



# 竞技武术 自选套路动作 技术分析

樊艺杰 编著

JINGJIWUSHU  
ZIXUANTAOLUDONGZUO  
JISHUFENXI

JINGJI WUSHU ZIXUAN TAOLU DONGZUO JISHU FENXI  
竞技武术自选套路动作技术分析

樊艺杰 编著

河南大学出版社  
中国·开封

## 图书在版编目(CIP)数据

竞技武术自选套路动作技术分析/樊艺杰编著. —开封:河南大学出版社,  
2010.7

ISBN 978-7-5649-0120-2

I. ①竞… II. ①樊… III. ①武术—套路(武术)—研究—中国  
IV. ①G852.019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 019062 号

责任编辑 时 红

责任校对 岁 月

封面设计 马 龙

---

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号

邮编:475001

电话:0378-2825001(营销部)

网址:www.hupress.com

印 刷 开封日报社印务中心

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 10.75

字 数 241 千字

印 数 1—600 册

定 价 22.00 元

---

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

# 前 言

武术是中华民族的优秀传统体育项目,又是国际性的体育竞赛项目,在世界范围内广泛传播和发展。20世纪90年代以来,亚运会武术比赛、东亚运动会武术比赛、世界武术锦标赛、世界青少年武术锦标赛、亚洲武术锦标赛、亚洲青少年武术锦标赛、世界各洲际武术比赛等先后举办,大大加快了中华武术向国际迈进的步伐,同时套路竞技水平也逐年提高。北京申奥的成功和2008年成功举办的北京奥运会武术项目的特殊比赛,为武术走向世界带来了前所未有的历史机遇。为抓住时机,全面向世界推广武术,2003年12月,国家体育总局武术运动管理中心出台了新的武术套路竞赛规则,套路从动作规格要求和评分标准上作了严格、周密的规定,同时对高难度动作划分了难度系数等级,武术套路技术动作要求更加规范,从而使武术套路竞赛更具客观性、观赏性、实效性、可比性和悬念性。2007年7月,国际武术联合会又正式出台了新的国际武术套路竞赛规则,并在第9届世界武术锦标赛和2008年北京奥运会武术套路比赛等重大国际武术赛事上成功实施和运用。现今的竞技武术已进入了崭新的历史发展阶段。

本书针对国内和国际两个新的套路竞赛规则中包含的武术套路技术动作和评分内容,把它们加以归纳和总结,并进行图解和动作技术分析,其内容涵盖套路运动员平衡类(包括柔韧性)、腿法类、步型步法类、器械方法类、跳跃类、跌扑类、动作难度类、连接难度类、规定必选动作类等技术动作。新的武术套路竞赛规则所包含的各类等级高难度动作要求,要做到“高、难、美、新、稳、准”,是套路演练中的难点和在各类武术大赛中高水平运动员之间竞争冠军的焦点。随着高水平运动员之间身体素质、技术水平及演练水平差距日趋缩小,裁判员的判定难度越来越大,各类高难度动作日益成为国家、省、市及高校等各类套路代表队训练的重中之重。与此同时,世界各国大批武术新星不断涌现,为中国武术套路运动员带来极大冲击和考验,如何在世界顶级的武术大赛中,占据领先地位,成为武术套路工作者共同努力奋斗的目标。

在日常的武术训练、教学和比赛中,运用多媒体手段从动作技术图解和运动生物力学分析的角度探讨武术技术动作自身内容及结构构成特点,能客观、真实地再现运动员完成动作的技术情况,并能对该动作的技术环节、细节进行无接触、定量的记录和分析,弥补了人的感知所带来的不足,但技术判断目的的研究内容还不全面,致使武术技术动作在实践训练和教学中缺少前瞻性与针对性。

笔者通过查阅大量相关资料整理出武术套路竞赛新规则中涵盖的竞技武术自选

套路技术动作的技术图解和部分典型动作技术的运动学分析,旨在促进竞技武术技术动作的进一步提高,并为竞技武术的健康发展提供有力的科学依据,也为运动员进一步提高竞赛成绩、教练员科学指导训练和裁判员准确评判比赛结果(指运动员技术动作比赛临场发挥的好坏)提供参考依据。

本书中的技术动作示范者均为国家优秀武术套路男女运动员,像以赵庆建为代表的北京奥运会武术套路比赛冠军、世界武术套路锦标赛冠军、亚洲武术套路锦标赛冠军及全运会武术套路比赛冠军等。

本书可供从事竞技武术的各级武术套路队、设有民族传统体育专业的各类高校、民办武术学校、武术套路培训辅导站以及从事竞技武术的各类运动员、学生及习武者参考学习使用,本书也可作为各级武术套路教练员、裁判员、运动员、武术拳师以及民族传统体育专业武术套路高校教师等的学习辅导工具书,本书还是各类学校举行竞技武术套路比赛期间裁判员业务学习的辅导书和教练员、裁判员培训班的业务学习辅导书。

笔者在编著本书的过程中引用了郭志禹、张泽正、张永军、张坤、贾建民、刘小平、卫志强、梅汉超、郑隆霞等专家、学者的部分学术成果,以赵庆建为代表的国家优秀武术套路男女运动员的武术视频标准动作,在此对他们表示衷心的感谢。

对于本书的问世,敬请武术界同仁能理解我的初衷,同时能够批评我的不足、斧正我的观点。另外,本书内容若有错误和疏漏之处,恳求广大读者给予批评指正,本人不胜感谢。

樊艺杰

2009年4月20日于开封

# 目 录

第一章 竞技武术套路发展史·····	(1)
第一节 国内竞技武术套路发展史·····	(1)
第二节 国际竞技武术套路发展史·····	(3)
第二章 竞技武术自选套路概述·····	(6)
第一节 长拳·····	(6)
第二节 太极拳·····	(9)
第三节 南拳·····	(12)
第四节 剑术·····	(14)
第五节 刀术·····	(16)
第六节 棍术·····	(18)
第七节 枪术·····	(20)
第三章 竞技武术自选套路动作技术图解分析·····	(23)
第一节 动作质量的评分·····	(23)
一、自选长拳、器械动作技术要求及扣分内容·····	(23)
二、自选太极拳、太极剑动作技术要求及扣分内容·····	(36)
三、自选南拳、器械动作技术要求及扣分内容·····	(48)
第二节 动作难度的评分·····	(55)
一、自选长拳、器械动作难度技术要求和动作不符合规定之处·····	(55)
二、自选太极拳、太极剑动作难度技术要求和动作不符合规定之处·····	(63)
三、自选南拳、器械动作难度技术要求和动作不符合规定之处·····	(66)
第三节 连接难度的评分·····	(73)
一、自选长拳、器械连接难度技术要求和动作不符合规定之处·····	(73)
二、自选太极拳、太极剑连接难度技术要求和动作不符合规定之处·····	(91)
三、自选南拳、器械连接难度技术要求和动作不符合规定之处·····	(100)
第四节 自选项目主要动作技术要求·····	(108)
一、自选长拳、器械类项目·····	(108)
二、自选太极拳、太极剑类项目·····	(123)
三、自选南拳、器械类项目·····	(130)

---

<b>第四章 竞技武术自选套路动作技术运动学分析(举例)</b> .....	(138)
第一节 侧踢抱脚直立动作技术运动学分析.....	(138)
第二节 前扫腿 90°动作技术运动学分析 .....	(141)
第三节 腾空飞脚向内转体 180°接提膝独立动作技术运动学分析 .....	(145)
第四节 旋风脚 720°接跌叉动作技术运动学分析 .....	(147)
第五节 旋子转体 720°接跌叉动作技术运动学分析 .....	(153)
第六节 腾空摆莲 720°接马步动作技术运动学分析 .....	(156)
第七节 腾空飞脚接腾空摆莲 540°接雀地龙动作技术运动学分析 .....	(160)
<b>参考文献</b> .....	(165)

# 第一章 竞技武术套路发展史

## 第一节 国内竞技武术套路发展史

“普及和提高”是我国武术发展几十年始终如一的指导方针。国家体委于1953年天津全国民族形式体育表演及竞赛大会后,正式组建竞技指导科武术队。1957年,武术被列为竞赛项目,之后各省、自治区、直辖市先后成立武术运动队,有的运动队的二线队伍还增设了武术班。1958年,全国武术运动会举行,以后几乎每年均有全国性的武术比赛举办。实行武术竞赛制度有力地促进了各运动队竞技武术套路运动技术水平不断提高,并使之在竞赛中互相交流学习。

竞技武术套路运动水平的提高与国家体委的方针政策密切相关。1959年,国家实施了第一部《武术竞赛规则》,规则以长拳类拳械套路(规定套路和自选套路)为竞赛对象。1960年,武术比赛在长拳、太极拳的基础上增加了南拳项目,从此奠定了套路运动以长拳、太极拳、南拳为主的竞赛格局。20世纪60年代初,国家体委提出“难度大,质量高,形象美”的武术技术发展方向,鼓励教练员、运动员创编自选套路,使长拳类拳械套路的动作、组合、难度、布局等方面在继承传统中有了新的发展。“高、难、美”成为各运动队追求的目标。其突出表现主要在于:套路编排的结构布局新颖多变,动作速度加快,运动负荷增大,动作造型美观,跳跃腾空高,落地平衡稳定。

20世纪70年代,自选长拳类套路有了进一步发展,腾空动作不仅有高度,还出现了旋风脚接劈叉、腾空摆莲连接坐盘、二起脚接侧空翻、侧空翻接劈叉、旋子转体360°等创新性高难动作。这是广大教练员、运动员智慧与实践的结果,创造性地表现了套路运动发展的新水平、新面貌。

长拳类竞赛项目的发展促进和推动了其他传统项目的继承与提高。在“双百方针”的指引下,传统拳械、对练项目、集体项目也进入武术竞技赛场,一个适应青少年运动和比赛的武术套路竞技体系形成了,这是我国新武术的一大体现,赛场呈现出百花争艳的动人场面。

关于“提高”,贺龙曾说过:“不外两个方法:一是从现有的基础上开拓新境界;一是博采他人的擅长。只有经过刻苦认真的揣摩,道路才能越走越宽;掌握好了前人的



技艺,也才能在自己手里发扬光大,取得更大、更多的成效。”<sup>①</sup>几十年来,套路运动实践了贺龙这段语重心长的话,新的武术竞技天地不断被开辟,武术主要拳种逐步搬上了赛场,从而形成了一套较为固定的套路竞赛内容,同时这些拳种的演练水平也通过竞赛得到促进与提高。

1986年,全国武术训练工作会议提出“突出项目特点,加强攻防技能,严格动作规格”的技术训练方向,此后的赛会出现了集体基本攻防动作的比赛,促进竞技武术套路运动员进一步正确理解和掌握攻防动作和攻防技能。

1994年,全国武术训练工作会议进一步要求套路运动要坚持“突出项目特点,严格动作规格,强化攻防意识”,以及“继承、发展、创新”的原则,在坚持“高、难、美”的基础上提出了“高、难、美、新”的技术发展方向。在历年出台的方针政策的引导下,竞技武术的套路运动形成了优秀运动队——运动技术学校——业余体校“一条龙”的训练体系。国家体委还在上海体育学院举办全国武术中、高级教练员岗位培训班,着力提高教练员的业务素质 and 理论水平,促进和推动套路运动的科学化训练。

套路竞技水平的普遍提高也反映在赛制的改革过程中。武术套路自1957年被列为比赛项目,其发展经历了比赛、表演赛的反复。1989年,国家体委将全国武术比赛改为全国武术锦标赛,实行分级赛(团体赛和个人赛分开进行)和升降级制(甲、乙级队的比赛),后来又推出了男、女分区赛,并规定上半年为预赛,下半年为决赛。为了培养武术人才,武术竞赛体制中还设有全国少年“武士杯”比赛、青少年武术比赛、全国体育院校武术比赛以及以武术馆校为对象的比赛和全国传统武术比赛等。竞赛体制的升级和多样化,说明参赛的不仅有以优秀运动队为主的锦标赛,还有以不同层次的人才培养为目的和具有普及基础上提高性质的各种比赛。

套路竞技水平提高的另一个重要标志是1985年国家体委颁布实行《武术运动员技术等级试行标准》,其等级分为武英级、一级武士、二级武士、三级武士和武童级5个级别。这是一个促进广大武术运动员刻苦训练,不断提高套路竞技水平的激励机制。

套路竞技水平是伴随武术竞赛规则的多次修改而不断提高的。1996年,国家体委在多次修改规则的基础上,又一次对《武术套路竞赛规则》作出重大改革。这次改革是武术挑战自我的一次尝试,它在吸取体操、艺术体操、跳水、花样游泳等竞技体育项目的评分方法的基础上,引进“切块”打分的方法,试图提高套路竞赛评分的区分度,鼓励在动作难度上进行创新,还在指定动作上加以控制,制定出一系列评分方法,引导教练员、运动员对指定动作加强训练,提高完成指定动作的质量,进而促进武术套路技术水平继续向“高、难、美、新”的方向发展。2000年,全国武术训练工作会议提出“突出竞技特点,提高艺术水平,鼓励发展创新”的指导思想,继续坚持“高、难、美、新”的技术发展方向。第9届全国运动会之后,国家体育总局武术运动管理中心指出,武术若要成为奥运项目,规则必须简化,易于操作,并要以规则带动运动技术的发展,带动教练员、裁判员和竞赛管理人员综合素质的提高,给运动员、教练员一个更

<sup>①</sup> 国家体委武术研究院:《中国武术史》,人民体育出版社1997年版,第364页。

大的发挥能力的空间,同时应立即组织人员,进行调查研究,在现有方案和科研课题的基础上,进一步修改完善,制定出新的规则。其目的在于促进使武术竞赛规则更加科学,更符合奥林匹克运动的要求,为争取竞技武术进入奥运会创造条件。2003年,出台试验中的武术套路新规则,并于第2年举办了新规则培训班。现在的套路比赛,跳跃难度动作和连接难度动作完成的质量优劣已成为评判的核心内容,套路的竞技水平出现了新的变化趋势。这种趋势引领近年来国内套路技术发展的新潮流,也使国际武术比赛逐步接近适应“难度”的比赛。

可以这么说,当代武术套路运动的竞技史是不断进取和创新的历史,是改革的历史,是在继承前人遗产基础上有所提高的历史。套路演练也有“真功夫”,是对不断发展的套路运动技术水平客观、公正的评价。

## 第二节 国际竞技武术套路发展史

### 一、竞技武术国际化的逐步实现

自1982年全国武术工作会议制定积极稳步把武术推向世界的方针后,我国在历年派出武术团队出访表演、扩大影响和宣传武术的基础上,以比较成熟的套路运动的竞技形式开展国际武术竞赛活动,并日渐活跃。

1985年,我国在西安举办了第1届国际武术邀请赛,有18个队100多名运动员参加,竞技武术首次以主人的身份用请进来的方式打开了走向世界的大门。1986年,天津举办了第2届国际武术邀请赛,吸引了20个国家和地区的145名运动员前来参加。这两届邀请赛为举办国际武术赛事积累了经验,影响和推动了亚洲和世界其他地区的武术竞赛活动,为竞技武术进一步加大对外推广的力度和实施国际化战略营造了良好的氛围。

1987年以来,在日本横滨、中国香港、韩国汉城、菲律宾马尼拉和越南河内等地先后举办了亚洲武术锦标赛。在中国武术的影响下,亚洲许多国家和地区武术套路运动的竞技水平逐年提高,成为世界武术运动发展较快的大洲之一。1990年,北京举行第11届亚运会,武术开始列为正式比赛项目,11个国家和地区组队参加了这次重大比赛。此后,在1998年泰国第13届亚运会以及2002年韩国第14届亚运会上,武术都被列为正式比赛项目。1991年,北京举办首届世界武术锦标赛,这是一次由40个国家和地区参加的世界性的武术盛会,它标志中国竞技武术经过近十年的筹措与努力后,终于实现了由国际性武术赛事向世界性武术竞赛的转变。这次比赛,中国的套路和散手(后改称为散打)同时被纳为世界性的竞技运动,这表明中国的套路和散手将是并行不悖、代表当代武术的两种运动形式,它们是统一的整体,也是我国贡献给世界的民族传统体育项目。1993年,第2届世界武术锦标赛在马来西亚吉隆坡成功举办。此后每隔两年,这一世界性的武术比赛将举办一次,如今已在美国、意大利、中国香港、亚美尼亚、中国澳门、越南等国家和地区相继举行。2007年,第9届武术世锦赛在北京举行。2008年北京奥运会上,武术被列为一项特设的比赛项目,武术同奥林匹克从此更加直接地联系到了一起,充分体现了东西方文化的交融,体现了

“人文奥运”的理念。

在武术推向世界的进程中,不仅亚洲竞技武术赛事频繁,而且欧洲也成功举办多届武术锦标赛,套路和散打已成为赛制,法国、意大利、比利时、英国、德国、西班牙、瑞典等都派队积极参加。除亚洲、欧洲外,此类洲际武术赛事,还在其他大洲武术组织的推动下蓬勃发展,促使竞技武术在全球产生了积极的影响。

为了向世界推广武术,国家体委早先就组织专家编制出版了长拳、刀、枪、剑、棍、太极拳、太极剑、推手、南拳、南刀、南棍以及陈式、杨式、吴式、孙式和武式太极拳等各种竞赛规定套路;还举办各类学习班,选派教练员援外推广这些竞赛套路,同时针对纷至沓来的外国武术团体和个人举办外国学员培训班。根据国际性、世界性武术竞技运动发展的需要,我国多次举办了国际武术教练员、国际武术裁判员学习班,为许多国家的武术组织培养了大批武术骨干,为竞技武术推向世界、进入奥运会奠定了基础。

从20世纪80年代初国家提出把武术推向世界的战略方针,到20世纪末终于实现竞技武术国际化的目标,我们已经有了很大的发展,不过更加伟大的新目标正在等待我们去实现。

## 二、北京申奥成功及第29届奥运会成功举办是当代武术发展的重大转机

自1984年在武汉举行的国际武术座谈会上12个国家和地区的武术组织同意由中国牵头筹备成立国际武术组织起,当代武术推向世界的目标已经蕴涵着进军奥运会的决心。1985年,17个国家和地区发起的国际武术联合会筹备委员会在西安宣布成立,在它的推动下,各大洲的武术组织纷纷建立起来:1985年,欧洲武术协会在意大利波伦亚市成立;1986年,南美武术功夫联合会在阿根廷成立;1987年,亚洲武术联合会在日本横滨成立;1989年,非洲武术功夫联合会由扎伊尔牵头成立;1998年,大洋洲武术联合会在新西兰惠灵顿成立,这些洲际武术组织的建立标志着当代中国武术已经有组织地走向世界。

1990年,国际武术联合会正式成立,当时有会员38个,1993年发展到57个,1994年被世界单项体育联合会正式接纳,1996年达到75个(接近国际奥委会接纳的会员数)。1998年,国际武联已拥有5个洲际会员组织。1999年,国际奥委会通过决议接纳国际武术联合会,这表明世界竞技体育最权威的机构正式承认武术的竞技地位,竞技武术在国际上的影响达到了一个新的层次。目前,国际武术联合会会员数已达111个。

正当满怀希望期盼中国武术通过北京申办2000年奥运会这个平台奉献给世界时,2000年奥运会的主办权却与中国失之交臂,武术能否进入奥运会以及何时能实现这一崇高理想再度成为人们心中的疑问。2001年7月13日,北京申办2008年奥运会获得成功,这个振奋人心的喜讯在表示中国的经济实力、综合国力和国际地位提高的同时,也告诉我们:武术将迎来发展的里程碑式的机遇。

北京申奥成功及第29届奥运会成功举办是竞技武术发展的重大转机,也是武术走向世界,在更高层次与世界体育融合的一个契机,更是武术新发展的重要里程碑。从近代武术到当代武术,历经百年沧桑,竞技武术终于实现国际化。历史证明,无论

---

体育还是武术都与祖国的命运紧密地联系在一起,祖国强盛了,武术就有大发展。我们深信,武术将对人类作出更大的贡献。

## 第二章 竞技武术自选套路概述

### 第一节 长拳

#### 一、概说

新中国成立后,国家体委把在群众中流传广泛的查、华、炮、洪、弹腿、少林等拳种,根据其风格特点,综合整理创编了长拳。

作为一种新拳种,长拳是以套路为主的拳法,既适合基础武术训练,又适合进行竞赛。长拳的共同特点是动作舒展大方、快速有力、节奏鲜明,且多起伏转折;在技击上强调长击速打,主动出击,以快制慢,以刚为主。

“长拳”一词最早记载于明朝戚继光《纪效新书·拳经提要篇》:“古今拳家,宋太祖有三十二势长拳。”清朝中叶,又有太极长拳一百零八势的流传。王宗岳的《十三势歌》中说:“长拳者如长江大海,滔滔不绝也。”不过,这里所提“长拳”实为太极拳,与当今长拳内容相差甚远,是两种内容、特点迥然不同的拳种。<sup>①</sup>

长拳内容包括基本功、单练套路、对练套路。单练套路又分为规定套路和自选套路两种。

规定套路由国家体委统一制定,分为甲组、乙组、丙组(初级)。每组均有长拳、刀术、剑术、枪术、棍术五种套路,每个套路均由不同难度和数量的规定动作组成。

为了适应竞赛的需要,武术竞赛规则中对自选套路的动作数量、组别、规格、完成套路时间都有统一的要求。如内容至少包括拳、掌、勾三种手型,弓、马、仆、虚、歇五种步型,一定数量的拳法、掌法、肘法和不同组别的腿法及平衡、跳跃等动作;完成套路的时间也有严格的规定。这使长拳套路运动在动作结构、布局安排和速度、难度、腾空跳跃等方面都有了新的突破和创新,并使长拳类拳械套路成为武术竞赛的主要内容。随着武术事业的蓬勃发展,对长拳运动训练的规定被进一步明确:强调动作规格化、注重功力和加强攻防意识,同时提出了“高、难、美、新”的发展方向。如今,长拳运动作为深受人民群众喜爱的一个拳种,已步入国际体坛。

长拳的方法很多,主要有冲、劈、崩、贯、砸等拳法,推、挑、撩、劈、砍等掌法,顶、盘、格等肘法,以及弹、蹬、踹、点、铲、踢、里合、外摆、拍、扫等腿法。此外,还有各种摔

<sup>①</sup> 见冯治隆,成凤仙:《高校体育理论教程》,中国林业出版社2002年版,第231页。

法、拿法、跳跃、平衡等。其运动特点是撑拔舒展、劲顺击长、快速有力、灵活多变、蹦蹦跳跳、节奏鲜明。

## 二、基本技法

### (一) 手要捷快

长拳的手法,须“拳如流星”,要迅疾、敏捷、有力。这不仅是在拳、臂挥舞时要如此,而且在掌、腕的细微动作里也要如此。上肢运动要达到“拳如流星”这种要求,就必须松肩活肘,使肩、肘、腕等关节在运动时力求松活顺畅,以迅雷不及掩耳之势,先声夺人。

### (二) 眼要明锐

长拳的眼法,须“眼似电”,要明快、锐利。眼法在长拳运动中不是单独活动的,它必须“眼随手动”、“目随势注”。手法要像流星般地迅快、敏捷、有力,那么眼睛的注视就要相应的像“闪电”般地明快锐利。这种手到眼到的眼法变化,不仅和手法有着密切的关系,也和颈部的活动有关。随着眼法的左顾右盼、上瞻下视,颈部和头面部的灵活转变,也是必要的。同时,眼法还涉及动作意向的问题。一般长拳的动作都有它的意向,进是攻,退则是守,即使是静止时的拳势,也都含有伺机待动的意向。眼法是表现动作意向和传神的关键。因此,眼法必须做到“眼随手动”、“目随势注”、“敏锐似电”。

### (三) 身要灵活

长拳的身法,须“腰如蛇行”,要柔韧、灵活、自如。身法在长拳运动里,可分为闪、转、展、缩、折、弯、俯、仰等。这些身法的变化多主宰于腰。因此,“腰如蛇行”一方面也是要求各种身法在运动的时候要像蛇行那样灵活、有曲折、有变化,另一方面也是要求胸椎和腰椎的柔韧性要好,使动作做得既柔软又坚韧,柔软则灵活,坚韧则有力。动作灵活、有力,又富有曲折变化,才会协调而生动。

身法包括胸、背、腰、腹、臀五个部分。在一般的长拳运动中,由活动性动作进入到静止性动作时,多讲究挺胸、直背、塌腰、收腹、敛臀等方法。在活动时,则要求灵活自如,所谓“体随势变”,可根据不同的动作采取不同的身法与手、眼、步、腿诸法协调配合。

### (四) 步要稳固

长拳的步法,须“步赛粘”,要轻快、稳固。“先看一步走,再看一伸手”,“打拳容易,走步难”,“步不稳则拳乱,步不快则拳慢”,步法在长拳运动里起着重要的作用,运动时要轻快,站定时要像粘黏在地上一样的稳固,不掀脚,不拔跟。它不能受上肢、躯干活动的影响,但要给上肢、躯干的活动提供必要的稳固条件,以动而不乱,下盘扎实有力。

### (五) 精要充沛

长拳的精神,需要充沛、饱满。要充沛饱满得像雷霆万钧,像江河怒潮,要显示出鼓荡的“怒”的气魄。然而这种鼓荡的“怒”气,不是表现在脸上,而是贯注在运动之中。精神饱满,气宇轩昂,拳势才能雄健威武。“怒”绝不是直眉横目、龇牙咧嘴的凶狠。要做到“怒”的气魄,必须具有武术的战斗意识,把自己摆放到充满战斗气氛的场

合里,这样才能使长拳的运动,气如雷霆,势似浪涛。

#### (六) 气要下沉

长拳的呼吸,须“气宜沉”,要“气沉丹田”。这是因为呼吸在长拳运动中关系运动的持久性,也关系劲力的催动,即所谓以气催力。长拳运动结构复杂,起伏转折,快速有力,这一特点决定了长拳运动强度大,对氧的需求量也较大。如果不善于掌握和运用“气沉丹田”的腹式呼吸法,就容易使气血上涌,使气息在胸间游动。气往上浮则内部空虚,空虚则气促,气促则吸氧不足,氧不足则力短,力短就不能使运动持久,就会出现头晕恶心,面色发白等症状,进而导致动作紊乱,运动平衡性遭到破坏。因此,运动时须“气沉丹田”,善于“蓄气”,以使运动持久、保持平衡。

长拳的呼吸方法,除了沉之外,还有提、托、聚三法,合谓“提、托、聚、沉”。这些呼吸方法随着动作而进行变化的时候,始终要遵循“气宜沉”的基本要求,但须注意顺其自然,不可故意做作。

#### (七) 力要顺达

长拳的劲力要顺达。如果发力不顺,就会使运动僵硬、死板。长拳运动最忌“僵劲硬力”,强调“力要顺达”。用力顺达,须从“三节”、“六合”着手。

“三节”,以上肢来说,手是梢节,肘是中节,肩是根节;以下肢来说,脚是梢节,膝是中节,胯是根节。“六合”是指手、肘、肩、脚、膝、胯等六个部位的配合。“三节”、“六合”运用顺力,动作自然豁达。

#### (八) 功要纯青

长拳的技术,须“功宜纯”。在这里,“功”指的是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质和运动的各种技巧。所谓“纯”,就是“纯一不杂”,炉火纯青。“功宜纯”是对长拳技术质量所提的要求。要使技术质量达到纯青的地步,重要的一条就是在技术规范化的前提下加强锻炼。“功夫是练出来的”,只有坚持锻炼,持之以恒,才能使身体素质和运动技巧不断得到提高,才能使功力长进、技术质量逐渐至纯。

#### (九) 四击合法

“四击”,就是武术中的踢、打、摔、拿四种技击法则。凡是含有技击动作组成部分的长拳,在内容方面一般都离不开这四种技击法则的范畴。这四种法则各有各的具体内容与运动方法。踢的法则,具体内容有蹬、踹、弹、点、缠、摆、扫、挂等;打的法则,具体内容有冲、撞、挤、靠、崩、劈、挑、砸、撑、掎、搂、拦、采、捌、勾、抄等;摔的法则,具体内容也有棚、巩、揣、滑、倒、爬、拿、捣、勾等;拿的法则,具体内容有刁、拿、锁、扣、封、闭、错、截等。这些内容都有它们的运动方法。长拳运动对踢、打、摔、拿四种技击法则具体内容的运动方法要求非常严格,否则就不能表达出它们不同的真实意义,偏离长拳技击动作意向。

#### (十) 以形喻势

长拳在运动时,有动势、静势、起势、落势、立势、站势、转势、折势、轻势、重势、缓势、快势等12种动静之势,常以自然事物中的12种形象来比喻,并以此来要求技术。

动如涛:活动之势,要使运动气势像江海的浪涛那样激荡,滔滔不绝,在万马奔腾中仍有明朗感和稳定感,做到“动要有韵”、“动中有静”。

静如岳:静止之势,要像大山那样巍峨,似乎任何强大的力量都推它不动。

起于猿:跳起之势,要有猿猴纵身时的那种机灵、矫健和敏捷。

落如鹊:落降之势,要像喜鹊落到树枝上那样轻稳。

立如鸡:单腿独立之势,特别是从活动性动作转到静止性的独立动作时,要像鸡在奔走中突然听到了什么,立刻停步卷曲起一只脚来那样,显示出动作的安定稳固。

站如松:两脚站立之势,要像苍松那样刚健、挺拔,在静止中傲然富有生气,使静和动密切联系在一起,即所谓“静中有动”。

转如轮:旋转之势,要像车轮绕着轴心那样转动,善于创造和掌握运动的轴心,这样才能达到“圆”的要求。

折如弓:折叠之势,是指扭身拧腰等转折的动作,要像弓那样越折越有力,含有一股反弹劲,不是折得极柔软而没有劲力。只有在折叠之势中做出反弹劲,才能突出动作的变化。

轻如叶:轻飘之势,要像树叶那样轻,才能达到“飘”的要求。

重如铁:沉重之势,要像钢铁砸下那样沉重有力,但“重而忌狠”,不能咬牙切齿。

缓如鹰:缓慢之势,要像鹰在空中盘旋那样精神贯注,慢中有快,但“缓而忌温”、“慢易生懈”,要防止动作产生松懈现象。

快如风:快速之势,要像一阵疾风那样迅速,但“快而忌毛”。“快易生爆”,爆可以藏拙,但会使动作产生不准确的错误,须“快而不毛”。

## 第二节 太极拳

### 一、概说

太极拳这个名称是因为拳法变幻无穷,遂用中国古代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而得名的。

“太极”一词源自《周易》,“太”就是大的意思,“极”就是开始或顶点的意思。宋周敦颐《太极图说》中第一句话就是“无极而太极”,这并非说太极从无极产生,而是“太极本无极”之意。太极图是我国古代人的一种原始的世界观,拳术和太极的结合,逐步形成了太极拳术。

关于太极拳的缘起,据考始于明末清初,并逐渐形成的。据《温县志》记载:在明思宗崇祯四年(1641年)陈王廷任温县“乡兵守备”,明亡后隐居家乡,晚年造拳自娱,教授弟子子孙。陈王廷是卓有创见的武术家,他研究道家的《黄庭经》,参照了戚继光的《拳经》,最后创编了太极拳。太极拳的来源有下列3个方面:①综合吸收了明代各家拳法。戚继光是明代著名武术家、抗倭名将,他总结和整理了明代16家民间著名拳法,并吸取了其中32势编成拳套,陈王廷吸收了其中29势编入太极拳套路。陈氏甚至在《拳谱》和《拳经总歌》的文辞上也仿照戚氏《拳经》,可见《拳经》对其影响之深。②结合了古代导引、吐纳之术。太极拳讲究意念引导动作,气沉丹田,心静体松,重在内壮,把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与导引、吐纳有机地结合起来,这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。③运用了中国古代的中医经络学说和阴阳



学说。太极拳结合经络学说,要求“以意引气,以气运身”,内气发源于丹田,以腰为主宰发力于全身。各式传统太极拳也皆以太极阴阳学说来概括和解释拳法中的各种矛盾变化。

太极拳在长期演变中形成了许多流派,其中流传较广或特点较显著的有以下五式:

**陈式:**分老架与新架两种。老架原有七种拳套,经不断传习和提炼,最终形成近代所传的陈式太极拳第一、二路拳套。新架套路也有两种:一种动作顺序与老架相同,架势与转圈较老架小,同时去掉了原有的某些难度动作,另一种动作小巧紧凑,练会后逐渐加圈,也称赵堡架。陈式太极拳的运动特点是显刚隐柔,刚柔相济,动作螺旋、缠绕,手法多变,忽隐忽现,快慢相间,呼吸讲究“丹田内转”,架势宽大低沉,并有发劲、跳跃和震脚动作。

**杨式:**河北永年人杨露禅(1800~1873年)所创,其幼时在温县陈家沟陈家做僮,师从陈长兴,壮年返故里,后到北京传习拳艺。经其孙杨澄甫(1883~1936年)不断修改,遂定型为大架子,成为目前流行最广的杨式太极拳。其特点是舒展简洁,动作和顺,速度均匀,绵绵不断,架势结构严谨,中正圆满,轻灵沉着,浑厚庄重,能自然地表现出气派大、形象美的独特风格。

**吴式:**河北大兴人全佑(1834~1902年)所创,其初拜杨露禅学太极拳大架子,后又拜杨露禅次子杨班侯学小架子,以善柔化而著名。其子吴鑑泉(1870~1942年)在继承父传杨式小架太极拳的基础上不断修改,使拳式连绵不断,不纵不跳,适应性十分广泛,并自成一派,后人称之为吴式小架子。其以柔化著称,动作轻松自然,连绵不断,拳式小巧灵活,拳架由开展而紧凑,紧凑中自具舒展,不显拘谨。

**武式:**河北永年人武禹襄(1812~1880年)所创,其初师从杨露禅学陈式老架太极拳,得其大概,为求深造,后又跟陈青萍学陈式新架,经多年演练,自成一家。其特点是姿势紧凑,动作舒展,步法严格,虚实分明,胸部、腹部在进退旋转中始终保持中心,出手不过足尖,左右手各管半个身体。

**孙式:**河北完县人孙禄堂(1862~1932年)所创,其精通形意、八卦,民国初年向郝维禎学太极拳,并博采各家之长,融会贯通,独创孙式太极拳。其特点是进退相随,动作舒展圆活、敏捷自然,转变方向时多以开合相接,故又称“开合活步太极拳”。

新中国成立后,太极拳运动得到蓬勃发展,从20世纪50年代开始,国家体委组织专家陆续编写出版了24式、88式、48式太极拳,又将传统的陈、杨、吴、武、孙式太极拳整理出版。太极拳在国外也得到广泛的传播,受到各国人民的喜爱。1989年,中国武术研究院编写了适合竞赛的陈、杨、吴、孙式太极拳和综合太极拳套路,为太极拳进一步推向世界起到了积极作用。

太极拳主要有棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、分、云、推、搂等手法,栽、搬、拦、撇、打等拳法,以及蹬、分、拍、摆莲等腿法。其运动特点是心静体松、呼吸自然,轻灵沉着、圆活连贯,上下相随、虚实分明,柔中寓刚、以意导动。