



总主编◎徐恒振 刘少鹏

执行总主编◎李光

Chinese Language Studies Through Ecstatic Kungfu

Kungfu Animal Collection

快乐武术学汉语

动物功夫系列

虎拳

Hu Quan



中原出版传媒

大地传

大象

河南电子音像



快乐武术

Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

学汉语

动物功夫系列·虎拳

Kungfu Animal Collection Hu Quan

总 主 编：徐恒振 刘少鹏

执行总主编：李 光

主 编：鲁 六

副 主 编：都乐乐 陈 晨 张志莹 马强和

编 写：李小慧 冯俊杰 张 伟 陈 丽

武丹丹 茹益益 叶 云 Yayu khoe (美)

王朝飞

套 路 演 示：许东升

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. 动物功夫系列. 虎拳 / 徐恒振,
刘少鹏, 李光主编. — 郑州: 大象出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5347-8223-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 270794 号

快乐武术学汉语

动物功夫系列·虎拳

出版人 王刘纯
策划编辑 韩凤葛
责任编辑 史 军
特约编辑 郭笑丹
责任校对 毛 路
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 1.5

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 16.00 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:

皆新建 (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 mèili, xīyīn
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。

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 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





wǔ shù



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

目 录

“虎拳”简介.....	1
-------------	---

第一课 你叫什么名字.....	4
-----------------	---

快乐武术.....	4
-----------	---

快乐汉语.....	11
-----------	----

第二课 这是什么拳.....	15
----------------	----

快乐武术.....	15
-----------	----

快乐汉语.....	21
-----------	----



“虎拳”简介

→ 武术常识 General Knowledge of Kungfu

虎 拳

虎是中国人心目中的“万兽之王”。虎拳是以虎的动作，如行姿、打斗等而创编的象形拳术。此拳凶猛凌厉，以腰带动，以气催力，刚健有劲。练虎拳以练“虎爪”最为重要。

Hu Quan

Tiger is considered the king of all animals in Chinese culture. Hu Quan(Tiger Boxing) is a kind of Kungfu Animal Imitation famous for its action, such as posture and struggle. It is fierce and powerful. While practicing Hu Quan, one should use his waist to make the movements and control his breathing to gain strength. The imitation of tiger's paws plays a decisive role in practicing Hu Quan.



➔ 套路 (共 14 式) Pattern Set (14 steps in all)

yù bèi shì yòu hǔ sū xǐng hǔ zǎi shēn yāo měng hǔ chū dòng
预 备 势 — 幼 虎 苏 醒 — 虎 仔 伸 腰 — 猛 虎 出 洞 —

měng hǔ xǐ zhǎo měng hǔ fān shān hǔ wáng xiǎn wēi hǔ zǎi
猛 虎 洗 爪 — 猛 虎 翻 山 — 虎 王 显 威 — 虎 仔 —

tán tuǐ kuáng hǔ dǎ gǔn fú hǔ dài shí bā xué tàn shí
弹 腿 — 狂 虎 打 滚 — 伏 虎 待 食 — 扒 穴 探 食 —

měng hǔ jī zhǎo è hǔ pū shí shōu shì
猛 虎 击 爪 — 饿 虎 扑 食 — 收 势

➡ 基本动作 Basic Movements

1 guì bù
跪步



2 qí lóng bù
骑龙步



3 cè shuāi
侧摔



Dì-yī Kè

第一课

Lesson 1

Nǐ Jiào Shénme Míngzì

你 叫 什 么 名 字

What's Your Name



快乐武术 Kuàilè Wǔshù

➡ 分解动作 (1—7 式) Names of Movements (1-7 steps)



yù bèi shì

预 备 势

套路 1-1

yòu hǔ sū xǐng
幼虎苏醒

2



套路 2-1



套路 2-2



套路 3-1

3

hǔ zǎi shēn yāo
虎仔伸腰

měng hǔ chū dòng
猛虎出洞

4



套路 4-2



套路 4-1

měng hǔ xǐ zhǎo
猛虎洗爪

5



套路 5-1