

# 大学武术

DAXUE WUSHU ■ 李德祥 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

## 编委会

主编：李德祥

编委：王 泽 郭云聪 胡江邦 王建朝  
杨晓妮 车 婷 王有凤 史红强  
付 聪 顾亚男 林泽胜 刘华伟  
张双建 王 翔 郑洁莹 何银锁  
曲 莉 张嘉旭

育学武术、擒拿格斗、警察防卫与控制及体育教学与训练研究。

王泽：男，云南警官学院警察体育实战教学部讲师，武英级运动员，主要研究警察战术及武术擒拿格斗。

郭云聪：女，云南师范大学文理学院副院长，博士，副教授，主要研究运动人体科学。

胡江邦：男，云南师范大学文理学院讲师，主要研究大学体育教学。

王建朝：男，云南师范大学文理学院讲师，主要研究大学体育教学。

杨晓妮：女，云南师范大学文理学院讲师，主要研究运动医学。

车婷：女，云南玉溪师范学院体育系讲师，主要从事民族传统体育学武术专业研究。

王有凤：女，昆明理工大学津桥学院体育课部讲师，主要从事民族传统体育学武术专业研究。

史红强：男，大理学院体育科学学院助教，主要从事民族传统体育学武术专业研究。

付聪：云南师范大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

顾亚男：云南民族大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

林泽胜：云南民族大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

刘华伟：云南师范大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

张双建：云南师范大学体育学院 2010 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

王翔：云南民族大学体育学院 2011 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

郑洁莹：云南师范大学体育学院 2011 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

何银锁：云南师范大学体育学院 2011 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

曲莉：云南师范大学体育学院 2011 级体育教学专业硕士研究生，导师李德祥教授。

张嘉旭：云南民族大学体育学院 2011 级民族传统体育武术专业在读硕士研究生，导师李德祥教授。

本书在编写、出版过程中，承蒙云南省教育厅高教处处长王永全博士的热情鼓励和关怀备至，并在百忙之中作序，也得到了云南省教育厅体育卫生艺术国防教育处董一凡处长、云南师范大学体育学院院长孙振武教授和副院长周龙慧教授、云南民族大学体育学院院长赵静冬教授和副院长方侦教授、

云南师范大学文理学院体育系主任马志忠教授和教学秘书张斯雅、西南林业大学体育学院韦群杰教授、云南中医学院体育教研室主任潘灵教授等的大力支持和帮助，同时也对为此书付出努力的云南师范大学体育学院和云南民族大学体育学院民族传统体育武术专业的本人所带的研究生，一并表示诚挚的感谢！

由于水平和时间所限，书中不当之处在所难免，恳请各位同仁和广大读者不吝指教。

李德祥

2012年8月7日

是技击性。

武术萌芽于原始社会时期。氏族公社时代，经常发生部落战争，因此在战场上搏斗的经验也不断得到总结，比较成功的一击、一刺、一拳、一腿，被模仿、传授、习练着，促进了武术的萌芽。武术成形于奴隶社会时期。

该时期的发展可以划分为以下三个阶段：

1. 古代武术的发生：商周时期，军事训练的主要形式是“田猎”和“武舞”。其武术活动，不仅用于训练士兵，鼓舞士气，而且将习舞干戈列为学校教育内容。“田猎”包括“空手以搏”和“手格猛兽”的搏斗技能；“武舞”是根据兵器性能，把击刺同阵形、队形结合起来的武舞式训练，这种将实战技能按一定程序进行训练是古代武术由感性向理性认识的升华，也是向系统化演进的象征。

2. 古代武术的发展：春秋战国时期，频频的战争促进了对技击格斗术的要求，当时的步兵无论是进攻还是防御，都是靠手中的兵器来杀伤敌人。因此当时器械从形状到质地都有了很大变化，战国时期已能出产质精物美的青铜剑，出现了干将、欧冶子等最负盛名的造剑匠。民间的习武之风盛行，社会上出现了“剑客”、“侠士”、“武士”等以练武为生的职业人。春秋战国以后，列国争雄图霸，很重视技击术在战场中的运用。为选拔士卒，每年春秋两季举行“角试”。此时期“击剑”盛行，剑技在《吕氏春秋》和《庄子·说剑》中均有记载。

秦汉时期，刀舞、锁舞、剑舞、双戟舞等近似套路运动的舞练项目相继出现，而手搏、角抵、击剑等格斗形式的竞技活动在《汉书·武帝本纪》、《汉书·艺文志》和《典论·自序》等书中已有记载。

唐以来开始实行武举制，对武术的发展起到了促进作用。而剑术的发展则遍及朝野，文人、武将、妇女、道士等擅长剑术的大有人在。诗人李白，“少年学剑术”，常在朋友中仗剑而舞；裴旻将军的剑术独冠一时，与李白的诗歌、张旭的草书并称“唐代三绝”。

宋元时期，民间练武已有结社组织出现，如相扑棚、弓箭社等，还有以卖艺为生的“路岐人”，民间结社的武术组织蓬勃兴起，人们入社习武，非求柴米之资，而是为了强身健体，娱乐休闲。他们在街头巷尾表演使拳、弄棒、舞刀、枪、剑等，并出现了“擂台”的比赛形式，古称“打擂台”。

3. 古代武术的定型：明清时期是中国武术大发展的一个重要时期，各种流派林立，十八般武艺有了具体的名称和内容，不同风格的拳种形成了众多的流派，尤其是太极拳、八卦掌、形意拳等注重内练拳种独成体系的流派形成并得到迅速发展。

### （三）近代武术

民国时期，民间出现了许多拳社、武士会、体育会等武术组织。1910年上海成立了“精武体育会”，此后相继成立了“中华武士会”、“致柔拳社”等武

### 13. 象形拳

象形拳是模拟各种动物的特长和形态，以及表现某些搏斗形象的拳术。如鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、鸭形拳，以及八仙醉酒、鲁智深醉跌、武松脱转等，都属于象形拳。象形拳分象形、取意两种。前者是以模仿动物和人物的形态为主，缺少或很少有技击动作。后者则是以取意动物的搏击特长为主，以动物的搏击特长来充实技击动作的内容。总的来说，象形拳是一种风格别致的拳术，但不能一味追求模拟，要体现武术的攻防特点。它对培养人们的形象思维和意境具有一定的价值。

(1) 鹰爪拳：原称鹰爪翻子行拳、鹰爪连拳。它是模仿鹰的动作特点并结合武术的攻防技巧编成的一种拳术。起拳手型以爪为主，兼有拳、掌。主要手法有抓、打、拿、掐、翻、崩、勾、搂，具有出手崩打、回手抓拿，搏斗中抓拿对方手腕、肌腱间隙以及穴位要害等特点。

(2) 螳螂拳：它是模仿螳螂的动作特点并结合武术的攻防技巧编成的一种拳术。它的拳法敏捷而有力，手法较多，有勾、崩、挑、劈、弹等；步法较丰富，有滑步、拖步、跟步、踏步等；在身法上着重要求行腰、抖臂、坐胯；劲力上要求刚而不僵，柔而不软，动作之间衔接巧妙。

(3) 猴拳：此拳系吸取猴子的灵敏、机智以及生活习性，结合武术各种攻防技术和跳跃、跌扑、滚翻等动作编成。其特点为形象逼真、身法灵活、步法轻捷、神形兼备。拳术套路有猴拳、猿拳等，器械套路有猴棍等。

(4) 蛇拳：以攻防技术方法为主，模仿蛇的某些习性和动作编成，主要流行于香港、台湾、浙江、广东、福建等地。其特点为动作刚柔相济，开合得宜，以柔为主，柔中寓刚；身法轻捷自然，步法灵活稳健；其手法以蛇形为主，有穿、插、按、钻、压、横、勾等；步形有跪步、麒麟步等；主要动作有金蛇盘柳、白蛇吐芯、白蛇缠身等。

(5) 醉拳：又名“醉八仙拳”。最初见于明末，系根据民间传说中的“八仙”醉酒的形象结合拳术的跌扑、滚翻等动作和攻防意识编成。其特点是似醉非醉，醉中藏法，势势如醉，动作前后左右飘忽不定，身法如狂似癫，步法东扯西牵，拳法刚柔相济，招法变化多端，以摔跌动作为主，技巧性强，难度大，灵活自然，妙趣横生。

#### (二) 器械

器械包括刀、剑等短器械，棍、大刀等长器械，双刀、双剑、双钩、双枪等双器械，九节鞭、三节棍、绳镖、流星锤等软器械。

##### 1. 刀术

刀是短兵器中的一种，它以缠头、裹脑、劈、砍、撩、挂、扎等动作和另一手的协调配合构成套路，可表现出勇猛彪悍、雄健有力的形象，故有“刀如猛虎”的说法。

### 9. 双钩

双钩是双器械的一种，以勾、搂、锁、挂、带、托、压等钩法所组成的套路。它的特点是“钩走浪势”，钩随身走，身随钩活，身灵步活，步法轻稳，钩活势飘。

### 10. 九节鞭

九节鞭属软器械，以抡、扫、缠、挂等软鞭鞭法组成套路。主要动作有手花、腕花、缠臂、绕脖、背鞭等。它的特点是“鞭走顺劲”，“鞭随人意”，抡起鞭来必须顺着鞭的走势而飞转变化；又必须软中有硬，软时如绳索缠绕，硬时如铁棒直转。双鞭需要练习者有双手同时掌握鞭的能力。单刀鞭要求练习者两手有运用不同类型的器械的能力，能分别把鞭法和刀法恰当地表现出来，需要有较高的协调性。

### 11. 三节棍

三节棍属软器械，以抡、扫、劈、舞花等棍法所组成的套路。它的特点是能长能短，硬中见软，勇猛快捷，刚健有力。

### 12. 绳镖

绳镖属软器械，以缠、抛、抡为主，以绳索缠绕身体各部分而变化出许多动作的套路。主要动作有踢球、拐线、缠膀、“十字披红”、“胸前挂印”等。它的特点是“巧打流星顺打鞭”，运用巧劲，一根长索在身前、身后、脚步、腿部、肘部、颈部缠绕收放，不用巧劲就难以变化自如。它是技巧性较强的项目。

### 13. 流星锤

流星锤也是一种软器械，是一端系有锤头的长绳，运用方法及特点大致与绳镖相同。

## (三) 对练

对练是两人以上按照固定动作进行攻防格斗的套路练巧，包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

### 1. 徒手对练

徒手对练是以徒手踢、打、摔、拿攻防技术组成的拳术对练套路。不同的拳种有其不同的对练特点。例如：查拳的对练，多闪展腾挪、蹿蹦跳跃等动作；华拳的对练，除蹿蹦跳跃外，还有跌扑滚翻等动作；太极拳的对练，多粘连黏随等动作；南拳的对练，多肘臂的桥法动作；形意拳的对练，多紧凑快速的动作；八极拳的对练，多挨傍挤靠的动作；擒拿对练，多封拿锁扣等反关节和闭气脉的动作。

### 2. 器械对练

器械对练是以器械的击、刺等攻防技术组成的器械对练套路。有短器械对练、长器械对练、双器械对练、软器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、对刺剑等。

极拳，非常讲究“气沉丹田”、“以气催力”，要求呼气与动作相互协调配合；少林拳讲究“气自丹田吐”、“舒臂运气”等，这都需要练习者去体悟。与之相类似的现象非常多，这些拳种器械类的技术风格都没有办法直观地去模仿，也没有相应的模式可以套用，只能依靠练习者的不断练习体悟，才能够抓住其真谛，领悟到其含义。这也是中国武术文化博大精深的一个重要表现。

武术练习的初期学习是需要循序渐进的，而且武术不同于多数的竞技体育，武术的意境使人体与大气相结合，即养成神圆力方，形曲意直，虚实无定，练成触觉活力之本能，以言其体则无力不具，以言其用则有感即应，规矩是入门之必须。“渡河须用筏，上岸须弃舟”，意即不能为规矩所累。所谓习拳有得于师者，有得于己者，得于师者为规矩，得于己者乃循规蹈矩，经体认实得于身之妙用也，习拳不得于身，则规矩无益于自己。

## 2. 儒家文化思想对武德的影响

在中国传统社会中，伦理道德纲常渗透并支配着所有的文化领域。中国武术文化作为中国传统文化的一部分，也不可避免地被伦理道德纲常所支配。这种约束中国武术人的伦理道德要求就是我们所说的“武德”。“武德”一词，最早见于《左传·宣公十二年》，楚庄王言：“武有七德”——“禁暴、敢兵、保大、定功、安民、和众、丰财者也。”这里的“武”，指的是军事。由于军事与武术是同根同源，交叉发展的，后来武术也就将“武德”沿袭下来。武德是从事武术活动的人，在社会活动中所应遵循的道德规范和所应有的道德品质。中国武术的“武德”发展经历了非常漫长的历史演进。最早的武术并不像现在是以强身健体为主要功能的，而是一种“防身杀敌”的技能，所以在早期，武术的整个传授过程都是非常严谨的。首先是师傅选择徒弟，然后是传授技艺，最后是“学成下山”，整个过程对习武者的“武德”要求极为严格。每一个阶段师傅都会对徒弟进行“武德”的考验。即使学成直到有自己的成就，“武德”也是习武者进行自我约束的伦理道德纲常，应该说“武德”是贯穿习武者一生的。“武德”是中国武术人修炼武术和人生的一种内在品质行为规范，不只是在习武的过程中，在整个习武者日常生活的全部细节都有很好的体现。武德高尚的习武者远比单单武术技能优秀的习武者更能得到人们的尊重，大凡中国的武术大师都是“武德”高尚的人。实际上中国传统的“武德”是通过长期的潜移默化和自我暗示而达到的一种武术修为和人身修养。

儒家思想文化在中国长期以来都是以国家意识形态而存在的，古代中国的习武者不可避免地要生活在这种意识形态之下。这就使得儒家思想文化也逐渐成为中国古代武术界的主流意识形态，塑造着古代习武者的生活模式并构建了他们的价值观和世界观。对于中国古代的习武者来说，儒家思想文化中的礼仪与道德尺度，不单单是他们的行为规范，同样也是习武者修为修养的主要内容。儒家思想文化对中国习武者的“武德”的主要影响就是中国武术文化与中国古代社会在体制结构上保持了一致性。其对中国武术武德的影响



及风格特点；有的是着重提倡一些被人们忽视了既主要而又难做的技术内容；有的则是为了提高运动员技术水平及引导武术套路技术的发展方向；有的是为了在全国乃至世界范围内的推广与普及。

## 2. 传统套路

特点：具备本套路的风格特点和主要内容，从而保留、继承其传统性。

## 3. 长拳自选套路

特点：首先要具备规则中所规定的内容、组别，另外要充分考虑到演练对象的性格和身体素质等特点，一般来说它代表着竞技武术的发展状态。

## 4. 普及性套路

特点：简单易学，易推广，其目的是为较低水平武术爱好者提供练习，起到扩大对武术文化的宣传及全民健身的作用。

## 5. 教学套路

特点：层次清楚，重点突出，主要内容较全面，把各类动作内容清晰、均匀地分布于各个组合及段落中。体现由简到繁、由易到难、循序渐进的原则。也可以体现动作左右前后及动作路线变化的对称性。

# 二、了解武术套路组成的规律

## (一) 武术套路的组成

一个武术套路总是由几个“单个动作”连接组成一个“组合”，再由几个组合连接组成一段（或称之为趟），几个“段”的连接加上“起势”、“收势”就成为一个完整的“套路”。

## (二) 单个动作的组成

武术的单个动作，一般是由上肢的手型、手法、肘法，下肢的步型、步法、腿法，加上身法、眼法以及蹿蹦跳跃和平衡动作所构成的。例如：“弓步搂手推掌”，左手向前，向左搂手，握拳收抱于左腰侧，右手立掌向前推出；下肢成左弓步；右肩向前顺，腰随之扭转，挺胸、塌腰；眼向前注视。这就是一个完整的动作。属于器械的，还要有各种器械的使用方法。单个动作要求身体各部位的活动要自然而顺当合理，要考虑手、眼、身法、步的协调配合。

## (三) 组合动作的组成

组合动作是由几个不同的单个动作组成的。在一个组合里，各个单个动作之间必须衔接得当，组合里的动作数量不受限制，初级套路的组合应简单一些，单个动作可以少一些，这样便于教，也便于学。例如《初级长拳第一路》第一个组合：马步双劈拳，弓步冲拳，蹬踢冲拳，马步冲拳，四个动作构成一个组合。左右互换，联系得比较密切，手脚的伸缩起落也比较顺，没有别扭的感觉。复杂的套路和表演比赛的套路，组合之间的动作变化就多一些。在一个组合的动作中或动作的衔接时要注意快慢交错，配合起伏转折、动静

合练习者本人的身体素质和技术水平，是编排套路中非常重要的环节。

## 六、检查修改

套路创编之后，要进行反复演练，看看是否合乎套路要求、规则规定和人体运动规律。有条件的话，还要请有经验的武术专家提出宝贵的意见，然后进行一些适当的修改和调整。这种调整包括套路所走的路线是否均衡，难度大的动作和重点组合是否安排到了恰当的位置，动作密度是否合适，运动量是否适度等，要经过反复的实践来进一步发现问题，不断调整，使之逐步完善。

## 七、创编武术套路的注意事项

### （一）突出武术的特点

武术套路的动作一般都具有攻防意义，踢、打、摔、拿、劈、刺等技击动作是构成套路动作的主要内容，它们有着不同的攻防规律，创编套路时必须注意突出它们的技击方法，遵循它们的运动规律。例如“枪扎一条线”是枪的运动规律，创编枪术套路时就不宜过多地选择平抡和劈打的动作，使枪术和棍术有所区分。同时，技击动作应该是套路的主要成分，在套路中要占较大的比重，这样才能突出武术的特点。

### （二）突出套路的特点和风格

不同的套路有不同的风格和特点。例如太极拳的特点是沉静、柔和、缓慢、圆活，动作路线处处带有弧形；长拳的特点是快速有力，舒展大方，动作路线多为直线形。所以，在创编长拳套路时，就不能把太极拳的动作直接搬过来，反之亦然。

其次要确定套路的风格。根据套路动作的技术特点，结合个人的身体形态、身体素质、心理素质和特长来确定风格。同时，各地区都流行有不同的套路，都可以根据自己的需要，从近乎自己项目的套路中选择素材，加以改造之后编在自己的套路中，形成自己独特的风格。

### （三）注意套路的布局与结构

布局指的是对场地的利用，一个自选套路要求占满全场，组和段要安排合适。至于采用什么样的路线，可以任意选择。但应该把重点动作放在场地中央，这有利于突出演练的效果。如把场地中央当成助跑道，把大部分动作放在场地两端完成，这样的布局就不好。

结构是指组合中动作的安排，如密度、强度、难度等。如果整个套路密度太大，则不易突出重点；密度太小，则显得松弛。所以在创编武术套路时，难度密度较大的动作要安排合适，起伏、转折动作应适当安排，整个套路才会显得均衡。

(1)对首次作为教学内容的动作,一般都先采用完整示范,帮助学生建立第一印象。

(2)在具体进行教学时,教学结构简单和难度不大的动作,可采用完整示范教学。

(3)对有一定武术基础的学生,可采用完整示范教学。完整示范有常速完整示范和慢速完整示范两种。一般采用两种先后结合的方法进行教学。

## 2. 分解法

分解教学法,是将一个完整的动作分成若干动作环节进行教学的方法。分解教学法有利于学生感知和了解动作的细节。在下列情况下可运用分解教学法:

(1)结构和方向路线较复杂的动作。这类动作可分上下肢两部分或几个小节进行示范教学。

(2)攻防因素较多的动作。这类动作可按攻防动作的多少分小节示范教学。

(3)具有顿挫性的动作。武术动作的顿挫变化,表现了武术的节奏和韵律。运用分解法,可使学生掌握这类动作的节奏和加强武术意识。

分解示范也有慢速示范和常速示范两种。一般先采用慢速示范,然后根据学生掌握动作的程度,逐渐过渡到常速分解示范。

## (三)检查法与纠错法

检查法与纠错法,是教师在教学过程中及时获得学生掌握技术情况的信息,并采取相应的措施提高技术、纠正错误的教学方法。

### 1. 检查法

常见的检查法有以下几种:

(1)观察法:教师细心观察学生演练,并肯定成绩,指出不足和改进的方法。

(2)提问法:教师抓住教学内容的重点和关键及时提问,了解学生掌握教学内容的程度。

(3)抽查法:教师让个别学生独立演练,检查动作或套路是否连贯、熟练、规范。

(4)测验法:教师对学生所学内容进行阶段性的考试或考查,检查其学习效果。

### 2. 纠错法

纠错法有以下几种:

(1)慢解领做法:由于学生基础差或动作难度大而出现的错误,教师可采用慢速分解示范、反复领做的方法帮助纠正。

(2)语言提控法:由于学生遗忘动作或对动作要领不清楚而出现的错误,教师可采用提示动作名称或要点来控制学生所做动作的规格,达到预防和纠

肩稍前移，身体伸直成屈臂撑，然后双臂用力迅速伸直成支撑，连续进行。

④仰卧扩胸：仰卧蹬上，两脚分开落地，双手各持哑铃，两臂向上伸直，两拳心相对，两臂向两侧分开下降直至两臂不能再下降为止，稍停按原路回至两臂伸直的姿势。

⑤平卧推举：仰卧在卧举蹬上，两手握距同肩宽，从杠铃架下取下杠铃，杠铃横杠置于胸部，两腿伸直或两脚平踏地面，将杠铃垂直举到两臂完成伸直，稍停、缓缓将杠铃放回于胸部。

⑥仰卧起坐：屈膝仰卧，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手抱头、收腹、向前俯身、尽量使肘部靠近膝盖后还原，可以头低脚高的姿势在斜板上做动作。

⑦仰卧收腹举腿：仰卧地上，身体平直，两手置于体侧，手掌按在地上，两腿并拢伸直，向上举腿，脚尖绷直，两腿和上体成垂直。

⑧俯卧展体：俯卧朝地，两臂屈肘十指交叉于脑后，将腿控制住或(另一个人压住练习者两踝关节处)抬头挺胸，使上体尽量上挺到不能再高为止。稍停，上体缓缓下降，回至俯卧姿势。

⑨骑马蹲裆：两脚分开与肩同宽，上身正直，屈膝下蹲，大腿与地面尽量成水平，上体与大腿尽量成直角，两臂伸直与地面平行，身体重心落于两腿之间。

⑩蛙跳：预备姿势两腿稍分开成半蹲，上体稍前倾，两臂在体后两侧。两腿用力蹬伸，充分伸直髋、膝、踝3个关节，同时两臂迅速前摆，身体向前上方跳起、然后用全脚掌落地，屈膝缓冲，两臂摆回成预备姿势，依次连续进行。

⑪向前左右跳：两脚并拢，自然站立于长蹬一端右侧。然后向蹬面左前方跳跃，再向蹬面右前方跳跃，可以不用长蹬向前左右跳。

⑫单腿交换跳：上体正直，膝部伸直，两脚交换向上跳起。蹬地时要充分伸直髋、膝、踝三关节，使人体有腾空的过程，落地时用前脚掌着地。

⑬负重深蹲：两脚左右自然开立与肩同宽，杠铃置于颈后肩上，两手正握横杠，脚尖略向外撇，上体保持正直，挺胸收腹，紧腰，屈膝下蹲到两膝不能再屈为止，两腿用力蹬起。

⑭背人跑：两人一组，前者半蹲，后者分腿骑在前者的腰上，两手扶其肩，被骑者可用两手来托住骑者两腿，快速向前跑。

⑮立卧撑跳：直立(预备)屈膝下蹲成蹲撑，两臂伸直与肩同宽；两腿后伸成俯撑，接着两脚蹬地，收腹、屈膝成蹲撑姿势，然后两脚用力蹬离地面，两臂经体前向上挥摆，使身体向上跳起，落地时收腹，屈膝成蹲撑姿势。

⑯跳台阶：面向台阶、屈膝摆臂，用力蹬地收腹，上3~4级台阶，连续练习，也可在楼梯上做此练习。

⑰多级跨跳：做五、十、十五级等多级跨跳，最后一跳落在沙坑里，或

表 4-3 专项素质及基本技术测试表

类别	测试项目	要求标准
专项素质	搬足	两手搬足, 足尖触嘴(男)或下颏(女)达 3 秒
	下腰	两足开立同肩宽, 双手触及足后跟(男), 双手虎口握足腕(女)
	竖叉(左右)	两腿前后成直线贴地
	横叉	两腿左右成直线贴地
	握杠转肩	双手握距同肩宽或比肩距短为最好
	10"马步冲拳	站成马步, 左右拳轮流向前冲击, 测两臂伸缩的速度, 以及下脚静力性耐力水平
	仆步抡拍 (左右 10")	在仆步拍地预备式, 以腰带臂, 向上抡臂要贴近耳, 下抡要贴近腿, 右仆步抡拍时眼随右手, 左仆步抡拍时眼随左手, 每击拍地为 1 次, 10 秒击拍 9 次以上最好
	10"左右正踢腿	足尖触及前额, 两腿伸直, 速度快, 落地快, 10 秒踢 14 次以上最好
基本技术	腾空飞脚	姿势正确, 击拍响亮。腾空高, 落地轻
	侧空翻	姿势正确, 腾空高, 落地轻
	旋风脚	姿势正确, 协调、连贯, 腾空高, 落地轻
	自选拳(不少于 1 分钟)	动作舒展、大方、协调、有意识, 各动作姿势正确, 弹跳要高, 劲力要顺达
	规定拳	12 岁以下(男、女)少年规定长拳或北京新编初级长拳
		12 以上(男、女)甲组规定拳 1~4 段接收势或亚运会 7 个套路中的规定拳或少年规定拳
器械(任选, 不少于 1 分钟)	姿势正确, 方法清楚, 身械协调, 力点准确, 精神贯注, 节奏分明, 内容充实, 特点突出, 弹跳高	

#### (六)专项素质及基本技术

此项选材主要是对有一定训练基础的儿童运动员和年龄在 8~14 岁的武术运动员而言。其测试项目及要求参照表 4-3。

#### (七)心理机能素质

心理因素对运动员能力有重要影响, 选材应予以足够重视。

1. 神经类型: 内向安静型, 属多血汁型+胆汁型。选择平衡能力强、反应速度快、爆发力强, 定位能力好的儿童。

2. 接受能力: 可塑性强, 思维敏捷, 善于模仿, 聪明伶俐, 反应快。

3. 胆量: 勇敢、顽强、有创新精神, 敢于接受新、难动作。沉着, 果断, 有恒心, 有毅力, 不怕困难, 不畏强手。

4. 精神文明: 组织纪律性强, 谦虚好学, 有礼貌, 乐于助人, 崇文尚武, 武德好。

以上心理机能素质可以通过家访、校访、个别谈话、活动性游戏, 针对某些需要的问题, 安排具体的任务进行观察评定。

总之，武术运动员的选材，是一项非常复杂而细致的工作。在选材时，开始可以多挑选一些运动员，经过试训阶段的考察后，最后决定取舍，作出正确的选择。这样才能保证选材的质量，才能尽快地把儿童、青少年培养成为优秀的武术运动员。

### 第三节 功力训练

功力训练主要能提高和加强人体机能和动作质量，增强技术动作使用的效果和作用，也是提高技术水平的良好训练手段。功力训练主要包括：进攻方的攻击力量和自己身体各个部位的抗击外力的能力。拳谚说：“练拳不练功，终究一场空。”主要就是强调练功的重要性。进攻动作没有功力，就不能达到预期的效果，就没有威胁力，势必心有余而力不足；防守动作没有功力，就抵挡不住对方的进攻，不能有效地保护自己，身体没有抗击打能力，一旦被击中，容易造成伤害，严重削弱了自身的战斗力。所以功力训练是提高大学生自卫防身技能水平的必备训练。

#### 一、踢打沙袋

踢打沙袋是指用拳、掌、腿、肘、膝等各种进攻招法击打沙袋。其训练作用有三个：一是能增强自己的进攻动作的力量；二是能使自己的手、脚等各部位适应击打时的碰撞，也就是提高击打部位的抗击打能力；三是能培养掌握击打时的距离感，在实战中可以通过目测就能知道攻击距离是否合适，出招能否打得着。如果用胸、腹、背撞击沙袋，也能提高这些部位的抗击打能力。沙袋悬挂要与自己躯干高度差不多，重量及大小适宜。可用各种拳法、腿法、膝法、肘法来击打沙袋。

#### 二、击靶训练

用于提高拳腿和膝肘等进攻动作的力量与速度，一方带好手靶或脚靶给另一方喂靶；另一方用拳法、腿法及膝肘击打手、脚靶。可按固定形式打，叫死靶；也可不按固定形式打，叫活靶。靶位在哪儿就往什么方向打，从而提高单个拳腿及组合动作的功力。

#### 三、抗击打能力训练

抗击打能力训练的目的在于提高身体各个部位承受外力打击、碰撞的能力，以及提高身体内脏器官和头部的抗震能力。训练中应遵循科学循序渐进的方法，不要急于求成甚至蛮干，导致事与愿违、身体受损。所以我们提倡如“油锤贯顶”、“头撞石碑”、“铁棍击肋”等有损练习者身心健康的训练。

## 第五章 武术基础技术练习

武术基础技术练习包括基本功练习和基本技术练习，分徒手和器械两部分。

徒手部分是通过基本功和基本技术的练习，使身体各部的肌肉、韧带、关节以及内脏器官都得到较全面的锻炼和发展，并能较快地提高武术运动的专项身体素质和基本技能，为学习拳术和器械套路打下良好的基础。

武术的器械练习，是在具备了一定的拳术基础上进行的。因此，要练好器械，必须先练习好基本功和基本动作。

### 第一节 武术基本功

基本功是武术运动所必须具备的体能、技能和心理等素质。它有一系列综合性修炼方法和手段。基本功按人体的部位划分为腿功、腰功、臂功和桩功。

#### 一、腿功

主要发展腿部的柔韧性、灵活性和力量等素质。练习方法有：压腿、搬腿、劈腿和控腿等。

##### (一) 压腿

主要是拉长腿部肌肉、韧带，加大髋关节活动范围，压腿的方法有正压腿、侧压腿、后压腿和仆步压腿四种。

1. 正压腿：面对压腿架或适当高度的物体，左腿提起，脚跟放在压腿架上，脚尖勾起，两手按膝。两腿伸直、立腰、收髋，上体前屈，并向前、向下做压振动作(图 5-1-1)。

要求与要点：两腿伸直，直体向前、向下压振。逐渐加大幅度，两手抓住左脚掌用力后拉，先以前额、鼻尖触及脚尖，最后过渡到下颏触及脚尖(图 5-1-2)。压至有疼痛感时，停住不动，进行耗腿。

4. 垫步：后脚提起向前脚处落步，前脚立即蹬地前跳，将位置让给后脚（图 5-2-32、图 5-2-33）。

要求与要点：与击步同。



图 5-2-32



图 5-2-33

5. 弧形步：两腿略屈，迅速连续向侧前方沿弧线行步（图 5-2-34、图 5-2-35）。

要求与要点：每步略比肩宽。挺胸、塌腰，保持半蹲姿势。身体平稳，不要有起伏现象。落步时由脚跟迅速过渡到全脚掌，并注意转腰，目向前平视。



图 5-2-34



图 5-2-35

## 二、腿法练习

踢腿是腿部练习的主要内容，也是基础训练的主要方面之一。腿法主要有直摆性腿法、屈伸性腿法、扫转性腿法三种。

（一）直摆性腿法：支撑腿和摆动腿均直的腿法。

1. 正踢腿：右手扶住适当高度的物体，左手叉腰或侧平举，右腿支撑，左腿勾足，挺膝踢起，然后下落成前点步，还原（图 5-2-36、图 5-2-37）。也可两臂侧平举，原地或行进间左右交替踢腿。





图 5-2-41



图 5-2-42



图 5-2-43

要求与要点：挺胸、立腰、松髋、开胯。外摆时以髋关节为轴，外摆幅度要大，成扇形。

5. 里合腿：同外摆腿，唯由外向里做(图 5-2-44、图 5-2-45、图 5-2-46)。也可两手侧平举，行进间交替练习。

要求与要点：挺胸、挺膝、松髋里合、幅度要大，成扇形。

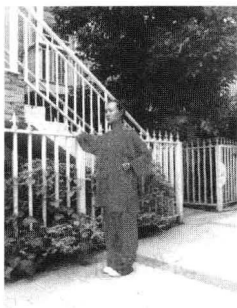


图 5-2-44



图 5-2-45



图 5-2-46

6. 后踢腿：双手扶器械或适当高度的物体，右腿支撑，左腿绷足，挺膝向后上踢起。

要求与要点：当踢到一定高度后也可松膝，用脚掌碰及头部(图 5-2-47、图 5-2-48)。也可向前或向后行进间练习。



图 5-2-47



图 5-2-48