

武术擒拿格斗教学纲要

一、教学目的的任务

(一) 初级

了解中华武术丰富的技击内涵，培养对武术运动的兴趣；在掌握基本技术基础上，学习基本攻防技术和基本知识；增强身体素质，培养刻苦耐劳的意志品质。

(二) 中级

提高基本攻防技战术水平，增强对武术技击中踢、打、摔、拿等主要内容的认识；熟悉基本攻防招式在实战中的运用，了解武术散打的竞赛规则、裁判法等基本知识；发扬中华武林重视武德的传统。

(三) 高级

较系统地了解武术技击四种技击法则范畴，较完整地掌握武术技击基本技战术，能正确对待和运用各种武功招式，具有一定的克敌自卫能力；提高对武术运动的观赏能力，培养爱国主义思想。

二、教学时数分配

内容 \ 学时		初 级		中 级		高 级	
		学时	%	学时	%	学时	%
专 项 理 论		2	5.6	2	5.6	2	5.6
基本技术	肩臂练习	4	11.1	3	8.3	2	5.6
	腿部练习						
	腰部练习						
	手型、手法	2	5.6	2	5.6	1	2.8
	步型、步法						
	跳跃练习	2	5.6	1	2.8	1	2.8
滚翻练习							
攻防基本战术	技击姿势基本步法	1	2.8	0	0	0	0
	踢法战术	2.5	6.9	3	8.3	3.5	9.7
	打法战术	2.5	6.9	3	8.3	3.5	9.7
	摔法战术	3	8.3	2.5	6.9	2.5	6.9
	拿法战术	2	5.6	2	5.6	2	5.6
	双人攻防对打法	5	13.9	7.5	20.8	8.5	23.6
身体素质	一般身体素质	2	5.6	1.5	4.7	1.5	4.7
	专项身体素质	2	5.6	2.5	6.9	2.5	6.9
游 泳		4	11.1	4	11.1	4	11.1
机 动		2	5.6	2	5.6	2	5.6
总学时		36	100	36	100	36	100

注：逢每学年第一学期，游泳学时改为基本技术

三、教学内容

	初 级	中 级	高 级
理 论	1. 武术运动的发展概论 2. 武术技击基础理论(1)	1. 武术技击基础理论(2) 2. 武术散打基本规则、裁判法基本知识	1. 武术技击中踢、打、摔、拿基本技战术运用 2. 国内外搏击动态 3. 武术散打比赛的剖析及观赏 4. 武术技击精言录
基 本 技 术	1. 手型、手法： 拳、掌、勾、冲拳、架拳推掌、架掌 2. 步型、步法： 弓步、马步、仆步、虚步、歇步 3. 正压肩、反压肩、单、双臂绕环 4. 腰部练习：前俯腰、甩腰	1. 手型、手法组合动作 2. 步型、步法组合动作 3. 仆步抡拍 4. 腿部练习：劈腿、踢腿 5. 腰部练习：涮腰 6. 腾空飞脚、旋风腿	1. 二型二法动作组合 2. 腿部练习： 3. 腰部练习：下腰、翻腰 4. 抢背、鲤鱼打挺
攻 防 基 本 战 术	1. 技击姿势： 基本姿势、实战姿势 2. 步法： 上步、退步、前滑步、后滑步 3. 拳法、掌法： 直拳、贯拳、抄拳(勾拳) 劈掌、砍掌 4. 踢法： 寸腿、十字腿、前蹬、后蹬、低踹、侧踹、里合腿、外摆腿 5. 摔法： 臀顶摔、别腿摔 6. 擒拿技法： 小缠丝、单别腕、别肘 7. 击、打、踢沙包 8. 双人组合攻防练习 9. 八步连环双人攻防对打法	1. 实战姿势 2. 步法： 左闪步、右闪步、前跃步、后跃步 3. 拳法、掌法： 劈拳、砸拳、鞭拳、插拳、穿掌 撩掌、掸掌 4. 踢法： 侧弹腿、扶地后蹬、转身蹬、后倒上蹬 5. 摔法： 过头摔、抱腿摔 6. 擒拿技法： 压肘、同侧、异侧、抓肩、抓胸 7. 击、打、踢沙包 8. 双人组合攻防练习 9. 罗汉十八手双人攻防对打法	1. 实战姿势 2. 肘法： 顶肘、横肘、撞肘、砸肘、拐肘 3. 膝法： 提膝、顶膝、撞膝、横膝、摆膝 4. 踢法： 后撩腿、转身后摆腿、缠丝腿 5. 摔法： 肩扛摔、抡腰摔 6. 解脱技法： 腰部被抱、头发被抓 7. 击、打、踢沙包 8. 双人组合攻防练习

身 体 素 质	<p>1. 一般身体素质： 耐力：1000 米、越野跑、变速跑、间隙跑等 速度：100 米、50 米、加速跑和跑的专门性练习等 力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂等</p> <p>2. 专项素质： 速度：协调和柔韧性：冲刺跑、往返跑（9 米、6 米、3 米）、各种步法变向移动、腿部动作的耗腿与控腿 弹跳耐力：蛙跳、多级跳、2 分钟跳绳、负重跳。 手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑、铁牛耕地、三靠臂、推举杠铃、肋木举腿、靠墙手倒立</p>
------------------	--

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）

（一）运动技能考核（占总成绩 30%）

1、考核内容

班 级	内 容
初 级	1、组合拳法。 2、踢法：十字腿、侧踹腿 3、摔法：臀顶摔 4、拿法：小缠丝、单别腕 5、八步连环攻防对打法
中 级	1、组合拳法。 2、踢法：侧弹腿、转身蹬、后倒上蹬 3、摔法：抱腿摔 4、拿法：同侧、异侧抓肩、抓胸 5、罗汉十八手双人攻防对打法
高 级	1、肘法、膝法。 2、踢法：组合转身后摆腿、缠丝腿 3、摔法：肩扛摔 4、解脱技法：腰部被抱、头发被抓解脱 5、双人攻防实战能力

2、考核方法与评分标准

1) 考核方法

二人一组进行进攻、防守实战演练，根据完成动作情况及运用技战术能力综合评分。

2) 评分标准

- 90-100 分：方法准确，动作熟练，配合严密，意识逼真
- 80- 90 分：方法准确，动作熟练，配合较严密，攻防合理
- 70- 80 分：方法准确，动作熟练，有一定的攻防意识
- 60- 70 分：能配合完成，主要动作正确

(二) 专项素质考核 (占总成绩 5%)

1、考核内容和方法

班 级	内 容 方 法
初 级	两手手指撑地，两腿向后伸直并拢，身体成一斜线，两臂手指俯卧撑弯曲，身体直线下降至胸部几乎触地时，两臂推起伸直。根据完成次数评分。
中 级	2 分钟跳短绳，预备姿势开始跳计时，规定左右脚轮流跳，两分钟计数评分。
高 级	两人一组：两手掌与肩同宽撑地，离开墙面 50 公分左右，贴墙手倒立，两脚伸直并拢，脚掌贴靠墙面。一人练习一人保护，计时评分。

2、评分标准

得分 内容	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
手指俯卧撑 (次)	25	24	22	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
2 分钟跳绳 (次)	160		150		140		130		120		100		80
贴墙手倒立 (秒)	40		35		30		25		20		15		10