

武术基础

教程

张 斌 郑永东 主编



合肥工业大学出版社

武术基础教程

主 编 张 斌 郑永东

副主编 洪绍楠 张 伟 柏祖刚

王世龙 王 凤 张 猛

王中华

合肥工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术基础教程/张斌, 郑永东主编. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5650-1457-4

I. 武… II. ①张… ②郑… III. 武术-中国-教材 IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第188988号

武术基础教程

张斌 郑永东 主编 责任编辑 王磊

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2013年11月第1版
地 址	合肥市屯溪路193号	印 次	2013年11月第1次印刷
邮 编	230009	开 本	710毫米×1000毫米 1/16
编辑室	0551-62903204	印 张	14 彩插1印张 字数 221千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店
E-mail	press@hfutpress.com.cn	印 刷	合肥星光印务有限责任公司

ISBN 978-7-5650-1457-4

定价: 35.00元

凡本社图书出现倒装、缺页、脱页等质量问题, 由本社发行部负责调换

文武之道 尽显风采

——序《武术基础教程》

裴章传

在我国加强国学教育的实践中，不难发现，中国文化的精髓是对“人”的塑造。由于人的塑造决定了“教材”的取舍，所以，一本能承前启后的教材，不仅是对传统文化的传承，也是对文化精粹的弘扬，因此，编写出版一部《武术基础教程》是一件十分有意思的事情，当然，也是十分繁重和艰难的事情。

我曾主编或参与编写此类教育教学方面的教材，如《传统经典儿歌》、《合肥道德故事》，当然更多的是文化的普及和挖掘工作，对地域文化的坚守，是我多年来的工作和写作重点。

在繁忙的事务中，我还是坚持多读书，因为书的力量是无限的，旧的书里有新的知识，新的书里有未来的信息。这也给了我源源不竭的文思和才情。

在这样的境况下，我很乐意阅读由郑永东和张斌两位同志撰写的《武术基础教程》。对于郑永东，我因工作的原因，曾参与一级英模李庆、二级英模仇多馥的先进事迹的撰写、采访，以及后来组织省市作家、诗人到德兰堡采风等事宜，与郑永东有了一定的接触。他给人的印象是热情，办事积极性高，后来，对于他又有了进一步的了解，原来他对文字也十分热爱，在《安徽日报》、《新安晚报》、《合肥晚报》发表过文学作品，还是中国法学会的会员。张斌，现为安徽中医药大学体育教师，师从武术名家门惠丰、阚桂香教授，发表学术论文多篇，出版过专著《二指禅课堂》等。文字与图片的互动，给本书增彩不少。该书既具有中小学等体育武术科目教材的功能，又适合全民健身运动的需要。

对于该书，我更看重的是对“武德”的阐述和强调。对于那些武术专业方面的“技术活”，我想，那是专业，是一门技术。而对于“武德”的

要求，突出了武的要义，即不仅是强身，更是“匡扶正义”！这是本书的重要价值所在。

修身养性、善化人性，应该是《武术基础教程》的出发点和终结点。

如何做一个有益于社会、有益于国家、有益于民族的人，我想，修身养性、善化人性，可能是一门必修之课吧。

当然，作为一本专业书籍，郑永东和张斌，很讲究方式方法，也说明他们既是“武”的高手，也是“文”的行家。《武术基础教程》着重突出“从简到繁，从易到难，逐渐深入，循序渐进，内外兼修，严格规范，记录科学，凸现实用”的框架和思路，因此，它的操作性很强，具有普及的基础。

武德教育能促进社会进步，推动精神文明建设。

在当前社会，由于社会转型，文化思潮多元，人们的价值观、人生观多样，在这样的大环境下，我们需要人们信仰上的正能量追求，需要人们的行为规范能够科学和谐，从这个角度来说，《武术基础教程》的社会意义，就会自然彰显。

说句实话，今年，我承担政府的文化项目较多，自身的写作也趋于繁杂，很难用更多的时间阅读《武术基础教程》，所以，我从心里希望，郑永东、张斌两位，把好事办好，能达到你们自己的初衷，确实是一件美事。

匆匆而就，聊作序言，请方家批评。

前 言

中华武术是中华民族传统文化的组成部分，是中国传统文化的沉淀和产物再现，是宝贵的文化遗产之一，称之为国粹。它源远流长、博大精深。它有着悠久的历史，它的产生缘起于我国远古祖先的生产劳动，存在于我们生活中各个角落，“功夫”也就是在我们生活当中，在我们平时生活的每个动作当中。中华武术作为独立的社会文化现象，是同中华民族文明的产生同步的。作为一种人文文化现象，作为一种人体形态文化或是作为健身、御敌、竞技、修心方式在中国早已家喻户晓、妇孺皆知。其中，少林武术、太极武术及“内家拳”等武功一开始就具备了深厚的人文文化内涵，具有修身养性、善化人性、清静无为的武德；习武达到一定层次，便会使“武功”与哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功及佛学哲理的“禅”等相辅相成、融会贯通，达到“心、神、意、志、气、力”的和谐统一，以及“你中有我，我中有你”的人生至高境界。

中华武术一直被华夏儿女所推崇。新中国成立后，这一古老的民族文化艺术，取得历史上前所未有的发展。近年来，武术已经走向世界受到各国人民的关注。目前国际上相继成立了国际武术联合会，开展武术运动的国家和地区越来越多，并举行了国际武术锦标赛、世界武术锦标赛，武术已成为亚运会正式比赛项目，并有望很快成为奥运会的正式比赛项目。武术源于中国，属于世界；武术属于体育，高于体育，是每一个中华儿女的骄傲。

党的十八大提出了“文化强国”的战略目标。打造“武术文化”是我们从事武术教研工作者义不容辞的责任。万丈高楼平地起，基础不牢，地动山摇；构建“文化强国工程”的子系统“武术强国工程”必须牢牢打好基础，必须打好基本功。青少年是祖国的花朵与未来，培养中华武术英才及文武兼备的人才，传承中华武术文化应从少年儿童暨青少年抓起。近年来，我国教育体制不断改革，大力提倡素质教育，武术课成为中小學生喜爱的体育项目之一。多年来，各地少年宫及武术培训机构坚持举办各种武术培训活动，以爱好武术、学习武术、弘扬武术为宗旨，在教学的过程中努力做到培养“崇文尚武，尊师重德，强身壮体，磨练意志，吃苦耐劳”的精神，实现“哲理性、技击性、健身性、娱乐性、益智性”之效益。当今，武术门派绽放光彩，习武者遍布世界各个角落，武术类书籍百花齐放、信手可得；但是不可否认的是，有些习武者还是沿袭“言传身教”的古老传统模式，受“秘

而不传”等因素所影响，一代代“武林高人”在传授中不免有所遗失；有些书籍系追逐经济利益者七拼八凑而成，误人子弟。这导致爱武、习武者或误入歧途，或“动作不规，基础不牢”。武术既是富有内涵的文化体系，更形成了一套完备的现代科学体系。世界上任何事物都是互相联系的，都存在一定的规律性，尽管中华武术门派纷繁、各放异彩，但我们认为都有一个共同的起源或曰根本与基础，亦即“万变不离其宗”。为便于推崇武术者暨文武兼修者有个较完善的范本，我们广泛借鉴先人知识，同时结合自身的工作及习武实践，精心编写了《武术基础教程》这部书。

在研编该书过程中，我们着重突出“从简到繁、从易到难，逐步深入、循序渐进，内外兼修、严格规范，注重科学、凸显实用，图文并茂、便于临摹”的特色，旨在让本书适合作为中小学体育课武术科目教材、少年宫武术培训班及各类武术馆校的基础教材。且但凡有志趣习武者，不管任何年龄段在初学时的入门阶段亦可以此书作为自学教材；或作为一些没有通过祖传及正统武术教师传授的习武者习练过程中矫正有的不规范动作的蓝本。

世界上任何事物都是互相联系的，中华武术与“书”、“画”亦是相通的。稍有知识的人就应该清楚“书画”与“中华武术”一样具有共同的观赏价值及健身修身功效。鉴于此，我们邀请了几位书画名家为我们专门创作了他们的精品，插入到了本书之中，以便拥有此书者在演练过程中感到“动作乏味枯燥”时，欣赏欣赏书画而增添意境与快感。

我们相信，作为父母，谁都拥有“望子成龙”、“望女成凤”的美好愿望。尤其是一般家庭都只有一个孩子，人类自然灾害防不胜防、各种疾病防不胜防、犯罪活动侵袭防不胜防……而且随着时代的发展进步，社会竞争越来越激烈，所以，拥有一个健康、强壮的身体，比拥有什么都重要。“练武”不仅可以“强身”，不仅可以增强抵御各种“灾难”与战胜各种挫折的能力；而且可以提升“智力”，可以培育出坚强的毅力，锤炼出刚强的做人品质，磨练出坚韧的意志，激发出任何时代都需要的“正义感”！党的十八大报告中中国特色社会主义事业“五位一体”的总体布局，对应着全国老百姓的“经济、政治、文化、社会、生态”五大权益，在“个人、家庭、集体、国家、世界”的一体性中，最核心的还是一个个“自然人”。所以，我们也真诚希望有更多的人习练武术！

人外有人，天外有天；艺高胆大，艺无止境。由于我们的水平有限，如有不妥之处，恳请广大武术界专家、教师及学生、家长们多提宝贵意见，以便我们在今后的工作中不断改进。

编者

2013年8月

目 录

文武之道 尽显风采——序《武术基础教程》	裴章传 (1)
前言	(1)
第一章 如何练好武术	(1)
第一节 练习武术的作用	(2)
一、强身健体、锻炼意志	(2)
二、具有广泛的适应性	(2)
三、具有陶冶情操的作用	(2)
四、能提高自身的防卫能力	(3)
第二节 加强思想品德和武德修养教育	(3)
一、武德教育的地位	(3)
二、武德教育的作用	(3)
三、武德的基本原则和主要内容	(4)
第三节 练好基本功及其重要性	(7)
一、练好基本功	(7)
二、注重动作的规格和要求	(8)
三、坚持训练,持之以恒	(8)
四、弄清动作的攻防含义	(8)
第四节 武术训练的特点	(9)
一、武术训练的内容	(9)
二、训练的要求和方法	(11)
三、训练计划的制订	(12)
第五节 中小学生练习武术注意事项	(14)
一、中小学生武术教学方法注意事项	(14)
二、武术训练损伤的预防与注意事项	(16)
三、中小学生武术训练注意事项	(17)
第六节 武术训练趣味性和参赛性的培养	(19)
一、武术训练的趣味性	(19)

二、武术竞赛的意义和作用	(20)
三、不同项目竞赛的规模和类型	(20)
第七节 武术基本功训练注意事项	(22)
一、初学时注意由浅入深, 循序渐进	(22)
二、要重视基本功训练	(23)
三、要坚持练习, 持之以恒	(23)
四、要正确认识和解决肌肉酸痛的问题	(24)
五、要掌握正确的运动方法	(24)
第二章 基本功	(25)
第一节 肩臂功	(26)
一、压肩	(26)
二、吊肩	(29)
三、转肩	(31)
四、侧臂	(33)
第二节 腰 功	(35)
一、前俯腰	(35)
二、涮腰	(38)
三、下腰	(41)
四、翻腰	(43)
第三节 腿 功	(46)
一、正压腿	(46)
二、侧压腿	(49)
三、后压腿	(51)
四、仆步压腿	(53)
五、弓步压腿	(55)
六、横叉	(57)
七、竖叉	(59)
第三章 基本动作	(61)
第一节 手 型	(62)
一、拳	(62)

	二、掌	(64)
	三、勾	(65)
第二节	步 型	(66)
	一、弓步	(66)
	二、马步	(69)
	三、仆步	(71)
	四、虚步	(72)
	五、歇步	(74)
第三节	手 法	(76)
	一、冲拳	(76)
	二、架掌	(79)
	三、砸拳	(81)
	四、推掌	(84)
	五、顶肘	(86)
	六、盘肘	(88)
	七、胳膊	(90)
第四节	步 法	(92)
	一、击步	(92)
	二、插步	(95)
	三、盖步	(97)
第五节	腿 法	(99)
	一、外摆击响	(99)
	二、里合腿击响	(102)
	三、双拍脚击响	(105)
	四、单拍脚击响	(107)
	五、后扫腿	(110)
	六、前扫腿	(113)
	七、后撩腿	(116)
	八、侧踹腿	(119)
	九、蹬腿	(122)
	十、弹腿	(124)
	十一、里合腿	(126)

十二、外摆腿	(129)
十三、侧踢腿	(132)
十四、正踢腿	(135)
第六节 跳 跃	(138)
一、腾空飞脚助跑跳	(138)
二、旋风脚助跑跳	(142)
三、腾空外摆莲助跑跳	(145)
四、旋子助跑	(149)
五、侧手翻	(154)
六、腾空飞脚	(157)
七、腾空旋风脚	(160)
八、腾空外摆莲	(163)
九、旋子转体360°	(166)
十、侧空翻	(168)
第七节 平 衡	(171)
一、提膝平衡	(171)
二、燕式平衡	(174)
三、仰身平衡	(177)
四、侧身平衡	(179)
五、扣腿平衡	(181)
第八节 跌扑滚翻	(183)
一、前滚翻	(183)
二、前倒	(187)
三、鲤鱼打挺	(190)
第九节 五步拳	(193)
 附一 中国武术段位制入段指南	 (200)
附二 中国武术段位制	(205)
附三 本书副主编及武术动作示范者简介	(208)
参考文献	(211)

第一章

如何练好武术

第一节 练习武术的作用

一、强身健体、锻炼意志

在响应国家倡导的全民健身计划和提高学生全面素质的前提下，武术已成为学生体育与健康的必修科目。武术历来是“武”、“健”并重的，与其他运动相比，对人体的关节活动范围，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性等都有较高的要求，而锻炼方法与其他项目也有所不同。武术动作练习要求速度、耐力、劲力、爆发力，因此，对提高肺活量、提高心脏血液循环系统和呼吸系统的机能，起到良好的作用。人通过练习能强筋骨、壮体魄，使身心得到全面锻炼，身体素质得到提高。

二、具有广泛的适应性

武术内容丰富多彩，如前所述，有不同风格特点的长拳、太极拳、太极剑，还有十八般兵器。这些拳术和器械套路的动作结构、技术要求、运动风格和运动量都有所不同，因此，不同年龄的中小学生，不同体质和不同爱好的人，都可以选择适合自己的项目进行武术训练。另外，它不受时间、季节、场地、器材的限制，易于普及和推广，这就使武术运动具有广泛的适应性。

三、具有陶冶情操的作用

武术不仅有健身和防身作用，而且富于浓郁的艺术色彩。表现在运动中攻与防、虚与实、刚与柔、开与合、快与慢、动与静、起与伏等交替变化形成的强烈的动感、均衡的势态、恰当的节奏、和谐的韵律，使人百看不厌。就单个动作而言，讲究上、中、下三盘错落，高有鹰击长空的气概，低有鱼翔浅底的雅趣，如“大跃步前穿”，忽地凌跃而起，忽地又伏身而下，似长风出谷，若燕子抄水，妙不可言。其套路运动变化，讲究动之如涛、静之如岳、起之如猿、轻之如叶、重之如铁、缓之如鹰、快之如风等，充满矫健、敏捷、洒脱、舒展而遒劲的美，使人的情感在演练中受到陶冶，提

高自身的修养和审美能力。

四、能提高自身的防卫能力

攻防的技击性是武术运动的主要特点，也是现代套路运动的表现形式，它以体现攻防实战方法的动作为基本内容。如：各种手法、脚法、摔法、跌扑滚翻等动作，每一个动作都有不同的用意。通过练习，不仅能强壮身心，还能提高学生的防身自卫的能力。

第二节 加强思想品德和武德修养教育

一、武德教育的地位

我国是历史悠久的文明古国，自古以来就非常重视礼仪，讲究道德。武术是一项具有健身价值和技击技能的传统体育项目，它既能强身健体、防身自卫，又能修身养性、陶冶情操，习武者通过学习武术还能了解丰富的民族传统文化内容。武术特殊的价值功能，对维护社会秩序的稳定，保护人民利益，调节人际关系有其特殊的作用。例如：学生运用武术的技击功能，既可以强身保护自己，又可以与坏人坏事作斗争，维护社会的安定团结。如果习武者从小没有好的武德，长大后就可能恃强凌弱，危害四方，败坏社会风气。由于武术的特殊功能，武德教育在社会主义精神文明建设中具有特殊重要的地位。

二、武德教育的作用

首先，武德教育能激发民族精神，弘扬祖国传统文化。武术是中华民族智慧结晶的一部分。它不仅具有强身健体的作用，更有修身养性的功效，武德教育中寓意着深厚的民族精神，这将对中小学生对激发爱国主义精神的作用。历史上具有崇高民族气节的习武者不胜枚举，如戚继光、霍元甲等，都是武德高尚的民族英雄。近百年来，中国饱受帝国主义欺凌，许多爱国的武术家，以高尚的武德情操和精湛的武技，挺身而出，登上擂台，使那些帝国主义列强

的拳师不敢在中国的武坛上耀武扬威。他们为国争光，弘扬中华武威。

其次，武德教育能促进社会进步，推动物质文明建设。武德约束习武者的行为规范，它一方面要求中小学生对祖国、对武术运动，遵守规矩；另一方面，要求中小学生对见义勇为，敢于同一切违法行为作斗争。在我们的现实生活中，有许多中小学生对，他们不仅能够自觉地遵纪守法，更能够见义勇为，遇到坏人、坏事，挺身而出，奋不顾身。

再次，武德教育能培养出德才兼备的一代新型武术人才。武术和武德不可分，“学艺先学礼，习武先习德”已成为一条真理。没有一个良好的武德基础就不可能练好武术，否则即使学到了一些功夫，也不会做出有益的事。只有通过武德教育引导人们正确地教、学、练、比，才能成为一代新型武术人才。

所以，武德教育是引导武术人才健康成长的重要手段。当前，改革开放带来了经济的腾飞，人民物质生活水平飞速提高，这是毋庸置疑的。但我们应该看到由于西方各种思潮、各种伦理道德法规的影响，社会风气也存在着一些问题，拜金主义、自由化思潮等一些不良风气正影响着我们对，特别是对正在成长的青少年武术人才影响更大。一方面，在一些武术馆校里，有不少学生的习武观不正确，打架斗殴的事件时有发生，所以加强武德教育势在必行；另一方面，随着经济的发展，武术事业也在蓬勃发展，习武的人与日俱增。据不完全统计，我国现有武术馆校千余家，住校的学生有几万人，他们有一定的武术技能，如果没有良好的武德，后果可想而知，所以我们必须重视武德教育。也只有这样，才能引导学生健康成长，成为社会主义现代化建设需要的文武兼备的新世纪人才。

三、武德的基本原则和主要内容

武德的内涵随着社会的发展、时代的进步而变化。武德在不同的历史时期有着不同的内容。封建社会，武德思想受传统的儒、道、佛、法等各家思想的影响和封建统治阶级的意志束缚，在很大程度上存在着“忠君”、“唯我独尊”等保守落后思想。社会主义条件下形成的现代武德，摒弃了封建腐朽的东西，继承了武术的精华，把武德教育与爱国精神有机地结合在一起，将武德教育提高到

塑造民族精神的高度，成为道德教育的重要组成部分。

（一）武德的基本原则

崇德尚武，发扬民族精神，是今天我们提倡武德的基本原则。武德在发展过程中，从最初维护民族利益的道德观，到现在把国家、民族的利益放在首位，冲破单一、狭隘的道德意识，终于使尚武与尚德紧密结合，构成了中华民族精神的主体。

（二）武德的主要内容

武德是习武者的道德规范和道德品质。它包含着以下10个方面的内容。

1. 武德高——爱国爱民，品德高尚。

为武之道，以德为本。习武首先要重视武德的学习，要有好的思想品质，这是提高武技的前提。

2. 武旨正——强身健体，防身自卫。

学习武术的宗旨是为了强健身体，保卫国家和人民安全，绝不恃艺为非作歹，损害群众利益。

3. 武纪严——不斗凶狠，遵规守纪。

我们有了武术技能，不能逞凶斗狠，无事生非，应该遵守各项法规制度，做遵纪守法的模范，并能积极主动同坏人坏事作斗争。

4. 武风良——尊师爱生，钻研拳学。

在武林同仁中，要形成一种老师爱护学生、学生尊敬老师、互相尊重、共同研习武术的良好风气，为武术的发展共同努力。

5. 武礼谦——抱拳行礼，谦和礼貌。

无论习武者之间，还是与其他人之间，都应该以礼相待，有礼有节，平易近人，谦虚诚恳，不能出口不逊，得意忘形，败坏武德。

6. 武志坚——意志坚强，百折不挠。

武术是一项内容繁多、技术性较强的运动项目，初学时有一定的难度，这就要求少年儿童有坚强的意志，不怕困难，立志为武术事业献身。

7. 武学勤——拳不离手，勤学苦练。

要想学好武术，就应该拳不离手，坚持不懈地朝演夕练，勤学苦练。历史上武术有所成就的人，都是勤学苦练的结果，只有这样才能学习好武术。

8. 武技精——钻研武技，精益求精。

“学无止境”，武术博大精深，内涵丰富，非一朝一夕所能学好，必须刻苦钻研，不断进取，精益求精，才能使武艺精湛。

9. 武仪端——举止庄重，容端体正。

习武者应该仪表端正，举止文雅，表现出气宇轩昂的精神风貌，不能衣装不整、体态不端。

10. 武境美——环境优美，井然有序。

练习武术，要主动保持练习场地、生活环境的卫生，特别是衣物、器材等要摆放整齐，爱护公物，让习武环境、生活环境优美整洁。

（三）武德的基本要求

1. 对学生的基本要求

学生“十不可”：

不可轻师；不可忘义；不可逞斗；不可欺人；不可酗酒；不可赌博；不可吸烟；不可戏色；不可炫耀；不可无礼。

2. 对教师的基本要求

教师“五不传”：

人品不端者不传；人无恒心者不传；不知珍重者不传；心险好斗者不传；轻浮外露者不传。

3. 武德修养的含义

武德修养，就是按照武德原则、规范进行一系列自我反省、自我认识、自我批评、自我改造的过程，以及经长期努力所形成的高尚情操和道德境界。现在讲的武德修养，主要是指学生在政治、道德及技艺等方面所进行的勤奋学习和刻苦训练的功夫，以及经过长期努力达到的一种思想品质和能力；同时，又是指人们按照一定的武德要求进行自我锻炼、自我教育、自我改造的过程，以及经过长期努力而在道德方面达到的某种水平和境界。

道德修养是中华民族的优良传统，孔子曾说，他最忧虑的事情是“德之不修，学之不讲，闻之不能徙，不善不能改”。他不仅强调“修己以敬”，而且强调“修己以安百姓”。孟子主张用“养气”、“内求”的修养方法培养他们所说的“至大至刚”、立于天地之间的“浩然正气”。

4. 学习武术者必须进行武德修养

人的道德品质不是天生的，而是后天逐步培养起来的。一般来说，它包含着道德认识的提高、道德信念的形成、道德感情的丰