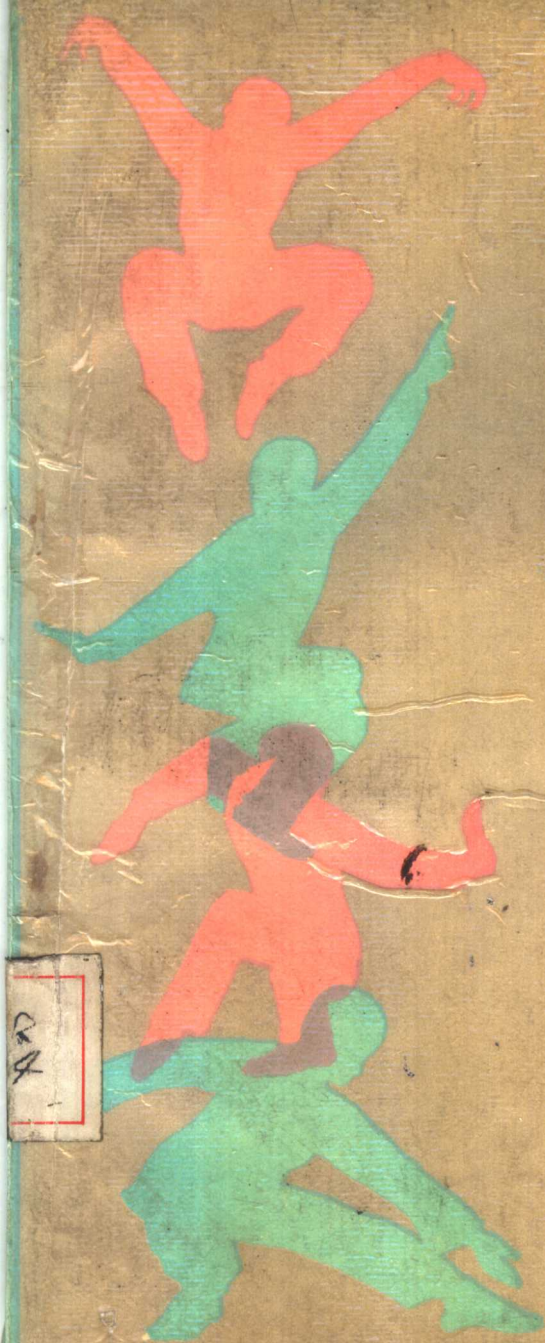


武术一百问

张幼坤

江苏科学技术出版社



武 术 一 百 问

张幼坤

江苏科学技术出版社

武术一百问

张幼坤

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：江苏射阳印刷厂

开本 787×1092 1/32 印张6.25 字数131,000

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

印数1—8,000册

ISBN 7—5345—0547—X

G·45

定价：2.05元

责任编辑 俞朝霞

前 言

武术深受青少年的喜爱，并且逐渐受到中老年人的青睐。然而，武术的学习及教学方法还是传统的“口传身授”，许多武术爱好者，对武术中的常识所知甚少，或知其然而不知其所以然，甚至以讹传讹。人们在武术锻炼和武术欣赏中，也常常会产生许多疑问，诸如：我国武术是怎样起源的？武术有哪些拳种？练太极拳为什么能健身防病？为什么天下功夫出少林？什么叫十八般武艺？怎样看图自学武术套路？怎样欣赏武术表演和比赛？等等。

为此，本人根据多年武术锻炼的体会，以及与武术爱好者相互交流、切磋，搜集归纳了武术的各种基本知识100问，包括有关武术史、武术的特点和作用、武术的拳种、武术兵器、武术的基本技术、武术的锻炼常识、武术竞赛的规则、武术欣赏、武术名家与作品介绍、以及武术在国外的影响等多方面的内容，以问答形式简明扼要地一一作了介绍。这样可使武术爱好者，对武术的各种基本知识及我国武术的全貌有一个全面概括的了解，也便于各种武术训练班、训练队作教学参考。

著名武术理论家、上海武术协会主席、中国武术协会委员、上海市体育科学研究所副所长研究员顾留馨同志，为本书书写了序言，在此深表感谢。赵家玲等同志为本书搜集整理了资料。在此一并表示感谢。

张幼坤

1988年8月

序

武术是我国宝贵的文化遗产，是民族体育运动的瑰宝。由于武术运动是不同年龄、不同体质的人都可以锻炼的运动项目，因而，拥有最广泛的群众基础。有关武术的书籍也因此很受欢迎。

但是，目前出版的武术书，讲套路技术的或单一介绍某一拳种的很多，而全面介绍武术知识的很少。张幼坤同志编写的《武术一百问》，一改以往一些武术书的单一枯燥，生动、简洁而又系统地回答了武术的各种基本知识；而且，不少问题是已出版的武术书籍所未曾涉及到的，内容新颖，可读性强，对青少年习武中的问题有一定的针对性。本书不失为知识系统全面、文字形象生动的武术参考书。

广大的武术爱好者，定能从本书中获得武术的各种基本知识，从而更加热爱武术，并提高武术运动的水平。

顾留馨

1988年8月

目 录

- 1、什么叫武术，武术一词起于何时？
.....(1)
- 2、我国武术是怎样起源和发展的？
.....(2)
- 3、新中国建立以后武术运动有
哪些发展？(5)
- 4、武术运动的特点和作用是什么？
.....(6)
- 5、武术运动的项目可分哪几大类？
.....(9)
- 6、武术有哪些拳种？(11)
- 7、内家拳的特点是什么？(12)
- 8、太极拳的风格特点是什么？(14)
- 9、太极拳有哪些流派？ 它们各

- 有什么特点?(16)
- 10、练太极拳为什么能健身防病?(19)
- 11、怎样练好太极拳?(21)
- 12、八卦掌的风格特点是什么?(25)
- 13、怎样练好八卦掌?(27)
- 14、形意拳的风格特点是什么?(29)
- 15、怎样练好形意拳?(31)
- 16、长拳的风格特点是什么?(33)
- 17、练长拳有什么好处?(35)
- 18、为什么说“天下功夫出少林”?
.....(36)
- 19、少林拳的风格特点是什么?(39)
- 20、查拳的风格特点是什么?(41)
- 21、花拳的风格特点是什么?(43)
- 22、华拳的风格特点是什么?(45)
- 23、通背拳的风格特点是什么?(47)
- 24、翻子拳的风格特点是什么?(48)

- 25、八极拳的风格特点是什么？(49)
- 26、劈挂拳的风格特点是什么？(51)
- 27、地趟拳的风格特点是什么？(52)
- 28、戳脚的风格特点是什么？(54)
- 29、六合拳的风格特点是什么？(55)
- 30、燕青拳的风格特点是什么？(57)
- 31、绵拳的风格特点是什么？(58)
- 32、炮捶的风格特点是什么？(59)
- 33、梅花桩的风格特点是什么？(60)
- 34、弹腿的风格特点是什么？(62)
- 35、南拳的风格特点是什么？(63)
- 36、怎样练好南拳？(65)
- 37、象形拳的风格特点是什么？(67)
- 38、蛇拳的风格特点是什么？(69)
- 39、醉拳的风格特点是什么？(70)
- 40、猴拳的风格特点是什么？(71)
- 41、螳螂拳的风格特点是什么？(73)

- 42、鹰爪拳的风格特点是什么？(75)
- 43、气功与武术有什么关系？(76)
- 44、中国式摔跤也是武术的内容吗？ ... (78)
- 45、武术中有哪些辅助功法？(80)
- 46、我国的古兵器有多少？(82)
- 47、为什么叫十八般武艺？(84)
- 48、武术长兵和武术短兵是指什么？ ... (85)
- 49、刀术的特点是什么？(87)
- 50、枪术的特点是什么？(89)
- 51、剑术的特点是什么？(91)
- 52、棍术的特点是什么？(93)
- 53、软器械的特点是什么？(95)
- 54、什么叫武术套路运动？(96)
- 55、什么是“规定套路”和“自选
 套路”？(98)
- 56、武术对练是随意乱打的吗？(99)
- 57、散手比赛是怎样进行的？(101)

- 58、太极拳推手的特点是什么？ ……(102)
- 59、什么是擒拿？ ……(104)
- 60、武术竞赛有哪些种类和内容？ ……(106)
- 61、武术集体项目有哪些主要特点？
……………(108)
- 62、武术中的二十四要包含哪些内容？
……………(109)
- 63、武术有哪些基本功和基本动作？
……………(110)
- 64、怎样练习武术基本功？ ……(112)
- 65、武术中有哪些常见的手型？ ……(114)
- 66、武术中有哪些主要步型？ ……(116)
- 67、武术中有哪些常见的手法？ ……(117)
- 68、武术中有哪些主要步法？ ……(120)
- 69、武术中有哪些主要腿法？ ……(121)
- 70、怎样看图解自学武术套路？ ……(123)
- 71、练武术记住动作名称有什么好处？

-(125)
- 72、为什么练武术也要全面提高身体素质？(127)
- 73、练武中怎样提高耐力和“寸劲”？
.....(129)
- 74、“冬练三九”和“夏练三伏”要注意些什么？(131)
- 75、练武术应怎样预防受伤？(132)
- 76、武术中有哪些谚语和口诀(134)
- 77、练武术要增加营养吗？(136)
- 78、少年儿童练武要注意什么？(137)
- 79、青年练武须注意哪些问题？(140)
- 80、青年人能否学习长拳类的拳术？
.....(141)
- 81、中老年能练武术吗？(142)
- 82、女子练武术要注意些什么？(144)
- 83、哪一种拳术和兵器最厉害？(146)

- 84、少林小子们的武功是从哪里来的？
.....(149)
- 85、人真的能飞檐走壁吗？(151)
- 86、为什么中小学更宜开展武术运动？
.....(152)
- 87、武术只是“武汉子”练的吗？ ... (154)
- 88、学武术为什么要强调武德？(156)
- 89、武术家中有哪些爱国故事？(158)
- 90、武术与艺术有什么关系？(160)
- 91、怎样欣赏武术表演和比赛？(163)
- 92、我国现代有过哪些著名的武术
团体？(166)
- 93、我国古代有哪些著名的武术家？
.....(168)
- 94、我国近现代有哪些著名的武术家？
.....(170)
- 95、我国古代有哪些著名的武术著作？

-(173)
- 96、我国现代有哪些武术著作？(175)
- 97、旧时代武林中的镖局是怎么
一回事？(178)
- 98、我国少数民族的武术有什么
特点？(180)
- 99、受我国武术影响的外国拳术
有哪些？(182)
- 100、我国武术现在国外有什么
影响？(185)

1. 什么叫武术，武术一词起于何时？

武术，曾称国术或武艺，是我国的传统体育项目，也是我国一项宝贵的文化遗产。它的内容是把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等攻防格斗技术，按照一定的运动和技术规律组成徒手的和器械的各种攻防格斗功夫、套路和单势练习。武术具有丰富的技术内容和极其广泛的群众基础，是我国人民在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

那么，什么时候起出现武术这一名词的呢？武术是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造逐渐形成的。它的名称，也随着时代的变迁而变化。在夏、商、周时代，称为拳勇、手搏、相高、斗等，如在形成于春秋时期的、我国最早的诗歌总集《诗经》中就出现了“拳”字。在春秋战国时代，称为技击、相搏、手战，如《荀子·议兵篇》有“齐人隆技击”（齐国盛行技击）的记载。秦汉三国时代称为武艺、角抵、角力、摔胡、手搏、期门、卡、长手、试弁、手格等，如《三国志·刘封传》就有“武艺气力过人”的记载。魏晋南北朝时代，称为武术、武艺、讲武、拍张、相搏、相掬、相扑、角抵、拳法等，这时第一次出现了“武术”一词，如梁朝萧统编的《文选》中就有“偃闭武术、阐扬文令”（偃武修文之意）的诗句。隋唐五代十国直至宋、元、明、清几代，虽有拳捷、试扑、手搏、角抵戏、相搏、相扑、角力、角抵、武技、打套子、武事、摔跤、白打、使拳、使艺、拳法、把式、对力、对拳等多种名称，但大多沿用“武艺”一词。

直到辛亥革命以后，“武术”一词才被普遍使用。如，1911

年青岛有“中华武术会”，1917年北京有“武术教传所”，1919年山东有“武术教习所”，1919年上海有“上海中华武术会”等。1923年4月在上海举行了“全国武术运动大会”。

但到1927年，有人因日本的大相扑称之为国技，而提出把我国武术改成国术，不久就成立中央国术馆，从此，普遍使用国术一词。

中华人民共和国成立后正式采用“武术”一词。为什么不称国术改称武术呢？中央体委民族形式体育研究会曾专门作了解答，其中说到：“国术一词，概念模糊，如果武术可以称‘国术’的话，那么我国固有的艺术和技术，如雕塑、绘画、音乐、刺绣、针灸……都可以称‘国术’。只是笼统地把武术称为‘国术’，显然不够确切。因此，我们的意见，还是沿用古代人民所叫的武术，而不称‘国术’。现在，“武术”一词不仅在国内通用，而且在国际上也得到越来越广泛地采用。

显然，“武术”一词是切合武术的特点的。

2. 我国武术是怎样起源和发展的？

我国武术运动历史悠久，源远流长。

武术运动是在劳动人民长期的社会实践中产生和发展起来的。原始人类的狩猎和生产工具的发明，部落之间的战争和兵器的出现，以及生产和军事技能的不断发展，都为武术运动的产生和发展创造了条件。因此，武术运动的起源可以追溯到原始社会。

在原始社会里，早在五、六十万年前的旧石器时代初期，人们在采集和渔猎的原始生产中，已经制造和使用了解器、石锤、燧石尖刃凿等粗制石器和棍棒等武器，与凶恶

的猛兽作斗争并猎取它们作生活资料。在狩猎的生产斗争中，人们逐步地获得了使用武器的技能，获得了格斗和捕杀的技能，这就是武术格斗技术的萌芽。到了距今约十万年前至四万年前的旧石器时代中期，已出现了尖状石器、石球、石手斧等。到了距今四万年前至一万年前的旧石器晚期，已有了使用骨角加工的矛，并已初步掌握了穿孔和磨制技术，为制造锋利的工具提供了有利的条件。到距今约七千年至四千一百年前的新石器时代，出现了大量石斧、石铲、石刀和骨制的骨鱼叉、箭镞等工具。新石器时代末期，有些地区还出现了少量的铜钺、铜斧、铜刀、铜戈及铜镞等，这些原始社会的原始生产工具或武器，后来大部分成了武术器械的前身。除了弓箭之外，象棍、棒、斧、钺、戈、矛、刀、剑、锤、铲、叉等，在后来的所谓“十八般武艺”里就占了大部分。

在原始社会，部落与部落之间，为了争夺财富和领地，常常引起战争。部落战争的出现，进一步促进了武术的发展。在部落战争中，远则使用弓箭、投掷器，近则使用棍棒、刀斧、长矛，凡是能用于战斗的任何生产工具都会成为战斗的武器。近战时，一个人有时需要对付好几个人的进攻，当手中武器被打掉时，就赤手空拳地与拿武器的对方搏斗。社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求，于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防技能和经验，并代代相传。武术的内容也就在战争实践中逐步得到丰富和发展。所以，后来的武术运动，其内容大都近于军事战斗技能而远于狩猎技能了。

在殷商时期，由于青铜业发展，出现了一些铜制武器，如矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等。同时，也出现了这类武

器的用法，如劈、扎、刺、砍等技术。为了提高战斗力，这时已有了较量武艺高低的比赛。

春秋战国时期，铁器出现，步骑兵兴起，为了在步骑战斗中发挥作用，长柄武器变短，短柄武器变长，这样，武器的内容就更加丰富了，武术的技击性进一步突出，同时武术的健身作用也受到重视。这时，比试武艺的形式已广泛出现，更加推动了武艺的发展。当时比试武艺已非常讲究技巧，拳术打法有进攻、防守、反攻、佯攻等。

秦代，已盛行叫“角抵”的徒手的武术搏斗运动。剑术，在这一时期已比较普遍。

汉代，是武术大发展的时期，有了剑舞、刀舞、双戟舞、钺舞等，这些武舞已有明显的技击性，并以套路的形式出现。这时还有了武术专著。

两晋南北朝时期，由于社会原因使武艺出现了停滞状态。但到了隋唐五代时期，随着封建社会经济的发展和繁荣，武术重新兴起。特别是剑舞十分盛行，诗人李白、将军裴旻、公孙大娘等，都是唐代舞剑的能手。

宋代出现了民间练武组织，街头巷尾常有打场演武，表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞刀枪、舞剑以及打弹、射弩等。那时的对练叫“打套子”，有“枪对牌”、“剑对牌”等。

到了明、清时代，是武术大发展时期，出现了不同风格的技术流派，拳术、器械都得到了发展，出现了如《纪效新书》、《武篇》等著名的武术专著。这些著作不同程度地记载了拳术、器械的流派、沿革、动作名称、特征、运动方法和技术理论等，有的还附有歌诀及动作图解，为后世研究武术提供了重要依据。