



编著

武术套路

初级教程



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

武术基本功

中国武术出版社



中国武术出版社

武术套路初级教程

刘曦龙 编著

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

武术套路初级教程 / 刘曦龙编著. —青岛: 中国
海洋大学出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5670-0559-4

I. ①武… II. ①刘… III. ①武术—套路(武术)—
中国—教材 IV. ①G852.019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 045710 号

出版发行 中国海洋大学出版社

总 经 销 全国新华书店

社 址 青岛市香港东路 23 号

邮政编码 266071

出 版 人 杨立敏

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 huazhang_china@gmail.com

订购电话 0532—82032573(传真)

责任编辑 张 华

电 话 0532—85902342

印 制 日照日报印务中心

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

成品尺寸 140 mm×203 mm

印 张 3.75

字 数 94 千

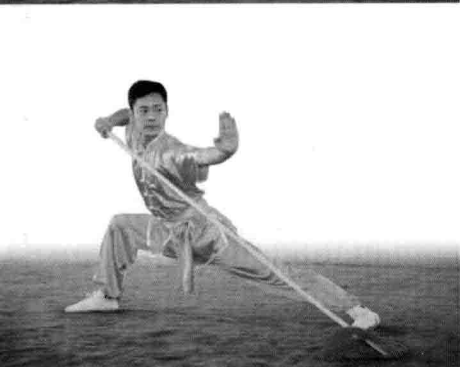
定 价 23.00 元



- | | | |
|---|---|-----------|
| 1 | 5 | 1. 虚步盘肘亮掌 |
| 2 | 6 | 2. 弓步架掌 |
| 3 | | 3. 弓步盘肘架拳 |
| 4 | | 4. 歇步 |
| | | 5. 虚步亮掌 |
| | | 6. 仆步亮掌 |



- | | | |
|---|---|---------|
| 4 | 1 | 1. 仆步亮剑 |
| 5 | 2 | 2. 弓步架剑 |
| | 3 | 3. 跪步架剑 |
| | | 4. 提膝亮剑 |
| | | 5. 虚步亮剑 |



- | | | |
|---|---|-----------------|
| 1 | 5 | 1. 坐盘亮枪 |
| 2 | 6 | 2. 弓步亮枪 |
| 3 | | 3. 左弓步架刺刀 |
| 4 | | 4. 右弓步架刺刀 |
| | | 5. 世锦赛武术套路冠军赵庆建 |
| | | 6. 武坛新秀张寒睿 |

序一

欣闻我宫刘曦龙老师编写的《武术套路初级教程》一书即将出版,为此,很是高兴,并期待这本教程早日面世,在对广大青少年武术教学中发挥其应有的作用。

刘曦龙老师是我宫非常优秀的武术教师,1993年我来青岛市少年宫时,他还是我宫武术队中的一名小学员,伶俐敏捷、上进好学,那时给我留下了深刻的印象。由此,也特别关注他的经历和成长。1994年他以优异的成绩考入了武汉体育学院武术系,真正开始了对武术的研究与深造。毕业后,他被我宫主动录用,成为一名人民教师。时光荏苒,转眼16年过去了,刘曦龙老师已从一个青涩的学生成长为一名有责任、有担当、会教学、有做为的优秀武术教师,他用一份合格的工作答卷,诠释了自己的努力。

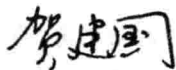
武术,作为我们古代祖先们技击自卫、强身修性的一门学问,经过千年的继承演变,已成为中华文化中标志性的符号之一。它的运动之美、力量之美、变化之美和实用之美,已远远超出了它自身的单一目的,以一种文化形式融入人们的生活学习之中,深受广大青少年的推崇和喜爱,并作为中华文化的精髓远播海外。武术也是我宫重要的教学科目之一。我想,这本书的编写,既融入了刘曦龙老师对武术精神的推崇和感悟,又汇集了

他这些年来对武术教学实践的经验总结和研究成果,也充分体现出我宫“情为孩子所系,教为孩子所谋”的理念,这必将为推动武术教学与普及,使广大青少年了解中华、爱我中华起到更加积极的作用。

中共十八届三中全会对教育改革提出了明确要求和目标,为校外教育更好地发挥作用提供了广阔的舞台。培养和造就一支思想道德高尚、责任心强、业务精湛、充满爱心和活力的教师队伍,是我们更好地发挥校外教育主阵地作用、实现教育梦想的必然要求。目前,我宫涌现出了一批像刘曦龙老师一样的优秀青年教师,他们已成为我宫一线的教学主力,是青岛市少年宫的宝贵财富。我期待以本书出版为契机,在我宫年轻教师中大力开展“比、学、赶、帮、超”活动,进一步加强教学理论研究和教学实践探索,努力培养和造就更多优秀人才,推动青岛市少年宫教学工作再上新台阶。

少年智则国智,少年强则国强。武术作为中华文化的重要组成部分,需要我们一代又一代人的继承和弘扬,我们期待刘曦龙老师的这本书早日与读者见面。借此,向刘曦龙老师表示祝贺。同时,祝青岛市少年宫事业欣欣向荣、蒸蒸日上,百尺竿头、更进一步!

共青团青岛市委副巡视员
青 岛 市 少 年 宫 主 任



2013年12月15日

序二

中华武术博大精深，源远流长。源于中国传统的技击术，以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容。在历史的长河中，武术的发展结合了社会哲学、伦理学、中医学、美学、气功等多种传统文化思想和传统文化理念，形成了既究形体规范又求精深传意、既修身养性又强身健体、内外兼修、动静兼备、刚柔并济的独具民族风貌的武术文化体系。

武术的修炼讲究“循序渐进，持之以恒”，坚持不懈的练习武术，可以达到健身健体、格斗防身、锻炼意志、培养品德的效果。系统地进行武术训练，有助于提高人体的速度、力量、灵巧性、耐力、柔韧性，对外能利关节，强筋骨，壮体魄；对内能理脏腑，通经脉，调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动，练武对意志品质的考验是多面的。练习基本功，要不断克服疼痛关，“冬练三九、夏练三伏”，常年有恒，坚持不懈。套路练习，要克服枯燥，培养刻苦耐劳、砥砺精进、永不自满的精神。遇到强手，要克服消极逃避关，锻炼勇敢无畏、坚忍不屈的精神。经过长期锻炼，可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

练武数十载以来，本人认为学习武术，第一要内外兼修、德行并重，第二要循序渐进、持之以恒，第三要勤思苦学、注重交流。

武术经过上千年的发展,种类繁多,据统计,中国目前“历史清楚,脉络有序,风格独特,自成体系”的拳种达 300 多个。但是无论何种拳种和门派,都离不开基本功的练习。俗话说,“练武不练功,终究一场空”,可见基本功的重要性。基本功包括腿功、腰功、肩功、桩功等主要内容,坚持对基本功的练习,有助于提高人体的力量、柔韧性、灵活性、协调性、反应速度等,为练习者的进一步深造打下坚实基础。

刘曦龙老师是我多年的老队友、老同学,多次在全国及国际武术套路锦标赛上摘金夺银,是一名优秀的武术套路运动员。他退役后到武汉体育学院进一步加强了对武术理论的学习和研究,毕业后一直从事青少年武术教学,十几年来积累了丰富的教学经验,培养出大批的优秀武术运动员,为我国的武术运动储备了大量的后备人才。刘曦龙老师撰写的《武术套路初级教程》一书,主要介绍了武术基本功、基本动作和一些基础理论指导方法,尤其是国家规定少年拳的编写整理,对少年儿童学习武术起着重要的推动作用。我觉得本书既可作为自修武术者的入门辅导材料,又可作为有一定武术基础的武术爱好者、运动员的参考读物。

赵庆建

2013 年 11 月 18 日

注:赵庆建,世界武术锦标赛冠军,2008 年奥运会武术冠军,亚运会武术冠军,东亚运动会武术冠军,全运会武术冠军,中国首位武术套路大满贯获得者。

前 言

武术是我国传统的体育项目,深受广大群众特别是青少年的喜爱,它包括拳术、器械、对练、攻防实战等多种内容。青少年等初学者可以根据自己的爱好和各自不同的身体条件,选择适合自己的拳种进行练习,但是所有的初学者都首先应该打好基础,先练习基本功,后学习套路。在学习套路时,应该遵循先学拳术、再学器械、由易到难、由浅入深、循序渐进的原则。

武术的基本功包括肩臂功、腿功、腰功、桩功和鼎功。练习时要根据自己的身体条件,确定每个动作的练习次数和持续的时间,并注意左右互换,使身体协调发展,如压肩、压腿等。如果没有辅助的把杆等工具时,可以利用桌子、凳子、墙壁、窗台等进行练习。

通过基本功的学习和训练,身体伸展自如、柔韧灵活后,就可以进入基本动作的学习阶段。这个阶段主要是学习和掌握武术的各种运动技巧,为今后学习各种武术的套路创造条件。基本动作主要包括平衡(如燕式平衡、提膝平衡等)、跳跃(如单飞脚、旋飞脚、腾空外摆莲、旋子、空翻等)、折迭旋转(如前扫腿、后扫腿等)、步法(如弧形步、击步、垫步等)、跌扑滚翻(如抢背、鲤鱼打挺等)。

通过基本动作的学习和练习,掌握了一定的运动技巧,就可以练习一些武术基本组合动作。它们不仅是不同动作的有机结

合,还能极大增进身体的协调能力,但必须要掌握好动作与动作之间的衔接要领,为今后整套动作的学习打下良好的基础。

学习套路时,应该先从初级套路开始,如本书后面介绍的五步拳和全国少年规定拳。练习时,先掌握三四个动作,反复练习正确后再增加几个动作,循序渐进、分组分段进行整个套路的学习。

我国的武术拳系很多,门派类别繁杂,每一种拳系门派都有自己的动作名称和习惯用语,因此,国家体育总局武术管理中心对武术套路采用了统一的武术术语,如前面所提到的基本功和基本动作的术语。少年儿童在看图进行学习时,先要学习熟知这些术语,为以后看动作说明打下基础。另外,还应该注意动作说明下面的“要点”或者“难点要求”。它向学习者提示动作的要领和注意之处,切不可忽视。

图解或者插图是“死”的,学习者看图学习时,要根据图解练“活”。因此又必须注意以下几个方面的问题。

(1)“眼神”:学习武术时必须做到“眼随手动”、“目随势注”。因为武术的动作大都包含有技击的含义在里面,即使是静止不动的动作,也有伺机待动的意向。如向前冲前冲拳时,眼睛一定要明快而锐利地注视着前方。如果眼睛看到一旁去,就失去了动作本身进攻的意向。做转体动作时,应该首先回头,目光轻快、敏捷地回扫,动作随即跟上。眼神应该和颈部活动有关,应该密切地配合。如果拳向左方冲出,而颈部脖子不动,头没有转向左方,则会出现眼睛斜视的错误动作。因此,动作与眼神配合得好,才能做到“眼似闪电,势如奔马”的效果。

(2)“呼吸”:武术动作要和呼吸紧密配合,否则也会影响练功的效果。武术运动的呼吸方法,一般有“提、托、聚、沉”四种。

在比较低的动作进入高动作或跳跃动作时(例如,仆步穿掌→提膝亮掌或仆步穿掌→腾空飞脚),就要用到“提”法(即吸气)。在高式动作或低式的静止动作出现时,如提膝平衡、仆步亮掌等动作,就要用到“托”法(即短暂的停止呼吸)。在刚脆、短促的发力动作如冲拳或弹腿等出现时,则应该运用“聚”法(即呼气过程)。在较高动作进入较低动作时(如提膝亮掌→仆步穿掌),则应该运用“沉”法(即呼气后短暂停止呼吸)。上面所述这些呼吸方法需要学习者随动作变化而变化,运用时要在自然呼吸的基础上,慢慢体会,从反复的实践当中逐步掌握它并灵活运用,千万不能故意做作。否则,则会引起呼吸短促、头晕恶心、动作紊乱等现象,应该特别加以注意。

(3)“劲力达顺”:武术动作一定要有发力的过程,具有爆发力,否则就显得动作漂浮、松懈,失去了“武”的意义。但是发力不当,也会出现动作僵硬、呆板的状况,所以,动作要达到力量充沛、发力完整,就必须注意上下:“三节”的动作及用劲发力顺序。下面做一下简单的介绍。

所谓“三节”,对上肢来说,手是梢节,肘是中节,肩是根节;对下肢来说,脚是梢节,膝是中节,胯是根节。一般来说,上肢动作发力应该是“梢节起,中节随,根节催”,如冲拳、挑掌、抖腕等等这些动作就是如此。下肢动作如弹腿、蹬腿,则应该是“起于根、顺于中、达于梢”。牵扯到很多上下肢的动作配合时,如弓步冲拳,则必须使脚、膝、胯的力量,通过腰的力量做媒介,以送肩、顺肘力达拳面,使上下六节贯通一致。

(4)“节奏明显”:武术动作中包含许多动静虚实、抑扬顿挫、轻重起伏等对立因素,所以能形成不同的运动节奏。老一辈武术家们常说:欲动先静,欲刚先柔,欲取之必先与之,节奏中寓有

技击的意思。例如冲拳发力,拳从腰间发出时,肌腱较为放松,似有“柔”状,然而当肘关节过腰侧、手内旋时,拳臂的肌腱都高度紧张起来,向前用力,就显得“刚劲有力”。如果一开始冲拳,手臂就高度紧张,那么后面的“刚”就显示不出来了。在进行武术运动时,刚柔动静、虚实快慢等都是相互转换的,是对立统一的、不能截然分为两个过程。因此,初学者除了对照图解纠正动作外,还可以借助如照相机、摄像机等影像设备来对照纠正自己的动作;平时多看武术表演,对提高自己对动作的理解也具有非常大的好处。

总之,初学者只要把练、看、问相结合,持之以恒,勤学苦练,那么一定会收到良好的学习训练效果。

初学武术时,应该系统地练习武术的基本功,为今后更好地学习武术打下良好的基础。

这里介绍的手型、手法、步型、步法以及平衡、跳跃动作的练习,主要是指长拳的基本功。经常做这些动作练习,可以使身体得到全面的锻炼,并能加强身体对武术技巧的适应能力,提高武术技术水平。

本书动作示范者刘雨刚为青岛市少年宫武术队队员,国家二级武术运动员,曾多次在全国及省、市武术锦标赛中获得冠军,现为国家武术段位四段。另一示范者张寒睿为青岛市少年宫武术队初级班小学员,后起之秀。

目 次

上篇 武术基本功和基本动作的内容与训练方法·····	(1)
一、手型·····	(3)
二、手法·····	(5)
三、步型·····	(12)
四、组合练习·····	(19)
五、腿部练习·····	(25)
六、肩臂练习·····	(43)
七、步法练习·····	(45)
八、跳跃练习·····	(49)
九、平衡练习·····	(63)
下篇 国家规定拳·····	(67)
一、第一段·····	(68)
二、第二段·····	(83)
三、第三段·····	(89)
四、第四段·····	(97)

上篇 武术基本功和基本动作的内容与训练方法

武术基本功和基本动作一般包括手型、手法、步型、步法以及平衡、跳跃动作的练习。在练习过程中可以穿插一些组合练习,以达到熟练的目的。

初学者应注意:

1. 练习时应该遵循由浅入深、循序渐进的原则

初学者练习时应该遵循由浅入深、循序渐进的原则。如做“正踢腿”这个动作,一般可先由低到高,踢腿的速度由慢到快,用力也应该由小到大,逐步提高动作质量。尤其是以前体育锻炼较少、身心素质相对较差的少年儿童,更不可急于求成。如果一开始就练习时就用力过猛或踢腿过高、过快,那就很容易使练习者腿部肌肉韧带拉伤。所以要随着动作技术的掌握和身体素质的加强,逐渐增加锻炼的运动量和动作的难度,不断提高身体机能和技术水平。

在单个动作比较熟练的基础上,就可以过渡到组合练习了。在组合练习中要特别注意手、眼、身法和步的紧密配合,还要注意动作和动作之间的衔接,为以后练习套路打下良好的基础。

2. 要坚持经常练习,持之以恒

一个人的强健体魄不是天生就有的,而是经常不懈地参加