八卦降龙伏虎罗汉拳少儿班推广课程教案

中华武术历史悠久，是我国广大人民喜闻乐见的民族传统体育项目。八卦掌将拳理与易理相合，是一种以掌法变换和行步走转为主的中国传统武术，乃内家三大名拳之一，也是道家养生、健身、防身的集大成者。

八卦掌更是效法天地之运转，万物之生化，寓静于动，生生不息，对青少年儿童的身体素质和运动技能增强有着特殊的加成。经常习练，可以提高人的运动、消化、神经、心血管等系统的功能。

一、指导思想：

目前在体育教学改革新思想的大背景下，要以培养学生终身锻炼意识，增强国家未来栋梁的身体和智力发育水平，为未来的人生打下良好的身体素质。

武术讲究手眼身法步结合，而八卦掌在这方面有着独到的优势，相对于其他拳种，只有八卦掌是讲究活步走桩而非定步站桩。

八卦掌的课程能收获的不单单是肢体上的协调，更是能够在学习过程中，对智力和组织能力，协作配合意识以及个人素质所需的自身良好的精神品质（如自觉力、毅力）的培养上，都能发挥积极的作用。

我们的训练内容本着“健康第一”的原则，内容安排从简单易学开始，循序渐进过度，最终达到一定技术水平。

二、教学目标：

1、通过训练能够掌握八卦掌基本功的练习方法、健身方法，能熟练掌握一套套路。

2、提升速度、力量、耐力、弹跳、灵敏、柔韧、平衡性及协调性等身体各项运动素质能力和审美能力。

3、培养学生自信、大方、大胆、勇敢果断、谦逊的心理品质。

4、培养学生爱国主义情操和顽强的意志品质及武德修养，树立终身体育意识。

三、教学内容安排（总18课时，90分钟/课）

八卦罗汉拳，又名八卦降龙伏虎罗汉拳，此拳有四十八路，创自祖师董海川。龙比拟阳刚之气，元神力量，虎比拟阴柔之气，元精智慧。降龙伏虎指驾御龙虎，炼已持心，调和阴阳。

1. 综合训练：（20分钟）
2. 热身活动：（饱满）
3. 颈：向上、向下、看左、看右（各动作做满保持两秒）。

重复一遍。

1. 肩：双手点于肩部，双肘向上向后划圆，以带动肩部向各个方向充分拉伸舒展，共八拍。反向划圆，八拍。
2. 胸：扩胸运动，一小一大为一拍，共八拍。注意胸腔开合起伏，动作不能流于双臂摆动。
3. 背：左臂向右水平伸展，扣于右前臂之内，以右臂带动左臂及左肩向右拉伸，共八拍。右侧拉伸，八拍。
4. 手腕、脚腕：双手手指交叉，转动手腕，同时脚尖点地，转动脚腕，顺时针、逆时针各四圈，双脚交替。
5. 腰：
6. 体转运动
7. 转腰运动
8. 膝盖：双手护膝，两膝并拢，下蹲八次。
9. 拉伸训练：侧弓步压腿、踢腿、体侧运动
10. 力量及体能训练：俯卧撑、高抬腿、蛙跳
11. 协调训练：绳梯步法、跳绳、沙包、前滚翻、后滚翻、侧手翻
12. 基本功练习：（20分钟）
13. 直掌 第1、2、9、10节课
14. 穿掌 第3、4、11、12节课
15. 扁担锤 第5、6、13、14节课
16. 圈锤 第7、8、15、16节课
17. 组合练习 第17、18节课
18. 套路练习：（45分钟）

第1节：1、南山献颂 2、祥云捧日 3、顺天承运

第2节：4、潜龙出水 5、云行雨施 6、大鹏展翅

第3节：7、斗转星移 8、孔雀开屏 9、玉柱擎天

第4节：10、降龙伏虎 11、天马开张 12、云天高卧

第5节：13、飞天乘云 14、苍鹰旋天 15、浪涛拍岸

第6节：16、山高水长 17、二仙传道 18、魁星点斗

第7节：19、老僧担经 20、日月入怀 21、一叶渡江

第8节：22、仙人指路 23、左宜右有 24、摧枯拉朽

第9节： 期中复习

第10节：25、老叟献瑞 26、开门大吉 27、仙人摘桃

第11节：28、喜雀登枝 29、乘风破浪 30、龙吟虎啸

第12节：31、百川入海 32、甘露降地 33、拔云见日

第13节：34、击鼓震山 35、麟趾呈祥 36、双峰插云

第14节：37、五气朝元 38、如来神掌 39、顺风贯耳

第15节：40、连三炮锤 41、翻天过海 42、猛虎入洞

第16节：43、天边挂月 44、风云际会 45、齐鲁遗风

第17节：46、龙骧虎步 47、天心斡运 48、乾坤合璧

第18节：整套练习

1. 放松调息（5分钟）

四、训练过程中注意的要求：

1、以身体素质训练为主，安全第一。

2、着重把握基本功练习。

3、利用空余时间观看武术套路方面的视频或与之相关的一些影视作品。

4、加强柔韧素质的练习，做好各种步型、手型、步法、手法、身法等单个练习动作。

5、锤法对练是基础对练套路。

6、罗汉拳是高阶套路。