型为大拇指和四指分开，用张开的虎口对准飞盘飞来的方向，在飞盘即将接触到手时主动抓住飞盘边框。采用抓边框接盘法时，当接胸口高度的飞盘时，一般采用大拇指向下、四指向上的手型接盘。当面对腰部以下飞盘时，抓边框接法的接盘手型应该采用四指在下、大拇指在上。双手接盘较单手接盘更稳定。

二、极限飞盘战术

（一）进攻战术

进攻战术原则有深度、宽度、渗透、灵活、应变等。进攻战术可分为个人进攻战术、局部进攻战术和整体进攻战术。个人进攻战术包括跑位接应、传盘、得分；直传斜插、斜传直插、传切配合、回传反切属于局部进攻战术；边路进攻、中路进攻、转移进攻战术属于整体进攻战术；

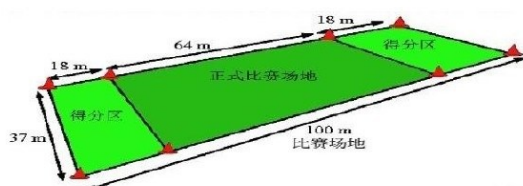
（二）防守战术

防守战术原则有延缓、控制、平衡。防守战术可分为个人防守战术、局部防守战术和整体防守战术。个人防守战术包括选位和盯人；局部防守战术包括保护、补位、围堵；整体防守战术主要为延缓对方的进攻速度，快速组成防守体系。防守分工明确，注意协防保护。逼迫对方横传和回传，尽量不要给对方轻松直传的机会。能正确运用逼向战术。

第三章：规则与比赛组织

规则部分见十大简易规则和《UPA 极限飞盘官方规则第 11 版》

Ultimate规则



1. 场地 —— 正式比赛场地为长方形，长64米，宽37米。得分区分别位于场地两端，深18米（或23米）。
2. 开盘 —— 每一场比赛开始时，双方选手在各自防守的得分区内排成一队。先防守的队伍把飞盘扔给进攻的队伍（称为“发盘”）。正规的比赛中，每支队伍只许有七位选手上场。
3. 得分 —— 如果进攻方选手在对方的防守得分区内接住飞盘，则得一分。
4. 传盘 —— 选手可以往任意方向传盘给自己的队友。不允许持盘跑动。持有飞盘的选手（称为“掷盘者”）有十秒钟的时间来掷盘。防守掷盘者的选手（称为“防盘者”）应该大声地数出这十秒钟（称为“延时计数”）。
5. 失误 —— 如果进攻方传盘没有成功（例如：出界、掉地、被对方断下、被对方截获），则视为失误。此时防守方获得盘权，立刻攻防转换。
6. 换人 —— 只有在得分之后或选手受伤的情况下允许替换场上比赛选手。
7. 无身体接触 —— 选手之间不应该有任何身体接触。也不允许阻挡别的选手的跑动。身体接触发生时判为犯规。
8. 犯规 —— 当一方选手跟另一方选手发生身体接触时，视为犯规。被犯规的选手要立刻喊出“犯规（Foul）”，此时所有场上选手要停在当前位置不得移动，直到比赛重新开始。如果犯规没有影响进攻方的盘权，比赛继续；如果影响了进攻方的盘权，飞盘交还给进攻方继续比赛。如果防守方选手不同意犯规，飞盘还给前一位持盘者，重新开始比赛。
9. 自判 —— 比赛没有裁判，场上选手自行裁决犯规、出界和失误。选手们应该互相文明地讨论与解决争议。
10. 极限飞盘的比赛精神 —— 极限飞盘很重视体育道德和公平竞争。它鼓励选手们去激烈对抗，但激烈对抗必须建立在互相尊重，遵守规则和享受乐趣的基础上。

《篮球》理论知识点

一、篮球的起源

篮球运动是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田）基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明的。

史密斯先生当时是为了设计一项适合冬季在室内进行体育竞赛的运动项目，他从工人和儿童用球向“桃子篮”做投准的游戏中得到启发。起初，他设计将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮的上沿离地面 3.05 米，以足球作比赛工具向篮筐内投掷，每投进一次算得一分，最后按得分多少决定胜负。这项运动最初称为“筐球”或“奈史密斯球”。

后来，奈史密斯与他的同事们商量，正式命名为“篮球”。篮球运动发明以后，很快传向世界各地，先是在北美洲，然后到欧洲。1904 年，美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演赛，此后，篮球运动逐步在各大洲开展起来。1908 年，美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则，并以 30 种文字向全世界出版发行。1932 年在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会，并正式出版了第一本国际篮球规则。1936 年第十一届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目，篮球运动从此登上了国际竞技舞台，成了一项世界性的运动项目。随后，在 1951 年和 1953 年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。在 1976 年第二十一届奥运会上又把女子篮球列为正式比赛项目。女子篮球运动略晚于男子篮球运动。最初只有当时几位在春田大学附近教书的女教师参加。由于好奇，这几位女教师经常去看男青年教师们打球。不久，几位勇敢的女教师去找奈史密斯先生，询问她们是否也可以参加这项游戏。奈史密斯先考经过考虑，同意并精心安排了她们的比赛。1892 年在春田大学里举行了第一场正式的女子篮球比赛，在比赛中，有一个名叫谢尔曼的运动员，由于志趣相同，结识了“篮球之父”，此后与奈史密斯先生结为伉俪，成为篮球史上的付佳话。

二、现代篮球运动的发展

三、四十年代，从篮球技战术来看，变化还是比较小的。在技术上，自 1936 年 12 月美国斯坦福大学的篮球队员汉克·卢萨蒂在纽约一次比赛中运用单手投篮之后，使投篮技术得到了划时代的变化，促使篮球运动向前迈进了一大步。这个阶段篮球运动的进攻速度比较缓慢，多用原地投篮，防守也比较消极被动。直到 40 年代末出现了跳起单手肩上投篮技术以及出现了 2 米以上高大队员后，才使比赛逐步变得精彩起来。

篮球运动于 1895 年前后传入我国，首先是在于津中华基督教青年会时行活动，以后在上海和北京等华北地区传播发展。旧中国的篮球运动水平是很低的。解放前旧中国参加了 10 次远东运动会，男子篮球只夺得了第五届远东运动会一次冠军。在 1936 年第十一届奥运会和 1948 年第十四届奥运会上，我国男子篮球队只取得了第 20 名和第 18 名。

我国篮球运动 1972 年开始恢复国内比赛，举行了全国五项球类运动会。1973 年以后开始恢复篮球国际间的友好交往。当时由于各省市及国家队都处在青黄不接时期，因此 1974 年我国男、女篮球队参加第七届亚洲运动会，均只获第 3 名。1975 年国际篮球联和亚洲篮联相继恢复了我国篮协的合法席位。在第八、九届亚洲男篮锦标赛上，我国男篮队获冠军，女队获得第六届亚洲女篮锦冠军。至此，我国篮球运动真正冲出亚洲，走向世界。

三、篮球竞赛规则与裁判法

（一）、比赛通则场地和器材

1. 场地

球场是一个长方形的坚实平面，无障碍物。

对于国际篮联主要的正式比赛：奥林匹克比赛，世界男、女锦标赛，世界男、女青少年锦标赛和世界男子 22 岁以下年龄组锦标赛，洲际男女锦标赛等。

球场尺寸为：长 28 米，宽 15 米，球场的丈量从界线的内沿量起。

2. 界线

球场必须有明显的界线，界线外至少 2 米以内不得有任何障碍物。长边的界线叫边线，短边的界线叫端线。线宽均为 0.05 米。

3. 中圈

中圈要画在球场的中央，半径为 1.80 米，从圆周的外沿丈量。

4. 中线

前场和后场：从边线的中点画一平行于端线的横线叫中线；中线要向两侧边线各延长 0.15 米。对方篮球、篮板的界内部分以及对方篮球后面的端线、边线和距对方篮球最近的中线边缘围成的场区构成了某队的前场。球场的另一部分，包括中线和本方篮球，包括篮板的界内部分是该队的后场。

5. 3 分投篮区

3 分投篮区是由场上两条拱形线限制出的地面区域。其画法是分别以球场两段篮圈的中心垂直线与地面的交点为圆心，以 7.25 米为半径（至弧线外沿），各半圆弧线，半圆线的两端接两条平行于边线的线，与端线交接。端线内沿的中点距圆心为 1.575 米（图）

6. 罚球线、限制区和罚球区

（1）罚球线要与线平行，它的外沿距离端线内沿 5.80 米；这条线长 3.60 米。它的中点必须落在连接两条端线中点的假想线上。

（2）从罚球线两端画两条线至距离端线中点各 3 米的地方（均以外沿量起）所构成的地面区域叫限制区。

（3）罚球区是限制区加上以罚球线中点为圆心，以 1.80 米为半径，向限制区外所画的半圆区域。在限制区没半圆要画成虚线。

（4）罚球区两旁的位置区供队员在罚球时使用。

7. 篮板尺寸及材料

两块篮板要用 0.03 米厚的坚硬木料或适宜的透明材料（应是整块的，坚硬度与木制篮板相同）制成。篮板的尺寸是横宽 1.80 米，竖高 1.05 米，下沿距地面 2.90 米。

8. 球篮

球篮包括篮圈和篮网。篮圈为实心铁条制成，内径为 0.45 米。篮圈要牢固地安装在篮板上，篮圈顶平面要成水平，离地面 3.05 米，与篮板两垂直边的距离相等。篮板面距篮圈内沿的最近点是 0.15 米。篮网用白色的细绳结成，悬挂在篮圈上；它的结构要能够使球穿过球篮时有短暂的停顿，网长 0.40~0.45 米。

9. 球的材料、尺寸和重量

球应是圆形的，为认可的橙色；外壳用皮、橡胶或合成材料制成；球的圆周不得小于 0.749 米，不得大于 0.780 米；重量不得少于 567 克，不得多于 650 克；充气后使球从 1.80 米的高度（从球的底部量起）落到球场的地面上，反弹起的高度不得低于 1.20 米（从球的顶部量起），也不得高于 1.40 米（从球的顶部量起）。

四、比赛通则

1. 比赛时间比赛的分成：4 节，每节 10 分钟；第一节和第二节，第三节和第四节中间的休息时间分别为 2 分钟。两半时中间休息 10 分钟或 15 分钟。

2. 比赛的胜负：在比赛时间内得分较多的一队为胜队。

3. 比赛开始

比赛要在中圈内跳球开始；当主裁判持球步入中圈执行跳球时，比赛正式开始。如某队在场上准备比赛的队员不满 5 名，则比赛不能开始。所有比赛的下半时，双方队要交换球篮。

五、篮球竞赛的主要规则

（一）违例及其罚则

违例是违反规则的行为。裁判员应根据下列基本原则来判断是否违例：

- 规则的精神和意图以及坚持比赛完整的需要。
- 在每场比赛中运用常识的一致性，在比赛中要记住有关队员的能力以及他们的态度和行为。
- 在比赛控制和比赛流畅之间保持平衡的一致性，对于参与者们正想做什么以及宣判什么对比赛是正确的，要有一种“感觉”。

罚则是发生违例的队失去球权，由对方在最靠近违例的地点掷界外球，直接位于篮板后面的地方除外；如果球进入球篮但投中无效，随之而来的掷界外球应在罚球线延长线界外处。

裁判员宣判程序：鸣笛并做停表手势~违例手势~新的进攻方向。

1、运球违例（两次运球或非法运球）

运球的概念：持球队员在原地或移动中，用单手连续按拍借助地面反弹起来的球的技术。球在一手或双手之中停留的一刹那运球即停止。不能翻腕运球（携带球），不能双手同时拍球，不能两次运球。

漏接：运球开始或结束时，队员偶然地失去球，接着又恢复控制球。漏接不是运球。“三不碰”可以再次接触球。

2、持球移动违例（走步）

（1）中枢脚的确定

第一种类型：队员双脚着地接到球（原地接球），可用任一脚作中枢脚，一脚抬起的一刹那，另一脚就成为中枢脚。

第二种类型：队员在移动或运球中接到球的两种情况。

第一种情况：运球中接到球。队员接到球时一脚正触及地面，另一脚一触及地面，后接触地面的那只脚就成为中枢脚；

第二种情况：移动中接到球。队员接到球时双脚离开地面：

- A、双脚同时落地，任一脚都可作为中枢脚；
- B、两脚分先后落地，先触及地面的脚是中枢脚；
- C、一脚落地又跳起这只脚，并双脚同时落地，哪只脚都不能成为中枢脚。

（2）判定持球移动违例

确定中枢脚后，队员则遵循必须球先离手，中枢脚后落地的原则。

3、球回后场违例

三个必备条件：A、控制球队才能出现球回后场；B、必须是控制球队使球从前场进入后场；C、必须是控制球队的队员在后场首先触球。

4、球出界与掷界外球违例

当球触及界外队员或任何其他人员、界线上或界线外的地面或任何物体、篮板的支柱或背面时即为球出界。

5、时间类的违例

（1）3 秒违例：在比赛计时钟已经启动、某队在场上控制活球时，该队队员在对方限制区内不得停留超过连续 3 秒钟。

（2）5 秒违例：罚球队员在裁判员递交球后 5 秒没有投篮出手；掷界外球的队员在裁判员递交球后或已将球放在他可处理球的地点后 5 秒没有将球掷入场内；持球队员被严密防守，在 5 秒内没有传、投、滚或运球时。

（3）8 秒违例：进攻队员在后场控制活球时，该队没有在 8 秒内使球进入前场。

（4）24 秒违例：当一名队员在场上控制一个活球时，该队必须在 24 秒内完成投篮。必须满足下列条件才构成一次投篮：

- 24 秒装置鸣响之前球必须离手。
- 球离手后在 24 秒钟装置鸣响前必须触及篮圈。

6、干扰球违例

（1）在投篮的时候，当球在飞行中下落并完全在篮圈水平面上时，进攻或防守队员均不能触球。

（2）当球在球篮中时，防守队员不得触球或球篮。

（3）当球触及篮圈时，攻守队员都不得触及球篮或篮板，但可以触球。

进攻队员违例，投中无效；防守队员违例，球即使没中也要判攻方得分。

7、脚踢球与拳击球

故意踢球、用拳击球或用腿的任何部分拦阻球为违例，脚或腿偶然地碰球不算违例。

8、跳球——交替拥有

交替拥有规则是以掷球入界而不是以跳球来使球进入比赛的方法。

在非每半时和决胜期开始的跳球情况中，双方球队将交替在最靠近出现下一次跳球情况的地点掷球入界。在每半时或决胜期最初的跳球中未获得控制球的队应开始交替程序，将球判给该队在最靠近出现下一次跳球情况的地点掷球入界。当一名裁判员将球置于掷球入界队员可处理时，交替拥有程序开始，当传出的球触及一名界内队员或掷球入界队发生违例时结束。

（二）犯规及罚则

犯规是违反规则的行为，含有身体接触和违反体育道德的举止。犯规可分为侵人犯规和技术犯规。

罚则：

一般的侵人犯规由对方掷界外球；

如犯规队每节全队累计达 4 次后，则罚球 2 次；

如被侵犯队员在做投篮动作，投中 2 分或 3 分，加罚一次；不中则罚 2 次或 3 次。

身体接触问题：

规则对身体接触与侵人犯规的若干规定：

1、合法的防守位置：双脚以正常跨立姿势着地；面对对手；两臂向上伸直，两脚间的距离与身高成比例。

2、防守控制球队员和不控制球的队员：

（1）不控制球的队员和任何防守他的对手必须考虑时间和距离的因素，即都不能离对手太近。如果队员在上位时忽视了时间和距离的因素并发生身体接触，他应对接触负责。

（2）在防守控制球队员时，时间和距离的因素可置之不顾。

3、谁先到达某处，谁就有权通过：判断阻挡与撞人的主要依据。

进攻队员头和肩部已越过对手并发生了接触，判防守阻挡；进攻队员以胸或肩撞在处于合法防守位置的对手的躯干部位，判进攻队员撞人犯规。

4、队员的位置与球的关系：双方队员为抢球而发生身体接触，宣判犯规时必须考虑双方队员距球的位置。如队员从对方队员的旁边或后面位置上去抢球，而对方已占据有利位置，发生身体接触，前者负责；如双方面对面均处于有利位置，发生身体接触可不予考虑，除非队员用臂、肩、臀或腿将对方推离。

5、垂直原则：队员对直接在他们上面的空间拥有权力。防守队员不能将双臂放在进攻队员上方，以阻止进攻队员垂直起跳和投篮；进攻队员不能斜着跳起而撞在处于合法防守的队员身上。

6、腾空的队员：从场上某处跳起在空中的队员有权不受对方妨碍再落到原地点上，也可落在场上另外在起跳时没有被对手占据的地点和从起跳点至落地点之间的直通路径。当对手已跳起在空中后，队员不得移至对手的路径上。

7、手测：当对手位于某队员的视野之外时，偶尔的触及是合法的。

8、合法掩护与非法掩护：掩护对手的队员在掩护时两脚着地未移动为合法掩护；掩护对手的队员在移动中进行掩护并与被掩护的队员发生身体接触为非法掩护。

几种特定犯规及其罚则：

1、技术犯规：队员或教练员及随队人员违反规则，漠视裁判员的劝告或有不正当、不道德的行为都将被视为技术犯规。技术犯规不包含身体接触。

罚则：竞赛中队员的技术犯规判给 1 次罚球和在中场掷界外球。

2、违反体育道德的犯规：依裁判员的判断，使用超出规则的精神和意图及不合理的动作进行比赛而造成的侵人犯规。裁判员应依据下列原则来判定：

- 如果一个队员不是以打球为目的而发生身体接触。
- 如果一个队员以打球为目的，但造成过度的身体接触。
- 如一名队员拉、打、踢或故意地推对方。

3、取消竞赛资格的犯规：任何技术犯规、侵人犯规十分恶劣的不道德行为。罚则为：两罚一掷。

4、双方犯规：双方队员同时犯规。比赛应以下列方式重新开始：

- 如双方犯规发生时，球投中有效，则由投中队对方在端线掷界外球。
- 双方犯规发生时若一队控制球或被判给球权，则由该队在离犯规发生最近处掷界外球。
- 若双方均未控制球或未判给球权，则进行交替拥有。

5、特殊情况下的犯规：几乎同时发生多起犯规，在此情况下的处理原则：登记犯规；罚则相同相互抵消跳球；必须分出犯规的先后次序，按次序进行罚球；后面如有新的罚则，前面罚则中的掷界外球权将被取消。

6、打架：在打架时，任何坐席人员离开球队席区域的界限应被取消竞赛资格，并登记教练员一

次技术犯规，按教练员技术犯规进行处罚。

B——记录表

A队										B队									
竞赛名称					日期					时间					主裁判员				
比赛序号 No.					地点					副裁判员1					副裁判员2				
A队 暂停					节 ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4					节 ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4					决胜期				
队员					号 1 2 3 4 5					号 1 2 3 4 5					号 1 2 3 4 5				
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
教练员																			
助理教练员																			
B队 暂停					节 ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4					节 ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4					决胜期				
队员					号 1 2 3 4 5					号 1 2 3 4 5					号 1 2 3 4 5				
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
教练员																			
助理教练员																			
记录员																			
助理记录员																			
计时员																			
24秒计时员																			
主裁判员																			
副裁判员1																			
副裁判员2																			
球队技术队长签名																			
得分					节 ① A B					节 ② A B					节 ③ A B				
					节 ④ A B					决胜期 A B									
最后比分					A队 B队														
胜队																			

图 8 记录表

B.1 第 8 图中所示的记录表是经国际篮联技术委员会批准的。

B.2 它由 1 张正页和 3 张副页组成，每一张颜色均不同。正页是白色的，交国际篮联。第一张副页是蓝色，交给竞赛的组织部门；第二张副页是粉红色，交给胜队；最后一张副页是黄色，交给负队。

注：1. 建议记录员使用两种不同颜色的笔，第 1 节和第 3 节用一种，第 2 节和第 4 节用一种。

2. 记录员可以用电子的方式准备和完成。

B.3 在比赛开始前至少 20 分钟时，记录员要按下列样式准备记录表：

B.3.1 他应在记录表顶部的空间内登入两队的名称。第一队应总是当地(主)队。对于联赛或在中立球场的比赛，第一队应是秩序册前的队。

第一队应是“A”队，第二队应是“B”队。

B. 3. 2 然后，他应登入：

- 竞赛的名称。
- 比赛的序号。
- 比赛的日期、时间和地点。
- 主裁判员和副裁判员的姓名。

Team A HOOPERS		Team B POINTERS	
Competition	WCM	Date	20.11.2004
Game No.	5	Time	20:00
Place	GENEVA	Referee	WALTON, M.
		Umpire 1	CHANG, Y.
		Umpire 2	BARTOK, K.

图 9 记录表的顶部

B. 3. 3 接着他应使用由教练员或他的代表提供的成员名单来登入双方球队成员的姓名。“A”队应占据记录表的上部，“B”队占据下部。

B. 3. 3. 1 在第一栏内，记录员应登入每一队员证件的号码（最后 3 位数字）。对于联赛，队员的证件号码只应在该队首场比赛时填写。

B. 3. 3. 2 在第二栏内，在比赛期间队员佩戴的相应号码的旁边，记录员应登入每一队员的姓名，都用印刷体字母。球队的队长由在他的姓名后面登入（CAP）来表示。

B. 3. 3. 3 如果一个球队出场少于 12 名队员，记录员应用直线将不参与比赛的队员的证件号码、姓名、号码等空格划掉。

B. 3. 4 在每队表格的底部，记录员应登入（用印刷体字母）该队教练员和助理教练员的姓名。

B. 4 在比赛前至少 10 分钟时，双方教练员应：

B. 4. 1 确认他们的名单，包括球队成员的姓名和相应的号码。

B. 4. 2 确认教练员和助理教练员的姓名。

B. 4. 3 指明比赛开始时上场的 5 名队员，并在队员号码旁边的“上场队员”栏内画一小“×”。

B. 4. 4 在记录表上签字。

“A”队教练员应首先提供上述资料。

B. 5 在比赛开始时,记录员应在每一队比赛开始时上场的 5 名队员的“×”上圈上圆圈。

B. 6 在比赛期间,当替补队员第一次进入比赛时,记录员应在队员号码旁边的“上场队员”内画一个小“×”(不套圆圈)。

B. 7 暂停

被准许的暂停应被登记在记录表上,通过在球队名称下适当的空格内填入每节

B. 8 犯规

B. 8. 1 队员犯规可能是侵人的、技术的、违反体育道德的或取消比赛资格的,应登记在该队员的名下。

Team B HOOPERS

Time-outs
☒ 1
☒ 2
☐ 3
☐ 4

Team fouls
 Period ① ☒ ☒ ☒ ☒ ☒
 Period ② ☒ ☒ ☒ ☒ ☒
 Period ③ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒
 Period ④ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒
 Extra periods

Licence no.	Players	No.	Player in	Fouls				
				1	2	3	4	5
001	MAYER, F.	4	⊗	P ₂				
002	JONES, M.	5	⊗	P	P	P ₂		
003	SMITH, E.	6	⊗	P ₂	U ₂	P	P ₁	
004	FRANK, Y.	7	×	T ₂	P ₂			
010	NANCE, L.	8	⊗	P	P	U ₁		
012	KING, H. (CAP)	9	⊗	P ₁	P			
014	WONG, P.	10						
015	RUSH, S.	11	×	P ₃	P ₂			
		12						
021	MARTINEZ, M.	13	×	P ₂	P	P ₂	T ₂	
022	SANCHES, N.	14	×	P ₂	P ₂	P ₂	P	U ₂
024	MANOS, K.	15	×	P ₂	D ₂			
Coach LOOR, A.						C ₂	B ₂	
Assistant Coach MONTA, B.								

图 10 记录表中的球队

B. 8. 3 所有的犯规应按下述登记:

B. 8. 3. 1 侵人犯规应登入“P”来表示。

B. 8. 3. 2 队员的技术犯规应登入“T”来表示。

B. 8. 3. 3 教练员因他自身违反体育道德的行为的技术犯规应登入“C”来表示。第二次同样的技术犯规也应登入“C”来表示，随后在剩余的空格内登入“D”。

B. 8. 3. 4 教练员因任何其它原因的技术犯规应登入“B”来表示。

B. 8. 3. 5 违反体育道德的犯规应登入“U”来表示。第二次违反体育道德的犯规也应登入“U”来表示，随后在所有剩余的空格内登入“D”。

B. 8. 3. 6 取消比赛资格的犯规应登入“D”来表示。

B. 10 累积分

B. 10. 1 记录员应记录两队按时间顺序得分的累积分。

B. 10. 2 记录表上有 4 个累积分栏。

B. 10. 3 每一栏再被分成 4 行。左边的两行给“A”队，右边的两行给“B”队。中间行是给每个球队的累积分（160 分）。

记录员应：

- **首先**，在刚得分队所累积的新的得分总数上对任一有效的投篮得分画一斜线/ 以及对任一有效的罚球得分涂一实圆●。

- **然后**，在新的得分总数同一侧的空格内（在新的/ 或●旁边）登入投篮或罚球得分的队员号码。

A	B
1	6
2	6
⑥ 3	3
4	4
11 8	⑤ 8
11	5
7	7
10 8	8
9	⑩ 9
10	10
⑩ 11	11
12	⑦ 12
4	7
5	14
⑤ 15	6
16	16
5 17	17
18	⑥ 18
6 19	19
20	9
21	21
⑩ 22	9
23	9
11 24	24
25	7
26	7
⑤ 27	27
28	⑥ 28
10 29	29
30	8
4 31	31
32	5
4 33	5
4 ③ 34	34
35	10
10 36	36
37	12
38	38
⑩ 39	12
10	12

图 11 累积分

B. 11 累积分：附加说明

B. 11. 1 队员的 3 分投篮得分应通过画一圆圈套住该队员的号码来记录。

B. 11. 2 队员无意地投入本方球篮的得分应作为对方队的场上队长得分来记录。

B. 11. 3 当球没有进入球篮的得分（第 31 条——干涉得分和干扰）应作为试投队员的得分来记录。

B. 11. 4 每节比赛结束时，应分别画一粗体圆圈“○”套每一队的最后得分数上，并在这些分数下面以及得这些最后分数的每一队员号码下面画一粗横线。

B. 11. 5 在每节开始时，记录员应从得分中断处继续按时间顺序记录累积分。

B. 11. 6 每当可能，记录员应与公开的记录板核对他的累积分。如果有不一致，并且他的记录是正确的，他应立即采取行动去改正记录板。如果有疑问或其中一队对改正有异议，球一成死球并比赛计时钟停止时就通知主裁判员。

B. 12 累积分：总结

B. 12. 1 在比赛结束时，记录员应在每一球队的最终得分数下面以及得这些最后分数的每一队员号码下面画两条粗横线。而且，为了划掉每一队的剩余数字（累积得分），他应画一斜线到该栏底部。

B. 12. 2 在每节结束时，记录员应在记录表下端的适当区间内登入那节的比分。

B. 12. 3 比赛结束时，记录员应登入最后比分和胜队的名称。

B. 12. 4 在助理记录员、计时员和 24 秒钟计时员在记录表上用印刷体字写入姓名后，记录员应在其上写入姓名。

B. 12. 5 一旦副裁判员签字，主裁判员应最后批准并在记录表上签字。这个举动结束了裁判员对比赛的管理和联系。

《排球》理论知识点

一、排球运动的起源与发展

排球运动起源于美国。1895 年，美国麻省霍利约克城基督教青年会干事威廉摩根创造了一项球类游戏：人们分站在网球场球网的两侧，用篮球胆之类的球托来拍去，击球的次数不限。这就是排球运动的雏形。首次排球比赛是 1896 年在美国斯普林费尔体育专科学校举行的。出场人数由双方共同商定，不限多少，但必须相等。发球者必须一足踩在端线上，有两次发球机会等等。1912 年，规定双方上场的队员必须轮转位置。1917 年，规定每队上场队员为六人。1922 年，规则已趋完备，规定每方必须在三次以内将球击过网。

1977 年，国际排联对规则又进行了修改。将标志杆内移 20 厘米；拦网触手后还可击球三次。这两条规则有利于防守，对进攻技术、战术的发展是一个很大的促进。

排球运动首先传入加拿大、古巴、巴西等国，在美洲流行开来。第一次世界大战期间，排球传入法国、意大利、苏联、捷克斯洛伐克、波兰等国。由于当时“六人制”，“位置轮转”等项规则已被确定，故欧洲排球运动逐渐普及起来。

排球传入亚洲较早，1913 年首届远东运动会即把排球列入竞赛项目。六十年代以前，苏

联、捷克斯洛伐克、波兰罗马尼亚、保加尼亚、民主德国、匈牙利等东欧国家的排球水平一直处于领先地位。亚洲地区开展六人制排球之后，特别是中国首创的快球打法得到迅速传播后，水平提高较快，六十年代即变成一支能与欧洲强队相抗衡的力量。

首先是日本女排刮起“远东台风”，从 1962 年到 1967 年，连夺三次世界性比赛的冠军。六十年代末日本男排又跻身于世界先进地位。接着，朝鲜女排和南朝鲜女排取得了世界性比赛第三名的成绩。1981 年，中国女排崛起，以全胜的战绩夺得第三届世界杯赛冠军；1982 年，中国女排又赢得了第九届世界女子排球锦标赛的桂冠；1984 年奥运会女子排球赛冠军；1985 年世界杯冠军；1986 年世界女排锦标赛冠军；2003 年第 9 届世界杯冠军；2004 年 28 届奥运会女子排球赛冠军，誉满世界排坛。

七十年代以前，美洲人一直把排球运动看成娱乐性的游戏项目，运动水平远远落后于欧洲和亚洲。到七十年代中期，古巴人首先崛起，以惊人的弹跳力，高打重扣结合亚洲打法，刮起一阵“加勒比旋风”。与此同时，巴西、美国、阿根廷、等队的技术也迅速提高，形成强大的美洲势力。

近年来，非洲的排球技术水平也有不少提高，其中突尼斯和埃及队进步显著。现在，排球运动已进入欧、亚、美三大洲鼎立的时代。

1. 1895 年，美国人**威廉摩根**发明了排球。
2. 1905 年，排球运动首次进入中国。
3. 1947 年，国际排球联合会成立。
4. 1949 年，第一届男子排球锦标赛召开。1952 年，世界第一届女子排球锦标赛召开。
5. 1954 年，中国排球协会加入国际排联。
6. 1957 年，排球被奥委会批准为奥运会正式比赛项目。
7. 1964 年，男女排进入第 18 届奥运会。
8. 1965 年，第一届世界杯男子排球赛举行。
9. 1968 年，开始设标志杆。
10. 1986 年（80 年代）是老中国女排取得五连冠的年代。
11. 1983 年，全国高校成立了全国高等学校排球业余联合会。
12. 1984 年，中国女排在洛杉矶奥运会上夺得第一。
13. 1989 年，国家教委批准成立了中国大学生排球体育协会。
14. 1998 年，国际排联决定实行每球得分制的新规则。

二、排球运动的场地与器材设备

1、场地的基本规格

比赛场区为长 18 米、宽 9 米的长方形。四周至少有 3 米的无障碍区。从地面垂直向上至少有 7 米的无障碍空间。地面必须平坦、水平、划一。国际世界比赛边线外的无障碍空间至少宽 5m，端线外至少 8m，高无障碍空间 12.5m。边端线均在比赛场地内。发球区宽 9m，位于端线后，深度延至无障碍区终端。判罚区 1×1m，位于控制线内各边线延长线后。自由活动区域 3×3m。国际比赛室温 16℃-25℃。球场中间挂网，网下面划有中线，把球场划为两个区。中线两侧 3 米处画有两条平行线，称为进攻线。进攻线把每个场区分为前、后场区。场上各线宽为 5 厘米。边、端线的宽度包括在球场面积内。

2、球网和网柱的基本规格

球网长 9.50-10 米，宽 1 米，网孔 10 厘米见方，黑色。上沿缝有 7 厘米宽的双层白色帆布。球网挂在两侧的球网柱上，与中线垂直。男子网高为 2.43 米，女子为 2.24 米。球网两侧与场地边线相垂直处挂有一条宽 5 厘米的白色标志带。在标志带外侧各树一根长 1.80 米、红白相间的标志杆。杆的顶端高出球网上沿 80 厘米。球触及标志杆或标志带

外的球网，均为出界。

3、球的基本规格

球的圆周为 65cm~67cm

球的质量为 260 克~280 克

球的气压为 $0.3\text{kg/cm}^2 \sim 0.325\text{kg/cm}^2$

三、排球运动的基本技术与战术

1、排球技术概念：

是指在规则允许的条件下，运用人体解剖和运动生物力学的原理，所采用的各种合理击球动作和为完成击球动作的其他配合的总称。

2、排球技术的特点：

- ◆完成动作时间短促。
- ◆完成技术动作要有准确的判断能力
- ◆完成技术动作身体活动范围大
- ◆进攻技术与防守技术之间无明显界限

3、排球技术的分类

排球技术根据不同的技术特点和运用方法等，可分成六大类：准备姿势和移动、传球、垫球、发球、扣球和拦网。

准备姿势的特点与作用：准备姿势是为了有利于起动、移动，使身体动作和心理活动处于良好的“临战”状态。规范的准备姿势还有利于掌握各项排球技术。特点为半蹲姿势，身体重心前倾。起动的作用：起动是移动的开始，是在准备姿势的基础上变换身体重心的位置，使身体便于向某方位快速移动。起动的快慢和准确程度，决定着移动取位及时与否。移动的作用：及时、准确、快速的接近球，取好人与球的合理位置。移动的种类：跨步交叉步并步滑步跑步综合步。

传球

1、传球的特点和作用：

准确性高传球是以手指成半球状击球的，所以手指对球的控制面积大，容易把握住球的方向。变化灵活传球的击球点在距头 20-25 厘米左右的前上方。由于击球点比较高，在传球出手的瞬间用手指手腕动作来改变传球方向比较方便。传球主要用于二传，在比赛中起着组织进攻的作用。传球在比赛中也常用来接对方的处理球、吊球和被对方拦回的高球。还可进行吊球和处理球，起着直接进攻的作用。

★ ★传球前的准备姿势

- ★ 下肢两脚左右开立，约与肩同宽，一脚稍前，后脚跟略提起，两膝微屈，重心落于两脚之间略偏前脚。
- ★ 躯干上体稍前倾或接近直立（但不能后仰），两肩放松，抬头注视来球。
- ★ 上肢两臂屈肘举起，手的高度在脸前。两肘自然下垂，手腕稍后仰，十指张开成半球形。
- ★ ★击球前手型和击球时手指触球的部位
- ★ 击球之前，手掌应略相对，置于额前，手指自然弯曲，手腕稍后仰，以稍大于球体的半球形手型去迎击来球。当手指触球时，应在击球前手型的基础上，以手指的不同部位触及球体。
- ★ ★传球动作和用力方法
- ★ 正确的迎球动作是从下肢发力开始的。首先以伸膝、伸髋使身体重心上升，接着是

屈踝、伸肘使两手迎向来球并在正确的击球位置击球。

- ★ 击球动作：依靠全脚蹬地和手指手腕的用力将球传出。
- ★ 击球后，手腕由于用力后的惯性动作而适当随球前屈。
- ★ 击球点
- ★ 两手应在前额的正前上方约一个球的位置击球。在这一位置上触球时，肘关节尚有一定弯曲度，便于继续伸臂用力。

垫球

1、垫球的特点与作用：

排球基本技术之一。是接发球、接扣球以及后排防守的主要技术动作，是组织反攻战术的基础。垫球技术的熟练程度和运用能力，是争取胜利的重要条件。有下面双手垫球、体侧垫球、正面低姿势垫球、背垫球、单手垫球、前扑垫球、鱼跃垫球、侧卧垫球、滚翻垫球、挡球和救入网球等。其中正面双手垫球是各种垫球技术的基础，适合接速度快、弧度平、力量大、落点低的各种来球，在排球比赛中运用较多。

发球的特点与作用：

发球是比赛的开始也是进攻的开始。攻击性强的发球，可起到先发制人的作用。发球也可以减弱对方一攻的威力，为本方防守创造有利机会。攻击性的发球不仅可以直接得分，还可以破坏对方的进攻战术，迫使对方组成调整进攻，减少本方的防守压力，力争防反的主动权一个队掌握了多种攻击性发球，可以挫伤对方锐气，造成对方心理上的压力，还可以起到扭转本方被动局面转败为胜。甚至夺取全面胜利的效果。

1 室内排球被列入奥运会比赛项目。

2 排球基本技术：防守、进攻。阵容配备：“四二”（2 个二传（前后）），“五一”（1 个二传（在前））。基本进攻阵型：“中一二”（二传在 3 号位）。2 号做二传组织进攻，为“边一二”。

3 正面下手发球，击球一瞬间手指手腕紧张。正面上手发飘球，击球用力短促、突然。

4 扣球时，助跑起跳前应稍蹲；手接触球应全掌包满。扣球节奏分强攻、快攻。

5 正面双手传球准备姿势：稍蹲；击球点基本保持在额前上方约 20cm 处。

6 垫球部位在手腕上方 10cm 处，正面双手垫球的手型包括：叠掌式、抱拳式、互靠式

7 排球技术由有球技术、无球技术两部分组成，无球技术是有球技术的前提。

8 传球按传球方向分类包括：正面传球、背传和侧传。

排球规则与裁判方法

一、场地、器材、设备

（一）比赛场地

排球的比赛场地包括比赛场区和无障碍区，其形状为对称的长方形。

1、比赛场地地面的规定

比赛场地的地面必须是平坦水平，并且划一。不得有任何可能伤害队员的隐患。不粗糙、湿或滑的场地上进行比赛。

2、比赛场地上的区和区域

(1) 比赛场区：为长 18 米宽 9 米的长方形。中线把它分为相等的两个场区两条长线为边线。两条短线为端线。

(2) 界线：所有界线的宽为 5 厘米，线的宽度均包括在场区内。

(3) 发球区：宽为 9 米，两条边线后各画一条长 15 厘米，垂直并离底线 20 厘米的短线，两条短线之间的区域为发球区其宽度包括在发球区内，发球区深度延至无障碍区终端。

(4)、前场区、后场区：中线与进攻线构成前场区，中线中心线与进攻线距 3 米。前场区向边线外的无障碍区无限延长。进攻线与端线构成后场区。国际排联世界性比赛时，在每条进攻线边线两侧各画 5 个长 15 厘米、宽 5 厘米、并间隔 20 厘米的虚线，虚线总长 1.75 米。

(5)、无障碍区：比赛场区的四周至少有 3 米宽的无障碍区，从地面量起至少有 7 米的无障碍空间。国际排联世界性比赛场地边线外的无障碍区至少宽 5 米，端线外至少宽 8 米，比赛场地上空的无障碍空间至少 12.50 米高。

(6)、换人区：两条进攻线的延长线与记录台一侧边线外的范围为换人区。

(7)、准备活动区：无障碍区外球队席的远端，有长 3 米宽 3 米的区域为准备活动区。

(8)、判罚席：队员席后面 1 米见方的区域，内设两张椅子为判罚席。被判罚出场的成员应坐在判罚席上。

(二)、球网和网柱

1、球网：球网为黑色，长 9.50-10 米、宽 1 米架设在中线的中心线的垂直面上。球网上沿缝有 7 厘米宽的双层白帆布带。用一根柔韧的钢丝从中穿过，将球网固定在网柱上。球网的高度男子为 2.43 米，女子为 2.24 米。一般基层比赛或儿童比赛的网高可根据情况自行确定。球网高度应用量尺在场地中间丈量。场地中间的高度必须符合规定网高，两条边线上空的球网高度必须相等，并不得超过规定网高 2 厘米。

2、标志带：标志带是两条；宽 5 厘米、长 1 米的白色带子，分别系在球网两端，垂直于边线。标志带被认为是球网的一部分。

3、标志杆：标志杆是两根有韧性的杆子，长 1.80 米，直径 10 厘米，由玻璃纤维或类似质料制成，分别设在标志带外沿球网的不同两侧。标志杆高出球网 80 厘米，高出部分每 10 厘米应涂有明显对比的颜色，最好是红白相间。标志杆被认为是球网的一部分，并视为过网区的边界。

二、主要规则及裁判方法

(一)、胜一分、胜一局和胜一场

排球比赛采用每球得分制，胜一球即胜一分。前四局以先得 25 分，并同时超出对方 2 分的队为胜一局。当比分为 24:24 时，比赛继续进行至某队领先 2 分为胜一局（如 26:24，27:25）。决胜局以先得 15 分，并同时超出对方 2 分的队获胜。当比分为 14:14 时，比赛继续进行至某队领先 2 分为止（如 16:14，17:15）。比赛采用五局三胜制，最多比赛 5 局，先胜 3 局的队为胜一场。

1 比赛时有 2 位能吹哨的裁判。司线员旗上打：出界；下打：界内。对裁判判球有异议，场上队长有权向裁判提出请求解释。

2 一般比赛 5 局 3 胜制，前 4 局 25 分，最后 1 局 15 分。但不是先拿 15 分一队获胜，要高出 2 分。

3 抽签获胜方可选择：发球、接发球或场区。

4 判断队员位置：其脚着地部位。判队员位置时间：发球队员发球时。

5 裁判鸣哨允许发球后才可发球，否则判重发。鸣哨后 8 秒内发球，不可拦发球。

6 正常比赛间断：暂停、换人，每局比赛最多可请求 2 次暂停和 6 人次换人。暂停时间为

30 秒，换人无暂停时间。局间休息 3 分钟。若延误比赛，第一次警告，第二次判该队失 1 分。

（二）、关于“自由防守队员”的规定

- 1.各队可选择一名队员为“自由人”，并在在记分表上其姓名旁注明“L”字样。
- 2.自由人必须穿着与其他队员不同颜色或不同式样的上衣。
- 3、“自由人”可以在比赛中断和裁判员鸣哨发球之前，从进攻线和端线之间的边线处自由进出，换下一后排队员，不需经过换人过程，也不计在正常换人人次数内，其上下次数不限，但在其上下两次之间必须经过一次发球比赛过程。
- 4.“自由人”不得发球、拦网、和试图拦网。
- 5.“自由人”不得将高过于球网上沿的球直接击入对区。
- 6.“自由人”在前场区及前场区外无障碍区进行上手传球，当传出的球的整体高于球网上沿时，其他队员不得进行进攻性击球。当他在后场区及后场区外无障碍区上手传出的高于球网上沿的球，其他队员可以进行进攻性击球。

（三）、发球犯规与判罚

1、发球击球时的犯规

（1）、发球次序错误:某队未按照记分表上所登记的发球次序发球为发球次序错误。发球次序错误的处理:1 队员恢复到正确位置。2 如果在发球次序错误中造成得分则判失一分。3 记录员必须准确地确定发球次序错误从何时发生，从而取消其发球次序错误过程中所得的所有分数，对方得分依然有效，判罚失一分。4 如已得分，而又不能确定其发球次序错误从何时发生，则仅给予失一分的判罚。

（2）、发球区外发球:发球队员在发球时不受位置错误的限制，但队员发球击球时或跳起发球起跳时，踏及场区或发球区外地面为发球区外发球犯规。

（3）、发球击球时球未抛起或持球手未撤离。

（4）、发球 8 秒:第一裁判员鸣哨发球后 8 秒钟之内，发球队员未将球击出，为发球 8 秒犯规。

2、发球击球后的犯规

（1）、发出的球触及发球队队员和未能通过球网垂直面。由第一裁判员判定，判犯规队失一分。

（2）、界外球:界外球包括:1)球的落点完全在场区界线以外的地面上。2)球触及场外物体、天花板或非比赛成员等。3)球触及标志杆、网绳、网柱或球网标志杆以外部分。4)发球时或进入对方场区时，球的整体或部分从过网区以外过网。

（3）、发球掩护:任何一名或两名发球队的队员，以挥臂、跳跃或左右晃动等动作妨碍对方接发球，而且发出的球从他们的上空飞过，则构成发球掩护。

（四）、位置错误

发球击球瞬间，双方任何一名队员不在规则规定的位置上，则构成位置错误犯规，判断位置错误必须明确以下几点:

1、位置错误犯规只在发球击球瞬间才有可能造成，发球击球前、后两队队员可在本场区任意移动或交换位置，不受任何限制。

2、队员的场上位置应根据脚的着地部位来确定。

3、明确“同排”与“同列”的概念及位置关系:1、6、5 及 2、3、4 号位队员为同排队员。1、2 号位，3、6 号位，4、5 号位队员为同列队员。规则规定同排左边或右边队员的一只脚的某部分必须比同排中间队员的双脚距离同侧边线更近。同列队员中，前排队员一只脚的某部分必须比同列后排队员的双脚距离中线更近。

判断位置错误由第一、第二裁判员共同责。第一裁判员分工负责判断发球一方队员的位置错误,第二裁判员分工负责判断接发球一方队员的位置错误,位置错误的队被判罚失一分,队员恢复正确位置。当发球队员击球时的犯规与对方位置错误同时发生,则发球犯规被认为在先而被判罚。如果发球队员是击球后的犯规,则位置错误在先,判位置错误犯规。

(五)、击球时的犯规

1、四次击球

一个队连续触球四次(拦网一次除外)为四次击球犯规。

2、持球

规则规定:球必须被击出,不得接住或抛出,击出的球可以向任何方向弹出。如果没有将球击出,而造成接住或抛出,则判为持球犯规。

3、连击

一名队员连续击球两次或球连续触及身体的不同部位为连击犯规(拦网一次和第一次击球时除外)。

4、借助击球

队员在比赛场地以内借助同伴或任何物体的支持进行击球,为借助击球犯规。

上述击球时的各种犯规均由第一裁判员负责制判定。当第一裁判员出现明显漏判时,第二裁判员可以用手势示意,但不得鸣哨,也不得坚持自己的判断,各种击球犯规的队均判失一分。

(六)、队员在球网附近的犯规

1、过网击球

对方进行进攻性击球前或击球时,在对方空间触及球或对方队员为过网击球犯规。判断过网击球犯规的依据是击球点是否在对方场区空间。

2、过中线

比赛进行中,队员整个脚、整个手或身体其他任何部分越过中线并接触对方场区时,为过中线犯规。判断时必须注意区分以下情况:如果队员一只或两只脚、一只手或双手越过中线触及对方场区的同时,其余部分还接触中线或置于中线上空是允许的,不判为犯规。

4、触网

比赛进行中,任何队员触及 9.50 米以内的球网、标志杆、标志带为触网犯规。但队员未试图进行击球的情况下偶尔触网,不判为犯规。击球试图包括一次进攻行动中的参与成员和掩护者。队员击球后,在不影响比赛进行的情况下,可以触及网柱、网绳或网全长之外的任何其他物体。判断触网犯规时应注意区别主动触网与被动触网,由于球被击入球网而造成球网触及队员,属被动触网,不应判为触网犯规。

5、进入对方无障碍区的球

规则规定球的整体或部分从过网区以外进入对方无障碍区,队员在不进入对方场区的情况下,将球从同侧过网区以外击回是允许的。

(七)、拦网犯规

1、过网拦网

在对方进攻性击球前或击球时,在对方空间拦网触球为过网拦网犯规。

2、后排队员拦网

后排队员靠近球网,将手伸向高于球网处阻拦对方来球,并触及球,为后排队员拦网犯规。判断后排队员拦网犯规必须同时具备三个条件:第一,后排队员在靠近球网处;第二,手在高于球网上沿处阻拦对方来球;第三,触及了球。

3、拦发球

拦对方发过来的球为拦发球犯规。不论拦起、拦死,只要触球即为犯规。

4、从标志杆外伸入对方空间拦网并触球为犯规。

(八)、进攻性击球犯规

1、后排队员进攻性击球犯规

后排队员在前场区内，或踏及进攻线或其延长线，击整体高于球网上沿水平面的球，并使球的整体由过网区通过球网垂直面或触及对方拦网队员，则为后排队员进攻性击球犯规。判断后排队员进攻性击球犯规必须同时具备三个条件：第一，后排队员在前场区内，或踏及进攻线或其延长线。第二，击球时整个球体高于球网上沿。第三，完成进攻性击球，即击出的球整体由过网区通过球网的垂直面，或触及对方拦网队员的手。

2、在前场区对发过来的并且整体高于球网的球，完成进攻性击球(如扣发球、吊发球等)为犯规。但在后场区起跳，击球后仍在后场区落地不犯规。

(九)暂停与换人犯规处理

1、超过规定次数请求自由暂停

规则规定：第1~4局，每局有两次技术暂停，各为1分钟，每当领先队达到8或16分时自动执行。每个比赛队每局还有一次机会请求30秒的普通暂停。第五局中各队有两次请求30秒的普通暂停。如超过规定次数请求普通暂停属不符合规定的请求间断，应给予拒绝。若同一局中再次提出不符合规定的暂停请求。要给予“延误警告”的判罚，第一裁判员出示黄牌。同一场比赛中若某队再次延误比赛，则给予“延误判罚”，第一裁判员出示红牌，判犯规队失一分。

一般无电视转播的比赛可采用每局请求两次普通暂停的规定。

2、超过规定次数请求换人

规则规定每局比赛中，每队最多允许请求6人次换人。一名队员上场、一名队员下场为一人换人。某队超过规定次数请求七人次换人属不符合规定的请求间断，应予拒绝。再犯给予“延误警告”。

3、不合法换人

规则规定每局比赛中，主力队员可以换下场和再次上场，但再上场时只能换原来替换他的替补队员；替补队员只可以替换主力队员上场比赛一次，再由该主力队员替换他下场。凡不符合上述规定的替换为不合法替换。某队请求不合法替换应给予“延误警告”。

4、换人延误时间和拖延暂停时间

判该队延误时间，给予“延误警告”，再犯给予“延误判罚”，判犯规队失一分。

(十一)例外的比赛间断

1、队员受伤

比赛中队员受伤，裁判员应立即鸣哨中断比赛，首先应进行合法替换，当不能进行合法替换时，允许进行特殊替换，即只要场外还有队员，便允许该队员上场替下受伤队员。当场外无队员时，则给予受伤队员3分钟恢复时间，3分钟后如仍不能进行比赛，则宣布该队为阵容不完整，该局由对方获胜。

2、拖延比赛的间断

①一次或数次间断，时间累计不超过4小时，并在原场地恢复比赛的处理方法：保留已结束各局的比分。间断一局保持中断时的比分，在原队员和原场地位置的情况下继续比赛。

三、裁判员的组成及其权力和责任

(一)裁判员的组成及其工作位置

正式比赛的裁判员应由第一裁判员、第二裁判员、记录员和2名司线员组成。正式的国际比赛要求有4名司线员。另外还应配有播音员、司分员、6名拣球员和6名擦地板员(必要时还需增加两名擦地“游击”手)等辅助裁判。

3、暂停与换人时：第一裁判员在合理的情况下，应允许换人与暂停，并观察双方场上

与场下队员和教练员有无不良行为；第二裁判主要招呼队员的上、下场，通知教练员暂停和换人的次数，并掌握暂停时间。

《乒乓球》初级班理论复习知识点

一、历史知识

乒乓球起源于英国，1904年该运动从日本传入中国上海，1926年，第一届世界乒乓球锦标赛在英国伦敦举行，1957年后改为每两年举办一届。1959年第25届世乒赛上，容国团成为中国第一个获得男子单打冠军的运动员，1981年，中国队在第36届世乒赛上囊括了7项冠军及5个单项亚军，创造了世界乒坛有史以来由一个国家包揽全部冠军的记录，至2005年中国共3次囊括全部世乒赛冠军。世乒赛共有7个正式比赛项目，每个项目都设有比赛奖杯，其奖杯的名称各有不同，是根据捐赠者的姓名、俱乐部或国名而定的。男子冠军奖杯名为斯韦思林杯，该奖杯是由前国际乒联名誉主席、英国的斯韦思林夫人（首任国际乒联主席蒙塔古的母亲）赠送的，故称斯韦思林杯；女子团体冠军奖杯名为考比伦杯，由原法国乒协主席马塞尔·考比伦先生赠送，故称考比伦杯；

1988年，第24届汉城奥运会上，乒乓球被正式列入奥运会比赛项目，设有男子单打、男子双打、女子单打和女子双打四个单项。2008年北京奥运会比赛中，男子双打项目和女子双打项目没有被列入比赛项目，中国队共获得4枚金牌，马琳和张怡宁分别获得男子单打和女子单打的金牌。与奥运会、世界乒乓球锦标赛同为世界乒乓球三大赛事之一的比赛是世界杯乒乓球比赛，世界杯乒乓球赛每一年举办一次。

二、场地器材

乒乓球比赛空间应为长不少于14米、宽不少于7米、高不少于5米的空间。比赛区域应由75厘米高的同一深色的挡板围起，以与相邻的比赛区域及观众隔开。

球台的上层表面称为比赛台面，应为与水平面平行的长方形，长2.74米，宽1.525米，离地面高76厘米，不包括球台台面的垂直侧面。比赛台面为均匀的暗色，无光泽，具有一致的弹性，即当标准球从离台面30厘米高处落至台面时，弹起高度应约23厘米。比赛台面由一个与台面端线平行的垂直球网划分为两个相等的台区，沿2.74米的边线边缘及1.525米长的端线边缘应有一条2厘米宽的白线。双打比赛中各台区应由一条3毫米宽的白色中线，划分为两个相等“半区”，中线应视为右半区的一部分。

球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分。球网的顶端距离比赛台面15.25厘米，网柱外沿离开边线外沿的距离为15.25厘米。整个球网的底边应尽量贴近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱。

乒乓球为圆球体，直径为40毫米，重2.7克，颜色为白色或橙色，无光泽。

乒乓球球拍的大小、形状和重量不限，但底板应平整、坚硬。底板至少应有85%的天然木料。加强底板的黏合层可用诸如碳纤维或压缩纸等纤维材料，每层黏合层不超过底板总厚度的7.5%或0.35毫米。用来击球的拍面应用一层颗粒向外的普通颗粒胶覆盖，连同黏合剂，厚度不超过2毫米；或用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖，连同黏合剂，厚度不超过4毫米。球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且一面为鲜红色，另一面为黑色。

三、专项技术

乒乓球基本姿势是指击球者准备击球或还击球时的身体各部位姿势。其特点是在每一次击球之前，均应当使身体保持合理正确的姿势，有利于脚、腿用力蹬地和腰、躯干各部位的协调配合与迅速启动其要领是：两脚开立略比肩宽，左脚稍前，膝盖微曲，前脚掌着地，上体自然前倾，含胸收腹，重心前倾，背部略呈弧形。略收下颚，两眼注视来球。持拍手臂自然弯曲，置于身体右侧，肘略外张，手腕放松，置拍于腹前，球拍离身体20-30厘米。

发平击球时，站位于近台偏右处，两脚开立，左脚稍前，身体略向右转，持球手掌心托球置于身体右侧前方，右手持拍于身体右侧，持球手将球向上轻轻抛起，同时持拍手向后上方引拍，拍面略前倾，在球的下降期击球的中上部，使球第一落点在球台的中间附近。

正手近台快攻技术特点是站位近、动作小，球速快，站位时双脚开立，左脚稍前，站位近台偏右，引拍时，重心向右脚移，引拍至身体右侧成半横状，手臂自然弯曲并内旋，上臂与躯干夹角为 30° - 40° ，右肩稍沉。击球时，向左前上方挥拍，在来球的上升期击球的中上部，前臂做内旋转动，身体重心由右脚移至左脚。

快推动作要点是击球前手臂适当向后撤引拍，前臂稍外旋，肘关节靠近身体胸腹侧。球拍稍前倾，右肩稍沉，击球时，向前上方挥拍击球的中上部，食指用力，拇指放松，触球一刹那间前臂稍外旋配合手腕外展动作。

四、裁判规则

正式乒乓球比赛设两名裁判，分别是主裁与副裁。

乒乓球比赛中，发球员甲发球时踩脚是被允许的，但当发球员甲将球抛起后，未将球击出，应判其失一分。比赛过程中，先报发球方的分数。比赛中，运动员甲用握着球拍的大拇指将球击到对方半台而非连击，应视为有效。在一局比赛中，先得 11 分的一方为胜方。10 平后，先多得 2 分的一方为胜方。

选择发球、接发球和方位的权利应由抽签来决定。中签者可选择先发球或先接发球，或选择先在某一方位。当一方运动员选择了接发球或先接发球，或选择了先在某一方位后，另一方运动员必须有另一个选择。在获得每 2 分之后，接发球方即成为发球方，依此类推，直至该局比赛结束，或者直至双方比分都达到 10 分或实行轮换发球法。这时，发球和接发球次序仍然不变但每人只轮发 1 分球。一局中，首先发球的一方，在该场下一局应首先接发球。一局中，在某一方位比赛的一方，在该场下一局应换到另一方位。在决胜局中，一方先得 5 分时，双方应交换方位。

发球开始时，球自然地置于不持拍手的手掌上，手掌张开，保持静止。发球员须用手将球几乎垂直地向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于 16 厘米，球下降到被击出前不能碰到任何物体。当球从抛起的最高点下降时，发球员方可击球，使球首先触及本方台区，然后越过或绕过球网装置，再触及接发球方的台区。从发球开始，到球被击出，球要始终在比赛台面的水平面以上和发球员的端线以外，而且从接发球方看，球不能被发球员或其双打同伴的身体或他们所穿戴(带)的任何物品挡住，球一旦被抛起，发球员的不执拍手臂应立即从球和球网之间的空间移开。

《游泳》理论知识点

第一节游泳技术的基本原理和概念

(一) 人体在水中运动时受到的外力及这些外力对技术的影响

在体育运动中，物体的各种运动都会受到流体环境的影响，无论是正在飞行的排球，乒乓球，还有已经出手的标枪，铁饼。一般情况下，当物体运动速度较为缓慢时，空气这种流体对物体运动的影响是很小的，可以忽略不计。但是游泳运动员是同时在水和空气两种不同的环境中运动的，而其中水对人体的作用是较为明显的。

1、浮力

任何物体在水中都会受到水作用于物体的向上的浮力。当我们站在水中，吸气后低头憋气慢慢下蹲时，会感觉到水里有一股力量在阻止我们向下，甚至会把我们向上托起，这就是浮力的作用。物体在水中的浮力与物体的比重有关，当物体的比重大于水的比重（水的比重为 1），物体下沉；反之则上浮。

为什么有的人很容易就浮在水面上，而有的人却根本浮不起来呢？因为人的比重受到年龄，性别，

呼吸，身体结构和成分等多种因素的影响。人体中的骨骼，肌肉，内脏的比重大于水，脂肪的比重小于水，成年男子骨骼所占的比例大于成年女子，因此女子比男子更容易漂浮。

儿童，少年肌肉中水分较多，骨化不完全，比重较小，因此儿童比成年人容易漂浮。

同一个人在吸气后胸廓增大，比重相对减小，而呼气后相对曾大，因此人在吸气后憋气时比呼气容易漂浮。

人在水中的身体位置也会影响到沉浮。我们知道，身体各个部分重量的合力点叫重心，同样，水对身体各部分产生浮力的合力点叫“浮心”。当身体平卧于水面时，重心的位置在密度较大的腿的一侧，而浮心在比重较小的胸部一侧，重心和浮力不在一条直线上，一个方向向下，形成了一对力偶，因为头上浮，脚下沉。

此时如果将两臂前伸，重心就会前移，与浮力处在一条直线上，使人体的受力达到平衡，较为稳定地浮于水面。

浮力对运动员的技术和成绩的影响都较大。在学习游泳期间，浮力好的人很容易学会游泳，到了高级阶段，浮力好的运动员在水中的身体位置较高，游进时受到的阻力小，因此当其他条件相同时，占有明显的优势。

根据水具有浮力这个特性，我们在游泳是应该减少身体各部分失去浮力的时间，如空中移臂的速度要快，呼吸时抬头或转头不要太高，手臂不要在体侧或胸前停留，以免身体失去平衡。

2、压力

人在水中必然受到水作用于水体的压力。压力的大小与水的深度有关，水越深，压力就越大。这也是人在水中感觉到呼吸困难以及在往深水处下潜时会感到耳膜疼痛，甚至心脏疼痛的原因。这一特性要求我们游泳是在呼气之前应用力将肺中残留的气体吐干净，以保证吸入更多的空气。

3、阻力

当物体在水中移动时，迎面而来的水流会同时产生两种作用，首先最靠近的那部分水流会改变运动方向，绕过物体这个“障碍”；此外靠近物体表面的水流因与物体接触而减慢流速。水流的方向和速率的变化虽缘于物体对水的作用，但反作用力又可以分解为两个相互垂直的分力。

沿着原来的流动方向的分力称为阻力，他使人体游进的速度减慢；与阻力垂直的分力称为升力，作用方向向上。游泳运动员在水中的前进速度，实际上是好几种力同时作用的结果，其中主要的是臂腿划水或蹬脚时水对身体的反作用力，以及手臂横向划水及腿上下打腿时水的升力。因此我们游泳时既要克服迎面水的阻力，又要尽可能地增大水的支阻力。

游泳时有的动作能产生推动力，如蛙泳划水，这时应尽量增大手臂对水的面积，如利用高肘划水，得到水的反作用力，即支撑阻力；有的动作不能产生推动力，如蛙泳收手，这时要尽量减少手臂对水的面积，如利用平肘收手来减少阻力。

阻力可以分为以下几种：

（1）摩擦阻力

游泳时人体表面与水接触就会产生摩擦阻力。摩擦阻力的方向与运动方向相反，其大小取决于皮

肤及游泳衣的粗糙程度及游进的速度。为减少摩擦阻力对前进的不利影响，人们采用的主要措施是改进游泳衣裤，游泳帽的材料和样式，以及刮除体毛，达到增加人体表面的光滑程度，减少阻力的目的。

（2）形状阻力

不同形状的物体在流体中受到的阻力大小是不同的。形状阻力是有物体运动时前后方形成的压力差引起的。形状阻力的大小是由物体垂直于水流方向的截面积及物体形状等因素决定的，而物体的形状对形状阻力的大小的影响取决于物体的流线形程度。这是因为如果物体正面的形状能使水流与其接触时逐渐而不是突然地改变方向，正面所受的压力就会较小；另外如果物体的后面逐渐变细，水流与物体分离时产生的涡流也会较小，即物体前后方的压差较小，形状阻力自然也会较小。因此流线形体受到的形状阻力最小。飞机、汽车、子弹头的设计也是根据这一原理。人在游泳时为了减少形状阻力，应该使身体尽量伸展，并保持一定的紧张度，形成较好的流线形。高水平运动员的往往身材高大，肩宽臀窄，上身呈明显的倒三角形，在水中的流线形较好。

人体在水中游进时是在空气和水这两种流体的共界面上运动，由于水的密度比空气大 800 余倍，又难以压缩，身体运动时就会使部分水涌向空气中而高出水面行成波峰，又在重力作用下压回水面形成波谷，波浪随人体运动不断传递，对人体前进造成了阻力。

蛙泳规则的改变能够说明波浪阻力的作用。50 年代盛行的潜泳技术说明人们已认识到在水下前进可以减少波浪阻力，提高游速。如果国际泳联不再 1956 年禁止在蛙泳比赛中采用潜泳，传统蛙泳技术可能已遭淘汰。

但人们仍在想方设法减少波浪阻力。在规则未规定仰泳出发后潜海豚腿的距离之前，许多运动员出发后都有较长距离不出水面打反海豚腿，1992 年第 24 届奥运会男子 100 米仰泳冠军，日本运动员铃木大地的取胜法宝就是他较长距离的、强有力的水下反海豚腿。如今蝶泳运动员采用出发后潜海豚腿技术到 20 米以外再出水的也屡见不鲜。

游泳时以上三种阻力是在所难免的，当形状、截面积等因素一定时，阻力与速度的平方成正比，也就是说，激进的速度越快，就越需要用更大的力量去克服增大了的阻力，这就是游泳运动员十分重视力量训练的原因。

4、升力

升力也是游泳时一个重要的推进力成分。当我们上下打腿时（蝶泳、仰泳、爬泳），主要的用力方向并不是向后，这时的推进力以升为主。此外，四种姿势的划水路线都不是直线向后，而是曲线划水，这样做是否是在浪费时间呢？不是。任何时候，推进力都是由升力和阻力构成的。当以纵向划水为主时，推进力以阻力为主要成分；当以横向划水为主时，推进力以升力为主要成分。

（二）有关游泳运动的基本概念

1. 运动方向

人在游泳时一般是仰卧或俯卧于水面，我们把游进时头的方向定义为前，脚的方向定义为后，浮力的方向为上，重力方向为下。

2. 运动轴

我们设想有 3 个相互垂直的运动轴，人体的所有活动都是在围绕这 3 个轴进行运动。一个是垂直轴，也叫纵轴，是从头到脚通过重心的轴；一个是矢状轴，也叫前后轴，是垂直通过身体前胸和后背的轴；另一个是冠状轴也叫横轴，是左右横穿身体的轴。

3. 运动面

我们设想有 3 个相互垂直的面，人体的所有活动都是围绕 3 个运动轴在 3 个面上的运动。一个是冠状面，一个是矢状面，一个是水平面。爬泳前滚翻就是人体围绕冠状轴在矢状面上进行的旋转运动。

4. 绝对运动和相对运动

人体在水中向前游进时，身体相对于水或者池壁是运动的，是绝对运动，但相对于正在划水的手臂又是不动的；同样，手在划水时相对于水的运动是绝对运动，而由于身体也在运动，故手相对于身体的运动是相对运动。

（三）有关游泳技术的常用术语

正象在足球比赛时人们可以通过射门次数、助攻次数、角球等技术参数来分析一场比赛的技战术运用一样，我们也采用一些技术参数来分析和描绘游泳技术。

1. 动作周期

指某一完整动作的全过程，一般指划水动作。如爬泳、仰泳划水的一个动作周期可以理解为从右手（或左手）入水开始，到下一次右手（或左手）入水为止，包括两次划水动作；蛙泳和蝶泳的一个动作周期包括一次划水动作。

2. 划频

也叫动作频率，指单位时间内（一般指每分钟）的平均动作周期次数。

3. 划幅

也叫划步或划水效果，指每一完整的动作周期中身体前进的距离。

4. 动作节奏

指某一动作周期内各阶段及身体各部分动作速度的比例关系。各种姿势技术有各自的节奏要求，如蛙泳腿技术要求收腿速度较慢，蹬腿速度较快；四式划水技术都要求加速划水。

动作节奏是技术合理与否的重要标志，初学者很容易犯节奏紊乱的错误，如游爬泳时常常抱水时用力压水，速度很快，而到推水时反而很慢；而蛙泳蹬水时又容易犯快收慢蹬的错误，结果只蹬不走。

5. 划次

指某一距离内划水的次数，当距离和游速一定时，划次越少，动作效果越好。

6. 划水速度

指每一动作周期所有的时间。

第二节爬泳技术

（1）爬泳技术发展演变概述

爬泳是俯卧在水中，两腿上下交替打水，两臂轮流划水而使身体向前游进的一种泳姿，由于动作很像爬行，故被称为“爬泳”。

由于在自由泳比赛中，运动员可以用任意姿势游进，而爬泳是四种竞技游泳项目中速度最快的，运动员几乎都用爬泳游进，故而爬泳也被通称为“自由泳”。

爬泳的起源可以追溯到古代人类为了生存，在与自然界的斗争中所采取的游泳姿势。竞技游泳姿势中爬泳也是一种最古老、最基本的泳姿。

最初的现代奥运会游泳比赛中只有自由泳比赛项目，20 世纪初，人们在自由泳比赛中开始采用爬泳技术。在 1908 年和 1912 年奥运会上，澳大利亚运动员开始成功地采用爬泳技术并取得了较好的成绩，因此早期爬泳也被称为“澳大利亚式”爬泳。其特点是游进时头抬出水面，划水频率快，路线短，屈肘划水。每划水 2 次打腿 2 次或 4 次，打水时屈膝较大，以小腿发力为主。这种技术很快流行于欧美选手中，继而人们又尝试把头放进水中，使身体位置提高，改进了爬泳技术。

1922 年，美国运动员韦斯穆勒开创了爬泳技术的新纪元。他打腿时屈膝程度减小，用大腿发力，出现了大腿带动小腿的鞭状打腿动作，每划水 2 次打腿 6 次；划水采用“后交叉”

配合技术，即一臂入水时，另一臂已进入推水阶段，他的技术成为现代爬泳技术的雏形。

在 1932 年和 1936 年的奥运会上，日本选手在自由泳比赛中取得了较好的成绩，他们所采用的独特的爬泳技术也因此受到了人们的关注。其技术特点是过分强调腿的作用，不少人甚至采用划水 2 次打腿 8 次、10 次，甚至 12 次的配合技术，而削弱了臂划水的作用，两臂采用前交叉配合方式。这种技术由于违反了人体的自然规律，因而阻碍了爬泳水平的继续提高。

50 到 60 年代，人们较为注重划水的作用，而冷落了打腿，尤其在中场距离项目中，运动员几乎全部采用 2 次或 4 次打腿技术，此期间出现了交叉打水技术并引起了人们的重视。

70 年代以后，6 次打水技术又重新获得人们的青睐，短距离项目中几乎所有选手都采用 6 次打腿技术，中长距离项目中虽不乏 2 次或 4 次打水的运动员，但他们在冲刺阶段或比赛关键时刻也一般会改用 6 次打水技术。

目前，爬泳技术经过不断实践和改进，在技术配合和风格上出现了多种不同的形式和流派。不论是距离长短、地域国家、性别、年龄，还是形态、机能、素质都可能对运动员的技术产生一定的影响。

近年来我国的女子短距离自由泳项目率先迈进了世界高水平的行列，这与运动员掌握了先进的技术有很大的关系。世界冠军杨文意、庄冰、乐静宜的共同技术特点是身体姿势高平、流线形好，高肘划水，划水效果显著，打水小而密集，水感突出。

由于在游泳竞技中，自由泳项目最多，将近占单项的一半，且有多项接力、混合泳项目也离不开自由泳，可以说得自由泳者得天下。而在游泳教学与训练中，爬泳又是基础项目，学会了爬泳，对掌握仰泳和蝶泳都有促进作用，因此爬泳技术与训练是所有教练员、运动员和游泳工作者关注的焦点。

我国在短距离自由泳上已达到了世界先进水平，除杨文意、庄冰、乐静宜等以外，男运动员蒋丞稷在第 26 届奥运会上取得了男子 50 米自由泳决赛的第 4 名，这是我国男子游泳运动员在奥运会上取得的最好成绩，这无疑使中国所有的游泳工作者感到欢欣和振奋。

爬泳技术动作由臂部动作、腿部动作、呼吸几部分动作通过协调的配合构成。

（二）身体姿势

理想的爬泳身体姿势应该能使运动员最大限度地减少阻力，增大推进力。因此，游爬泳时，身体要保持水平姿势，水面接近发迹，髋部略低于肩，身体纵轴与水平面成很小的锐角。

高水平运动员的身体位置较高，除与他们较好的浮力有关外，强有力的打腿技术是一个主要的原因。人体前进的速度较快，身体位置就越高，正如人造卫星要克服地球的引力就必须达到较高的速度一样。然而如果试图通过抬高头部来提高身体位置，其结果必定是事与愿违，腿部就会更加下沉，且身体会上下起伏。当感觉到腿部在下沉，打不起水花时，较好的办法是低头，并加快打水的频率。

爬泳游进中身体往往随划水和呼吸动作绕纵轴做有节奏的转动，转动角度在 40 角度左右。这种转动有助于呼吸动作的完成，并使手臂划水的幅度加大，便于更好地发挥上肢和肩带肌群的力量，因此是有益的，但如果转动的幅度过大，就会把前进的动能浪费到无用的身体摆动上，降低动作效果。

（三）腿的技术

爬泳腿的作用一直为专家学者所争论，观点不完全统一，较为一致的看法是爬泳腿主要起着维持身体平衡，保持身体位置，并配合划水动作的作用。打腿对短距离运动员起的作用非常关键，近年来有些非常优秀的游泳教练员认为，在短距离项目中，快速的打腿动作能够将兴奋的冲动反馈到中枢神经系统，使其发放更多的神经冲动，加快手臂的划水动作，起到调节动作频率的作用，正如短跑运动员的摆臂动作能够调节腿的频率一样。此外打腿技术好的运动员身体位置都高，能够减小身体前进的阻力。

爬泳打腿基本是在矢状面上完成，由向下打腿和向上打腿两部分构成，其中向下打腿是主要产生推进力的动作，因此要速度快一些，用力大一些。动作可以描述为“大腿带小腿，两腿鞭打水”。具体来说，打腿时两腿应稍内扣，踝关节放松，由髋关节发力，传至大腿，带动小腿和脚，做鞭状打水，动作应有力而有弹性。

向上打水时，大腿带动小腿直腿向上移动，当整条腿移到水面并与水面平行时，大腿首先停止继续上移，转入向下打腿，但此时小腿和脚由于惯性的作用仍在继续上移，使膝关节弯曲成约 160 度角，之后小腿和脚在大腿的带动下开始向下打水。

当大腿向下打水到最低处并开始向上打水时，小腿仍未完成向下打水，直到小腿伸直，随即腿转入向上打水。然后开始下一次动作循环。

爬泳打水动作应该向下屈腿打水，向上直腿打水，打水幅度约 30~40 厘米。向下打水时踝关节尽量伸直，而不要勾起，使脚背朝后下方用力，使身体获得向前的反作用力和向上的升力；如果勾脚打水，不但不能推进身体前进，反而给了身体向后的反作用力，使身体倒退。

（四）手臂技术

游爬泳时，使身体前进的主要推进力产生与手臂的划水动作。

爬泳划水动作可以分为水中划水和空中移臂两个主要部分，空中移臂是水中划水的必要准备，但

不产生推进力；真正产生推进力的部分是水中划水。

人们为了方便地分析和描述划水，把爬泳划水技术习惯地分为几个各具特色而又紧密相联的动作阶段，即入水、抱水、划水、出水和空中移臂。

从侧面看，爬泳的划水动作似乎像船桨一样，只是在一个平面内向后划动。其实不然，手臂在向后的同时，还经历了向外、向下、向内、向上的三维动作，手的划水路线类似“S”形状。

1、入水

入水并不产生推进力，它的目的是使手臂伸展到合适的位置，为划水做好准备。入水阶段手的运动方向是向前、向下和向外，而没有向后的分量。手臂入水时，肘关节微屈并高于手，手自然并拢伸直，由大拇指领先，斜插入水，然后前臂和上臂依次入水。手的入水点应在肩的延长线上或身体中线和肩延线之间。过宽或过窄都不利于后面的划水。

2、抱水

这个动作好像是用手臂去抱一个大圆球一样，使手臂找到合适的发力点和支撑点。抱水开始时，手臂是直的，然后逐渐屈肘，使肘高于手，高肘的目的是使前臂和手最大限度地向后对准水。低肘是较为常见的技术错误，也是划水技术的大忌，因为低肘时作用力方向向下，而不是向后，容易造成身体上下起伏，推进力效果差。

当手臂抱至与水平面成约 40 度角，肘关节屈至约 150 度角时，抱水结束，进入划水阶段。

3、划水

划水是获得推进力的主要阶段，这个阶段又分为两部分，前面是“拉水”，后面是“推水”。

拉水时，手同时向内、向上和向后运动，应保持高肘姿势。拉水结束时，手在身体下方靠近身体中线，手臂与水平面基本垂直，屈肘角度约 90 度。此时转入推水阶段。

拉水阶段较常见的错误技术是屈肘程度太小、手臂过于靠里（手超过身体中线）或手臂过于靠外。

推水时，手同时向外、向上和向后运动，应在拉水的基础上加速连贯地完成，中间不能有停顿。推水过程中肘关节从屈曲过渡到伸直，手臂的推水速度是整个划水过程中最快的。当手臂在后方与水平面成约 20 度角时，推水结束，转入出水阶段。

推水过程中常见的技术错误主要是推水没有加速、推水未完全彻底、手臂未伸直及手过于靠里或靠外等。

4、出水

划水结束后应立即在肩的带动下将手臂提出水面。出水的顺序是肩、上臂、前臂和手。出手动作应快速连贯，但前臂和手应尽量放松。

出水过程中常见错误是手臂僵硬或手最先出水，这样会激起较大的浪花并使身体上下起伏。

5、空中移臂

空中移臂是出水的继续，不能停顿。移臂要放松自然，肘高于手。移臂动作应借助于肩关节的自然转动，手的速度快于前臂和上臂的速度，因为移臂开始时手落后于肘关节，而移臂结束时手应在最前方领先入水。

空中移臂过程中较为常见的错误技术主要有肩关节过于僵硬、手过高或移臂过宽等，这些错误易造成身体起伏或转动过大，使身体前进过程中遇到的阻力增大。

划水过程中各阶段的速度并非一成不变，而是推水速度最快，其次是出水、入水和空中移臂，抱水的速度相对最慢。

6、两臂的配合

爬泳两臂的配合有三种基本形式，即前交叉配合、中交叉配合和后交叉配合，此外还有介于这三者之间的中前交叉和中后交叉。

前交叉配合指一臂入水时另一臂在肩前方，与水平面约成 30 度角。这种配合适合初学者，便于掌握臂的技术和呼吸技术，可作为一种分解技术练习方法。其缺点是动作不连贯，速度均匀性差。

中交叉配合指一臂入水时另一臂位于肩下，与水平面约成 90 度角；后交叉配合指一臂入水时另一臂位于腹下，与水平面约成 150 度角。这两种配合利于发挥力量，提高频率，保持连续的推进力。

现代爬泳优秀运动员多采用中交叉或中后交叉配合形式。

（五）呼吸及完整配合技术

1、呼吸与臂的配合

爬泳呼吸技术是一个难点，原因是它采用人们所不习惯的侧身转头吸气。吸气的时机要掌握好，如果向右侧转头，应该在右手入水后开始用口和鼻缓缓呼气，并随着划水阶段的推移逐渐增大呼气的幅度。拉水开始时，慢慢向右转头，右臂出水时，嘴露出水面，张口用嘴吸气，待右手移至体侧时，吸气结束，开始转头复原，右手入水时，头部应已复原并保持稳定。

吸气时肩和头应向同侧转动，使口在低于水平面的波谷中吸气，不能抬头，否则会使腿部下沉，身体转动或起伏过度。转头吸气动作可以形象地描述为“咬肩”动作。

吸气的常见错误主要有抬头吸气，转头幅度太大，吸气过早或过晚等。

2、完整配合

爬泳配合技术有多种形式，其中 6: 2: 1 配合是较常见的一种，即六次打腿，2 次划水，一次呼吸。此外还有 4: 2: 1、2: 2: 1 等多种配合形式。一般来说，短距离比赛中，常见 6 次打腿的配合技术，呼吸次数也限制的较少，有些运动员可达到 8 次以上划水 1 次吸气，甚至更少。而长距离运动员则多用 2 次腿配合，呼吸较频繁，2~3 次划水吸一次气，但在最后冲刺或超越时多改用 6 次腿配合技术。有的运动员习惯采用一侧吸气，多数运动员采用两侧轮流吸气，有利于比赛中了解对手的情况，并使两侧肩带和颈部肌肉发育平衡。

6: 2: 1 的完整配合技术是每划水 22 次（一个动作周期），打水 6 次，其中第 3 次和第 6 次腿较为重要，处在一臂开始移臂，另一臂开始拉水时，此时划水产生的推进力相对较小，这两次打水可使身体前进速度更为均匀。

由于打水的能量消耗远远高于划水，长距离运动员为了节省体力，往往采用 2 次或 4 次打水 2 次划水的配合技术。2 次打腿 2 次划水的配合时机是当一臂划水结束开始出水时，同侧腿向下打水。

此外还有一种多为男运动员采用的 2 次交叉打水配合技术,即每打完一次腿,两腿上下交叉一次。

(六) 现代爬泳技术特点

多年以来,许多采用不同技术的爬泳运动员都在世界大赛上表现出了优异成绩。随着训练理论的发展和运动生物力学、流体力学在游泳运动中的应用,优秀爬泳运动员的技术呈现出一些共同的特征和趋势。

1、身体位置较高,这点对短距离运动员尤为重要。奥运会冠军波波夫、比昂迪、杨文意、庄泳等运动员尽管身材高大,肌肉力量突出,但在游进时身体位置较高。

2、手入水后积极滑下抓水,发力点早,通过改变手的形状和角度不断寻找手的支撑点。

3、短距离项目身体围绕纵轴转动的幅度加大,伸肩更彻底,有效划水路线延长。

4、短距离运动员的打水技术更为突出,打水幅度减小,频率加快。

5、经过片面地追求快频率和大幅度以后,运动员追求的目标是能够使游进速度达到最快的最佳划频和划幅的组合。

第三节 仰泳技术

(一) 仰泳技术发展演变情况

仰泳是人体仰卧在水中游进的一种姿势。仰泳的历史也较为久远,但一直到 19 世纪初,人们仍然主要采用所谓的“反蛙泳”技术,也叫“蛙式仰泳”,即仰卧于水面,两臂同时蹬蛙泳腿。直到 20 世纪初现代爬泳技术问世后,人们借鉴爬泳技术,形成了“爬式仰泳”技术,即两臂轮流滑水,两腿交替上下打水,这就是现代仰泳技术的雏形。

由于仰泳呼吸容易掌握,动作简单易学,在群众中一直是较受欢迎的泳式,尤其被年老体弱及浮力较好的妇女儿童所喜欢。但由于仰泳划水在身体两侧进行,肌肉难以充分伸展,不能象爬泳和蝶泳那样充分发挥上肢的力量,速度受到一定的影响。然而仰泳的优势在于动作省力,速度均匀,因此速度虽慢于爬泳,但接近蝶泳,快于蛙泳。

仰泳曾一度为我国的强项。新中国成立后我国在国际性游泳比赛中取得的第一枚金牌就是在 1953 年世界青年联欢节上由吴伟玉夺得的男子 100 米仰泳金牌。

目前仰泳是我国的弱项,成绩不如短距离自由泳和蝶泳突出,

但经过几代游泳工作者的共同努力已经取得了长足的进步,出现了一些象陈妍、王炜那样年轻而有希望的选手。

游仰泳时,运动员仰卧在水面,身体自然伸展,头和肩部略高,腿部较低,臂、腿轮流交替划水和踢腿。

(二) 身体姿势

游仰泳时,身体应自然伸展,接近水平地仰卧于水面,头和肩部略高于腰和腿部,身体纵轴与水面构成一个较小的锐角。

头部和髋部的位置关系非常重要。头的位置在很大程度上决定了整个身体的位置，起着“舵”的作用。头部过于后仰，就会使髋部抬高，腿和脚露出水面，影响打水效果；反之如果刻意勾头，抬高头的位置，髋和腿就会下沉，增大身体前进的阻力。

游仰泳时，腰腹部应保持适度的紧张，以维持身体的流线形，不宜“坐”在水中，以免加大阻力。此外，与爬泳相似，游仰泳时，身体也应随划水和打腿动作绕纵轴自然转动，转动角度在 45° 左右，以利于保持划水的深度和合适的角度，使手臂能更充分地发挥肌肉力量。

（三）腿的技术

仰泳踢腿的作用主要是保持身体位置，此外可产生一定的推进力。踢腿由上踢和下压两部分组成。

仰泳腿的技术与爬泳腿相似，也可以用“大腿带小腿，两腿鞭打水”来形象地描述。但是由于是仰泳，所以产生推进力的动作是“上踢”。此外，仰泳腿时膝关节弯曲的程度大于爬泳，约成 135° 角；打腿的幅度也比爬泳深，约为 45 厘米。

下压动作是直腿完成的。在臀部肌肉群的收缩带动下，大腿带动小腿下压到一定深度后，打腿停止继续下压，在腰腹肌肉群的控制和协同作用下，转入上踢过程。此时小腿和脚在惯性的作用下仍继续下压，使膝关节弯曲成 135° 左右的角，之后小腿和脚在大腿的带动下依次结束下压动作。

由于上踢是产生推进力的动作，需要用较大的力量和较快的速度来完成。当大腿上踢到一定高度，膝关节即将露出水面时，大腿结束向上移动，转为下压。而小腿和脚仍继续上踢，形成鞭状踢水动作。

上踢动作要把握好尺度，即在任何情况下，膝关节、小腿和脚不能露出水面。踢腿的花应象开锅的水，虽沸腾但不溢出。同爬泳腿一样，上踢时踝关节要伸直而不能勾脚。

仰泳腿的常见技术错误主要是有勾脚打水、上踢过高（膝关节露出水面）或过低（没有水花）等。

（四）手臂技术

仰泳手臂的划水动作是产生推进力的主要因素，划水技术的优劣直接影响游进的速度。仰泳水下的划水的路线也近似“s”形。

同爬泳一样，仰泳划水也可人为地分为几个部分，即入水、抱水、划水、出水和空中转臂。

1、入水

手的入水点应该在肩延线或肩延线与中线之间，过宽会缩短划水路线，降低划水效果，过窄易使身体左右摇晃，增大前进的阻力。

仰泳的入水应以小拇指领先，手掌朝外，切入水中，手掌与前臂形成一个约 $150^{\circ} \sim 160^{\circ}$ 手臂应伸直，肘关节不能弯曲，手同时向前、向下、向外三个方向运动，这个阶段几乎不产生推进力，主要作用是后面的划水做好准备。

入水阶段常见的技术错误是入水过宽或过窄；用手背拍击入水以及手臂弯曲等。

2、抱水

手臂入水后应积极下滑抓水，转入抱水阶段。因为如果手臂一入水就马上划水，手划水就会很浅，

产生气泡而划空。配合身体围绕纵轴的转动和积极伸肩，手臂向外旋转，屈腕，使手臂对准水并有压水的感觉，并使划水的主要肌肉群如肩带肌肉群、胸大肌和背阔肌得到适当的拉长，以便划水时能充分发挥力量。

抱水结束时手掌距水面约 30~40 厘米，肘关节弯曲成约 150~160° 角。此阶段常见的错误技术主要是手距水面太浅或没有屈肘等。

3、划水

仰泳的划水动作是推动身体前进的主要动力。这个阶段也可以分为两部分，前面为拉水，后面为推水。

拉水是在抱水的基础上进行的。随着身体绕纵轴继续转动，肘关节下降，手在向后划水的同时向上移动，使屈肘的程度逐渐加大，当手臂划到肩下与水平面垂直时，拉水结束转入推水，此时身体转动幅度达到最大，约 45°，肘关节弯曲也达到了最大程度，约 90°~100°，与爬泳的高肘划水相似，我们称其为“倒高肘”划水。拉水结束时手掌距离水面约 15 厘米。

拉水阶段较为常见的错误技术是直臂划水、直线划水和肘高手低等。

推水开始后，手的移动领先于前臂和肘关节，手、前臂和上臂用力向后方推水，肘关节和前臂逐渐靠近身体。推水开始时手有向上的移动，当手上移至最高点时（距离水面约 10 厘米），前臂向内旋转，手掌朝后向下方快速做鞭状推水动作。

推水结束时，手掌朝下，手臂伸直，手掌距离水面约 40~50 厘米；身体也开始向另一侧转动，为出水做好准备。

推水阶段较为常见的错误技术是推水不完全。

4、出水

推水完成后。借助手向下压水的反作用力和肩部肌肉的收缩，手臂迅速提拉出水面。出水时手臂应伸直，先压水后提肩，使肩部首先出水，再带动上臂、前臂和手依次出水。手出水最好以大拇指领先，这样阻力小，且手臂较自然放松。初学者也有采用手背领先出水的，这种方式较容易掌握，但出水阻力大；也有不少运动员采用小拇指领先出水，这种方式出水阻力小，空中移臂时无须再转动手臂，但臂部肌肉比较紧张。

出水阶段较常见的错误技术有手臂弯曲，先提肩后压水（易使身体下沉）等。

5、空中移臂

出水后，手臂应迅速直臂向肩前移动。移臂时手臂尽量在矢状面上移动，上臂应贴耳。手臂移动垂直部位后应向外旋转，使掌心向外，为入水做好准备。

空中移臂阶段常见错误是移臂过宽或过窄，手臂弯曲等。

6、两臂配合

游仰泳时两臂的配合最好采用中后交叉配合，即一臂入水时，另一臂推水结束，两臂基本处于相反的位置，以保证动作的连贯性和前进速度的均匀性。初学者易在入水或推水后手臂产生停顿，应尽量改进。

（五）完整配合技术

由于仰泳比赛项目最长为 200 米，基本为短距离项目，现代仰泳技术中较常见的是 6 次打腿、2 次划臂、1 次呼吸的配合技术，也有用 4 次或 2 次打腿、2 次划臂的。但较少见。游仰泳时口鼻始终露出水面，呼吸不受限制，但为了避免呼吸不充分造成的动作紊乱，运动员一般保持一定的呼吸节奏。

（六）现代仰泳技术特点

- 1、身体位置高而平，身体围绕纵轴的自然转动非常自然协调，头的位置稳定。
- 2、虽然规则限制出发和转身后水下反海豚腿不能超过 15 米，但大家都很重视水下反海豚腿技术。
- 3、划水更趋于入水远，抱水和拉水较深，划水效果突出。
- 4、更注重完整配合的节奏感和合作用力感，特别是加速推水与快速打腿的合作用力。

第四节蛙泳技术

蛙泳是最古老的一种泳姿，是模仿青蛙的游泳的动作形成的，在蛙泳游进过程中，身体位置随手腿动作不断变化，两臂和两腿的动作在同一水平面上同时进行。蛙泳属于“易学难精”的一种泳式，由于呼吸容易掌握，每个动作周期结束后都有一定的滑行放松时间，所以比较容易学会；但蛙泳的技术结构较复杂，两腿变化方向舵，所以又难掌握好。

（一）蛙泳技术发展演变概况

蛙泳的发展经历比较曲折，几乎波折数次险遭淘汰，又几经发展最终走向高潮。现代蛙泳技术的发展大致可分为六个阶段：

第一阶段：早期奥运会用于只设自由泳项目，而蛙泳速度又慢，因此很少有人采用，到 1904 年第 4 届奥运会时蛙泳成为独立的比赛项目，才开始被人使用。这个阶段蛙泳技术任较为落后，开始盛行的“跑马式”技术划水和蹬腿的幅度太大，以至于身体上下起伏，前进速度极不均匀；此后的“平航式”和“高航式”技术有了较大的改进和提高，但分别强调了蹬腿和划水的作用。

第二阶段：从 1936 年开始，规则允许蛙泳划水后经空中向前移臂，由于空中移臂阻力小，速度快，运动员纷纷采用这种“蝶式蛙泳”，即蛙泳腿，蝶泳手技术，这也是蝶泳技术的雏形。这一以来，真正的蛙泳受到了冷落，在 1952 年第 15 届奥运会上，已几乎无人使用。蛙泳面临着第一次被淘汰。

第三阶段：为挽救蛙泳，1952 年起，规则将蝶泳列为新的项目，蝶蛙分开，并允许在水下又进。于是人们纷纷改用潜泳。到 1956 年第 16 届奥运会上，只有一人采用传统的蛙泳技术，蛙泳比赛时，观众几乎看不到运动员，真正的蛙泳技术又面临第二次淘汰。

第四阶段：1956 年，规则禁止在蛙泳比赛时使用潜泳，并规定除出发和转身后可以做一次水下动作，头不得没入水中。至此蛙泳技术才真正得以发展，并产生了许多流派。

第五阶段：从 1961 年到 1986 年，蛙泳技术的发展较为迅速，运动员的成绩也得到了大幅度的提高，以一些优秀蛙泳运动员为代表的多种蛙泳技术并存于泳坛。

第六阶段：1987年，规则取消了游进中头不能没入水中的规则，是蛙泳技术和成绩得到了进一步的发展和提高。“前冲式”、“波浪式”等技术令蛙泳再次走向辉煌。50年代到60年代，我国运动员戚烈云、穆祥雄、莫国雄曾多次打破男子100米蛙泳世界记录，为祖国取得荣誉。进入80年代后，我国蛙泳技术又得到了较大的发展，有一批运动员在国际比赛中取得了优异的成绩，如梁伟芬、黄晓敏、陈剑虹等，如今一些年轻的选手如韩雪等仍在继续拼搏。

（二）身体姿势

蛙泳在进行中，身体位置不是固定不动，而是不断变化的，特别是近年来出现的“波浪式”蛙泳，身体位置更不稳定。在一个动作周期（一次蹬腿一次划手）结束后，有一个短暂的相对稳定的滑行瞬间，此时臂腿并拢伸直，身体水平地俯卧于水面，头略微抬起，身体纵轴与水平面成约 $5^{\circ}\sim 10^{\circ}$ 角，身体保持一定的紧张度，以维持较好的流线型。当划手和抬头吸气时，头抬出水面，肩部上升，加上开始收腿动作，这时身体与水平的夹角增大，约为 15° 。初学蛙泳的人容易吸气时过高使身体下沉，阻力增大。

（三）腿的技术

蛙泳的腿部动作很重要，可产生较大的推进力，腿的动作可以分为四部分，即首推、翻腿、蹬腿和滑行，但他们其实是紧密相连的完整动作。

1. 收腿

收腿动作不但不产生推进力，而且会给身体带来阻力，因此要考虑如何减少阻力。开始收腿时同时屈膝屈髋，两膝边慢慢分开，边向前收腿，小腿和脚应跟在大腿和臀部的后面，以较慢的速度和较小的力量使退后跟向臀部靠拢，以减小阻力。收腿结束后，大腿与躯干之间约成 $130^{\circ}\sim 140^{\circ}$ 角，大腿与小腿之间约成 $40^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 角。

2. 翻脚

翻脚对蛙泳腿效果起着重要的作用。但反推并不是一个独立的动作阶段，而是在收腿没有完全结束时就开始了。通过向外翻腿，使脚尖朝外，对水面增大，并使脚和小腿内侧对准蹬水的方向。同时翻脚结束时，两脚之间的距离大于两膝之间的距离。

3. 蹬腿

确切地说，应该是“蹬夹水”，也叫“鞭状蹬水”。蹬腿时，应先伸展髋关节，从大腿发力向后蹬水，小腿和脚掌做向下和向后的鞭水。腿在向后蹬的同时向中间夹紧，蹬腿结束时两腿应并拢伸直，踝关节伸直。由于蹬夹水能够产生较大的推进力，应用教的力量和较快的速度完成。

4. 滑行

蹬腿结束后，由于蹬腿的惯性作用两腿有一个短暂的滑行阶段。这是两腿应尽量伸直并拢，腿部肌肉和踝关节自然放松，为下一个动作周期做好准备。滑行时间的长短与运动员的水平高低和个人技术风格有关，也与比赛距离的长短有关。初学者一般滑行时间较长，一边掌握动作节奏；200米项目

的运动员一般滑行时间较长，如黄晓敏；100 米以下的与动员滑行较短，如韩雪。蛙泳腿常见的错误技术主要有大腿的幅度太大（易使身体上下起伏）或太小（易使腿露出水面而蹬空）；蹬腿过宽或过窄；收腿结束时分膝过大；蹬腿未翻脚及滑行时两腿未并拢等。

（四）手臂的技术

蛙泳臂划水技术可以产生较大的推进力，特别是现代蛙泳技术，更加强调划水的作用。蛙泳的划水路线从水下看，象一个“倒心形”。蛙泳臂部动作可分为开始姿势、滑下、划水、收手和移臂等几个部分，目前也有一些其他的划分办法，如有的学者根据划水过程中用力方向的变化将划水分为外划、内划、伸臂四个阶段。为了形象地描述划水技术，我们仍沿用传统的划分方法。

1. 开始动作

蹬腿结束时，两臂前伸，与水平面平行，掌心向下，身体保持流线型。

2. 滑下

也叫抓水，两肩和手臂前伸，手腕向前、向外、向下方勾手，应感觉到水对前臂和手掌压力。抓水结束时，两臂分开到约成 45° 角。

滑下抓水基本不产生推进力，其木点时给划水创造有利条件，并使身体上浮。

3. 划水

划水时产生推进力的主要部分。划水开始时，两手继续外分，手臂向外旋转，同时屈肘、屈腕，保持高肘划水。划水的前一不封手臂同时向外、向下和向后运动，而后一部分手臂同时向内、向下和向后运动划水的整个过程应加速并始终保持高肘姿势完成，肘关节弯曲的角度随划水的进行不断减小，到划水即将结束时，肘关节屈至约 90° 角，手位于肩的前下方。

4. 收手

也有人认为收受普时划水的后半段，因为它能产生一定的升力。划水结束后，手臂向外旋转，手同时向内、向上和向内快速运动，开始了收手过程。收手时，两掌心相对。收手结束时，肘的位置低于手，肘关节弯曲成较小的锐角。

5. 移臂

蛙泳移臂式四种姿势中唯一在水下完成的。尽管目前有些运动员为了减小移臂的阻力采用从水面上移臂的方法，但由于这样做容易使腿下沉，所以并不流行。

移臂式在收手的基础上完成的。通过镶嵌伸肩和伸肘，两臂前移至开始姿势。移臂时，掌心可以向下，也可以向内，在即将结束时再转为向下。

尽管从理论上讲，移臂时不产生推进力，应用较慢的速度完成，但现在蛙泳运动员为了节省时间，提高频率，都加快了一笔的速度，而且更注意减小阻力。蛙泳划水常见的错误技术主要有直臂划水，沉肘，划水过宽或过长等。

（五）呼吸及完整配合技术

蛙泳的呼吸一般在一次动作周期中吸一次气。臂、腿、呼吸的配合多采用 1: 1: 1

配合。蛙泳呼吸采用抬头吸气，相对于划水来说，又早吸气和晚吸气两种配合形式。早吸气时指手臂刚开始划水时抬头吸气，吸气时间相对较长，收手和移臂时低头呼吸。这种配合易于掌握，可以利用划水时的下压产生升力，有助于上身浮起，抬头吸气；晚吸气时指划水结束收手时吸气，吸气时间较短，移臂时低头吸气。这种技术有一定难度，但由于抬头时间短，身体重心和浮心失去平衡的时间短，因而阻力小，一般被高水平运动员采用。蛙泳臂腿配合技术较为复杂。为了保持游进速度的均匀性，臂腿的配合应尽量使游进过程中每个阶段都有推进力产生。正确的配合技术是手臂划水时，腿自然放松伸直；收手时腿自然屈膝；开始移臂时收腿，并快速蹬腿。

（六）出发及转身后的长划臂技术

蛙泳规则规定，在出发和每次转身后可以在水下做一次潜泳动作，由于水下动作波浪阻力小，速度快，再加上出发或转身后的惯性，运动员都十分重视这个动作，希望通过优越的长划臂技术达到在比赛中先发制人的目的。蛙泳长划臂实际上包括一次水下的划水和一次蹬腿动作，蹬腿动作与正常的蛙泳腿没什么差异，而划水动作却大不相同，其技术类似于蝶泳划水。蛙泳水下长划臂的动作时通过以下步骤完成的：

1. 在出发或转身后，两臂前伸，紧贴耳朵，眼看池底，身体保持流线型滑行，身体约在水面下 40 厘米的位置。当滑行速度开始下降时，两臂同时向外、向下和向后压水，掌心向外。
2. 随着手臂继续划水，逐渐屈肘，前臂向外旋转，使手臂向后对准水，当前臂与水平面垂直时，手臂开始转入向内和向后、向上划水。
3. 此时前臂的位置在上臂和肘关节的后面，当前臂划到腹下时，两手之间的距离最近，约 0~10 厘米，肘关节弯曲到最大程度，掌心向后。
4. 前臂和手加速向后、向外和向上推水，直至推到大腿两侧。身体始终保持流线型，肩背部略弓起。推水结束后，身体前进的速度较快，因此可保持这种姿势 3~4 秒，使身体继续借惯性向前滑行。
5. 当滑行速度开始下降时，开始收手移臂。由于移臂在水下进行，移臂路线又长，为减小阻力，前臂和手应紧贴身体从腹下和肩下前移，同时开始收腿。
6. 移臂即将结束时快速向后鞭状蹬腿，同时头顶露出水面，至此水下长划臂结束，可以开始第一个动作。需要注意的是，在做第一个动作之前，身体一定要露出水面，否则即为犯规。此外在长划臂进行过程中，身体距离水面的深度应逐渐减小，而初学者最难掌握的就是在水下的深度，又得动作还没有做完就已经付出水面，而又得动作已经做完了但身体还在水下较深的位置。

（七）现代蛙泳技术特点

1. 划水的作用增大。
2. 大腿前收的幅度减小，收腿结束时大腿与躯干的角度增大。（约 150 度）
3. 为减小前进的阻力，一些运动员推迟了翻脚的时间，在蹬腿的同时开始翻脚。

4. 为加快动作频率，一些运动员加快了收腿的速度。
5. 更加重视利用腰腹的波浪动作产生前进的升力，并协助加强腿部蹬水的力量。

游泳竞赛组织

第一节 游泳竞赛的组织

通过游泳竞赛能有效地促进群众性游泳活动的开展，推进全民健身计划的实施。游泳竞赛有两种组织形式：一种是较高级别的竞赛，由主办单位提出基础赛；另一种是基层游泳比赛，主要是由单位的主管领导统一指挥，参加人员由参加单位的各职能部门的人员组成，竞赛工作由本单位主管部门负责。

组织游泳竞赛要贯彻执行国家有关游泳竞赛的方针政策 and 游泳竞赛工作条例，有组织、有计划地进行。游泳竞赛可分为赛前筹备、竞赛期间的工作竞赛结束后的工作 3 个阶段。

一、 游泳竞赛的筹备

- (1) 成立领导机构，确定组织方案。
- (2) 设立组织机构，明确分工。
- (3) 制定游泳竞赛规程。
- (4) 编排竞赛日程。根据（竞赛规程）规定的比赛时间、项目及预计参赛人数，编排竞赛日程。竞赛日程与竞赛规程一起寄给参赛单位，以作报名参考。

二、 编排竞赛日程

- (1) 先安排自由泳项目。因为游泳竞赛项目中，自由泳项目最多，长，短距离和接力要兼顾，分散安排。
- (2) 把可能有运动员兼项的项目排开，如同一姿势的 100 米比赛和 200 米比赛不要安排的太近。
- (3) 在安排场次时，各种姿势和男女项目应交错安排。
- (4) 同项目的预、决赛不要安排在同一场，也不宜间隔太远。
- (5) 组织报名
- (6) 总裁判及裁判员的选派、聘任。
- (7) 编印秩序册。
- (8) 比赛场地、器材的准备
- (9) 住宿、交通的准备。

三、 竞赛期间的工作

- (1) 根据大会报到日期，做好大会工作人员、裁判员和各参赛队的接待工作。

- (2) 召开各类会议，如组委员会会议、裁判员动员大会、总裁判和教练员联席会等。
- (3) 开幕式。
- (4) 组织比赛。
- (5) 比赛期间，大会各部门应该与裁判员及各参赛队联系，深入各参赛队听取意见，不断改进工作，使竞赛顺利进行。

四、 竞赛结束后的工作

- (1) 闭幕式及团体颁奖典礼。
- (2) 整理成绩资料，印、发成绩册。
- (3) 各部门总结。
- (4) 安排和办理各队及裁判员离会事宜。
- (5) 组委员会总结，向上级汇报工作情况。
- (6) 大会人员离会。

第二节游泳竞赛的规则

在游泳竞赛中，为了保障参赛运动员能在同等条件下公平竞争，使整个竞赛活动得以顺利进行，必须制定竞赛活动的组织规程，确定统一的竞争规则，以及安排执行规则、规程的裁判员和工作人员。裁判法就是指裁判员根据竞赛规则和规程进行工作的方式、方法。因此，裁判员必须熟悉规则和规程，掌握一套科学、合理的工作方法，并不断地进行训练、提高；同时，在工作中还必须做到严肃、认真、公正、准确。游泳比赛，根据比赛的规模不同，需要裁判员 40~80 名不等，他们分总裁判、技术检查裁判、转身检查裁判、检录员、发令员、计时员、终点裁判、编排记录裁判、司线裁判、报告员等。本节内容是根据各组裁判员的职责，简述其工作方法。

一、 各裁判员的职责

(一)、总裁判员

总裁判员在竞赛大会的领导下，全面领导和分配全体裁判员的工作，是竞赛裁判的组织者和领导者。总裁判员根据规则、规程精神，解决比赛中的有关问题。总裁判员必须首先做到严肃、认真、公正、准确，才能保证规程、规则正确执行。

(二) 编排记录裁判员

编排记录裁判员的职责是于比赛前，根据规则、规程、报名单、大会日程及有关材料，编制秩序册；于比赛开始后，准确的记录和及时公布每项、每组的成绩；于预赛，按成绩编排决赛秩序；于比赛结束后，尽快编排成绩册。编排记录工作是保证比赛有计划、有秩序的进行的规则要求编排记录员要工作周密、细致、准确、及时、认真负责。全国性的比赛可设编排记录长 1 人、副编排记录长 1 人、编排记录员若干人。

(三) 记录检查员

记录检查员在总裁判的直接领导下进行工作，主要负责检查运动员在游进中的泳式和动作是否符合规则，协助转身检查员观察运动员转身、到达终点和交接棒动作是否犯规。每场比赛设技术检查员4名，每2人一组，在游泳池两侧相距15米处的位置就坐。

（四）转身检查长

转身检查长（终点一端和转身一端各一人），负责领导和分配本端转身检查员的工作，确保每一位转身检查员职责的完成，审核转身检查员交来的检查表，签字后及时上交总裁判。

（五）转身检查员

转身检查员位于用到两端，每条泳道每端各一人，负责检查运动员转身动作是否符合规则（从触壁前最后手臂动作开始至转身完成第一次手臂动作止）以及从出发和出发入水结束过程中的动作是否犯规。终点一端的转身检查员还要负责检查运动员到达终点、接力交接棒动作是否犯规；长距离项目中，在运动员到达终点前105米时，转身检查员还要负责向运动员发出信号并兼做计时的的工作。转身一端的检查员还要长距离项目的报趟工作。

（六）发令员

发令员的主要职责是为运动员出发发令，保证同时开始比赛。发令员应具有较高的观察力和判断力，工作要果断、准确。

（七）计时员

我国游泳规则规定，人工计时、自动装置计时与半自动装置计时均被承认为正式的计时方法。计时工作是客观反映运动员成绩的重要环节。因此，要求计时员必须具有高度的工作责任感、熟练的业务技能和实事求是的工作态度，准备记取运动员的成绩。

（八）终点裁判员

游泳竞赛规则规定：当每条泳道有3个数字表和3名裁判员计时时，运动员的正式成绩是名次的根本依据，可不设终点裁判员。但当比赛每条泳道只有1名或2名计时员时，还是要设终点裁判员。准确判断比赛名次是终点裁判员的主要职责。规则要求终点裁判员注意力高度集中，反映迅速，判断准确。终点裁判员按分工顺序坐在梯形终点裁判台上。终点裁判方法分跟随观察法和传统观察法，在国内的重大比赛中还大多采用的是跟随观察法。

（九）检录员

检录员的主要工作是赛前点名，并带领运动员入场，是保证比赛按计划进行的重要环节。规则要求检录员态度诚恳热情，和蔼可亲、工作认真细致、积极主动、有条不紊。

（十）报告员

报告员在总裁判员领导下，及时向观众介绍比赛项目及其进行情况，并宣布比赛成绩。

二、 各项泳式比赛规定

（一） 自由泳

（1） 自由泳比赛可采用任何泳式。但在个人混合泳及混合接力赛中，自由泳是指蝶、仰、蛙

以外的泳式。

(2) 转身和到达终点时,可用身体的任何部位触池壁。

(3) 在整个游程中,运动员身体的一部分必须露出水面,在转身过程中允许运动员完全潜入水中,但在出发和每次转身后潜泳距离不得超过 15 米,在潜入水中 15 米后运动员的头必须露出水面。

(二) 仰泳

(1) 在出发信号发出前,运动员面对出发端,两手抓住握手器,两脚(包括脚趾)应处于水面之下。

(2) 出发和转身之后,运动员应蹬离池壁。除在做转身动作外,运动员在整个游进过程中应始终呈仰卧姿势。仰卧姿势允许身体做转动动作,但必须保持与水平面夹角小于 90° 。头部位置不受此规定的限制。

(3) 在整个游进过程中,运动员身体的某一部分必须露出水面。在转身过程中,允许运动员完全潜入水中,但在出发和每次转身后潜泳距离不得超过 15 米,在潜入水中 15 米后运动员的头必须露出水面。

(4) 在转身过程中,当运动员肩转过垂直面后,可进行一次单臂划水或双臂同时划水的动作,并在该动作结束前开始滚翻。一旦改变仰卧姿势;就必须做连续转身动作,任何打水或划水动作必须是连续身体动作的一部分。运动员必须呈仰卧姿势蹬离池壁。转身时,运动员身体的某部分必须触池壁。

(5) 运动员在到达终点时,必须呈仰卧姿势触壁。触壁时允许身体潜入水中。

(三) 蛙泳

(1) 出发和每次转身后从第一次手臂动作开始,身体应始终保持俯卧姿势,任何时候不允许呈仰卧姿势。

(2) 两臂和两腿的所有动作都应同时并在同一水平面上进行,不得有交替动作。

(3) 两手臂应同时在水面、水上或水上由胸前伸出,并在水面或水下向后滑水。除转身前最后一个动作、转身过程中和终点触壁前的最后一个动作,在手臂的完整动作中,两肋始终不得露出水面。除出发和每次转身后的第一次划水动作外,两手在向后划水时不得超过臀线。

(4) 在蹬腿过程中,两脚必须做外翻动作,不允许做剪夹、上下交替打水或向下的海豚式打水动作。只要不做向下的海豚式打水动作,允许两脚露出水面。

(5) 在每次转身和到达终点时,两手应在水面、水上、或水下同时触壁,触壁前的最后一个划水动作结束后,头可以潜入水中,但在触壁前的一个完整或不完整的配合动作中,头的某一部分应露出水面。

(6) 在每个以一次划臂和一次蹬腿顺序完成的完整动作周期内,运动员的头的某一部分应露出水面。只有在出发和每次转身后,运动员可全身没入水中时,做一次手臂充分的向后滑至腿部的动作和一次蹬腿动作,但在第二次划臂至最宽点并在两手向内划水前,头必须露出水面。

(四)蝶泳

(1) 从出发和每次转身后的第一次手臂动作开始, 身体应保俯卧姿势, 允许水下侧打腿。任何时候都不允许转成仰卧姿势。

(2) 两臂必须在水面上同时向前摆动, 并同时在水下向后划水。

(3) 所有腿部的上下打水动作必须同时进行, 两腿或两脚可不在同一水平面上, 但不允许有加错动作, 不允许有蹬蛙泳腿。

(4) 在每次转身到达终点时, 两手应在水面上, 水上或水下同时触壁。

(5) 在出发和每次转身后, 允许运动员在水下做一次或多次打腿动作和一次划水动作, 这次划水动作必须使身体升至水面。在整个游程中, 运动员身体的一部分必须露出水面。允许在出发和每次转身后的潜泳, 距离不得超过 15 米, 在潜入水中 15 米后, 运动员的头必须露出水面。运动员必须使身体保持在水面上, 直至下次转身到达终点为止。

(四) 混合泳

(1) 个人混合泳须按照蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳的顺序进行比赛。

(2) 混合泳接力须按照仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳的顺序进行比赛。

在个人混合泳和混合接力项目接力项目的比赛中, 每种泳式都必须符合竞赛规则的有关规定, 在仰泳转蛙泳过程中, 运动员必须呈仰泳姿势触及池壁。

羽毛球理论复习知识点

一、羽毛球运动的起源与发展

羽毛球运动开始起源于印度, 经过几百年的演变, 现代羽毛球最终诞生于英国。1870 年, 英国人从印度的普那把羽毛球游戏活动介绍回英国, 并不断加以改进, 研制出用羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍。1873 年, 英国公爵鲍费特在他自己位于英国格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里举行了一次羽毛球游戏表演, 人们便把此项活动以“伯明顿”而命名(英语中羽毛球运动被称为 Badminton)。1875 年, 世界第一部羽毛球规则诞生。1875 年, 第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。

1934 年, 由英国、法国、加拿大、丹麦、新西兰、荷兰、爱尔兰、苏格兰、威尔士等国和地区联合成立了国际羽毛球联合会, 总部设在伦敦。国际羽联重新恢复我国在国际羽联的合法席位是 1980 年。

1978 年开始举办全国业余体校羽毛球比赛。1979 年在我国杭州市举办了第一届世界杯。

世界羽毛球锦标赛每个单项报名不能超过 4 人

国际羽联于 1992 年开始举办世界青少年羽毛球锦标赛;羽毛球世界青年锦标赛要求参赛队员年龄低于 19 岁。1998 年国际羽联开始举办世界青少年羽毛球团体锦标赛。

二、世界羽毛球重大赛事

1. 汤姆斯杯赛（即世界男子团体锦标赛。从 1948 年开始，每三年举办一届，从 1984 年后，改为每两年一届）；汤姆斯杯，是由英国著名羽毛球运动员汤姆斯捐赠的。汤姆斯杯高 28 厘米。

2. 尤伯杯赛（即世界女子团体锦标赛。自 1956 年开始，每三年举办一届，1984 年后改为每两年一届）；

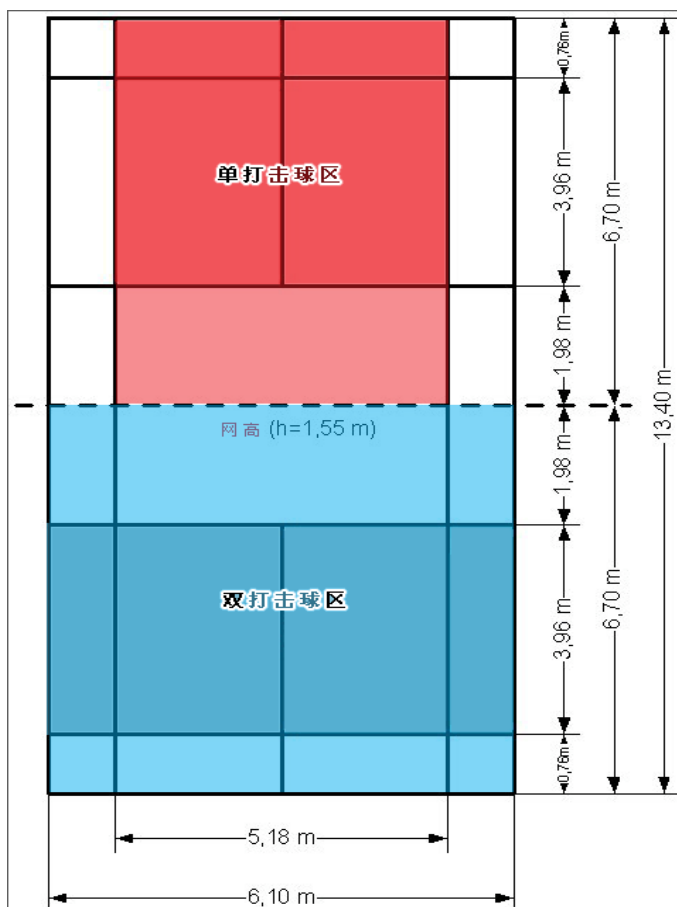
3. 苏迪曼杯赛（即世界羽毛球混合团体赛）、从 1989 年开始，每两年举办一届，比赛由男、女单打，男、女双打、混合双打五个项目组成

4. 奥运会羽毛球赛，1985 年 6 月 5 日，在国际奥委会第 90 次会议上决定将羽毛球列为奥运会的正式比赛项目。在 1992 年的巴塞罗那奥运会最终设立羽毛球为正式比赛项目，设置了男、女单打和双打 4 个项目，在 1996 年亚特兰大奥运会上增设羽毛球混合双打比赛项目。在 1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会的首次羽毛球比赛中，中国羽毛球运动员共获得一枚银牌和四枚铜牌。在 1996 年亚特兰大第 26 届奥运会上，中国羽毛球健儿共夺得一枚金牌、一枚银牌和两枚铜牌。在 2000 年悉尼奥运会上，中国队以横扫千军之势获得 4 金 1 银 3 铜的历史性最好成绩，也奠定了中国羽毛球在国际上领头位置，2004 年雅典奥运会中国军团共获得 3 枚金牌，分别为女单、女双、混双。

现代羽毛球运动诞生于英国。

三、羽毛球场地与器材规格

(一) 场地介绍:



羽毛球场地双打对角线长度为 14.723m, 羽毛球场地单打对角线长度为 14.366m, 羽毛球场地线的颜色, 可以是白色或黄色, 用宽 40mm 的线画出。承办国际比赛的场馆要求观众座位, 不得少于 6000 位。国际比赛对场馆高度要求不低于 12m。量网尺是在 1.524 米和 1.55 米处划有标记。从球场地面起, 网柱高 1.55 米。网柱必须稳固地同地面垂直, 并使球网保持紧拉状态, 网柱应放置在双打的边线上。球网应是深色、优质的细绳织成。网孔方形, 各边长均在 15-20 毫米之间。网上下宽 760 毫米。网的顶端用 75 毫米的白布对折而成, 用绳索或钢丝从夹层穿过。白布边的上沿必须紧贴绳索或钢丝。球场中央网高 1.524 米, 双打边线处网高 1.55 米。

（二）羽毛球规格

羽毛球应有 16 根羽毛固定在球托部。羽毛长 62 毫米至 70 毫米。但每一个球的羽毛从托面到羽毛尖的长度应一致。羽毛顶端围成圆形，直径为 58 毫米至 68 毫米。球托直径 25 毫米至 28 毫米，底部为圆形。羽毛球重 4.74 克至 5.50 克。

（三）羽毛球拍规格

球拍由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉组成整个框架。拍头、连接喉、拍杆和拍柄总称拍框。拍框总长度不超过 680 毫米，宽不超过 230 毫米。拍弦面长不超过 280 毫米，宽不超过 220 毫米。

四、发球规则

- 发球时任何一方都不允许非法延误发球；
- 发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界线；两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。
发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。
- 击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个拍头明显低于发球员的整个握拍手部。
- 发球开始后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出。
一旦双方运动员站好位置，发球员的球拍头第一次向前挥动即为发球开始。
发球员须在接发球员准备好后才能发球，如果接发球员已试图接发球则被认为已做好准备。
- 一旦发球开始，球被发球员的球拍触及或落地即为发球结束。
- 双打比赛，发球员或接发球员的同伴站位不限，但不得阻挡对方发球员或接发球员的视线。
发球时，如果球擦网落入对方发球有效区域，为好球。

五：比赛赛制：

- 每场比赛采取三局两胜制；每局为每球得分制，发球方每得 1 分，原发球员则变换发球区继续发球
- 率先得到 21 分的一方赢得当局比赛；
- 如果双方比分打成 20 比 20，获胜一方需超过对手 2 分才算取胜；如果双方比分打成 29 比 29，则率先得到第 30 分的一方取胜；
- 首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球；
- 当一方在比赛中得到 11 分后，双方队员将休息 1 分钟，为技术暂停。局间允许有不超过 120 秒的休息时间。
- 在技术暂停、休息时间允许接受教练员指导，比赛期间不能接受指导。羽毛球比赛规则 计分

六、发球站位

- 在单打比赛中，根据发球方自身的得分进行站位。当得分为 0 或偶数时，发球方站在右发球区发球。当得分为奇数时，发球方站在左发球区发球。
- 在双打比赛中，只有发球方发球并得分的情况下才能进行人员的位置交换。同样的，当发球方得分为 0 和偶数时，由站在右发球区的队员发球，当发球方得分为奇数时，由站在左发球区的队员发球。

七、重发球

- 遇不能预见或意外的情况，应重发球。
- 除发球外，球过网后挂在网上或停在网顶，应重发球。
- 发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。接发球违例如两脚提前移动。
- 发球员在接发球员未做好准备时发球，应重发球。
- 比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应重发球。

司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

八、羽毛球技术分析

（一）握拍法

握拍法分为正手握拍、反手握拍法两种。以右手握拍为例，将球拍拍柄对准自身小腹，拍面垂直地面时，正确的正手握拍虎口应对准左面小棱边。

（二）方位

屈：伸。

内收：小指向尺骨侧靠拢

外展：小指向桡骨侧靠拢

内旋：正手击球都是手臂内旋发力击球。反手击球时，引拍必须是手臂内旋引拍。

外旋：反手击球都是手臂外旋发力击球；正手击球时，引拍必须是手臂外旋引拍

（三）发球

- 是唯一一项在静止状态下完成的技术动作。
- 分为发高远球、平高球、平快球、网前球其中平快球的球速最快。
- 正手发高远球，在击球瞬间应该内旋发力
- 羽毛球发球时，发各种球的准备姿势和动作要注意一致性
-

（四）步法

羽毛球的步法包括起动、移动、到位配合击球和回动四个环节。包括

- （1）并步：一脚先移动，另一脚立即向先行的脚并拢，完成位移
- （2）垫步：用于步伐间的衔接，幅度小速度快的一种移动步伐

(3) 蹬步：由支撑腿向前后左右等方向用力蹬地获得力量所产生的脚步位移

(4) 跨步：在移动的最后一步，左脚用力向后蹬的同时，右脚向球的方向跨出一大步。用于上网击球，在向后场底线两角移动抽球时常用。

(5) 跳步：起跳腾空击球的步法。

- 应用并步在右场区后退时，应先向右移动右脚。
- 应用交叉步在右场区后退时，应先向右移动右脚
- 以右手握拍选手为例，反手击网前球，击球时应右脚在前
- 以右手握拍选手为例，正手击网前球，击球时应右脚在前
- 以右手握拍选手为例，正手搓球，击球时应右脚在前
- 以右手握拍选手为例，反手搓球，击球时应右脚在前
- 应用垫步在右场区接杀球时，应先向右移动左脚

(五)、击球法

击球大致可分为高手击球、低手击球和网前击球三大类。

1. 高手击球：击球点高于头部的击球，按其技术特点飞行弧线分为：高远球、平高球、扣杀球、吊球。它一般在后场用来主动进攻和调动、控制对方，也称为后场主动进攻技术。

- 正手高远球击球点在右肩正上方。反手高远球击球点为右肩上方。平高球属于后场快速进攻主要技术，合理的平高球的击球点应在肩的前上方。合理的反手杀球的击球点应在肩的后上方
- 正手杀球时应旋转发力。可以在前场、中场、后场用
- 正手吊球包括 劈吊、 拦截吊 、轻吊
-

2. 低手击球：击球点低于头部高度的击球，包括：半蹲快打、接杀球、抽球。半蹲快打、接杀球主要用于中场区。

- (1)抽球主要用于中场区和后场区。具有速度快、擦网过、飞行弧线平的特点。在后场，抽球主要对付对方的长杀，以及对方压底线两角时作为反控制的手段。接杀球一般较多采用挡球、抽球、推球的技术。在对方杀球质量较好时用挡球，在对方杀球质量较差时用抽球，当对方杀球无力或球过网高时用推球。平抽击球时击球点应在肩部与腰部之间

3. 网前击球：主要为前场技术，包括放网前球、搓球、挑球、扑球、推球、勾球

(1) 放网前球：在网前将对方击来的前场低手位的球轻轻一击，使球擦网而过的技术。被动，属于网前过渡技术

(2) 搓球：击球时，拍面稍前倾，利用手腕和手指的力量向前“切削”球托底部或向后

“提拉”，使球击出后旋转或滚动过网。

(3) 挑球：将对方击来的网前球，挑高回击对方后场去。被动防守

(4) 推球：在网上将来球用较平的弧线快速推到对方场区底线叫推球。很有进攻性。

(5) 勾球：在网前用手腕动作调整拍面，轻巧的将球击回到对方对角近网区域的技术。

(6) 扑球：在网上把高于网的来球迅速扑压下去叫扑球。威力最大的进攻技术。

- 接对方高质量的吊球时，网前勾对角、挑球较为合理
- 击挑高球属于网前的过渡技术
- 羽毛球单打比赛的供能方式主要为糖酵解供能。
- 经常从事羽毛球运动对颈椎最有锻炼价值。
- 在羽毛球专项训练中耐力是保证，速度是关键，力量是基础。
- 目前我国羽毛球战术指导思想全面贯彻的技术风格：快、狠、准。
- 羽毛球专项速度练习的内容：听口令变速跑、快速立卧撑、跳绳。
- 羽毛球比赛中运用战术的目的是调动对方位置、调动对方、迫使对方击出中后场高球。
- 三角路线的进攻战术的原则是，当对手回击直线球时，我方就打对角球。

九、裁判法

- 裁判员对申诉应在下一次发球前作出裁决。
- 裁判员可以推翻司线员和发球裁判员对事实的裁决。
- 发球裁判员主要负责运动员的发球违例情况
- 边裁主要负责判断比赛中球是否打出界的任务。
- 裁判长应具备黑牌一块。
- 比赛过程中，当球出界时，司线裁判的手势时两手水平张开。
- 发球裁判的职责：换球、判过腰违例、判过手违例。
- 发球裁判的职责范围是判过手、过腰、踩线。
- 主裁判的职责：报比分、判违例、纠正错判。
- 接发球违例主要是提前移动。
- 羽毛球发球被判“违例”时，处理情况正确的是接发球一方得一分
- 双打的三局比赛，由于裁判员疏忽打成 12: 7 时尚未交换场区，这时裁判发现后应在死球时立即交换场地，已得分数有效。
- 在比赛过程中，球托与羽毛完全脱落时，应判重发球。

足球理论知识点

一、足球运动基本概况

古代足球运动起源于中国，当时称为蹴鞠。现代足球运动诞生于英格兰。国际足联成立于1904年，国际足联总部现设在苏黎士。

世界杯每隔四年举办一次。世界杯赛程分为预选赛阶段和决赛阶段两个阶段。世界杯预选赛阶段分为六大赛区进行，分别是欧洲、南美洲、亚洲、非洲、北美洲和大洋洲赛区，每个赛区需要按照本赛区的实际情况制订预选赛规则，而各个已报名参加世界杯的国际足联(FIFA)会员国(地区)代表队，则需要在所在赛区进行预选赛，争夺进入世界杯决赛阶段的名额。世界杯决赛阶段的名额目前是32个，决赛阶段主办国可以直接获得决赛阶段名额，除主办国外，其他名额由国际足联根据各个预选赛赛区的足球水平进行分配，不同的预选赛赛区会有不同数量的决赛阶段名额。注：国际足联规定：从2006年世界杯预选赛起，卫冕冠军需要参加其所属区域内的世界杯预选赛，从而只有东道主可以入围决赛圈32强的比赛。世界杯决赛阶段的主办国必须是国际足联(FIFA)会员国(地区)，而且会员国(地区)需要向国际足联提出申请(可以两个会员联合申请承办)，然后通过全体国际足联(FIFA)会员国(地区)投票选出。通过世界杯预选赛获得决赛阶段名额的国家代表队，加上主办国的代表队一共32支球队将会到主办国进行决赛阶段的比赛争夺冠军。决赛阶段32支球队通过抽签被分成8个小组，每个小组4支球队，进行分组积分赛，各个小组的前两名共十六支球队将得出线资格，进入复赛；进入复赛后，十六支球队按照既定的规则确定赛程，不再抽签，然后进行单场淘汰赛，直至决出冠军。

第1届 1930年乌拉圭世界杯本届杯赛没有预选赛，只有13支国家队报名参赛，两个南美国家乌拉圭和阿根廷进入决赛。乌拉圭国家足球队成为第一个世界杯冠军。

第2届 1934年意大利世界杯本届杯赛第一次进行了电台的实况转播。意大利与捷克斯洛伐克争夺冠军，意大利首次夺得世界杯冠军。

第3届 1938年法国世界杯这届杯赛上，上届冠军和东道主球队直接进入决赛阶段比赛。意大利队夺冠。

第4届 1950年巴西世界杯经过第一轮小组循环赛，巴西、乌拉圭、西班牙和瑞典进入四强，他们需要再次以循环赛的形式决出冠军。最终老道的乌拉圭队顶住了场上和场外的压力，第二次获得世界杯冠军荣誉。

第5届 1954年瑞士世界杯本届杯赛在瑞士的五个城市进行，26场比赛总共打进140个进球，令球迷大饱眼福。平均每场进5.38球的记录也是历届世界杯决赛阶段比赛最高的。本届杯赛，球员们首次穿上了印有号码的球衣。另外，电视首次运用于世界杯赛的转播。联邦德国队逆转战胜了匈牙利队最后获得冠军，开始了他们在世界杯赛上的辉煌历程。

第6届 1958年瑞典世界杯这届比赛的大明星是巴西队年仅17岁的天才球员贝利，他司职左边锋，与加林查、扎加洛、瓦瓦组成世界上最锋利的前锋线。另一位明星是法国队的方丹，他是第一位在世界杯决赛阶段每场比赛都有进球的球星，创造了至今无人打破的一届世界杯进13球的最高记录。巴西队第一次夺得世界杯冠军。

第7届 1962年智利世界杯这届杯赛被称为历史上最粗野的一次世界杯赛，几乎每场比赛都有球员被罚出场外。开赛三天，竟然有34名球员是被抬下场的。最后巴西队战胜捷克斯洛伐克队成为第三个两次获得世界杯冠军的队伍。

第8届 1966年英格兰世界杯本届杯赛上的最大黑马属于朝鲜队，他是世界杯赛上

首次进入复赛的亚洲球队。在英格兰与联邦德国的冠军争夺战中，英格兰队的赫斯特成为了东道国的英雄，他成为迄今为止唯一一位在决赛中上演“帽子戏法”的球员，现代足球队发源国第一次获得冠军。英国人在本届比赛中创新使用了“442”阵型，这个经典的阵型到目前仍然被很多球队所采用。英格兰与联邦德国的冠亚军决赛中的争议进球也成为世界杯历史上的悬案和经典。

第9届 1970年墨西哥世界杯国际足球联合会首次决定在欧洲和南美洲之外的地区举办世界杯赛，最后选中了墨西哥。冠军争夺战中巴西最后以4比1战胜意大利队，取得划时代的胜利，成为世界杯历史上第一支三次夺冠的队伍，并永久占有“雷米特杯”。

第10届 1974年德国世界杯这届杯赛正值世界足球技术革新的热潮，以荷兰人创造的“全攻全守”为代表，为足球带来了新的活力。联邦德国队与荷兰队踢了一场永垂史册的决赛，在全场观众的欢呼声中，联邦德国队2-1获胜，第二次登上了冠军领奖台。

第11届 1978年阿根廷世界杯本届世界杯赛实现了一个历史性的突破，预选赛的参赛队伍第一次超过了100支。阿根廷队与上届亚军荷兰队争夺桂冠。最后，阿根廷队以3比1的比分使荷兰队再次屈居“老二”。这也是世界杯历史上第五次由东道主夺魁。

第12届 1982年西班牙世界杯本届杯赛扩军至24支球队。意大利与西德进行冠军争霸战。意大利成为继巴西后，第二个获得三次世界杯冠军头衔的国家。罗西也以6球获得本届杯赛的最佳射手和最佳球员奖。

第13届 1986年墨西哥世界杯这届世界杯的主办国哥伦比亚因财政困难宣布放弃。墨西哥代替哥伦比亚承办世界杯比赛，并成为了第一个举办过两届世界杯赛的国家。在此世界杯举办前，曾经历过巨大地震。阿根廷队与联邦德国队争夺冠军，巨星马拉多纳显示出他作为本届杯赛最佳球员的风采，阿根廷最后夺冠。

第14届 1990年意大利世界杯本届杯赛的英雄人物当属老将米拉、最佳射手斯基拉奇和阿根廷门神戈耶切亚。冠军最后属于联邦德国队，联邦德国与意大利、巴西一样，成为三次获得世界杯冠军的国家。

第15届 1994年美国世界杯本届世界杯决赛圈比赛充满了精彩刺激的场面和令人叫绝的进球。本届杯赛上最大的悲剧是哥伦比亚球员埃斯科巴因将球打入自家球门，回国后惨遭杀害。最后的决赛的双方是巴西队和意大利队，比赛在120分钟内没有分出高低，点球决战，巴乔射失点球，巴西人再次捧杯，成为世界上第一支获得四届世界杯冠军的国家。

第16届 1998年法国世界杯本届杯赛扩军到32支球队，最大的黑马是首次进入世界杯决赛阶段比赛的克罗地亚队，前南解体后首次参赛的他们最终获得第3名，队中球星苏克成为本届世界杯最佳射手。7月12日成为了法国人的节日，决赛中，中场大将齐达内在上半场两次头球破门。最终，法国队以3：0击败巴西夺魁。

第17届 2002年韩日世界杯世界杯历史上首次由两国合办。本届世界杯注定冷门迭出，法国成为历史上第一支第一阶段未能出线并且不进球的卫冕冠军。淘汰赛爆出的最大冷门，无疑是韩国通过无比强大的黑哨，分别击败意大利和西班牙进入4强。中国队首次进入世界杯决赛阶段的比赛，但小组赛三场未进球，以失9球、积0分的成绩无功而返。决赛在巴西和德国之间进行，巴西队第5次获得世界杯冠军。

第18届 2006年德国世界杯这届杯赛上，四强全为欧洲球队，最终意大利以点球大战战胜法国，获得冠军。齐达内在加时赛下半场因为用头撞击意大利队后卫马特拉齐，被红牌罚下，震惊了世界。

第19届 2010年南非世界杯世界杯首次在南非举行，这是非洲国家第一次举办世界杯赛，预示着非洲足球事业逐步踏入颠峰。本届世界杯冷门频发，上届世界杯的冠军和亚军都未小组出线便双双打道回府。南非也成为第一个在世界杯小组没有出线的东道主国家。最终西班牙战胜荷兰，历史上首次夺得世界杯冠军。

第20届2014年巴西世界杯 2007年10月30日，国际足协在苏黎世正式宣布2014年男足世界杯在巴西举行，这也是巴西继1950年后再次主办男足世界杯赛，也是最后一次由五大洲轮办的一届。

第21届 2018年世界杯将于6月14日在俄罗斯的几个城市举行。

1989年国际足联在荷兰举办了首届世界杯室内五人制足球赛，首届世界杯室内五人制足球赛冠军队是巴西。2008年五人制室内世界杯足球赛决赛阶段比赛在巴西举行，2008年五人制室内世界杯足球赛冠军队是巴西。

中国足球协会是1955年成立的。1991年首届世界女子足球锦标赛在中国广州举行。中国男子足球队打入奥运会足球决赛圈是1988年。中国男子足球队打入世界杯决赛阶段比赛是2002年。中国女子足球队在1996年第26届奥运会上获得亚军。中国女子足球队在1999年第3届世界女子足球锦标赛上获得亚军。

二、足球技战术

按运球部位分类，可分为脚内侧运球，脚背正面运球，脚背外侧运球。运球遇防守队员时，应以远离防守队员的一侧脚运球。低重心、快频率推拨球为正确的运球技术动作。运球突破主要为传球或射门创造空间。变速和变向是运球突破技术的关键。运球过人主要目的是创造好的传球机会或射门机会。踢球技术按踢球的部位可分为脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚背外侧踢球。踢球助跑的方式有两种，一种是直线助跑，一种是斜线助跑，其中脚背内侧踢球是斜线助跑去踢球的，脚内侧踢球是直线助跑。脚背内侧踢球时脚背应击球的后下部。脚内侧踢球时应击球的后中部。脚内侧踢球的特点是脚与球接触面积大，出球准确平稳。停球技术是指运动员有目的地用身体的合理部位把运行中的球停下来。停球时应运用合理部位做好“迎”、“撤”等缓冲动作。头顶球时用前额这个部位顶球。颠球是运动员作为熟悉球性的一种主要练习手段。

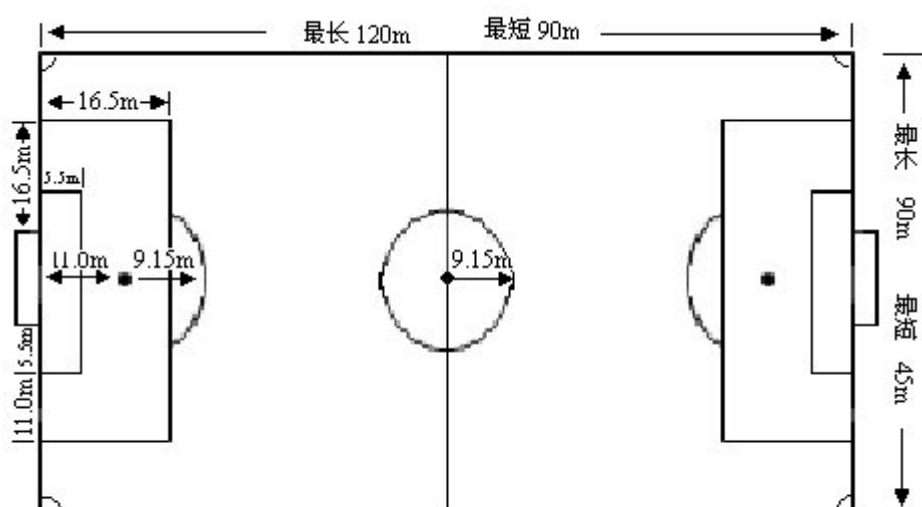
比赛阵型是指场上队员的位置分布，是球队攻守力量搭配和职责分工的形式。足球比赛按场上位置职责主要分为守门员、后卫、前卫、前锋。

三、足球规则及裁判法

现行的足球越位规则产生于1925年。1970年在墨西哥举行的第9届世界杯赛上使用了红黄牌。比赛中，如果某队队员不足7人时，裁判有权终止比赛。守门员可以用手持球的区域是罚球区。直接任意球可以直接射门得分。球的整体已出界为球出界。五人制国际足球比赛球的重量开始时不得多于430克。角球旗杆不低于1.5米。守门员对于同伴掷入的界外球只能用手以外的其它部位处理。打、骂同队队员，裁判员同样应该把该队员罚出场。十一人制正式比赛用球的重量是410—450克。十一人制正式比赛中场休息时间不得超过15分钟。十一人制一场足球比赛有4名裁判员。助理裁判员负责一整条边线和一整条球门线两条线。掷界外球违例后，裁判员应判由对方掷界外球恢复比赛。比赛时间裁判员不可以委托其他人掌握，只能自己掌握。替补队员未经裁判员许可擅自进入比赛场地，裁判员应停止比赛，对该队员出示黄牌予以警告并令其出场，在比赛停止时球所在地坠球恢复比赛。当判罚越位犯规后，裁判员应判由对方在越位地点踢间接任意球恢复比赛。球门球，角球，界外球不受越位规则的限制。队员用手臂阻挡对方队员行进方向，应判阻挡犯规，对方踢间接任意球。踢间接任意球，球触击对方门柱后弹入球门，裁判员应判进球。

无效，由对方踢球门球恢复比赛。

十一人制足球场地尺寸大小



球门高度为 2.44 米 球门宽度为 7.32 米 角球区的半径是 1 米

FIFA 国际足球场面积标准规格: 11 人制足球

场地: 长 105 米、宽 68 米;

球门: 长 7.32 米、高 2.44 米;

罚球区: 长 40.32 米、宽 16.5 米, 在底线距离球门柱 16.5 米;

球门区: 长 18.32 米、宽 5.5 米, 在底线距离球门柱 5.5 米;

中圈区: 半径 9.15 米;

角球区: 半径 1 米;

罚球弧: 以点球点为中心、半径 9.15 米的半圆;

点球点: 距离球门线 11 米。

五人制足球国际比赛的球场

长度: 最短 38 米 最长 42 米

宽度: 最短 18 米 最长 22 米

五人制足球竞赛规则

一、球场:

- 球场尺寸: 比赛场地必须是长方形, 边线长度必须长于球门线的长度。长度: 最长 42 米, 最短 25 米; 宽度: 最长 25 米, 最短 15 米。上述规定的原则下, 比赛场地可因地制宜, 如用长 30 米, 宽 23 米, 长 35 米, 宽 25 米……等尺寸亦可。
- 场地: 球场地面必须平坦, 硬度合适, 以不伤害运动员和不影响球的正常弹力和运动员为原则。一般用砂泥混合土压平, 表面盖有上公分厚度的细砂, 赛前向场地洒水保持地表面的湿润为原则。
- 界线: 比赛场地应画出界线, 线的宽度一律为 8 厘米。界线分为边线, 球门线, 中线, 中圈线, 罚球区线, 替换区线。连结球门的两条短线叫球门线, 连结球门线两条较长的线叫边线, 横穿球场中间连结两条边线的叫中线, 在中线的中点画一个明显的标记, 并以此为圆心, 以 3 米为半径画一个圈。

叫中圈。

- 罚球区：在两条球门柱之间的球门线上取一中点，并以此中点为圆心，以 6 米为半径向场内画一弧线与门柱两边的球门线相连，这条弧线与球六线所形成的区域叫罚球区（若球场宽度在 25 米以上可用 7 米为半径，宽度 15—20 米用 5 米为半径）。

- 罚球点：在两门柱之间的球门线取一中点，向罚球区弧线引一垂直线与弧线相交之点作一标记，叫罚球点。

- 替换区域：在球场设置替换队员度的一侧边线上，以中线为准向两边 3 米垂直于边线处各画一条长 80 厘米的线，40 厘米画进场内，40 厘米画在场外，是规定运动员替换出进场的区域。

- 球门：球门设在两条球门线的中央。由两根内侧相距 3 米的直立门柱与一根下沿地面 2 米的水平横梁连接而成。门柱与横梁的宽度均为 8 厘米。球门后挂有网，网与门柱、横梁应有一定空间、以不影响守门员活动和便于观察球进门为原则。球门可以固定，亦可以搬动。（八）灯光：晚上比赛，球场在沿边线 1.5 米以外树立灯杆 3—4 杆，每杆高度在 6 米以上，灯光亮度为 500 瓦以上（含 500 瓦）。

（九）拦网：球场四周沿球六线、边线 1.5 米以外树立杆挂拦网，高度在 6 米以上。（十）座位若球场边线设座位（或固定座位），均需离边线 1.5 米以外。

二、球全区比赛用球为 4 号球（基层比赛根据主办单位规程规定比赛用球）。一旦确定比赛用球，非经主办单位同意不得更改用球。比赛进行中，未经裁判员允许不得更换球。裁判员有权检查比赛用球，确定比赛用球。在比赛中发生球破裂或损坏，裁判员根据规则换球和重新开始比赛。有条件的比赛要有 1—2 个备用球。

三、队员人数

- 一场比赛应由两队参加，每队上场队员不得多于 5 人，其中必须有 1 人为守门员。如果比赛前任何一队队员少于 5 人或比赛中队员被罚出场到使场内队员少于 5 人时，该场比赛队员少的队为弃权，对方 3:0 胜，如对方进球数超过，则按实际进球数计。）

- 替换队员不得超过 5 人。

- 替换队员次数不受限，可以重复替换上场。

- 替换队员可以在比赛进行中替换（守门员除外），替换时出进场队员均需到替换区进行，先出场后进场。

- 守门员可以和任何队员互换位置，但必须报告裁判员，并在死球时互换。

- 替换队员未完全离场说进场，裁判员应停止比赛，令提前进场的替换队员出场，并对其实行黄牌警告。判由对方队员在比赛暂停时球所在的位置踢间接任意球。如果球当时在罚球区内，则该间接任意球应在比赛暂停时距球最近的罚球区线上执行。如果替换队员不在换人区进行替换，裁判员可在死球时对这违规替换上场队员和下场队员进行黄牌警告。裁判员对执行违规替换的处罚时，应考虑作出不利于犯规方的处罚。

四、队员装备

- 队员不得使用或佩戴可能危及自己、其他队员装备或任何物件（包括各种珠宝饰物）。

- 运动上衣（颜色相同，有号码），短裤（同一颜色）。守门员上衣颜色与队员区别，可穿长运动裤。

- 帆布面胶钉鞋，帆布面胶平底鞋。

- 违反上述规定裁判员可令其更换，不更换不准上场。

五、裁判员

（一）每场比赛由一名裁判员控制，具有全权执行与比赛有关的竞赛规则的权力。裁判员的权限和职责与 11 人制足球规则相同。

（二）裁判员在记分台对面的边线沿边线执法、必要时可适当进入场地内执法。

（三）只有裁判员才能向违规队员出示黄红牌。

（四）裁判员执法时应具备的器材是哨子、手表、黄红牌、园珠笔和记录卡。

（五）裁判员的裁判服应区别于队员的服装颜色。

六、助理裁判员

- 每场比赛应委派一名助理裁判员，他与裁判员隔着场地对面沿边线执行任务，必要时也可适当进入场地执法。他的职责（由裁判员决定）应为：
 - 指示哪一队开角球，球门或界外球。
 - 2、把握替换队员的过程是否符合要求。
 - 3、掌握被红牌罚出场 2 分钟补充队员进场。
 - 4、用哨音协助裁判员按照规则判罚队员犯规，控制比赛。
 - 5、不得干扰裁判员的判罚，当判罚不一致时应服从裁判员的判罚。
- 裁判员有权撤换不称职的助理裁判员，指定他人代替并报告主办单位。
- 比赛主办机构认为必要，可设一名记录员，协助外管理及掌握队员被罚出场后的 2 分钟处罚时间。
- **比赛规则：**比赛在长约 45 米、宽约 28 米的场地上（即萍中新篮球场）进行。两端的防守区长度为 11 米，中场区长度为 23 米，场地中央设一开球点，球门宽 3 米，高 2 米，比赛使用 4 号球；比赛双方各出场 5 名球员，不设守门员，每队每场替补队员人数和人次不限，可轮换休息；全场比赛时间为 50 分钟，上、下半场各 25 分钟，中间休息 10 分钟；比赛无越位限制，角球和任意球可直接射门得分，队员被红牌罚下，5 分钟后可继续参加比赛。其他规则与大场足球相同。
- 比赛时间比赛时间分为两个 20 分钟相等的半场。每半场比赛因各种原因损失的所有时间应被扣除。在每半场比赛结束时，如因执行罚点球，应允许延长时间执行罚完点球为止。
 - （一）上下半场之间的休息时间不得超过 10 分钟。
 - （二）每场比赛时间和休息时间可根据主办比赛机构规程定。
 - （三）扣除损失时间补足比赛时间由裁判员根据场上出现的情况定。

九、比赛开始

- 掷币选择场地、猜中的选择场地、对方开球。下半场开球和场地互换。
- 开球时双队员站在半方场内，开球的对方站在中间。
- 中圈开球可以直接射门得分。
- 违反比赛开始的有关规定的判罚按 11 人制足球规则相同。

十、比赛进行及死球

- 凡球从地面或空中全部越过球门线或边线，或裁判员已鸣哨作出的判罚均视为死球。（二）凡队员已有犯规但裁判员不鸣哨判罚，或球从门柱、横梁场内裁判员，助理裁判员身上弹回场内均视为比赛进行。
 - （三）死球后场上出现的犯规按规则处罚，处罚后按死球时的原来情况恢复比赛。在比赛进行中的犯规按规则执行和恢复比赛。

■ 计胜方法

- （一）凡符合《竞赛规则》将球整体进入对方横梁下两门柱之间的球门线内，即为进球得分。
- （二）两队比赛，谁进球多谁为胜队，如果双方不进球即为“平局”。

十二、犯规与不正当行为

- （一）裁判员认为，如果队员草率地、鲁莽地或使用过分的力量在双方进行争抢或对方队员控制球时实施铲抢，被视为严重犯规，判给对方直接任意球，可根据犯规严重程度给予黄牌警告或罚出场。这条规则是和 11 人制规则最大的区别，说明五人制足球对于不论从各方向进行的铲球只要动作过大、力量过分都进行判罚。原则上不允许铲抢。
- （二）除上述（一）条规定外，其余什么是犯规，什么是不正当行为，怎么样被判直接任意球、怎么样被判间接任意球、怎么样被出红牌，怎么样被出黄牌，这一切都和 11 人制足球规则相同。运动员可根据 11 人制足球规则的这些规定踢球、裁判员根据这些规定进行判罚。（三）没有越位犯规的判罚。
- （三）（四）同一场比赛同一队员被出示两张黄牌应同时出示红牌罚该队员出场。被红牌罚出场的队员不能坐在替补席上。同时不能重新进场比赛，并停止下一场比赛，他所属的球队应在队员被罚出场 2 分钟后再重新补充队员上场（上场队员站到替换区由助理裁判示意或记录员允许

方可进场)。

- **任意球、球点球、角球、球门球、界外球**

- 任意球任意球有直接任意球和间接任意球两种，直接任意球直接入门得分，间接任意球直接入门不算得分，除非球入门前碰对方或本方队员进门可算得分。

罚球程序： 1、将球放定在犯规地点。2、对方队员距球到少 5 米。3、在裁判鸣哨或示意 4 秒钟内将球踢出。4、踢球时主罚队员一脚站定，用另一脚踢球，(即不能助跑或跨步踢)。 5、球被触动后即算比赛开始。

罚则： 1、球在踢出前对方进入距球 5 米以内，裁判员应该罚球延至符合规则规定后再开出，对进入 5 米内的对方球员给予警告。 2、球踢出后没有碰到本方队员或对方队员、踢任意球者再次触球示为重踢，判给对方在原地点踢间接任意球。 3、超过 4 秒钟才将球踢出，判给对方在原地点踢间接任意球。 4、在本方罚球区内踢任意球，球要出罚球区比赛才算开始。在对方罚球区内踢任意球，球应放在距犯规地点最近的罚球区线上进行。 5、裁判员认为球是用助跑或跨步踢出的，判给对方在原地点踢间接任意球。

- **球点球**

罚球程序： 1、球放在罚球点上。2、除主罚队员外，其余双方队员离开罚球区外，并到至少距罚球点 5 米。3、对方未踢球前，守门员必须站在两门柱之间的球门线上。4、主罚队员在罚球区举手向裁判示意，在裁判鸣哨后，主罚队员一脚站定，用另一脚将球向前踢出(即不能助跑或跨步踢)。5、球点球直接入门算得分。6、为完成罚球点球过程延长的时间踢出的球点球，只要没有其它犯规，球进门有效(包括球在进门前，触及门柱、横梁、守门员身体或先后触及三者后进入门内)。

罚则： 1、守方队员犯规，球未罚中应重罚。2、踢点球以外的攻方队员犯规，罚中无效，应重罚。3、主踢队员将踢出后，球未碰到本方或对方队员再次触球视为连踢，判给对方踢间接任意球。

- **界外球**当球的整体从地面或空中越过边线后，应由球出界前最后触球的对方在球出界处踢界外球恢复比赛。

踢球程序： 1、将球放在球出界处的边线上。2、对方队中必须距球 5 米。3、踢球队员一只脚站在边线上，用另一只脚将球踢入场内(不能助跑或跨步踢球)。4、必须在 4 秒钟内将球踢出。踢界外球直接进门不算得分。

罚则： 1、踢球队员违反上述规定，由对方在原处踢界外球。2、踢球队员的对方违反上述规定应重踢。3、踢球队员踢出的球没有触到对方队员再次触球视为重踢，判给对方在发生位置踢间接任意球，在罚球区内则判点球。4、在本方罚球区内踢任意球，球可放在罚球区内任何一点执行。

- **球门球**球的整体从地面或空中越过球门柱外的球门线，而最后踢或触球是攻方队员，判由守方守门员掷球门球。

罚球程序： 1、守方守门员站在本方罚球区内，用手将球掷出本方罚球区外，但不得将球掷过中线，算合法，比赛方算开始。若球掷出后被罚球区外掷球方半场内的队员(不论那方)踢或触及，球落在任何一方半场也算合法。2、掷球门球时，对方队员在球未被掷出罚球区之前应站在罚球区外。

罚则： 1、球未出罚球区，任何队员踢或触及无效，重新掷球门球。2、球出罚球区外，但未被本方半场的队员踢或触及而越过中线，判违规，由对方在球越过中线处踢间接任意球。 3、球被守门员掷出罚球区后未被其他队员踢或触及，该守门员再次触及球时，判由对方在守门员触球处踢间接任意球(如果用手或臂触球即判直接任意球)。4、守门员在罚球区内可以用手接对方来球和本方头顶回传球。但不能接本方队员用脚有意回传的球。违者判由对方在距球位置最近的罚球线上踢间接任意球。

- **角球**球的整体从地面或空中越过球门柱外的球门线后，而最后踢或触球的是守方队员，判为攻方踢角球。

踢角球的程序： 1、将球放定在球出线所在的球门线与边线的交点上。2、踢球队员一只脚站定，用另一只脚将球踢出(不得助跑或跨步踢)。3、必须在 4 秒内将球踢出。4、对方队员要距球 5 米。5、角球可以直接射门得分。

罚则： 1、角球踢出后未经其他队员踢或触及，踢球队员再次触球，判由对方在犯规地点踢间接任意球，如果用手或臂触及，判由对方踢直接任意球。2、如果角球已合法放好位置，但踢球队员未能在4秒钟内将球踢出，判由对方在原处踢间接任意球。

十四、互踢球点球决胜的规定（淘汰制点球决胜办法）互踢球点球程序：

1、由裁判员选定一个球门。2、裁判员召集双方队长以投币选踢，猜中一方先踢。3、由比赛结束时场上的各5名队员全部轮流踢，不足5名队员的可由替补队员补足再踢。在踢满5次前，有一方已明显超过另一方时，比赛结束，进球多的队胜。4、踢完第一轮尚未决出胜负的，继续，由场上队员轮流踢，在踢球次数相同的情况下，谁进球多谁胜（不用踢满5次）。5、场上队员均有权与守门员互换位置。6、除轮到踢点球的队员外，其余队员均站到中圈内。7、裁判员确定守门员外，可由场外替补队员补上。8、裁判员确定队员受伤，可由场外替补队员补上。

十五、相关的数据要求第二罚球点：距球门线10m。角球弧：每个角以半径为25cm的1/4圆；距角球弧5m的标记线；换人区标志线5m-80cm（40cm/40cm）；始端距中线5m；球门：球门宽：（内侧距）3m 高：（横梁下沿至地面）2m。球网：上端80cm/下端100cm。 4号球：直径 $\Phi=20\text{cm}$ ；重量 $W=400\sim 440\text{g}$ ；气压 $P=0.4\sim 0.6\text{atm}$ 。球在2m处坠下，弹起高度应在50-65cm之间。

网球理论

网 球 理 论

一、网球起源

网球是一项优美而激烈的运动：网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：育在法国，诞生在英国，开始普及和形成潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。

现代网球运动一般包括室内网球和室外网球两种形式。网球运动最早起源于12至13世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的一种游戏。后来成为宫廷里的一种室内消遣娱乐活动。也有人认为，网球运动的起源应追溯到“百年战争”（1337年~1453年英法两国战争）以前在法国民间流传的一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏。据说这种游戏是两个人进行的，每人各执一个球拍，球场的周围筑有围墙，球撞到墙上后被弹回去，尔后过网。因此，无论从使用的场地和器具上，还是从进行游戏的方法上，它与现代网球运动有许多相似之处，所以有人把它看作是网球运动的原初形态。

到了14世纪中叶，法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中，作为皇室贵族男女的消遣。当时玩这种游戏，场地是宫廷内的大厅，没有网也没有球拍，球是用布卷成圆形后用绳子绑成的。场地中间架起一条绳子为界，利用两手作球拍，把球从绳上丢来丢去，法语叫作Tennez，英语叫作“Takeit! Play”，意即：“抓住！丢过去”，今天“网球（Tennis）”一语即来源于此。不久，木板的球拍被用来代替两手拍球。16世纪初，这项球类游戏被法国国民发现，后来被法国国王路易斯下令禁止，并规定这是宫廷中的特权游戏。17世纪初，场地中间不再用绳帘，而改用小方格网子，网比帘的作用更好，拍子改用穿线的网拍，富有弹性而且轻巧方便。在法国宫廷中作这种游戏时，球场旁边放置一只金色容器，每次比赛完毕后，观众将金钱投入盘中，作为胜利者的奖品。这种方法起初的用意很好，后来渐渐演变成为一种赌博。开始时数目尚小，久而久之越赌越大，甚至有人因此倾家荡产，于是纠纷迭起，法国国王遂下令禁止再作此种游戏，这就是18世纪初期网球衰败的主要原因。

大约在1358年~1360年间，这种球类游戏从法国传到了英国。英国国王爱德华三世对此特别感兴趣，下令在宫内建造一处室内球场。从此，网球开始在英国流行，成为英国上层社会的一种娱乐活动，

所以有“贵族运动”之雅称。这期间流行的主要是室内网球。直到 1793 年 9 月 29 日，在英国的一份《体育运动》杂志上，才有了“场地网球”的叫法。

现代网球运动的历史一般是从 1873 年开始的。那年，英国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德将早期的网球打法加以改进，使之成为夏天在草坪上进行的一种体育活动，并取名“草地网球”。所以温菲尔德被称为“近代网球的创始人”。此后网球便成为一项室内、户外都能进行的体育项目。同时在英国各地建立网球运动俱乐部。1875 年又建立了全英网球运动俱乐部。这个俱乐部建造了世界上的第一个网球场，并于 1877 年举办了全英草地网球男子单打锦标赛，即后来闻名于世的温布尔登网球赛。在 1876 年，由一些地区的著名网球运动俱乐部派出代表，一起开会研究和讨论制定一个全英统一的网球规则。经过多次协商，各方代表终于对网球运动的场地、设备、打法和比赛等方面取得了一致的意见，并形成了一个统一的规则。大约在 1878 年以后，英国大多数网球俱乐部都逐渐按照新的打法开展活动，进行训练和比赛。

1874 年，在百慕大度假的美国女士玛丽·奥特布里奇在观看了英国军官的网球比赛后，对这项体育活动颇感兴趣，于是将网球规则、网拍和网球带到纽约。在美国，网球运动最初是在东部各学校中开展的，不久就传到中部、西部，进而在全美得到普及。此时网球运动已经由草地上演变到可以在沙土上、水泥地上、柏油地上举行比赛，于是“网球(Tennis)”的名称就慢慢替代了“草地网球(LawnTennis)”的名称，这是我们今天网球(Tennis)名称的由来。1878 年，第一次男子双打锦标赛在英格兰举行。1879 年，第一次女子单打和混合双打比赛在爱尔兰举行。1884 年，温布尔登增加了女子单打和男子双打锦标赛。1913 年又增加了女双和混双锦标赛。

1887 年，开始举行美国草地网球女子单打锦标赛，女子双打和混合双打分别始于 1890 年和 1892 年。

1891 年，法国首次举行男子单打和男子双打锦标赛，参加者限于法国公民，女子单打始于 1897 年。

1900 年，21 岁的美国网球运动员戴维斯，为了推动现代网球运动的发展，捐赠了一只黄金村里的纯银大钵，名为戴维斯杯。它后来成为国际网坛顶级最高的男子团体锦标赛的永久性的流动奖杯。每年的冠军队和队员的名字刻在杯上，当 1920 年刻满名字后，戴维斯又捐赠了一只垫盒，以后又增添了两只托盘。

1904 年，澳大利亚草地网球协会成立，并于 1905 年开始主办澳大利亚锦标赛，设男子单打、男子双打两个项目。1922 年又增加了女子单打、女子双打和混合双打三项。法国网球锦标赛、英国温布尔登网球锦标赛、美国网球锦标赛和澳大利亚网球锦标赛合在一起是世界上最有声望的“大满贯”网球锦标赛。任何一名选手或一组双打选手能在同一赛季中，赢得这四个锦标赛的冠军时，便获得“大满贯”优胜者的荣誉。

1913 年 3 月 1 日，由澳大利亚等 12 个国家的网球协会代表，在巴黎成立了国际网球联合会(ITF)，协调国际网球活动，安排全年比赛日程表，修订网球规则并监督它的执行。

1919 年，抽签采用“种子”制度。1927 年，英国首创无缝网球，使球速加快。1945 年至 60 年代，网球趋向职业化。1963 年开始举办业余选手和职业选手的参赛制度。1972 年，国际男子职业网球选手协会成立。1973 年，国际女子网球协会成立。

1896 年在雅典举行的现代第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”问题上有分歧，已经进行了连续七届的奥运会网球比赛项目被取消。直到 1984 年的洛杉矶奥运会上，网球才被列为表演项目。到 1988 年的汉城奥运会上，网球重新被列为正式比赛项目。

二、中国网球

1885 年前后，网球运动传入中国。1910 年，网球被列为第一届“全国运动会”的正式比赛项目。

1994 年，中国大学生网球协会成立，它标志着中国大学生网球运动的发展有了新起点。第一届全国

大学生网球比赛在浙江大学举行。“大网协”决定从 1994 年起每年 7 月或 8 月举办有一届“大网赛”。

2004 年雅典奥运会，李婷/孙甜甜夺得女子双打冠军。2006 年澳大利亚网球公开赛上，郑洁/晏紫夺得女子双打冠军。第 29 届北京奥运会网球比赛于 2008 年 8 月 10 日~17 日在北京的奥林匹克公园网球场举行 2008 年北京奥运会网球比赛共设有男单、男双、女单、女双 4 个项目,男、女单打选手各 64 人参赛。

男单冠军：纳达尔 男双冠军：费德勒/瓦林卡,
女单冠军：德门蒂耶娃 女双冠军：威廉姆斯姐妹
郑洁/晏紫在北京奥运会网球比赛中获得女子双打第 3 名。

三、四大满贯

（一）、澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最早开始的赛事，赛事安排在 1-2 月份。澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最近创建的赛事。第一次比赛是在 1905 年墨尔本的威尔霍斯曼板球场举行的。其中，男子比赛创建于 1905 年，女子比赛始于 1922 年，刚开始举办比赛是使用草地网球场，到 1988 年才改为硬地网球场。1968 年，国际网球职业化后它被列为四大公开赛之一。在 1972 年，这项赛事为了吸引更多的观众，定在了澳大利亚的大城市墨尔本举行。澳大利亚公开赛的总奖金高达 620 万美金。其中男单冠军的奖金为 36 万美元。这是它在四大公开赛中占有一席之地的原因之一。

（二）、温布尔登网球公开赛

温布尔登网球公开赛是在草地网球场上进行，该赛事于每年 6 月最后一周至 7 月初定期举行，是现代网球史上最早的比赛，于 1877 年创办的。1884 年，组委会首次设立了女子单打。温布尔登网球锦标赛奖金逐年提高，1985 年男单冠军为 13 万英镑。1987 年男单冠军奖金为 15.5 万英镑。1991 年男单冠军获 24 万英镑，女单冠军获 21.6 万英镑。

（三）、法国网球公开赛

法国网球公开赛始于 1891 年，从 1928 年起，法网每年 5 月底到 6 月初在巴黎西部布洛涅森林边的罗兰·加洛斯网球城举行。比赛场地为红色粘土场地，所以也被称为红土场地网球赛。法网奖金总额为 1223.485 万欧元。1989 年法国网球公开赛，17 岁的美籍华人张德培爆出 20 世纪 80 年代最大冷门，最终获得冠军。

（四）、美国网球公开赛

美国网球公开赛始于 1881 年，比赛场地为硬地网球场，每届比赛均在每年的 8 月底至 9 月初在美国纽约城网球总会的国立网球中心举行。女子比赛始于 1887 年。

美国网球公开赛是在四大网球公开赛中惟一保持男女同酬奖金制度的网球公开赛，赛事发放奖金高达 1617.42 万美元（1 美元约合 1.18 元），是四大赛事中奖金最高的。

四、网球规则

（一）场地规则

1.球场

单打场地应为长 78 英尺（23.77 米）宽 27 英尺（8.23 米）的矩形。中间由一条挂在最大直径为 1/3 英寸（0.8 厘米）粗的绳索或钢丝绳上的球网分开。双打场地宽为 10.97 米。

2.球网

球网粗绳索或钢丝绳最大直径为 1/4 英寸（0.8 厘米），网的两端应附着或挂在两个网柱顶端，每侧网柱的中点应距场地 3 英尺（0.914 米），网柱的高度应使网绳或钢丝绳顶端距地面的垂直距离为 3 英尺 6 英寸（1.07 米）。球网中点的高度应该是 3 英尺（0.914 米），并且用不超过 2 英寸（5 厘米）宽的完全是白色的网带向下绷紧固定。球网上端的网绳或钢丝绳要用一条白色的网带包裹住。

3.球场线

球场两端的界线叫底线，两边的界线叫边线。在距离球网两侧 21 英尺（6.4 米）的地方各画一条与球网平行的线，为发球线。每一条底线都被一条长 4 英寸（10 厘米）、宽 2 英寸（5 厘米）的发球中线的假定延长线分为相等的两个部分，由一条短线分隔，该短线为“中点”，除了底线的最大宽度可以不超过 4 英寸（10 厘米）以外，所有其他线的宽度均应在 1 英寸（2 厘米）到 2 英寸（5 厘米）之间。所有的测量都应以线的外沿为准。每条端线后应留有不小于 6.40m 的余地，在每条边线外应留有余地不小于 3.66m。

4.永久固定物

网球场地上的永久固定物不只包括球网、网柱、单打支杆、网绳、钢丝绳、中心带及网带，以下情况也算永久固定物，如球场四侧的挡板、看台、环绕球场固定或可移动的椅子、以及观众，以及所有场地周围和上方的配套设施，还有出于各自预定位置的裁判、司网裁判、脚误裁判、司线员和球童。如果广告位于球场后侧司线的椅子后面，则广告中不能包括白或黄色。浅色只有在干扰球员视线的前提下才允许使用

(二)场地设备

1.球

场上用球外部需要由纺织材料统一包裹，颜色为白色或黄色，接缝处需无缝线痕迹。重量要介于 2 盎司（56.7 克）和 2 又 1/6 盎司（58.5 克）之间。一只标准比赛用球从 2.54 米的高处自由落下时，应能在平硬的地面上弹起 1.35—1.47 米的高度。

2.球拍

不符合下列要求的球拍不允许在按照本规则进行的比赛中被使用：

a. 球拍的击球面应该是平坦的，由连接在球拍框上的拍弦组成统一规则。

拍线上不应有附属物或突出物，除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止拍弦磨损、撕拉或振动的，而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

b. 从 2000 年 1 月 1 日起，在非职业比赛中使用的球拍拍框的总长度(包括拍柄)不能超过 27 英寸（73.66 厘米）。

c. 拍框、包括拍柄都不能有附属物和装置，除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止球拍磨损、破裂、振动或是用来调整重量分布的，而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

(三)发球

1.发球前的规定

发球员在发球前应首先站在端线后、中点和边线的假定延长线之间的区域里，用手将球向空中任何方向抛起，在球接触地面以前，用球拍击球（仅能用一只手的运动员，可用球拍将球抛起）。球拍与球接触时，就算完成球的发送。

问：发球员向上抛球准备发球时，又决定不击球而将球接住，是否算失误？答：不算失误。

2.发球时的规定

发球员在整个发球动作中，不得通过行走或跑动改变原站的位置，两脚只准站在规定位置，不得触及其他区域。

3.发球员的位置

(1) 每局开始，先从右区端线后发球，得或失一分后，应换到左区发球。(2) 发出的球应从网上越过，落到对角的对方发球区内，或其周围的线上

4.发球失误

未击中球；发出的球，在落地前触及固定物（球网、中心带和网边白布除外）；违反发球站位规定。发球员第一次发球失误后，应在原发位置上进行第二次发球。

5.发球无效

发球触网后，仍然落到对方发球区内，接球员未作好接球准备；均应重发球。

问：在比赛中，发球方第一次发球失误，接球员还击对方发来的第二次发球出界，然后向主裁判提出他没有准备好，作为主裁判应：

重赛？重发，一次发球机会？警告发球方一次？接球员失分？

6.交换发球

第一局比赛终了，接球员成为发球员，发球成为接球。以后每局终了。均依次互相交换，直至比赛结束

（四）通则

1.交换场地 双方应在每盘的第 1、3、5 等单数局结束后，以及每盘结束双方局数之和为单数时，交换场地。

2.失分 发生下列任何一种情况，均判失分。

（1）在球第二次着地前，未能还击过网。（2）还击的球触及对方场区界线以外的地面、固定物或其他物件。（3）还击空中球失败。（4）故意用球拍触球超过一次。（5）运动员的身体、球拍，在发球期间触及球网。（6）过网击球。（7）抛拍击球

3.压线球 落在线上的球都算界内球。

4.运动员受到妨碍 如果一名运动员受到他无法控制的任何原因的妨碍而不能击球时，除了场地上的永久固定物，或对手的任何举动不是有意妨碍该运动员，都应该重赛。

问：运动员甲第一次发球失误，第二次发球时在空中与邻场的球相撞，裁判应判：

重发球？重赛？双误？甲方得分？

5.连续比赛和休息 比赛应该从第一次发球开始直到比赛结束连续进行。

•如果第一次发球失误，发球员应立即进行第二发球而不能有任何的拖延在交换场地时，最多有 1 分 30 秒的休息时间。在任何情况下，从上一分结束开始到下一分球被发出为止，间隔的时间不能超过 20 秒。

•比赛不能因为一名运动员要恢复他的体力，呼吸或身体条件而被推延、中断或干扰。但是出现意外伤害的情况下，裁判员可以允许比赛因为那次伤害有一次 3 分钟的延缓。

问：一位肘关节打封闭的男运动员，在打好第五盘第 12 局的情况下，手不能弯曲。作为主裁判应：立即请医生上场治疗？按三级罚分制处理？取消比赛资格？给予三分钟的休息时间？

答：按三级罚分制处理

（五）双打

1.双打发球次序

每盘第一局开始时，由发球方决定由何人首先发球，对方则同样地在第 2 局开始时，决定由何人首先发球。第 3 局由第 1 局发球方的另一球员发球。第 4 局由第 2 局发球主的另一球员发球。以下各局均按此顺序发球。

2.双打接球次序

先接球的一方，应在第 1 局开始时，决定何人先接发球，并在这盘单数局，继续先接发球。双方同样应在第 2 局开始时，决定何人接发球，并在这盘双数局继续先接发球。他们的同伴应在每局中轮流接发球。

3.双打还击

接发球后，双方应轮流由其中任何一名队员还击。如运动员在其同队队员击球后，再以球拍触球，则判对方得分。

（六）计分方法

1.一局 （1）每胜 1 球得 1 分，先胜 4 分者胜 1 局。（2）双方各得 3 分时为“平分”，平分后，净胜两分为胜 1 局。

2.一盘 （1）一方先胜 6 局为胜 1 盘。（2）双方各胜 5 局时，一方净胜两局为胜 1 盘

3.决胜局计分制 在每盘的局数为6平时,有以下两种计分制。

(1)长盘制:一方净胜两局为胜1盘。

(2)短盘制(抢七):决胜盘除外,除非赛前另有规定,一般应按以下办法执行。

A.先得7分者为胜该局及该盘(若分数为6平时,一方须净两分)。

B.首先发球者发第1分球,对方发第2、3分球,然后轮流发两分球,直到比赛结束。

C.第1分球在右区发,第2分球在左区发,第3分球在右区发。

D.每6分球和决胜局结束都要交换场地。

4.赛制

实行淘汰赛。一场比赛中,男子比赛除大满贯赛事和部分大师系列赛决赛采用五盘三胜制以外,均使用三盘两胜制。女子比赛全部采用三盘两胜制。

5.比分的呼报

在正式比赛前,需要确定比赛由谁先发球。整个比赛中,双方球员轮流发球。发球员在发球前应先站在端线后,中点和边线的假定延长线之间的区域里。发出的球应从网上越过,落在对角的对方发球区内。每局开始先从右区端线后发球,得或失一分后,应换到左区发球。以次类推。通常发球是将球向空中任何方向抛起,在球落地之前用球拍击球;不过,也可以使用臂下发球。如果球落在对方发球区外,比如球出线或触网,都称之为失误,发球员就要再次发球。落在边界上的球算在线内。若发球两次失误,就叫“双误”,那对手就赢一分。如果发球员在发球时脚离开了原基线,也算失误。要是发球触网,但球仍落进了对方的发球区,则为重发球。

局

每局的开始比分是0:0,第一分球记为15,所以,若发球员赢了这分球,比分就变为15:0,若接球员赢了这分球,比分就为0:15(冒号前面给出的是发球员的分数)。球员的第二分球为30,接下来为40(在历史上,这些数字代表1/4小时,即:15,30,45,但45后来改为了40)。若对方球员只有30或还少于30的话,那下一个球就能赢了这一局,因为每局比赛中,至少要比对手多2分球才能结束该局比赛)如果双方球员都达到了40,此时称为“局末平分”。随着接下来的这一分,占先的球员会尽力领先2分,以赢得这一局。同时,紧追不舍的对手也努力扳平分数又达到局末“平分”,占先的球员赢了下一分,也就赢了这一局。

盘

如果对手落后至少两局,那么先赢得6局的球员就赢了一盘。但是,若这盘是6:5,那么双方就要再打一局。若占先者赢了,即该盘比分为7:5,判占先者赢得此盘。然而,若另一个球员把这盘扳平为6:6,那就由决胜局(抢七局)决定谁为胜者。

赛

在3盘赛中,是先赢得2盘者为胜者,即为3盘2胜;在5盘赛中,是先赢得3者为胜者,即为5盘3胜。

决胜局

(抢7局):在决胜局中,要本该论到发球的球员先发第一分球,对手接着发第2、3分球,然后双方轮流发2分球。先得7分的球员若至少领先了对方2分,那么他就赢了该盘比赛。每6分球和决胜局结束都要交换场地。不过也有例外,如果按照事先的约定,比赛采取长盘制。则没有决胜局,只有比对方多胜两局才能赢得该盘比赛。

宣报比分

1.宣报比分,一分结束后,应清晰响亮报分。先报分,后记录。并始终先报发球方的比分

Fifteen —love (15—0) love —Fifteen (0—15)

Thirty —love (30—0) love —Thirty (0—15)

2.平局决胜制的宣报,先报比分,后报领先运动员的姓名

One— Zero Jones (1比0 琼斯)

五、球拍的选择

1.重量

网球拍重量有轻(L,<368 克),中轻(LM,368~382 克),中(M,382~396 克),重(T,>396 克)。个人可根据自身的情况,选择重量合适的拍子。

2.拍面

- (1) 以旋转球为主的打法,可选购拍框较薄的球拍。
- (2) 底线型选手选购球拍平衡头重的,上网型选手选择头轻的。
- (3) 要增加力量或攻击力,则可选择小拍面或平衡头较重的球拍。
- (4) 要增加灵活度可选择小拍面或平衡头轻的。
- (5) 要避震效果好减少运动伤害,可选大拍面或材质、握把设计经过消震处理的。

3.球拍柄粗细的选择

测量从第二掌线到中指指尖的长度,得出的长度就是适合本人使用的球拍拍柄粗细的尺寸

测量从第二掌线到中指指尖的长度,得出的长度就是适合本人使用的球拍拍柄粗细的尺寸。

挑选球拍时,还要考虑以下几项技术指标

- (1) 最大减震点 : 在球拍中心的上端有一个点,击球在该点上,拍弦颤动极小,这个点称为最大减震点。
- (2) 减振指数:表示击球时,拍子产生振动的消失能力,分 1—10 级。指数高(6—10)说明振动能迅速减弱到 0。
- (3) 最佳击球区(甜点):甜点是一个区域,不是一个点。拍弦上甜点区域内有两个精确的点,一个是最佳手感点,一个是最强弹力点。分 1—10 级,指数越大说明球击在更大范围的弦上,仍能感觉良好。
- (4) 扭转抗力:当球击在拍框附近时,球拍的扭转程度。指数越高,说明球拍的质量越好。
- (5) 硬度指数:表示击球者对球拍的感觉,分 1—10 级。指数低(1—4)是软性球拍,6—10 级为硬性球拍,硬度指数越高,表明球拍能提供更好的稳定性和更多的力量。

六、网球术语

网球术语英汉对照及解释

Love 0 分(出自法语 l'oeuf,意为零蛋)

Fault (失误):第一或第二发球落在发球区外时宣报。

ACE 球:就是指对局双方中一方发球,球落在有效区内,但另一方却没有触及到球而使之直接得分的发球,又可分为内角 ACE 球,和外角 ACE 球。如果对方触到球,而出界或下网,则只称作发球得分,而不是 ACE 球。

出界(OUT):球没有打在场地的有效部位。单打时的有效部位是靠内的两条竖线之间的空间,而双打时则是靠外的两条竖线之间的区域。

擦网(NET):在发球时擦网被判为犯规需要重发,而在正常的比赛过程中则会被视为运气球,因为通常球在擦网后会改变飞行方向,令对手防不胜防。

穿越球:指一方上网截击,当对方打出一个速度很快的回球并落在界内得分,而上网的一方没能触到球。看高手对局,穿越球是最漂亮的,因为一般来说上网的一方是占据有利的,而打出穿越球则颇有点反败为胜的味道。桑普拉斯就是一位经常能打出穿越球的网球好手。

七、基本技术

球的旋转

平击球的特点:击出的球几乎不转或很少旋转,飞行路线平直,攻击力大,但飞行弧度小,较易

落网或出界。

上旋球的特点：击出的球带上旋，飞行弧度大，下落速度快，落地后反弹高而远，具有较强的攻击性且不易下网或出界，是现代网球必备的技术之一。

切削球的特点：击出的球下旋或侧旋，飞行弧度低平，球速相对较慢，但由于球下旋或侧旋，着地后球贴着地面或侧偏转飞出。

正反手落地球技术

正反手击球的四个环节：准备姿势——引拍——挥拍击球——随挥
准备姿势：双脚比肩膀稍宽，左右开立，膝关节微屈，上体稍向前顷，重心落在前脚掌上，左手扶拍颈，将拍子置于胸腹之间，眼睛注视对方。

引拍：大环形引拍法容易发挥力量，但引拍路线长，往往因来不及挥拍击球而造成击球失误。直接引拍法动作简捷、易打中球，但力量发挥稍差。挥拍击球

正反手落地球技术

握拍：网球东方式正手握拍法是拇指和食指间形成“V”字形，对准网球拍柄的右上斜面。东方式握拍方法是传统的握拍法，是对付高、中、低球的理想握拍法。半西方式握拍法是回击高球最理想的握拍法。

击球步法：

(1) 开放式步法：击球时双脚平行于底线的姿势。(2) 关闭式步法：左脚向侧前方跨出，越过右脚使身体完全侧对球网的姿势。(3) 半关闭式步法：击球时左脚向侧前方跨出的姿势。采用何种步法与用什么握拍法有直接的关联。

正反手击球的四个环节：准备姿势——引拍——挥拍击球——随挥

准备姿势：双脚比肩膀稍宽，左右开立，膝关节微屈，上体稍向前顷，重心落在前脚掌上，左手扶拍颈，将拍子置于胸腹之间，眼睛注视对方。

引拍：大环形引拍法容易发挥力量，但引拍路线长，往往因来不及挥拍击球而造成击球失误。直接引拍法动作简捷、易打中球，但力量发挥稍差。

发球

发球一般宜采用大陆式握拍法。发球的准备姿势：在端线后自然、放松站立，两脚分开与肩同宽，前脚踝与端线约成 45 度角，重心落在后脚上，肩侧对球网，前脚与端线保持 10 厘米左右的距离，右手持球拍置于腰部高度，左手持球自然靠近拍面。高水准的发球，它的力量源泉来自于腿部的动作。

抛球

抛球的高度应比能用球拍击到球的高度高出 30 厘米左右为宜。平击发球的抛球点应在前额偏右侧上方，球落下时，在端线内 30 厘米左右处。切削发球的抛球点在平击发球抛球点的左侧，球落下是时，在接近端线处。上旋发球的抛球点在头顶的后上方。

八、基本战术

网球比赛的三个要素：深度、角度、速度

网球的基本打法：底线型、上网型、综合型

网球单打战术：发球战术、接发

健美操理论知识

第一章：健美操入门

1.1 健美操的定义

- 健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体,以有氧练习为基础,以健、力、美、为特征的体育运动项目。
- 健美操与舞蹈的区别:舞蹈是人体动作作为主要表现手段,而健美操是通过不断的身体练习来追求自我的完美。

1.2 健美操的产生与发展

- 健美操作为一项独立的运动项目,兴起的时间是 20 世纪 80 年代。1981 年美国明星简方达个人的健身经验和体会编辑出版的(简方达健美术)书和录象引起轰动,被翻译成 20 多种文字,在世界上发行。
- 20 世纪 80 年代初,健美操热传入我国。1987 年开始我国开始举办比赛。

1.3 健美操的分类

- 根据所要究的目的和所要完成的任务健美操可划分为:健身健美操和竞技健美操两大类。
- 竞技性健美操是在健身健美操的基础上发展起来的。
- 大众性健美操练习的主要目的是“锻炼身体、增进健康”。竞技性健美操的主要目的是“竞赛”。

竞技性健美操与健身健美操的区别

	竞技性健美操	健身健美操
比赛时间	单人 1 分 30 秒 \pm 5 秒 混双、三人、六人 1 分 45 秒 \pm 5 秒	2 分 30 秒~3 分
音乐	国内外比赛基本上 都是制作专门的音乐,有动效音、故事情节或反映主题的特殊效果	一般无要求多在成品音乐中剪接
运动状态	有氧、无氧状态下交替进行(大部分时间是处于无氧状态)	有氧状态下进行
难度	严格按国际体联规定的难度编排,一套动作中最多包括 12 个 0.3 分(国际比赛)以上的难度(四个难度组别)	动作无难度要求
人数	按国际规则规定分为:单人(男单、女单) 混双、三人、混合六人	无人数量要求
场地	单人场地为 7 \times 7 平方米;混双、三人、六人场地为 10 \times 10 平方米	10 \times 10 平方米

1.4 健美操运动的特征

- (一)“一体性”特征
高校健美操是以健身为基础,融健美、健心为一体的具有整体效应特征的体育手段。
- (二)“主体性”特征
- (三)“群体性”特征

1.5 健美操运动的意义

健美操与当代大学生的价值取向,具体体现在以下几个方面:

- 认识自我,塑造自我
- 意志力培养

- 创造性培养
- 个性化培养

第二章：健美操基础知识及其应用

2.1 健美操基本步伐

- 健美操基本步伐是组成动作组合的最小元素
- 所有的步伐可分为三类：无冲击力动作、低冲击力动作、高冲击力动作
- 无冲击力动作：如半蹲、弓步等双腿着地
- 低冲击力动作：如踏步、走步、吸腿、踢腿等有一条腿着地动作
- 高冲击力动作：如跑、开合跳等双腿有腾空动作

2.2 健美操的术语和图解

2.2.1 健美操的术语

健美操动作名称是由方向和移动术语+基本步伐术语+肢体关系术语+上肢动作术语构成。如“左腿跑跳步同时两臂胸前平屈”

健美操的图解

了解人体动作的五大部分及八大关节。

五大部分：头、胸、髋、上肢、下肢。

八大关节：颈、腰、髋、膝、踝、肩、肘、腕。

2.3 健美操的创编

- 健美操创编原则有：健身原则；艺术性原则；适龄原则。
- 健美操设计有五种动作路线，包括向前、向后、向侧、斜线、弧线
- 队形变化要求：混双至少3次，3人至少5次，6人至少6次

2.4 健美操与美感训练

健美操与身体语言

身体语言由表情、姿势和动作组成。

健美操作为一种身体语言，具有以下特点：文化性、艺术性、高难度性。

健美操美感的载体

身体的核心部位—躯干动作

五官的核心—眼睛

健美操表现力的培养

从基本功入手；从规格上提高；于细节中完善；在生活中体验

第三章 健美操与音乐

3.1 走进音乐

- 音乐是健美操运动的载体，是健美操的灵魂。
- 音乐主要通过节奏、旋律与和声这三大要素来表达人类内在情感的。节奏是赋予音乐生命的第一要素。在竞技健美操中，必须出现明显的节奏变化。
- 健美操的外在节奏变化必须通过内在节奏的力度（强、弱）、速度（快、慢）来体现。

3.2 音乐与健美操的关系

影响健美操的音乐因素有：

音乐主题

乐曲的高潮

第四章 健美操与自我保健

4.1 健美操运动的生命基础

- 有氧操是一种长时间、中低强度的运动。
- 心率检查是监测健美操运动最方便的一种手段。测定心率最长用的部位是手腕和颈部，腕部桡动脉，脉搏可以通过测 10 秒乘上 6 取得。
- 健美操运动 有氧代谢范围为最大心率的 60%-85%，一个人最大心率根据年龄来测算，即：最大心率=220-年龄

4.2 健美操与自我保护

- 如何进行自我保护？必须要了解健美操锻炼过程中的 4 个不宜。
 - 超范围动作：指长度和方向上超出安全范围的动作。
 - 过度负重
 - 重复运动：过多重复某一动作导致疼痛、不适和损伤。
 - 持续运动

4.3 健美操与形体评价

- “形体”分为姿态和体形。姿态受后天因素的影响较大。而体形相对来说遗传因素起决定性作用。
- 人对人体美的追求分为五个方面：健康、静态形体美、动态形体美、气质美、整体美。静态形体美主要包括：外形、肢体围度、脂肪百分比、皮肤护理等。动态形体美主要包括：步态、姿势、表情、动作优美协调等。动态美比静态美更显人的气质与魅力。

形体舞蹈理论知识

亚洲健身协会（Asiافit）总部设在香港

1 芭蕾舞起源于意大利“芭蕾”一词本因是“法语”ballet 的英译，意为“跳”或“跳舞”。大型中国芭蕾舞剧《红色娘子军》与白毛女，在中国芭蕾舞剧发展史上具有里程碑的作用；中国第一位芭蕾舞

者是：戴爱莲

2 形体训练是融体操、舞蹈、音乐于一体，通过徒手和垫上运动的以“美”为其特征的身体练习。形体舞蹈是一项在音乐的伴奏下，以徒手或手持轻器械进行自然性和韵律性为基础的、以艺术美感为特征的艺术性体育锻炼项目。形体基本素质主要包括：

- ① 力量、②柔韧、③协调、④灵敏、⑤耐力；形体美主要体现在以下三个方面：①骨骼 ②肌肉 ④肤色；人体形态美的标准从①体型美②姿态美③ 动作美三方面来衡量。形体舞蹈中，微身体语言——五官的核心是眼角。人体的躯干部分是展示表现力的主要区域。姿态美的基本形式有：① 站、②行、③跑、④坐、⑤卧

体型美指身体匀称、胖瘦适宜、生气勃勃，洋溢青春美的气息。以下评判标准正确的是

判断标准：男生：身高（cm）-105=?（kg） （+、-10%为标准）

女生：身高（cm）-102.5=?（kg） （+、-10%为标准）

超过(10%--20%为过重，高于 20%以上为肥胖；

低于 10%--20%；为消瘦；低于 20%为过度消瘦。

女子最佳健康状况和最佳体力状况的体脂百分比分别是：18% 30%；决定体型的前提因素是遗传，而加强体育锻炼则可以塑造体型；如果想减肥，应该采用中低强度、长时间的练习锻炼；根据女性的特点，①胸 ②腰 ③腹 ④臀 这几个部位，是女子健美操锻炼的重点部位。

音乐是有氧舞蹈运动的载体，它主要通过哪些要素来表达人类内在情感的。①、和声 ③、旋律 ④、节奏；节奏是赋予音乐生命的第一要素。

心率测定是监测健美操运动中最方便的一种手段，可用食指、中指、无名指轻轻按在腕部绕动脉处。20—30 岁的人，运动时心率应维持在 140—160 次 / 分；运动中不慎扭伤脚踝关节时，不可采用按摩的方法。

运动处方：指针对个人身体状况而采用的一种科学的、量化的体育锻炼方法。制定锻炼计划的原则是：①从实际出发、②循序渐进、③持之以恒、④全面发展。

衡量健康的标准包括：①身体健康、②心理健康、③社会适应良好④道德健康。

3 形体训练是以身体练习为基本手段，匀称和谐地发展人体，塑造体型，培养正确优美的姿态和动作，增强体质，促进人体形态更加完美的一种体育运动。形体美是指人的躯体线条结合人的情感和品质，通过形象、姿态诉诸于欣赏者眼前的一种美。

4 形体舞蹈不等同于舞蹈，形体舞蹈练习中，既可以选用舒缓优美的音乐，有时也用一些节奏感强、欢快或起伏较大的音乐；在进行华尔兹舞步练习时，通常选用舒缓流畅的音乐。

5 形体训练的基本内容是：①基本姿态练习②基本素质练习③基本形态控制练习，在把杆上作擦地动作时，动力腿的脚尖始终在地面；扶把杆练习半蹲动作时采用的方法有面向两手扶把杆站立。擦地练习时，一手扶把杆，两脚“小八字步”、或“一位”等站立，腰背肌、腹肌和臀肌必须收紧。

6“阿拉贝斯克：单腿半蹲或直立，另一腿往后伸直，与支撑腿成直角，双臂成与此相应、和谐一致的姿势，从而构成从指尖到足尖尽可能长的直线。行进间基本舞步的有：①柔软步、②足尖步、③弹簧步、④跑跳步；“弹簧步”是表现腿部弹性特点的步法。变换步的动作要点是：摆动腿向前伸出，由脚尖过渡到全脚掌，重心前移，收腹立腰，两眼平视。。波尔卡舞步可选用是音乐节奏是 2/4 拍；做足尖步行走时，迈出腿的膝关节和脚面绷直外展，落地时要从脚尖过渡到前脚掌，足跟尽量提高，上体挺直，收腹、立腰，直臂摆动。

艺术体操裁判知识

1 艺术体操也叫韵律体操，是一种艺术性很强的女子竞赛体操项目。它起源于 19 世纪末 20 世纪初的欧洲，并于 50 年代经前苏联传入我国； 1963 年举办第一届世界艺术体操锦标赛，首届世界男子艺术体操锦标赛于 2003 年 11 月 27 日到 29 日召开。1988 艺术体操年被列为奥运会比赛项目。艺术体操的正式比赛分为个人锦标赛和集体锦标赛；竞技艺术体操包括 5 项轻器械，分别是绳、圈、球、棒、带。艺术体操个人赛中，通常包括五个项目中的 4 个项目；艺术体操比

赛中，使用双器械的是棒。艺术体操集体项目包括同种器械和不同种器械两套动作；艺术体操集体比赛要求：每套动作必须由 5 名运动员来完成。2008 年北京奥运会中，我国艺术体操集体项目历史性地获得银牌。

2 艺术体操个人项目中，每套动作时间为：75-90 秒，艺术体操集体项目中，每套动作时间为：135-150 秒；计时表是从运动员或集体队第一名运动员开始做动作时计时，比赛中，超过或少于规定的时间，每秒扣 0.05 分，不足一秒不扣分。

3 艺术体操比赛的场地是：13X13 的正方形，艺术体操个人或集体队运动员身体任何部位及器械在界外触地，每次都要 0.1 分，由协调裁判执行；艺术体操比赛如果器械出界但没有触地不扣分。

4 艺术体操完成分从 10 分起评，每次小错误扣 0.1 分；艺术体操艺术分从 10 分起评，每次小错误扣 0.1 分。艺术体操难度分从运动员申报分、分起评，每次小错误扣 0.1 分。艺术体操比赛中，评判音乐、器械的选择与使用，身体动作的选择与使用，熟练性与独创性的是艺术裁判；艺术体操比赛中，确定分差是否有效，并对出界、动作时间和其他有关纪律方面的问题（器械、体操服、入场等）进行扣分的是协调裁判；艺术体操比赛中，评判编排的器械分值，器械特有的规定组身体动作以及任何其他组的难度、数量和水平的是难度裁判；

5 艺术体操比赛中，成套动作结束时，器械掉地，无论距离远近，由完成裁判扣 0.5 分；艺术体操个人项目比赛中，体操服不符合规则，扣 0.2 分；艺术体操集体项目比赛中，体操服不符合规则，最多扣 0.5 分；艺术体操比赛中，音乐不符合规则，扣 0.5 分

2009 年颁布的艺术体操规则规定：个人成套动作最多只能有 12 个难度

价值 10.00 分每个难度动作都有规定中限定的等级，A 难度代表其分值为 0.1,B=0.2,C=0.3,D=0.4,E=0.5

6 所有跳步难度动作必须具备以下基本特点：①要有一定的高度 ②空中姿势固定并且准确 ③动作姿势幅度大④结合器械动作；所有转体难度动作具有以下基本特点：从转体开始直至结束，身体姿势固定并且准确；动作姿势的幅度大。

7 艺术体操比赛中，每套集体动作必须至少包括 6 个不同的队形。

8 艺术体操比赛中，动作结束时，音乐与动作不一致扣 0.2 分；在比赛过程中，教练员与运动员交流，扣 0.5 分；成套动作比赛中，集体队员彼此之间口头交流，扣 0.5 分；个人运动员或集体运动员提前或推后入场，将被协调裁判扣分。

9 国际体操联合会认可的比赛有：

①奥林匹克运动会②世界锦标赛③欧洲锦标赛④世界运动

10 2008 年北京奥运会中，中国裁判刁在箴教授担任艺术体操裁判长工作。

有氧舞蹈理论知识点

1 有氧舞蹈的英文名是 AEROBIC DANCE，是保留了健美操的健身元素，加入了更多舞蹈元素，在音乐配合下的有氧运动；有氧舞蹈一方面能消耗较多热量，一方面能把许多舞蹈动作进行操化，通过有氧健美操的锻炼形式，反复或进行组合练习。有氧舞蹈根据动作和音乐的不同特点分：AEROBIC DANCE，HIP-HOP，FUNK，SALSA 等许多风格的有氧舞蹈。

2 有氧舞蹈的价值包括：①、塑造自我 ②、意志力培养 ③、创造性培养 ④、个性化培养

3 有氧运动是以耐力素质为基础的运动，练习的首要目的是锻炼身体，保持健康，进行有氧舞蹈练习，发展肌肉力量，塑造强健的体魄，使身体动作机敏、灵活、富有朝气，表现出一种良好的气质与修养，

给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。有氧舞蹈首先要遵循的练习原则是安全、有效。有氧舞蹈运动主要影响练习者心肺系统的功能。有氧舞蹈的运动特点是：持续一定时间的，中低强度的全身性运动

4 心率测定是监测健美操运动中最方便的一种手段，可用食指、中指、无名指轻轻按在腕部桡动脉处。有氧运动锻炼，应当掌握适当的运动量，一般每周应至少参加 3 次，每次持续 30 分钟以上；20—30 岁的人，运动时心率应维持在 140—160)次 / 分；有氧舞蹈运动心率的有氧代谢范围为最大心率的 60%—85%。

5 音乐是有氧舞蹈运动的灵魂与载体，它主要通过和声、旋律、节奏来表达人类内在情感的。影响有氧舞蹈的音乐因素有①、音乐主题 ②、乐曲的高潮 ③、音乐的节奏 过渡与衔接人体的躯干部分是展示表现力的主要区域。有氧舞蹈微身体语言——五官的核心是眼睛；有氧舞蹈作为一种身体语言，具有以下特点文化性、艺术性、高难度性特点。属于人静态美内容的是外形和脂肪百分比；属于人动态美内容的是表情和姿势

6 啦啦队运动始创于 1880 年的美国校园，最早出现的形式是观众为本队加油呐喊。被大家公认的啦啦队创始人是美国的大学生约翰尼(Johnny Campbell)

6.1 竞技啦啦队需要遵守比赛规则中对①性别、②人数、③时间限制、④安全规则等进行规定；技巧啦啦队包括①、Mixed（男女混合组）、②All-Female（全女子组）③ Partner stunts（舞伴特技）代表世界啦啦队最高水平的比赛是：全美啦啦队锦标赛；2004 USASF 举办了第一届世界啦啦队比赛

7 被誉为“美国爵士舞之父”的是：积高尔 爵士舞的本质是“即兴”和“个性”； 本世纪 30 年代后半期至 40 年代爵士舞演化成有三种类型的表现方式①、具有强烈古典芭蕾风格的现代爵士舞 ②、受了黑人及拉丁舞蹈影响的爵士舞 ③掺杂了诙谐音乐及踢踏的混合爵士舞

8 国标舞比赛起始于英国，1929 年成立的“舞会舞蹈委员会”制定了比赛规则；国际标准舞包括 10 个舞种的摩登舞系列和拉丁舞系列两大类；体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构，竞赛项目可分成三类；即摩登舞、拉丁舞和团体舞；每年 5 月都在英国举行规模盛大的世界体育舞蹈公开赛，也称：“黑池比赛。”体育舞蹈的发展过程经历了原始舞蹈——公众舞——民间舞——宫廷舞——社交舞——新旧国际标准交际舞等发展阶段。

9 亚洲健身协会（Asiafit）总部设在香港。

1 有氧舞蹈是有氧健美操新兴的练习方式，“更具舞蹈性”是二者最大的差别。

2 有氧舞蹈有许多风格，其实音乐与舞蹈结合紧密，锻炼时能达到愉悦身心的功能，对人的创造、想象、表现和艺术修养等综合能力都能起到提高的作用。

3 有氧锻炼也叫有氧代谢运动，是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼

4 根据调查有氧舞蹈最容易受伤的部位：依次为胫骨、脚、背、膝、踝，

6 爵士舞蹈是非洲舞蹈的延伸，由黑奴带到美国本土，而在美国逐渐演进形成本土化，大众化的舞蹈。

7 竞技啦啦队分为技巧啦啦队和舞蹈啦啦队。

8 舞蹈啦啦队又包括 Pom(花球)、High kick(高踢腿)、Jazz(爵士)和 Prop(道具)四个组别

9 代表世界啦啦队最高水平的全美啦啦队锦标赛参赛标准：队伍人数要在 6-32 人之间（

10 国际标准舞不等同于体育舞蹈

11. 运动后不应吃过多酸性食物，如鸡、鱼、肉、蛋、糖、米等。

12. 青少年进行健美操的练习，不应该以大运动量练习为主。

13. 通过脉搏测量就可以知道自己的锻炼强度是否适宜。

14 许多低冲击力动作可转变成高冲击力动作。其动作形式主要由动作的力度和幅度所决定。

15. 健身健美操的创编，主要包含两个要素，一是音乐，二是动作

1 代表世界啦啦队最高水平的全美啦啦队锦标赛参赛分为以下①业余组、②中学组、③大学组④全明星组。组别进行比赛

2 舞蹈啦啦操的基本难度动作包括：①跳跃、②转体、③平衡 ④柔韧

3 舞蹈啦啦操在体现团队配合的基础上至少完成6个队形变化

4 技巧性啦啦操比赛中要求完成跳跃、翻腾、金字塔、托举、抛接 5 类技巧性难度动作各 1 个。

5、做 4 个交叉步、4 个侧并步需要 32 拍

6 开合跳落地时的技术要领是：从脚前掌过渡到全脚掌、屈膝缓冲

7 高冲击力动作指：人体在运动时，两只脚都离开地面，身体短时间腾空的动作；半蹲按冲击力分属于无冲击力形式运动形式；踏步不属于无冲击的动作进行有氧舞蹈练习时，弓步跳属于高冲击的动作，恰恰步属于低冲击的动作。

8 踏步的技术要领是由脚尖过渡到脚跟着地，屈膝时，胯微收，两臂自然前后摆动

9 拉丁舞中，模仿企鹅姿态创编的舞蹈是：恰恰恰，有氧舞蹈中进行有氧拉丁舞----CHA CHA CHA 的练习时音乐的节奏是：4 拍跳 5 步；有氧舞蹈中进行有氧拉丁舞---牛仔（JIVE）的练习时音乐的节奏是：4 拍跳 4 步；有氧舞蹈中进行有氧拉丁舞----SAMBA 的练习时，桑巴舞的反弹动作是由于膝关节 和踝关节的弯曲和伸直产生的。我们所进行的拉丁健身操是以动作特色命名的；拉丁健身操以有氧运动为主

102*8 节拍可以做 4 个个 V 字步动作；可以做 4 个个漫步+恰恰恰动作；可以做 8 个个桑巴侧行步动作

11 在进行有氧舞蹈练习时，可选用的手型有：

①兰花指，②拳 ③花壶指 ④开掌

1 当今衡量健康的标准包括：①身体健康、②心理健康、③社会适应良好④道德健康。制定锻炼计划的原则是：①从实际出发、②循序渐进、③持之以恒、④全面发展。

2 在进行有氧舞蹈练习前的热身运动，应遵循从上往下依次的运动原理。运动中不慎扭伤脚踝关节时，不可采用的方法是：按摩

3 下列动作中属于交替类动作的是：漫步；侧交叉步属于迈步类基本步伐

4 如果想减肥，应该采用中低强度、长时间的练习方法；决定体型的前提因素是遗传，而加强体育锻炼则可以塑造体型

5 美的表现形式有 社会美 、自然美、艺术美 ；

6 现代健身操的作用为 ①增进健康美 ②塑造形体美 ③陶冶心灵美 ；根据女性的特点，①胸 ②腰 ③腹 ④臀这几个部位，是女子健美操锻炼的重点部位。在女性的生理周期时，若身体无不适症状时，适量的进行慢而舒缓的体育锻炼

8 运动处方指针对个人身体状况而采用的一种科学的、量化的体育锻炼方法。

裁判法

1 世界上成立最早、最有影响的体育组织是国际体操联合会，它成立于 1881 年。1992 年 9 月，中国健美操协会在北京成立，这标志着我国此项运动进入了一个有序发展，科学指导的新阶段。

2 啦啦操比赛中，成套动作满分为 10 分。中间分的平均分确定以后，要检查各中间分的有效差距不得超过以下规定的范围。9.50-10.00 分不得超过 0.2 分；9.00-9.47 分不得超过 0.3 分；8.50-8.97 分不得超过 0.5 分。其他得分的有效分差不得超过 1.00 分。这称之为**有效分**。：裁判员的评分去掉 1 个最高分和最低分，中间 3 个分数的平均分即为总分，再减去裁判长减分即为**最后得分**

3 艺术裁判对音乐、成套创编、操化动作组合、队形与空间的应用、表演进行评判。完成裁判对动作的技术技巧、强度、合拍、一致性的完成情况进行评判；比赛时间不足，这是由裁判长扣分；参赛人数不符合规则，由裁判长扣分；运动员停止动作 2—10 秒的时间，然后继续做动作，这是由裁判长裁判评分；啦啦操成套动作的比赛时间为： 90 秒—120 秒，运动员被叫到后 20 秒

未出场. 由裁判长扣 0.2 分

4 决赛出场顺序：由抽签决定

5 等候场地只允许：即将出场的 2 名或两组运动员及其教练员使用

6 成套动作评分中，强度评价的取决因素：①、动作的频率 ②、动作的速度及幅度 ③、完成动作的耐力 ④、移动

7 啦啦操的比赛场地应不小于 14×14 平方米的平坦空间构成，场地应该为木制地板或地毯；后有特定标志的背景板，竞赛场地周围 3 米之内不得有广告。

7 啦啦操比赛的所有服装不得反映①不健康与暴力、②色情、③战争、④宗教的内容

9 技巧啦啦操进行抛接动作时，空中动作最多只能转体 720°

10 代表世界啦啦队最高水平的全美啦啦队锦标赛参赛标准：队伍人数要在 6-32 人之间，分四个组别进行比赛，分别是业余组、中学组、大学组和全明星组。

散打理论知识点

散打也叫散手，古时称之为相搏、手搏、技击等。简单而言就是两人徒手面对面地打斗。散打是国标武术一个主要的表现形式，以踢、打、摔、拿四大技法为主要进攻手段。另外，还有防守、步法等技术。散打也是现代体育运动项目之一，双方按照规则，利用踢、打、摔等攻防战术进行徒手搏击、对抗。是中国传统武术的擂台形式，也是中国武协为了使武术能够与现代体育运动相适应所整理而成。

散打的历史与发展

散打是中华武术的精华，是具有独特民族风格的体育项目，多年来在民间流传发展，深受人民喜爱。散打起源与发展，是和中华民族悠久历史同步。它从先辈的生产劳动，生存斗争缘起，但又服务于此，演化至今成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。原始社会人类为了争取自下而上、猎取食物，长期与野兽搏斗，学会了与野兽搏斗所使用的不同方法。如：拳打、脚踢、抱摔等简单的散打技术，并学会了一些野兽猎取食物的本领，如：猫扑、狗闪、虎跳、鹰翻等。

现在的散打是两人按照一定的规则，运用武术中的踢、打、摔和防守等方法，进行徒手对抗的现代体育竞技项目，它是中国武术的重要组成部分。中国武术有两种表现形式，一种是套路演练形式，一种是格斗对抗形式。散打就是格斗对抗形式的一种。

1979 年散手在我国成为竞技的比赛项目。在 80 厘米高，8 米见方的擂台上进行比赛。散手比赛允许使用踢、打、摔等各种武术流派中的技法，不允许使用擒拿，不许攻击喉、裆等要害部位；运动员分体重、穿护具在相同的条件下平等竞争。在对敌斗争中这些界限就没有了，军警对敌斗争就专寻

对手的要害部位击打。使用的招法也比较凶狠，杀伤力较大，散打的出现让中国武林（格斗界）火红起搏击热。

1979年，随着中国武术热的再度兴起，中国体委按照竞技体育模式，首先在浙江省体委、北京体育学院和武汉体育学院进行了武术对抗性项目的试点训练，并于同年5月在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上做了首次汇报表演。同年，又进行了几次比赛。1982年制定了《散打比赛规则》，1987年，散打被国家体委批准为正式比赛项目，并设“团体锦标赛”和“个人锦标赛”赛制。现在武术散打对传统技击术进行归纳、整理，舍弃它们的具体形态，找出其中带有共性的规律，即把中国各拳种门派的拳法、腿法通过规整，总结出它们的基本运动形式，经过高度抽象，确立进攻技术具有两种运动形式：一种是直线型方法，另一种是弧线型方法。拳法以冲、搦、抄、鞭，腿法以蹬、踹、扫、摆、勾为内容，摔法则根据“快摔”的要求和“无把”的特点，主要把握“破坏重心”和“抡圈”的要点，创造出“接招摔”和“夹打摔”的方法。同时，防守技术也划分为“接触式防守”和“不接触式防守”两种。散打从比赛形式上采用了中国传统的“打擂台”的方式，一方掉擂台出局即为输方。在竞赛方法上采用三局两胜制，先赢两局者即为赢家。2000年首届中国武术散打王争霸赛在湖南长沙市举行，湖南卫视对赛事作了全程报道，这是中国武术散打发展史上的里程碑，中国武术散打进入了专业赛制的时期。众多散打高手登台竞技，当年的散打王是来自解放军体院的“劈腿王”柳海龙。2001年3月27日，中国武术散打王争霸赛在国家奥林匹克体育中心中国武术协会散打馆拉开帷幕，比赛的直播工作在2000年湖南卫视现场直播的基础上，采取国内各地方与国外电视台同步直播的形式进行。从2001年2月15日开始，人民日报、中国青年报、中国体育报、北京电视台、北京有线电视台、中央人民广播电台等全国180多家媒体对赛事的筹备情况进行了跟踪报道，引起了社会各界对2001年散打王争霸赛的广泛关注。

通过2000年一年来的比赛，散打王争霸赛已经在体育界、武术界尤其是散打专业队中得到了普遍认同，广大教练员、运动员参加散打王争霸赛的热情空前高涨。2001年，中国武术散打王争霸赛的报名工作业已于2月10日截止，报名队由2000年的25支增加到40多支，报名人数由117名增加到200多名，其中很多是国内、国际比赛的冠军。由于报名人数的大幅度增加，比赛采用单循环淘汰制。2001年的散打王争霸赛以北京为主赛区，在全国各大重点城市轮回比赛的形式进行比赛，这场赛事给越来越多的人带去新的惊喜。2001年中国武术散打王争霸赛在整体灯光、音响、舞台包装、武舞表演比2000年更精彩，更具有观赏性和娱乐性，这是竞技体育、时尚文化和影视艺术的完美结合，是中国体育产业发展的新的里程碑。2001年中国武术散打王争霸赛在竞赛组织方面的最大突破是邀请外国选手正式组队参加常规比赛。这标志着中国武术散打王争霸赛的国际化理念将由设想变成为现实。2001年中国武术散打王争霸赛将分为资格晋级赛、八强赛、半决赛、决赛（各级别冠军赛）、总决赛（王者争霸赛）、超级散打王争霸赛等六个阶段进行比赛。当年的散打王是来自北体大的“白眉大侠”“鞭腿王”苑玉宝。

通过学习和训练散，能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质；同时散手又是一项以抗性体育运动，可以发展人的心智，使人的身心得到全面的锻炼。坚持散手训练，可强筋骨，壮体魄。散手是以双方互相对抗为运动形式，这就要求练习者在实践中正确把握进攻的时机，防守要到位，反击要及时，从而建立正确的条件反射；同时还要针对不同的对手和双方临场的变化，提高应变能力，以及提高击打和抗击打的能力，这一切都完全起到了掌握防身自卫和克敌制胜的技能的作用。初学散手，要忍受拉韧带痛苦；攻防练习，要承受击打和抗击打的皮肉之苦；进行实战，要克服胆怯、犹豫、紧张、鲁莽等不良心理反应。散打是一项对抗性很强的运动，通过长期的散手训练，可以培养练习者勇敢、顽强、机智、果断、灵活等精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

武术搏击有很强的生命力，延续到现在，除与社会文化背景以及运动的本身特点有极大关系外，其搏击形成所具备的较高观赏性，也起到了一定的作用。散打比赛不仅刺激、激烈，而且斗智、斗勇，具有较高的观赏价值，日益引起人们的极大关注与兴趣。中国武术徒手搏击，早在一千多年前就传到日本，当时称“唐手”，后来改称“空手”。如今有许多国家的武术爱好者不仅喜爱中国套路技术，而

且喜欢散手运动。通过与各国选手较技，不仅可以促进国际武艺交流，将中国散手运动推向世界，而且也可以增进各国运动员之间的了解和发展，促进国际文化交往。面对当今社会的需求，我们除了要立足于养成擒敌捕盗和防身自卫的本领，去继承和发展传统武术的徒搏技术，并把杀敌技要保留到军警技术中外。还要顺应武术徒搏技术已从总体上向体育化方向发展的趋势，到广阔的体育天地中去寻求武术徒搏技术发展的空间，开发和创制不同技击特色、不同竞赛规则的徒搏比赛方式。武坛将因徒搏比赛方式的多样化发展，而生机勃勃，更加灿烂。武术传习者会因兼习多种徒搏技法，参加多种徒搏竞赛，而获得更为全面的发展。也只有通过这种多样化的发展，才可能全面的展示出武术的全貌，促进武术的全面发展。

散打的特点

(一)技击与体育的完美结合

武术散打属于体育范畴，但它又突出地反映出武术的特殊本质——技击性。武术散打是互以对方身体为攻击目标，利用踢、打、摔等技术来完成的。它明显地区别于使人伤残的技击术内容。现代散打技术从传统武术中吸取精华，又从体育的观点出发，制定了散打竞赛规则，规则规定了禁击部位及比赛时必须穿戴护具。现代散打的技法是以增强体质、交流技艺、防身自卫为练习目的的。所以说武术散打是在比较安全的规则下进行互为攻防的，虽具有较强的攻防技击性，但又与实用技法有所区别，因此现代散打运动是技击与体育的完美结合。

(二)对抗性是武术散打运动的基本特点

散打比赛双方没有固定的动作顺序，是互以对方技击动作而转移的，是通过互相斗智、较技来战胜对方的。散打的基本表现形式就是对抗，运动员在掌握了一定的攻防技术动作后，还要掌握运用技术进攻对方的时机，更要有敏锐的观察、快速的反应及敏捷的应变能力。正是武术散打的内在特点，决定了它以相互对抗的形式来表现，这也明显有别于武术套路的运动表现形式。

(三)武术散打具有鲜明的民族特色

武术散打是中华民族优秀的文化遗产，是在中国特定的历史条件下逐渐演变发展形成的，因此它具有鲜明的民族特色。正确对待胜负的心理素质，遇强手时要克服消极逃脱关，这无疑对培养拼搏向上的意志品质有着一定的作用。经过这些锻炼，可以培养人顽强、果断、坚毅的性格，使练习者摒弃软弱和怯懦而敢于拼搏进取。

(四)丰富文化生活，具有较强的观赏价值

武术散打有着广泛的群众基础和很强的生命力，比赛紧张激烈。许多古籍史料和文学名著中有关散打的描述，围观者都是“人山人海、群情沸腾”“三百里内皆来观之”。每当赛场上出现精彩的场面，台下都报以热烈的掌声，茶余饭后观看一场散打比赛，也无疑是精神上的一种享受。在丰富文化生活的同时，运动员在比赛中所表现出的坚韧不拔的意志品质、拼搏向上的竞技精神也会给人一种启发。如今不仅习练散打的人越来越多，而且观看散打比赛的观众也日益增多，这说明了武术散打有很高的艺术魅力及观赏价值。

(五)提高竞技水平、增进友谊

在武术散打的学习过程中，教师的言传身教，学员间的互相切磋，学习时的相互尊重和共同提高，这一过程不但加深了学员的武德修养，增进了相互之间的友谊，同时也提高了竞技水平，正所谓是以武会友。随着武术在世界范围内的传播和普及，散打比赛不仅增进了散打竞技技术的交流，而且增强了各国运动员之间的友谊，有不少的外国运动员通过武术了解了中国文化和东方文化。

散打训练注意事项

1. 如何压腿。压腿是训练课中不可缺少的首要环节，初学者必须先过这关，就是成名的运动员也必须天天压腿。压腿不可操之过急，初学者千万别为了动作潇洒、飘逸去力求速成。压腿本是很安全的训练项目，不应该受伤。朋友们如果因压腿导致韧带拉伤，主要原因是没有循序渐进，不顾疼痛而强行用力。为了防止受伤，我根强调的是压腿的方法要正确，如方法不正确则可能导致把腿压变形，从

而影响今后技术动作的提高，若有专门的教练，可按照教练的安排支练习。在压腿过程中，千万不能急于求成，而应由轻到重，不能用力过猛，如果一下子用力过大，就容易把韧带拉伤，就不能进行正常训练。另外，在踢腿的过程中也不能用力过猛，应根据压腿的程度，慢慢向上踢。

2. 在技术动作训练中应注意加强薄弱环节部位义练习和放松肌肉。散打训练中腰部是最容易受伤的一个部位，但腰部又是一个关键发力轴点，不管哪项技术的发力都是腰部的带动，所以在准备活动和练习中，特别要注意腰部力量的练习，准备活动做好后，要以较轻的重量先做上一到两组，让各个部位都得到适应，以免受伤，然后再加重练习。在力量练习结束时为使肌肉松弛以免发僵，要加一些辅助性的练习力而行如冲刺跑、快速空击或沙袋练习等，这样就能使练习的力量在快速的内容中发挥出来，达到预期的效果，在训练结束一应两人相互做肌肉按摩放松 10 分钟。

3. 在实战技术训练中，要注意反应练习和心理锻炼，在初次实战前，我们要加强反应练习，反应有一定的基础，然后再进行实战练习，在选择对手时应选一个与自己实力相当的对手，这样有利于培养我们的信心，若选择的对手太强，第一次实战就被对手打得很重就对实战产生一种畏惧心理，这样就对其以后的实战技术的提高与发挥有很大影响。

跆拳道理论知识点

概述

跆拳道（韩文：태권도 英文：Taekwondo）是朝鲜半岛较普遍流行的一项技击术，是一项运用手脚技术进

跆拳道

行格斗的朝鲜民族的体育项目。它由品势（特尔）、对抗、击破、特技等部分内容组成。跆拳道是创新与发展起来的一门独特武术，具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。它通过竞技、品势和功力检测等运动形式，使练习者增强体质，掌握技术，并培养坚韧不拔的意志品质。主要分为世界跆拳道联盟（WTF）和国际跆拳道联盟（ITF）两大组织及其他民间的跆拳道组织。

跆拳道

跆(TAE)，意为以脚踢、摔撞；拳(KWON)，以拳头打击；道(DO)，是一种艺术方法。跆拳道是一种利用拳和脚的艺术方法。它是以脚法为主的功夫，其脚法占 70%。跆拳道的套路共有 24 套；另外还有兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术及 10 余种基本功夫等。跆拳道是经过东亚文化发展的一项韩国武术，以东方心灵为土壤，承继长久传统，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。

跆拳道是种手脚并用的武术搏击，但在有些竞技比赛中，如奥运会，部分技术，特别是手技，出于保护运动选手、增强比赛观赏性等原因而被限制。具体要求即手的攻击动作只可使用正击拳（直拳），且只能攻击躯干部分被护具保护的位置。

跆拳道起源

1955 年以前，韩国是没有跆拳道一词的，韩国的武术也以空手道、唐手道和民间少数的跆跟等为主，1910 年-1945 年日本殖民统治韩国期间，大量韩国青年学生赴日留学，在日本接受了系统的松涛馆空手道训练，并取得相应段位，回国后他们开始创立道馆教授学生。1945 年 8 月 15 日，日本战败后，韩国获得民族独立，民间禁武政策得以废除，大批空手道、唐手道道馆兴起，这一期间，为摆脱日本三十余年的殖民统治带来的消极影响、重新塑造民族精神，韩国早期空手道传播者们将民族传统武术跆跟与空手道相结合，称为唐手道。并出现了最早的一批韩国道馆，这就是后来的【九大道馆】。

“跆拳道”一词，是 1955 年由韩国的崔泓熙将军命名。崔泓熙将军早年在留学日本时，学习了日本松涛馆流空手道，并将其与韩国传统武技跆跟、手搏等技术融入到跆拳道中去，因此在跆拳道的套路中，可以看到少数松涛馆流的手部招式。总之现代的跆拳道是结合当代东亚武技之长的韩国发源武术运动之一。

特点

跆拳道以腿为主，以手为辅，主要在于腿法的运用。跆拳道攻击方法中起主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占 $\frac{3}{4}$ ，因为腿的长度和力量是人体最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋，威胁力极大，是实用制敌的有效方法。

跆拳道十二字精神

礼义

跆拳道中的“礼义”是跆拳道基本精神的具体体现。跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道运动始终倡导的“以礼始，以礼终”的尚武精神。“礼义”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

廉耻

要学会分辨是非。如果做错了事，在良心上不管是对三岁孩童还是任何平凡之人都应自觉惭愧，无地自容。例如：

一、不顾没有传授实力，俨然像有权威的师范诱导善良学员走向歧途，却不觉羞耻。

二、示范时为了炫耀威力，把裂开的松板粘合，或预制有裂纹的砖头将其击破，还厚颜无耻地面向观众或学员。

三、过分奢侈装饰道场或以假奖状、假奖杯装饰办公室，用过分虚伪的热情获取学员们的欢心，来隐瞒自己的无能。

四、真正的武道之人即使提升他的段或级也会谦让。相反，要求超过实力以上的段或级，或用钱买也不觉羞耻的是似是而非的武道人。

五、任何以私利或炫耀假武力为目的而需要段或级的人。

六、不是为了培养优秀的弟子而是以盈利为目的运营道场、向学员无理要求钱物或出卖证明书的行为。

七、言行不一致，不守信用的师范或学员。

八、以向晚辈询问有关技术意见而感到羞愧的前辈。

九、为了私利奉承于权利，作为武道人忘记应遵守的基本姿态却摆出武道人的样子耍威风。

忍耐

忍即是德。有句古语里说忍一百遍能使家庭和睦，即能忍的人可得到幸福与繁荣。无论是持有高段的人还是技术完美无缺的人，想做成任何一件事，首先要设一目标，再以持久的忍耐力不断地向那一目标迈进，才能如愿以偿。

克己

不论道场内外，克制自己着实是重要的问题。假如在自由对打时，因某些失误，被下级或同僚打时，若不能克制自己，感情用事加以攻击，将会造成事故。而且，不谦虚不节制，没有分寸地生活，盲目羡慕他人，羡慕虚荣也将会失去作为武道人的资格。老子曰：强者不是战胜对方的人，而是战胜自己的人。即自胜自强。

百折不屈

一个真正的跆拳道人是谦虚、正直的。若是一个有正义感的人，不论对方是谁或其人数有多少都会丝毫不畏惧、不犹豫、果断的向前迈进。孔子说过这样一句话：明知是正义的也不敢大声高喊、不敢站出来的人，是没用的胆小鬼；向着既定目标，以百折不屈的精神，正直的倾注一切精力，就没有失败的人。

基本步伐

跆拳道是一种以腿法为主的武技，实战中步法的灵活运用对保证充分发挥腿的威力、取得实战的胜利具有极其重要的意义。腿法使用时多以后腿进攻，因此跆拳道的步法具有鲜明的特点，即重心落

在两脚之间或偏于前脚，而且身体姿势大都以侧向站位，以便保护身体和下面要害部位和使后腿通过拧腰转髋发力，增加击打的力量和速度。

常用的步法如下：

（1）前进步

标准实战姿势开始，两脚成斜马步，两手握拳置于胸前。前进时后脚蹬地向前迈步，身体侧转成另一侧斜马步，可连续进行。这是前进中的一种上步，注意拧腰转髋。前进时，后脚蹬地，前脚向前滑行称为前滑步；后脚蹬地，前脚向前跳跃称为前跃步。前滑步和前跃步都属于前进步，是主动进攻时采用的步法。

（2）后退步

由标准的实战姿势开始，前脚掌用力蹬地，后脚先退后一步，前脚随地后退，两脚以及身体仍保持原来姿势。若前脚掌蹬地后，后脚沿地而后滑行一步，前脚随即同样向后滑行一步，两脚以及身体仍保持原来的姿势，叫做后滑步退。这种步法可以拉开和对手的距离，避开对方的进攻，准备做反击动作。

（3）后撤步

从标准实战姿势开始，以后脚前脚掌为轴，前脚抬起向后经后脚内侧向后撤一步，形成和原来相反的实战姿势。后撤步可根据实战需要左右变化，调整与对方的相对距离，准备进行攻击或反击。

（4）跳换步

由标准的实战姿势开始，两脚同时蹬地使身体腾空，空中两脚前后交换，同时转体；落地时身体姿势成另一侧的准备姿势。跳换步的腾空不宜高，略离地即可；换步时，要拧腰转髋，迅速敏捷，其目的是干扰对方的攻防思路，选择适于自己进攻的方位和转换自己身体的得分部位使对方不能得分。

主要特点

1、以腿法为主，拳脚并用

由于竞赛的需要、规则的限制和跆拳道进攻方法的特点，使得跆拳道是以腿法攻击为主。据统计，在跆拳道技术当中，腿法约占总技法的 70%。腿击无论在攻击范围、攻击力量等方面都远远超过拳法的攻击，而拳法的招式，一般偏重于防守和格挡。

2、动作追求速度，力量和效果，以击破为测试功力的手段

跆拳道不讲究花架子，所有动作都以技击格斗为核心，要求速度快，力量大，击打效果好。在功力的检测方面，则以击破力为测试的手段。就是分别以拳脚击碎木板等，以击碎的厚度来判定功力。

3、强调呼吸，发声扬威

在跆拳道的练习当中，要求在气势上给人以威严的感觉，练习者常以洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的威力。据日本有关研究资料证明，人在无负荷工作时，10%的肌肉会由于发声使他们的收缩速度提高 9%，在有负荷工作时更是可以提高 14%。这就是为什么在比赛当中运动员会发出响亮的喊叫声的原因。在发声的同时停止呼吸，可以使人体内部的阻力减小，提高动作速度，集中精力，使动作发挥出更大的威力。

4、以刚制刚，方法简练

受跆拳道精神影响，运动员在比赛当中多是直击直打，接触防守，躲闪技术运用得比较少。进攻都采用直线连续进攻，以连贯快速的脚法组合击打对手。防守多采用格挡技术，或采取以攻对攻，以攻代防的技术。

5、礼始礼终，内外兼修

在任何场合下，跆拳道练习者始终以礼相待。练习活动都要以礼开始，以礼结束，以养成谦虚、友好、忍让的作风，在道德修养方面不断的提高自己。

主要组织

现时跆拳道在全世界的组织主要分为两个体系，分别为：国际跆拳道联盟(International Taekwondo Federation, 简称“ITF”)体系及世界跆拳道联盟(World Taekwondo Federation, 简称“WTF”)体系。

ITF 体系成立的时间比较早,而 WTF 体系成立时间则比较晚。而现时奥运会采用的是 WTF 体系。

ITF 有三个组织,各个组织都主张自己是 ITF 的合法代表,以下是对三个组织的定义:

1. 第一个组织是由张雄先生为总裁的原始 ITF,这个组织有 100 多个成员国家组成,崔鸿熙将军在任时的 80%以上执行委员会会员在现任委员会中任职,张雄先生是崔鸿熙指定的 ITF 总裁接班人。
2. 第二个组织是由三个前执行委员会会员组建的,由 Tran Trieu Quan 师圣为主席。该组织已在奥地利注册成为合法组织。已被国际法庭认可,其它组织不得再使用国际跆拳道的名称。
3. 第三个组织是由崔鸿熙将军的儿子崔中华师贤组建的,崔鸿熙将军和 ITF 大会在 2002 年 1 月开除了崔中华师贤,一部分跟随崔中华师贤的 ITF 成员已经又从新加入了张雄总裁那一派。

国际跆拳道联盟体系

1959 年韩国成立了大韩跆拳道协会,后来成为全国运动会正式竞赛项目。1966 年 3 月 22 日由跆拳道始创人崔泓熙将军创立第一个国际组织——国际跆拳道联盟成立当时有 9 个国家加入。

然而,崔泓熙将军于 2002 年逝世后,ITF 迅即分裂为三大组织,分别由崔泓熙将军亲生子崔重华师圣、国际奥委会资深委员张雄及奥地利维也纳国际跆拳道联盟主席 Master Tran Trieu Quan 所主持。

而分裂的过程及原因,大致如下:2002 年 1 月,因国际跆拳道联盟总裁换届选举问题,崔泓熙将军之子崔重华师圣率领一批追随者,在意大利独自召开 ITF 会员国代表大会,崔重华师圣当选为“国际跆拳道联盟总裁”,并收归了韩国的一众黑带师范,同时,崔泓熙将军更宣布将崔重华师圣去除会籍,崔重华视为将 ITF 重归韩国的一大动力。2002 年 6 月 15 日崔泓熙将军病逝后,一直由他所主持,并受朝鲜政府资助的国际跆拳道联盟,由朝鲜体育部官员、国际奥林匹克委员张雄继续主持,故此所有北朝鲜的 ITF 黑带均属于张雄总裁流下的国际跆拳道联盟。2003 年国际跆拳道联盟执行委员会委员黑带八段 Tran Trieu Quan 师贤,因财务贪污与与奥地利的税务问题,在第 13 届世界锦标赛期间,与其他两位执行委员在波兰华沙独自召开国际跆拳道联盟会员国代表大会,当选为“国际跆拳道联盟总裁”,至此国际跆拳道联盟迅速分裂为三大派系。

在香港,三大分流亦分别设有分部,包括崔重华师圣流的 INO140 ITF 香港及澳门联盟及 INO334 (丹帝士拳道总会),张雄总裁流下的国际跆拳道联盟香港总部(ITFHK)及 Master Tran 的香港跆拳道联合会(HKTF)。

在台湾,目前有 2 个单位在推广,2005 年,WTF 欧茂杰教练、刘一锋教练、郑家铨教练开始在台湾推广 ITF,系属张雄总裁与秘书长卢志强师贤的系统;2008 年,跆拳道世界冠军阿根廷籍 Horacio Daniel 来台湾推广 ITF,系属崔重华师贤的系统。而中华民国国际跆拳道联盟推广协会是为了中华民国国内政部与国际跆拳道联盟许可设立,主要目的是为了在台湾推展国际跆拳道联盟 ITF 技术以及相关事项,创会理事长为欧茂杰先生。

在日本,ITF 的分裂亦令四大天王分道扬镳,李仲穆师范于崔重华师圣流的 ITF 担任技术委员会主席,“花郎”黄秀一及朴桢贤于张雄总裁流的日本国际跆拳道联盟担任常委,速水勇则于 Master Tran 的流下继续担任四段师范。

世界跆拳道联盟体系

1973 年 5 月,世界跆拳道联合会在首尔成立,有美国、香港、中国、日本、马来西亚、加拿大、朝鲜、菲律宾、柬埔寨、澳大利亚、科特迪瓦、乌干达、英国、新西兰、加拿大、埃及、奥地利、墨西哥等二十多个国家和地区加入,目前会员仍在不断增加。

1975 年“世界跆拳道联合会”(简称世界跆联,韩国 WTF)被国际体育联合会接纳为正式会员。1980 年国际奥会正式承认世界跆联。迄今为止,世界跆联已有 160 个会员国,约 7000 万爱好者参加练习。

1988 年，跆拳道在韩国汉城奥运会首次亮相后，为了适应国际重大比赛，跆拳道技术在不断地变革和发展。世界跆拳道联盟的总部中有一特别技术委员会，其主要任务就是改进现今的跆拳道技术。当然，今日的跆拳道动作似乎不像以前那样圆滑流畅，也不似以前那样重视运动中身体的平衡。然而对当今跆拳道技术的检验并不在它的外观，而是在于实战之中。具体地说，就是在实战对抗中或在大街上遭受袭击被迫自卫的情形下，新型跆拳道技术无疑要比拘于形式的老技术更胜一筹。

1996 年亚特兰大奥运会完结之后，当时 WTF 的总裁金云龙成为了国际奥委会(IOC)的副会长，随即宣布跆拳道将会在下一届（即 2000 年的悉尼奥运会）成为正式的比赛项目，事后又被发现悉尼奥运会时裁判有不公平裁决。到了 2008 年跆拳道发生选手怒击裁判事件，选手投诉裁判不公令韩国代表全数夺金，跆拳道是否值得成为奥运项目又再被讨论起来。

在台湾，中华民国跆拳道协会该会于 1973 年 5 月 10 日成立，为世界跆拳道联盟之会员国协会，创会理事长为袁国征将军。

基础知识

级位与段位

黑带是跆拳道高手的象征，是实力的体现，更是一种荣誉和责任。黑带段位分一段至九段。一段至三段是黑带新手的段位，四段至六段是高水平的段位，七段至九段只能授予具有很高学识造诣和对跆拳道的发展作出重大贡献的杰出人物。

黑带一段以上选手有资格参加国际比赛。

在国际跆拳道联盟 ITF 体系里面：黑带一至三段称为“副师范”，四至六段称为“师范”，七段称为“师贤”，八段称为“资深师贤”，九段称为“师圣”。黑带四段以上有资格申报国际师范、国际裁判。

在世界跆拳道联盟 WTF 体系里面：黑带四段-五段可以称为三级师范，六段-七段可以称为二级师范，八段-九段可以称为一级师范。

在世界跆拳道联盟 WTF 体系里，黑带一段至三段的段位，由中国跆拳道协会或其注册认可的团体分会考核颁发。晋升四段至六段，须由世界跆拳道联盟（国技院）晋级委员会考核。晋升七段至九段，须由 WTF 特别委员委进行评审。

在国际跆拳道联盟 ITF 体系里，黑带段位，均由国际跆拳道联盟总部亲自颁发，地方组织或道馆无权颁发。晋升七段至九段，须有 ITF 代表大会审核通过。

腰带颜色的象征意义

白 带：白带代表空白，练习者没有任何跆拳道知识和基础，一切从零开始。

白黄带（最近增加）：白、黄带之间，有的小朋友考黄带，动作还不是特别标准，所以晋级白黄带。

黄 带：黄带是大地的颜色，就象植物在泥土中生根发芽一样，在此阶段要打好基础，并学习大地厚德载物的精神。

黄绿带：介于黄带与绿带之间的水平，练习者的技术在不断上升。

绿 带：绿带是植物的颜色，代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂，跆拳道技术在不断完善。

绿蓝带：由绿带向蓝带的过渡带，练习者的水平处于绿带与蓝带之间。

蓝 带：蓝带是天空的颜色，随着不断的训练，练习者的跆拳道技术逐渐成熟，就象大树一样向着天空生长，练习跆拳道已经完全入门。

蓝红带：练习者的水平比蓝带略高，比红带略低，介于蓝带与红带之间。

红 带：红色是危险、警戒的颜色，练习者已经具备相当的攻击能力，对对手已构成威胁，要注意自我修养和控制。

红黑带：经过长时间系统的训练，练习者已修完 1 级以前的全部课程，开始由红带向黑带过渡。

黑 带：黑带代表练习者经过长期艰苦的磨练，其技术动作与思想修为均已相当成熟。也象征跆拳道黑带不受黑暗与恐惧的影响。

黑带的象征

黑带象征着成熟，吸收了大量的经验。

还有一种说法是，由于跆拳道腰带不能清洗（古跆拳道礼仪），长年累积的汗水和泥土点缀着它。腰带越黑，就代表修行时间越长。

ITF 的识别方法

道服为开襟的，一段至三段的道服衣边有黑色带条，四段以上道服裤腿两边有黑色带条，当考获国际教练资格后，道服的衣袖再有黑色带条。根据道服上的肩章和腰带上的罗马数字 1(I)到 9(IX)可区别段位和级别。而十三岁以下的黑带称为“Pee-Wee”，十三岁后会自动入段。

WTF 的识别方法

跆拳道比赛道服为套头的，五段后可穿著衣袖有黑色带条之道袍。腰带上绣有颜色横条以代表段位，亦有人直接绣以段位作为代表，如直接在带上绣上“五段”而不是五条横条。十五岁前考到的黑带为“品”，只能系上黑下红的腰带，十五岁后会自动入段。一开始考“品”，而在日后考高段位时可有年龄上的优惠。同时跆拳道六段以上为荣誉段位，必须对跆拳道事业有贡献的人才才有资格考获。

-精神-

国际跆拳道联盟 ITF 跆拳道精神：礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈

国际跆拳道联盟 ITF 跆拳道宣言：

1、我遵守跆拳道精神。 2、我尊敬师范和前辈。 3、我决不乱用跆拳道。 4、我要成为自由与正义的使者。 5、我要创造更加和平的社会。

世界跆拳道联盟（国技院）最新段位与年龄标准

时间和年龄限制

备注：

(1) 所有申请者必须达到最少间隔时间和年龄限制。

(2) 从品开始的人在 5 段之前可以享受更短的时间限制。一品的持有者在十五岁以后，二品的持有者在十六岁以后三品的持有者在十八岁以后，转换为相应的段位持有者（四品持有者，到了二十一岁以后就成为了四段持有者）。

(3) 当一、二、三品持有者到分别到十五岁、十六岁和十八岁以后，如果希望晋升更高的段位，他可以申请参加段位考试。然而三品持有者到了二十一岁以后可以申请四段，但是在年满二十岁不满二十一岁以前只能申请四品。

白 带（10 级）—— 必修：基本动作或太极一章

白黄带（9 级）—— 必修：太极一章

（因这级别是给予一些学习时间较久而不能升上黄带之学员，例如年龄比较小的小朋友，因为动作还没能规范等原因升不上的，可授予此级别，但一般现在的道馆已经把这级别取消了。）

黄 带（8 级）—— 必修：太极二章

黄绿带（7 级）—— 必修：太极三章

绿 带（6 级）—— 必修：太极四章

绿蓝带（5 级）—— 必修：太极五章

蓝 带（4 级）—— 必修：太极六章

蓝红带（3 级）—— 必修：太极七章

红 带（2 级）—— 必修：太极八章

红黑带（1 级）—— 必修：太极一至八章

黑 带（1 段 / 1 品）—— 必修：高丽 升级年资：1 年 年龄：15 岁或以上，以下者为 1 品

黑 带（2 段 / 2 品）—— 必修：金刚 升级年资：1 年 年龄：16 岁或以上，以下者为 2 品

黑 带（3 段 / 3 品）—— 必修：太白 升级年资：2 年 年龄：18 岁或以上，以下者为 3 品

黑 带（4 段 / 4 品）—— 必修：平原 升级年资：3 年 年龄：21 岁或以上，以下但年满 20 岁者为 4 品

黑 带（5 段）—— 必修：地跆 升级年资：4 年 年龄：25 岁或以上

黑 带（6 段）—— 必修：天拳 升级年资：5 年 年龄：30 岁或以上

黑 带（7 段）—— 必修：汉水 升级年资：6 年 年龄：36 岁或以上

黑 带（8 段）—— 必修：一如 升级年资：8 年 年龄：44 岁或以上

黑 带（9 段）—— 由特别组织评核，在跆拳道有重大贡献者 9 年 年龄：53 岁或以上 如韩国黑带九段李奎珩大师

品势修炼

品势是将攻击和防御动作连接的体系，所以动作的变化很大，技术的连接多样。要注意身体的移动、视线、呼吸。分阶段归纳如下：

(1) 掌握和理解品势的意义和构成的原意；

(2) 熟知品势和动作以及方向；

(3) 品势训练的注意事项：

1、视线

2、身体的重心和移动

3、速度的缓急

4、力量的强弱

5、呼吸

品势的练习

品势通过练习，有五个阶段。注意顺序哦。看看你在哪个阶段。

（一）形态

品势练习的第一个阶段是学习动作形态，喊声、视线、构成、角度为重点事项，目标是动作的准确性。

（二）含义

了解形态以后的重点阶段为中心、力量的强弱、速度的缓急、呼吸、品势线。动作的含义、动作和动作连接的含义、整个品势的含义。

（三）实用

了解动作的含义以后才能够将动作用于实战。

（四）消化

用于实战的技术及效果要以自己的体型和速度、力量、爆发力、跆拳道训练重点等来评价和变换，找出最突出最有效的技术使其成为自身的过程。

（五）完成

从消化阶段发展而来，了解跆拳道的真正精神。完全消化跆拳道技术来综合完成跆拳道最高境界。

品势的类型

传授和修习的品势类型，应该根据技术构成的重点来区分但互相关联，类型又详细的分为三种。

（一）技术

品势完整的技术形态。跆拳道的本质为武艺。所以最重要的是可应用实战的技术。

1、多种技术的品势：击打防御技术本身比实战技术包含更多形态。但通过训练将实战技术简单化。

2、实战技术可分为击打为主的品势和防御为主的品势以及攻防均等的品势，它直接表现为技术。

3、单纯技术的品势可分为初级过程和高级过程。高级过程中通过呼吸来练就人体内部力量的内功修习，技术层面间接的表现，通过修习掌握无数的变化。

（二）构成

品势动作的构成有多种形态，但大致可分为手法动作和脚法动作、站姿和进行方向。为了身体的协调发展，除了特殊情况以外，品势的动作作用前后左右相对应的动作组成。所以，分局方向的构成比例是相同的，站姿技术已相同脚的技术和手的技术分类。

- 1、手技术为主的品势
- 2、脚技术为主的品势
- 3、手脚均等应用的品势

（三）重点跆拳道修习的重点，既力量的强弱和动作的缓急，根据偏重程度来区分品势的类型。力量的强和动作的缓、力量的弱和动作的快是相似的类型。

- 1、柔软缓慢的品势
- 2、柔软快速的品势
- 3、发力而缓急的品势
- 4、长呼吸而缓慢的品势
- 5、强弱和缓急均等的品势

比赛场地

跆拳道的比赛场地是长 8 米、宽 8 米的水平的、无障碍物的正方形场地。场地的地面应为有弹性的垫子。场地中央长 8 米、宽 8 米的区域为比赛区，其余部分为警戒区。警戒区和比赛区表面用两种不同颜色划分，同色时用 5 厘米宽的白线划分。

WTF 的比赛

跆拳道比赛时间

跆拳道的每场比赛分为三局，每局比赛时间为两分钟，局间休息一分钟。

跆拳道比赛中裁判员的口令

在跆拳道比赛中，裁判员所有指令均为韩语发音，这就令广大爱好者常常无法理解。

这并不是难题，只要简单的加以学习就可理解。

跆拳道裁判常用口令中、韩语音对照表

跆拳道比赛中允许使用的技术

使用拳的技术时必须握紧拳，用拳正面的食指或中指部分击打；使用脚的技术时，必须用踝关节以下的脚的前部击打。

这里需要注意，指、掌、肘、膝等技术只适合于平时练习或品势表演中使用。

在比赛中禁止使用：抓、搂、抱、推等动作在比赛中也是禁止使用的，如出现，将被判罚警告一次，警告两次将被扣一分。

跆拳道比赛中允许攻击的部位

跆拳道比赛中允许攻击的部位包括髋骨以上至锁骨以下以及两肋部，可攻击背部。头部两耳向前头颈的前部只允许用脚的技术攻击。

跆拳道比赛中如何得分

使用允许的技术，准确有力的击中有效得分部位，击头得 3 分，旋转踢和后踢得 2 分，其它技术得 1 分。主裁判读秒不加分。一个技术动作的最高得分分值为 3 分。

有效得分部位包括腹部和两肋部以及面部允许被攻击的部位。

如使用允许的技术击中被护具保护的无效得分部位，击倒对方时按得分计。

跆拳道比赛的获胜方式

- (1) 击倒胜 (KO 胜)
- (2) 主裁判终止比赛胜 (RSC 胜)
- (3) 对方弃权胜 (弃权胜)
- (4) 对方失去资格胜 (失格胜)
- (5) 主裁判判罚犯规胜 (犯规胜)

ITF 的比赛

比赛项目：个人套路、个人对打、个人特技、个人威力；团体套路、团体对打、团体护身术。

比赛种类：国际比赛和国内比赛。包括世界锦标赛、洲际锦标赛、职业比赛、世界武道大会、区域邀请赛、国内锦标赛、邀请赛、公开赛等。

对打比赛时间：每场比赛 2 回合，每回合 2 分钟，中间休息 1 分钟。

对打比赛方法：以自由对打为主。

对打比赛规则：允许使用拳脚进攻对手的正面有效得分部位。

对打比赛得分：五分制

对打比赛中允许使用的攻击动作：

手：直拳、手刀、内手刀、拳背、拳侧

脚：前脚掌、脚跟、脚刀、脚背、脚掌

套路比赛内容：从天地到统一，按不同级别段位

套路比赛评分标准：

个人比赛：技术满意度、力量、节奏、平衡、呼吸调节。

团体比赛：团体合作设计编排、技术满意度、力量、平衡、节奏、呼吸调节。

ITF 跆拳道的对打模式

ITF 跆拳道的对打分为六种对打模式，分别是：

- 1、预约对打：即三步，二步，一步对打
- 2、半自由对打：即点到为止的对打训练
- 3、自由对打：即按照对打竞技规则进行的全接触对打（比赛方式）
- 4、示范对打：即通过由慢到快的动作来示范真实格斗中的技术运用。
- 5、预约自由对打：即事先双方约定运用何种技术进攻防守的自由对打。
- 6、脚技对打：即不用双圈，只用脚来互相进攻的对打，和 WTF 的比赛对打一样。

ITF 跆拳道拳法：分为直线拳法和弧线拳法两种，在竞技比赛中只允许使用直线拳法，在职业比赛中拳法是无限制的。

直线拳法：直拳（快打快收的直拳），挂击（利用拳背有效攻击对方），腾空直线拳法

弧线拳法：摆拳（大摆拳和小摆拳），勾拳

ITF 跆拳道腿法：前踢，抡踢，下踢，侧踢，挂踢，反抡踢，腾空 180 腿法，腾空 360 腿法

运动员重量级别划分

跆拳道同许多搏击型项目一样，在比赛中为保持公平性，需要划分重量级别。

跆拳道重量级别划分如下：

级别	男子	女子
Fin （雏量级）	54 公斤以下	47 公斤以下
Fly （蝇量级）	54 公斤～58 公斤	47 公斤～51 公斤
Bantam （雏量级）	58 公斤～62 公斤	51 公斤～55 公斤
Feather （羽量级）	62 公斤～67 公斤	55 公斤～59 公斤
Glght （轻量级）	67 公斤～72 公斤	59 公斤～63 公斤
Welter （次中量级）	72 公斤～78 公斤	63 公斤～67 公斤

Middle （中量级）	78 公斤～84 公斤	67 公斤～72 公斤
Heavy （重量级）	84 公斤以上	72 公斤以上

奥运会比赛重量级别划分：

男子	女子
58 公斤以下	49 公斤以下
58 公斤～68 公斤	49 公斤～57 公斤
68 公斤～80 公斤	57 公斤～67 公斤
80 公斤以上	67 公斤以上

现代发展简史

1944 年 9 月，韩国历史上的第一家道馆青涛馆的前身，唐手道青涛会在汉城正式成立。创始人李元国。

1945 年日本投降，韩国独立，日治时期开设武馆的限制解除，一些曾在日本或中国生活、求学并习武的韩国人回国并开设武术班。当中包括朝鲜研武馆空手道部的田祥燮(有译作全祥燮)、YMCA 拳法部的尹炳仁、青涛馆的李元国、松武馆的卢秉直及铁路唐手道部的黄琦。

1950 至 1953 年，韩国经历了内战，刚萌芽的韩国道馆发展慢了下来。另一方面，虽然外国如中、美等介入了朝鲜战争，但韩国人在建立不依附于其他国家及文化的民族主义上促使他们不断寻找自己的定位。因此，于 1948–1960 年出任总统的李承晚便大力支持当时的崔泓熙陆军少将把当时最负盛名的“九大道馆”团结起来，票选出由崔将军提名之“跆拳道”之名，奉为韩国国技。

1955 年 4 月 11 日，由韩国各界著名人士组成的名称制定委员会，包括崔泓熙少将（韩国第三管区司令员）、李亨根陆军大将（国军联合参谋总长）、国会副议长、国会议员、著名企业家、著名武馆馆长等提出了各自的名称。通过无记名的投票，一致通过了崔泓熙将军提出的“跆拳道”二字。由此，产生了跆拳道。从此，结束了唐手、空手及各种韩国古典武道等名称混杂的局面，韩国的武道开创了新世界，跆拳道开始了它的历史创造。当年无疑是崔泓熙将军有生以来最有意义的一年。崔将军幼年时，跟随韩国的著名书法家在学习书法的同时，掌握了韩国的古典武道跆拳道。青年时期留学日本，不仅完成了学业，还学练了空手道，获得了二段。

由于朝鲜战争的影响，一些武馆主持人迁往釜山，并于 1950 年成立了大韩空手道协会 (Korea Kong Soo Do Association)，首任总裁为赵宁柱，其他成员包括卢秉直(松武馆)、黄琦(正德馆)、尹快炳及李钟佑(智道馆)、孙德成(青涛馆)、李南石(彰武馆)、玄钟明(吾道馆)及金仁和等。大韩空手道协会设中央考核委员会，可颁授段位。

后黄琦(正德馆)及孙德成(青涛馆)因为没有在中央考核委员会取得席位而宣布退出。黄琦后来于 1953 年另组大韩唐手道协会 (Korea Tang Soo Do Association)但未成功，而大韩空手道协会除后亦名存实亡。

1959 年，崔泓熙取得教育部及韩国业余体育会支持，于 9 月 3 日成立大韩跆拳道协会(Korea Taekwondo Association)，崔泓熙为首任总裁，尹快炳及卢秉直任副总裁，黄琦任秘书长。成员包括青涛馆、吾道馆、松武馆、正德馆、智道馆及彰武馆。由于成员对使用“跆拳道”名称有异议，最后黄琦退出，并于 1960 年成立并注册大韩手博道协会 (Korea Soobahkdo Association)。

朴正熙政府于 1961 年成立，各武术组织须重新注册登记。大韩跆拳道协会、空手道松武馆、讲德院武道会及韩武馆中央空手道场等讨论正名。吾道馆及青涛馆支持的崔泓熙建议正名跆拳道，而其他馆长因空手道已广为人知而希望保留空手道之名，最后尹快炳由衷建议使用“跆拳道”为名，并通过使用大韩跆拳道协会(Korea Taesoodo Association)名称。由青涛馆蔡命新(韩国陆军参谋长)于 1962 年就任总裁，严云奎及李钟佑任副总裁。

大韩跆拳道协会统筹黑带考核，并于 1962 年举行了第一次全国上段审查大会(Jun Kuk Seung Dan Shimsa Dae Hwe)，考核内容包空手道之套拳如平安五段等。

大韩跆拳道协会第二任总裁为朴钟泰，后崔泓熙回国接任第三任总裁。崔泓熙坚持正名“跆拳道”，大韩跆拳道协会于 1965 年复用大韩跆拳道协会为名。由于大韩跆拳道协会内部意见分歧，崔泓熙于 1966 年离任，并由卢秉直接任大韩跆拳道协会第四任总裁。崔泓熙则于同年 3 月 22 日成立国际跆拳道联盟(ITF)。

讲德院的金勇蔡于 1967 年 1 月继任大韩跆拳道协会第五任总裁，他任内的贡献包括推广了在跆拳道比赛上使用护甲(Hogu)、向国外推广跆拳道并协助训练、并积极策划及筹款成立中央道场 (Chung Ang Dojang)。1968 年大韩跆拳道协会与国际跆拳道联盟终止关系。

1971 年 1 月，金云龙接任成为大韩跆拳道协会第六任总裁，并成立技术委员会统一制度和教授内容。朴正熙总统公布跆拳道为国技跆拳道(Kukki Taekwondo)。为了融合两会，大韩跆拳道协会任命国际跆拳道联盟总裁崔泓熙为名誉总裁，国际跆拳道联盟则任命大韩跆拳道协会李南石为秘书长。

跆拳道中央道场于 1972 年成立，大韩跆拳道协会并公布新的品势 (包括太极一至八章)。中央道场于 1973 年正式名为国技院(Kukkiwon)。世界跆拳道联盟(WTF)亦于 5 月 28 日正式成立，金云龙任总裁。大韩跆拳道协会则继续作为韩国国内统筹跆拳道运动的组织。

1959 年 3 月，韩国民族的武技跆拳道第一次走出国门，向国外介绍了跆拳道。跆拳道创始人崔泓熙将军率领韩国军队中最优秀的 19 名成员，以国军跆拳道代表团访问了越南和台湾。

1959 年 9 月 3 日成立了他多年希望的大韩跆拳道协会，并就任了会长。

1960 年崔将军在美国导弹学校学习期间也热心传授跆拳道，并劝他的弟子 JHOON RHEE 在美国教授跆拳道。日后，JHOON RHEE 被公认是在美国大陆传播跆拳道的第一人。

1961 年身为韩国第六军军团长的崔将军不仅在韩国师团内，而且在管辖内的美军第七师团内掀起了跆拳道的热潮。这一年，朴正熙将军等少壮派发动了军事政变。

1962 年崔将军被任命为第一任驻马来西亚的大使。在这期间，崔泓熙大使往来于东南亚各国传播了跆拳道。他所作的努力，为日后在这些国家成立跆拳道协会打下了坚实的基础。

1963 年马来西亚首相邀请了韩国跆拳道代表团，并在马来西亚国庆节表演了跆拳道。

1964 年末，崔将军任满大使职务归国。由于韩国国内的长期动乱，包括 1960 年 4 月 19 日的民主革命运动以及 1961 年 5 月 16 日的军事政变。加上一些唐手道、空手道及各种韩国武道的领头人各自组织了大韩跆拳道协会、大韩手搏道协会，跆拳道几乎名存实亡。崔泓熙将军力挽狂澜，与各派进行了坚决的斗争。

1965 年通过崔将军的不懈努力，大韩跆拳道协会恢复了名义。崔将军就任了大韩跆拳道协会的会长。随后升为二星将军的崔泓熙率领韩国政府的跆拳道代表团，访问了德国、意大利、土耳其、埃及、马来西亚和新加坡。他们的精彩表演为各国成立跆拳道协会打下了基础。

1966 年 3 月 22 日，由韩国、越南、马来西亚、新加坡、德国、美国、土耳其、意大利、埃及的九个协会在汉城正式成立了国际跆拳道联盟。这是韩国历史上的第一个国际性机构。崔泓熙将军被选为总裁，跆拳道正式进入了国际社会。

1967 年越南政府授予了崔泓熙总裁国家一级勋章。同年香港成立了跆拳道协会。

1968 年崔总裁率领政府代表团参加了在巴黎召开的国际军人体育大会。在学术会议中他作了跆拳道的学术报告，之后代表团成员作了跆拳道的表演，得到了 32 个国家代表的热烈欢迎。同年在英国成立了跆拳道协会之后，他为了在更多的国家普及跆拳道访问了西班牙、荷兰、印度等国。回国后他获得了韩国政府的体育研究成果奖。

1969 年，在香港举办了第一届亚洲跆拳道锦标赛。为了普及跆拳道这一年崔总裁访问了 29 个国家。

1970 年，崔总裁访问了欧洲、美洲等 20 个国家，并传播了跆拳道。

1971 年，在马来西亚举办了第二届亚洲跆拳道锦标赛。同年韩国政府派遣了两名跆拳道教练，到伊朗教授跆拳道。

1972年，崔总裁访问了玻利维亚、多米尼加、海地、危地马拉四个国家，并接受了各个国家总统的接见。同年他访问了欧洲、美洲、中东和亚洲的许多国家，传播了跆拳道。这一年，国际跆拳道联盟的总部移到了加拿大的多伦多市。

1973年5月28日韩国在首尔成立了世界跆拳道联盟，金云龙任总裁。

1973年11月崔总裁率领国际跆拳道联盟的七段所有者5名访问了欧洲、中近东、非洲等13国，其中5个国家新成立了跆拳道协会。

1974年在加拿大的蒙特利尔举办了第一届国际跆拳道锦标赛。同年崔总裁率领国际跆拳道联盟的高段所有者10名访问了多米尼加、哥伦比亚、委内瑞拉等国，在这些国家表演和教授了跆拳道。

1975年崔总裁率领国际跆拳道联盟的代表团访问了澳大利亚，并在悉尼歌剧院举行了历史性的表演。因为悉尼歌剧院从未接受过武术表演。

1975年世界跆拳道联盟成为国际体育联合会的正式会员。

1976年在荷兰举办了第一届欧洲跆拳道锦标赛。

1977年崔总裁访问日本与极真空手道的创始人进行了交流，并介绍了跆拳道。

1978年在美国举办了第二届国际跆拳道锦标赛。由27个国家代表团参加。

1979年成立了统一欧洲跆拳道联盟。

1980年崔总裁率领15名国际跆拳道联盟代表团成功地访问了朝鲜。同年在英国举办了18个国家参加的第一届统一欧洲跆拳道锦标赛。

1980年国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。

1981年成立了南太平洋跆拳道联盟和澳大利亚跆拳道协会。同年在澳大利亚举办了第一届南太平洋地区跆拳道锦标赛。6月，崔总裁率代表团在日本成功地展示了跆拳道的威力。8月，在阿根廷举办了第三届国际跆拳道锦标赛。

1982年成立了北美洲跆拳道联盟。9月，日本的著名企业家、樱花集团总裁全镇植先生积极支持在日本普及跆拳道，开始了跆拳道的集团化普及。12月，在意大利举办了第二届统一欧洲跆拳道锦标赛。

1983年日本正式成立了有历史意义的协会。日本国际跆拳道协会成为第七十六个国际跆拳道联盟的会员。同年成立了中美洲跆拳道联盟。

1984年4月在苏格兰举办了第四届国际跆拳道锦标赛。10月在匈牙利举办了第三届统一欧洲跆拳道锦标赛。这一届不仅参加的国家多，而且具有历史意义的是许多社会主义国家参加了比赛。

1985年崔泓熙总裁出版了用一生心血研究的著作——《跆拳道百科大辞典》。同年国际跆拳道联盟的总部移到了奥地利的首都维也纳，为了在社会主义国家和第三世界各国普及跆拳道打下了坚实的基础。

1986年崔总裁率领30名国际跆拳道联盟代表团成功地访问了中国。访问期间，24名朝鲜选手在几个城市进行了精彩的表演，获得了巨大反响。这是跆拳道第一次在中国大陆进行的表演，也是国际跆拳道联盟为中国人学习跆拳道表达的热切希望。

1987年韩国政府阻挠和破坏国际跆拳道联盟的活动达到了疯狂程度。崔总裁和各国协会成员顶着压力和困难，成功地在希腊举办了第五届国际跆拳道锦标赛。

1988年跆拳道在首尔奥运会亮相。

至今，跆拳道已成为世界上最普及的武道。国际跆拳道联盟作为不依赖任何政府的独立的民间组织，在崔泓熙总裁和世界各国的广大跆拳道爱好者的不断地努力下，它已发展成具有140多个会员国的国际组织。尽管韩国军事独裁政府为了抵抗国际跆拳道联盟的发展，1973年成立了世界跆拳道联盟，并用外交手段不断施压和破坏国际跆拳道联盟的发展。自从1980年崔总裁率领国际跆拳道联盟代表团访问朝鲜之后，韩国政府硬说国际跆拳道联盟是朝鲜的体育机构，并以反共的借口诬蔑和打击国际跆拳道联盟。但是，这种压力不但没有击垮国际跆拳道联盟，反而为国际跆拳道联盟提供了一个舞台，充分展示了什么是忍耐，什么是百折不屈的精神。

主要节日

1. ITF 的“国际跆拳道日”

每年的 4 月 11 日为国际跆拳道联盟 ITF 的“跆拳道日”，以此纪念崔泓熙将军于 1955 年 4 月 11 日命名跆拳道。

2. WTF 的“世界跆拳道日”

2008 年 9 月 4 日，在韩国首尔开幕的首届世界跆拳道品势锦标赛上，世跆联主席赵正源宣布当日为“世界跆拳道日”，同时为纪念日标志揭幕。国际奥委会主席罗格为此发去贺电。

世跆联主席赵正源在致词中指出，设立跆拳道日是为了表彰在跆拳道事业中鞠躬尽瘁的师长、运动员、裁判和官员们，感谢他们为此付出的辛勤劳作。跆拳道日的设立不仅向人们展示了跆拳道在世界舞台的地位逐渐上升，更重要的是为了全世界数千万跆拳道人相互共勉。

将每年的 9 月 4 日设立为世界跆拳道日，是 2008 年 7 月在越南召开的世跆联全体大会上发表通过的。

中国跆拳道的发展

1959 年，由韩国陆军崔泓熙少将率领的跆拳道示范团首次对中国台湾进行了访问，台湾是继越南之后，跆拳道在世界传播的第二站。

1966 年，台湾地区“国防部长”蒋经国赴韩国观摩韩军训练，韩军将跆拳道作为必修科目，成果丰硕，遂于次年将跆拳道引进台湾军队中。

1967 年，台湾地区军队正式聘请韩国陆军教官在军中执教，并首先在海军陆战队中展开，军中称为“莒拳”或“莒拳道”。

1970 年，退役后的台湾军官们将跆拳道带入民间，台湾出现中国首批的跆拳道馆。

1973 年，中国台湾成立中华民国跆拳道协会，又称台湾省跆拳道协会，袁国证将军担任首任会长。同年，世界跆拳道联盟在汉城成立，中国台湾作为 17 个创始会员国之一。

1980 年，中华民国跆拳道协会正式宣布改执行世界跆拳道联盟技术体系，脱离原先的国际跆拳道联盟体系。

1986 年，国际跆拳道联盟总裁崔泓熙将军亲自率领国际跆拳道联盟示范团来华示范演出，并与国家体委主要领导进行了会谈，第一次在中国大陆介绍了 ITF 跆拳道，并在北京、济南、西安等地做了多场示范表演。

1989 年-2001 年，崔泓熙将军多次率领国际跆拳道联盟代表团在中国北京、吉林延吉进行示范教学。

1989 年，韩国世界跆拳道联盟首次在北京首都体育学院举行跆拳道培训班，WTF 跆拳道首次作为竞技体育被介绍到中国。

1992 年 10 月 7 日，中国跆拳道筹备小组成立，这标志着我国跆拳道运动的正式开始。

1994 年 5 月，在河北省正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。

1994 年 9 月，在云南昆明举行了第一届全国跆拳道比赛，当时共有 15 个单位 150 多名运动员参加了比赛。

1995 年 5 月，共有 22 个单位 250 多名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛，从此，跆拳道运动在中国迅速发展起来。

1995 年 8 月正式成立了中国跆拳道协会，魏纪中当选为第一任协会主席。

1995 年 11 月，中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟 WTF 接纳为正式会员。

1997 年 11 月，在中国香港举行的世界跆拳道锦标赛上，我国女子 43 公斤级的黄鹂获得该级别的银牌。

1998 年 5 月 17 日，在越南举办的第 13 届亚洲跆拳道锦标赛上，我国北京体育大学 97 级学生贺璐敏为中国赢得了第一枚亚洲比赛金牌，实现了我国在正式国际比赛中金牌零的突破。

1999 年 6 月 7 日，在加拿大埃特蒙多举行的世界跆拳道锦标赛上，我国女运动员王朔战胜多名世界强手，获得女子 55 公斤级冠军，这是我国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。

2000 年第 27 届悉尼奥运会上，中国选手陈中获得女子 67 公斤以上级冠军，夺得中国奥运跆拳道首枚金牌。

2004 年第 28 届雅典奥运会上，中国台湾选手陈诗欣、朱木炎分别获得两枚奥运金牌。

我国跆拳道奥运冠军

第 27 届奥林匹克运动会

陈中 跆拳道 女子 67 公斤以上级

第 28 届奥林匹克运动会

罗微 跆拳道 女子 67 公斤级冠军

陈中 跆拳道 女子 67 公斤以上级冠军

第 29 届奥林匹克运动会

吴静钰 跆拳道 女子 49 公斤级冠军

第 30 届奥林匹克运动会

吴静钰 跆拳道 女子 49 公斤级冠军

跆拳道道带

白 带 10 级

白黄带 9 级

黄 带 8 级

黄绿带 7 级

绿 带 6 级

绿蓝带 5 级

蓝 带 4 级

蓝红带 3 级

红 带 2 级

红黑带 1 级

黑 带 1 段~9 段

武术理论知识

武术,打拳和使用兵器的技术,是汉族民间历史悠久的传统体育项目,中国一些少数民族如回族,苗族等也有各自特色的武术流派。武术的起源源远流长,在民间的影响也是根深蒂固的。

(《现代汉语词典》) 武术又称国术或武艺,中国传统体育项目。其内容是把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作按照一定规律组成徒手的和器械的各种攻防格斗功夫、套路和单势练习。^[1]

武术源于商周时期的军事训练,至秦汉形成流派,并有著作记载。历经千年发展,武术终于在宋明时期达到巅峰,清代统治者禁止民间结社练武,民间只能以“社”、“馆”的秘密结社形式传授武艺。民国期间随着内忧外患的社会环境,武术又迎来了一个大发展时代,社会上存在着大量各种形式的拳社。共和国建立后,国家将武术列为正式比赛项目,并设有专门机构负责开展武术运动。

武术具有极其广泛的群众基础,是中国劳动人民在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。是中国优秀文化遗产之一。通过气功、站桩等训练手段,提高人体肌肉力量和神经反应潜能,或借助器械特性,达到躲避对方攻击,而能有效击打对方,制服对手的方法。中国历史上,不同人群根据中国文化理解不同,训练方法不同,产生众多门派。武术的代表人物是功夫巨星李小龙

什么是武术

武:勇猛;猛烈,气势。术:技艺,方法,动作。

武术一词来源于古人类之间自然搏击打斗方法的演变,由于人类生存区域空间的争夺战争,从而形成了空手的搏击方法(拳术)和器械搏击(武术器械)的技术演变。武术是以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目,是中国传统文化的组成部分。

武术是我国民族体育的主要内容之一。运动形式有套路和对抗等。几千年来为我国人民锻炼身体或自卫御敌的一种方法。其中有的已列入竞技运动项目。如长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等兵器的搏击技术,武术是我国传统的体育项目。

内涵:武,止戈为武;术,方法。冷兵器时代保卫和平,阻止战争的方法。中华武术,大仁大义为先,武德为上。

武术概念,是人们认识。研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中,不同的时期对武术概念的表达不尽相同,它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展、变化的。

从历史上看，有不少归属武术类的名称，春秋战国时称“技击”（兵技巧一类）；汉代出现了“武艺”一词，并延用至明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”（当时泛指军事）的“武术”一词；民国时称“国术”；新中国成立后仍沿用“武术”一词。

随着历史的变迁，冷兵器的逐步消亡，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目、武术竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目之一。武术的体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化，反映事物本质属性的概念也在不断变化。发展到今天，武术的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式注重内外兼修的中国传统体育项目。

从这一定义出发来认识武术。首先，武术属于中国传统的技击术。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过徒手或借助于器械的身体运动表现攻防格斗的能力。无论是对抗性的搏斗运动，还是势势相承的套路运动，都是以中国传统的技击方法作为其技术核心的。就人类的社会生活来说，技击术不可能是中国独有的。比较世界各地的技击术，武术不仅在技击方法上更为丰富（诸如快摔法、擒拿法等）。在运动形式上，既有套路的，也有散手的，既是结合的，又是分离的，这种发展模式，也迥然有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修，演练风格上要求神形兼备，无不反映了中国传统的技击术的运动特点。

其次，武术是体育项目，它明显区别于使人致伤致残的实用技击技术。套路运动中尽管包含丰富的技击方法，但其宗旨是通过演练以提高人的身体素质和攻防能力，进行功力与技巧上的较量，在技术要求上与实用技术有一定的区别，散手运动的技术固然更接近于实用技击，但由于受竞赛规则的规定，亦将其限制在体育竞技运动之内。总之，归结为一点，武术具有明确的体育属性，当今武术主要包含的社会哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念，都是注重内外兼修的体现，诸如整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说等等，逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富，寓意深，既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化光彩。因此，从广义上认识，武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是中国人民长期积累起来的一宗宝贵文化遗产。

武术的组成部分

一：套路，各种拳术的套路，别看没有什么技击作用，但是，这是武术的基本组成部分，套路可以锻炼身体的柔韧性、灵活性、协调性、平衡、力量、耐力等。

二：攻防，你打我防，我打你防，只要哪一方防不住，哪一方就输了。从攻防再延伸出来，就可以去思考、模拟。虚拟一对手，对你进行各种攻击，你该怎么样去防守和反击，把这些个防守和反击动作组合起来，加以一定的力学原理，配合身体的灵活性和力量，这个就可以称之为是一门武术。

武术源流

武术的起源可以追溯到原始社会。那时候，人类即已开始用棍棒等原始的工具作武器同野兽进行斗争。

一是为了自卫，一是为了猎取生活资料，后来人们为了互相争夺财富，进而制造了更具有杀伤力的武器。如《山海经大荒北经》就有“蚩尤作兵伐黄帝”的记载。这样，人类通过战斗，不仅制造了兵器，而且逐渐积累了具有一定的攻防格斗意义的技能。

武术的特点

攻防技击

武术最初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连，其技击的特性是显而易见的。在实用中，其目

的在于杀伤、制限对方，它常常以最有效的技击方法，迫使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队、公安中被采用。武术作为体育运动，技术上仍不失为攻防技击的特性，而是将技击寓于搏

斗与套路运动之中，而搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点，在技术上与实用技击基本上是一致的，但是从体育观念出发，他受到竞赛规则的制约以不伤害对方为原则。如在散手中对武术中有些传统的实用技击方法作了限制，而且严格规定了击打部位和保护护具，短兵中使用的器具也作了相应的变化，而推手则是在特殊技术规定下进行竞技对抗的。因此，可以说武术的搏斗运动具有很强的攻防技击性，但又与实用技击有所区别。

套路运动是中国武术的一个特有的表现形式，不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因连贯贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，是套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的，汇集百家，它的技击方法是极其丰富的，在散手。短兵中不宜采用的技术方法，在套路运动中仍有所体现。

形神兼备

既究形体规范，又求精神传意。内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。所谓内，指心、神、意等心志活动和气总的运行；所谓外，即手眼身步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。比如五禽操就是一种模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的奇妙功夫，其精髓就是：“外动内静、动中求静、动静兼备、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼练。”

武术“内外合一，形神兼备”的特点主要通过武术功法和投法来体现。“内练精气神，外练筋骨皮”是各家各派练功的准则，如太极拳主张身心合修，要求“以心行气，以气运身”。形意拳讲究“内三合，外三合”，大洪拳、少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合，完整一气，做到“心动形随”，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

广泛的适应性

武术的练习形式、内容丰富多样，有竞技对抗性的散手、推手、短兵，有适合演练的各种拳术、器械的对练，还有与其和适应的各种练功方法。不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习，同时它对场池、器材的要求较低，俗称“拳打卧牛之地”，练习者可以根据场地的大小变化练习内容和方式，即使一时没有器械也可以徒手练参、练功。一般来说，受时间、季节限制也很小。较之不少体育运动项目，俱有更为广泛的适应性，武术能在广大民间历久不衰，与这一特点不无关系利用这一特点可为现代群众性体育活动提供方便，使武术进一步社会化。

武术作用

强身健体

武术套路运动其动作包含着屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等，人体各部位几乎都要参与运动。

系统地进行武术训练，对人体速度、力量、灵巧，耐力、柔韧等身体素质要求较高，人体各部位“一动无有不动”，几乎都参加运动，使人的身心都得到全面锻炼。实践证明，对外能利关节，强筋骨，壮体魄；对内能理脏腑，通经脉，调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，健体强身十分有益。

防身自卫

武术套路运动和搏斗运动，都是以技击作为它的中心内容的，周贡通过武术锻炼，不仅能够达到增强体质作用，而且能够学会攻防格斗技术，特别是武术功力训练，更能发挥技击的实效性。

武术的搏斗运动，通过攻防技术练习，拳打，脚踢，快摔等动作的运用，并在实践中互相扬长避短，攻彼弱点、避彼锋芒，讲究得机，得时、得势，从而提高判断力和应变能力。这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力。尤其对公安武警和边防指战员更有实际意义和作用。

陶冶情操

武术不仅有健身和技击的价值，而且富有浓郁的艺术色彩。表现在运动中攻与防、虚与实、刚与柔、开与合、快与慢、动与静、起与伏等交替变化形成的强烈的动感、均衡的势态、恰当的节奏、和谐的韵律，使百看不厌。就单个动作而言，讲究的上、中、下三盘错落，高有鹰击长空的气概，低有鱼翔浅底的雅趣，如“大跃步前穿”，忽地凌跃而起，忽地又伏身而下，似长风出谷，若燕子抄水，妙不可言。其套路运动变化，讲究动之如涛、静之如岳、起之如猿、轻之如叶、重之如铁、缓之如鹰、快之如风等充满着矫健、敏捷、洒脱、舒展而遒劲的美，使人的情操在演练中受到陶冶，提高自身的修养和审美能力。

锻炼意志

练武对意志品质考验是多面的。练习基本功，要不断克服疼痛关，磨练“冬练三九、夏练三伏”，常年有恒，坚持不懈的意志品质。套路练习，要克服枯燥关，培养刻苦耐劳，砥砺精进，永不自满的品质。遇到强手克服消极逃避关，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。经过长期锻炼、可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

“教武育人”贯彻在武术教习全过程中，“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，传统中始终把武德列为习武教武的先决条件。武术在中国几千年绵延的历史中，一向重礼仪，讲道德，“尚武崇德”。诸如尊师爱友，包含了深刻广泛的道德内容，互教互学，以武会友，切磋技艺，讲礼守信，见义勇为；不凌弱逞强等品德。激烈的攻防技术和人生修行结合起来，是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中，武德的标准和规范也不尽相同，尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操，还会大大有益于社会精神文明建设。

竞技观赏

丰富生活武术具有很高的观赏价值，无论是套路表演，还是散手比赛，历来为人们喜闻乐见。唐代大诗人李白好友崔宗之赞他“起舞拂长剑，四座皆扬眉”杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》著名诗篇中有“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂”的描绘。汉代打擂台，“三百里内皆来观”。都说明无论是显现武术功力与技巧的竞赛表演套路，还是斗智较勇的对抗性散手比赛，都会引人入胜，给人以美的享受，都具有很高的观赏价值。通过观赏，给人以启迪教育和乐趣。比如，作家金庸也非常热爱崇尚与喜欢观赏武术表演。

交流技艺

武术运动蕴涵丰富，技理相通，入门之后会有“艺无止境”之感。群众性的武术活动，便成为人们切磋技艺，交流思想，增进友谊的良好手段。随着武术在世界广泛传播，还可促进与国外武术爱好者的交流。许多国家武术爱好者喜爱武术套路，也喜爱武术散手，他们通过练武了解认识中国文化，探求东方的文明。武术通过体育竞技、文化交流等途径，在与世界各国人民友好交往中发挥着越来越大的作用。

武术竞赛方式

单练

对练

对练是两人或两人以上，按照预定的程序进行的攻防格斗套路。其中包括徒手对练，器械对练，徒手与器械

对练等三种练法。

（一）**徒手对练**，是运用踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路，有时打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

（二）**器械对练**，是以器械的劈、砍、击，刺等技击方法组成的对练套路，主要有长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等多种形式，常见的有单刀进枪、双节棍进棍。双匕首进枪、对刺剑等。

（三）**徒手与器械对练**，是一方法手，另一方持器械进行的攻防对练套路，如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

集体演练

集体演练是集体进行的徒手、器械或能手与器械的演练。在竞赛中通常要求六人以上，可变换队形，图案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。

搏斗运动

是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。武术竞赛中正在逐步开展的有散手、推手、短兵三项。

（一）**散手**，是两人按照一定的规则使用踢、打、摔、拿等方法制胜对方的竞技项目。

（二）**推手**，是两人遵照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、采、例、肘、靠等手法，双方粘连粘随，通过肌肉的感觉来判断对方的用劲，然后借劲发劲将对方推出，以此决定胜负的竞枝项目。

（三）**短兵**，是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械，在 16 市尺直径的圆形场地内，按照一定的规则。使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法进行决胜负的竞技项目。

女子防身术理论知识

第一节 防身术的技术特点

1、实用性强，易见成效

主要特点：技术的实用性强，既能健身又能防身。

经常练习不仅能够提高身体的各项素质，增强身体机能，同时能够运用防卫技术方法来抗击暴徒对自身的侵害，有效的保护自己。

2、动作精练，简单易学

动作简单精练，一招一式都有一定的用途和目的，讲究实效。

不受场地的限制，在练习过程中大多数单人或两人的对练，且徒手练习较多。

3、手法多变，攻防兼备。

在实际的格斗中，要根据暴徒的身体姿势，站立位置及其动作变换来决定自己所应运用的防身技巧。

攻防兼备：只有防守动作没有进攻动作，在实际的格斗中是永远处于被动地位的，只有进攻动作没有防守动作，一旦进攻动作有所失误，便会让敌人趁虚而入，造成危害。所以，防身动作既有主动地进攻动作，有兼顾被动时的防守动作。

4、击打要害，一招制胜

诸如：太阳穴，颈部、裆部等（击打太阳穴，会使人感到头晕、昏迷，重者会造成脑震荡。）

击打要害是一招制胜的先决条件，没有击打要害，一招制胜是不可能的。在实际格斗中，不象武术散手比赛，有禁打部位的约束，竞赛规则的限制等等，这是由于与暴徒格斗的性质、目的决定的。在暴徒突然或者有预谋地向我攻击时，本身就带有不法侵害的性质，这种矛盾关系你死我活。我们在预防犯罪侵害时，使用防身技巧这是一种正当防卫，是法律给予公民的权利和义务，正当防卫的概念是：“为了公民的利益，本人或他人的人身和其他权利，对进行的不法侵害而采取的有限度的防卫行为。”防身自卫是一种自卫行为，我们都应当大胆的运用防身技巧去对付罪犯，这是自己的一种权力和义务。

第二节 主要要害部位

太阳穴和耳根穴、腹腔、软肋、咽喉、裆部、头部

第三节 基本技术

1、实战姿势：两脚前后开立（距离略比肩宽），前脚尖内扣，膝关节略屈；左拳曲肘前伸，与下颚同高，右手臂屈成90°，与肩同高。侧身而待，目视前方。

2、步法：进步、退步、闪躲步、垫步

3、手法：直拳、勾拳、摆拳、鞭拳、插掌、砍掌

4、腿法：弹腿、蹬腿、踹腿、勾踢腿、鞭腿

5、膝法：顶膝、撞膝

6、肘法：顶肘、摆肘

7、摔法：抱双腿前顶摔、抱腿侧别摔、过肩摔

8、组合：拳腿法组合、拳腿肘法组合等

第四节 防身技巧

翻腕压肘 别肘压肩 托肘瞪膝 翻拧踢裆 圈臂顶头

按颈砸腰 顶裆撞头 击头别腿 顶胸顶裆 拉腿坐膝

第五节 女子防卫心理状态分析

在抗击不法歹徒的侵害和袭击时，不仅应掌握踢、打、摔、拿等技术特点和技术原理，掌握格斗基本方法和人体运动学、解剖学知识，同时应全面了解有关战术、心理、体力诸方面的特点。

一、除了具备一定的防卫技能技巧外，我们还应具备心理防卫的素质。

从心理学角度来讲，在防身自卫中首先要树立正确的防卫意识，作好对突发事件的准备，均要充满战胜邪恶的信心和勇气。因为精神状态的振作，必然会带来行动上的主动，反应上的敏捷，才能在

危急关头，化险为夷，转危为安。（例：贸易公司文秘与经理）

由于男性强悍，女性柔弱。女性在力量和爆发力等素质上比男性差，所以不宜与男性作体力对抗，但可以利用两性差异心理学特征的优点。如在一些特殊能力上：语言能力等，巧妙的运用，有效的反击攻击者身体的要害部位。

由此看来，一个身体健康，精神正常的妇女，面对一个男性攻击者，只要坚强的防卫心理，再掌握一定的防卫技能，是完全有能力抵抗侵犯的，并且在有条件的情况下还可以将罪犯擒拿。（例：女职工上厕所）

二、女性保护自己应注意的问题

据有关部门调查发现，多数被害妇女是由于在案发前缺乏对坏人的警惕性及思想麻痹所造成的。因此，提高警惕，切勿麻痹大意，增强识别能力是关键。

1、在夜间行走时要避开没有路灯，行人稀少，地处黑暗的胡同或街道。因为这类地方很容易有埋伏，即使对这个地方很熟悉，离你家或单位非常近，你也不要选择黑暗、僻静的地方，你的自信从另一方面来讲是疏忽大意，可能因此遭到伤害。

2、假如你必经这条路，a 你要在中间行走，加大与犯罪分子的距离。b 留心路过的商店、工厂、机关及居民住所寻求保护。c 与其他行人假装认识攀谈，同行，给跟踪人“你遇到熟人”的印象。d 尽快叫出租车或上公共汽车，甩掉“尾巴”。

3、如果是独自夜间回家，家居处又独门独院或偏僻，你开门前要准备好钥匙，以防你在翻找钥匙的时候，遭到来自身后的攻击，家里没人给你开门时，应试探着进屋，防备躲在屋里的犯罪分子的袭击，如果你住的是有电梯的住宅楼，要等不认识的男人离开，再上电梯，防备歹徒在电梯里的攻击。

4、你要提醒自己不要与不相识的男人结伴同行，特别是在酒桌上、舞会上、电影院里刚刚认识的男人。

5、你若一个人在家时，不要让陌生人进你的房间。回家时若发现门开着，千万不要冒冒失失的闯进去。在路上不要搭陌生男人的车，不要在你刚刚认识的男人家里住宿，也不要与陌生男人单独游泳，不要容忍轻浮男人的挑逗行动。

6、不论白天还是黑夜，一个人在家时不要在电话里告诉陌生人你家的地址和姓名。在问路时，不要轻易相信为你引路是陌生人。

7、对你所熟悉的男性应该有所警惕，在日常生活中，尽量不要单独去男人家里，尤其该男人单独在家时，不要随便喝给你的饮料，以防饮料中溶有麻醉、安眠、催情等药物。不要到熟悉男人的家中看黄色淫秽录像及色情书刊，因为性行为决定于性的心理变化，容易发生淫乱现象。不要与刚熟悉的男人喝酒或比酒量大小，因为很多性犯罪的祸根是酒精。

8、在防身自卫面对罪犯时，要临危不惧，有胆量和毅力，不怕困难和危险，发挥自己的全部力量。a 适时呼救；(对方心虚) b 进行反击时，要尽量隐藏自己的意图，攻其不备。

基 本 打 法

基本打法，是以上脚击敌的基本技术动作和攻防方法包括拳法、掌法、肘法以及相应的防守法和组合技术动作。特点是：远拳近肘，就便加掌，变化多端，攻势凌厉。

一、拳法（均以右格斗势为例）

（一）直拳

1、左直拳。

要领：右腿蹬地（略蹬直，脚跟提起，脚前掌撑地），左脚前滑一小步，身体重心前移至左脚。同时，左臂内旋前伸，左肩前送，上体略向右侧转，左拳由松握状态随臂内旋前伸至拳心向下时，以拳面为力点向前直线击出，在击到敌的一瞬间拳紧握。右拳不动，身体保持微收腹、含胸、收下颌姿势，使下颌处于右拳和左肩保护之中，两眼向前平视。出拳后迅速放松，左拳由原路线收回，还原成右格斗势。

要求：出拳前，身体与臂应保持自然放松，左拳不得下拉后引，以免影响出拳的速度和突然性。出拳时，上、下肢动作要协调一致，使击打力量迅速由下脚、须要传送到肩，沿臂、肘、腕和拳面，直线作用于敌。距离敌较远时，左肘关节应完全伸直，左肩尽量前送，以延长出拳距离，但上体不得过分前倾。击敌腹部时，左脚前滑一大步，同时膝关节弯曲，使身体重心降低前移，增大出拳的速度和力量。

用途：主要用于击打敌面部、胸、腹等部位。常作为试探性拳法或重击前的引拳使用。既可单拳突击，也可连续攻击，或其它拳法、腿法组合使用。

2、右直拳。

要领：在右臂内旋前伸，右拳向前击出的同时，右腿略屈膝蹬地，左脚前滑一小步，向左转胯、拧腰，使右肩对正出拳方向。其余要领同左直拳。

要求：蹬地、滑步和转胯、拧腰以及出拳动作要快速连贯，迅猛有力，使右直拳击出重拳效果。其余要求同左直拳。

用途：主要用于击打敌面部、胸部等部位。常作为重创敌的重拳使用。既可直接以单拳重击，也可与其它拳法、腿法组合使用。

（二）摆拳

1、左摆拳。

要领：左脚跟外旋，左腿、左髋向右蹬转的同时，向右转腰转肩，左臂弯屈（大小臂夹角约90度，内旋随转体向右侧弧线平行摆动，左拳由松握状态随臂内旋弧线摆动至掌心向下时，以食指、中指的第一指节为力点，向右斜下方击出。右拳不动，身体保持微收腹、含胸、收下颌和右侧转姿势。出拳后迅速放松，左拳取捷径屈肘收回，还原成右格斗势。

要求：出拳前，左臂不得有力下拉、后引等预摆动作。出拳时，不得翻肘和耸肩。蹬地、转体要绕身体纵轴蹬转，充分利用蹬转的爆发力，加大摆击力度和速度。

用途：用于击打敌头部右侧、腰部右侧等部位。常作为中、近距离拳法与右摆拳或勾拳组合使用。

2、右摆拳。

要领：出拳路线、用力方法等与左摆拳略同。唯方向相反，腰、胯转动力量更为明显，转动路线更长，更应积极快速转体，做到上、下肢协调一致，同时控制好重心和身体的平稳，避免影响上肢动作。

要求：同左摆拳。

用途：主要用于击打敌头部左侧、腰部左侧等部位。常作为中、近距离重拳与左摆拳或勾拳组合使用。

（三）勾拳

1、左勾拳。

要领：身体微向左转，左膝微屈，左臂由此降低高度，大小臂夹角约90°，左拳约与腰同高，拳心向里。左脚跟外旋，以左腿挺膝蹬转、向上顶髋和向右转体的力量带动左拳由下向前上（或向右斜前上）勾击，力达拳面。右拳不动，保护下颌。出拳后迅速放松收回，还原成右格斗势。

要求：出拳前，左拳不得下拉后引。出拳时，不要挺腰、挺胸，上、下肢和躯干动作要协调一致，同时完成。勾拳击打高度不要超过敌下颌。

用途：主要用于击打敌腹部和下颌。常作为近距离拳法与右勾拳或其它拳法组合使用。

2、右勾拳。

要领：同左勾拳。唯方向相反。

要求：同左勾拳。

用途：同左勾拳。

（四）鞭拳

1、转身上步鞭拳。

要领：以左脚为轴，身体向后转体270°的同时，右腿经左腿后上步，落于左脚前成右弓步，左拳护住下裆，右拳由左肘下向右侧前横抡鞭打，拳与肩平，力达拳轮或拳背。鞭打后迅速放松收回，还原成左格斗势。

要求：转体先转头，以头带腰，突然转动。转体时要绕支撑腿和身体的纵轴旋转，同时注意保持身体平衡。鞭打力量要充分利用转体惯性，以腰带臂，鞭状横抡抽打。

用途：主要用于击打敌面部或颈部。常用于不同拳法组合的最后一击或防守后的突然反击。

2、转身退步鞭拳。

要领：以右脚为轴，身体向右后转体27°的同时，左腿经右腿前退步，落于右脚后成右弓步，右拳由左肘下向右侧前横抡鞭打，其余要领同转身上步鞭拳。

要求：同转身上步鞭拳。

用途：同转身上步鞭拳。

（五）拳法组合（示例）

1、相同拳法组合。

（1）左直拳——左直拳。

用途：第一拳虚晃，第二拳击敌面，或第一拳虚晃击敌面，第二拳击敌腹。

（2）左（右）直拳——左（右）直拳。

用途：左直拳突击敌面，右直拳紧跟重击敌面或胸部。或右直拳突然重击敌面，左直拳随即补击一拳，也可右脚前上一步，左直拳为后手拳跟进重击敌面部。

（3）左直拳——左直拳——右直拳。

用途：第一拳以刺拳形式佯击敌面，迫敌防守，随即收回左拳，速以前滑步左直拳打乱敌防守，紧跟右直拳重击敌面或胸部。

2、不同拳法组合。

（1）左（右）摆拳——右（左）勾拳。

用途：左（右）摆拳击敌头右（左）侧，敌以右（左）手防守，我速以右（左）勾拳击敌腹部或下颌。

（2）左（右）勾拳——右（左）摆拳。

用途：左（右）勾拳击敌腹部，敌以右（左）手防守，我速以右（左）摆拳击敌头左（右）侧太阳穴。

（3）左直拳——左（右）摆拳。

用途：左直拳击敌面，敌以右手防守时，随即收回变左摆拳击敌头右侧太阳穴，或以右摆拳重击敌头左侧太阳穴。

（4）左摆拳——右直拳。

用途：左摆拳击敌头右侧，敌以右手防守或闪躲时，紧接右直拳击敌面。

二、掌法（均以右格斗势为例）

（一）插掌

要领：①左插掌。左臂由屈到直，左手由拳变掌，以直掌向前或斜前下方插击（图2-112）；②右插掌。要领同左插掌。唯以右掌插击。

要求：转腰、催肩、抖臂、直腕，力达指端，插击快速准确，掌指各关节保持一定紧张度。

用途：主要用于攻击敌眼、咽喉、软肋、肘下等部位。

（二）推掌

要领：①左推掌。左臂由屈到直，左手由拳变掌，以立掌向前推击；②右推掌。要领同左推掌。唯以右掌推击。

要求：转腰、催肩、抖臂、立腕，力达掌根，推击猛烈。

用途：主要用于攻击敌面部、胸部、腹部等部位，还可起封眼和扰乱敌视线的作用。

（三）砍掌

要领：①左砍掌。左臂弯曲上举，左手由拳变掌，以横掌由左上方向右斜前下方斜向砍击（图2-114）；②右砍掌。要领同左砍掌。唯以右掌砍击。

要求：拧腰转体，屈臂挥砍，力达掌外缘，砍击短促，准确、有力。

用途：主要用于攻击敌颈椎、颈总动脉、肋部等部位。

（三）撩掌

要领：①左撩掌。左臂下伸，左手由拳变掌，以掌心或掌背向前或向后撩击；②右撩掌。要领同左撩掌。唯以右掌撩击。

要求：动作隐蔽突然，力达掌心或掌背。

用途：主要用于攻击敌腹部或裆部。

三、肘法（均以右格斗势为例）

（一）横肘

1、前横肘。

要领：①左前横肘。左肘抬起，大、小臂内旋平屈夹紧，拳心向下，上体右转，以左肘关节前部为力点向左前方横击，右拳变掌扶于左拳面，目视前方，迅速放松，还原成右格斗势；②右前横肘。上体左转，以右肘关节前部为力点向右前方横击，左拳变掌扶于右拳面。其余要领同左前横肘。

要求：拧腰转体，以腰带肘，发力迅猛突然，动作短促利落。

用途：主要用于近距离横击敌头、颈、胸、肋等部位。

2、后横肘

要领：①左后横肘。左肘抬起，大、小臂内旋平屈夹紧，拳心向下，上体左后转，以左肘关节后部为力点，向左后方横击，右拳变掌扶于拳面，左后转头目视左后方。击肘后，迅速放松，还原成右格斗势；②右后横肘。上体右后转，以右肘关节后部为力点，向右后方横击，左拳变掌扶于右拳面，右后转头目视右后方。其余要领同左后横肘。

要求：同前横肘。

用途：主要用于敌由后以勒颈或抱腰等方法对我突然袭击时，我以后横肘击敌头、颈等部位。

（二）顶肘

1、前顶肘。

要领：①左前顶肘。上体稍右转，左肘抬起，大、小臂内旋平屈夹紧，拳心向下，肘尖向前，右拳变掌，以掌心顶住左拳面。左脚上前一步成左弓步，右脚蹬地跟进，同时两臂合力，以左肘尖为力点向前顶击，目视前方。顶击后，迅速放松，还原成右格斗势；②右前顶肘。上体左转，右脚上前一步成右弓步，左拳变掌，掌心顶住右拳面，以右肘尖为力点向前顶击。其余要领同左前顶肘。

要求：脚到肘到，上下协调，蓄腰发力，前顶迅猛锐利，动作短促突击。

用途：主要用于侧身闪进后，以肘尖顶击敌腹、肋等部位。

2、后顶肘。

要领：①左后顶肘。左肘微前抬，大、小臂夹紧，上体左后转，同时以左肘尖为力点，向身后右斜下方顶击，右拳不动，左后转头目视右斜下方。顶击后，迅速放松，还原成右格斗势。②右后顶肘。上体右后转，同时以右肘尖为力点，向身后左斜下方顶击，右后转头目视左斜下方。其余要领同左后顶肘。

要求：拧腰转体，以腰带肘，抖放发力，顶击迅猛锐利，动作短促突击。

用途：主要用于敌由后以勒颈或抱腰等方法对我突然袭击时，我以后顶肘击敌肋、腹等部位。

（三）挑肘

要领：①左挑肘。左脚跟外旋，左腿挺膝顶髌蹬转，同时上体右转，左臂屈肘夹紧，拳心向右，以肘尖为力点向右斜前上方挑击，右拳不动，保护下颌，目视前方。挑击后，迅速放松收回，还原成

右格斗势；②右挑肘。右腿蹬转，上体左转，以右肘尖为力点向左斜前上方挑击。其余要领同左挑肘。

要求：蹬转和挑击动作要短促利落，协调一致，同时完成。

用途：主要用于近距离挑击敌胸部或下颌。

（四）沉肘

要领：①左沉肘。左臂屈肘上举，肘尖向下，拳眼向后，左脚上前一小步，身体重心快速下沉成半马步，同时以左肘尖为力点向下砸击，右拳不动，目视左肘。沉肘后，迅速起立，还原成右格斗势；②右沉肘。以右肘尖为力点向前下方砸击。其余要领同左沉肘。

要求：借助身体重心下沉之力，猛力下砸，用力合一。

用途：主要用于敌低身抱我腰或腿时，我以沉肘砸击敌颈椎、腰椎及肩背等部位。

四、防守法（以拳法防守和右格斗势为例）

（一）闪躲防守

1、后闪。

要领：右脚后撤一小步，脚前掌撑地，重心移至右腿，两拳不动。同时，上体以腰右侧为轴快速侧身后仰，收下颌，目平视前方。后闪后，迅速还原成右格斗势；也可在后闪的同时，辅以各种后退步法（如撤步、后滑步，后垫步等。）

要求：判断准确，反应敏捷，后闪急速短促，后闪距离恰当，以利反击。仰身幅度不宜过大，保持身体重心平衡和稳定，头、颈和肩背也应保持一定紧张度。

用途：主要用于向后闪躲敌拳对我上体和头部的正面直线进攻或侧面弧线进攻。

2、侧闪。

要领：①左侧闪。两脚不动，上体与头部同时向左前侧倾闪躲，同时重心下降移向左脚，收腹含胸，右拳不动，左拳移至下颌右侧，目视右前方。侧闪后，迅速还原成右格斗势；②右侧闪。上体与头部同时向右前侧倾闪躲，重心下降移向右脚，右拳移至下颌左侧。其余要领同左侧闪；也可在左（右）侧闪的同时，辅以各种侧移步法（如侧滑步、侧闪步等）。

要求：判断准确，反应敏捷，拳到身闪，闪躲幅度要小，使敌直拳从我左或右肩上滑过即可。同时注意贴身靠敌，便于反击。

用途：主要用于向左、右两侧闪躲敌拳对我头部的正面直线进攻。

3、下潜。

要领：左脚上前一小步，重心下降并前移，两腿屈膝半蹲。同时上体和头部稍前俯低头，向下潜伏闪躲，两拳上移护头，目平视前方。下潜后，迅速还原成右格斗势。

要求：判断准确，反应敏捷，潜闪急速短促，但不要过低。上步下蹲与前俯低头潜伏要协调一致，同时完成。

用途：主要用于向下闪躲敌拳对我头部的正面直线进攻或侧面弧线进攻。

4、摇避。

要领：①左摇避。在下潜闪躲的基础上，以腰腹的力量带动上体和头部向左侧（敌左摆拳进攻路线的延长线方向），转前下（敌左摆拳下方），再向右上（敌左摆拳后方）弧线摇绕闪避（图2-125）。摇避后，迅速还原成右格斗势；②右摇避。要领同左摇避，唯摇避方向相反。

要求：判断准确，反应敏捷，摇避灵活快速，同时保持平衡，身体重心随摇避过程灵活移动。

用途：主要用于闪躲避开敌拳对我头部两侧的弧线进攻。

（二）手臂防守

1、拍击。

要领：①右手拍击。在后闪或右侧闪的同时，右拳变掌，五指拢屈，以掌心为力点向左侧前拍击敌拳或腕侧位，左拳回防护胸，目视前方。拍击后，还原成右格斗势；②左手拍击。要领同右手拍击，唯以左手向右侧前拍击。

要求：判断准确，反应敏捷，拍击急速短促并有弹性，幅度不宜过大，以将敌拳拍击至我面部

或胸部一侧外为限。不要出现推、压、拨等错误动作。

用途：主要用于防守敌拳向我面部、胸部的正面直线进攻。

2、阻挡。

要领：在后闪的同时，两臂内旋平屈，小臂上下平行重叠，拳心均向下，以两肘和两小臂合力向前阻拦敌拳，目视前方。阻挡后，迅速还原成右格斗势。也可以左或右臂贴身屈肘夹紧，肘尖向下或斜下，以肘、臂阻挡敌拳。

要求：屈肘有力，叠臂要紧，防守位置要活，以形成坚固和灵活多变的阻挡面。阻挡防守时不要遮挡自己的视线。

用途：主要用于防守敌拳对我面部、胸部的正面直线进攻。

3、挂挡。

要领：①左臂挂挡。在右侧闪或下闪的同时，左臂弯屈立肘，以小臂外侧为力点，由前向左侧后回收挂挡敌拳，肘尖向前上稍抬，拳心贴于头部左侧，身体向心收缩，收腹、含胸、收下颌，右拳不动，目视前方。挂挡后，迅速还原成右格斗势；②右臂挂挡。要领同左臂挂挡，唯以右小臂由前向右侧后挂挡。

要求：挂挡短促有力，以将敌拳挂挡于我头侧外为限。挂挡时，大、小臂和肩、胸收缩夹紧，手腕和拳背坚挺，以形成保护头部的坚固防护面。

用途：主要用于防守敌拳对我头部的正面直线进攻或侧面弧线进攻。

4、下砸

要领：①左拳下砸。在后闪或侧闪的同时，以左拳拳轮为力点，向下或向左侧下砸击敌拳，右拳不动，目视下砸方向。砸击后，迅速还原成右格斗势；②右拳下砸。要领同左拳下砸，唯以右拳拳轮向下或向右侧下砸击。

要求：下砸短促有力，使敌拳被砸落空。下砸位置不可离我身体过远或过近，以小臂一臂距离为适宜。

用途：主要用于防守敌拳向我胸部、腹部的正面直线进攻或侧面弧线进攻。

基 本 踢 法

基本踢法，是以下肢击敌的基本技术动作和攻防方法，包括腿法、膝法以及相应的防守方法和组合技术动作。特点是：放长击远，势大力猛，手掩腿发，攻效显著。

一、腿法（均以右格斗势为例）

（一）截腿

1、左截腿。

要领：原地或右脚前垫一步，上体略向右侧后倾倒，重心落于右脚，左腿屈膝上提，勾脚尖内收，以脚掌外缘中后段为力点，向前下方截击，双拳不动，目视前方。截击后，迅速收腿或后垫步，还原成右格斗势。

要求：提膝起动轻快灵活，截击出腿迅猛准确，髋关节展开，尽可能将截腿放长击远，同时保持重心稳定。两眼不得有意注视截击部位，以免暴露我攻击意图。

用途：主要用于截击重创敌膝关节或小腿，使敌腿丧失功能或被截倒地。也可作为防守性腿法，阻截敌前腿上步出拳或起腿进攻。

2、右截腿。

要领：左脚不动，右腿略外旋屈膝前上提，勾脚尖外摆，以脚掌中后部为力点，向前下方截击，双拳不动，目视前方。截击后，迅速收右腿，还原成右格斗势。

要求：同左截腿。

用途：同左截腿。

（二）蹬腿

1、左蹬腿。

要领：原地或右脚前垫一步，重心落于右脚。左腿屈膝上提勾脚尖，脚尖向上，脚掌向前，以脚跟为力点向正前方直线蹬击，微收腹直腰，重心上提前压，两拳不动，目视前方。蹬击后，左腿迅速下落，后垫步撤回，还原成右格斗势。

要求：提膝起动高快轻灵，蹬击迅猛有力，勾脚尖要紧，力点要准。上体不得后仰或后坐，两手保持格斗势，不得随意挥摆。蹬腿后落地要轻，后垫步撤回要快。

用途：主要用于蹬击重创敌腹、胸等部位，也可作为防守性腿法用于阻击敌拳、腿进攻，或在危急情况下用于破门而入。蹬击方向也可随机应变，如向左、右侧蹬，后倒上蹬，前俯后蹬等，是实战中应用最广的基本腿法。

2、右蹬腿。

要领：左脚不动或前垫一步，重心落于左脚，右腿屈膝上提前蹬。蹬击后，右腿落地成左格斗势，后垫步撤回。其余要领同左蹬腿。

要求：同左蹬腿。

用途：同左蹬腿。

（三）踹腿

1、左踹腿。

要领：原地或右脚前垫一步，上体向右侧后倾倒，重心落于右脚。左腿屈膝上提勾脚尖，大腿横平，脚掌横对前方，以脚掌中后部为力点，向前上方直线踹击，两拳不动，目视前方。踹击后，左腿落地，后垫步撤回，还原成右格斗势。

要求：提膝起动高快轻灵，侧身前踹迅猛有力，左腿踹击时要展髋挺膝，与上体伸展成一条直线，使踹腿放长击远击高，同时保持支撑腿稳定和侧身平衡。两手保持格斗势，不得随意挥摆。踹腿后落地要轻，撤回要快。

用途：主要用于踹击重创敌胸、背、腰、腹、肋等部位。也可作为防守性腿法用于阻击敌拳、腿进攻。

2、右踹腿。

要领：左脚尖外展，身体左转，重心落于左脚，上体向左侧后倾倒。同时右腿屈膝上提勾脚尖，大腿横平，脚掌横对前方，以脚掌中后部为力点，向前上方直线踹击，两拳不动，目视前方。踹击后，右腿落地成左格斗势，后垫步撤回。

要求：同左踹腿。

用途：同左踹腿。

（四）弹腿

1、正弹腿。

要领：①左正弹腿。右腿支撑，左腿屈膝上提，小腿叠紧，绷直脚尖，以脚背前端为力点，向前弹踢，两拳不动，目视前方。弹踢后，左腿迅速收回，还原成右格斗势；②右正弹腿。要领同左正弹腿，唯以左腿支撑，右腿弹踢，弹踢后，右腿回收成右格斗势。

要求：大腿带小腿，猛弹快收，动作边贯，力点准确，重心平稳。

用途：主要用于弹踢重创敌裆、小腹等部位。

2、侧弹腿。

要领：①左侧弹腿。右脚不动或前垫一步，身体稍右转，重心于右脚，上体向右侧后倾倒。左腿屈膝上提，膝盖高顶，小腿向左后下叠紧，脚背绷紧，以脚背中后部为力点，向左前上方弧线弹踢，右拳不动，左拳配合伸摆，目视前方。侧弹踢后，左腿迅速收回落地，还原成右格斗势，后垫步撤回；②右侧弹腿。左脚尖外展，身体左转，重心落于左脚，上体向左侧后倾倒。右腿屈膝上提，膝盖高顶，小腿向右后下叠紧，脚背绷紧，以脚背中后部为力点，向右前上方弧线弹踢，左拳不动，右拳配合伸摆，目视前方。侧弹踢后，右腿迅速收回，落地成左格斗势，后垫步撤回。

要求：利用拧腰转体切胯和屈膝高顶的力量与速度，以腰带动大腿，大腿带小腿，鞭状弧线抽弹，

发力势猛力强，动作协调连贯。侧弹踢时，要注意展髋伸膝绷紧脚背，使侧弹腿与上体伸展成一条直线，同时上体在保持平衡稳定的前提下，尽可以向侧后下侧身倾倒，头低脚高，以使侧弹腿能放长击远击高。侧弹踢后，腿落地要轻，撤回要快。

用途：主要用于从侧方弹踢重创敌头、臂、肋及胸、背等部位。

（一）腿法组合（示例）

1、相同腿法组合。

（1）前垫步左截腿——右截腿。

用途：我右脚前垫步，以左截腿吸引敌注意力，速换右截腿击敌腿膝关节。

（2）前垫步右蹬腿——左蹬腿。

用途：我以左脚前垫步右蹬腿——左蹬腿组合连击重创敌腹部。

（3）左转身右踹腿——前垫步右踹腿。

用途：我左转身以右踹腿击敌胸，敌后闪防守，我右腿落地后，速以左脚前垫步再起右踹腿连击敌胸。

（4）左正弹腿——右侧弹腿。

用途：我以左正弹腿踢敌裆，诱敌下防，速起右侧弹腿重击敌左肋。

2、不同腿法组合。

（1）左截腿——前垫步左踹腿。

用途：我以左截腿佯攻，诱敌下防，速以右侧弹腿重击敌左肋。

（2）右截腿——左踹腿。

用途：我以右截腿——左踹腿组合，先击敌前腿膝关节，再重击敌胸。

（3）左蹬腿——右踹腿。

用途：我以左蹬腿击敌腹，敌退防，我左脚落地后，速起右踹腿重击敌胸。

（4）左踹腿——右侧弹腿——前垫步右踹腿。

用途：我以左踹腿击敌腹，被敌防住，又以右侧弹腿击敌身左侧，继而再以左脚前垫步起右腿重踹敌胸。

（5）右蹬腿——左侧弹腿——右后转身右踹腿。

用途：我以右蹬腿击敌腹，被敌防住，又以左侧弹腿击敌头，继而速右后转身起右腿重踹敌胸。

二、膝法（均以右格斗势为例）

（一）顶膝

1、正顶膝。

要领：①右正顶膝。重心前移，左脚支撑，两拳变掌前伸，抓敌肩、领、头发等部位或双手搂夹敌颈部向后下拉，同时右腿屈膝绷脚尖，以膝关节髌骨为力点，向前上方顶击。顶击后，右腿收落地成右格斗势；②左正顶膝。从左格斗势开始，两手前抓后下拉，同时以左膝向前上方顶击，其余要领同右正顶膝。

要求：顶膝发力迅猛凶狠，动作短促刚烈。双手前抓后拉和膝盖前上顶击要协调配合，同时完成，以形成前上后下的交错合力，增强顶膝的效果。

用途：主要用于与敌近身格斗、贴身搂抱扭打或由后空袭敌时，以正顶膝重创敌面、胸、腹、裆、腰椎等要害部位，是近距离制敌的主要方法之一，通常具有决胜性的作用。双手前抓后拉的主要用途是迫敌低头前俯或抬头后仰，为正顶膝创造条件。

2、侧顶膝。

要领：①右侧顶膝。上体左侧闪，重心左前移，左脚支撑，两拳变掌向右前伸，抓敌、领、头发等部位或反手勾搂敌颈部向右后下拉，同时右腿屈膝绷脚尖，侧身以膝关节髌骨为力点，向右前上方顶击。顶击后，右腿收回落地成右格斗势；②左侧顶膝。从左格斗势开始，两手左前抓向左后下拉，同时侧身以左膝向左前上方顶击。其余要领同右侧顶膝。

要求：同正顶膝。

用途：同正顶膝。

（二）跪膝

要领：①右跪膝。右脚前上一步，上体左转，右腿屈膝，以膝关节髌骨为力点，向左后下跪击，左腿屈膝蹲立，两拳不动，目视跪击方向。跪击后，原地起立成左格斗势；②左跪膝。从左格斗势开始，左脚上步，上体右转，左腿屈膝跪击，右腿蹲立。跪击后，原地起立成右格斗势。

要求：转体屈膝跪击要快，借助身体下沉力量，一跪到底，力透地面。蹲立腿要稳，保持身体平衡。

用途：主要用于在我将敌击倒地时，以跪膝重击或压迫敌颈、肋、裆、肩、臂等部位，为实施倒地拿法创造条件。

三、防守法（以腿法防守和右格斗势为例）

（一）闪躲防

1、后闪。

要领：同拳法防守中的后闪要领。唯上体的后闪幅度和后退步法更大。

要求：同拳法防守中的后闪要求。

用途：主要用于向后闪躲敌腿对我上体和头部的正面直线进攻或侧面弧线进攻。

2、侧闪。

要领：同拳法防守中的左、右侧闪要领。唯躯干、头部的侧闪幅度和侧闪步法更大。

要求：同拳法防守中的侧闪要求。

用途：主要用于向左、右两侧闪躲腿对我下肢和躯干、头部的正面直线进攻。

3、下潜。

要领：同拳法防守中的下潜要领。

要求：同拳法防守中的下潜要求。

用途：主要用于向下闪躲敌腿对我头部的正面直线进攻或侧面弧线进攻。

（二）手臂防守

1、下砸。

要领：同拳法防守中的左、右拳下砸要领。唯砸击的力度加大，砸击敌脚背或脚尖，对敌的手左、右侧弹高腿，亦可用双拳同时砸击。

要求：同拳法的下砸要求。

用途：主要用于防守敌腿对我裆、腹、胸、肋等部位的正面直线进攻或侧面弧线进攻。

2、抄抱。

要领：①左侧抄抱。两脚左侧闪步，上体向左侧闪躲的同时，左拳变掌，以小臂内侧为力点，由前下并顺势向右后下贴身挂挡敌小腿于我身前，随即两手上下合力抄抱敌小腿，屈臂夹于我右腰侧，上体侧前俯，低头贴靠敌腿。抄抱后，松手还原成右格斗势；②右侧抄抱。两脚右侧闪步，上体向右侧闪躲的同时，右小臂挂挡，两手合力抄抱敌小腿于我左腰侧。其余要领同左侧抄抱。

要求：判断准确，反应敏捷，上下协调，手脚配合。侧闪、挂挡、抄抱要快速连贯，一气呵成。

用途：主要用于防守敌腿对我躯干的正面直线进攻，并在防守的基础上将敌腿抄抱住，为高抱腿摔法创造条件。若敌腿过低或过高时，不宜采用此法。

3、勾挂。

要领：①左手勾挂。两脚右侧闪步，上体向右侧闪躲的同时，左拳松握，以小臂外侧为力点，由前下并顺势向左后下贴身挂挡敌小腿于我身左侧外，随即左拳变掌，反手屈肘勾手上提，将敌小腿踝关节勾挂于我掌心，右拳不动，目视左侧后。勾挂后，松手还原成右格斗势；②右手勾挂。两脚左侧闪步，上体向左侧闪躲的同时，右小臂挂挡，随即反手勾挂。其余要领同左手勾挂。

要求：判断准确，反应敏捷，手急眼快，反手勾挂要顺势灵活。

用途：用抄抱防守。

4、接腿。

要领：上体向后闪躲的同时，两拳变掌，左小臂横平收回，左掌在下，掌心向上，托垫敌脚跟，右掌在上，掌心斜向右，搭扣敌脚掌，两手合力接扣敌脚。接扣后，松手还原成右格斗势。

要求：后闪及时到位，在敌腿伸展到头、进攻落空时接扣敌脚，以减轻敌脚对我双手的冲力。接扣时，轻拉紧扣，双手协同用力。

用途：主要用于防守敌腿对我胸部的正面直线进攻，并在防守基础上，将敌脚按扣住，为高抱腿摔法创造条件。若敌腿过低或过过高时，不宜采用此法。

（三）防守组合（示例）

1、左提膝——左腿拦截。

用途：敌起低腿击我，我左提膝躲过后仍保持提膝态势，当敌欲再起腿时，我以左腿拦截敌腿。

2、左拳下砸——右手勾挂。

用途：敌以左一右蹬腿组合连击我时，我先以左拳下砸防敌左蹬腿，继而在左侧闪躲敌右蹬腿的同时，右手勾挂敌右脚踝关节。

3、后闪接腿——双拳下砸。

用途：敌以左腿踹我胸，我在后闪的同时，双后接敌腿未果，敌又以右侧弹腿击我头，我在右侧后闪的同时，上体左转，以双拳向左侧下砸击敌右脚背。

4、左腿拦截——左侧抄抱。

用途：敌欲起左腿时，被我以左截腿拦截，敌急换右蹬腿击我腹，我在左侧闪躲的同时，从左侧双手抄抱敌右腿。

基 本 拿 法

基本拿法，是以抓、切、点、挫、搬、拧、锁、扣等手法，通过制敌关节，要害部位及相关穴位，进而控制全身，将敌制服的基本技术动作和攻击方法，包括在实战中制敌关节，要害部位及相关穴位的常用拿法和将敌踢、打、摔倒地后压伏控制的倒地拿法。特点是：点穴拿脉、分筋错骨、反折关节、击打要害、攻其一点、控制全身。

一、常用拿法

（一）头部拿法

要领：1、采发。以单手五指叉开像梳发状沿敌头皮插入头发中（从前、后、侧插入均可），而后五指弯屈回抓头发根部攥紧，同时手腕撑紧，肘关节弯屈，小臂贴靠敌头部，使敌头皮产生剧烈撕痛感而牵制全身，这是实战中应用频率最高的基本拿法之一；2、封眼。以单手掌心为力点向前扑击敌眼，使敌眼产生剧烈疼痛、流泪和暂时性失明或眩晕，而在短时间内丧失行为能力。危急时，可直接以拳面击眼，“封眼”效果更佳，但易产生明显外伤痕迹和过度伤害后果。危急时，还可以五指指端并齐戳击敌眼，或以食指、中指指端分别同时戳击敌两眼，俗称：“夺目”。另外，在无发可“采”的情况下，为迫使敌仰头，还可以五指指端分别抠住敌两眼眼眶向后上拉转。3、挫鼻。为迫使敌转头时，可以掌心为力点，压住敌鼻后向一侧推挫挤压。为迫使敌仰头时，还可以食指、中指指端向下勾住敌鼻孔上提，俗称“金钩钓鱼”；4、贯耳。冲击甚至击穿耳内鼓膜，造成脑内剧烈疼痛，丧失听力和平衡失调，使敌在短时间内丧失行为能力；5、错颌。以拳由侧面击打下颌关节，或以两手从左右两侧交错推击下颌关节，可使敌下颌关节脱臼，产生剧痛，不能发音，并牵制头部和全身的运动。还可以勾拳或掌根由下向上击打或推击下颌，使敌后仰倒地，同时伤敌舌头，并对上、下牙床及大脑产生强烈震痛而牵制全身，俗称“冲天炮”。当为迫使敌张嘴（强制阻止吞咽或需强制灌输药液）时，可以单手或双手掐捏敌下颌关节隙缝处，俗称“撑颌”；6、头部穴位。对头顶的百会穴，可以掌心或拳心、拳轮向下拍砸贯顶。对两眉之间的印堂穴，可按头向墙、树等硬物撞击。对头两侧的太阳穴，可以拳面击打。对后脑的风池、风府、哑门、天柱等穴位，可以掌根劈砍或以“透骨拳”（握拳时中指第二指节尖突出于拳面）点击。使用这些拿法，均能对大脑产生强烈震动，造成中度以上脑震荡或昏迷，使敌在短时间内

丧失意识和行为能力，严重者，会造成颅骨凹陷或颅内血管破裂而使颅腔内压力增高，形成“脑疝”而致敌死亡。

要求：各种头部拿法在实战应用时，要做到出手快速，部位准确，劲力凶狠，入骨三分。课堂练习时，要注重弄清原理，掌握要领，明确法律、法规所限定的适用范围、对象和使用时机、程度以使用可能产生的后果，适度体会被拿的感觉。要在教师指导下，严格按照规定的步骤、方法、力度进行练习，对有可能造成严重伤害后果的拿法，必须在有防护措施的条件下体会练习，严防发生伤害事故。

用途：主要用于在实战中通过直接对头部施以各种拿法，将敌制服擒获，或辅助配合其它实战技术制敌擒敌。

（二）颈部拿法

要领：1、颈椎。两手合力，以各种头部拿法将敌头向一侧极度拧转，或在夹颈摔的夹颈方法基础上，加大拧转的力度和幅度，使敌颈椎因超越政党活动幅度的极限和过度过量的挤压而产生剧痛、窒息，进而使全身受制，甚至造成颈椎受伤或错位，俗称“拧脖”。在危急时，还可利用有利的时机和态势，以掌根劈砍，横肘、摆拳击打，肘尖、拳轮砸击或在敌倒地时以膝盖跪压、脚掌踩压等方法重创颈椎，使敌彻底丧失行为能力；2、咽喉右手拇指、食指弯屈分开，指端相对（形似端酒杯状，又称“醉指”），以虎口抵住敌下颌，拇指、食指指端从两侧钳状合力掐住敌喉结后上部凹陷处，另一手协力采敌发后拉，或两手成“八”字掌，合力掐住敌颈，左、右手大拇指交错从两侧对掐住敌喉结后上部凹陷处，使敌因咽喉被掐而窒息昏迷，丧失行为能力，俗称“扼喉”。也可以右手拇指一侧及相连小臂一侧为力点，从敌颈右侧后向前再转左侧后环状挫压勒锁敌颈，左手协力封住敌左臂，使敌因咽喉被勒锁而昏迷，丧失行为能力，俗称“锁喉”。在将敌击倒仰卧骑压在地上或顶撞挤压在支撑物上（墙面、树干等）时，还可以两手虎口为力点直接合力卡压住敌喉结，俗称“卡喉”，或以小臂横压、膝盖跪压、脚掌踩压敌喉结。危急时，我还可抓扯住敌衣领、领带或利用警绳、腰带及其它就便器材套住敌颈，两手合力交错绞压或直接勒紧敌咽喉，俗称“绞脖”或“勒脖”；2、颈总动脉。常用拿法主要是以有力手的掌根为力点，猛力砍击敌颈总动脉，使敌颈总动脉产生痉挛，血液循环受阻，造成大脑因缺血、缺氧而昏迷，同时引发心脏反射性心跳停止而休克。对颈椎和咽喉的各种拿法也会使颈总动脉产生类似的连锁反映。

要求：同头部拿法。

用途：主要用于在实战中通过直接对敌颈部各部位施以各种拿法，将制服擒获。或辅助配合其它实战技术制敌擒敌。

（三）上肢拿法

要领：1、肩关节。一手按压或以脚掌踩压敌肩背，另一手抓敌腕将其手臂向后上推至极限，使敌产生剧烈痛感而受制，俗称“撕翅”。在将敌手臂弯屈拧别于背后时，一手抓拧敌腕，一手从敌肘关节下插入，手扒敌肩，以小臂为力点向后上别抬至极限，使敌肩产生剧烈疼痛感而受制，俗称“别肩”。双手抓敌腕沿敌颈部缠绕一周，以敌臂自捆其颈部，右手按压敌腕，左手箍抱敌臂，使敌肩产生剧烈撕痛感而受制，俗称“捆肩”。右手从敌左臂内侧上插，右肩向上顶靠敌左臂，两手合力锁扣敌肩向下压至极限，使敌肩产生剧烈疼痛感而受制，俗称“锁肩”；2、肘关节。一手抓敌腕下拉，另一手上托敌肘关节，形成交错合力，使用权敌肘关节超过伸展权限，产生折断剧痛感受而受制，俗称：“托肘”将敌肘关节担于我肩（或胸、肋、大腿）上，一手或两手抓敌腕下拉，使用权敌肘关节超过伸展极限，产生折断剧痛感而受制，俗称“担肘”。双手抓敌腕直接扭拧或利用转体、套头力量扭拧敌小臂，使敌肘关节极度扭屈别转，产生扭断剧痛感受而受制，俗称“拧肘”。双手抓敌腕，拉直其手臂，以顶膝向上撞击肘关节，或在敌肘关节弯屈时，拉敌肘向坚硬物体撞击，使敌肘关节被撞受伤而丧失行为能力，俗称“撞肘”；2、腕关节。一手抓敌腕，同时以身体或地面顶住敌肘关节，另一手以掌心为力点向下扣压敌掌背，使敌腕产生剧烈压痛感而受制，俗称“扣腕”。一手抓敌腕，另一手抓紧敌四指指节向后下折撅，使敌腕产生剧烈折痛感而受制，俗称“折腕”。一手抓敌腕，另一手以掌心包拢敌掌背，向左或

右侧卷压，使敌腕产生剧烈撕痛感而受制，俗称“卷腕”。双手抓拉敌小臂，以膝盖或向坚硬物体上撞击敌腕，使敌腕损伤而丧失功能，俗称“断腕”；4、手指。一手抓捏敌一手指，抽其掌背或掌心方向碾压，使敌手指产生折断剧痛感而受制，俗称“碾指”。

要求：同头部拿法

用途：主要用于在实战中通过直接对敌上肢各关节施以各种拿法，将敌制服擒获。或辅助配合其它实战技术制敌擒敌。

（四）躯干拿法

要领：1、胸、腹、腰、肋部。这些部位虽然都是人体的要害部位，但由于其生理、解剖特点和自我保护的生理机制与本能反应，又由于这些部位都有宽阔厚实的胸肌、背肌和腹肌所覆盖保护，因此在实战中无法使用一般的常用拿法。只能以踢、打代拿，以摔、砸代拿，即对敌胸、腹、腰、肋部施以凶狠厉的各种踢法、打法，或是在将敌重摔倒地的同时，以我躯干或肘、膝、臀等部位猛力砸击敌胸、腹、腰、肋部，使敌各重要内脏器官被重创后造成严重内伤，丧失行为能力，束手就擒。具体踢、打、摔、砸动作要领详见前有关章节；2、裆部。单手以掌心或掌背为力点向前或向后撩击敌裆部阴茎，或以脚掌前端为力点（也可勾脚尖，以脚后跟为力点），屈膝向后上撩击敌裆部阴茎，使敌产生剧烈疼痛感甚至痉挛而受制，俗称“撩裆”。以脚尖或脚背前端为力点，向前弹踢敌裆部阴茎或睾丸，使敌产生剧烈疼痛感甚至休克而受制，俗称“踢裆”。以掌或拳由前或由后插入敌裆，抓握攥紧敌睾丸或阴茎后，用力掐捏，使敌产生剧烈疼痛感甚至休克或昏迷而受制，俗称“抓裆”。还可以跪膝方法跪压敌裆，俗称“跪裆”。

要求：胸、腹、腰、肋部的拿法练习可结合有关打法、踢法、摔法进行，但应穿戴护具，着重体验拿法效果。裆部拿法练习时应注意男、女有别，有条件的应分班练习。其余要求同头部拿法。

用途：主要用于在实战中通过直接对敌躯干各部位施以各种技击方法或拿法，将敌制服擒获。或辅助配合其它实战技术制敌擒敌。

（五）下肢拿法

要领：1、膝关节。在敌站立（或一腿被我高抱住）时，以截腿、低踹腿、低侧弹腿击敌前腿（或支撑腿）膝关节正面或左、右两侧面，也可由后击敌膝关节后面腘窝处，使敌因膝关节腔内半月板、十字韧带或左右两侧的侧副韧带严重损伤而摔倒，并产生剧烈疼痛感，丧失站立、行走能力而受制。具体动作要领详见前有关章节。也可在我高抱住敌一腿时，以小臂或掌挫压敌被抱腿膝关节正面或侧面，或以两手抱敌小腿上扳，臀部向下坐压敌膝关节正面，或在敌站我俯时，一手压拉敌脚，另一手推挫敌膝关节内侧，效果亦同上；2、踝关节。双手抓握敌脚腕时，一手托敌脚步跟上搬，一手按敌脚掌内侧外拧，使敌踝关节因被猛力搬拧而过度外旋，产生剧烈疼痛感，甚至伤及关节、韧带，丧失行走能力而受制。或在敌俯卧倒地时，将敌两小腿交叉重后折，以双手按压（或以膝跪压、以脚掌踩压）敌脚背，使敌踝关节因被过度折压产生剧烈疼痛感甚至伤及关节、韧带，丧失行走能力而受制。

要求：膝关节的拿法练习可结合有关踢法、摔法进行，但应着重体验拿法效果。其余要求同头部拿法。

用途：主要用于在实战中通过直接对敌下肢各关节施以各种技击方法或拿法，将敌制服擒获。或辅助配合其它实战技术制敌擒敌。

二、倒地拿法

（一）骑压拿法

要领：1、俯卧骑压拿法。敌俯卧倒地时，我迅速骑压敌腰部，左腿左前伸直，脚后跟蹬地支撑。同时，两手抓发，拉起敌头向地面撞击敌前额，或左手抓发上拉，右手锁喉。在撞头或锁喉的基础上，依次将敌两臂后拉，轩于我大腿根，两手向下按压，左脚收回，两腿向内夹紧敌肘，或将敌一臂反别在其背上，另一臂缠绕自锁其颈。在敌仰卧倒地时，我可以两手抓敌右手外旋拧转（或左手抓敌右手外旋拧转，右手推压其肘关节），迫敌向左翻转成俯卧倒地，我顺势骑压敌腰部，同时，将敌右臂缠绕自锁其颈，掏抓敌左臂反别在其背上。也可两手抓敌右手内旋拧转（或右手抓敌右手内旋拧转，左手

推别其肘关节)，迫敌向左翻转成俯卧倒地，我顺势骑压敌腰部，同时，将敌右臂反别在其背上，掏抓敌左臂反别在其背上。将敌骑压制服。2、仰卧骑压拿法。敌仰卧倒地时，我迅速骑压敌腹部，两膝跪撑，两腿夹紧敌身体。同时，两手抓发，拉起敌头向地面撞击敌后脑，或两手卡压敌咽喉，或一手扼敌喉，一手拳击太阳穴，或以小臂横向挫压敌咽喉或一手抓敌腕后拉反折其小臂，一手按压肘关节，或两手将敌手臂缠绕抱压自锁其颈。或推压拧别敌肘关节，将敌翻转成俯卧状态，我以俯卧骑压拿法，将敌制服。

要求：骑压和连接使用的各种拿法要快速连贯，干脆利索，手狠力猛，动作到位，使敌无法反抗。练习时，操练者要注意减慢骑压冲力和掌握好各种拿法的力度，配合者被骑压时要屏息憋气，被拿后有剧烈疼痛时要主动表示屈服（口喊、手拍垫子或拍操练者身体），以便及时停止动作，避免损伤。由于俯卧骑压拿法在实战应用中独特的安全性、可靠性、稳定性以及有得于上铐、捆绑的方便性等诸多优点，因此，在课堂练习中和实战条件允许的情况下，都应在各种倒地拿法的基础上和保持将敌压伏控制的前提下，尽可能顺势转成俯卧骑压拿法。

用途：主要用于在敌倒地时，直接以骑压拿法将敌制服。

（二）侧压拿法

要领：1、俯卧侧压拿法。敌俯卧倒地时，我迅速插腿侧身砸压在敌身上。同时，右腋夹敌左臂，两手抓敌左手上扳，或两手锁抱敌颈肩，右肩前顶敌左臂，或右肘后击敌颈后按压敌左肘，左手上别敌小臂并向下扣压其腕。将敌侧压制服后，一手保持控制，一手准备直接上铐。或我推压拧别敌肘关节，顺势转成俯卧骑压拿法，将敌制服后；2、仰卧侧压拿法。敌仰卧倒地时，我迅速插腿侧身砸压在敌身上。同时，右手夹敌颈，左手抓敌右手，将其肘关节担于我右大腿上下压，或左手反手夹敌颈，右手抓敌右手，将其肘关节担于我右大腿上下压，或右肘后击敌颈，左手抓敌右手，将其肘关节投并下石于我胸部下扳。将敌侧压制服。或推压拧别敌肘关节，将敌翻转成俯卧状态，我顺势转成俯卧骑压拿法，将敌制服。

要求：同骑压拿法。

用途：主要用于在敌倒地时，直接以侧压拿法或顺势转成俯卧骑压拿法将敌制服。

（三）跪压拿法

要领：1、俯卧跪压拿法。敌俯卧倒地时，我迅速以右膝跪压敌左肩或左大臂，两手抓敌左手上扳，或右膝跪压敌左肋，左手抓敌左手上拉压于我左大腿上，右手抽下按压敌左肘关节，或两手将敌两小腿交叉反折叠压，右膝跪压其上，或右腿盘腿跪夹敌左腿，两手反折按压其小腿与脚背，或两手抓敌左手上拉，右脚以脚掌横扫敌头后顺势盘腿跪夹敌左大臂，两手抓敌左手上扳。将敌跪压制服后。或我推压拧别敌肘关节，顺势转成俯卧骑压拿法，将敌制服；2、仰卧跪压拿法。敌仰卧倒地时，我迅速以右膝跪压敌裆，左脚上一步踩住敌右臂，左手卡压敌咽喉，右拳击敌脸，或右膝跪压敌右肋，右手卡压敌咽喉，左手抓敌右手上拉，将其肘关节担于我左大腿上下压，或右膝跪压敌右大臂，两手抓敌右手向外卷压其手背，或左膝跪压敌颈，两手抓敌右手上拉，将其肘关节担于我右大腿上下压，或两手抓敌右手上拉，右脚以脚掌横扫敌脸后顺势盘腿跪夹敌右大臂，两手将敌右肘关节担于我小腿上下压。将敌跪压制服。或推压拧别敌肘关节，将敌翻转成俯卧状态，我顺势转成俯卧骑压拿法，将敌制服。

要求：练习跪压裆、肋部时，要采取保护措施（如穿戴护具），或仅做表示。其余要求同骑压拿法。

用途：主要用于在敌倒地时，直接以跪压拿法或顺势转成俯卧骑压拿法将敌制服。

基本摔法

基本摔法，是破坏身体平衡，将敌快摔倒地的基本技术动作和攻防方法，包括低抱腿摔法、高抱腿摔法、抱腰夹颈摔法、架臂摔法以及相应的防守方法。特点是：贴身进招，迅猛脆爆，顺势借力，

圆活翻转，以快制慢，以巧胜拙。

一、低抱腿摔法（均以右格斗势为例）

（一）进身低抱腿

要领：①进身低抱腿时机。在敌以拳、腿进攻，我向侧闪躲或下潜、摇避闪躲的同时，利用敌拳、腿击空收回，无暇防守的时机，乘虚闪进抱腿。也可主动以直拳佯击敌面，诱敌上防而下肢出现防守空档时，乘机抢进抱腿。或趁敌疲惫乏力、精力分散、重心不稳、反应迟缓时，疾速突进抱腿；②上步进身方法。可直接以前脚上前一大步，插入敌两腿之间。也可以后脚上前一大步，插入敌两腿之间或插到敌前腿外侧后。上步同时，上体前俯，以腰为轴，偏头侧身晃腰闪进，肩、头分别贴靠敌腹、肋部；③低抱腿方法。在上步进身的同时，两手前伸，贴敌大腿外或内侧直臂插入，往回屈臂搂抱敌腿。抱单腿时应两手合力搂抱敌前腿的大腿根部。抱双腿时，两手分别搂抱敌两腿膝关节后上部。

要求：准确把握、灵活运用低抱腿时机。低抱腿时，上步要快，进身要活，插腿要深，贴靠要紧，冲力要大，重心要稳，双手搂抱迅猛有力，使敌难以挣脱。

用途：为快速实施各种低抱腿摔法创造条件。

（二）低抱腿摔。

要领：①顶摔。低抱敌双腿或单腿，以两手后拉上提敌腿，肩、头向前顶撞下压敌腹的合力，将敌向后摔倒地；②绊摔。低抱敌双腿或单腿，以肩、头向前顶撞下压敌腹，上步插裆之腿后绊敌后腿的合力，将敌向后绊摔倒地；③扛摔。低抱敌双腿或单腿，以后腿上步挺腹起身，两手抱腿上扛的合力，将敌扛于肩上，向我身后摔出倒地；④跪摔。低抱敌双腿或单腿，以上步插裆之腿膝盖跪地，小腿向外侧后贴地划弧盘夹敌后腿踝关节，大腿别压敌小腿，胸部冲压敌大腿，一手按压敌髋关节的合力，将敌向后跪摔倒地；⑤靠摔。右脚由后上步插到敌前腿外侧后时，以右脚管住敌脚，右手穿入敌裆向上反手横抱敌后腿，肩、头枕靠敌腹部的合力，将敌向后靠摔倒地。

要求：各种摔法均要和上步抱腿前后连贯，一气呵成，不得有脱节、停顿、迟缓等断劲现象。发力时要全身协调，形成爆发合力，做到快、准、狠、猛。将敌摔倒时，自己重心要稳，不得摇晃翘起，并尽可能抱住敌腿（扛摔除外），以利转入实施倒地拿法。

用途：主要用于在徒手格斗擒敌、突袭擒敌等实战中进身低抱敌腿，将敌快摔倒地，并为连接使用倒地拿法，将敌彻底制服创造条件。

（三）低抱腿摔防守

要领：①拳掌阻击。当敌欲进身低抱我腿时，我在向后、侧闪躲的同时，以拳掌向前下阻击敌头、颈右肩部，使敌无法进身低抱腿；②后掌下压。当敌进身低抱我腿时，我两腿用力向后分腿绷直后撑，同时双手下抱敌腰，上体顺势下压，将敌压伏倒地；③反抱掀腿。当敌进身低抱我腿时，我将前腿插入敌两腿之间，后腿绷直，同时右转身下俯，双手抄抓敌前腿踝关节，将敌腿掀起翻转倒地；④沉肘砸击。当敌进身低抱我腿时，我在重心下沉或两腿后撑的同时，以沉肘向下砸击敌颈椎或腰椎，将敌砸击倒地；⑤按头击裆。当敌进身低抱我腿时，我在后腿后撤一步，重心下沉，两腿绷劲的同时，一手向后下按压敌头，另一手以掌心为力点由前向后下贯击敌裆，将敌按击倒地。

要求：判断准确，反应敏捷，尽可能抢在敌进身低抱住我腿之前实施防守，以免被动。各种防守方法要全面掌握，灵活运用。

用途：主要用于防守破解敌对我突然实施的各种低抱腿摔法。

二、高抱腿摔法（均以右格斗势为例）

（一）高抱腿

要领：①高抱腿时机。格斗中诱敌或趁敌起高腿进攻时，直接以抄抱、接腿等防守方法将敌腿高抱住。或在腿法防守中，当采用下砸、勾挂、拦截等防守方法基本奏效，趁敌腿来不及或尚未收回落地时，迅速转接抄抱防守将敌腿高抱起。也可在低抱腿摔法；②高抱腿方法。以两手抄抱为主，也可用反手抄抱。无论从敌腿外侧或内侧高抱，均可实施同一种摔法。或按不同的抱腿部位（大腿、小腿、脚腕），变换不同摔法。

要求：高抱腿摔是各类摔法中成功率最高的。因此，要准确把握时机，尽可能多运用各种高抱腿方法。高抱腿要快、高、紧，使敌难以挣脱和维持单腿支撑。

用途：为快速实施高抱腿摔法创造条件。

（二）高抱腿摔

要领：①托摔。两手高抱敌小腿或脚腕，先向我侧后猛力拖带，迫敌支撑腿移（或跳）动，再向前上高托远推敌被抱腿，将敌腾空后摔倒地；②绊摔。两手高抱敌大腿，以我前腿侧绊敌支撑腿，上体侧后转别敌被抱腿的合力，将敌向侧绊摔倒地；或以我前腿后绊敌支撑腿，两手向前推送敌被抱腿的合力，将敌向后绊摔倒地；③抹摔。左手高抱敌大腿，右手抽出，以反手勾搂敌颈部，向右后下抹带，同时上体右后转体，转腰，甩脸，左手抱敌腿推送的合力，将敌向我身后抹摔倒地；④涮摔。两手抓抱敌小腿或接扣敌脚腕，我前腿后撤一步，两手合力，顺时针（或逆时针）方向，向侧后下斜圆划弧涮拉敌腿，将敌涮摔倒地；⑤踢摔。两手高抱敌小腿，起前腿，以截、踹、勾等腿法踢击敌支撑腿踝关节侧后部、小腿正面、膝关节正、侧面、大腿内侧面及裆部等部位，同时两手推送敌被抱腿的合力，将敌向后踢摔倒地。

要求：各种摔法均要和高抱腿前后连贯，一气呵成，不得有脱节、停顿、迟缓等断颈现象。发力时要全身协调，形成爆发合力，做到快、准、狠、猛。将敌摔倒时，自己重心要稳，不得摇晃趑趄，以利转入实施倒地拿法。

用途：主要用于在徒手格斗擒敌实战中高抱敌腿，将敌快摔倒地，并为连接使用倒地拿法，将敌彻底制服创造条件。

（三）高抱腿摔防守

要领：①直拳击打。敌高抱我腿时，我以被抱腿同侧手直拳击打敌头或面部，迫敌松手。同时支撑腿跳动保持平衡；②夹颈撑腿。敌高抱我腿时，我支撑腿跳近敌，被抱腿屈膝，同时以被抱腿同侧手臂搂夹敌颈，另一手协力，被抱腿向侧前下猛力挣撑解脱；③挑裆支撑。敌高抱我腿时，我被抱腿小腿外（或内）旋屈插入敌裆，脚尖上勾挡裆，挺膝收髋，同时两手抓敌肩，以挑裆腿、支撑腿和两手抓肩的合力与敌形成僵持态势；④抽腿蹬踹。敌高抱我腿时，我上体侧后转（必要时下俯，两手撑地），同时被抱腿屈膝内旋向回抽腿蓄劲，再向后猛力蹬踹，挣脱敌手；⑤跃起蹬弹。敌高抱我腿时，我急向后下转身，两手撑地，支撑腿跃起向后蹬击敌胸，迫敌松手。或运用跃起侧倒动作，支撑腿跃起侧弹敌头，迫敌松手。

要求：反应敏捷，防守及时，抢在敌高抱我腿摔我之前防守解脱。各种防守破解动作要果断、快速、干脆、利索。

用途：主要用于防守破敌对我实施的各种高抱腿摔法。

三、抱腰夹颈摔法（均以右格斗势为例）

（一）进身抱腰夹颈

要领：①进身抱腰夹颈时机。在敌以拳、腿进攻，我向侧闪躲或下潜、摇避闪躲的同时，利用敌拳、腿击空收回，无暇防守的时机，乘虚闪进抱腰或夹颈。或在我以拳、腿组合主动进攻，敌防守出现空档时，乘机抢进抱腰或夹颈。或在双方相互抓把拉扯时，施以撕、捋、橙、绕等，趁势插进抱腰或夹颈。还可趁敌疲惫乏力、精力分散、重心不稳、反应迟缓时疾速突进抱腰或夹颈；②上步进身方法。侧身抱腰或夹颈时，可采用转身背步的上步方法（详见基本步法一节），上步同时，上体稍前俯，以腰为轴，偏头侧身塞腰调胯闪进，臀部顶紧敌腹部。正面抱腰、夹颈或反手夹颈时，可直接以前（或后）脚上前三大步，插入敌两腿之间，后（或前）脚跟进并步。也可以前（或后）脚上前三大步，插到敌对应脚外侧后。上步同时，身体前冲，上体压住敌胸部，腹部顶紧敌腹部，或将上体闪到敌一侧；③抱腰夹颈方法。侧身抱腰时，以右手搂抱敌腰，左手抓敌右大臂或肩领。侧身夹颈时，以右臂搂夹敌颈，左手在前协力。正面抱腰时，双手合力搂抱敌腰并往回勒紧。正面夹颈时，以右手搂夹敌颈，左手在后协力。反手夹颈时，以右臂反手向右外缠绕搂夹敌颈。

要求：准确把握、果断运用抱腰、夹颈时机。进身抱腰夹颈时，上步（背步）要快、灵活、贴

靠要紧，重心要稳，抱、夹有力，使敌难以挣脱。

用途：为快速实施各种抱腰、夹颈摔法创造条件。

（二）抱腰夹颈摔

要领：①过背摔。我侧身抱敌腰或夹敌颈，背转向敌，下蹲、弓腰、团身。以猛崩双腿，臀部向后上撞击，左手抓敌右臂向左前下方拉转，右手向上提腰或向左前下方夹颈拧转，同时上体前倾并向左转体，长腰，甩脸的合力，将敌经过我背向前摔出倒地；②挑腿摔。我侧身抱敌腰或夹敌颈，向左转体，右胯顶紧敌腹，左腿背步稍屈膝。以右腿由右前向后上别挑敌右小腿，两手向左前下方提、拉拧（夹）转，同时蹬左腿，向左长腰、甩脸的合力，将敌挑起后向前摔出倒地；③过胸摔。我正面抱敌腰，后脚上步，以屈膝蹬腿，猛力挺腹，两手上抱的合力，将敌抱起后，向后弓身仰头后倒的同时，向右转体，将敌砸摔在我身下；④抱踢摔。我正面抱敌腰，后脚上步，以屈膝蹬腿，猛力挺腹，两手上抱的合力，将敌抱起后，在向左横抡下砸的同时，左腿屈膝，以脚掌向右横踢敌左小腿，将敌横踢摔倒在我左侧前；⑤折腰摔。我正在抱敌腰往回紧勒，身体前倾下压，下颌顶压敌胸，迫敌腰后折的同时，右腿由外侧前向后勾挑敌左小腿，将敌向后仰摔倒地；⑥插腿摔。我侧身夹敌颈，在向左转体，两手协力向左前下方夹颈拧转的同时，右腿向左前下方插腿，身体侧倒，将敌砸摔在我身下；⑦反夹摔。我正面右臂反手夹敌颈，同时，左脚上步落在敌右脚外侧，迅速向右拧身，以右脚拦踢敌左踝关节的外侧，左手配合推转敌右肩，将敌向右翻转摔倒地。

要求：各种摔法均要和抱腰、夹颈前后连贯，一气呵成，不得有脱节、停顿、迟缓等断劲现象。发力时要全身协调，上、下配合，尤其要注重腰、胯、臀等部位力量的运用，形成爆发合力，做到快、准、狠、猛。将敌摔倒时，自己重心要稳，不得摇晃翘起。利用身体砸摔的动作，练习时要分步骤进行，做好配合，被砸者要掌握好抗砸压的憋气呼吸方法，以免受伤。

用途：主要用于在各种近身实战中将敌快摔倒地，并为连接使用倒地拿法，将敌彻底制服创造条件。

根据《刑法》第20条规定，正当防卫是指为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害，而对不法侵害者实施的制止其不法侵害且未明显超过必要限度的行为。

正当防卫的起因条件应注意三个方面：（1）必须有不法侵害存在。（2）不法侵害必须是违法行为。（3）不法侵害的存在具有现实性。

正当防卫的时间条件，是指可以实施正当防卫的时间，通说认为不法侵害正处于已经开始并且尚未结束的进行阶段。当侵害行为尚未开始，尚未危及合法权益时，没有必要实施正当防卫；当侵害行为已经结束，危害结果已经发生时，正当防卫毫无意义。

什么是不法侵害已经开始？一般说来，可以理解为侵害人已经着手直接实行侵害行为。例如，杀人犯持刀向受害人砍去，强奸犯对妇女施以暴力，或暴力威胁，殴打他人者对受害人举拳打击等等，不法侵害就已经开始。但是，在实践中的某些情况下，虽然不法侵害尚未着手实行，但合法权益已直接面临侵害的危险，不实行正当防卫就可能丧失防卫的时机。在这种情况下，实行正当防卫也应当说是适宜的。

我国《刑法》第20条第3款规定：“对于正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任。”

根据《刑法》第20条的规定，防卫过当是指防卫明显超过必要限度造成重大损害应当负刑事责任的行为。防卫过当与正当防卫是两个既有本质区别又有密切联系的概念。首先，防卫过当在客观上有危害性、在主观上有罪过性。从总体上说是一种非法侵害行为，这是它区别于正当防卫的本质特征，也是刑法规定防卫过当应当负刑事责任的根据。其次，防卫过当与正当防卫一样，都具有行为的防卫性，这是它们的密切联系之所在。要成立防卫过当，也必须是在不法侵害正在进行，为了制止不法侵害保护合法权益，针对不法侵害人的前提下实施的。只是因为防卫明显超过必要限度造成了重要的损害，才使防卫由正当变为过当，合法变为非法。正基于此，我国刑法规定对防卫过当行为应减轻或者

免除处罚。

对于防卫过当的量刑，我国请发规定“应当减轻或者免除处罚”。这一刑罚减免事由是基于防卫过当的主客观因素决定了其社会危害性较通常犯罪的社会危害性要小。

故意伤害罪，是指故意非法损害他人身体健康的行为。本罪的客体，是他人的身体健康权。本罪的客观方面，表现为非法损害他人身体健康的行为。本罪的损害结果包括轻伤、重伤和伤害致死三种情况。

根据《刑法》第234条规定，犯本罪的，处三年以下有期徒刑、拘役或管制；致人重伤的，处3年以上10年以下有期徒刑；致人死亡或者以特别残忍手段致人重伤造成严重残疾的，处10年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。

体育保健类理论知识

十六式太极拳动作要点

一、起势

七、两脚开立 2、两臂前举 3、屈膝按掌

■ 左右野马分鬃

左野马分鬃

（三）抱球收脚 2、转体迈步 3、弓步分手

右野马分鬃

1、重心后移 2、抱球跟脚 3、转体迈步 4、弓步分手

■ 白鹤亮翅

1、转体抱球 2、跟步后坐 3、虚步点地分手

（四）左右搂膝拗步

左搂膝拗步

1、转体落手 2、转体收脚 3、迈步屈肘 4、弓步搂推

右搂膝拗步

■ 重心后移 2、转身跟脚 3、迈步屈肘 4、搂膝拗步

（四）搬拦锤

1、重心后移 2、转身分手 3、收脚掩手 4、蹬脚搬锤 5、转体旋臂 6、进步拦掌 7、进步打拳（锤）

六、如封似闭

1、穿掌交叉 2、后坐收掌 3、弓步推掌

- **单鞭**

1、转体扣脚 2、右钩手收脚 3、转体迈步 4、弓步左推掌

八、手挥琵琶

- 跟步摆掌 2、后坐挑掌 3、虚步合璧

九、左右倒卷肱

左倒卷肱

十三、转体 135 度撤手 2、提膝屈肘 3、退步推掌

右倒卷肱

(六) 转体 135 度撤手 2、提膝屈肘 3、退步推掌

- **左右穿梭**

左穿梭

- 转体扣脚 2、转身撇脚 3、收脚抱球 4、迈步分手 5、弓步右推掌左架掌

右穿梭

1、重心后移 2、抱球跟脚 3、迈步分手 4、弓步左推掌右架掌

- **海底针**

六、跟步提手 2、虚步插掌

(十) 闪通臂

十、提手收脚 2、迈步分手 3、弓步推掌

- **云手**

- 转体云手 2、云手收步 3、云手出步 4、云手收步

- **左右揽雀尾**

右揽雀尾

1、转体抱球 2、迈步分手 3、弓步棚臂 4、转体伸臂 5、转体后捋 6、转体搭手 7、弓腿前挤 8、后坐收手（到腰） 9、弓步按掌

左揽雀尾

十一、转体扣脚 2、收脚抱球 3、迈步分手 4、弓步棚臂 5、转体伸臂 6、转体后捋 7、转体搭手 8、弓腿前挤 9、后坐收手（到腰） 10、弓步按掌

- **十字手**

- 转体扣脚 2、撇脚分手 3、左腿扣脚 4、收脚合抱

四、收势

1、分手前撑 2、两臂下落 3、收脚还原

健身气功——八段锦动作详细解说及要领

预备式

动作解说：

两脚并步站立，两臂垂与体侧，目视前方，左脚向左开步，与肩同宽，两臂内旋向两侧摆起，与髋同高，掌心向后。两腿膝关节稍屈，同时两臂外旋，向前合抱于腹前，掌心向内，两掌指尖距约十公分，目视前方。

功法作用：

宁静心神，调整呼吸，内安五脏，端正身形，从精神和肢体上做好练功前的准备，

第一式：两手托天理三焦

动作解说：首先两臂外旋微下落，两掌五指分开在腹前交插，掌心向上，目视前方。然后，两掌挺膝伸直，同时两掌上托与胸前，随后两臂内旋向上托起，掌心向上，抬头目视两掌，两掌继续上托，肘关节伸直，同时下合内收，动作稍停，目视前方。然后，两腿膝关节微屈，同时两臂分别向身体两侧下落，两掌捧于腹前，掌心向上，目视前方。全部动作一上一下为一次，共做六次。

功法作用：

根据中医说法，脐以下为下焦，胸格至脐为中焦，胸格以上为上焦。这一式动作，通过两手交插上举，缓慢用力，保持身拉，可使三焦通畅，气血调和。通过拉长躯干与上肢各关节周围的肌肉与韧带，下关节软组织，对提高关节的灵活性，防治肩骨颈椎疾患，颈椎病具有良好的作用，

第二式：左右开弓似射雕

动作解说：

第一个动作，重心右移，左脚向左开步站立，膝关节缓慢伸直，两掌向上交插与胸前，左掌在外，目视前方。第二个动作，右掌曲指，向右拉到臂前，左掌成八字撑，左臂内旋，向左推出，与肩同高，同时，两脚曲膝半蹲成马步，动作略停，目视左前方。第三个动作，重心右移，两手变自然掌，右手向右画弧与肩同高，掌心斜向前，重心继续右移，左脚回收成并步站立，同时，两掌捧于腹前，掌心向上，目视前方。右式动作与左视相同，只是左右相反，一左一右为一次，共做三次。做第三遍最后移动时，身体重心继续左移，右脚回收成开步站立，膝关节微曲，同时两掌下落，捧于腹前，目视前方。

功法作用：

展肩扩胸，可刺激督脉背部俞穴，同时调节手太阴，肺经等经脉之所。它能有效的发展下肢的肌肉，提高平衡和协调能力，同时增加前臂和手部肌肉的力量，提高手腕关节及指关节的灵活性，并有利于矫正驼背肩内收等不良姿式，很好的预防肩、颈疾病。

第三式：调理脾胃需单举

动作解说：

第一个动作，两腿挺膝伸直，同时左掌上托，经面前上穿，随之臂内旋上举至头的左

上方，右掌同时随臂内旋下按至右髌旁，指尖向前，动作略停。第二个动作，两腿膝关节微屈，同时左臂驱肘外旋，左掌经面前下落于腹前，同时右臂外旋，右掌外旋右掌向上捧于腹前，目视前方。右式动作与左视动作相同，但左右相反，该式一左一右为一次，共做三次。做到第三次最后移动时，便两腿膝关节微屈，右掌下压至右髌旁，指尖向前，目视前方。

功法作用：

通过左右上肢，一松一紧的上下对拉，可以牵拉腹腔，对中焦脾胃起到按摩的作用，同时，可以刺激胸于斜骨的相关经络，以及背部输血等。具有调理脏腹经络的作用。该式动作，可使脊柱内各椎骨间的小关节及小肌肉得到锻炼，从而增强脊柱的灵活性与稳定性，有利于预防和治疗肩、颈疾病。

第四式：五劳七伤往后瞧

动作解说：

第一个动作，两腿挺膝，重心升起，同时两臂伸直，指尖向下，目视前方。第二个动作，上动不停，两臂外旋，掌心向外，头向左后转，动作稍停，目视左斜后方。第三个动作，两腿膝关节微屈，同时两臂内旋按于髌旁，指尖向前，目视前方。右式动作与左式相同，方向相反。该式一左一右为一式，共作三次，做到第三次，最后移动时，便两腿膝关节微屈，同时两掌捧于腹前，目视前方。

功法作用：

五劳，是指心、肝、脾、肺、肾等五劳损伤，七伤指喜、怒、悲、忧、恐、惊、思七情伤害。这个动作通过上肢伸直，外旋扭转的劲力牵张作用，可以扩张牵拉胸腔，腹腔多脏腑，往好瞧的转头动作，可以刺激颈部大椎穴，以及背部五脏六腑的输血，达到防治五劳七伤的目的。这一动作，还能加颈部及肩关节周围能与运动的肌群的收缩力，增加颈部运动幅度，活动眼肌，改善眼肌疲劳的及肩颈等背部疾患，改善颈部及脑部血液循环，有助于解除中枢神经系统的疲劳。

第五式：摇头摆尾去心火

动作解说：

第一个动作，重心左移，右脚向右开臂站立，同时两掌上托至头上方，肘关节微屈，指尖相对，目视前方。第二个动作，两脚屈膝半蹲成马步，同时，两臂向两侧下落，两掌浮于膝关节上方。第三个动作，重心向上稍升起，随之重心右移，上体向右侧移，俯身，目视右脚面。第四个动作，重心左移，同时上体由右向前、向左旋转，目视右脚根。第五个动作，重心右移成马步，同时，头向好摇，上体立起，随之，下颌微收，目视前方。右式动作下左式动作相同，方向相反，该式一左一右为一次，共做三次。做这三次后，重心左移，右脚回收成开步站立，同时，两臂经两侧上举，两掌心相对，两腿膝关节微屈，同时两掌下按至腹前，指尖相对，目视前方。

功法作用：

属阳热内剩的病疾，该式动作两脚下蹲，摇动尾闾，可刺激督脉等，通过摇头可刺激大椎穴，从而达到舒经泄热的目的，有助于去除心火，在摇头摆尾过程中，脊柱、腰段、颈段大弧度侧屈，反转及回旋，可使整个脊柱的头、颈段，腰腹及臀骨部肌群参与收缩，既增加了颈、腰、髌关节的灵活性，也发展该部位的肌力。

第六式：两手攀足固肾腰

动作解说：

两腿挺膝，伸直站立，同时，两掌指尖向前，两臂向前、向上举起，肘关节伸直，掌心向前，目视前方。第二个动作，两臂屈肘，两掌下按于胸前，掌心向下，指尖相对。第

三个动作，两臂外旋，两掌心向上，随之，两掌掌指随腋下后擦。第四个动作，两掌心向内，沿脊柱两侧向下摩运至臀部。随之上体前俯，沿腿后向下摩运，经脚两侧至于脚面，抬头，目视前下方，动作略停。第五个动作，两掌沿地面前伸，随之用手臂带动上体立起，两臂肘关节伸直上举，掌心向前。该式一上一下为一次，共做六次。做完六次好，两腿膝关节微屈，同时两掌向前下按至腹前，掌心向下，指尖向前，目视前方。

功法作用：

通在大弧度前屈后伸，可刺激脊柱，督脉，以及阳关、委中等穴，有助于防治泌尿系统的一些慢性病，达到固肾壮腰的目的。通过几度大弧度前屈后伸，可有效发展躯干，前后伸屈几度肌群的力量与伸展性，同时对于腰部的肾，肾上腺，输尿管等器官有良好的牵拉按摩作用，可以改善其功能，刺激其活动。

第七式： 攢拳怒目争气力

动作解说：

第一个动作，重心右移，左脚向左开步，两腿半蹲成马步，同时两掌握拳于腰侧，大母指在内，拳眼向上，目视前方。第二个动作，左拳向前冲出，与肩同高，拳眼向上，目视左拳。第三个动作，左臂内旋，左拳变掌，五口向下，目视左掌。第四个动作，左臂外旋，肘关节微屈，同时左掌向左缠绕，变掌心向上后，握住，大拇指在内，目视左拳。第五个动作，左拳屈肘回收至腰侧，拳眼向上，目视前方。右式动作与左视动作相同，该式一左一右为一式，共做三次，做完三次后，重心右移，左脚回收成并步站立，同时两拳变掌回于体侧，目视前方。