



总主编◎徐恒振 刘少鹏 执行总主编◎李 光

Chinese Language Studies Through Ecstatic Kungfu

Natural Kungfu Collection

快乐武术学汉语

自然功夫系列

夏之彩

——
竞赛少林拳

Colors of Summer

—Competitive Shaolin Quan



中原出版
大地传

大象

河南电子音

图书在版编目(CIP)数据

快乐武术学汉语. 自然功夫系列. 夏之彩. 竞赛少林拳 / 徐恒振, 刘少鹏, 李光主编. — 郑州: 大象出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5347-8230-5

I. ①快… II. ①徐… ②刘… ③李… III. ①汉语—
对外汉语教学—教材②少林拳 IV. ①H195.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 270800 号

快乐武术学汉语

自然功夫系列

夏之彩——竞赛少林拳

出 版 人 王刘纯
策划编辑 韩凤葛
责任编辑 宋海波
特约编辑 郭笑丹
责任校对 李婧慧
封面设计 王莉娟

出版发行 **大象出版社**(郑州市开元路 16 号 邮政编码 450044)

发行科 0371-63863551 总编室 0371-65597936

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 787mm×1092mm 1/24

印 张 1.666

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市文化路 56 号金国商厦七楼

邮政编码 450002

电话 0371-63944233

《快乐武术学汉语》编委会

编委会

主 任:

瞿新建 (河南省教育厅副厅长、汉语国际推广少林武术基地理事长)

副主任:

薛华领 (孔子学院总部 / 国家汉办原志愿者中心主任)

杨金成 (孔子学院总部 / 国家汉办师资处处长)

荣西海 (河南省教育厅厅长助理)

徐恒振 (河南省教育与汉语国际推广办公室主任、汉语国际推广少林武术基地主任、英语一级翻译)

刘海超 (嵩山少林武术职业学院副董事长、汉语国际推广少林武术基地副主任、副教授)

李 光 (汉语国际推广少林武术基地副主任、教授)

委 员:

Zhao Chen (美国亚利桑那大学孔子学院院长、博士、教授)

Frank Phillips (美国俄勒冈州圣玛丽中学校长)

赵昆通猜 (泰国曼谷岱密中学孔子课堂理事长)

Xuning Wang (澳大利亚黄金海岸国际艺术中心主任、博士、教授)



许 亮（孔子学院总部／国家汉办文化处处长助理）

刘少鹏（嵩山少林武术职业学院院长助理，汉语国际推广少林武术基地秘书长、硕士、讲师）

李 莎（郑州大学国际教育学院副院长、副教授、博士）

鲁 六（郑州大学文学院副院长、副教授、博士）

陈 晨（河南师范大学外语学院讲师、硕士）

马强和（河南省教育与汉语国际推广办公室项目助理、硕士、一级翻译）

都乐乐（河南省教育与汉语国际推广办公室项目助理、硕士，美国俄勒冈州圣玛丽中学孔子课堂中方负责人）

张志莹（嵩山少林武术职业学院汉办主任、硕士）

王刘纯（大象出版社社长、编审）

高明星（河南电子音像出版社社长、编审）

杨东军（河南电子音像出版社总编辑、编审）

秘 书 长：

李 光

副秘书长：

杨东军

Zhōngguó wǔshù, yě chēng gōngfu. Tā lìshǐ yōujiǔ, bódàjīngshēn,
中国 武术, 也 称 功夫。它 历史 悠久, 博大精深,

zhígēn yú rénmin, bǎohán wénhuà. Wǔshù yǒu zhe tèbié de mèilì, xīyīn
植根 于 人民, 包含 文化。武术 有着 特别 的 魅力, 吸引

zhe qiānbǎiwàn rén qù xuéxí tā.
着 千百万 人 去 学习 它。

Gōngfu shòudào shìjiè gè guó rénmin de xǐ'ài, jiū qí yuányóu,
功夫 受到 世界 各 国 人民 的 喜爱, 究 其 缘由,

shì láizì wǔshù zìshēn de shēnhòu hé gōngyòng. Wǔshù de shēnhòu zhī
是 来自 武术 自身 的 深厚 和 功用。武术 的 深厚 之

chù zài yú tā yùnhán zhe fēngfù de wénhuà, wǔshù hé Zhōngguó de
处 在于 它 蕴含着 丰富 的 文化, 武术 和 中国 的

zhéxué, yīxué, yǔyán, yìshù dōu yǒu zhe mìqiè de guānxì. Wǔshù de
哲学、医学、语言、艺术 都 有着 密切 的 关系。武术 的

gōngyòng zàiyú tā nénggòu yǒuxiào de qiángshēn jiàntǐ, fángshēn zìwèi,
功用 在于 它 能够 有效 地 强身 健体、防身 自卫,

érqiě tōngguò nèi wàijiānxiū, shēnghuá zhe rénmen de jīngshén hé pǐndé.
而且 通过 内 外兼修， 升华 着 人们 的 精神 和 品德。

Wǔshù xíliàn kěyǐshìyìng yú gè zhǒng huánjìng, kěyǐ shìyòng yú gè
武术 习练 可以 适应 于 各种 环境， 可以 适用于 各
sè rénděng, yì xué yì liàn, zhōngshēn shòuyì.
色 人等， 易 学易 练， 终身 受益。

Ràng wǒmen zǒujìn wǔshù ba! Xíliàn gōngfu, tǐwù wénhuà. Tā jiāng
让 我们 走进 武术 吧! 习练 功夫， 体悟 文化。 它 将
gǎibiàn nǐ de tǐzhì, gǎibiàn nǐ de pǐnwèi, gǎibiàn nǐ de jìngjiè, ràng
改变 你的 体质， 改变 你的 品位， 改变 你的 境界， 让
nǐ de shēnghuó chōngmǎn kuàilè, ràng nǐ de shēngmìng chōngmǎn huó lì!
你的 生活 充满 快乐， 让 你的 生命 充满 活力!

biānzhě
编者

èr líng yī sì nián jiǔ yuè jiǔ rì
二 〇 一 四 年 九 月 九 日

Preface

Chinese Wushu, also known as Kungfu, has a long and significant history. Deeply rooted in the Chinese people and filled with the Chinese cultural connotation, it has captivated millions of people around the world.

Chinese Kungfu is popular with an increasing number of more people around the world for its profound theoretical basis and practical applications. It is imbued with cultural elements and inseparable from Chinese philosophy, medicine, language and arts. Kungfu is practiced to physically strengthen the body and for self-defense. With both internal and external energy training, it sublimates people's spirit and character. Kungfu practice is suitable for people of any circumstance. Moreover, it is easy to learn and practice and is beneficial to people all their life.

Let's warmly embrace and experience the profound Chinese language and culture. It will improve our physiques, stamina and characters, and finally make our life full of vitality and happiness.

Editor

September 9, 2014





wǔshù



快乐武术学汉语
Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

目 录

“夏之彩——竞赛少林拳”简介.....	1
---------------------	---

第一课 两人一组练习.....	5
-----------------	---

快乐武术.....	5
-----------	---

快乐汉语.....	12
-----------	----

第二课 再做一遍.....	16
---------------	----

快乐武术.....	16
-----------	----

快乐汉语.....	26
-----------	----



“夏之彩——竞赛少林拳”简介

“夏之彩”是采用竞赛少林拳动作创编的新套路，其动作连贯、快速、敏捷，富含夏天活泼多彩、激情澎湃的特点，故名“夏之彩”。

Colors of Summer, the Competitive Shaolin Quan created according to the movements of the competitive Shaolin Kungfu, it's movements are coherent and swift. Since it is rich in such characteristics of the summer as being lively, colorful, energetic and passionate, it is named Colors of Summer.

武术常识 General Knowledge of Kungfu

练功服腰带的系法

在武术界系腰带有讲究：左文右武，中间是教头。即腰带结系在左腰的代表秀才文人，系在右边的是习武之人，而系在前面的一般都是师傅级别的武师。

Waistband Dressing

In the Kungfu world, a waist band conveys a wealth of information. The knot tied to the left denotes the wearer is a man of letters. The knot tied to the right indicates he is a Kungfu practitioner, while the one tied in the front middle expresses different ranks of the master status.

➡ 套路 (共 17 式) Pattern Set (17 steps in all)

qǐ shì bìng bù shuāng tuō zhǎng pú bù qiē zhǎng gōu tī gé zhǒu
起势—并步双托掌—仆步切掌—勾踢格肘—

gōng bù zhuàng tóu liáo shǒu xià zāi quán zuǒ gōng bù tuī zhǎng
弓步撞头—撩手下栽拳—左弓步推掌—

yòu gōng bù tuī zhǎng tiào bù shuāng guǒ quán bìng bù shuāng tuō zhǎng
右弓步推掌—跳步双裹拳—并步双托掌—

shàng bù xuàn fēng jiǎo zhèn jiǎo zá quán shàng bù xià chōng quán
上步旋风脚—震脚砸拳—上步下冲拳—

chán shǒu jié jiǎo gōng bù chēng quán mǎ bù xià zāi quán shōu shì
缠手截脚—弓步撑拳—马步下栽拳—收势

➔ 基本动作 Basic Movements



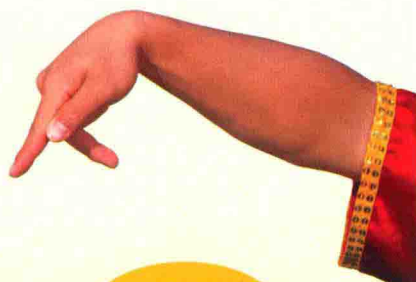
1 quán
拳



2 zhǎng
掌



3 qián zi shǒu
钳子手



4 táng láng zhǐ
螳螂指

5 gōng bù
弓步



6 mǎ bù
马步



7 pú bù
仆步



8 guì bù
跪步



Dì-yī Kè

第一课

Lesson 1

Liǎng rén Yì Zǔ Liànxí

两人一组练习

Practice in Pairs



快乐武术 Kuàilè Wǔshù

分解动作 (1—9 式) Names of Movements (1—9 steps)



套路 1-1



套路 1-2





套路 2-1



套路 2-2



bìng bù shuāng tuō zhǎng
并步双托掌

pú bù qiē zhǎng
仆步切掌



套路 3-1



套路 3-2

gōu tī gé zhǒu
勾踢格肘

4



套路 4-1



(附图)



套路 4-2



套路 4-3



(附图)