

第一章 太极拳

二十四式太极拳又称简化太极拳,于 20 世纪 50 年代由中国武术专家在传统杨式大架太极拳的基础上,按照由简到繁、循序渐进、易学好记的原则删去繁难和重复的动作,选取二十四式主要动作创编而成。其动作柔和均匀,姿势中正平稳,结构合理,老少咸宜,易于推广,强身健体效果显著。通过练习二十四式太极拳,对外可强健筋骨,强化体魄;对内则能调理脏腑,疏通筋脉,调节精神,其缓解身心疲劳、改善人体功能、增强体质的效果明显。

第一节 武术简介

武术,西方人称为“功夫(kung fu)”,是以技击为内容,通过套路、搏斗等运动形式来增强体质、培养意志及训练格斗技能,并注

重内外兼修的民族传统体育项目。2008年,武术以“特设项目”的身份出现在第29届北京奥运会上,被定名为“北京奥运会武术比赛”。

攻防技击是武术的本质属性,由踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作,通过徒手或借助器械来表现攻防格斗能力。武术的主要运动形式为套路演练和对抗格斗,在演练上注重内外兼修、形神兼备。武术运动是在中华文化总体氛围中孕育、产生、衍化发展起来的,自然地融入了传统哲学、兵学、中医学、伦理学、气功、美学、艺术、文学和民俗学等多种传统文化思想和文化观念。

一、武术的分类

武术按运动形式可分为三类,即常见的功法运动、套路运动和搏斗运动。

(1) 功法运动。功法练习是以单个动作练习为主,以达到健体或增强某方面体能的运动,包括柔功、内功、硬功、轻功、眼功、耳功等。

功法运动的意义:通过各种专门的练习方法和手段,以达到提高肢体关节活动范围和肌肉伸展性能的目的;通过对人体内在的精、气、神及脏腑、经络、血脉等的修炼,以达到精足、气壮、神明、内脏坚实、血脉经络通畅、内壮外强的功效;使身体具有较为强健的击打、抗

击打、摔跤、磕碰能力,最终达到强筋骨、壮体魄的功效。

(2) 套路运动。套路运动是通过徒手或持器械表演来体现人的进攻和防守技能,以技击为主要内容,以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律为依据编排组合及成套练习,将人与人之间的攻防动作通过套路最大限度地表现出来。

套路运动主要包括拳术、器械、对练、集体表演等形式。器械有“十八般兵器”之称,包括长、短、双、软和暗五种器械。

(3) 搏斗运动。搏斗运动是两人在一定条件下按照规则进行斗智角力的对抗练习。目前推广的项目主要有散手、推手和短兵三项。

二、武术的功能

武术运动形式多样,内容丰富,文化内涵博大精深,具有健身、防身、修身养性、竞技、娱乐、文化交流等多方面功能。

(1) 健身健心。武术运动可改善心血管系统功能,促进神经系统均衡发展;增强呼吸系统功能;提高人体身体素质,协调全身运动,消耗身体多余脂肪,肌肉线条优美,从而塑造良好的体形。

(2) 保健康复及养生。武术运动内容丰富,有五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳等传统保健运动,坚持练习可预防疾病,康复身心,增强体质,延缓衰老,对某些慢性病的治疗亦有一定作用,也可起到延年益寿的作用。

(3) 观赏审美及交流。武术演练具有很强的欣赏及审美价值。无论是套路表演还是散手比赛,都以恢弘的气势、优雅的定韵深受欢迎。另外,武术还是人们切磋技艺、交流情感、增进友谊的友好平台,更是与国外友人交流的媒介,通过武术使其更充分地认识中国文化的精髓,探索东方文明的神韵。

第二节 武术基本技术

武术基本功是学习武术套路和提高武术运动技术水平的基础,包括腿功、腰功、平衡、跳跃、跌、扑、滚翻等内容。

一、基本手型手法

1. 基本手型

基本手型有拳、掌和勾三种。

(1) 拳。动作要领:五指弯曲握紧,拇指扣压于食指和中指的第二指节,拳面平展(见图 1-1)。

(2) 掌。动作要领:拇指弯曲,贴靠食指指跟外侧下方,其余四指伸直并拢向后伸张(见图 1-2)。