

科目：初中体育

考生用卷

- 要求：1. 时长不超过 8 分钟；
2. 模拟上课需要板书。

第七章 武术类运动

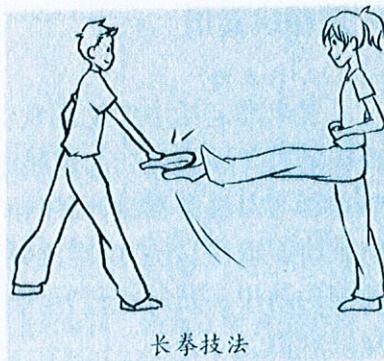
武术是中华民族优秀的文化遗产之一,它融传统文化、艺术神韵于一体,显现出华夏文明的博大精深。同时,作为一项体育运动,它聚合了体育与艺术的精华,展现出超越体育的艺术魅力。在领略武术魅力的同时,我们还要学习与掌握常见武术类运动损伤的知识及预防方法,安全地进行武术学习。

武术类运动基本技术的运用

★ 长拳技法

用途:掌握长拳中的拳打、脚踢、摔打、擒拿等格斗技击动作,增强上肢与腿部的力量和柔韧性,提高徒手对抗的防卫能力。

方法:利用手靶、脚靶与同伴进行喂靶训练,加强弹踢腿、侧踹腿、正蹬腿、架拳、冲拳、推掌与步法的准确性。



★ 棍术技法

用途:掌握棍术手臂圆熟、梢把兼用、身棍合一、力透棍梢、“棍打一大片”的技击特点,增强上肢与腰背的力量和灵活性,提高肩部的柔韧性。

方法:进行不同棍法(如劈、抡、扫、挑、架棍等)与握法的灵活配合训练。练习时棍梢、棍身、棍把交互使用,可持棍击打“标志物”或空击,顺应棍的自然之势,把劲力贯注到棍梢、棍把、棍身上,体会用巧劲的感受。

★ 剑术技法

用途:掌握剑术轻灵敏捷、飘逸潇洒、剑似飞凤的技击特点,发展上肢的力量和身体的灵敏性,增强手腕的灵活性。

方法:运用不同的剑法进行模拟空击练习,加强剑法与剑指的协调配合。练习时持剑手腕要灵活,要身剑合一,以身运剑,将身法、步法、剑法和神韵融为一体。

