

武术运动基本训练

蔡龙云

著

WuShuYunDongJiBenXunLian

人民体育出版社



武术运动 基本训练

蔡龙云 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术运动基本训练 / 蔡龙云著. -北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4303-7

I.①武… II.①蔡… III.①武术-基本知识-中国
IV.①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 141692 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32开本 7.25印张 179千字
2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-4303-7
定价: 16.00元

社址: 北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

蔡龙云 汉族，山东济宁人，1928年11月生。中共党员。中国著名武术技击家、理论家、教育家，上海体育学院教授。中国武术九段，国际级武术裁判。

曾任上海体育学院武术教研室主任、体育系副主任，上海市武术协会副主席，上海市职工武术气功协会主席，国家体委武术研究院副院长，中国武术协会副主席，中国武术学会副主任，中华全国体育总会委员，第7届全国政协委员。

幼年习武，擅长华拳、少林、太极、形意诸技，尤精技击。1943年、1946年，先后在上海与西洋拳击家比赛，以中国拳法击败俄国拳击家马索洛夫、美国重量级拳击冠军鲁赛尔，被人们誉为“神拳大龙”。1953年，在全国民族形式体育竞赛暨表演大会上获“优秀奖”；后入选国家队并兼任政治辅导员。1956年开始，屡任国际国内武术比赛裁判长、总裁判长，任第11届亚运会武术竞赛委员会主任。

多年从事武术教学、科研和管理，卓有建树。著有《武术运动基本训练》《华拳》《剑术》《少林寺拳棒阐宗》和《琴剑楼武术文集》等专著十余部。曾主编我国第一部《武术竞赛规则》，参与编写全国体育院校通用《武术》教材。在报纸杂志上发表学术性、技术性、知识性文章七十余篇。

为武术事业作出卓越的贡献，1959年被国家体委授予“第1届全国运动会先进个人”；1983年任全国武术遗产挖掘整理工作组副组长，1984年获国家体委授予“全国武术挖整工作先进个人”；1985年被评为“全国体育优秀裁判员”，同年，被授予“新中国体育开拓者”荣誉奖章；1988年荣膺中国国际武术节“武术贡献奖”。1991年起，享受国务院颁发的“政府特殊津贴”；2008年，上海市教育委员会为他建立了“蔡龙云大师工作室”。

序 言

武术，是以踢打摔拿击刺等攻防技术动作为主要内容，按照攻防进退、动静疾徐、刚柔、虚实等矛盾的对立统一规律编成徒手和器械的套路，以此来锻炼体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础，是劳动人民长期以来在社会实践中不断积累和丰富起来的一份文化遗产。武术除了套路形式的运动之外，也还有搏斗形式的运动。远在原始公社氏族社会时期，武术就以“角抵戏”等搏斗形式和“干戚舞”等套路形式出现在部落里，作为氏族成员的军事体育项目。

在长期的发展过程中，武术已经提炼出一套比较系统的锻炼方法。譬如在学习武术的拳术或器械之前，首先要加强基本训练。基本训练里就包含了腿部、腰部、裆步、桩功、鼎臂、手眼及平衡、跳跃、跌扑、滚翻、旋转、折叠等动作的种种训练。这些训练，都有它们一定的训练目的和训练方法。例如腿部的训练方法就有压、扳、劈、撕、控、踢六种，而每一种训练方法中又有各种不同的训练方式来共同完成训练目的。拿腿部训练的扳腿方法来说，有吻、卧、抱、端、蹬五种方式。这种比较完整的科学的锻炼方法，不仅有助于练习者在锻炼过程中少走许多弯路，有助于武术运动水平的迅速提高，同时也有助于身体素质的全面发展。

1957年我根据自己多年来从事武术锻炼的体会写了《武术运动基本训练》一书。

本书出版后，深受广大群众的喜爱，对影坛功夫巨星李小龙先生也“影响很大”。李建豪、鲁云在《李小龙与中国传统武术渊源》一文（载于2003年《武林》第11期）中这样写道：“他买来了中国华拳名家蔡龙云所著的《武术运动基本训练》和《一路华拳》等书，开始了严格的自我训练。”“在参阅蔡龙云的著作刻苦训练了一段时间基本功夫之后，小龙的腰和腿运用得更加自如了，他甚至可以像别人用手一样随心所欲地出腿。”“李小龙生前唯一出版的个人专著《基本中国拳法》一书的武术基本功训练一章便是译自蔡龙云的这本著作。”“此外，小龙日后在长堤空手道锦标赛上和影片《龙争虎斗》中都表演过的‘击步三不落地旋风脚’，更成为小龙生平武术表演的得意之技。这当然也是源自蔡龙云专著的指导。”

本书自1958年出版以来，虽曾两次再版，但和读者们毕竟是很久不曾见面了，多年来，许多读者希望本书能再版问世。今年，在上海市教育委员会建立的“蔡龙云大师工作室”的工作规划中，我对本书作了一些修订，由人民体育出版社给予再版。愿我的这本拙著仍能为大众服务，为读者所喜爱。

蔡龙云

2012年2月于上海

目 录

第一章 基本功训练	(1)
第一节 腿部训练	(2)
第二节 腰部训练	(24)
第三节 裆步训练	(32)
第四节 桩功训练	(35)
第五节 鼎臂训练	(37)
第六节 手眼训练	(42)
第七节 冲拳训练	(48)
第二章 基本动作训练	(50)
第一节 平衡动作训练	(51)
第二节 跳跃动作训练	(57)
第三节 跌扑滚翻动作训练	(63)
第四节 折叠旋转动作训练	(74)
第五节 步法训练	(81)
第三章 基本拳术训练	(85)
第一节 拳、掌、钩、爪	(86)
第二节 弹腿	(90)
一、弹腿动作名称	(90)

二、弹腿动作图解	(92)
第三节 功力	(127)
一、功力拳动作名称	(127)
二、功力拳动作图解	(128)
第四节 短打	(162)
一、短打拳动作名称	(162)
二、短打拳动作图解	(164)
第四章 基本技法	(206)
第一节 四击	(206)
第二节 八法	(207)
一、拳如流星	(208)
二、眼似电	(208)
三、腰如蛇行	(209)
四、步赛粘	(210)
五、精要充沛	(211)
六、气宜沉	(211)
七、力要顺达	(212)
八、功宜纯	(213)
第三节 十二型	(216)
附：人体肌肉图	(218)

第一章 基本功训练

武术，是一种需要身体各部肌肉、各个关节以及内脏器官都参加活动的运动。膝关节、髋关节和肩关节的灵活性以及腰部的柔韧性、上下肢的力量和气息的调动，在武术运动中起着决定性的作用。武术家们常说：“打拳不溜腿，到老冒失鬼；练拳不活腰，终究艺不高。”又说：“练功先站裆，大鼎（倒立）增力量。”“腰要柔，腿要活，拳脚舞动赛流星；桩要站，鼎要拿，劲力稳固托泰山。”（《华拳谱》）“未习打，先练桩。”（《少林拳法秘诀》）这充分说明武术水平的提高，首要的条件就是腰、腿、裆、鼎和桩功等发展身体素质的基本训练；也充分说明中国武术很早就有了系统的训练方法。

武术运动的基本功训练，包括腿部、腰部、裆步、桩功、鼎臂、手眼、冲拳七个主要部分。进行基本功训练，像腿部训练还需要具备一些训练器具。现在，以肋木最为理想；但在过去，一般是以桌子、凳子、墙壁、窗台等日常用具来进行锻炼的。读者在锻炼的时候，如果没有肋木设备，也不妨利用家中现有的器具作为训练器具。

第一节 腿部训练

1. 压腿

(1) 正压——按腿

【动作】①面对训练器具（指桌、凳、墙壁、窗台或肋木，以下均同），离开两小步站立；②将右腿提起用脚跟搁在器具上，脚尖上翘，膝部挺直，高度齐腹；左腿支撑站立，膝部挺直，脚尖正对训练器具；③两手五指交叉，按在右膝上，眼看右脚尖；④两臂屈肘，上身前俯下压，略停片刻，然后上身直起还原，接着再前俯下压（图1）。右腿经数次俯



图1

身按压之后，换左腿搁上（以下各种腿部训练，均须左右轮换，不再另述）。

【目的】锻炼股二头肌、半腱肌、半膜肌及腓肠肌等，增强肌腱的伸展机能；并锻炼膝关节内外侧的韧带，增强韧带的坚韧性。为将来的踢腿动作作好准备，为蹬腿或踢腿时膝关节内外两侧韧带所必须担负的力量打好基础。

【说明】①俯压的要求，必须是：挺胸、直背、挺膝、坐胯（搁在训练器具上的腿，胯部向后下坐），身前探，脚勾紧。②俯压

的次数，可以根据自己的具体情况来决定，一般说来，在初练阶段压 10~20 次，然后逐渐增加（以下各种动作均同此，不再另述）。③俯压的程度，初练阶段不要压得过低，过低了很可能拉断肌肉纤维，锻炼了一个时期，自己感到可以俯低时再压低。④正压腿经过一个时期的锻炼，搁脚的高度也可渐渐加高，但不应超过胸部，否则就不成为压腿了。

(2) 侧压——压腿

【动作】①身体右侧对训练器具，离开两小步站立；②将右腿提起用脚跟搁在器具上，脚尖上翘，膝部挺直，高度齐腹；左腿支撑站立，膝部挺直，脚内侧正对训练器具；③左手叉腰，右手握拳以前臂压在胯部上面；④上身向右侧屈下压，略停片刻，然后上身直起还原，接着再侧屈下压（图 2）。



图 2

【目的】除了继续锻炼正压腿动作中的各组肌腱及韧带外，对髂股韧带、腹股沟韧带、股阔筋膜及梨状肌、长收肌的伸长和外展都能起到有效的锻炼，为将来的外摆腿、侧踢、侧蹬等动作创造了肌肉和韧带伸缩如意的条件。同时，由于上身的侧屈，还锻炼了腹外斜肌和腰肌以及腰背部的筋膜。

【说明】①侧压的要求是：挺胸、直背、挺膝、开胯（髋关节外展），身侧屈，脚勾紧。②侧压经过一个时期的锻炼之后，支撑腿的脚尖应逐渐地外展，加大开胯的幅度，这样更能增强髋关节外展的机能。③侧压腿练到后期，在增加高度时，左臂变为屈肘上

举，右臂则垂于裆前，上身尽量侧屈，用左手去碰或握右脚尖，这对上述的肌腱、韧带、筋膜的锻炼就会相应地提高（图3）。

（3）斜压——沉腿

【动作】①身体的右后斜方对训练器具；②将右腿提起向后伸，用脚内侧搁在器具上，使腿的内侧朝下，膝部挺直，脚面绷直，高度齐腹；左腿支撑站立，膝部挺直，脚跟斜对器具；③两手反叉腰，虎口朝下；④上身向右后方仰屈下压（图4）。

【目的】锻炼耻骨肌、长收肌、股薄肌、大收肌、股内肌、缝匠肌和股直肌的伸长以及小腿横韧带和十字韧带的坚韧，为武术动作中的前后“劈叉作好准备。同时也锻炼了髋关节囊、髂股韧带、股圆韧带的弹性和滑润性，促使髋关节的灵活，并对腹直肌也起了锻炼作用。

【说明】①斜压的要求，必须使小腹在上身后屈时向前挺凸，否则，只是仰胸弯腰就不能起到沉压的作用。②斜压的高度，开始阶段要低一些，可与支撑腿的膝部相齐，以后逐渐加高到与腹部齐。



图3



图4

(4) 反压——反抬腿

【动作】①面对训练器具站立，两手扶住器具，上身略前俯；②将右腿提起伸向身后，由助手握住，膝和脚尖都要伸直、绷直；左腿支撑站立，膝部挺直，脚尖正对器具；③助手将右腿慢慢向上抬举，至一定的高度时略停片刻，然后徐徐放下，接着再慢慢向上举（图5）。

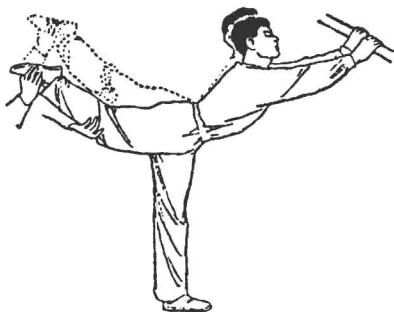


图5

【目的】锻炼髋关节向后反转的灵活性，加强大小腿前面的股直肌、股四头肌、缝匠肌、髂腰肌以及腹股沟韧带的伸展，并使阔筋膜张肌的扩张性加大。

【说明】①反压的要求，在助手抬腿上举的时候，练习者必须抬头、挺胸、腰后弯，身正、肩平、眼上看，借以锻炼腰脊的柔软。②助手托握的部位，是右手握住练习者的右脚，左手托住右腿膝部，这样可以防止腿的弯曲。③助手向上举腿时，要防止练习者支撑腿的脚跟离地掀起。④如果没有助手，可以找一种较高的家具和两件较矮的家具，两手扶住较矮的，把腿搁在较高的上面，伸臂、仰身向后弯腰，也能进行锻炼。

(5) 高腿

这是在压腿训练逐步提高的基础上进一步增加高度的训练方法。高腿训练一般分为正面和侧面两种，而这两种又分为收胯和放胯两种方式。这些高腿训练和其他腿部训练一样，也是需要左右轮换锻炼的。

(甲) 正面高腿

【动作】面对训练器具（最好是墙壁）站立，将右腿提起从面前向上举过头部，用脚跟靠在器具上，脚面绷直，膝部伸直；两手抱住小腿；左腿支撑站立，膝部挺直，脚尖正对器具；上身向右腿紧贴靠拢（图6）。这是放胯势的高腿训练。收胯势的高腿训练，是靠在训练器具上的腿不宜高过头部，脚尖不绷直而是勾回，使前额能够碰到脚尖（图7）。



图6



图7

【目的】进一步加强腿部肌腱和韧带的锻炼，特别是锻炼髋关节的滑润和灵活性。

(乙) 侧面高腿

【动作】 身体右侧对训练器具站立，将右腿提起从体侧向上举过头部，用脚跟靠在器具上，脚尖上翘，膝部伸直；右手垂于裆前，左手高举握住右脚；左腿支撑站立，膝部挺直，脚内侧朝向训练器具，脚尖稍向外展；上身以右肩向右腿紧贴靠拢（图 8）。这是放胯势的侧面高腿。另一种收胯势，只要使股骨下缩，脚不过头，脚尖碰着右耳就可。



图 8

【目的】 同前。

【说明】 高腿训练没有一俯一仰或侧屈的动作，而是靠在那里不动，术语叫做“耗腿”。耗腿是按时间的分秒来计算它的运动量，初步可耗 3~5 分钟，然后逐渐增加。

2. 扳腿

(1) 吻靴

【动作】 ①并步站立，右腿屈膝略蹲，左腿伸向身前，膝部挺直，脚尖翘起，脚跟着地；上身前俯，右手握住左脚内侧，左手握在左脚外侧；眼看左脚尖（图 9）；②两臂屈肘，两手用劲向后拉，上身尽量前俯用嘴去触及脚尖（图 10）；③略停片刻，上身直起，两臂伸直，接着再做第 2 次。



图 9



图 10

【目的】 主要是锻炼小腿后部的腓肠肌、比目鱼肌及跟腱的伸长性，同时也锻炼了小腿前部的胫骨前肌和肌腱的收缩性。另外，由于屈膝下蹲，也锻炼了腿部肌肉的力量与弹性。

【说明】 ①扳腿吻靴的要求，必须是挺胸、直背、塌腰、身前探，挺膝、坐胯、收肘、咬脚尖。②扳腿吻靴的锻炼比较艰苦，初练阶段可以先使头顶去试图“顶”到脚尖，待练到头顶能够碰及脚尖后再试图以前额去“叩”及脚尖，继而进一步以嘴去“吻”及脚尖，最后要练到以下巴颧儿去“拂”脚尖。所谓“顶、叩、吻、拂腿练到，筋长一分力量巧”（《华拳谱》）。③扳腿吻靴也可以在器具上进行练习，支撑腿伸直，不必屈蹲，其他动作均同上。

(2) 卧靴（左右卧）

【动作】 ①并步站立，右腿屈膝略蹲，左腿伸向身前，膝部挺直，脚尖翘起，脚跟着地；上身前俯；右手满握左脚，手心与脚心相合，左手反叉腰部；眼看左脚尖（图 11）；②上身左转，以身体右侧倒向左腿，右臂屈肘，用头顶去触及脚尖（图 12）；③略停片刻，上身直起，右臂伸直，接着再做第 2 次，这是“右卧靴”。