



趣味武术

(段前级教程)

Wushu for Fun (Pre-duan Textbook)

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

配教学光盘

with DVD-ROM



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中国武术段位制考评标准

中国  术协会 审定

中国武术段位制系列教程

国家体育总局武术研究院 组编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

趣味武术: 段前级教程 / 国家体育总局武术研究院组编. —北京: 高等教育出版社, 2010. 1
(中国武术段位制系列教程)
ISBN 978-7-04-025830-1


I. 趣… II. 国… III. 武术-套路 (武术)-中国-教材 IV. G852. 019

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2009) 第 235395 号

中国武术段位制系列教程

趣味武术(段前级教程)

国家体育总局武术研究院 组编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000
购书热线 010-58582141
网 址 <http://www.hep.com.cn>
<http://www.hepsd.cn>
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 5.5
字 数 100 千字
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价 23.80 元 (含光盘 1 张)
策划编辑 曹京华
责任编辑 曹京华
责任校对 殷 然
责任印制 朱学忠
封面设计  点印象
版面制作 宋新士

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25830-00



审委会名单



《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主任：王筱麟 蔡龙云
副主任：王玉龙 吴彬 刘援

委员（以姓氏笔画为序）：

习云太	王培锬	邓昌立	冯志强	江百龙
刘宝山	刘鸿雁	朱瑞琪	李旺华	陈顺安
陈雁飞	周之华	庞林太	郭瑞祥	曾乃梁
温佐惠				





编委会名单



《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清
 名誉副主任：杨贵仁 刘志鹏
 主任委员：高小军
 副主任委员：陈国荣 龙杰 卢逊
 主编：康戈武
 副主编：门惠丰 邱丕相

编委（以姓氏笔画为序）：

王世泉	王建华	王常凯	毛明春	冯宏芳	孙永田
关铁云	朱宝珍	肖彤岭	李成银	李恒昌	吴光宇
吴连枝	吴信良	佟庆辉	沙俊杰	陈小旺	陈正耀
陈亚斌	邵建功	张希贵	张维福	杨丽	杨振铎
和有禄	周盟渊	洪浩	钟振山	郭志禹	栗胜夫
钱源泽	梁以全	曹京华	程大力	曾于久	

编务办公室主任：冯宏芳 曹京华

成员（以姓氏笔画为序）：

马剑	马爱民	王开文	王立峰	田金龙	冯宏鹏
孙刚	刘宇峰	刘渊	李树栋	张学生	邴国勇
武世俊	杨祥全	屈国锋	姜智	郭玉成	蔡宝忠

本册执行主编：王建华（执笔）

执行副主编：李成银

本册参编人员：王晓军 李恒昌 张文利

教学光盘演示：王羽辰 郭涛 何健康

河南登封少林鹤坡武术专修院学生





出版说明



《中国武术段位制》是中国武术协会制定的一项评价习武者武术水平的等级制度。以此为依据编写的《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”),旨在完备《中国武术段位制》的考评内容和等级标准。力求通过标准化段位技术体系的建立,推动武术运动广泛普及,促进武术流派百花齐放,引导习武者通过逐级晋段,循序渐进地了解和掌握武术知识体系和拳、械技术,达到科学锻炼身体的目的。

《中国武术段位制》的考评内容包括武德与武术礼仪、理论知识、技术技能 3 个方面。对高段位申报者,还要考评他们在武术理论方面的建树和对武术发展的贡献。缘此,本系列教程确定了《武德与武术礼仪》《中国武术史》《武术概论》3 册理论教程和一册《中国武术段位制理论考试题解》;选编了长拳、少林拳、太极拳(陈、杨、吴、武、孙、和)、形意拳、八卦掌、通臂拳、戳脚、翻子拳、八极拳、螳螂拳、五祖拳、咏春拳 12 个拳种的 17 册教程,以及不受拳种限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》和《剑术》《短棍》《二节棍》3 种器械教程。

《中国武术段位制》将习练武术的水平,由低到高分段为段前级(一至三级)、初段位(一至三段)、中段位(四至六段)、高段位(七至九段)。一定的段位等级,通过一定的标准来界定。因此,制定统一的考评标准,明确不同段级间的标准差异是这套系列教程的重点。

在制定统一的技术标准方面,我们依据武术发展的内在规律,将“既可单练、又可对打、还能实战”的传统武术演练形式,确立为技术内容的结构标准。即每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,突出了传统武术“练打结合”的特色,体现了武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质,使习练者既掌握动作的操练方法,又懂得动作的攻防含义。

为了明确不同段级间的差异,本系列教程按照循序渐进、系统学习的原则,从技术元素、动作数量和难度 3 个方面进行了规范。

其一,以增加技术元素提高段级的标准。本套系列教程围绕武术各拳种、器械均包含的“打、踢、拿、靠、摔”5 类技术元素,通过逐段增加新技术元素的方式,明确了一至五段技术内容,第六段技术内容是对上述 5 类技术元素的综合运用。例如,一段技术只有“打”的攻防方法;二段技术增加“踢”的攻防方法……依此类推,具体如下表所示:

打.....	一段技术元素
打、踢.....	二段技术元素
打、踢、拿.....	三段技术元素
打、踢、拿、靠.....	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔.....	五段技术元素
综合(打、踢、拿、靠、摔).....	六段技术元素

其二，以增加动作数量提高段级的标准。即在逐段增加技术元素的同时，循序渐进地增加动作数量。

其三，以加大动作难度提高段级的标准。即同一技术元素在由低到高的段级中，是通过由基础到衍生、由简易到繁难的顺序来表现的。例如，“打”是武术运动中最为基本、简易和被广泛使用的技术元素，被列为一段技术内容，同时也是二至六段的技术内容。而“打”的技术有“冲、劈、推、撩、托、盖”等多种表现形式和向左、右、前、后等不同方位，按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，依次分为6份，分别编入一至六段。这样，通过变换技术元素的表现形式、加大单个动作（或组合动作）的难度，从整体上逐渐提高一至六段技术的难度。

《趣味武术（段前级教程）》《武术功法》和《自卫防身术》的段级技术内容同样遵循上述原则编定，既保证了本系列教程体例的统一，也保证了不同拳种教程同一段级的技术借鉴和技能互补。

按照逐段增加技术元素、动作数量和难度制定出的段位标准，不仅便于习练者明确段级间的差异；而且，随着段级的晋升，会逐步掌握所习拳种的技术体系，体现了循序渐进、系统学习的原则；还能有效避免学习内容挂一漏万、简单重复等问题。此外，由于这套系列教程均按此体例编写，就学习武术的基本技术元素而言，习练者不论练习哪个拳种，学习进度都是一致的，在达到某一个拳种的段位水平后，可以转学另一拳种的高一级别段位技术。

《中国武术段位制》考评内容的标准化和规范化，为顺利实施《中国武术段位制》标准化考试奠定了基础，有助于武术的发展和在国内外的广泛传播。此外，标准化还是多样化的基础。20世纪50年代，由中国武术协会组编的二十四式简化太极拳，拉开了各式传统太极拳全面发展的序幕，是标准化带动武术流派百花齐放的突出例证。

本系列教程是根据2007年10月召开的“全国武术段位制工作会议”关于“段位评定从套段转入考段”的会议决议启动编写的。2008年，国家体育总局武术研究院相继聘请了一百多位有代表性的民间武术传人和专家、学者，启动了段位考评内容的创编和配套教程的编写工作。2008年7月，本系列教程通过中国武术协会的审定。评审委员会认为：“《中国武术段位制系列教程》编写目的明确，体例得当，体现了传统性和时代性，段级标准与技术难度适宜，技术规范，拳种和器械风格突出，是一部学术性、代表性、可行性都值得肯定的作品，达到了发布实施的标准。”随后，编写人员又按照内容符合体例、图解符合规范的要求进行加工，再经专家审稿、出版编辑的加工才正式摄制教学片、拍摄技术图片、合成书稿。应该说，这套集众多传人和专家、学者的学识和智慧创编而成的系列教程，是一部将《中国武术段位制》的实施与继承、传播武术融为一体的精心之作。当然，对于这项崭新的系统工程而言，由于组织者、参编者业务水平的局限，不当之处在所难免，敬请读者指正。

国家体育总局武术研究院

二〇〇九年二月



凡

例

1. 《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)是由国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定并颁布实施的武术段位制教学与考试用书。

2. 本系列教程依据流传地域广阔、技理特点鲜明和适宜全民健身的原则,以博大精深的武术理论和技术体系为基础精选、精编而成。本系列教程包括理论教程4种、拳术教程17种、器械教程3种;不受拳、械种属限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》3种;共计27分册。

3. 本系列教程理论和技术分册,均独立成册。理论分册体例请详阅各册书首说明。技术分册均分概述、段位技术图解两章。其中,第一章介绍该系技术的历史沿革和基本技法;第二章介绍该系技术的初段位(一至三段)和中段位(四至六段)技术内容。段前级(一至三级)的技术内容单编一册《趣味武术(段前级教程)》。

4. 本系列教程遵循循序渐进的系统学习原则,从丰富的武术素材中提炼出基本技术元素,再由易到难、各有侧重地选取各段技术内容。例如,从各拳种徒手动作中提炼出“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,依次随段位技术由低至高的提升,列为一至五段技术的侧重内容,6段技术内容是对5类技术元素的综合和提升。《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》和《自卫防身术》亦依此进行素材筛选和分段编排。

5. 本系列教程按照“练打结合”的传统训练原则设计运动形式。每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,充分突出传统武术“既可单练、又能对打、还能实战”的技术要求。所以,同一动作在单练套路中强调动作规格,在对打套路中强调动作紧凑、配合默契,在拆招时则强调可用于搏击。也就是说,同一动作在3种练习形式中表现的动作幅度、节奏、劲力不尽相同。

6. 本系列教程技术分册的动作图解统一按照下述体例进行编写:

(1) 每级段位技术套路(单练、对打)的预备式,不列入动作数。

(2) 拆招图解中,均由两人并步直立开始,按动作的攻防含义进行进攻、防守或防守反攻,完成拆招动作即止,不再以直立姿势结束。

(3) 动作名称采用形象化(传统)动作名称和描述性(现代)动作名称。如黑虎偷心(弓步冲拳),又如揽雀尾(原地棚、捋、挤、按)。分解动作的图题,只采用描述性名称。

(4) 图号的编排方式为:章序号+节序号+本节成式动作序号。例:“图2-1-1起势”,其中“2”表示第二章,第一个“1”表示第一节,第二个“1”表示第一节第一式动作,“起势”表示这一式动作的名称。

(5) 图示中演练者的方向根据身体运动变化的方位,始终以面前为前、背后为后、左侧为左、右侧为右。

(6) 图示中的运动路线：虚线（- - -）表示左侧肢体下一个动作的运动轨迹，实线（—）表示右侧肢体下一个动作的运动轨迹，箭头（→）表示该部位的运动方向。

(7) 对打套路和拆招图片中，甲方始终从右边起势，乙方始终从左边起势。

7. 本系列教程技术分册，均配有教学光盘。习练者借助教学光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强练习效果。

8. 图解中的用语，力求统一。如太极拳的“掇”统一为“捋”，“采”统一为“採”，“含胸”统一为“涵胸”，掩手肱捶、右二肱、倒卷肱、抹眉肱中的“肱”统一为“法”等。

9. 本系列教程中的技术基本形态是指该拳、械最基本的、最常用的技术形态。型，指静止动作的肢体形状，如手型、步型等。态，指运动过程中的动态，如手法、步法等。这类形态，大多指人体局部肢体的单一动作环节，不是构成套路的单个动作形态。同一基本形态只在第一次出现时进行介绍。

10. 不论单练、对打或拆招练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。这一要求详见《武德与武术礼仪》。



趣味武术

目录



第一章 段前级概述	1
第一节 段前级的缘起	2
一、基本技术的选编要点	2
二、趣味练习的选编要点	3
三、健身拳操的选编要点	4
第二节 段前级的基本技法	5
一、基本技法要求	5
二、总体要求	7
第二章 段前级技术图解	9
第一节 段前一级技术图解	10
一、一级基本技术	10
二、一级趣味练习	16
三、一级健身拳操	24
第二节 段前二级技术图解	29
一、二级基本技术	29
二、二级趣味练习	35
三、二级健身拳操	42

第三节 段前三级技术图解 47

一、三级基本技术 47

二、三级趣味练习 54

三、三级健身拳操 61

附录 67



第一章

段前级概述



第一节 | 段前级的缘起

2007年10月,中国武术协会在新疆乌鲁木齐召开了“全国武术段位制工作会议”。会议决定,在中国武术段位一段之前增设段前级,作为进入武术段位的准备级。练习和报考段前级的对象定位于武术初学者,主要面向以在校中小學生为主的广大青少年群体。段前级技术内容以武术基本功为主,是一系列以单一动作的反复重复训练为手段的功法,是初学武术人员的入门练习。练习武术的基本功法是提高武术专门技能的有效手段,只有从单一动作的重复练习入手,才能帮助习武者打好动作规格的基础。为了避免单一练习的枯燥,本书编者将练习武术基本功法和培养兴趣相结合,以“打、踢、拿、靠、摔”为基本技术要素,以“练打结合”为结构模式,创编了“趣味武术”作为武术段前级教程,促进了武术初级教育理念、内容和方法的改革。

《中国武术段位制》段前级共分3个级别。每个级别均设有基本技术、趣味练习、健身拳操3部分内容。其中,基本技术选自武术基本功和基本动作。趣味练习是以基本技术为核心的游戏化练习方法。健身拳操是将基本技术动作串联成适宜集体练习的、节奏鲜明的组合拳操。

总之,《趣味武术(段前级教程)》是通过游戏化的练习培养学生的习武兴趣,借助武术基本技术和健身拳操开展集体教学、训练和比赛,目的是帮助学生掌握武术基本功,为学习不同拳械项目武术段位技术作好准备。

在选编本书内容时,编者既考虑了武术自身的学习规律、青少年群体的身心特点和技能情况,又考虑了段前级各级内容间的级差及其与入段教材的衔接,同时还确定了基本技术、趣味练习、健身拳操的选编要点。

一、基本技术的选编要点

段前级每个级别的基本技术都是晋级考核内容。每个级别中均安排3个基本技术,每个基本技术都是有起势和收势的完整动作,便于开展教学和考核,同时

也便于习练者自学、练习和相互观摩。

这些基本技术都是武术技术中最有代表性的技术。其中，一级和二级的基本动作在手型、手法、步型、步法以及腿法的动作基础上，还增加了甩头注视动作，以表现武术的“精气神”。三级则增加了插步和拍脚，并编排了左右抢背滚翻的练习，目的是帮助习练者在掌握自我保护技巧的同时，增强空间方位感。

学习段前级基本技术可以帮助武术初学者了解和掌握武术最基本的身体姿态、动作规格和运动方法以及习武必须具备的基本身体能力，为学习不同拳种初段位技术奠定基础。

二、趣味练习的选编要点

段前级中的每一个基本技术，均配以3~4个相应的趣味练习。这些趣味练习，大部分是两人互为对手以及适于集体教学的练习，且对场地器材条件要求不高，便于开展。

趣味练习的“趣味性”主要体现在3个方面：

（一）在移动和变化中练习

对于武术中的基本技术，传统练习方法主要是采用站桩和单动反复练习。例如，马步是武术中各拳种流派中的基本训练素材，传统的练习方法就是马步站桩，这种站桩的练法对于专业习武者和嗜好武术者是必练的有效功法，但对于大多数初学者来讲，是枯燥痛苦的难关。因此，本教程增加了在移动中练习马步和在马步中不断变换练习手型、手法的练习，以提高初学者的学习兴趣。

（二）在“玩”中练习

与每个基本技术相对应的趣味练习，都与该技术的结构或要点有直接或间接的联系。这样既提高了学生学练的兴趣和积极性，也让学生在快乐中进一步熟悉和掌握动作要点，提高动作质量，激发学生自主学习的积极性。

（三）是创新的基本范例

每一个趣味练习都可作为武术教学者进一步创新的基本范例，在设计之初编者已经考虑到要便于在此基础上进一步拓展、组合和创新，以激发武术教学者的创新意识和习练者的参与兴趣，促使段前级和段位制内容得到更广泛的推广。



三、健身拳操的选编要点

健身拳操是基本技术的另一种练习形式。在每一级别的最后都安排了两节健身拳操范例，目的是利用“操”这种群体练习的方式，进一步强化习练者的动作规格和节奏感，增强演练时动作的准确性和艺术表现力；同时丰富学校早操、课间操的内容，扩大武术段前级技术的运用范围；另外，也便于武术教学者以健身拳操为基本范例进行创新编排。



第二节 | 段前级的基本技法

《中国武术段位制》段前级的考评内容以引导武术初学者入段的基本技术为主，由武术不同拳、械项目具有代表性和规律性的基本技术组成。武术段前级的教学者和习练者在学习这部分内容时，要先了解以下基本技法要求。

一、基本技法要求

（一）手型和手法

武术的手型和手法是武术技术中上肢进攻和防守时，手的形状（手型）和手臂的运动方法（手法）。因武术拳种流派各异，方法多、变化奇巧，手型和手法在武术技术中是内容最丰富的一类。手型按其形态可分为拳、掌、勾等几种。手法按其作用可分为进攻和防守两类。

1. 进攻手法

进攻手法主要攻击对手的头部和躯干等部位，按其基本运动形式可分为直线向前击打手法，如冲拳、推掌等；弧线侧击手法，如贯拳、鞭拳等；由下向上击打手法，如抄拳、挑掌等；由上向下击打手法，如劈掌、砸拳等。进攻手法讲究击打的速度和力量。

2. 防守手法

防守手法主要用于阻止对手的攻击，按其基本运动形式可以分为由外向内的拍挡、由内向外的格挡、由下向上的架挡、由上向下的压挡，以及用肩背阻止对手攻击的方法等。防守手法强调防守的时机和准确性。

（二）步型和步法

步型和步法是武术各类技术的基础，可以说武术“打、踢、拿、靠、摔”各类技术都是在不同的步型和步法的基础上完成的。

步型主要有弓步、马步、仆步、虚步等。

步法主要有上步、退步、跟步、插步、闪步、垫步等。



步型和步法与武术各类技术的有机结合，可以达到武术进攻和防守的目的。

(三) 腿法

拳谚“手似两扇门，全凭腿打人”，表明腿法在武术中的重要作用。腿法按其运动形式可分为伸屈性腿法，如弹腿、蹬腿；直摆性腿法，如正踢腿、外摆腿；扫转性腿法，如前扫腿、后扫腿；击响性腿法，如拍脚、里合腿击响等。

腿法属于武术技术中有较高难度的一类，因为必须要经过加大腿部运动幅度的柔韧性练习以及踢沙袋等硬度练习，腿法才能达到一定水平，才能随心所欲地用于进攻和防守。

增强腿部柔韧性的练习方法十分丰富。现在经常运用的主要有压腿、耗腿、搬腿、踢腿、控腿等多种传统练习方法。

(四) 平衡和跳跃

平衡动作是体现身体平衡能力的动作。跳跃动作是武术中难度较大的技术动作。二者都需要有一定的腿法基础，较强的弹跳、协调等身体素质，以及腾空后对身体姿势和动作的自我控制能力。跳跃是两脚蹬地起跳，身体在腾空时完成攻防招数的各类动作的总称，是武术中难度较大的一类技术。跳跃技术主要包括屈伸与直摆跳跃（如腾空飞脚）、转体跳跃（如旋风脚）、旋翻跳跃（如侧空翻）和远窜跳跃（如大跃步）4类。

(五) 跌扑滚翻

跌扑滚翻是武术中的一类技术方法，是自己主动使用倒地技术而出奇制胜的攻防招数，内容十分丰富。

跌扑滚翻具有自我保护的作用。练习武术的初期有必要练习跌扑滚翻的技法，以便自己倒地和被对方摔倒时用于自我保护，避免受到伤害。初学者了解和掌握跌扑滚翻的技术，对在日常生活中避免伤害事故的发生也具有积极意义。

(六) 身型和身法

身型是练习武术动作和套路时躯干要保持的基本姿态。练习武术段前级的内容时，要保持头正、颈直、沉肩、挺胸、收腹、立腰、夹臀等身体姿态。

身法是练习武术动作和套路时以腰为主的躯干（胸、背、腰、腹、臀）部位的运动方法，主要有开、合、转、闪、展等。练习武术段前级的内容时，要注意躯干和手法动作协调配合，做到“体随势变”。