

<<九节鞭教程>>

图书基本信息

书名：<<九节鞭教程>>

13位ISBN编号：9787811007923

10位ISBN编号：7811007924

出版时间：2007-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：段全伟 著

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<九节鞭教程>>

### 前言

中国武术以历史悠久、内容丰富、流派众多而著称。

据1986年业已结束的全国武术挖掘整理工作调查统计：在我国源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的拳种有129个。

为了使这些优秀拳种重放异彩，更好的为全民健身服务，为武术走向世界、走向奥运创造条件，北京体育大学民族传统体育专业03教学计划中，将部分具有代表性的优秀传统拳种、传统器械作为武术专业的必修课程来设置，进一步促进、推广武术运动的发展。

九节鞭是中国古代兵器之一，短兵器械的一种。

鞭起源较早，至春秋战国时期已很盛行，其运动特点：鞭走顺劲，抡舞如轮，

## <<九节鞭教程>>

### 内容概要

《九节鞭教程》根据九节鞭项目运动特点，共分五个章节，详细介绍了九节鞭的历史发展、技术特点、基本技术、教学训练以及九节鞭理论方法、竞赛规则等内容，在编写过程中，特别注重知识性、科学性和实用性，并对其进行了系统的研究和整理，在此基础上创编了初级、中级、高级套路。

## &lt;&lt;九节鞭教程&gt;&gt;

## 作者简介

段全伟，男，河南叶县人，1970年12月出生。

1993年毕业于北京体育学院武术系并留校任教至今，副教授，武术国家级裁判员，舞龙舞狮国际级裁判员，中国龙狮运动协会器材委员会副主任中国龙狮运动协会北京体育大学培训基地秘书长，北京体育大学龙狮队主教练。

任教至今，先后赴新加坡、马来西亚、韩国、日本等国家进行武术教学和交流，特别是2002~2005年10月间连续四次赴日本无限太极拳协会进行武术教学，受到高度评价；连续五年获得“北京体育大学优秀青年骨干教师”称号、“北京体育大学科技新人”、“北京体育大学优秀党员”及海淀区教育系统“优秀教师”等荣誉称号。

在担任校龙狮代表队的训练工作中，踏实、勤分、努力、创新，2002年至今先后在全国锦标赛等重大赛事上取得全国冠军9个，亚军2个，季军1个。

在从事传统体育教学与训练的同时，积极从事学术研究，先后在国家核心刊物、一级刊物上发表和获奖论文26篇；独著和参编教材7部，包括独著的《舞狮运动教程》以及参编的《舞龙运动》、《习武练功500问》、《跆拳道》、《简化陈式太极拳》、《跆拳道规则》、《民族民间项目介绍》等教材，特别是独著和参编的《舞狮运动教程》和《舞龙运动》两部教材，填补了龙狮运动学科理论研究的国内空白。

参与课题12个，其中部委课题4个、校级课题8个。

作为武术国家级裁判员和龙狮国际级裁判员，多次参加全国武术锦标赛、舞龙舞狮锦标赛、第三届体育大会等重大赛事，并获得体育道德风尚裁判员；2002年至今先后组织编排了40多场大型龙狮和武术表演活动，如参加总局运动会开幕式、世界无烟日、北体大五十周年校庆、北体大赴革命老区——山西忻州慰问演出等活动的精彩表演，受到总局和校领导高度评价。

## <<九节鞭教程>>

### 书籍目录

第一章 鞭的概述第一节 九节鞭的产生及发展第二节 鞭的分类第三节 九节鞭的技法特点第二章 九节鞭基本技术第一节 九节鞭持鞭礼及持鞭法第二节 九节鞭基本第三节 九节鞭初级套路第四节 九节鞭中级套路第五节 九节鞭高级套路第三章 九节鞭教学理论及方法第一节 九节鞭教学第二节 九节鞭教学方法第三节 九节鞭套路教学效果的评价第四节 教案的制定第四章 九节鞭训练实践第一节 九节鞭训练原则第二节 九节鞭训练内容第三节 九节鞭训练方法第四节 九节鞭训练注意事项第五节 身体训练第六节 技术训练第七节 心理训练第八节 智能训练第九节 训练课的组织与指导附录：武术传统器械竞赛规则和评分标准主要参考文献

## &lt;&lt;九节鞭教程&gt;&gt;

## 章节摘录

鞭，古代兵器，武术短器械之一。

有硬鞭和软鞭两种。

硬鞭一端粗，一端细。

粗端为鞭樽，是握柄，亦称樽柄，其前有护手，细端为梢，即鞭尾，亦可用作握柄，称为梢柄。

鞭身凸起节数不等，凸起程度不同。

竹节鞭一般为3节（小算樽柄），节较长而凸较高；虎尾鞭竹较短而凸较低，上有虎尾斑纹。

鞭长一般为1米，也有1.4米的。

硬鞭一般以纯钢或铜制成，如上三节“水磨钢鞭”，除柄外有13节，长约1米，柄粗约4厘米，鞭身有13个方形疙瘩，鞭头稍细，有钝尖，鞭有坚木或铁制柄，鞭头、鞭尾皆可握，能两头使用。

现代武术器械的硬鞭，多以坚木制成。

其基本技法有：架、格、挡、摔、砸、截、戳、盘、扫、搅、扳、搦、削、刺、撩、剪、括、旋、拔、盖、掣、攒、撑等。

主要套路有：金家鞭、尉迟鞭、太师鞭、子胥鞭、黑虎鞭、滚龙鞭、十三莲花鞭、桥梁救主鞭等。

软鞭泛指以环串连数节鞭体制成的一类软器械，由镖头、捉把、中间若干铁节组成，节与节之间用圆环相连，有七节、几节、十三节之分。

武术运动中以几节鞭为软鞭的代表器械。

九节鞭是以铁环串连九节金属短棍（包括一节鞭头，一节把柄）而制成的软鞭（也有除把柄外为九节者）。

## <<九节鞭教程>>

### 编辑推荐

《九节鞭教程》是北京体育大学民族传统体育专业03教学计划中的传统器械课程之一，是为体育大学学生提供的通用教材。

它既能满足武术专业学生的专修课教学训练之用，也能满足其他专业学生九节鞭教学课的需要，还是广大武术爱好者、教练员、运动员重要的参考书。

<<九节鞭教程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>