

WUSHUDUILIANHEDUIKANGJIANSHEN

王建华 李全生 高航 张洋 著

武术对练 和对抗健身



人民体育出版社

武术对练和对抗健身

王建华 李全生 高航 张洋 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术对练和对抗健身/王建华等著. —北京:人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3009-7

I. 武… II. 王… III. 武术-对练-中国 IV. G852.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065359 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 6 印张 135 千字
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
印数:1 — 5,000 册

*

ISBN 7-5009-3009-7/G·2908
定价:12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

内 容 提 要

本书是由北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、民族传统体育学硕士研究生导师王建华教授带领北京外国语大学李全生、北京科技大学高航、北京航空航天大学张洋三位青年武术教师共同研究撰写的对抗健身专著。

我们四位作者都是北京师范大学体育系武术专业毕业，在大学从事武术教学的老师。在多年的武术教学过程中，我们感到武术对练和武术对抗项目是体现武术本质特征的内容，是我国武术的精华成分。但由于武术对练和武术对抗项目的难度和对身体素质、身体能力的要求较高，所以一直局限在武术运动员和部分武术专业的师生范围内。很多锻炼者和青年学生对此渴望而没有机会了解和学习。本书是我们为社会大众健身领域和面向全体学生的学校领域所编写的，内容包括以健身、防身为目的的拳术对练、短棍对练、武术散手、武术短兵、太极推手和武术防身等。

愿本书的内容能在全民健身运动中发挥作用，为全民健身服务。

前 言

武术对练和武术对抗项目是我国武术中的特色技术，内容十分丰富。武术对练有徒手对练、使用相同和不相同的武术器械的对练、徒手和使用器械的对练等；武术对抗项目则有武术散手、太极推手、短兵、长兵等内容。

武术对练和武术对抗项目原本都是使用身体任何部位或器械，专门攻击对手要害部位的实用技术，都是为了提高搏斗能力的身体练习，是展现武术本质特征的身体运动。但随着社会的发展进步，现在武术对练和武术对抗项目已经变成了在一定规则限制下，使用限定技术进行的体育竞技性演练和格斗，变成了我国的正规体育项目，而不是武术传统意义的徒手或持械的搏杀技术。其中的很多技术内容和练习方式（如击打实物和假设性的对抗练习等）是非常有趣、安全的健身活动。不同年龄、性别、体质、不同工作的人都能从中选到适合自己学练的内容。

与单人演练的各流派武术套路相比，虽然武术对练是按编排好的攻防动作进行“假戏真打”的套路对抗，但武术对练和武术对抗项目（包括辅助练习手段和方法）都具有两个人以上进行有身体接触的、真实对抗等特点。练习这种有身体接触的、有真实对抗的武术项目，可以获得多方面的锻炼效果：

一、在掌握防身自卫方法的同时，全面发展身体素质，增强内脏器官的机能，锻炼神经系统的灵活性，提高身体动作的速度、击打力量、灵敏躲闪、对抗耐力等方面的身体能力。

二、在对抗练习中能摒弃软弱和怯懦等不良心理，培养不畏强暴、敢于进取的坚强意志和精神。

三、在直接与人的攻防对抗中学会与同伴在竞争中相处，提高现代社会生活的承受和适应能力，学会与人相处。

四、学习武术散手、短兵和防身自卫技术，可以了解人体的要害部位。了解了人体的要害部位，既可明确击打目标，还可避免日常生活中伤及别人和自己。

五、武术对练和武术对抗性项目的练习，运动量较大并容易升温练习激情。可以尽快消除较胖男士和女士身体的多余脂肪，达到减肥的效果。

六、生活在竞争激烈的现代社会，人们经常要承受很大的身心压力。在相互的对抗练习中可以娱乐身心和消除疲劳，释放身心积蓄的压力和郁闷。

本书是我们几位作者从健身和防身角度出发，为大众初学者创编的武术对练和对抗的理论知识 and 练习方法。目的是想让读者了解、参与、感受武术的这些本质内容，有兴趣地参与这些内容的健身锻炼，在练习中获得身体的健康和心理的健康，充满信心地投入到现代竞争激烈的社会生活中去，更好地在集体中发挥个人的光和热。让具有悠久历史的、传统的武术对练和武术对抗性项目为今天的人民大众服务。

北京师范大学体育与运动学院
王建华

目 录

第一章 武术对练套路篇	(1)
第一节 武术对练套路健身问答	(1)
第二节 武术对练健身练习	(6)
第二章 武术散手篇	(56)
第一节 武术散手健身基本知识问答	(56)
第二节 武术散手健身练习	(73)
第三章 太极推手篇	(100)
第一节 太极推手健身问答	(100)
第二节 太极推手健身基本练习	(108)
第四章 武术短兵篇	(123)
第一节 武术短兵健身问答	(123)
第二节 武术短兵健身基本练习	(129)
第五章 武术防身术篇	(150)
第一节 武术防身问答	(150)

第二节 武术防身的实用技法…………… (156)

第六章 健身锻炼必备常识…………… (168)

第一节 健身新识…………… (168)

第二节 卫生保健常识…………… (176)

第一章 武术对练套路篇

第一节 武术对练套路健身问答

一、什么是武术对练套路？主要有哪些内容？

武术对练套路是武术套路的一种，是以攻防技击动作为主要内容，以预先编排好的套路形式来表现两人或两人以上搏斗情景的假设性对抗练习。

据文献资料记载，武术对练套路最初出现在秦代。到了宋代，武术对练套路有了新的发展，当时把拳术套路称为“使拳”，把对练称为“打套子”，有枪对牌、剑对牌等。如《东京梦华录》卷四载：“内两人出阵，对舞如击刺之状，一人做奋击之势，一人作僵仆。出场凡五七对，或以枪对牌、剑对牌之类。”可见，宋代当时的对练内容相当丰富多彩，表演的技艺也惊险逼真。

武术对练主要包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三类内容。

（一）徒手对练：是以徒手的踢、打、摔、拿等攻防技术组成的拳术对练套路。不同的拳种有不同的对练特点。常见的徒手对练有长拳对练、太极拳对练、八极拳对练、南拳对练、象形拳对练等。

(二) 器械对练: 是使用同样或不同的武术器械进行的器械对练套路。常见的器械对练套路有朴刀进枪、对刺剑、三节棍对盾牌刀、棍对棍、刀对枪、大刀进枪、棍对耙、棍对凳等。不同地区、流域还有自己独特的对练套路等。

(三) 徒手对器械: 是一方使用拳术技法、另一方使用器械技法进行的对练套路, 最后徒手者夺取或击掉对方的器械为这种对练套路的结束。常见的徒手对器械对练套路有空手夺刀、空手夺枪、空手夺双枪、空手夺匕首等。

二、武术对练套路与武术对抗运动有哪些区别?

武术对练套路是练习者之间按照固定的动作次序进行的假设性对打练习, 其目的主要是为了体现武术的攻防技术原理, 表现武术攻防的美感和韵律, 以动作的难度质量及完成的效果分胜负。其属性为套路运动。而武术对抗运动是指练习者之间预先没有固定的动作次序, 在实战中对抗双方都以对方行动为转移, 互相指向对方弱点, 避开对方坚实处, 通过较量来分胜负。通俗地说, 武术对抗运动是“真打”, 武术对练运动是“假打”。其属性为搏斗运动。

三、学练武术对练套路对人的身心健康有哪些良好作用?

学习和经常练习武术对练套路, 除可获得一般的身心健康效果之外, 还能够提高练习者的以下几方面身体素质和心理素质。

(一) 练习武术对练套路时, 双方的进攻和防守要假戏真

做，默契逼真，要求大脑反应要快，迅速判断的能力要强。这样就使得练习者的精神高度集中并处于一定的紧张状态，这对神经系统的机能有良好的影响，是对神经系统极好的锻炼。可使神经兴奋性增高，反应速度和应变能力增强。

（二）练习武术对练套路时，双方都要受到对方进攻和防守动作的制约，要有良好的时间感、空间感和肌肉本体感觉，在完成每个动作时才能使身体各部分的配合更加协调。这样的锻炼可以增强神经系统支配肢体的功能，有效提高身体的协调性。

（三）武术对练套路不同于单练套路，练习速度要受到对方动作速度的制约，进攻防守速度快，反击速度也要快。有时被对方逼迫必须快速完成自己的动作。因此能有效提高动作速度和灵活性，提高迅速完成动作的能力。

（四）演练好一个武术对练套路，需要与对手的默契配合，可以调整自己的心态，潜移默化地提高与人融合相处的能力。

四、应按照怎样的步骤学习武术对练套路？

初学者学练拳术对练套路之前，最好要先学练一些武术的基本手型、步型、手法、腿法和简单的基础单人套路；学练器械对练套路之前，最好要先学练一些器械的基本使用方法和简单的基础单人器械套路。在此基础上，要遵循以下步骤：

（一）和同伴一起，把所要学习的对练套路按往返和结构分成若干组。

（二）和同伴确定好甲乙双方，先分别学会第一组对练各自的

单人动作，并达到比较熟练的程度。然后和同伴慢速配合练习，熟悉对方的动作规律和习惯，达到比较熟练的程度。逐渐加快对练的练习速度，直至能快速完成。依此程序学习每组动作。

（三）将全套对练动作熟练之后，再和同伴一起逐段研究其中主要进攻和防守技术方法的配合时机、表现的重点。

（四）有机会尽可能地进行表演，促进全套对练动作水平的提高。

（五）和同伴一起注意观察其他同类或不同类的对练套路，吸取有益之处，补充和改进自己的对练套路。

五、练好武术对练套路需要具备哪些身心素质？

- （一）良好的武德和持之以恒的意志品质。
- （二）身体的协调以及与对方默契配合的能力。
- （三）良好的时间感、空间感和肌肉本体感觉。
- （四）迅速反应和判断的能力。
- （五）具有进攻、防守、反击的速度。

六、学练武术对练套路时应注意的问题

- （一）要经常进行武术基本功和基本动作的练习

根深则叶茂，基固则楼高。基本功扎实与否，直接影响到武术对练套路技术水平的提高。初学者要经常进行肩、臂、腰、腿等部位的基本功练习，以及武术手型、手法、步型、步法、身型、身法、跳跃、平衡、跌扑滚翻等练习。

- （二）要搞清武术对练套路中每个动作的规格和要点

虽然武术对练套路对动作规格的要求没有单练套路要求的

那样严格，但有水平的个人动作更能体现出对练套路的整体演练水平。初学者一定要注意武术对练套路个人动作的正确姿势和动作协调，按动作规格和要求练习，不可急于求成。如果还未掌握动作规格、要求和要领就追求快速，盲目用力，一旦形成错误动作，以后想纠正就很困难了，拳谚称之为“学拳容易改拳难”。

（三）要弄清每个动作的具体攻防含义

弄清每个动作的攻防含义对提高武术对练套路的演练水平十分重要。明确攻防含义的每个动作可以表现出进攻和防守的逼真情景和无穷的变化。总体展现出武术运动的技击特征。另外，清楚了解了动作的攻防含义，也可使学习者比较容易地体会动作的要点，使每一动作都有了针对性和目的。如果不了解动作含义，尽管演练者的速度快，亮相美，却体现不出武术的味道。只有了解每一动作的用法，才能做到动之有理，运之有法，神形兼备。初学者不可忽视。

（四）要持之以恒地经常练习

高水平的武术对练套路演练是对练双方长时间磨合的结果。初学者一定要贵在有志，贵在持之以恒。

七、如何欣赏武术对练套路的比赛？

观赏令人眼花缭乱的武术对练比赛，一般观众可从以下几个角度去欣赏、评价比赛的水平。

（一）看双方运动员所表现的个人功夫是否有水平，能否展现所练拳种风格特点。

（二）看双方运动员所采用的进攻技术和防守技术动作是否准确、合理，是否符合武术的攻防规律和人体的运动规律。

(三) 看表演的对练套路中所表现的技术方法是否充实丰富, 结构布局是否匀称, 整套技术结构是否紧凑和有节奏。

(四) 看运动员之间的动作配合是否熟练默契, 攻防意识是否逼真, 攻防配合是否严密。

(五) 整体感觉运动员是否展现出了自己的风格特点。

八、学练武术对练套路的安全注意事项

武术对练虽说是一种假设性的对抗练习, 但练习时稍不注意也有出现伤害事故的可能。武术对练时应注意以下几点, 避免出现身体的损伤。

(一) 学习武术对练套路之前, 要先学练一些相应的拳术或器械的基本功和基本动作, 适应对练时的个人动作。

(二) 练习武术对练套路之前, 要做好身体主要关节的准备活动。

(三) 要熟记自己和同伴的动作, 默契配合。

(四) 练习时要集中注意力。

第二节 武术对练健身练习

一、拳术对练短套

(一) 拳术对练短套之一

1. 预备势: 甲(白方)乙(黑方)双方相对站立, 间隔一臂距离; 两脚并拢, 挺胸收腹。(图 1-1)

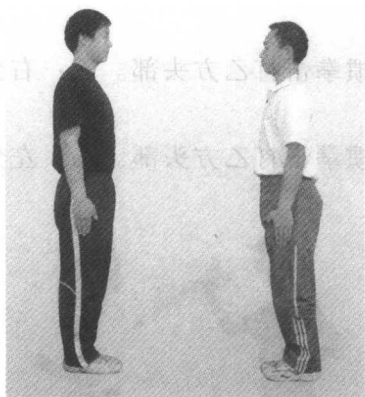


图 1-1

2. 甲乙双方同时左脚开步并抱拳。(图 1-2)
3. 甲：左冲拳击打乙方头部。乙：右掌拍击防守。(图 1-3)

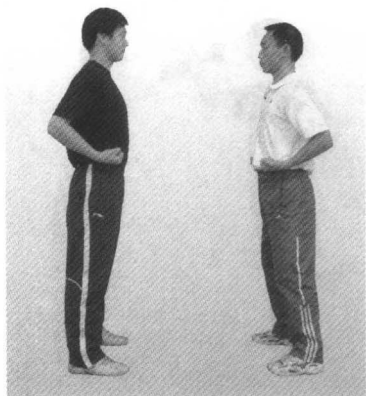


图 1-2

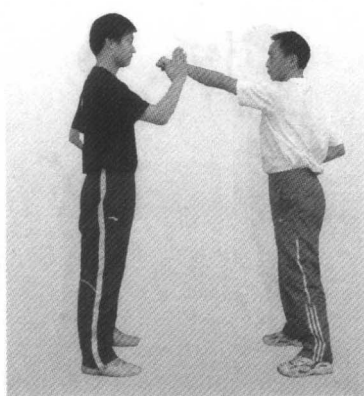


图 1-3

4. 甲：右冲拳击打乙方头部。乙：左掌拍击防守。（图 1-4）

5. 甲：左贯拳击打乙方头部。乙：右分掌格挡防守。（图 1-5）

6. 甲：右贯拳击打乙方头部。乙：左分掌格挡防守。（图 1-6）

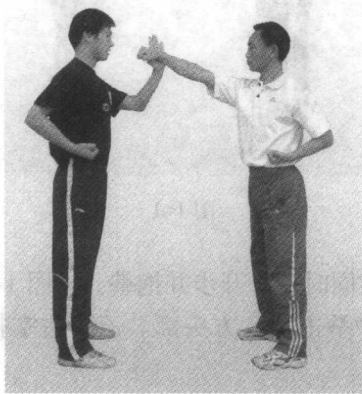


图 1-4

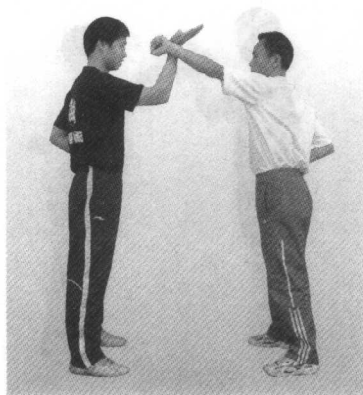


图 1-5

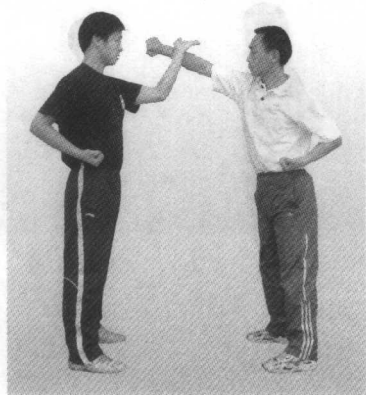


图 1-6

7. 甲：左冲拳击打乙方胸部。乙：右掌向下拍击防守。
(图 1-7)

8. 甲：右冲拳击打乙方胸部。乙：左掌向下拍击防守。
(图 1-8)

9. 甲：双贯拳击打乙方头部。乙：双分掌格挡防守。
(图 1-9)

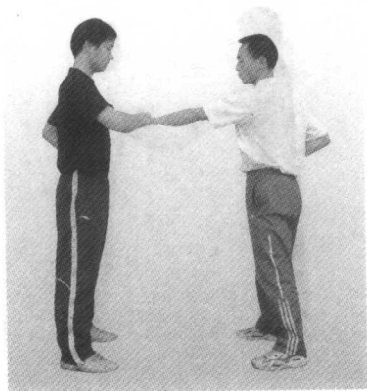


图 1-7



图 1-8

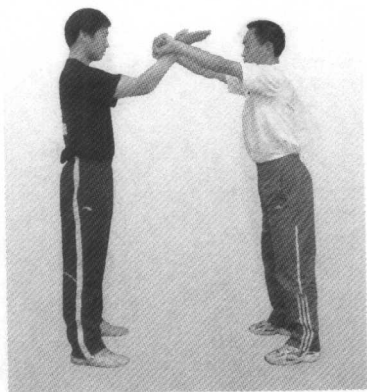


图 1-9