

武术基础练习丛书

李文英 编著

2

基本功和基本动作

(续)



手法练习
肘法练习
平衡练习
跳跃练习
跌扑滚翻
习武要素

人民体育出版社

武术基础练习(二)

——基本功和基本动作(续)

李文英 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

武术基础练习(二)
——基本功和基本动作(续)
李文英 编著

*

人民体育出版社出版发行
昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 2.25印张 40千字
1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷
印数：1-4,300册

*

ISBN 7-5009-1071-1/G·981
定价：2.50元

《武术基础练习丛书》出版说明

武术源远流长，博大精深，内涵极为丰富，是我国各族人民喜爱的一项传统体育项目。通过经常而系统的武术练习，能够发展力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质，促进健康，增强体质；可陶冶情操，培养坚毅、果断、吃苦耐劳等优良品质；还可培养临危不惧、防身自卫的技能；以及实现自娱娱人的艺术鉴赏价值。我社曾出版了《武术基础练习》一书，重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法，深受初学武术的广大青少年及武术爱好者的喜爱，多次再版仍未能满足需求。不少读者来信要求出版更多的自学武术、业余武术教学和训练的参考材料。为此，我社特约我国武术名家们编写了这套丛书。它包括以下8册：

《武术基础练习(一)——基本功和基本动作》(再版)

《武术基础练习(二)——基本功和基本动作(续)》

《武术基础练习(三)——南拳》

《武术基础练习(四)——散手》

《武术基础练习(五)——剑术、刀术》

《武术基础练习(六)——棍术、枪术》

《武术基础练习(七)——太极拳》

《武术基础练习(八)——太极推手》

这套《丛书》不但介绍了基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作技术含义，它易学易懂，易练易用，便于提高。《丛书》既可作为自修武术者的入门辅导材料，又可作为有一定武术基础的武术爱好者、运动员的参考读物。

编 者

目 录

识插图要点	1
基本动作的内容与练法	3
一、手法练习	3
二、肘法练习	20
三、平衡练习	23
四、跳跃练习	29
五、跌扑滚翻练习	42
习武几要素	61

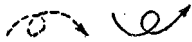
识插图要点


能否看懂图解对自学武术至关重要，如同使用《字典》必须掌握其查阅方法一样，可以说它是打开自学武术大门的钥匙。

所谓图解，是图和文字说明的合称。图反映动作的位置、方向以及路线的起止点，给人以直观的感觉。文字说明是讲解肢体动作要领和先后顺序。二者统一构成图解的全部内容。

(一) 符号：武术动作多过程也较复杂，因而书刊中图解的路线、符号也较多。一般用虚、实线来表示。有的书刊用虚线表示左上肢和右下肢的动作，用实线表示右上肢和左下肢的动作；有的上肢用虚线，下肢用实线，或者反之。虽然动态线的表示方法不同，其目的却是一致的，都是表示这一动作做下一动作的运行路线。箭尾表示下一动作的起点，箭头表示下一动作的止点。表示方法一般有：


1. 弧线用 ，表示动作运行过程。

2. 环行线用 ，表示动作走立圆或平圆。

3. 交叉线用  , 表示动作的内外或交叉。

4. 起跳线用  , 表示下肢的

跳步、垫步等。

5. 螺旋线用  , 多用于器械套路中, 表示边绞边进或边绞边退的连续动作, 如绞枪、绞剑等。

有些动作虚、实线受身体位置的影响, 常用附图(如正面、侧面等)来作补充说明。

(二) 运动方向: 图的运动方向是以图中人的身体和该动作所处的位置为基准, 并随身体姿势和所处位置的变化而变化。因此, 图中人的身前为前, 身后为后, 左侧为左, 右侧为右。但也有的书刊是以图中人面南、背北、左东、右西的固定方向为基准。因此, 阅读时要注意查看图例和第一个插图出现的说明。

(三) 文字说明: 文字说明的方法较多, 但常见的是按动作的先后顺序叙述。上下肢同时进行的动作, 一般是从下到上、从左到右来叙述。最后写目视方向。

(四) 要领提示: 图的路线、方向及文字说明, 一般只反映出动作的大概轮廓和外貌, 不能体现动作的用力顺序、发力特点, 以及练习中应注意的问题。加上要领、提示, 便可使练习者对动作的理解更加准确、深刻, 起到画龙点睛的作用。

把上述四个方面有机地结合起来, 才能较充分地利用书中插图, 便于学习和体会武术动作。

基本动作的内容与练法

一、手法练习

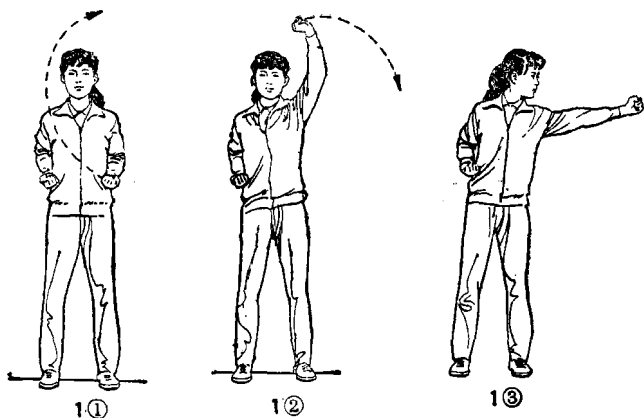
武术运动中手法较多，常见的有拳、掌、勾。其中冲拳、架拳、推掌、亮掌已在《武术基础练习(一)》中作过介绍，故不赘述。

(一) 劈拳

动作含义：抡拳劈击对方头、臂等部位。属进攻性拳法。分前劈、侧劈和抡劈。

动作：

1. 两脚并步站立；两手握拳抱于腰间(图1①)。
2. 左拳由腰间向右经脸前向上摆起(图1①、②)。
3. 接上，左拳由上向左侧快速下劈，力达拳轮，臂伸直，拳眼向上(为抡拳)；眼视左拳(图1②、③)。然后，屈臂收拳于腰间，还原。拳自上向左(右)侧劈，为侧劈。拳自上向前劈，为前劈。



要点：以肩动带臂，直臂下劈，力达拳轮。

练习：

1. 两脚开步站立做单臂慢劈拳练习，不要用全力。注意体会以肩带臂等动作要点。

2. 在掌握动作方法、路线及要点的基础上，做单臂快劈拳练习，体会爆发用力。

3. 两脚开步站立做双手交替左右劈拳练习，注意速度由慢到快，要有节奏感。

4. 经上面三个步骤练习后，可结合各种步型、步法做劈拳练习。

易犯错误：屈腕、耸肩。

纠正方法：练习时，臂、腕要保持适度的紧张，注意松肩。

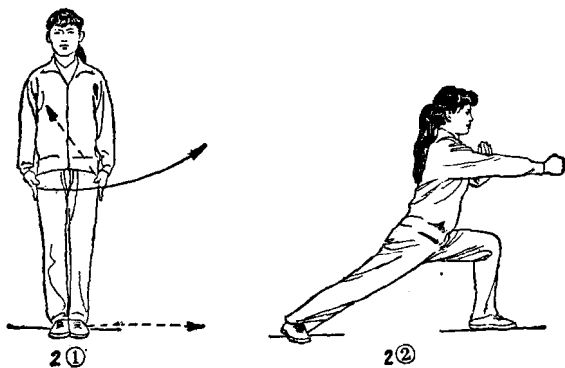
(二) 撩拳

动作含义：以拳眼或拳背向前撩击对方裆部或其它部位。属进攻性拳法。有正撩和反撩之分。

动作做法：

1. 两脚并步站立；两臂自然下垂于两腿外侧；眼视前方(图2①)。

2. 左脚向左侧迈步，屈膝，右腿伸直成左弓步；右手握拳直臂向前撩击，高不过肩，力达拳眼，拳眼向上，左臂屈肘，左掌附于右臂上；眼视右拳(图2①、②)。此为正撩。反撩为力达拳轮或拳背、拳心。



要点：以肩为轴直臂向前撩击，速度要快，力达拳眼。

练习方法：参照“劈拳”练习方法进行练习。

易犯错误：撩击时，易以前臂上撩。

纠正方法：练习时，臂部要保持适度紧张，并注意将臂伸直后再做撩击动作。

(三) 贯拳

动作含义：是以拳攻击对方太阳穴或后脑。属进攻性拳法。

动作做法：

1. 两脚并步站立；两手握拳抱于腰部两侧；眼视前方(图3①)。

2. 左脚向前上步，屈膝，右腿伸直成左弓步；右拳从腰间向右、向前上方弧形横击，力达拳面，臂、腕微屈，拳眼斜向下；眼视右拳(图3①、②)。



3①



3②

要点：以腰带臂向前上方横击。

练习：参照“劈拳”练习方法进行。

易犯错误：肘关节太直。

纠正方法：练习时，有意识地保持肘关节微屈状态。

(四) 砸拳

动作含义：是以拳背由上向下砸击对方某一部分。属攻击性拳法。

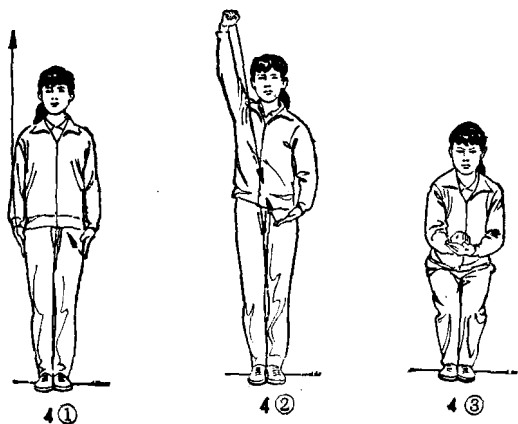
动作做法：

1. 两脚并步站立；两臂自然下垂于两腿外侧；眼视前方(图4①)。

2. 右手握拳向上举起，左手成掌置于腹前，掌心向上

(图 4 ①、②)。

3. 右臂屈肘向下，以拳面为力点砸落于左掌心，拳心向上，力达拳面；同时，两腿屈膝下蹲（图 4 ②、③）。



要点：挺胸，立腰、落臀。

练习：

1. 开步站立做单手空砸拳练习，体会动作路线及要点。
2. 开步站立做右拳下砸与左掌心迎击右拳练习。
3. 经上面两个步骤练习后，可结合步型、步法进行左右交替练习，如：“震脚砸拳”。

易犯错误：凸臀。

纠正方法：练习时，有意识地收臀，

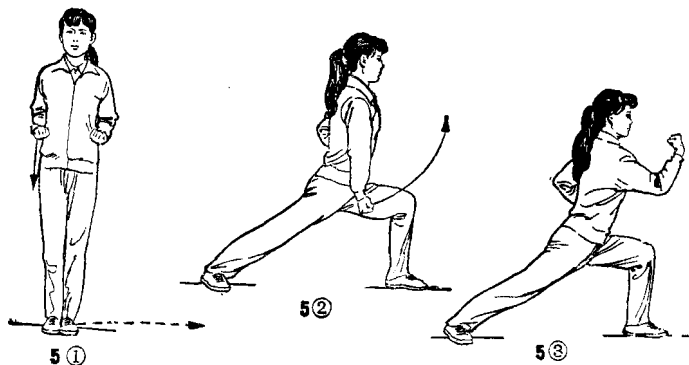
(五) 抄拳

动作含义：是以拳面攻击对方下颏、胸、腹等部位。属进攻性拳法。

动作做法：

1. 两脚并步站立；两手握拳抱于腰间；眼视前方(图 5 ①)。

2. 左脚向左侧迈步，屈膝，同时身体左转，右腿伸直成左弓步；右拳下落后随转身向前上方抄打，高不过头，力达拳面，拳背向前；眼视右拳(图 5 ②、③)。



要点：抄打时，腰向左拧转，力达拳面。

练习：参照“劈拳”练习方法进行。

易犯错误：抄拳过高，易与“撩拳”混淆。

纠正方法：练习时，肩臂手均保持适度的紧张，注意分清与“撩拳”的不同做法。

(六) 栽拳

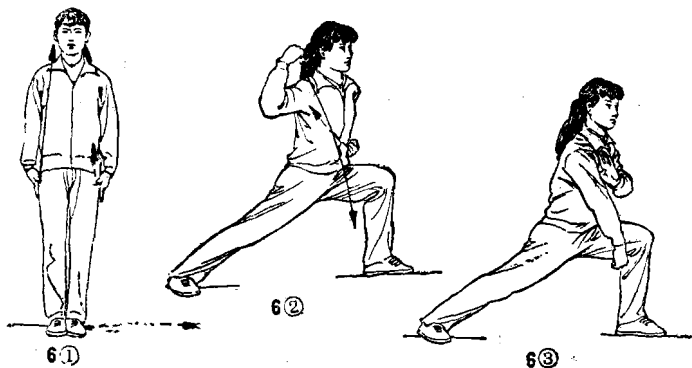
动作含义：是以拳面向下攻击对方。属攻击性拳法。

动作做法：

1. 两脚并步站立；两手垂于体侧；眼视前方(图 6 ①)。

2. 左脚向左上步，屈膝，同时身体左转，右腿伸直成左弓步；右手握拳屈肘上提至耳侧，随即迅速向前下击打，

力达拳面，拳背向前，左掌附于右臂前侧（图6①—③）。



要点：击打时，要顺肩并配合向下沉气。

练习方法：参照“劈拳”练习方法进行。

易犯错误：肩紧、低头。

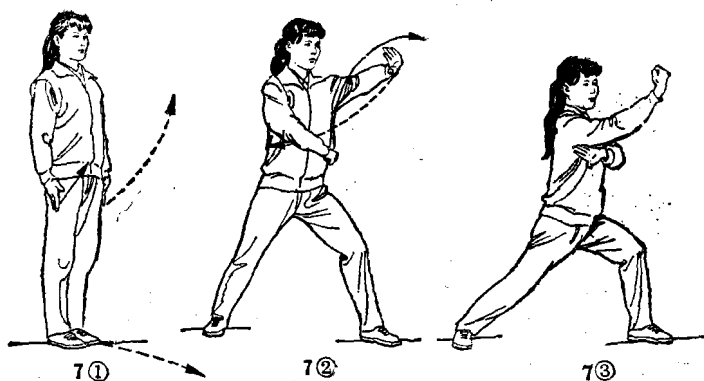
纠正方法：多做肩臂绕环、放松、顺肩等练习；做栽拳练习时，注意保持头颈正直。

（七）盖拳

动作含义：是以拳背盖打对方脸、头等部位。属进攻性拳法。

动作：

1. 两脚并步站立；两臂自然下垂；眼视前方（图7①）。
2. 左脚向前上步，同时左手向上举起，右手握拳屈臂提至体前（图7①、②）。



3. 右拳以肘关节为轴从胸前向上、向前盖击，力达拳背，拳心向上，左掌向下收于右肘下，掌心向下；眼视右拳（图7②、③）。

要点：盖击要迅速，力点要准确。

练习方法：参照“劈拳”练习方法进行。

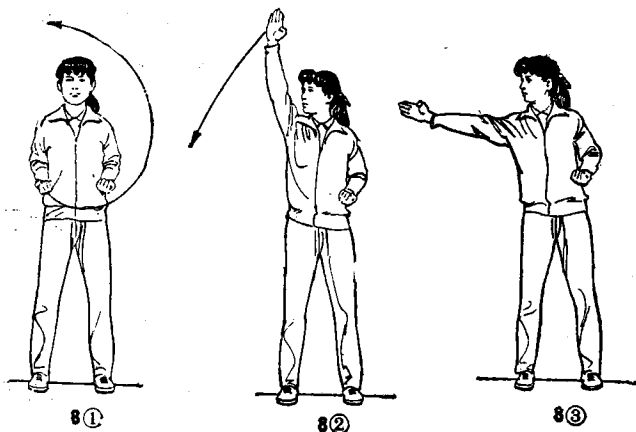
易犯错误：力点不清。

纠正方法：练习时，注意分清与其它拳法的力点区别及用法的不同之处。

（八）劈掌

动作含义：是以掌沿劈击对方身体的某一部位。属攻击性掌法。

动作做法：与“劈拳”相同，惟以掌沿劈击。可参照“劈拳”进行练习（图8①—③）。



(九) 砍掌

动作含义：是以掌沿横击对方身体的某一部位。属进攻性掌法。分俯掌、仰掌砍击。

动作做法：

1. 两脚开步站立；两拳抱于腰间，拳心向上；眼视前方(图9①)。

2. 两脚不动；右拳变掌向右上抬起至胸前，然后平向

