

戳



脚

Chuojiao

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

配教学光盘

with DVD-ROM



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中国武术段位制考评标准

中国  术协会 审定

中国武术段位制系列教程

国家体育总局武术研究院 组编



高等教育出版社 · 北京
HIGHER EDUCATION PRESS
BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

戳脚 / 国家体育总局武术研究院组编. -- 北京:
高等教育出版社, 2013. 11
中国武术段位制系列教程
ISBN 978-7-04-038622-6

I. ①戳… II. ①国… III. ①戳脚 - 教材 IV.
①G852. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 244625 号

中国武术段位制系列教程

戳 脚

国家体育总局武术研究院 组编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.wushuschool.net>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 涿州市星河印刷有限公司
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 7.75
字 数 140 千字
版 次 2013 年 11 月第 1 版
印 次 2013 年 11 月第 1 次印刷
定 价 38.60 元 (含光盘 2 张)

策划编辑 曹京华 易星辛
责任编辑 易星辛
责任校对 张小镝
责任印制 韩 刚
封面设计  点印象

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购
图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究
物 料 号 38622-00



审委会名单



《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主 任：王筱麟 蔡龙云

副 主 任：王玉龙 吴 彬 刘 援

委 员（以姓氏笔画为序）：

习云太	王培锬	邓昌立	冯志强	江百龙
刘宝山	刘鸿雁	朱瑞琪	李旺华	陈顺安
陈雁飞	周之华	庞林太	郭瑞祥	曾乃梁
温佐惠				





编委会名单



《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清
 名誉副主任：杨贵仁 刘志鹏
 主任委员：高小军
 副主任委员：陈国荣 龙杰 卢逊
 主 编：康戈武
 副 主 编：门惠丰 邱丕相

编 委（以姓氏笔画为序）：

王世泉	王建华	王常凯	毛明春	冯宏芳	孙永田
关铁云	朱宝珍	肖彤岭	李成银	李恒昌	吴光宇
吴连枝	吴信良	佟庆辉	沙俊杰	陈小旺	陈正耀
陈亚斌	邵建功	张希贵	张维福	杨 丽	杨振铎
和有禄	周盟渊	洪 浩	钟振山	郭志禹	栗胜夫
钱源泽	梁以全	曹京华	程大力	曾于久	

编务办公室主任：冯宏芳 曹京华

成 员（以姓氏笔画为序）：

马 剑	马爱民	王开文	王立峰	田金龙	冯宏鹏
孙 刚	刘宇峰	刘 渊	李树栋	张学生	邱国勇
武世俊	杨祥全	屈国锋	姜 智	郭玉成	蔡宝忠

本册执行主编：佟庆辉（执笔）

本册参编人员：田雨时（执笔） 张福生 勾庆华
 杨祥全 蔡宝忠 关铁云 沈萌芽
 王秀芬 佟庆羽 韦树杰

教学光盘演示：佟庆辉 司秉辉 勾庆华 邱 龙
 郭梦影





出版说明



《中国武术段位制》是中国武术协会制定的一项评价习武者武术水平的等级制度。以此为依据编写的《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”),旨在完备《中国武术段位制》的考评内容和等级标准。力求通过标准化段位技术体系的建立,推动武术运动广泛普及,促进武术流派百花齐放,引导习武者通过逐级晋段,循序渐进地了解和掌握武术知识体系和拳、械技术,达到科学锻炼身体的目的。

《中国武术段位制》的考评内容包括武德与武术礼仪、理论知识、技术技能3个方面。对高段位申报者,还要考评他们在武术理论方面的建树和对武术发展的贡献。缘此,本系列教程确定了《武德与武术礼仪》《中国武术史》《武术概论》3册理论教程和1册《中国武术段位制理论考试题解》;选编了长拳、少林拳、太极拳(陈、杨、吴、武、孙、和)、形意拳、八卦掌、通臂拳、戳脚、翻子拳、八极拳、螳螂拳、五祖拳、咏春拳12个拳种的17册教程,以及不受拳种限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》和《剑术》《短棍》《二节棍》3种器械教程。

《中国武术段位制》将习练武术的水平,由低到高分段位前级(一至三级)、初段位(一至三段)、中段位(四至六段)、高段位(七至九段)。一定的段位等级,通过一定的标准来界定。因此,制定统一的考评标准,明确不同段级间的标准差异是这套系列教程的重点。

在制定统一的技术标准方面,我们依据武术发展的内在规律,将“既可单练,又可对打,还能实战”的传统武术演练形式,确立为技术内容的结构标准。即每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,突出了传统武术“练打结合”的特色,体现了武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质,使习练者既掌握动作的操练方法,又懂得动作的攻防含义。

为了明确不同段级间的差异,本系列教程按照循序渐进、系统学习的原则,从技术元素、动作数量和难度3个方面进行了规范。

其一,以增加技术元素提高段级的标准。本系列教程围绕武术各拳种均包含的“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,通过逐级增加新技术元素的方式,明确了一至五段技术内容,第六段技术内容是对上述5类技术元素的综合运用。例如,一段技术只有“打”的攻防方法;二段技术增加“踢”的攻防方法……以此类推,具体如下表所示:

打	一段技术元素
打、踢	二段技术元素
打、踢、拿	三段技术元素
打、踢、拿、靠	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔	五段技术元素
综合(打、踢、拿、靠、摔)	六段技术元素



其二，以增加动作数量提高段级的标准。即在逐段增加技术元素的同时，循序渐进地增加动作数量。

其三，以加大动作难度提高段级的标准。即同一技术元素在由低到高的段级中，是通过由基础到衍生、由简易到繁难的顺序来表现的。例如，“打”是武术运动中最为基本、简易和被广泛使用的技术元素，被列为一段技术内容，同时也是二至六段的技术内容。而“打”的技术有“冲、劈、推、撩、托、盖”等多种表现形式和向左、右、前、后等不同方位，按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，依次分为6份，分别编入一至六段。这样，通过变换技术元素的表现形式、加大单个动作（或组合动作）的难度，从整体上逐渐提高一至六段技术的难度。

《趣味武术（段前级教程）》《武术功法》和《自卫防身术》的段级技术内容同样遵循上述原则编写，既保证了本系列教程体例的统一，也保证了不同拳种教程同一段级的技术借鉴和技能互补。

按照逐段增加技术元素、动作数量和难度制定出的段位标准，不仅便于习练者明确段级间的差异；而且，随着段级的晋升，会逐步掌握所习拳种的技术体系，体现了循序渐进、系统学习的原则；还能有效避免学习内容挂一漏万、简单重复等问题。此外，由于本系列教程均按此体例编写，就学习武术的基本技术元素而言，习练者不论练习哪个拳种，学习进度都是一致的，在达到某一个拳种的段位水平后，可以转学另一拳种的高一级别段位技术。

《中国武术段位制》考评内容的标准化和规范化，为顺利实施《中国武术段位制》标准化考试奠定了基础，有助于武术的发展和在国内外的广泛传播。此外，标准化还是多样化的基础。20世纪50年代，由中国武术协会组编的二十四式简化太极拳，拉开了各式传统太极拳全面发展的序幕，是标准化带动武术流派百花齐放的突出例证。

本系列教程是根据2007年10月召开的“全国武术段位制工作会议”关于“段位评定从套段转入考段”的会议决议启动编写的。2008年，国家体育总局武术研究院相继聘请了一百多位有代表性的民间武术传人和专家、学者，启动了段位考评内容的创编和配套教程的编写工作。2008年7月，本系列教程通过中国武术协会的审定。评审委员会认为：“《中国武术段位制系列教程》编写目的明确，体例得当，体现了传统性和时代性，段级标准与技术难度适宜，技术规范，拳种和器械风格突出，是一部学术性、代表性、可行性都值得肯定的作品，达到了发布实施的标准。”随后，编写人员又按照内容符合体例、图解符合规范的要求进行加工，再经专家审稿、出版社编辑的加工才正式摄制教学片、拍摄技术图片、合成书稿。应该说，这套集众多传人和专家、学者的学识和智慧创编而成的系列教程，是一部将《中国武术段位制》的实施与继承、传播武术融为一体的精心之作。当然，对于这项崭新的系统工程而言，由于组织者、参编者业务水平的局限，不当之处在所难免，敬请读者指正。

在《中国武术段位制系列教程——戳脚》一书的写作过程中，感谢杨晓军同志提供了相关参考资料。

国家体育总局武术研究院

二〇一三年六月



凡

例



1. 《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)是由国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定并颁布实施的武术段位制教学与考试用书。

2. 本系列教程依据流传地域广阔、技理特点鲜明和适宜全民健身的原则,以博大精深的武术理论和技术体系为基础精选、精编而成。本系列教程包括理论教程4种,拳术教程17种,器械教程3种;不受拳、械种属限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》3种;共计27分册。

3. 本系列教程理论和技术分册,均独立成册。理论分册体例请详阅各册书首说明。技术分册均分概述、段位技术图解两章。其中,第一章介绍该系技术的历史沿革和基本技法;第二章介绍该系技术的初段位(一至三段)和中段位(四至六段)技术内容。段前级(一至三级)的技术内容单编一册《趣味武术(段前级教程)》。

4. 本系列教程遵循循序渐进的系统学习原则,从丰富的武术素材中提炼出基本技术元素,再由易到难、各有侧重地选取各段技术内容。例如,从各拳种徒手动作中提炼出“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,依次随段位技术由低至高的提升,列为一至五段技术的侧重内容,六段技术内容是对5类技术元素的综合和提升。《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》和《自卫防身术》亦依此进行素材筛选和分段编排。

5. 本系列教程按照“练打结合”的传统训练原则设计运动形式。每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,充分突出传统武术“既可单练,又能对打,还能实战”的技术要求。所以,同一动作在单练套路中强调动作规格,在对打套路中强调动作紧凑、配合默契,在拆招时则强调可用于搏击。也就是说,同一动作在3种练习形式中表现的动作幅度、节奏、劲力不尽相同。

6. 本系列教程技术分册的动作图解统一按照下述体例进行编写:

(1) 每级段位技术套路(单练、对打)的预备式,不列入动作数。

(2) 拆招图解中,均由两人并步直立开始,按动作的攻防含义进行进攻、防守或防守反攻,完成拆招动作即止,不再以直立姿势结束。

(3) 动作名称采用形象化(传统)动作名称和描述性(现代)动作名称。如黑虎偷心(弓步冲拳),又如揽雀尾(原地棚、捋、挤、按)。分解动作的图题,只采用描述性名称。

(4) 图号的编排方式为:章序号+节序号+本节成式动作序号。例:“图2-1-1 起势”,其中“2”表示第二章,第一个“1”表示第一节,第二个“1”表示第一节第一式动作,“起势”表示这一式动作的名称。

(5) 图示中演练者的方向根据身体运动变化的方位,始终以面前为前、背后为后、左侧为左、右侧为右。

(6) 图示中的运动路线：虚线(----)表示左侧肢体下一个动作的运动轨迹，实线(——)表示右侧肢体下一个动作的运动轨迹，箭头(→)表示该部位的运动方向。

(7) 对打套路和拆招图片中，甲方始终从右边起势，乙方始终从左边起势。

7. 本系列教程技术分册均配有教学光盘。习练者借助教学光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强练习效果。

8. 图解中的用语，力求统一。如太极拳的“掇”统一为“掬”，“采”统一为“採”，“含胸”统一为“涵胸”，掩手肱捶、右二肱、倒卷肱、抹眉肱中的“肱”统一为“沝”等。

9. 本系列教程中的技术基本形态是指该拳、械最基本的、最常用的技术形态。型，指静止动作的肢体形状，如手型、步型等。态，指运动过程中的动态，如手法、步法等。这类形态，大多指人体局部肢体的单一动作环节，不是构成套路的单个动作形态。同一基本形态只在第一次出现时进行介绍。

10. 不论单练、对打或拆招练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。这一要求详见《武德与武术礼仪》。



目

录



第一章 戳脚概述	1
第一节 戳脚的历史沿革	2
第二节 戳脚的基本技法	4
一、对人体静型技法的要求	4
二、对人体动态技法的要求	4
三、对整体运动技法的要求	5
四、对攻防技法的要求	6
第二章 戳脚段位技术图解	7
第一节 戳脚一段技术图解	8
一、基本形态	8
二、单练套路	10
三、对打套路	13
四、拆招	17
第二节 戳脚二段技术图解	19
一、基本形态	19
二、单练套路	20
三、对打套路	25
四、拆招	29
第三节 戳脚三段技术图解	31
一、基本形态	31
二、单练套路	32
三、对打套路	38
四、拆招	42



第四节 戳脚四段技术图解	46
一、单练套路	46
二、对打套路	53
三、拆招	59
第五节 戳脚五段技术图解	62
一、单练套路	62
二、对打套路	70
三、拆招	77
第六节 戳脚六段技术图解	79
一、单练套路	79
二、对打套路	89
三、拆招	98
附录	103



第一章

戳脚概述

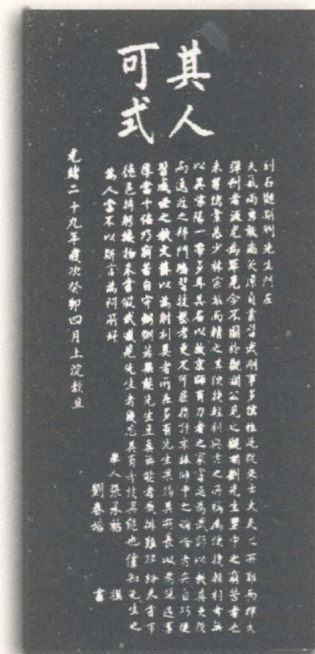


第一节 | 戳脚的历史沿革

戳脚是以腿法为主，手法为辅，强调上肢重防守、下肢主进攻、手脚并用的一个武术拳种。在施耐庵所著的《水浒传》中，描写了武松在快活林，使用玉环步、鸳鸯脚醉打蒋门神；鲁智深单打二龙山时，以脚“点翻”邓龙的故事。玉环步、鸳鸯脚是戳脚中的代表性动作，点腿也是戳脚中的主要腿法。由此来看，戳脚技法的渊源，起码可以追溯至元末明初。

近代戳脚，由赵老灿（不详）经河北省饶阳段君道村段老绪引入蠡县，刘攀贵、刘观澜、刘贵馨、魏昌义、魏洛芳、王洛梓等得传后，迅速设教冀中，并远传京津和东北。据蠡县光绪二十九年（1903年）刻《其人可式》碑文载：“观澜刘先生，里中之穷苦者也，未习儒业，慕少林宗派而精之，其便捷轻利与古之所称为便捷轻利者无以异。沈阳一带多耳其名，以故京师^①有力者之家尝延为武师以教其吏役，而远近之拜门墙习技艺者更不可屈指计，亦棒师中之矫矫者矣。”

继刘观澜初传戳脚入沈阳后，胡奉三慕名至河北饶阳县，拜段老绪为师学习戳脚短腿，蠡县王占鳌的弟子徐兆熊于1900年左右到沈阳收徒教拳。徐兆熊传人郝明久、杨俊峰与移居沈阳的胡奉三，携手推动戳脚在沈阳乃至东北一带传播，后世学者崇其德艺兼优，尊称三位为“奉天三老”。此后，于伯谦（1902—1981年）相继师从郝明久、胡奉三、杨俊峰学拳，兼得三人之传，练功刻苦，加之其有大学文化水平，领悟力强，多有心得，为推广戳脚做出了颇多贡献。



^① 指沈阳。

20 世纪 20 年代初，蠡县吴斌楼（1898—1977 年）至京，以武会友，交流技艺，传播戳脚、翻子拳，并组建“北京艺林武术社”，自任社长，教授戳脚、翻子拳。吴斌楼所传弟子颇多，将所得技艺合名之为“戳脚翻子拳”。

近年来，戳脚传人多有著述。刘景山演述的《戳脚》（河北武术丛书）、刘学勃著《戳脚汇宗》等，既述及了戳脚的源起，也图解了戳脚的技术体系和技法要诀。



第二节 | 戳脚的基本技法

一、对人体静型技法的要求

戳脚对人体静型的技法要求，可以概括为：重心居中、自然松沉，三尖相照、四面对称。

1. 重心居中、自然松沉

戳脚的姿势，不管是双脚支撑，还是单脚支撑，都要保持身体重心尽可能落在支撑面的正中，而且要通过沉肩、垂肘、落胯，加强身体的稳定性，养成固根运腿的习惯，力避“起腿半边空”的隐患。

2. 三尖相照、四面对称

戳脚的姿势要做到前脚尖、脚尖、鼻尖上下相对，分布于身体重心纵轴四面的肢体和力量要均衡对称。由此，形成了戳脚身正势整的拳式。



二、对人体动态技法的要求

戳脚对人体动态技法的要求，可以概括为以步导腿、手领脚发，身随步活、连环迅疾。

1. 以步导腿、手领脚发

步法是起腿的基础，只有通过步法调整好身体重心，起腿时重心才稳固。而

在出腿时还必须以手领之。一是以手领神，声东击西；二是以手领保持发腿时的平衡，例如：向后撩踢则手向前领，向前踢击则手向后领。

2. 身随步活、连环迅疾

戳脚运动起来，要求一脚动，另一脚跟着动，形成进必跟、退必撤的活步。同时，身体也要跟随着脚步的移动而移动。这也是为了通过活步和调整上体位置，保持身体平衡，为发腿做好准备。连环迅疾，是戳脚的运动特点。一般出腿发招，既讲究左右连环踢击，又强调出腿的速度要快，有迅雷不及掩耳之势。戳脚的代表性招法“玉环步鸳鸯腿”，能完整地展现身随步活、连环迅疾的特点。也只有按照这一技法要求练习，才能练好这一招法。

三、对整体运动技法的要求

戳脚对整体运动技法的要求，可以概括为：内外六合，内外相合。

1. 内外六合

内外六合包括外六合、内六合。

(1) 外六合指背、肩、肘、手、腰、胯、膝、脚八个部位，在运动时形成背与肩合、肩与肘合、肘与手合、腰与胯合、胯与膝合、膝与脚合。这种两两相合，表现在出拳时，背催肩、肩催肘、肘催拳；表现在发腿时，腰催胯、胯催膝、膝催脚。这种六合六催的技法，促使肢体运动顺畅，劲力传输通达；身体各部位都为出拳或发腿服务，合力出击，能提高打击的力量和速度。

(2) 内六合指神、心、意、气、力、血合一。具体表现为：

神之动通于心，为神与心合。

心之动是为意，意决心正，为心与意合。

意之所发谓之气，气的运行由意支配，为意与气合。

气行而使之外显者即力，气有督催之功，力有取舍之能，为气与力合。

劲力运行，外现为筋肉的舒张和收缩，为力与筋合。

筋肉的舒张和收缩，依赖血液的充足与畅通，为筋与血合。

2. 内外相合

内外相合指内六合与外六合相合。具体表现为：在完成一个动作时，要提起精神，专注于心，以意主导气息和劲力，控制各部肢体按一定的规格、速度和强

度、变化顺序进行运转，共同配合完成动作。

四、对攻防技法的要求

戳脚对攻防技法的要求，可以概括为：定心壮胆、虚步以待，手脚并用、突出腿击，近则勾磋、远使踢撩，拳密脚快、攻防相寓。

1. 定心壮胆、虚步以待

在与人交手时，要心定神宁，不要慌乱胆怯。讲究虚步，空悬一脚，以备随时出腿击发。

2. 手脚并用、突出腿击

戳脚强调“手是两扇门，全靠腿打人”“手打三分，脚踢七分”。在对敌时，要求手领脚发，以手领神或以手防护；随之（或同时）发腿进攻或反击对手，充分发挥腿脚比手臂长、力比拳掌大的优势。

3. 近则勾磋、远使踢撩

戳脚的腿法丰富多彩，既有左勾右挂、前踢后蹶，又有左踢右踹、明圈暗点。在技击中，低可碾脚，中可击肋，高可踢面。因此，在与人交手时，要依据与对方距离的远近，采用相应的腿法进行攻防。例如，对手离得近时，可以用脚勾踢对方脚跟，或用脚跟磋、踹对方脚背、脚踝；对手离得远时，可以采用踢、撩、摆莲等善于远击的腿法实施攻击。

4. 拳密脚快、攻防相寓

拳谚说“起腿半边空”。戳脚重在用腿，常常处于一脚支持完成踢击的情况。这要求习练者一方面要加强练习单脚支撑的稳定性，另一方面要求在与人交手时出腿疾、收腿快，做到“拳密不透风，腿快不留影”。同时，追求进攻与防守动作尽可能同时而发，做到攻中有防、防中寓攻、攻防相寓。

