

大学体育课程系列教材



全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

大学体育课程系列教材

主编 薛雨平 平 杰 王建民

民族传统体育教程

长拳 剑 太极拳 散手 防身术

主编 谢坚 刘安兵 杨乐

南京大学出版社

G852
V045

大学体育课程系列教材



全国高校体育教学指导委员会(公体组)审定

大学体育课程系列教材

主编 薛雨平 杰 王建民

民族传统体育教程

长拳 剑 太极拳 散手 防身术

主编 谢坚 刘安兵 杨乐

南京大学出版社

956999-7003

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育教程:长拳、剑、太极拳、散手、防身术 / 谢坚等主编. —南京:南京大学出版社, 2002.8
大学体育课程系列教材
ISBN 7-305-03958-6

I. 民... II. 谢... III. 武术-中国-高等学校-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060834 号

丛 书 名 大学体育课程系列教材
书 名 民族传统体育教程(长拳 剑 太极拳 散手 防身术)
主 编 谢 坚 刘安兵 杨 乐
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3303347
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn
经 销 全国各地新华书店
印 刷 常熟市华顺印刷有限公司
开 本 880×1230 1/32 印张 5.375 字数 144 千
版 次 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1-7000 册
ISBN 7-305-03958-6 / G·627
定 价 9.00 元

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调换

大学体育

钱伟长

2002年8月

大学体育课程系列教材



《大学体育课程系列教材》编委会

主 审	林 志 超	王 志 苏	李 重 生
委	庄 惠 华	任 景 岩	
	钱 威 利	平 杰	王 建 民
主 编	薛 雨 平	(以姓氏笔画为序)	
编 委	从 群	王 伟	王 伟 忠
	王 建 民	平 杰	左 健
	平 越	任 天 石	刘 安 兵
	许 健	吴 明	张 杰
	李 育 林	杨 乐	陈 锡 林
	金 晓 阳	柏 慧 敏	郭 平
	高 风 华	顾 红	唐 苏 莉
	徐 国 樑	钱 家 华	殷 晓 霞
	谢 坚	虞 荣 娟	臧 育 扬
	薛 雨 平		

大学体育课程系列教材



大学体育课程系列教材

《民族传统体育教程》编委会

主 编 谢 坚 刘安兵 杨 乐

编 委(以姓氏笔画为序)

刘安兵 吴 明 宋 玉

张晓欣 杨 乐 武 军

范美霞 梁志雄 谢 坚



前 言

近 20 多年来,普通高校体育课程发生了巨大的变革,符合现代教育发展要求的体育教育新思想、新观念逐步形成与发展,“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。“学校教育要树立健康第一的指导思想”,“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,指明了体育教育在素质教育中的重要地位,揭示了体育学科与其他学科的辩证关系。在全面推进素质教育的背景下,普通高校体育教育工作面临着新的改革与发展,应努力提高体育教学质量,尽快适应高教改革的新要求。教学质量的提高必须有一本好的教科书,因此,大学体育教材建设是提高高校体育教育质量的重要环节。

我们在总结以往编写体育教材经验的基础上,组织编写了这套《大学体育课程系列教材》。以往的体育教材,一方面在一本



三四十万字的教材中包含了十几个运动项目介绍以及体育基础理论、知识,这样不仅对某一项目的介绍不深不透,而且无法满足学生的兴趣爱好;另一方面,现在的大学体育课多数采用的是专项课教学形式,学生一般选学一到两个运动项目,原有教材对很多学生来说真正需要的只是其中的一小部分,也产生了一定的浪费。本系列教材克服了上述不足并具有如下特点:

一、力求体现新观念、新知识。在体育理论、知识部分教材中,我们着重介绍了增进健康的理论知识和实践方法。特别是对行为与健康、身体锻炼与大学生心理健康等问题的论述体现了“健康第一”的指导思想。我们还介绍了体育锻炼与环境意识的培养、竞技体育与运动观赏等新知识。在实践部分教材中也体现了新观念、新知识和新方法。

二、突出教材的实用性。《大学体育课程系列教材》的理论、知识部分是以课时为单元进行编写的,每一部分独立形成专题,各专题联系起来又构成了大学体育理论、知识教学较为完整的内容。我们并不一味追求学科体系的完整性,而是着重对学生科学锻炼、健身的方法进行指导。实践部分教材不仅对运动技能要点作了叙述,而且突出介绍了运动项目的练习方法和手段,使这些练习方法和手段更便于学生在自我锻炼时运用。



三、采用系列教材的编写形式。我们根据专项课教学的特点将相近的项目作了归类,共编写了六个分册:《体育理论知识教程》《球类教程》(篮球、排球、足球、手球)、《网式球类教程》(乒乓球、羽毛球、网球)、《民族传统体育教程》(长拳、剑、太极拳、散手、防身术)、《健与美教程》(健美操、体育舞蹈、形体运动、健美运动)和《保健体育教程》。采用系列教材的编写形式,增加了教材的容量,以往一本教材包罗万象,受篇幅所限,对某一项目的介绍无法深入;采用系列教材的编写形式使教材总容量大为提高,在不增加学生负担的情况下,更有利于学生使用。

《大学体育课程系列教材》是根据新的教学指导纲要精神,由南京大学、上海大学、河海大学、上海工程大学、南通工学院、南京工程学院等多所高校联合发起、组织编写的。参与编写的人员都是具有一定教学经验和教材编写水平的教师,编写中参考了大量有关文献资料。对各有关方面的大力支持在此一并表示感谢!

本系列教材难免错误与疏漏,希予指正。

《大学体育课程系列教材》编委会

2002年7月



第一章 武术基础理论与知识

第一节 武术运动的健身特点 / 1

第二节 武术运动的文化特征 / 4

第二章 武术基本功与基本动作

第一节 武术基本功及长拳基本动作与练习 / 8

第二节 剑术基本动作与练习 / 28

第三节 太极拳(太极推手)基本动作与练习 / 39

第三章 武术套路

第一节 初级长拳第三路 / 52

第二节 二十四式太极拳 / 67

第三节 初级剑术 / 84

第四节 三十二式太极剑 / 92

第五节 木兰扇 / 101

第四章 散手运动与练习

第一节 散手基本技术 / 126

第二节 散手素质练习方法 / 135

第三节 散手战术 / 143

第四节 防身术图解与练习 / 145

参考文献



第一章

武术基础理论与知识

第一节 武术运动的健身特点

武术,是中华民族在长期的生活和斗争实践中逐步积累、丰富、发展起来的一项优秀文化遗产,作为民族传统的体育项目,武术以其独特的运动形式流传至今,这是其他国家和民族所没有的或少有的。武术主要有两种运动形式:一种是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材,遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格律组成的套路运动;一种是在一定条件下遵照一定规则,两人斗智较力,以搏斗为形式的散手运动。武术运动除了具有技击性以外,还具有较强的健身价值。在练习武术时,讲究体现内外合一、形神兼备。这是中华武术的一大特点。所谓内,指的是心、神、意、气等内在的心志活动和气息运行。外,指的是手、眼、身、步等外在的形体活动。如形意拳强调“心与意合、意与气合、气与力合”,南拳强调“内练心神意气胆、外练手眼身腰马”,太极拳强调“用意识引导动



作”、“气沉丹田”,长拳强调“精气神”、“心动形随意发神传”等。这种练功方法对外能壮肌肉、强筋骨,对内能通脏腑、调精神,使身心得到全面锻炼,具有较高的健身价值。

一、长拳类套路的健身特点

长拳类套路的健身特点表现在:它能发展全身肌肉的力量及协调性,增强关节的灵活性和韧带的柔韧性;同时对心血管系统和呼吸系统有着积极的作用。长拳套路对动作的规定很严格,要求较高。对拳法、腿法、步法、身法以及眼神、“亮相”都要求规范、到位。演练时身体姿势要舒展大方,呼吸与动作节奏配合要一致,做窜蹦跳跃、跌扑滚翻时要灵活,整个套路的节奏要明显,动作要快速有力。动静、快慢、高低、轻重、急缓等变化始终贯穿于长拳套路中。如初级长拳(第三路)共由 36 个动作组成,在规定的时间内,不折不扣地练好整套套路,对初学者来讲并非易事。只有通过反复演练,才能达到炉火纯青的地步。而所有长拳动作都是由全身的关节、韧带、肌肉以及合理的呼吸方法共同配合来完成的。因此,人们在反复演练长拳套路的过程中,能发展人体多项运动素质,起到健身的作用。

二、太极拳的健身特点

太极拳运动,对中枢神经、呼吸和心血管系统、消化系统、骨骼肌肉等运动器官都有着良好的保健作用。太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵的拳种。练习时要求全身自然放松、注意力集中、用意不用力,从第一个起势动作到最后一个收势动作,要完整一气,势势相连,绵绵不断。演练过程中,上下肢、躯干要以腰为轴,节节贯串,不能散乱,不能摇摆晃动。这就加强了大脑对身体平衡的调节能力和骨骼、肌肉、关节的活动量。太极拳与其他体育项目有个明显的区别,就是前者强调运动的过程,后者则注重最后结果。如足球,以进球为目的,对进球时身体姿势没有任何要求,而太极拳则不同,它讲究的是动作姿势、动作过程、动作运动路线以及呼吸的运用。它要求练习者在极度安静的状态下用腹式呼吸来配合完成整套套路,同时,呼吸要深、长、细、匀,与动作要协调,在一个动作



第一章 武术基础知识与知识

里面,往往伴随着一呼一吸。这种与动作自然配合的呼吸方法,在增强了肠胃蠕动的同时,也提高了呼吸和心血管系统的功能。

三、散手的健身特点

散手运动除了可以提高内脏器官的机能,对发展人体的速度、力量、灵敏、耐力以及锻炼意志、培养品德都有着很大的作用。散手是一种较力较技、斗智斗勇、对抗性较强的运动项目,深受青年人的喜爱。在散手中,敏捷的闪躲,迅速的打击,都要求快速、敏锐。经常练习散手,可以提高肌肉的力量和速度。散手是一种复杂的运动过程,在实战中,抓住瞬间的机会,果断做出反应,还击对方,需要较高的反应能力和灵敏度。通过经常性的练习,接受不同信号的刺激,可以提高大脑皮层的灵敏性。散手运动是对抗性较强的运动,它包括踢、打、摔等技术。在实战中它对耐力素质的要求也是较高的。运动员参加实战必须具备打一场三局,坚持到比赛最后的充沛体力,以便保证其在实战中正常地发挥和有效地运用技术、战术。故在训练中,常安排一定比重的耐力练习,如匀速跑、越野跑、跳绳以及空击、打沙包、坐桩等负荷时间短、练习密度大、短间歇的素质与技术练习,以此来提高身体的耐力。

散手练习可培养人顽强、果断、坚毅的精神,锻炼人积极进取的意志品质。如功力练习要克服疼痛难忍关,从不适应到适应;交手时,要克服胆小怕打的心理,逐步增加胆量;实战中,遇到强手,要克服消极逃避的心理,培养敢于拼搏的精神,提高以弱胜强的智慧,而在比赛到最后一局时,更要以顽强的毅力坚持到底。

四、器械与其他拳术的健身特点

武术的拳种很多,除了长拳、太极拳,还有许多别的拳种,虽然拳种、风格不同,但健身价值不变。如南拳,拳势刚烈,动作紧削,常鼓劲而使肌肉隆起,以发声吐气而助长发力,对于发展人体各主要肌肉群的力量有显著的效果。形意拳,发力沉着,手攥足踏,能使人体力量、速度等身体素质得到良好的发展。八卦掌,沿圈走转,势势相连,身灵步活,随走随变,对锻炼下肢力量及身体的灵活、协调等都是很有帮助的。它技巧性较强,能培养人的勇敢、机



敏等气质。又如象形拳是一种风格别致的拳术,它对培养人的形象思维和表现力具有一定的作用。另外,武术中的器械,如刀、剑、枪、棍、九节鞭、三节棍等器械的练习,都能提高人体协调性,促进身体素质的全面发展。

武术不仅具有较高的健身价值、鲜明的健身特点,而且它不受场地、器材、年龄的限制,具有广泛的适应性。武术是我们大学生将来走上工作岗位后继续从事体育活动的良好项目选择。

第二节 武术运动的文化特征

都说中华武术博大精深,这博大是指武术运动的技术分类、风格流派的繁多;这精深便是指武术运动中蕴藏着的深刻道理与精神。武术运动根植于中华大地,自产生那日起就接受着中国文化的熏陶,积淀了深厚的民族文化精神。大学生学习武术不仅可以锻炼身体,增强体质,陶冶性情,也可以通过武术这一窗口去了解中国文化。我们在学习武术的过程中可以从动作形态、动作名称、演练技法几个角度来探寻武术的文化内涵。

一、武术动作形态

在观赏武术表演的过程中可以设想,弓步冲拳、马步架打之后,接着做一个绷脚尖“托马斯全旋”或做一个芭蕾式的亮相造型,定会令人失笑。其实这一笑有着深刻的意味,这里不是指马步架打与托马斯全旋在技术上不能衔接,而是指代表不同文化的身体形态表征上的脱节。武术与中国舞蹈、中国戏曲同出一源,在动作形态上存有共性,都呈现出“拧”、“倾”、“曲”、“圆”的内聚性。例如,弓步栽拳(打虎势):下肢弓步,双手握拳,两臂微曲,左拳置于右膝,右拳架于头顶,身体向左微微拧转并稍前倾,目视左前方,神情专注,气沉丹田,重心往下。体操、芭蕾则呈现的是“开”、“绷”、“立”、“直”的外拓性形态。动作往往是尽量展开胯骨,绷直双腿与脚尖,努力提高胸部位置,进而造成人体被强化了了的直立



第一章 武术基础理论与知识

感。这种动作形态的区别,表面上是技术性的区别,其实是东西方民族文化与审美情趣的区别。我们可以把代表西方体育文化的体操与武术进行比较分析,从中具体把握武术形态的文化特征。体操和武术是两种不同源流、不同形态结构的运动项目。体操折射着希腊文明精神的光泽,武术则交织着阴阳二气组合的生命律动;体操崇尚人体形象的真与美,武术则外取神态、内表心灵,在姿态的意趣里显示人格和风尚;体操追求音色、形体统一的形式美,武术则创造超象虚灵的诗情画意;体操以个体的形态为典范,武术则以深远的全幅天地为境界;体操在一个有限的立体空间里,以动作的开阔奔放、和谐平衡为美的准则,武术则在天人合一、物我浑融的环境中,以动作的点线飞动、别致有韵为美的标准;体操表现出一种进取的创造精神,武术则充满着含蓄的象征气息。虽然这样的比较不免抽象,但武术动作形态中的文化意味是确存无疑的。

二、武术动作的传统名称

武术动作名称的表述有两套系统,一是注重动作外形的现代表述方式,另一种是注重动作形神统一的传统表述方式。两种表述方式似乎只是武术动作命名的差异,其实两种不同的表述方式反映了对武术认识的差异。武术动作的现代表述方式,强调武术动作外形描述的准确性和直接对应的规范性,记述方式接近体操术语,趋于现代体育运动项目动作记名的特点。例如,仆步穿掌、马步双按掌、插步翻腰、提膝亮掌,而它们各自对应的传统武术动作名称却是:燕子抄水、怀中抱月、鹞子翻身、金鸡独立。传统武术动作名称的命名文字讲究,对仗工整,文如诗,意如画。青萍剑法中有:“迎风挥扇、金花落地、扫地金波、横扫千军、墨燕点水、拨草寻蛇……”这些动作名称远远超出了作为特定动作代号的意义,而显示出武术作为传统文化式样揭示的文化精神的符号特征。从动作命名也能看到与武术理论强调的精、气、神的一致性。传统武术动作命名是对武术动作形神统一的写照。另一方面,在长期的传承和演练过程中,这些约定俗成的动作名称也是对武术动作演练的意境意象性地提出要求。因此,我们在学习武术的过程中多了解一些传统动作名称,不仅有利于理解武术的文化内涵,也有助于



我们更好地理解武术动作的形神统一。

三、武术的技法特征

在武术演练技法的理论中,我们随处可见充满哲理的思辩与表述。王宗岳在《太极拳论》中写道:“太极者,无极而生,阴阳之母也。动之则分,静之则合。无过不及,随曲就伸。人刚我柔,……阳不离阴,阴不离阳;阴阳相济,方为懂劲。……”从太极拳的取名之义看,便是以哲理为本的。纵观宇宙空间,从宏观天地到微观世界,无一不处于阴阳动静的运动中,这是武术运动的普遍真理,也是中国哲学思想孕育的生命运动观。我们可以从以下三个方面来具体概括武术的技法特征。

第一,古代阴阳学说的朴素辩证法思想在动作、技法上的显现。武术的技法理论强调“动静相生”、“刚柔相济”、“快慢相间”、“后发先至”等,这种既要表明事物互相对立,又强调对立双方相互依存、互相转化的技法所体现的便是中国古代朴素的辩证思想。

第二,老子“反者道之动”的道家观念构成武术技法的价值取向。武术动作中肢体运动的路线和节奏,多表现为欲伸先屈、欲左先右、欲开先合、欲急先缓、欲重先轻、欲紧先松等。这直接受到“将欲歛之,必固张之;将欲弱之,必固强之;将欲废之,必固兴之;将欲取之,必固与之”等老子思想的影响。武术中的太极拳更是依据道家的基本准则,表现了“阴柔虚反”、“自然无为”和“返朴归真”的思维方式。此外,道家的“虚己顺物”、“人取我予”和“虚心实腹”、“缘督为经”,也在技法和养生方面给太极拳奠定了理论基础。

第三,传统文化的“中庸自守,不意外取”的观念也影响着武术的技法。武术技法要求肩与胯合、肘与膝合、手与脚合、上下照应。太极拳要求出击手臂不可完全伸直,说直难回守,直则易被对方扭折。这就在身体形态上造成一种“收”的力量。武术动作中欲伸先屈、欲左先右、欲直先迂的动作规律同样是内收的。这种遵循动作从其欲达方面的反向做起的原则,使动作与动作的连接中充满了肢体弧线运动的轨迹,产生出一种圆滑、流转的空间动态形象。圆滑的动作造型给观者以“阴柔”的审美感观,从另一个侧面透视出传统文化对武术的规范。