

普通高校武术教程

主编：杨国才



术

哈尔滨地图出版社

责任编辑：张文亮
封面设计：徐炳竹

武

ISBN 7-80717-196-0



9 787807 171966 >

ISBN 7-80717-196-0/C·170

定价：23.00 元

普通高校武术教程

PUTONG GAOXIAO WUSHU JIAOCHENG

杨国才 主编

哈尔滨地图出版社
· 哈尔滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

普通高校武术教程/杨国才主编, —哈尔滨: 哈尔滨
地图出版社, 2005. 11

ISBN 7-80717-196-0

I. 普... II. 杨... III. 武术-中国-高等学校-
教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140884 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

哈尔滨市工大节能印刷厂印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11.25 字数: 208 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1000 定价: 23.00 元

前 言

随着教育的不断深入,高等学校体育教学改革也向着科学化、制度化、规范化的纵深方向发展。为了适应深化改革的需要,解决大学生长期无武术课教材阅读的问题,使学生能够接受全面系统的体育教育,达到指导锻炼和实践的要求,使之终身受益。根据国家教委有关通知精神,结合黑龙江省高等学校体育教学改革总体规划及黑龙江省普通高等学校体育课教学大纲的指导思想,编写了武术选项课、选修课教材。

在编写过程中,对部分高校武术教学的情况做了一些调查了解,着重编写武术理论和实践两大部分。本教材不仅适合教学,也适合广大青少年武术爱好者自学。

由于编写水平有限,有些问题深入研究的不够,缺点和不足之处,敬请读者多提宝贵意见,以便再版时修改充实,总结提高。

编者

2005年7月

目 录

理论部分

第一章 武术运动简介.....	3
第一节 武术的起源和发展.....	3
第二节 武术的特点和作用.....	5
第二章 长拳与太极拳的技术分析.....	8
第一节 长拳的技术分析.....	8
第二节 太极拳的技术分析.....	12
第三节 武术的内容分类.....	16
第三章 武术教学与训练.....	19
第一节 武 术 教 学.....	19
第二节 武 术 训 练.....	25

实践部分

第四章 武术基本功和基本动作.....	33
第一节 手 型.....	33
第二节 手 法.....	34
第三节 臂 功.....	36
第四节 腿 法.....	37
第五节 步 型.....	44
第六节 腰 功.....	48
第七节 跳 跃.....	50
第八节 平 衡.....	52

第五章 武术操	54
第一节 马步劈拳	54
第二节 弹腿冲拳	55
第三节 仰俯压腿	56
第四节 勾挂踢腿	57
第五节 仆步按掌	58
第六节 跳跃击掌	59
第六章 长拳四式	61
第一节 分节动作说明	62
第七章 健身拳	76
第一节 分节动作说明	77
第八章 简化太极拳	95
第一节 分节动作说明	96
第九章 初级长拳第三路	127
第一节 基本技法	128
第二节 分节动作说明	133
第十章 初级剑术	158
第一节 基本技法	159
第二节 分节动作说明	162
第十一章 初级刀术	189
第一节 基本技法	190
第二节 分节动作说明	192
第十二章 初级棍术	224
第一节 基本技法	225
第十三章 初级枪术	258

第一节 基 本 技 法.....	259
第二节 分节动作说明.....	261
第十四章 四十二式太极拳.....	292
第一节 分节动作说明.....	293
附录 英汉武术专业词汇.....	338

理 论 部 分

第一章 武术运动简介

武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾缓、刚柔虚实等规律组成的套路或在一定条件下，按照一定的规则，两人斗志较力，进行搏斗，以此增强体质，培养意志，训练格斗技能的体育运动。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础，是中华民族在长期生活和斗争实践中，逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

第一节 武术的起源和发展

武术是我国劳动人民创造的。它的起源可以追溯到原始社会。那时人类已开始用棍棒等原始工具作为武器同野兽进行斗争，严酷的生活条件迫使人类不断改善自己的体力和智力，并在生产劳动中发展以手或简单武器的攻防格斗技能。如拳打、脚踢、躲闪等。可见武术起源于生产活动，其目的是自卫和猎取生活资料。

春秋战国时期，拳术与角力的兴起使武术进入到一个初步兴盛的阶段。佩剑之风很盛，无论是文臣武将、义士侠客，还是一般文学学士都要佩剑，舞剑和斗剑之风极盛。斗剑的规模很大，并已有一套精深的剑术理论，如“庄子说剑”“剑道三十八篇”。

明代是武艺大发展时期，出现了不同风格的技术流

派，特别是武术理论研究方面，武术理论书籍大量问世，如戚继光的《练兵纪实》以及元末明初施耐庵的《水浒传》、罗贯中的《三国演义》等，大量穿插了武术内容。著名的少林拳、武当拳、峨眉拳、形意拳、太极拳等均成形于明代。

清代是武术发展的重要阶段，民间流行的拳种套路有几百种之多，流行的器械也不下百种，清代流派的分类十分复杂，武术种类繁多，大量的专著涌现，如《六合拳谱》《内家拳法》《拳术》《太极拳经》等，都是清代武术繁荣的具体表现。

民国期间，社会上存在着各种形式的拳社，对传播发展武术起到了积极的作用，如中央国术馆，1927年在南京成立，初期设少林、武当两个门派。少林派主要包括：少林拳、弹腿、八极拳、劈挂拳等。中央国术馆在整理国术，宣传国术，培养武术师资等方面做了有益的工作，先后办班六期，培养武术教师、教练员数百名。

1928年、1933年在南京举行了两次武术比赛，1936年组团到香港、新加坡、马来西亚等地表演，1937年抗战爆发后由于得不到当时政府的支持，于1943年停止招生。

新中国成立后，武术被作为优秀的民族文化遗产加以继承和整理，1956年成立了中国武术协会。

1957年武术被正式列为竞赛项目，每年举行比赛和表演。

1959年正式制定了“武术竞赛规则”。

1985 年国家体委武术研究院成立。

1987 年中国武术学会成立，亚洲武术联合会成立。

1988 年在汉城亚奥理事会议上正式将武术列为亚运会的比赛项目。

近年又分别在天津和西安举行了国际武术交流比赛大会，通过这些竞赛活动，增强了世界人民对武术的认识和理解，提高了武术的知名度，增进了中国武术界和各国武术界的友谊，标志着武术走向亚洲、走向世界的一个胜利，为武术最终步入奥林匹克运动会奠定了基础。

第二节 武术的特点和作用

一、以套路运动形式为主

武术的主要内容是拳术套路和器械套路。不同类型的拳套，具有不同的特点和风格，锻炼价值也不一样。长拳类型的套路中，有冲拳、弹腿等上下肢的发力动作，可以发展身体力量和速度素质；有向前、向侧、向后大幅度的直摆性腿法；有上体的前屈、侧屈、后仰及绕环，可以发展身体的柔韧性。一套长拳由十几个至几十个基本动作组成，包括步型、步法、手型、手法、平衡、跳跃、起伏、转折等动作。它要求快速敏捷，节奏鲜明。因此能发展人体的速度、耐力、灵敏、协调等素质和勇猛顽强、坚韧不拔的意志品质。太极拳类型的拳套中，有臂的屈、伸、举、按；腿的进、退、起、落；躯干的

左右扭转。练习太极拳套路，要求柔和缓慢，连贯圆活，绵绵不断，使身体发热、出汗而不气喘，周身上下都得到轻松柔和的活动，对增进年老体弱者和一些慢性病患者们的身体健康有一定作用。

二、动作带有攻防技击性

武术动作是从攻防实战技术中经加工提炼而成的。它适应了体育锻炼的需要，又保留了一定的攻防技术，它的每一个动作都具有攻防含义，如踢、打、摔、拿、击、刺等动作，它们都有着不同的技击搏点和攻防规律。由于攻防技击性这一特点的存在，因而使人们通过武术训练，不仅能够增强体质，而且能掌握一些防身自卫的方法。

三、内外合一、形神兼备

手眼配合，内外合一，节奏鲜明的民族风格是长拳类型拳术特点之一。由于武术动作是从攻防实战技术中提炼出来的，因此要求手到眼到，手眼紧密配合；手脚相随，上下协调；意领身随，以气催力，意识、呼吸、动作密切配合；动则快速有力，静则稳如磐石，动静有韵律，节奏非常鲜明。这就构成了武术所固有的独特民族风格，并且有利于发展人的灵巧性和协调性，提高内脏器官和中枢神经系统的功能。

在练太极拳时，要求思想集中，意识引导动作，这就提高了大脑部分神经细胞的兴奋性，使其它神经细胞

得到调剂和休息。练太极拳还要求气沉丹田，即深长的腹式呼吸，这就使膈肌上下起伏的幅度加大，呼吸量增加，有利于改善血液循环，加强心肌营养；膈肌的运动又对肝、肠、胃起着按摩作用，对消除肝脏淤血，帮助消化起一定作用。实践证明，太极拳是一种很好的医疗体育手段。经常练习太极拳，再配合药物治疗，能提高对高血压、神经衰弱、溃疡症、肺结核、肝炎等慢性病的疗效。

四、具有广泛的适应性

由于武术内容极为丰富多彩，不同的拳种和器械的动作结构，技术要求、练习的风格、套路的运动量有不同的特点。所以不同年龄、体质，不同性别和爱好的人，可以从中选择到适合于自己的项目进行锻炼。再加上它不受时间、季节的限制，场地器材也可因陋就简，所以给群众性的武术活动提供了方便条件。

第二章 长拳与太极拳的技术分析

第一节 长拳的技术分析

长拳是拳术中一种主要类型，它的内容很多，健身拳和传统的查拳、花拳、炮拳、红拳等都属于这一类型的拳术。尽管不同的拳种具有不同的风格，但概括起来给人的印象是舒展大方，快速有力，节奏鲜明。长拳的技术实质概括起来有以下五点：

1. 姿势舒展：这主要是指静止的定势说的。长拳定势时身体的基本姿势是头正，下颏内收，挺胸，立腰或塌腰。在这个基础上要求包括上下肢在内的完整动作的舒展。要达到这个要求，就要从上肢、下肢、躯干三个方面来分析。

上肢在做架拳或架掌时，肘微屈，臂撑圆，肩要尽量上拔、后张，上肢在做向前冲拳和击掌时，肩要向前尽量送顺。

下肢在做各种步型时，步型的高度、宽度要求达到规格，比如弓步、马步的高度要求大腿弓平或稍高，如果过高，就不够舒展。马步宽度相当于本人三脚长(从脚内量起)，过窄也就不舒展了。

躯干以腰为轴，配合上肢动作而转、折、俯、拧，使上肢动作更加舒展。如“左弓步冲右拳”，除了右肩尽量向前送顺之外，还要求上体左转，左肩后牵，这样

使右拳臂、肩能最大限度向前送顺，就做到了姿势舒展。

做动作时，一般来说，要求肩臂、躯干适当放松，使动作灵活舒展。但在动作发力前也往往需要肩臂、躯干屈缩、含蓄。

2. 发力顺达：在长拳中向前冲拳、击掌或弹腿、蹬腿的发力动作，都不能使拙力，而要求发力顺达，打出“寸劲”（爆发力）来。要发力顺达，就要注意发力的顺序，一般冲拳、击掌的发力顺序是发于腰、传于肩、催于肘、达于手。如“左弓步冲右拳”，应是左腿弓实，右腿绷紧，上体以腰为枢纽左转发力向前送顺右肩，接着肩催肘，肘催手，以肘的爆发力伸直，而使全身力量贯于右拳面。而弹腿、蹬腿的发力顺序是起于胯，挺于膝，达于脚。如弹腿时应脚面绷平，大腿向前抬起，接近水平时膝突然用爆发力挺直，使力量贯于足尖。

为使发力顺达，还要注意发力与呼吸的配合。一般是发力时配合呼气，这样内外一致，使发力更加整齐合一。

3. 动迅静定：无论是上肢动作或下肢动作，无论是起伏动作或跳跃动作，都要做得非常迅速，敏捷，而不能慢慢腾腾，这就要求在做动作时，肩、肘、腕、胯、膝适当放松，当完成一个或一组动作后要有一个定势，这时就要能够从前面迅速、敏捷的动作中突然地转为静止、稳定，而不能拖泥带水。

4. 协调完整：要求在做动作时，手、眼、身法、步、精神、呼吸协调配合，完整合一。手眼的配合，是