

学者书屋系列

# 武术基础

于洪波◎主编



哈尔滨  
Harbin Engine

学者书屋系列

# 武术基础

主编 于洪波



哈尔滨工程大学出版社

## 内 容 简 介

本书从武术基础动作入手,主要针对武术教学中有代表性的内容,如武术基本功、基本动作、组合动作、桩法练习、基础套路、对练套路、初级拳术等方面知识,编者结合多年对武术教学和训练的经验总结,参阅了国内诸多武术著作和成果的同时,通过对预备势、动作说明、要点、易犯错误、纠正方法和教法提示等六个方面进行归纳、总结和整理,使武术基础动作内容的文字叙述,更加全面、系统、规范和实用。

武术基础动作的易犯错误、纠正方法和教法提示是本书编写的重点。为了便于广大初习者读阅和学练,易懂、易记、易学、易练、易教,是本书编写的出发点。

## 图书在版编目(CIP)数据

武术基础/于洪波主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2007

ISBN 978 -7 -81073 -718 -0

I. 武… II. 于… III. 武术 - 基本知识  
IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 069595 号

---

出版发行 哈尔滨工程大学出版社  
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号  
邮政编码 150001  
发行电话 0451 - 82519328  
传 真 0451 - 82519699  
经 销 新华书店  
印 刷 肇东粮食印刷厂  
开 本 787mm × 960mm 1/16  
印 张 13  
字 数 166 千字  
版 次 2007 年 8 月第 1 版  
定 价 30.00 元  
http : //press. hrbeu. edu. cn  
E - mail : heupress@ hrbeu. edu. cn

---

# 前 言

武术源于中国,属于世界。如今武术在世界各地蓬勃发展,逐步被世界各国人民所喜爱,自国际武术联合会成立以来,已拥有来自五大洲97个会员协会。我国自改革开放以来,国内武术形势大好,武术正朝着传统性、科学性、规范性、实效性方向迈进。

为了适应形式,满足越来越多人群众习练武术的需求,本书从武术基础动作入手,主要针对武术教学中有代表性的内容,如武术基本功、基本动作、组合动作、桩法练习、基础套路、对练套路、初级拳术等方面知识。编者结合多年对武术教学和训练的经验总结,参阅了国内诸多武术著作和成果,通过对预备势、动作说明、要点、易犯错误、纠正方法和教法提示等六个方面进行归纳、总结和整理,使武术基础动作内容的文字叙述,更加全面、系统、规范、实用。

为了便于广大初学者学练掌握,易懂、易记、易学、易练、易教,是本书编写的出发点。

本书在编写的过程中,得到了李文彬(中国首届武术十大名师)先生的入室弟子——吕太敏恩师(中国尚氏形意拳研究会副会长)的指导和帮助,并在百忙之中进行审改。

在编者十几年的武术教学和训练工作中,得到了佳木斯大学体育学院党委书记、院长赵德龙教授,佳木斯大学体育学院党委副书记万海英教授,佳木斯大学体育学院副院长陈强教授、徐铁民副教授、杨朝生教授、卓勇教授,佳木斯大学体育学院体育系主任魏佳巍教授及其他老师的大力支持与帮助,在此表示衷心的感谢。

本书由于洪波主编和统稿,绘图由张鹏、李冰、刘学东、何林达完

成。

本书在编写的过程中还参阅和引证了国内诸多研究成果和著作,在此向给予编者启迪的专家、学者深致谢意。

由于编写水平有限,书中难免有错误和不妥之处,恳请读者批评指正。

编者

2007年8月

# 目 录

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一章 武术基础动作与教法提示 .....    | 1   |
| 第一节 上肢练习与教法提示 .....      | 1   |
| 第二节 下肢练习与教法提示 .....      | 10  |
| 第三节 腰部练习与教法提示 .....      | 30  |
| 第四节 跳跃练习与教法提示 .....      | 35  |
| 第五节 平衡、跌扑翻滚练习与教法提示 ..... | 46  |
| 第六节 动作组合练习与教法提示 .....    | 59  |
| 第七节 桩功练习与教法提示 .....      | 65  |
| 第二章 武术基础套路与教法提示 .....    | 70  |
| 第一节 单练套路与教法提示 .....      | 70  |
| 第二节 对练套路与教法提示 .....      | 102 |
| 第三章 初级套路与动作教法提示 .....    | 117 |
| 第一节 初级长拳与动作教法提示 .....    | 117 |
| 第二节 简化太极拳与动作教法提示 .....   | 141 |
| 第四章 常用武术动作术语 .....       | 192 |
| 第一节 长拳基础动作术语 .....       | 192 |
| 第二节 太极拳基础动作术语 .....      | 196 |

# 第一章 武术基础动作与教法提示

## 第一节 上肢练习与教法提示

### 一、手型

#### (一) 拳

动作说明:四指并拢卷握,拇指紧扣食指和中指的第二指节处(图1-1)。

要点:拳握紧,拳面平,直腕。

易犯错误:拳面不平、屈腕。

纠正方法:讲解拳的攻防作用。

教法提示:先示范与讲解拳的规格、要求,再采用手型变换练习。

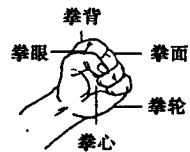


图1-1

#### (二) 掌

动作说明:四指并拢伸直,拇指弯屈紧扣于虎口处(图1-2)。

要点:掌心开展,竖指。

易犯错误:松指、掌背外凸。

纠正方法:讲解掌的攻防作用。

教法提示:与拳同。



图1-2

#### (三) 勾

动作说明:五指第一指节捏拢在一起,屈腕(图1-3)。

要点:尽量屈腕。

易犯错误:松指,腕没有扣紧。

纠正方法:讲解勾手的攻防作用。

教法提示:与拳同。



图 1-3

## 二、手法

手法练习是在运动中规范拳、掌、勾三种手型,并结合上肢冲、架、推、亮等方法,操练上肢手法的基本规律。

### (一) 冲拳

冲拳分平拳与立拳两种。平拳拳心向下,立拳拳眼向上。

预备姿势:两脚左右开立,与肩同宽,两拳抱于腰间,肘尖向后,拳心向上(图 1-4(1))。

动作说明:右臂由屈到伸,当肘关节过腰后,小臂内旋,使拳从腰间向前猛力冲出,高与肩平;同时左肘向后牵拉,眼向前平视(图 1-4(2))。练习时,左右交替进行。



图 1-4

要点:挺胸、收腹、立腰、出拳快速有力,力达拳面,做好拧腰,顺肩,急旋前臂的动作,侧冲、上冲要点相同,惟方向不同。

易犯错误:

(1) 冲拳无力。

纠正方法:强调拧腰、肩,急旋臂,动作快速。



(2)冲拳力点不准。

纠正方法:击靶练习。

(3)拳面不平、屈腕。

纠正方法:讲解拳在攻防中的作用。

(4)拳从肩前冲出。

纠正方法:强调肘贴肋运行,使拳内旋冲出。

教法提示:

(1)先慢做,不要用全力,注意动作的准确性,然后再逐步过渡到快速有力。

(2)结合步型、步法做冲拳练习。

(二)架拳

预备姿势:与冲拳同(图1-5(1))。

动作说明:右拳向左、向上经头前向右上划弧架起,拳眼向下,眼看左方(图1-5(2))。



图1-5

要点:松肩、肘微屈,前臂内旋。

易犯错误:

(1)摆臂不顺,架拳不够稳健、舒展。

纠正方法:摆臂要松肩,架拳时前臂内旋、突停。

(2)经体侧架拳,动作路线不对。

纠正方法:利用对方打来之拳,体会上架要求。

教法提示:

(1)先慢做,体会上架位置,然后再加快练习。

(2)结合步型、步法和手法练习。

(三)推掌

预备姿势:与冲拳同。

动作说明:右拳变掌,前臂内旋,使小指一侧向前猛力推击,臂要伸直,高与肩平,同时左肘向后牵拉,眼向前平视(图1-6)。练习时,左右交替进行。

要点:挺胸、收腹、直腰、出掌快速有力,力达掌根,有寸劲儿;同时做好拧腰、顺肩、沉腕、翘掌等动作。

易犯错误和纠正方法:与冲拳同。

教法提示:与冲拳同。

(四)亮掌

预备姿势:与冲拳同。

动作说明:右拳变掌,经体侧向右、向上划弧,至头部右前上方时,抖腕亮掌,前臂内旋,肘微屈,臂成弧形,掌心向前,虎口朝下,眼随视右手,亮掌时,注视左方(图1-7(1)、(2))。练习时,左右交替进行。



图1-6



图1-7

要点:抖腕、亮掌与转头要同时完成。

易犯错误:

(1)以臂部动作为主,抖腕动作不明显。

纠正方法:经常做抖腕练习,提高腕部的灵活性。

(2)亮掌与转头不一致。

纠正方法:做亮掌时,用信号或语言提示转头。

教法提示:

(1)先练习摆臂、抖腕、亮掌、转头动作,而后进行完整动作练习。

(2)结合步型、步法和手法练习。

### 三、臂功

#### (一)压肩

预备姿势:开步站立。

动作说明:面对肋木或一定高度的物体开步站立,两手抓握肋木,上体前俯并做下振动作,也可由助手帮助做搬压肩部练习(图1-8(1)、(2))。



图1-8

要点:挺胸、塌腰、收髋,两臂要伸直,振幅应逐步加大,压点集中于肩部,增加外力时应由小到大。

易犯错误:压肩幅度小、拉不开。

纠正方法:先调整人与肋木的距离,压肩时应挺胸、塌腰、臂腿伸直、肩带肌放松,压点集中于肩部。

教法提示:压肩时振幅应逐渐加大,增加助力时由小到大。

## (二)握棍转肩

预备姿势:开步站立,两手正握小棍于体前,两手相距一定距离(图1-9(1))。

动作说明:以肩关节为轴,两臂由体前经头顶绕至背后,然后再由背后经头顶绕至体前(图1-9(2)、(3))。

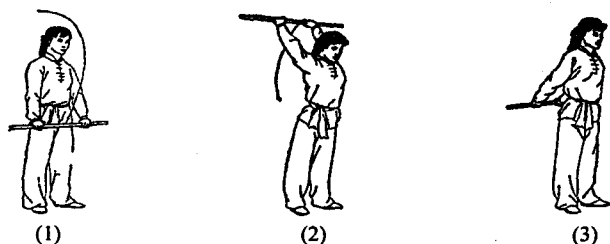


图1-9

要点:两臂始终保持直臂姿势,两手持棍的距离要保持不变。

易犯错误:两臂在持棍后绕或前绕时,出现两臂屈肘依次绕过头顶。

纠正方法:两手握棍距离稍宽,松肩、直臂,两臂同时用力。

教法提示:

(1)初练时两手握棍距离先稍宽,进行前后直臂绕摆;待动作熟练后,再缩小两手握棍距离,直至握棍距离与肩同宽,前后绕摆自如。

(2)在保护与帮助下完成动作,练习者握棍直臂上举,帮助者站其体前,两手握其两肘并使其两臂外旋,帮助其前后绕摆过头。

## (三)俯撑

预备姿势:两腿并拢伸直,两手距离同肩宽,手指朝前直臂撑地,成俯卧(图1-10(1))。

动作说明:臀部凸起,上体从前向后移动,随即两臂屈肘,上体从后向下、向前移动,至两臂伸直,然后再从前向上、向后移动还原(图1-10

(2)、(3))。

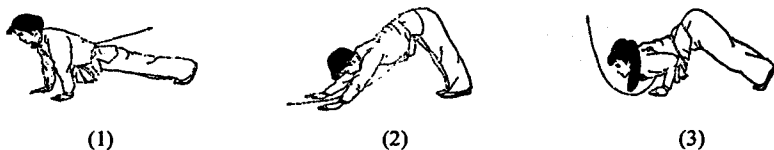


图 1-10

要点:两腿必须始终伸直,上体贴近地面前移,身体前后移动幅度要大,初练时可慢些,以后逐渐加快。

易犯错误:撑地的两手与两脚之间距离太远,形成前后移动幅度太小。

纠正方法:适当调整两手与两脚之间的距离。

教法提示:身体后移凸臀到位,随即两臂屈肘上体贴地前移上顶,反复练习。

#### (四)倒立

预备姿势:并步直立。

动作说明:两手同肩宽直臂撑地于体前,五指分开,左腿蹬地,右腿摆动,靠墙做手倒立(图 1-11)。

要点:挺胸、抬头、立腰、顶肩,两腿并拢伸直,两手不要移动,静止时间初练可为一分钟左右,以后逐渐增加,熟练后可不靠墙做。

易犯错误:

(1)倒立不上去。

纠正方法:多体会前蹬、后摆腿练习。

(2)倒立时整个身体完全贴于墙上。

纠正方法:倒立时,两手距墙一脚远,要挺胸、抬头、立腰、顶肩,两腿并拢伸直。



图 1-11

教法提示：

(1)先练习靠墙前蹬、后摆腿成倒立练习。

(2)练习完整动作。

(五)环绕

### 1. 单臂绕环

预备姿势：成左弓步站立，左手按于左膝上，右臂上举(图1-12(1))。

动作说明：右臂向后、向前绕环一周，然后再由下向后、向上、向前绕环一周(图1-12(2)、(3))。练习时左右臂交替进行，惟左臂绕环时，换右弓步站立。

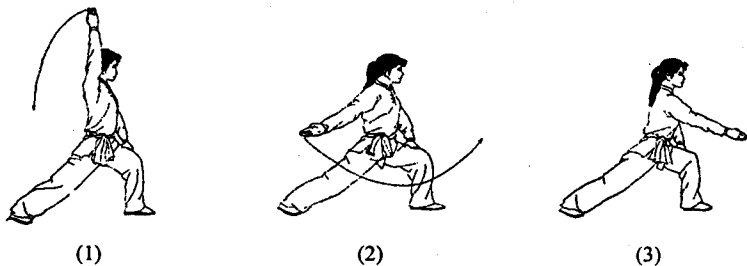


图1-12

要点：臂伸直，肩放松，划立圆，逐渐加速。

易犯错误：绕环时，臂没有划立圆，动作僵硬不圆活。

纠正方法：做动作时，肩部放松，臂伸直，腰要协调配合。

教法提示：先压肩，绕环时，速度由慢到快。

### 2. 双臂前后绕环

预备姿势：开步站立，右臂上举(图1-13(1))。

动作说明：左右臂依次由下向前，向上、向后做绕环(图1-13(2)、(3))，数次后，再做反方向绕环。

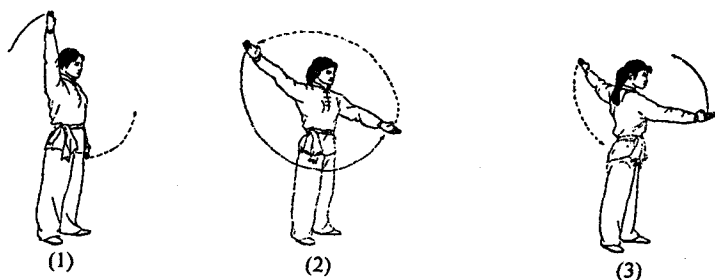


图 1-13

要点、易犯错误、纠正方法、教法提示同单臂绕环。

### 3. 双臂交叉绕环

预备姿势：两臂直臂上举，开步站立（图 1-14(1)）。

动作说明：左臂向前、向下、向后，右臂向后、向下、向前，同时于体侧划立圆绕环（图 1-14(2)、(3)），数次后，再做反方向绕环。

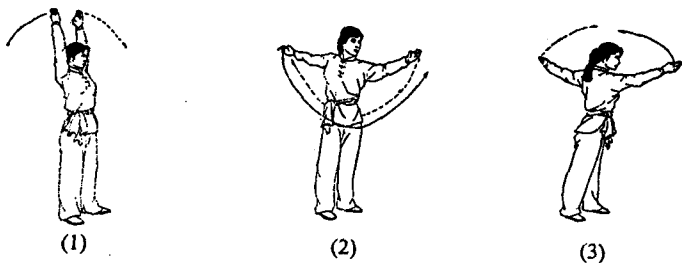


图 1-14

要点、易犯错误、纠正方法、教法提示同单臂绕环。

### 4. 仆步抡拍

预备姿势：开步站立。

动作说明：上体左转成左弓步，同时右臂向左前下方伸出，左掌心向里，掌指向下，插于右臂肘关节处（图 1-15(1)）；动作不停，上体右转成右弓步，同时右臂直臂由左向上，向右抡臂划弧至右上方，左掌下落至左下方（图 1-15(2)）；动作不停，上体右后转，同时右臂直臂向下、向后抡

臂划弧至后下方,左臂直臂向上、向前抡臂划弧至前上方(图1-15(3));动作不停,上体左转成右仆步,同时右臂直臂向上、向右、向下抡臂划弧至右腿内侧拍地,左臂向下、向左抡臂划弧停于左上方(图1-15(4));练习时,左右交替进行。右仆步抡臂动作,称右仆步抡拍;左仆步抡臂动作,称左仆步抡拍。

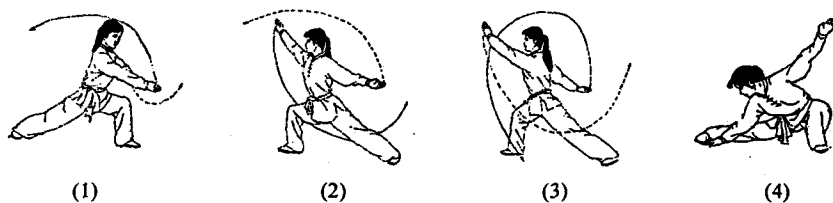


图1-15

要点:向上抡臂时要贴近耳,向下抡臂时要贴近腿;右仆步抡拍时,眼随右手,左仆步抡拍时,眼随左手。

易犯错误:两臂抡摆不顺,上不能贴近耳,下不能贴近腿。

纠正方法:强调松肩,抡臂成立圆,抡臂与重心转换要协调。

教法提示:由慢到快做抡臂练习,然后逐步过渡到完整的抡拍练习。

## 第二节 下肢练习与教法提示

### 一、步型

#### (一)弓步

动作说明:前脚微内扣,全脚掌着地,屈膝半蹲,大腿成水平,膝部约与脚面垂直;另一腿挺膝伸直,脚尖里扣斜向前方,脚掌着地,上体正对前方,两手抱拳于腰间(图1-16)。

要点:挺胸,立腰;前腿弓、后腿绷。



易犯错误:

(1)后脚拔跟或外掀脚掌。

纠正方法:强调脚跟蹬地。

(2)后腿屈膝。

纠正方法:强调挺膝后蹬。

(3)上体前倾。

纠正方法:强调沉髋。

教法提示:结合手法做原地或行进间左右弓步,交替练习。



图 1-16

(二)马步

动作说明:两脚左右开立约为脚长三倍,脚尖正对前方,屈膝半蹲,大腿成水平,眼看前方,两手抱拳于腰间(图 1-17)。

要点:头正、挺胸、立腰、扣足。

易犯错误:

(1)脚尖外撇。

纠正方法:强调脚跟外蹬。

(2)两脚距离过大或太小。

纠正方法:量出三脚距离后,再下蹲成马步。

(3)弯腰跪膝。

纠正方法:强调挺胸、立腰后再下蹲,膝盖不得超过脚尖。

教法提示:原地做马步与弓步的转换练习,或结合手法进行练习。



图 1-17

(三)虚步

动作说明:后脚尖斜向前,屈膝半蹲,大腿接近水平,全脚掌着地;前腿微屈,脚面绷紧,脚尖虚点地面(图 1-18)。

要点:挺胸、立腰、虚实分明。

易犯错误:

(1)虚实不清。