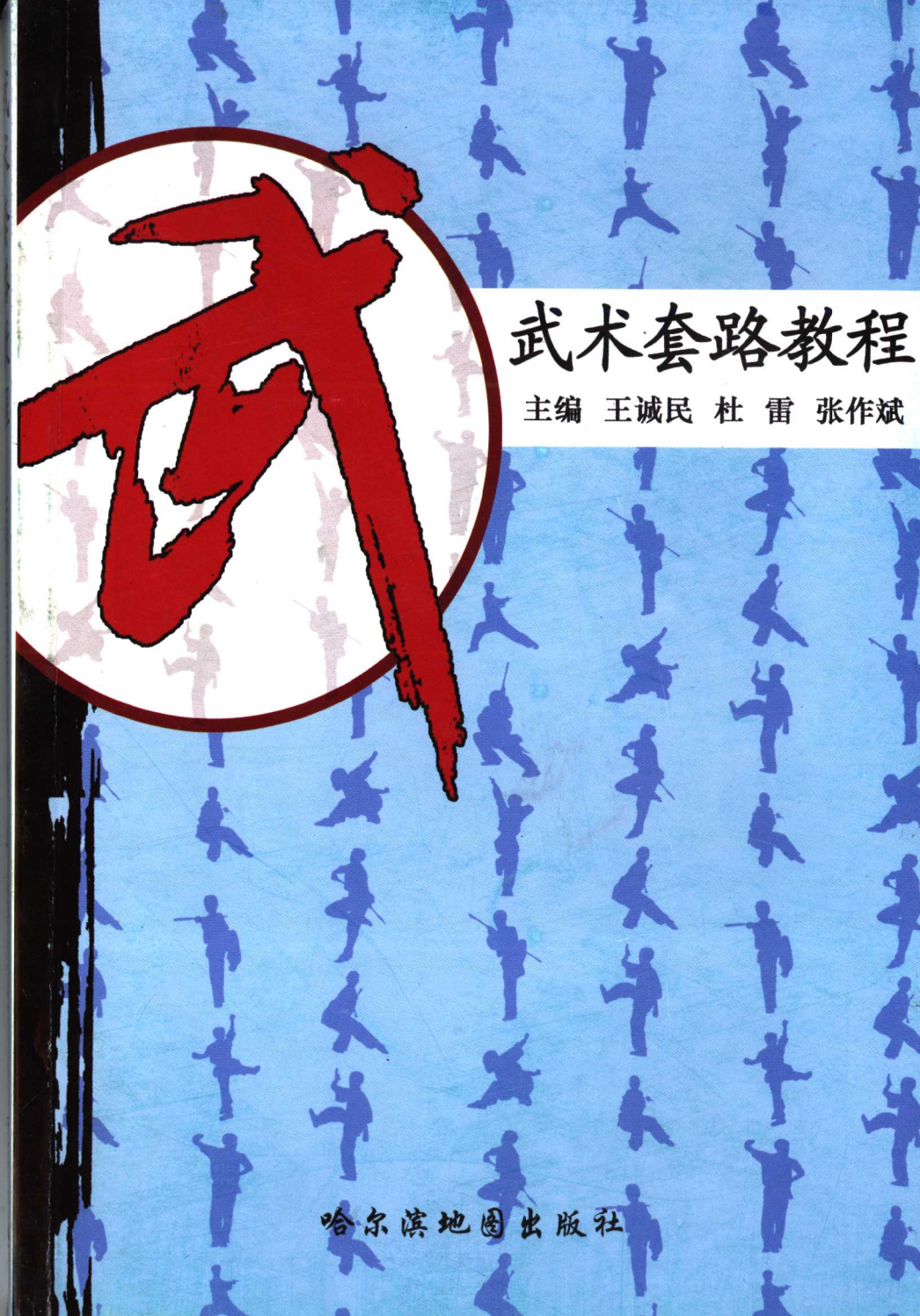




# 武术套路教程

主编 王诚民 杜雷 张作斌

哈尔滨地图出版社

# 武术套路教程

WUSHU TAOLU JIAOCHENG

主 编 王诚民 杜 雷 张作斌

主 审 姚大为 邓菊生

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

武术套路教程/王诚民, 杜雷, 张作斌主编. - 哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2006.4

ISBN 7-80717-296-7

I. 武... II. ①王...②杜...③张... III. 套路  
(武术) - 中国 - 教材 IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第031024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)

哈局工业总公司齐齐哈尔铁路印刷厂印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 10.13 字数: 265千字

2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

印数: 1~1000 定价: 24.80元

# 前 言

武术是中华民族宝贵的文化遗产之一，也是普通高校体育教育专业必修课程，为满足21世纪学校体育教学改革的需要，依据教育部颁布的《普通高等学校本科体育教育专业九门主干课程教学基本要求》，从体育教育专业的培养目标出发，紧密结合中学武术教学的实际情况，使学生能够系统掌握传统的武术套路，我们编写了此教材。

本书文字简练、通俗易懂、图文并茂，是一部技术性、实用性、趣味性较强的基础教程。主要内容有武术概述、武术基本功和基本动作、长拳、形意拳、太极拳、太极剑、棍术、剑术、刀术、枪术、散打与自卫防身术等。本教材可作为普通高校体育教育专业本、专科必修课教材，也可以作为体育教师的培训用书和教学参考书。

本书力求解决好可读性与指导性的问题，帮助大学生在校期间巩固课堂所学知识，提高学习效果，并能通过自学自练，享受武术运动的乐趣。更希望在学生毕业后，它能成为您坚持“终身体育”的得力助手。

本书由王诚民整体构思，写出提纲，并对全书进行修改、统稿，最后定稿。第一、二、三章由杜雷编写；第四章由张作斌、杜雷共同编写；第五、六、七章由王诚民编写；第八、九、十章由张作斌编写。

在编写过程中，我们认真参考和借鉴了部分武术教材和各种论著。根据本书需要，引用和摘录了部分图、文、表等，在此谨向原编著者表示敬意和感谢。

由于编著者水平有限，本书定会有不尽完善、不尽妥当之处，

敬请读者提出宝贵意见，并在发现错误之后予以指正，以便我们修改和完善，我们将不胜感谢。

编 者

2006年3月

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 概述 .....            | 1   |
| 第一节 武术的起源和发展 .....      | 1   |
| 第二节 武术的内容和分类 .....      | 7   |
| 第三节 武术的特点和作用 .....      | 8   |
| 第四节 中国文化与武术的相互影响 .....  | 10  |
| 第二章 武术基本功和基本动作 .....    | 15  |
| 第一节 肩臂练习 .....          | 15  |
| 第二节 腿部练习 .....          | 18  |
| 第三节 腰部练习 .....          | 24  |
| 第四节 手型手法练习 .....        | 25  |
| 第五节 步型步法练习 .....        | 27  |
| 第六节 跳跃练习 .....          | 29  |
| 第七节 跌扑滚翻练习 .....        | 32  |
| 第八节 组合练习 .....          | 33  |
| 第三章 长拳 .....            | 35  |
| 第一节 长拳的基本技法 .....       | 35  |
| 第二节 长拳常用动作术语及动作要求 ..... | 40  |
| 第三节 初级长拳(第一路) .....     | 43  |
| 第四节 初级长拳(第三路) .....     | 58  |
| 第四章 形意拳 .....           | 76  |
| 第一节 形意拳的基本技法 .....      | 76  |
| 第二节 五行拳 .....           | 80  |
| 第三节 五行连环拳 .....         | 95  |
| 第五章 太极拳 .....           | 101 |

|            |                            |     |
|------------|----------------------------|-----|
| 第一节        | 太极拳的基本技法 .....             | 101 |
| 第二节        | 太极拳常用动作术语及动作要求 .....       | 104 |
| 第三节        | 二十四式太极拳(简化太极拳) .....       | 107 |
| 第四节        | 四十二式太极拳(国家规定太极拳竞赛套路) ..... | 135 |
| <b>第六章</b> | <b>棍术</b> .....            | 177 |
| 第一节        | 棍术的基本技法 .....              | 177 |
| 第二节        | 棍术常用动作术语及动作要求 .....        | 179 |
| 第三节        | 初级棍术 .....                 | 179 |
| <b>第七章</b> | <b>剑术</b> .....            | 201 |
| 第一节        | 剑术的基本技法 .....              | 201 |
| 第二节        | 剑术常用动作术语及动作要求 .....        | 203 |
| 第三节        | 初级剑术 .....                 | 204 |
| 第四节        | 三十二式太极剑 .....              | 222 |
| <b>第八章</b> | <b>刀术</b> .....            | 241 |
| 第一节        | 刀术的基本技法 .....              | 241 |
| 第二节        | 刀术常用动作术语及动作要求 .....        | 243 |
| 第三节        | 初级刀术 .....                 | 244 |
| <b>第九章</b> | <b>枪术</b> .....            | 269 |
| 第一节        | 枪术的基本技法 .....              | 269 |
| 第二节        | 枪术常用动作术语及动作要求 .....        | 271 |
| 第三节        | 初级枪术 .....                 | 271 |
| <b>第十章</b> | <b>散打与防身术</b> .....        | 295 |
| 第一节        | 散打实战式和拳法组合练习 .....         | 295 |
| 第二节        | 散打腿法组合与摔法 .....            | 300 |
| 第三节        | 实用防身技术 .....               | 309 |

# 第一章 概 述

武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格律，组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、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与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

### 一、武术的起源和历代发展概况

#### （一）武术的起源

武术起源于远古人类祖先的生产劳动。原始社会的生产力极为低下，人类主要靠狩猎等原始的生产活动为生，并从中学会了徒手或使用木棒、石头等器具击打野兽的方法。这些击打的方法多是本能的、自发的、随意的身体动作，人类还未有意识地把搏杀技能作为一种专门练习，但这些击打技能却是武术的起源之一。

人类进入旧石器时代晚期，打制石器等生产工具有了较大发展。到了新石器时代，人们已经较广泛地运用弓箭来狩猎了。生产工具的较大发展，使人们在劈、砍、击、刺等方面初步积累了经验。这时，以创造锋刃工具的能动性、使用工具方法的主动性及运用格斗技术的自觉性为标志，武术进入了萌芽状态，但其技能本质上还是属于生产活动的范畴。

到了氏族公社时期,部落战争促进了格斗技能的形成和发展。人们把在战争中比较成功的搏击方法加以总结,反复模仿、习练,并传授给下一代。使用兵器的技艺及战争所需的格斗技术也逐步从生产技术中分离出来,开始作为军事训练的重要内容。

## (二) 历代武术发展概况

军事战争是促使武术形成与发展的催化剂,但原始格斗技术能发展成击舞一体、内外兼修的武术形式,则是由中华民族特有的文化土壤孕育而成的。

商周时期,军事训练的主要形式是“田猎”和“武舞”。田猎的目的是训练各种武器的使用及驭马驾车技术,是集身体、技术、战术训练为一体的综合训练。“武舞”是将用于实战的搏杀经验按一定程式进行训练,是古代武术由感性认识向理性认识的升华,是由支离破碎向系统化演进的象征,也是武术套路的雏形。春秋战国时期,诸侯纷争,战事频繁,练兵习武更加得到重视和发展,如齐桓公每年春秋两季都要举行比武较力的“角试”来选拔人才。而随着奴隶制的崩溃,奴隶主贵族在军队和教育方面垄断武术的局面被打破,“士”阶层及“游侠”的出现,标志着武术开始走向民间。当时民间就有不少武艺高超的技击家,如越女、袁公、鲁石公等。《吴越春秋》所记载的越女论剑,理法深奥,论述精辟,至今仍不失光彩。

秦、汉、三国处于中国封建社会的上升时期,政治、经济、文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件,角抵、手搏、击剑等竞技项目都很兴盛。攻防格斗的武术与适应表演的套路并行发展。《汉书·艺文志》“兵技巧十三家”中,收入了《手搏》6篇、《剑道》38篇。当时,也有不少武术项目被吸收到兴盛的“百戏”中去,使得武术朝着表演化方向发展。

两晋南北朝时期,武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。然而当时玄学盛行,人们沉迷于炼丹以追求长生不老,其消极影

响在一定程度上阻碍了武术的发展。

唐代长安二年(702)始行武举制,用考试的办法选拔武勇人才,这对武术的发展起了极大的促进作用。刀术成了唐代阵战的重要武器,剑术逐渐脱离军事实用性而在民间发展。诗人李白、杜甫青年时都曾习过剑术。裴旻将军的剑术独冠一时,与李白的诗歌、张旭的草书并称“唐代三绝”。可见武术作为一种文化形式,在当时已具有相当大的影响。

两宋时期,以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起,如“英略社”、“弓箭社”、“相扑社”等。“社”的形成,为民间武术的传授、交流、发展创造了有利条件。宋代城市经济发达,在一些专门性的群众游艺场所“瓦舍”、“勾栏”中出现了大量以卖武艺为生的民间艺人。他们的表演不仅有单练,还有对练,极大地促进了套子武艺向表演化方向发展。

元代禁止民间习武,武术被保留在舞台上,武术受戏剧影响,套路走向艺术化,为后来套路的发展打下基础。

明清是武术的大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展,武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和运用。自明代以来,以戚继光、程宗猷、茅元仪为代表的一些优秀军事家,对宋以来的武艺进行了总结,总结出技法、战术和教学训练方面较为系统的一些基本理论。如戚继光的《纪效新书》总结出拳术是学习器械的基础等循序渐进的教学训练法则,并且明确提出了武术的健体强身功效。在清代,一大批文化人加入到练拳习武的行列中来,他们自觉地运用中国许多古典哲学理论来指导习武实践,使得武术理论不断丰富,并创立了许多新的拳种,如太极拳、形意拳、八卦掌等。

近代以后,冷兵器在军事上的地位明显消退,但武术由于具有健体防身等多重功效,所以能适应时代的变化,逐步成为中国近代体育的有机组成部分。在此基础上,武术进一步吸收传统文

化的养料，丰富锻炼形式，升华技法理论，在不失攻防内涵的前提下，沿着体育方向不断发展。

20世纪初，习武开禁，拳技之风蓬勃一时，民间出现了许多拳社组织。1910年在上海成立的“精武体育会”是维持时间最长、影响最大的团体。1927年国民党政府在南京成立了中央国术馆，并于1928年和1933年在南京举办了两次国术国考，进行了拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等比赛。此外，中央国术馆还组织了一些规模较大的武术表演活动，如1929年的杭州国术游艺大会及中国武术队1936年赴柏林奥运会参加表演等，这对武术的发展起到了重要的推动作用。但当时因中国处于半殖民地、半封建社会，政治、经济、文化、教育的落后也在一定程度上阻碍了武术的健康发展。

## 二、新中国武术运动的发展

### （一）武术在国内的普及与发展

中华人民共和国成立后，武术运动发展非常迅速。1950年，中华全国体育总会召开了武术工作座谈会，倡导发展武术运动。1953年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式的体育表演竞赛大会。1956年中国武术协会在北京成立。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目，并组织整理出版了《简化太极拳》和一大批长拳类拳、器械套路。这些套路成了在群众和学校中普及武术的基本教材，起到了促进技术规格统一的作用。在此基础上，国家体委于1958年制定了第一部《武术竞赛规则》，编定了拳、刀、枪、剑、棍五种竞赛规定的套路，推进了武术训练的系统化、规范化和科学化，促进了武术运动技术水平的提高。与此同时，在国家体委统一指导下，各地相继建立了各种武术组织，形成了一个广泛的、群众性的武术活动网。武术社会化程度极大提高。

后来的“十年动乱”阻碍了武术运动的发展，许多拳种和流派趋于消退和失传。与此同时，竞技武术由于过分追求空中动作和艺术效果，因此在某种程度上破坏了武术的风格特点与套路结

构，没有全面正确地继承和发展传统武术。

到了20世纪80年代，武术运动又逐渐复苏。1982年12月在北京召开的首次全国武术工作会议提出了在全国范围内挖掘整理传统武术的要求。1983年挖掘整理工作正式全面展开。同时，各种武术组织也蓬勃兴起，武术运动进入大、中、小学课堂，走进军营，农村的武术活动也日益活跃，不少地方甚至“武术搭台，经贸唱戏”。如1988年在杭州举行的中国国际武术节，就是融体育、文化、贸易、旅游于一体的国际盛会，不仅展示了武术丰富的内涵和迷人的魅力，而且获得了可观的经济效益。本着“积极、稳妥”的精神，散打运动经过10年试点试验，于1989年被批准为体育正式竞赛项目，这样武术的攻防格斗技术就可以在比赛的实践中得到检验和发展。为了适应“全民健身”的需求，1994年国家体委武术运动管理中心出台了《中国武术段位制》，并于1998年正式全面启动。与此同时，武术的学术研究也蒸蒸日上。自1987年首届全国武术学术研讨会在北京召开后，每年都有一次这样的研讨会，极大地促进了武术理论研究广泛而深入地开展。最可喜的是，国务院学位委员会于1996年正式批准体育学科设立武术学科专业博士学位点，这标志着武术作为一门学科已迈入学术领域的最高殿堂。作为民族传统体育，武术与体育运动训练专业、体育教育专业、运动人体科学专业以及社会体育专业并列为体育学科的五大学专业门类。可以相信，今后武术运动必将在继承传统的基础上进一步向科学化方向发展。

## （二）武术在国际上的影响和发展

将武术推向世界，扩大中华武术在海外的影响，这对展示中华民族特有的智慧和力量，发展国际间的文化交流，增进世界各国人民之间的友谊，都有着深远的意义。

1960年，中国武术队出访了前捷克斯洛伐克，这是新中国成立后武术团体第一次出访。随后，国家和地方曾多次派遣武术团队到国外表演访问，为新中国的外交工作作出了贡献。这些活动

对扩大武术在国际上的影响作用巨大，但武术真正走上国际化进程是在20世纪80年代以后。

1982年底，全国武术工作会议提出了“武术要开展国际交流，积极稳步地向国外推广”的号召，加速了武术运动的国际化进程。1985年是武术国际化进程的一个重要里程碑。是年，国务院批准了国家体委将武术推向世界的决策；8月，在古城西安第一次举办了武术国际邀请赛，并成立了国际武联筹委会。自此，国际武术运动进入了有组织的阶段。

1987年在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛，武术开始成为正式的国际比赛项目。1988年亚奥理事会正式通过将武术列为亚运会正式比赛项目，从而使武术由单一的国际比赛变成国际综合性运动会的比赛项目。经过5年的研讨与筹备，在世界各洲际武术联合会的基础上，1990年10月，国际武术联合会在北京宣告成立，并于1991年在北京举办了第一届世界武术锦标赛，以后每两年举办一次。目前，国际武联已拥有77个会员国，该组织已得到国际奥委会的正式承认，并已正式向国际奥委会提出申请，要求将武术列为奥运会正式竞赛项目。

在武术技术向世界推广之际，它所根植的中国传统文化也逐步被越来越多的外国朋友所认识和喜爱。在首届世界武术锦标赛论文报告会上，有21位中外代表分别从文化深层，诸如古典哲学、美学、伦理、养生等方面对武术的丰富内涵和多方面价值进行了科学探讨。“源于中国，属于世界”的武术已经成为各国人民沟通的桥梁和友谊的纽带。作为优秀的民族文化和出色的运动项目，武术必将丰富奥运会的内容，并为促进东西方文化的交流作出贡献，更好地造福于全世界爱好和平的人民。

## 第二节 武术的内容和分类

我国历史悠久，地域辽阔，武术运动也因此内容丰富，分类方式繁多。如传统分类中有以是否“主搏于人”而分为内家与外家；或按地域分为少林、武当、峨眉等门派，以及南拳北腿、东枪西棍之说；目前有人依习武范围与目的将武术划分为竞技武术、学校武术、民间传统武术和军事武术等；也有依体育竞技比赛的分项将武术分为长拳、南拳、太极拳、同类拳种的器械及传统拳术和器械。目前一般按运动形式将武术分为三大类：

### （一）功法运动

功法运动是以单个武术动作作为主体进行练习，以达到健体或增强某方面体能的运动。例如，专习浑元桩以调心、调身、调息，长时间站马步桩以增强腿力等。

### （二）套路运动

套路运动是指以技击动作为内容，按攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排而成的整套练习形式。主要内容有拳术、器械、对练、集体表演。

1. 拳术 指徒手练习的套路运动。拳术的种类很多，如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、通背拳、象形拳等。

2. 器械 指手持武术兵器进行练习的套路运动。器械又可分为长器械、短器械、双器械、软器械。目前最常用的器械是刀、剑、枪、棍，它们也是武术竞赛的主要项目。

3. 对练 指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的假设性攻防练习。对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械结合的对练等。

4. 集体表演 指6人以上徒手或手持器械同时进行练习的演练形式。演练时，可变换队形，也可采用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。

### (三) 搏斗运动

搏斗运动是两人在一定的条件下,按照一定的规则进行斗志、较力、较技的实战练习形式。目前武术竞赛中的搏斗运动有散打、推手等。

1. 散打 又称散手,古称手搏、白打等,由于徒手相搏、相角是在台子上进行,所以又称“打擂台”。现在的散打是两人按照一定的规则使用踢、打、快摔等方法制服对方的竞技项目。

2. 推手 是两人遵照一定的规则,使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等手法,双方粘连黏随,寻机借劲发力将对方推出,以此决定胜负的竞技项目。

## 第三节 武术的特点和作用

### 一、武术的特点

#### (一) 动作具有攻防技击性

武术虽然成为体育竞赛项目,但动作具有攻防技击性仍然是它的本质特性。如散打的技术与实用技击术基本是一致的,集中体现了武术攻防格斗的特点,只是从体育的观念出发,以不伤害对方为原则,严格规定了禁击部位和保护器具。作为中国武术特有表现形式的套路运动,虽然拳种不同、风格各异,有的还具有地方特色,但无论何种套路,其共同特点都是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作构成套路的主干内容。虽然套路中不少动作的技术规格与技击原形有所不同,或因连接贯串及演练技巧的需要,穿插了一些不具备攻防意义的动作,但通过一招一式表现攻与防的内在含义仍然是套路技术的核心。

#### (二) 具有内外合一、形神兼备的运动特色

讲究动作形体规范,又求精、气、神传意,内外合一的整体运动观,是中国武术的一大特色。所谓内,指人的精神、意识和

气息的运行；所谓外，指人体手、眼、身、步的活动，如太极拳要求“以意识引导动作”，形意拳讲究“内三合、外三合”。套路演练在技术上特别要求把内在的精、气、神与外部的形体动作紧密结合，做到手到眼到、形断意连，使意识、呼吸、动作协调一致。这一特点充分反映了武术作为一种文化形式在长期的历史演进中备受中国古代哲学、医学、美学等的影响，已成为一种独具民族风格的运动形式和练功方法。

### （三）内容丰富多彩，具有广泛的适应性

武术的内容和练习形式丰富多样，不同的形式和内容以及与其相应的各种练功方法，其动作结构、技术要求、运动风格和运动量不尽相同，分别适应不同年龄、性别、职业、体质的人的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好加以选择。同时，武术运动不受时间、季节的限制，对场地、器材要求也简单，这种广泛的适应性为开展群众性体育活动创造了有利条件。

## 二、武术的作用

### （一）壮内强外的健身作用

中国人民千百年的习武实践和近年进行的科学研究，都说明武术注重内外兼修，对身体有着多方面的良好影响，经常练习能达到壮内强外的效果。例如，长拳类套路，包括了屈伸、回环、跳跃、平衡、翻腾、跌扑等动作，加上练习时内在神情的贯注和呼吸的配合，能调动人体的各个器官都参与到活动中而得到改善。尤其是武术基本功，坚持训练能提高人体肌肉力量和伸展性，提高关节的运动幅度，有效地增强身体的柔软性。而散打对抗中的判断、起动、躲闪格挡或快速还击等，对人体的反应速度、力量、灵巧、耐力都有良好的促进作用。太极拳和许多武术功法练习注重调息运气和意念活动，长期练习对治疗多种慢性疾病和调节人体内环境平衡均有良好的医疗保健作用。

### （二）提高防身自卫能力

武术以技击动作为主要内容，通过练拳习武，不仅可以增强

体质，而且还可以学习一定的攻防格斗技术，掌握防身自卫的知识和方法，提高人体的灵活性和对意外情况应变的自卫能力。若长期坚持系统训练，还可以直接为国防、公安建设服务。

### （三）培养道德情操的教育作用

武术在长期的发展中，继承和发扬了中华民族重礼仪、讲道德的优秀传统。“习武以德为先”，武术练习历来十分重视武德教育，尚武崇德的精神可以培养青少年尊师重道、讲礼守信、宽以待人、严于律己等高尚的道德情操。同时，练习武术，特别是追求技艺提高的过程，不仅能培养坚韧不拔、吃苦耐劳、坚持不懈的精神，也是一种修心养性的重要手段，有益于人的全面发展，对促进社会主义精神文明建设有很大帮助。

### （四）娱乐观赏，丰富文化生活

武术运动具有很高的观赏价值。套路运动动迅、静定的节奏美，踢、打、摔、拿、跌巧妙结合的方法美，内外合一、形神兼备的和谐美都引人入胜；搏斗对抗中双方激烈的争夺，精湛的攻防技巧，敢打敢拼的斗志，都给人一种武术美的享受。群众性武术活动“以武会友”，可以切磋技艺，扩大交往，交流思想，增进友谊，丰富人民群众的业余文化生活。随着在世界上的广泛传播，武术必将会在与世界各国人民的友好交往中发挥更大作用。

## 第四节 中国文化与武术的相互影响

### 一、中国文化对武术的影响

武术在整个的发生、发展过程中，受中国传统文化的影响是全面而深刻的，它与各种不同的文化形式和层面有着紧密的血缘关系。其影响不仅表现为自然地受到传统文化环境性的熏陶，还在于习武者自觉地运用中国传统文化规范拳技、阐述拳理、指导实践。概括起来，中国文化对武术的影响主要表现在以下三个方