第一章　基本功和基本动作的内容与练法

基本功和基本动作一般包括肩、臂、腰、腿、手、步，以及跳跃、平衡等练习。在练习过程中可穿插一些徒手动作的连接组合练习。

广大武术爱好者在长期的练习实践中积累了很多行之有效的训练手段，逐步形成了一整套由浅入深，完整而系统的基本功和基本动作。

本书所选的内容是以长拳类为主的基本功和基本动作，但也可供各种拳术和器械的基础练习参考。无论是初学武术或有一定专业基础的人，都应重视和加强基本功和基本动作的练习。

通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位得到较全面的训练，并能较快地发展武术运动的专项身体素质，为学习拳术和器械套路，为提高技术水平打下良好的基础。同时，它还可作为田径、体操、游泳等项运动的辅助运动。

经常进行基本功和基本动作练习，能增加各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和必要的弹性。通过原地和腾空的各种旋转动作的练习，能提高前庭分析器的机能，这对提高动作质量和防止、减少练习中的伤害事故

需要全本请访问 www.ertongbook.com

都能起到重要作用。

第一节　肩臂练习

肩臂练习主要是增进肩关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动范围，发展臂部力量，提高上肢运动的敏捷、松长、转环等能力，为学习和掌握各种拳、掌等手法提供必要的专项素质。主要练习方法有：压肩、绕环等。

一、压　肩

预备姿势：面对肋木（或一定高度的物体）站立，距离一大步，两脚左右分开，与肩同宽或稍宽。

动作说明：两手抓握肋木，上体前俯（挺胸、塌腰、收髋）并做下振压肩动作（图 1）。利用肋木压肩时，也可由另一人骑坐在练习者背上，随着练习人的下振动作，有节奏地给以助力。也可以两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈的振动压肩动作（图 2）。



图 1

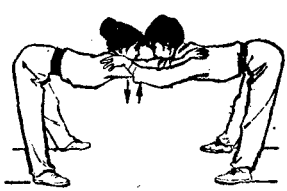


图 2

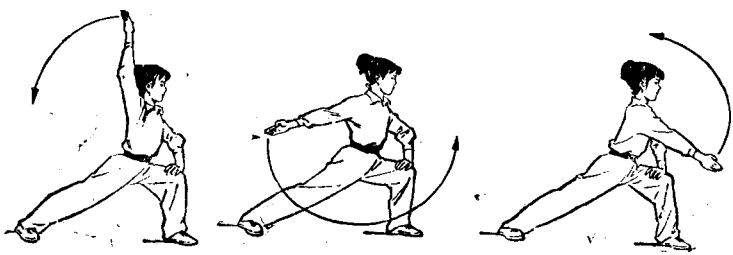
要求与要点：两臂、两腿要伸直，振幅应逐步加大，压

点集中于肩部。增加助力时应由小到大。

二、单臂绕环

预备姿势：成左弓步站立，左手按于左膝上（也可两脚开立，左手叉腰），右臂垂于体侧。

动作说明：向后绕环——右臂由上向后、向下、向前绕环（图 3之1、2、3）。向前绕环——右臂由上向前、向下、向后绕环。练习时，左右臂交替进行。做左臂绕环时，换右弓步站立。



1　　2　　3

图 3

要求与要点：臂伸直，肩放松，划立圆，逐渐加速。

注：绕环的方向以开始运行的方向为准，如开始时向后运行即为向后绕环，开始时向前运行即为向前绕环。

三、双臂绕环

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两臂垂于体侧。

动作说明：

（一）前后绕环：左右两臂依次绕环。左臂由下向前、

向上、向后做向前绕环；右臂由上向后、向下、向前做向后绕环。然后再依次做反方向的绕环（图 4 之 1、2、3）。

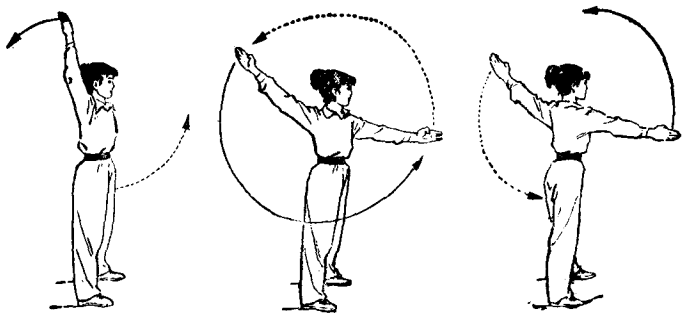


图 4

（二）左右绕环：左右两臂同时向右、向上、向左、向下划立圆绕环（图 5 之 1、2），或同时向左、向上、向右、向下划立圆绕环。

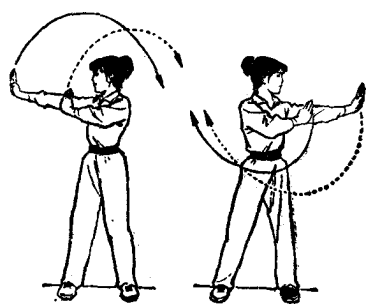
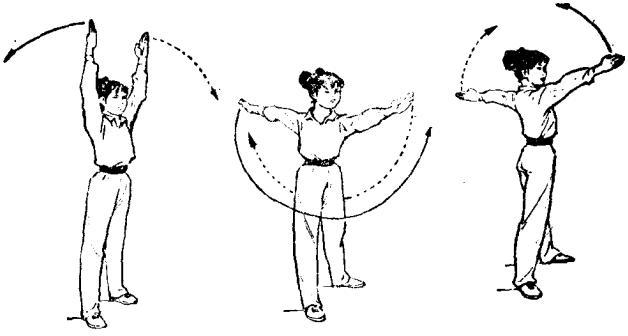


图 5

（三）交叉绕环：两臂直臂上举，左臂向前、向下、向后，右臂向后、向下、向前，同时于身侧划立圆绕环（图 6

之1、2、3)。练习时可左右交替进行。



1　　2　　3

图 6

四、仆步抡拍

预备姿势：两脚开立，略宽于肩，两臂垂于体侧。

动作说明：左脚向左迈出一步成左弓步，上体随之左转。同时右臂向左前下方伸出，左掌手心向里；掌指向下，插于右臂肘关节处（图 7之 1）。上动不停，上体右转成右弓步，同时右臂直臂由左、向上、向右抡臂划弧至右上方，左掌下落至左下方(图 7之 2）。上动不停，上体右后转，同时右臂直臂向下、随转体向后、向右抡臂至后下方，左臂直臂向上、向前抡臂划弧至前上方（图 7之 3）。上动不停，上体左转成右仆步，同时右臂直臂向上、向右、向下抡臂划弧至右腿内侧拍地；左臂向下、向左抡臂划弧停于左上方（图7 之 4)。练习时，左右交替进行。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

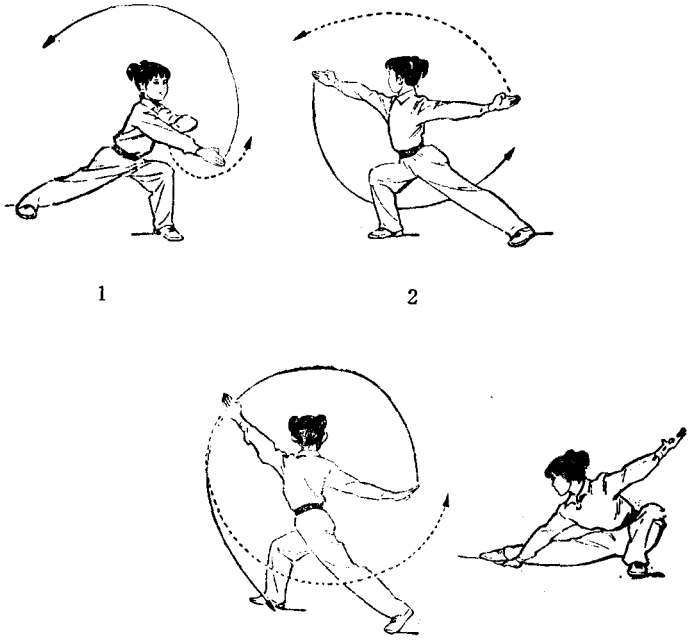


图 7

右仆步抡臂动作，称右仆步抡拍：左仆步抡臂动作，称左仆步抡拍。

要求与要点：向上抡臂时要贴近耳；向下抡臂时要贴近腿。右仆步抡拍时，眼随右手；左仆步抡拍时，眼随左手。

第二节　腿部练习

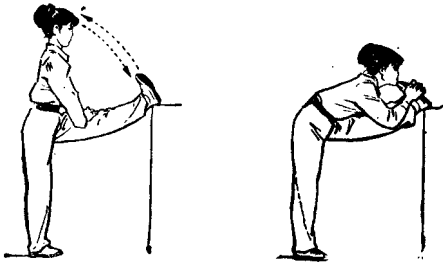
主要发展腿部的柔韧性、灵活性和力量等素质。练习方

法有：压腿、搬腿、劈腿和踢腿等。

压　　腿

主要是拉长腿部的肌肉和韧带，加大髋关节的活动范围。压腿的方法有正压、侧压和后压三种。

（一）正压腿：面对肋木或一定高度的物体，并步站立。左腿提起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，踝关节屈紧，两手扶按膝上。两腿伸直，立腰，收髋，上体前屈，并向前、向下做压振动作（图 8之 1）。练习时，左右腿交替进行。



1　　2

图 8

要求与要点：

1．直体向前、向下压振。

2．逐渐加大振幅，逐步提高腿的高度。

3．先以前额、鼻尖触及脚尖，然后过渡到下颚触及脚尖（图 8之 2）。

练习步骤：

1．集体压腿时，可在统一口令下按照节拍进行。压至

有疼痛感觉时可停住不动，进行耗腿练习。压腿与耗腿可交替进行。

2．压腿前应先做下肢屈伸、摆动等动作，把肌肉和关节活动开。压腿后可把被压的腿屈膝抱在胸前，然后松开高举做“控腿”练习，以提高腿部控制能力。

3．压腿后可作踢腿、摆腿动作。压腿、搬腿、控腿、踢腿和摆腿可交替进行。如“摆——压——踢”或“压——搬——踢”。

易犯错误和纠正方法：

1．两腿不直。

纠正方法：首先使初学者明确压腿的意义和作用，认识腿痛是压腿的必经过程。在做压振动作前，先察看身体姿势是否符合收胯、正髋的要求。然后用手或用外来压力下压膝部。

2．上体不正(收不住髋)。

纠正方法：先做低压腿，被压腿异侧的肩、胸部前俯，并用双手抱住脚掌。

（二）侧压腿：侧对肋木或一定高度的物体，右腿支撑，脚尖稍外撇。左腿举起，脚跟搁在肋木上，脚尖勾起、踝关节紧屈。右臂屈肘上举，左掌附于右胸前。两腿伸直，立腰、开髋，上体向左侧压振（图 9 之 1）。练习时，左右交替进行。

要求与要点：

1．同正压腿的第 1、2 点。

2．逐步过渡到上体侧卧在被压腿上（图 9 之 2）。



1

图 9



2

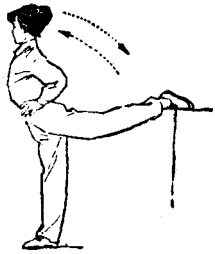


图 10

练习步骤：均与正压腿同。

易犯错误和纠正方法：

1．两腿不直。

纠正方法与正压腿同。

2．上体前侧屈，即处于正、侧压腿之间。

纠正方法：支撑脚的脚尖外展，被压腿尽量向前送髋；向里掖左肩，右臂上举并向头后侧振。

（三）后压腿：背对肋木或一定高度的物体并步站立，两手叉腰或扶一定高度的物体。右腿支撑，左腿向后举起，脚背搁在肋木上，脚面绷直，上体后屈并做压振动作（图 10）。练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：两腿挺膝，支撑腿全脚着地，脚指抓地，挺胸、展髋，腰后弯。

练习步骤：与正压腿同。

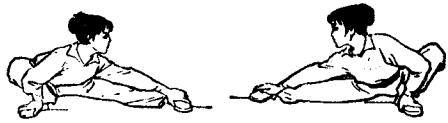
易犯错误和纠正方法：

两腿不直。

纠正方法：同伴用手顶其被压腿膝部，另一手下压腰、

髋，帮助他把腿挺直。

（四）仆步压腿：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，全脚着地，左腿挺膝伸直，脚尖里扣。然后两手分别抓握两脚外侧，成左仆步（图 11之 1）。接着右脚蹬地，右腿伸膝，重心左移，左膝弯屈，转成右仆步（图 11之 2）。练习时，左右仆步可交替进行。



1　　2

图 11

要求与要点：挺胸、塌腰，左右移动不要过快。要沉髋，使臀部尽量贴近地面。

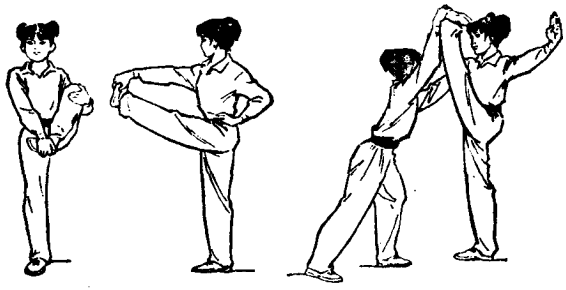
二、搬腿

主要是增进腿部的柔韧性，加大髋关节的活动幅度，提高腿部的上举力量。搬腿的方法有：正搬、侧搬、后搬三种。

（一）正搬腿：左腿屈膝提起，右手握住左脚，左手抱膝（图 12之 1）。然后，左腿向前上方举起，挺膝，脚外侧朝前（图 12之 2）。也可由同伴托住脚跟上搬（图 12之 3）。练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：挺胸、塌腰、收髋。

练习步骤、易犯错误和纠正方法与正压腿同。

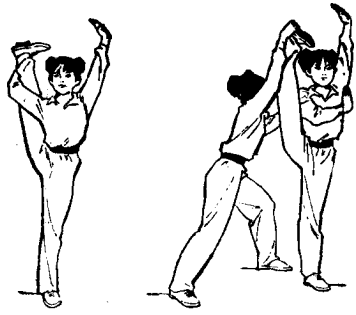


1　　2　　3

图 12

（二）侧搬腿：右腿屈膝提起，右手从小腿内侧托住脚跟。然后将右腿向右上方搬起，左臂上举亮掌（图 13 之 1）。也可由同伴托住脚跟向侧搬腿（图 13之 2）。

要求与要点、练习步骤、易犯错误和纠正方法均与侧压腿同。



1　　2

图 13



图 14

（三）后搬腿：手扶肋木或一定高度的物体，并步站立。左腿支撑，由同伴托起右腿从身后向上举起，挺膝，绷脚

需要全本请访问 www.ertongbook.com

尖，上体略前俯。当同伴向后上方举腿时，上体后仰（图 14）。也可由同伴用肩扛大腿做后搬动作。练习时，左右交替进行。

要求与要点、练习步骤、易犯错误和纠正方法均与后压腿同。

三 、 劈 腿

主要是加大髋关节的活动幅度，增进腿部的柔韧性。劈腿练习可结合压腿和搬腿进行。劈腿的方法有竖叉、横叉两种。

（一）竖叉：两手左右扶地或两臂侧平举，两腿前后分开成直线。左腿后侧着地，脚尖勾起；右腿的内侧或前侧着地（图 15）。

要求与要点：挺胸、立腰、沉髋、挺膝。

练习步骤：

1．劈叉前应先做压腿、摆腿和踢腿等练习。柔韧性差的，可多做前后分腿的压振动作，或用手扶肋木做逐步向下劈腿的动作。

2．柔韧性较好的，可做手不扶地的向下劈腿动作；也可在劈叉时，上体做前俯或后仰动作。



图 15



图 16

（二）横叉：两手在体前扶地，两腿左右分开成直线，两脚内侧着地（图 16）。

要求与要点、练习步骤与竖叉同。

四 、 踢 腿

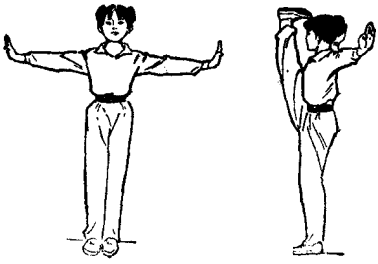
踢腿是腿部练习中的重要内容，也是表现基本功训练的主要方面之一。腿部的柔韧、灵敏和控制腿部的力量，较集中的以踢腿的形式，反映出腿部的训练水平。踢腿的方法有直摆性和屈伸性两种。

(一)直摆性腿法：

正踢腿

预备姿势：两脚并立，两手成立掌或握拳侧平举（图 17 之 1）。

动作说明：左脚向前上半步，左腿支撑，右脚勾起脚尖向前额处猛踢。两眼向前平视（图 17 之 2）。练习时左右交替进行。



1 2

图 17

要求与要点：挺胸、立腰；踢腿时，脚尖勾起绷落或勾起勾落。收髋猛收腹，过腰后加速，要有寸劲。

练习步骤：

1．可先练压腿和摆腿，然后再练踢腿。

2．可先踢低腿，适当放慢速度，然后过渡到按照规格要求完成练习。

3．可先手扶器械，原地踢一条腿，然后再踢另一条腿。

4．左右交替的行进间踢腿。

易犯错误和纠正方法：

1．俯身弯腿。

纠正方法：收下颚头上顶，强调立腰，两臂外撑以固定胸廓。另外可先踢低腿，并适当放慢速度做。

2．拔跟或送髋 。

纠正方法：上步可小一些，上踢时支撑腿挺膝，脚指抓地。也可先踢低腿。

3．踢腿速度缓慢无力。

纠正方法：可用手扶器械，一腿连续按口令要求的速度踢，然后左右交替做。

斜踢腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向前半步，右腿支撑，左脚勾紧脚尖向异侧耳际猛踢。两眼向前平视（图 18）。练习时左右腿交替进行。

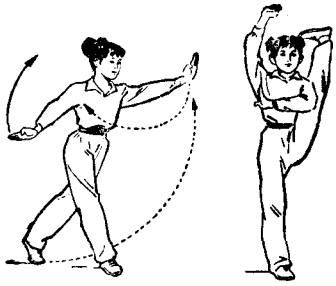
要求与要点、练习步骤、易犯错误和纠正方法均与正踢腿同。

侧踢腿

预备姿势：与正踢腿同。



图 18



1　　2

图 19

动作说明：右脚向前上半步，脚尖外展，左脚脚跟稍提起，身体略右转，左臂前伸，右臂后举（图 19 之 1）。随即，左脚脚尖勾紧向左耳侧上踢，同时右臂屈肘上举亮掌，左臂屈肘立掌附于右肩前或垂于裆前。眼向前平视（图 19之 2）。踢左腿为左侧踢；踢右腿为右侧踢。

要求与要点：挺胸、立腰、开髋、侧身、猛收腹。

练习步骤：与正踢腿同。

易犯错误和纠正方法：

1．参看正踢腿第 1、3 点。

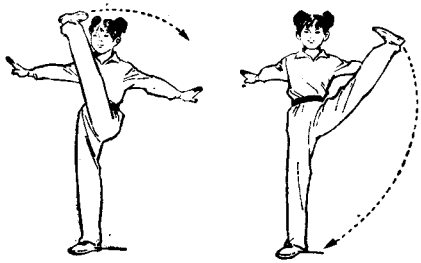
2、侧身不够。

纠正方法：支撑腿外展，上体正直，强调向耳侧踢。

外摆腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向右前方上半步，左脚脚尖勾紧，向右侧踢起，经面前向左侧上方外摆，直腿落在右腿旁。眼向前平视。左掌可在左侧上方击响，也可不做击响（图 0 之 1、



1　　2

图 20

2)。练习时左右交替进行。

要求与要点：挺胸，塌腰，松髋、展髋。外摆幅度要大并成扇形。

练习步骤：

1．先压腿、踢腿，然后再做外摆腿。

2．原地连续摆一条腿，也可按口令要求的速度摆，然后换腿。

3．行进间摆腿，左右交替。

易犯错误和纠正方法：

1．同正踢腿的第 2、3 点。

2．外摆幅度不够。

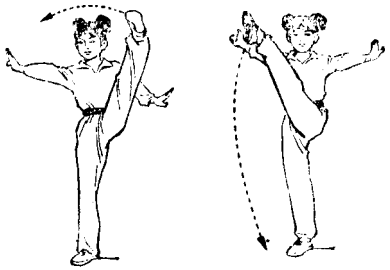
纠正方法：可做抱膝外展髋等练习，以提高髋关节的灵活性，也可先踢低腿。强调加大外摆的幅度。

里合腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向右前方上半步，左脚脚尖勾起里扣并向左侧踢起。经面前向右侧上方直腿里合，落于右脚外侧。

右手掌在右侧上方可迎击右脚掌（击响），也可不做击响。眼向前平视（图 21之 1、2）。练习时，左右腿交替进行。



1　　2

图 21

要求与要点：挺胸，立腰，松髋、合髋。里合幅度要大并成扇形。

练习步骤：与外摆腿同。

易犯错误和纠正方法：

同正踢腿的第 2、3点。

纠正方法：可先踢低腿，强调加大幅度；也可使里合的腿越过适当高度的障碍物（如椅子），让其体会先踢起后里合的动作要领。

（二）屈伸性腿法：

弹腿

预备姿势：两腿并立，两手叉腰。

动作说明：右腿屈膝提起，大腿与腰平，右脚绷直（图 22之 1）。提膝接近水平时，要迅速猛力挺膝，向前平踢（弹击），力达脚尖。大腿与小腿成一直线，高与腰平，左腿伸直或微屈支撑。两眼平视（图 22之 2）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com