



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

春之神

——长拳

Spirit of Spring
—Chang Quan (Long Reach)



中原出版
大地传

大象

河南电子音



快乐武术

Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

学汉语

自然功夫系列 Natural Kungfu Collection

春之神——长拳

Spirit of Spring—Chang Quan (Long Reach)

总 主 编：徐恒振 刘少鹏

执行总主编：李 光

主 编：李 莎

副 主 编：都乐乐 陈 晨 张 伟 李胜江

编 写：冯俊杰 李小慧 范东方 雷培荣

张志莹 赵 勋 张玲艳 高 歌

Yayu khoe (美) 徐锦秀

套 路 演 示：李小慧

中原出版传媒集团
大地传媒

 大象出版社

河南电子音像出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

快乐武术学汉语. 自然功夫系列. 春之神. 长拳 /
徐恒振, 刘少鹏, 李光主编. — 郑州: 大象出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5347-8229-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 270852 号

快乐武术学汉语

自然功夫系列

春之神——长拳

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:

訾新建 (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 gōngfū. 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, xīyǐn
植根 于 人民, 饱含 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。

Gōngfū 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 huólì!
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

“春之神——长拳”简介.....	1
------------------	---

第一课 预备.....	5
-------------	---

快乐武术.....	5
-----------	---

快乐汉语.....	12
-----------	----

第二课 欢迎来中国.....	17
----------------	----

快乐武术.....	17
-----------	----

快乐汉语.....	25
-----------	----



“春之神——长拳”简介

“春之神”是选取长拳基本动作创编而成的套路，节奏分明，欢快活泼，展现出春天生机勃勃、欣欣向荣的神韵，故名“春之神”。

Spirit of Spring, created on the basis of the major movements of Chang Quan(Long Reach), has a clear-cut rhythm and bubbles with gaiety and vitality. It expresses the growing vitality and prosperity of the spring, so it is named Spirit of Spring.

→ 武术常识 General Knowledge of Kungfu

抱拳礼的行礼方法是：并步站立；左手成掌，右手成拳；左掌心掩贴右拳面；右拳眼斜对胸窝，置于胸前；两臂前撑，两肘略垂；头正，身直，目视受礼者，面容举止自然大方，有“五湖四海皆兄弟”之意。

Method: Stand straight with your feet apart. The left hand is open with the thumb bending toward the middle of the palm and the other four fingers stretch straight in upward position. The right hand is in fist form with the thumb on top of the second and third joints of the index and middle fingers. Press the left palm into the right fist cradling it at chest level 2-3 away from the chest. The top of the right knuckles should be in line with the bottom of the left fingers. The arms should be in an embracing forward position with dropped shoulders. The head and body should be straight; looking directly at the person receiving the salute with natural and elegant facial expressions. The meaning is Universal Brotherhood.



➡ 套路 (共 18 式) Pattern Set (18 steps in all)

qǐ shì gōng bù dié zhǎng lūn bì zá quán wài bǎi lián
起势 — 弓步蝶掌 — 抡臂砸拳 — 外摆莲 —

wǔ lóng fān dǎ gōng bù chōng quán dīng bù tuī zhǎng
舞龙翻打 — 弓步冲拳 — 丁步推掌 —

xiē bù jià zhǎng shàng bù chōng quán shàng bù tán tī
歇步架掌 — 上步冲拳 — 上步弹踢 —

gōng bù chā zhǎng tí xī píng héng kōng zhōng bǎi lián
弓步插掌 — 提膝平衡 — 空中摆莲 —

gōng bù jià quán fān dǎ kòu tuǐ kòu xī píng héng
弓步架拳 — 翻打扣腿 — 扣膝平衡 —

zhuǎn shēn wǎn huā shōu shì
转身挽花 — 收势

➔ 基本动作 Basic Movements



1

quán
拳



2

zhǎng
掌



4

gōng bù
弓步



3

gōu
勾



6 mǎ bù
马步



5 pú bù
仆步



7 xiē bù
歇步



8 dīng bù
丁步

Dì-yī Kè
第 一 课
Lesson 1

Yùbèi
预备
Get Ready



快乐武术 Kuàilè Wǔshù

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

qǐ shì
起 势



套路 1-1



套路 1-2

gōng bù dié zhǎng
弓步蝶掌

2



套路 2-1

lūn bì zá quán
抡臂砸拳

3



套路 3-1



套路 3-2