



中国武术协会/审定  
武术功法运动教程编写组/编写

# 武术功法运动教程

## ——竞技功法

北京体育大学出版社

中国武术协会审定

# 武术功法运动教程

## ——竞技功法

武术功法运动教程编写组 编写

北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱  
责任编辑 叶 莱  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 吕旭涛  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武术功法运动教程/中国武术协会审定. — 北京:北京  
体育大学出版社, 2006.9  
ISBN 7-81100-618-9

I. 武… II. 中… III. 武术-中国-教材  
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100739 号

武术功法运动教程 中国武术协会 审定

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 6.25

---

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编纂委员会

主 编：康戈武

副主编：李成银 洪 浩

编 委：（以姓氏笔画为序）

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于宪华 | 王建华 | 王巍堡 | 白俊亮 | 冯宏芳 |
| 朱永光 | 刘树军 | 刘普雷 | 汤铁军 | 孙卫国 |
| 孙文才 | 杨新春 | 杨 栋 | 李小杰 | 李朝旭 |
| 张金民 | 武 冬 | 林文涛 | 和有禄 | 赵战军 |
| 姜 智 | 殷培联 | 郭宝光 | 翟少红 | 蔡宝忠 |

## 审定委员会

主 任：王筱麟

副主任：王玉龙 陈国荣

委 员：（以姓氏笔画为序）

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 门惠丰 | 江百龙 | 关铁云 | 苏学良 | 李旺华 |
| 邱丕相 | 陈亚斌 | 陈家珍 | 周之华 | 栗胜夫 |
| 董德强 | 曾于久 | 温佐惠 | 谢志奎 | 蔡仲林 |

## 编辑办公室

主 任：冯宏芳 姜 智

副主任：张玉彬 何 健 朱 峰

成 员：

王立峰 吴信良 崔志光 韩 静 张亚婷

张永明 张 霞 金 龙 孙 刚 林志刚

王俊峰 张学生 李 宁

## 以创新的精神促进武术的改革与发展

全国武术功力比赛赛项论证会，在广州体育学院举行。这次会议在武术的改革、创新、科学发展等方面都有着重要的意义。

**武术的改革问题，归根结底是服务谁的问题。**把传统的武术功法整理、改进成竞赛项目，这是一种改革。在备选赛项中，有由大枪和滑杆整理成的“对拧长杆”（现定名“长杆较力”），这个项目很适于在全民健身活动中推广。人们在劳动之余、工作之余，可以用扁担、长棍等作为练习和比试的器械进行较量。便于普及。篮球、足球、跑步易于普及，因为简单易学，甚至不须学习、一看就会，很值得我们借鉴。

武术改革要立足于民众的需求。国际乒联将乒乓球的直径加大了、颜色改变了。球体加大、颜色变成黄色，便于看清球的击发、旋转、下落等每个细节。这是从观众的观赏角度出发进行的改革。传统的排球比赛是在地板上、土地上、硬地上进行的。近些年兴起的沙滩排球比赛，是为了适应海边休闲者的锻炼需要在传统排球赛法的基础上改革产生的，该项目已被列为奥运会正式竞赛项目。沙滩排球赛场上如潮的观众和电视转播的成功，为排球运动打开了一个全新的市场。为了使比赛更加流畅，满足观众的需要，现在的排球还允许用脚击球，这对武术的改革有很大启示。应该说，我们进行改革的目的，就是为了满足人民大众的不断提出来的需求。武术功法在民间有着广泛的群众基础，比赛要

考虑大众化，比赛项目要易于在人民群众中推广开展。有了大众参与，自然就有了市场，媒体也是要进入大众、进入市场的。

**武术的创新问题，是个要不要与时俱进的问题。**有着悠久历史传统的武术，曾经有过难能可贵的创新，就是由军事、格斗技术转化为体育运动。这一创新，打开了武术与时俱进的发展天地。譬如太极拳早期的发展，以提高实战能力作为生存与发展的前提和核心，但此后的太极拳家又提出了“详推用意终何在，益寿延年不老春”的健身发展方向，这就是太极拳的“舍己从人”，与时俱进，不断创新的精神。今天的武术运动仍然要重视不断创新，能在传统的基础上创新，才能与时俱进，获得发展。否则，将被时代遗弃。

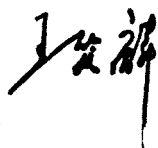
竞技武术力争进入奥运会是创新之举，套路竞赛的规定难度、可加配音乐、放开服装限制等，也都是沿着创新思路迈出的步伐。然而，竞技武术只是武术整体的一部分，甚至只能说是一小部分。我们的创新，不仅仅要体现在竞技武术方面，还应该在更为广泛的武术领域中展开。武术如果没创新、就难以发展。因此，这次研究武术功力竞赛项目和竞赛方式的论证会，就显得十分重要。广大武术工作者要打破传统观念，从固有的框框中走出来，解放思想，开拓创新，将武术发展好，开展好。希望这次会议能为武术的创新发展开好头。

**武术科学发展的问題，是个不容忽视的问题。**谈科学发展，首要的是树立科学观。武术功法运动的普及、武术功力比赛的开展，一定要以科学为基础。对于那些符合科学道理的功法，要大力发掘、整理、推广。对于那些不符合科学道理甚至是违反科学道理的伪功法要坚决抛弃。对于那些暂时难辨优劣不知好坏的

“功法”，要采取保护的方法先继承下来，或者先用录像的方法记载下来，待具备条件后，再进行研究，定其优劣。在我们发布的《关于征集全国武术功力比赛项目及其评判规则的通知》中，将“科学健康、特点突出、方法简明、观赏娱乐”作为评审武术功力比赛项目的四条原则。其中，把“科学健康”放在首位，要求“运动方法和比赛方法应符合人体的生理规律、运动规律和武术的技术规律，具有良好的锻炼价值而没有损害健康的隐患。”就是强调要以科学的态度、科学的方法、科学的论理来奠定武术功法的基础，指导武术功力比赛的发展。有了这点，就有了持续发展的保障。

武术功力比赛是一项新兴赛事，办好这一比赛，需要我们以创新的精神，在继承传统的基础上，加快改革的步伐，使武术功法运动更好地服务于“全民健身”和“奥运争光”，推动武术运动的全面发展。

中国武术协会主席  
国家体育总局武术研究院院长  
国家体育总局武术运动管理中心主任



2004年7月7日

（节录王筱麟在全国武术功力比赛赛项论证会上的讲话）



# 前 言

功法是武术的核心运动形式之一。“练拳不练功，到老一场空”、“不怕千招会，就怕一招熟”等拳谚，反映了武术功法的重要性。

功法是提高技击能力，练就真功绝技的有效手段。功法锻炼获得的功力，是武坛较技、比试的主要方式。实行了一千多年的“武举制”，考试的主要内容就是功力。武术功法还具有良好的健身价值，目前社会上流行的强身气功和一些传统健身方法，很多都是武术功法内容，或者是由其演变而成的。在二十世纪八十年代的武术挖掘整理过程中，举办的七届传统武术观摩交流大会上，最受人们欢迎的也是武术功法。

今天的武术功力比赛，已走过了三个年头。三年来，从在全国范围内征集功力比赛项目、审定比赛项目和竞赛规则，到成功举办了两届全国武术功力大赛、拉开了即将在今年12月举办的第三届赛会的序幕，这一系列活动的举行，使多年来流传于民间的武术功法运动，登上了现代体育竞技的大舞台。

武术功力比赛的举办，引起了社会各界的关注，参赛队伍不断壮大，竞赛项目和规则逐步完善。为满足武术功法教学与训练的需要，国家体育总局武术运动管理中心，为第二届全国武术功力比赛项目教练员、裁判员培训班编印了《武术功法·功力比赛资料汇编》。在培训班结束之前举办的武术功力大赛发展专题座谈会上，很多学员提出了功力比赛项目不仅要进入赛场，还应进入学校、进入社会，希望尽快出版有关武术功力比赛项目的教

材。为此，我们在《武术功法·功力比赛资料汇编》的基础上，组织有关专家学者和一批各有专长的武术功法行家高手，着手此书的编写工作。参编行家们无私地奉献出了历代传人总结出的练功要诀和个人心得；执笔者从认真研习、仔细揣摩，到反复推敲文字，常常深夜电话咨询散居各地的功法习练者。有时遇到一些复杂的技术问题，电话中难以说明，纵然是千里之外，第二天也会及时赶去，促膝探研，解决难题。

此书能如期出版，离不开武术界同仁、北京体育大学出版社、河南省中传文化传播有限公司的倾力支持，在此深表谢意！此外，感谢中华武术杂志社的王涛，天津体育学院的高文山，河南大学体育学院的张晓礼、朱宏兴，以及山东师范大学体育学院的周士菊，为图片编辑做出了大量工作。

最后，还要感谢科技的发达，正是有了互联网和数码技术，全国各地的编纂人员才能与我们一道携手工作，我们才有可能在短期内，完成这本集体制作的著作。

本书是在国家体育总局武术运动管理中心和武术研究院的统筹安排下，主要由康戈武、洪浩、李成银、孙卫国、和有禄、王建华、王巍堡、杨新春、赵战军、王立峰执笔，最后由康戈武、洪浩、李成银统稿。这一成果是国家武术行政管理部门、武术研究机构、高等院校、民间武术传习者，为传承和推动武术功法运动的发展，携手努力，共同完成的铺垫之作。虽然编者悉心努力，但由于现有研究水平尚难满足这一新的尝试，加之时间紧促，疏漏在所难免，敬请读者同仁批评指正！

编 者

2006年8月10日

# 目 录

|                        |      |
|------------------------|------|
| 序 .....                | (1)  |
| 前 言 .....              | (1)  |
| <b>第一章 绪 论</b> .....   | (1)  |
| 第一节 武术功法的概念 .....      | (1)  |
| 第二节 武术功法的内容与分类 .....   | (4)  |
| 第三节 武术功法的价值 .....      | (7)  |
| 第四节 武术功力比赛的兴起与发展 ..... | (8)  |
| <b>第二章 单掌断砖</b> .....  | (11) |
| 第一节 单掌断砖的场地与器材 .....   | (11) |
| 一、场 地 .....            | (11) |
| 二、器 材 .....            | (11) |
| 第二节 单掌断砖的技术教学 .....    | (12) |
| 一、断 砖 .....            | (13) |
| 二、固本培元功 .....          | (15) |
| 三、五行纳气法 .....          | (15) |
| 四、空 劈 .....            | (16) |
| 五、打沙袋 .....            | (17) |
| 第三节 单掌断砖的训练 .....      | (18) |
| 一、技术训练 .....           | (18) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 二、功力训练 .....          | (19) |
| 第四节 注意事项 .....        | (20) |
| 一、练习中的注意事项 .....      | (20) |
| 二、比赛中的注意事项 .....      | (20) |
| 三、防伤措施 .....          | (20) |
| <b>第三章 悬空断物</b> ..... | (22) |
| 第一节 悬空断物的场地与器材 .....  | (22) |
| 一、场 地 .....           | (22) |
| 二、器 材 .....           | (22) |
| 第二节 悬空断物的技术教学 .....   | (23) |
| 一、断 物 .....           | (23) |
| 二、站 桩 .....           | (24) |
| 三、打 桩 .....           | (27) |
| 四、空 劈 .....           | (28) |
| 五、易犯错误与纠正方法 .....     | (29) |
| 第三节 悬空断物的训练 .....     | (29) |
| 一、筑 基 .....           | (29) |
| 二、拍 腹 .....           | (29) |
| 三、空 练 .....           | (30) |
| 四、实 劈 .....           | (30) |
| 第四节 注意事项 .....        | (30) |
| 一、练习中的注意事项 .....      | (30) |
| 二、比赛中的注意事项 .....      | (30) |
| 三、防伤措施 .....          | (31) |
| <b>第四章 石锁上拳</b> ..... | (32) |
| 第一节 石锁上拳的场地与器材 .....  | (32) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 一、场 地 .....          | (32) |
| 二、器 材 .....          | (32) |
| 第二节 石锁上拳的技术教学 .....  | (33) |
| 一、预备动作 .....         | (33) |
| 二、荡 锁 .....          | (34) |
| 三、翻 花 .....          | (36) |
| 四、上 拳 .....          | (37) |
| 五、顶 锁 .....          | (38) |
| 六、放 锁 .....          | (39) |
| 七、结束动作 .....         | (41) |
| 第三节 石锁上拳的训练 .....    | (41) |
| 一、技术训练 .....         | (41) |
| 二、战术训练 .....         | (42) |
| 三、功力训练 .....         | (43) |
| 第四节 注意事项 .....       | (44) |
| 一、练习中的注意事项 .....     | (44) |
| 二、比赛中的注意事项 .....     | (45) |
| 三、防伤措施 .....         | (45) |
| <br>第五章 流星打靶 .....   | (46) |
| 第一节 流星打靶的场地与器材 ..... | (46) |
| 一、场 地 .....          | (46) |
| 二、器 材 .....          | (47) |
| 第二节 流星打靶的技术教学 .....  | (47) |
| 一、流星的基本技术 .....      | (47) |
| 二、预备动作——袖里藏锤 .....   | (49) |
| 三、缠肘前打——金丝缠肘 .....   | (52) |
| 四、缠肘回打——回头射箭 .....   | (55) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 五、双挂肘打——二郎担山 .....  | (57) |
| 六、前蹬打——浪子踢球 .....   | (59) |
| 七、挂膝打——弯弓射虎 .....   | (61) |
| 八、缠脚前踢——鲤鱼跳龙门 ..... | (63) |
| 九、过背打——低头一镖 .....   | (66) |
| 十、缠脖打——金丝缠脖 .....   | (69) |
| 十一、挂肩打——狮子抖毛 .....  | (71) |
| 十二、结束动作——玉皇收星 ..... | (73) |
| 第三节 流星打靶的训练 .....   | (75) |
| 一、基础训练 .....        | (75) |
| 二、技术训练 .....        | (75) |
| 第四节 注意事项 .....      | (76) |
| 一、练习中的注意事项 .....    | (76) |
| 二、比赛中的注意事项 .....    | (77) |
| 三、防伤措施 .....        | (77) |

## 第六章 指鼎较力 .....

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第一节 指鼎较力的场地 .....   | (78) |
| 第二节 指鼎较力的技术教学 ..... | (79) |
| 一、指 鼎 .....         | (79) |
| 二、培元行气法 .....       | (81) |
| 三、运气催力法 .....       | (83) |
| 四、罗汉卧虎功 .....       | (84) |
| 五、罗汉卧式桩功 .....      | (85) |
| 六、指力引体 .....        | (86) |
| 七、靠墙指鼎 .....        | (87) |
| 第三节 指鼎较力的训练 .....   | (88) |
| 一、基础训练 .....        | (88) |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 二、功力训练 .....          | (88)        |
| 第四节 注意事项 .....        | (89)        |
| 一、练习中的注意事项 .....      | (89)        |
| 二、防伤措施 .....          | (89)        |
| <b>第七章 长杆较力 .....</b> | <b>(90)</b> |
| 第一节 长杆较力的场地与器材 .....  | (91)        |
| 一、场 地 .....           | (91)        |
| 二、器 材 .....           | (91)        |
| 第二节 长杆较力的技术教学 .....   | (92)        |
| 一、长杆基本技术 .....        | (92)        |
| 二、预备动作 .....          | (95)        |
| 三、顶、推法 .....          | (95)        |
| 四、带、拉法 .....          | (97)        |
| 五、拦、拿法 .....          | (98)        |
| 六、挑 法 .....           | (99)        |
| 七、结束动作 .....          | (100)       |
| 第三节 长杆较力的训练 .....     | (100)       |
| 一、基础训练 .....          | (100)       |
| 二、技术训练 .....          | (101)       |
| 三、战术训练 .....          | (102)       |
| 四、功力训练 .....          | (103)       |
| 第四节 注意事项 .....        | (107)       |
| 一、练习中的注意事项 .....      | (107)       |
| 二、比赛中的注意事项 .....      | (107)       |
| 三、防伤措施 .....          | (108)       |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>第八章 桩上徒搏</b> | (109) |
| 第一节 桩上徒搏的场地与器材  | (109) |
| 一、场 地           | (109) |
| 二、器 材           | (110) |
| 第二节 桩上徒搏的技术教学   | (110) |
| 一、预备动作          | (111) |
| 二、推 法           | (112) |
| 三、按 法           | (114) |
| 四、将、带、采法        | (115) |
| 五、引 法           | (117) |
| 六、化 法           | (117) |
| 七、结束动作          | (118) |
| 第三节 桩上徒搏的训练     | (118) |
| 一、基础训练          | (118) |
| 二、技术训练          | (119) |
| 三、战术训练          | (123) |
| 四、功力训练          | (124) |
| 第四节 注意事项        | (125) |
| 一、练习中的注意事项      | (125) |
| 二、比赛中的注意事项      | (125) |
| 三、防护措施          | (126) |
| <b>第九章 夺桥徒搏</b> | (127) |
| 第一节 夺桥徒搏的场地与器材  | (127) |
| 一、场 地           | (127) |
| 二、器 材           | (127) |
| 第二节 夺桥徒搏的技术教学   | (128) |
| 一、预备动作          | (128) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 二、棚 法 .....       | (129) |
| 三、捋 法 .....       | (130) |
| 四、挤 法 .....       | (131) |
| 五、按 法 .....       | (131) |
| 六、推 法 .....       | (132) |
| 七、扳 法 .....       | (133) |
| 八、挑 法 .....       | (133) |
| 九、拨 法 .....       | (134) |
| 十、结束动作 .....      | (135) |
| 第三节 夺桥徒搏的训练 ..... | (135) |
| 一、基础训练 .....      | (135) |
| 二、技术训练 .....      | (136) |
| 三、功力训练 .....      | (137) |
| 四、战术训练 .....      | (140) |
| 第四节 注意事项 .....    | (142) |
| 一、练习中的注意事项 .....  | (142) |
| 二、比赛中的注意事项 .....  | (143) |
| 三、防伤措施 .....      | (143) |
| 附录：武术功力竞赛规则 ..... | (144) |