

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project

中国武术运动双语教学展示工程系列教材

套路基础

主编 吴必强 许定国



Routine Sets Basics

Wu Biqiang Xu Dingguo



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

- 《武术基本功》
- 《套路基础》
- 《散打基础》
- 《太极养生》
- 《防身术》



TAOLU JICHU

ISBN 978-7-5624-4538-8



9 787562 445388 >

定价：36.00 元（含1DVD）

封面、盘面设计：莫克

中国武术运动双语教学展示工程系列教材

套路基础

主编 吴必强 许定国

Routine Sets Basics
Wu Biqiang Xu Dingguo



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>



图书在版编目(CIP)数据

套路基础/吴必强,许定国主编. —重庆:重庆大学出版社,2008.10

(中国武术运动双语教学展示工程系列教材)

ISBN 978-7-5624-4538-8

I. 套… II. ①吴…②许… III. 套路(武术)—双语教学—教材—英、汉 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 083203 号

中国武术运动双语教学展示工程系列教材

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu

Demonstration Project

套路基础

Routine Sets Basics

主 编 吴必强 许定国

Wu Biqiang Xu Dingguo

责任编辑:邹小梅 版式设计:莫 克

责任校对:夏 宇 责任印制:赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鹤盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:18 字数:449千

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-4538-8 定价:36.00元(含1DVD)

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》

编委会

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration

Project Editing Committee

顾问

李毅立 中华武林百杰、国家级武术裁判

主任

胡红 重庆大学体育学院院长、教授

副主任

吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授

许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授

卢学公 重庆大学美视电影学院副院长、教授

委员

刘艳艳 重庆市武术专业队主教练

张继中 重庆市散打专业队主教练

王路 重庆大学美视电影学院讲师

尚川陵 重庆大学体育学院副教授

易克俭 中国武术七段、大渡口区青少年体校高级教练

蒋蕴黎 西南政法大学体育部讲师

张大海 重庆大学体育学院教学秘书

兰俊 西南政法大学体育部讲师

叶红玉 重庆电厂中学高级教师

作者名单

Author List

主 编

- 吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授
许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授

副主编

- 刘艳艳 重庆市武术专业队主教练
张大海 重庆大学体育学院教学秘书
易克俭 中国武术七段、大渡口区青少年体校高级教练

编写人

- 吴必强 中国武术七段、重庆大学体育学院副教授
许定国 重庆大学体育学院副院长、副教授
陈 镛 重庆大学外国语学院副教授
赵艳霞 重庆大学体育学院研究生、讲师
高定伦 重庆大学外国语学院讲师
王 农 沙坪坝区小龙坎街道所长、一级教师
段 均 重庆大学外国语学院讲师
张大海 重庆大学体育学院教学秘书
王 筋 四川省中医药科学院副研究员
徐 昕 英国兰开夏大学硕士研究生
吴亦乐 重庆大学贸易与行政学院,校武协副主席
尚川陵 重庆大学体育学院副教授
何毓宁 重庆大学继续教育学院英语讲师

本册作者

- 吴必强 高定伦 许定国 王 农

摄 影

- 吴必强 王 农 晏国轩

视频示范

- 吴必强 袁梦洁 王珺灵 廖 伟 等

总 策 划 Initiators

胡 红 许定国 陈晓阳 卢学公 刘茂林 吴必强

协助拍摄

重庆市武术专业队

重庆市散打专业队

重庆楠竹山旅游开发有限公司

重庆大学美视电影学院

沙坪坝区武术协会培训中心

武术同盟/武术 007 网站

监制

重庆大学体育学院

内容简介

Introduction

套路练习是在掌握武术基本功、基本组合的基础上进行的。武术套路练习是学习武术的主要练习手段之一,也是为进一步掌握攻防技术打基础。本教材将向你介绍五步拳、初级长拳三路、初级刀术、初级剑术、初级棍术和规定套路、自选套路、传统拳术、传统器械、对练、集体项目等经典套路的鉴赏内容。

Routine Sets Basics exercise, designed for one to learn after the command of the basic skills of Wushu as well as the basic series, is one of the major exercises for Wushu learners. It also lays a foundation for further acquisition of attack and defense skills. This textbook is to introduce Five-Step Boxing, Routine 3 of Primary Changquan. Primary Broadsword, Primary Sword, Primary Cudgel, and appreciation sets of the required sets, optional sets, traditional boxing, traditional apparatus, sparring, group events, and so on.

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》采用图文教材与影视教材(DVD)相结合的主体教学手段,全方位地展现中华武术,由中国武术七段吴必强副教授与当今最高水平的全国武术冠军、正宗流派传人进行技术表演和教学示范,保证学习者获取原汁原味的技法传承。

“Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project” textbooks and teaching materials used Graphic video materials (DVD), which combines three-dimensional means of teaching all demonstrate the cultural essence of the Chinese Wushu. The Associate Wubiqiang, 7 Duan of Chinese Wushu, and National Wushu Championships, the authentic heirs to the famous Wushu Schools conduct teaching training and teaching demonstrations to ensure that the learners will grasp real Wushu techniques.

内容简介

前言

Preface

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》(下称“教材”)是为适应中国武术运动全面走向世界的需要,为中外武术爱好者、体育专业和大中小学师生、武术教练员和运动员、各类武术学校师生和培训班学员,以及体育科研人员学习研究中国武术,克服语言障碍,了解中国武术文化的需求而创编的汉英双语武术精品教材。

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project (Hereinafter referred to as “the series”) is an excellent bilingual course of Wushu in both Chinese and English and it caters to the need to spread Chinese Wushu all over the world. For Wushu enthusiasts, professional sports and the teachers and students in primary and secondary schools, Wushu coaches and athletes, teachers, students and various types of Wushu participants, as well as sports scientists, It's a good course from which to understand Chinese Wushu culture, to study and research Chinese Wushu.

中国武术源远流长,博大精深。教材采用深入浅出、易学易记、中英文对照的方法,将图文教材与影视教材(DVD)相结合,运用立体教学手段,以《武术基本功》《散打基础》《套路基础》《防身术》和《太极养生》为基础教材,全方位地展示中华武术文化精髓。每个部分均邀请全国武术冠军、武术搏击高手或正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演练和教学示范。由担任武术教学训练工作30余年的中国武术七段、武术副教授吴必强先生组织撰稿和拍摄工作,权威性地保证学习者获取原汁原味的武术技法传承。

Chinese Wushu has long, broad and deep culture. Materials are easy to use, and to remember. The series takes a bilingual approach, combining the

teaching materials and video (DVD) together, using three-dimensional teaching methods, and taking “The Basic Skills of Wushu”, “Sanda Basics,” “Set Pattern Basics”, “Self Defense” and “Taiji and Health Building ” as the basic materials, then displaying Chinese Wushu in all directions to show the essence of culture. We invite Wushu champions, Wushu master fighting genres or authentic schools successors and the famous Wushu experts to do the technical training and teaching demonstrations in each textbook. Associate Professor, Wushu 7 duan Wu Biqiang, who is responsible for the compiling and shooting, has been teaching and training Wushu more than 30 years, so as to ensure learners get authentic techniques heritage of the Chinese Wushu.

在教材的编写过程中,得到重庆大学体育学院、重庆大学美视电影学院、重庆大学出版社和重庆楠竹山旅游开发有限公司的大力支持,我们表示衷心的感谢!参加校对工作的人员还有吴亦乐、侯珍等,在此一并致谢!

Heartfelt thanks goes to institute of Physical Education of Chongqing University, Meishi Film Academy of Chongqing University, Chongqing University Press and Chongqing Nanzhushan Ltd. of Tour Exploration that provide great supports in the process of the compiling of the series. We also express our heartfelt thanks to Yile Wu and Zhen Hou who participate in the proofreading of this textbook.

吴必强 许定国

Wu Biqiang Xu Dingguo

2008 年春

Spring, 2008

教师信息反馈表

为了更好地为教师服务,提高教学质量,我社将为您的教学提供电子和网络支持。请您填好以下表格并经系主任签字盖章后寄回,我社将免费向您提供相关的电子教案、网络交流平台或网络化课程资源。

请按此裁下寄回我社或在网上下载此表格填好后E-mail发回

书名:		版次	
书号:			
所需要的教学资料:			
您的姓名:			
您所在的校(院)、系:	校(院)	系	
您所讲授的课程名称:			
学生人数:	_____人	_____年级	学时:
您的联系地址:			
邮政编码:		联系电话	(家)
			(手机)
E-mail:(必填)			
您对本书的建议:	系主任签字 盖章		

请寄:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)
重庆大学出版社市场部

邮编:400030

电话:023-65111124

传真:023-65103686

网址:<http://www.cqup.com.cn>

E-mail:fxk@cqup.com.cn

目 录

第一章 走进武林	1
第二章 套路基础的概念、特点与作用	5
一、套路的概念	5
二、套路的特点与作用	7
第三章 套路基础的套路分解教学与图解	11
第一节 五步拳	11
一、五步拳动作名称	11
二、五步拳分解教学与图解	13
三、五步拳教学原则与方法	19
第二节 初级长拳三路	23
一、初级长拳三路动作名称	23
二、初级长拳三路分解教学与图解	25
三、初级长拳三路的教學原则与方法	73
第三节 初级刀术	75
一、初级刀术动作名称	77
二、初级刀术分解教学与图解	79
三、初级刀术教学原则与方法	131
第四节 初级剑术	133
一、初级剑术动作名称	135
二、初级剑术分解教学与图解	137
三、初级剑术教学原则与方法	183

Contents

Chapter I Entering Wushu World	2
Chapter II Concepts, Features and Functions of Primary Routine Sets	6
I. Concepts of Routine Sets	6
II. Features and Functions of Sets	8
Chapter III Step-by-step Teaching and Illustrations of Sets	12
Basics	12
Section I Five-step Boxing	12
I. Movement Names of Five-step Boxing	12
II. Teaching Decomposition and Diagram of Five-step Boxing	14
III. Principles and Methods of Teaching Five-step Boxing	20
Section II Primary Long-boxing, Routine 3	24
I. Movement Names of Primary Long-boxing, Routine 3	24
II. Step-by-step Teaching and Illustrations of Primary Long-boxing, Routine 3	26
III. Principles and Methods of Teaching Primary Long-boxing, Routine 3	74
Section III Primary Broadsword Play	76
I. Movement Names of Primary Broadsword Play	78
II. Step-by-step Teaching and Illustrations of Primary Broadsword Play	80
III. Principles and Methods of Teaching Primary Broadsword Play	132
Section IV Primary Sword Play	134
I. Movement Names of Primary Sword Play	136
II. Step-by-step Teaching and Illustrations of Primary Sword Play	138
III. Principles and Methods of Teaching Primary Sword Play	184

第五节 初级棍术	185
一、初级棍术动作名称	185
二、初级棍术分解教学与图解	189
三、初级棍术教学原则与方法	241
第四章 套路基础的学与训练展示	245
第一节 学与训练的原则	245
一、动机与趣味性原则	245
二、示范直观性原则	245
三、区别对待性原则	245
四、教学系统性原则	245
五、巩固与提高相结合的原则	247
六、长期性与周期性的原则	247
七、全面训练与专项训练相结合的原则	247
八、超套训练原则	249
第二节 学与训练注意事项	249
一、注意教学方法的运用	249
二、分清教学阶段	249
三、划清教学步骤	251
四、合理搭配教材	251
五、培养教学骨干	251
六、合理运用准备活动	251
第三节 学与训练的结构分析	253
第四节 套路基础的学与训练安排	253
一、准备部分	253
二、基本部分	255
三、整理放松	259
附录 汉英套路基础常用词汇与日常用语	261
常用词汇	261
日常用语	269

Section V Primary Cudgel Play	186
I . Movement Names of Primary Cudgel Play	186
II . Step-by-step Teaching and Illustrations of Primary Cudgel Play	190
III . Principles and Methods for Teaching Primary Cudgel Play	242
Chapter IV Teaching and Training Demonstration of Routine	
Sets Basics	246
Section I Teaching and Training Principles	246
I . Principles of Motivation and Interest	246
II . Principle of Intuitionistic Demonstration	246
III . Principle of Flexible Treatment	246
IV . Principle of Systematic Teaching	246
V . Principle of Consolidation and Improvement	248
VI . Principle of Secularity and Periodicity	248
VII . Principle of All-round Training and Specific Training	248
VIII . Principle of Set-plus Training	250
Section II Notes for Teaching and Training	250
I . Employment of Teaching Methods	250
II . Make Clear of Teaching Stages	250
III . Divide Teaching Steps Clearly	252
IV . Arrange Teaching Materials Properly	252
V . Cultivate Teaching Backbones	252
VI . Make Good Use of Warm-ups	252
Section III Structural Analysis on Teaching and Training	254
Section IV Teaching and Training Arrangements of Routine Sets Basics	254
I . Warm Up Part	254
II . Main Part	256
III . Cool Down Part	260
Appendix The Basic Commonly Used Vocabulary and Terminology of Set Pattern Basics	261
The Common Used Words	261
Common Expressions	269

第一章 走进武林

中国武术,是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材,遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律,组成套路,或在一定条件下遵照一定的规则,两人斗智较力,形成搏斗,以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。中国武术,是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一种博大精深的民族传统体育运动项目,是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

在原始社会,兽多人少,自然环境十分恶劣,在“物竞天择,适者生存”的严酷斗争中,人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防动作。后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制工具作为武器,并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能,武术的萌芽由此产生。

从现有的考古发现中我们可以看到,在旧石器时代已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛;而到了新石器时代末期,则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞,甚至还有铜钺、铜斧等,这些原始生产工具和武器,后来大部分成了武术器械的前身。“十八般兵器”、“十八般武艺”由此而来。

中国武术,集多种传统文化思想和文化观念于一体,讲究“外练筋骨皮,内练一口气”,注重内外合一,形神兼备,不但能使练习者外练肌肉、骨

Chapter | Entering Wushu World

Chinese Wushu takes kicking, punching, throwing, controlling, hitting, thrusting and other combative movements as its basic elements. Wushu is a kind of combating sports of offensive and defensive dynamic and static, energetic and flexible actions under certain conditions with certain rules. It is a combat between two people with wits and strength in order to strengthen the body, cultivate the will, and train the skills. Chinese Wushu is a deep-rooted traditional and national sport developing over a long history. It is a precious cultural heritage gradually accumulated and enriched by Chinese people for self-defense and survival throughout human history.

In the primitive society, with animals far outnumbering people, the severe natural environment and the cruel battle of “natural selection and survival of the fittest”, people naturally acquired some primeval offensive and defensive skills like kicking, punching, palm striking, leaping and tumbling. Then they gradually learned how to fight with weapons made from stones and wood or bare-hand fighting. This is considered to be the origin of Wushu.

The existing archaeological discoveries indicate that in the Paleolithic Age, there existed a sharp-shaped stone, stone ball, stone hand axe, corn bone processed spear. By the end of the Neolithic Age, there were a large number of stone axes and stone spades, stone knives and bone harpoons, metal arrowheads, and even copper axes and so on. Most of these primitive tools and weapons became the predecessors of the Wushu equipments. They are the original “Eighteen Arms”, “Eighteen Martial Art Skills”.

Chinese Wushu, an integration of multi-traditional cultures in the ideological and cultural concept, stresses “the outside practicing of bones, mus-