



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



强身健体：武术套路

QIANGSHEN JIANTI:WUSHU TAOLU

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANGKUAILE TIYU
CONGSHU



强身健体：武术套路

QIANGSHEN JIANTI WUSHU TAOLU

本书编写组◎编



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

强身健体: 武术套路 / 《强身健体: 武术套路》
编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2002 - 5

I. ①强… II. ①强… III. ①套路 (武术) - 中国 -
青少年读物 IV. ①G852 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050012 号

强身健体: 武术套路

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

(北京市大兴区长子营镇李家务村委会南 邮编: 102615)

版 次: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12. 25

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2002 - 5/G · 0638

定 价: 24. 00 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

编委会成员

顾问

朱 玲（四川体育局局长、四川体育总会主席）

刘 青（成都体育学院副院长、教授、博士）

荣誉主编

陈 伟（成都体育学院院长、教授、博士生导师）

主编

张五平

编委（按姓氏笔画排列）

马 犇	王世伟	史明娜	孙亮亮	刘 晟	刘志敏
乔建国	李祥慧	李琳琳	张 帆	杜 佳	张 婕
杨世勇	杨成波	严晓芹	尚 菲	郑喜磊	祝世友
赵志进	唐小林	顾旭东	徐伦占	徐姜娟	黄 毅
龚 军	梁永杰	董 立	彭 巍	蒋徐万	蓝 怡

本书编写人员

执行主编：孙亮亮 张五平

副主编：王世伟（成都体育学院排球教研室）

史明娜（四川省体育科研所）

祝世友（成都体育学院研究生部）

主编简介

孙亮亮（1982. 9 ~ ）男，山东昌邑人，成都体育学院硕士研究生。曾多年从事中小学武术、健美操及排球等教学与训练工作。先后在国家级核心期刊、省级期刊公开发表论文十余篇，并参与了多项省级、院级课题的研究。

张五平（1957. 5 ~ ）男，山东临清人，成都体育学院体育系排球教研室副教授，硕士生导师。主要教授课程有：排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练，率队参加第十二届亚洲锦标赛，并在第五届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

前言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地,热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体、强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,向往阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有

健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献! 适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文、图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此表示深深的感谢!

编 者

编写说明

武术作为我国民族传统体育运动中的重要内容，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，具有健身、技击、观赏、娱乐、教育、经济等多种功能价值。2008 年武术作为北京奥运会的特设比赛项目进行了比赛，这使得源于中国、属于世界的武术运动得到了更为广泛的宣传。在这种大好的形式下，如何贯彻《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，积极开展“阳光快乐体育运动”，让中小学武术教学与活动工作再上新一个台阶，让中小学生在武术中感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼，让我们的传统体育项目得到继承与发扬，成为摆在每一位体育工作者面前的新任务。

本书介绍了武术运动的起源、发展、特点、武德修养、基本技术、快乐速成等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让儿童青少年更形象、更轻松理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加入了武德修养内容。通过武德学习，使学生了解传统武德的内涵，加强了现代武德的教育，有助于提高学生的思想道德水平。

3. 加强了快乐速成练习。针对目前中小学生喜欢体育而不喜欢在提高运动技能上下工夫的问题，本书对技术学习采用了快乐入门的方法，以武术徒手练习和器械练习为例，图文并茂，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

4. 精选对学生有影响的武术名家进行介绍。文中介绍了我国的一些武术名家所取得的荣誉以及他们的感人事迹，为中小学生树立良好的学习榜样，同时也可提高学生学习的兴趣。

5. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对武术运动过程中可能出现的运动损伤,介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法,这对学生安全、可持续参与该运动健身,以及技能的掌握提高,都具有重要意义。

6. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习武术动作的同时,能够知道该动作的英文名称,既丰富了学生的专业英语词汇,同时也对武术运动的国际化有重要的意义。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望,也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大儿童青少年,衷心的希望这本书能够提高他们参与武术运动的兴趣,体验武术运动的快乐,为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分9章,由孙亮亮、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二、三章由孙亮亮、张五平、史明娜(四川省体育科研所)编写;第四、五、六章由王世伟(成都体育学院)、张五平、孙亮亮编写;第七、八、九章由张五平、祝世友(成都体育学院研究生部)、孙亮亮编写。

在本书的编写过程中,陈明生老师为本书提出了许多宝贵的意见和建议,在此表示衷心的感谢!

在本书编写过程中,我们参考了众多的专业书籍资料及图片,在此向有关单位和作者表示衷心的感谢!

由于编写水平与经验有限,本书难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者批评和指正。

编 者

目 录

第一章 武术套路运动概述	(1)
第一节 武术套路的起源及发展史	(1)
第二节 武术套路运动的特点	(9)
第三节 武术套路运动发展态势	(12)
第二章 武术套路的内容与分类	(16)
第一节 武术套路内容	(16)
第二节 形形色色的竞技武术	(21)
第三章 武德修养	(36)
第一节 武术的德育内涵	(36)
第二节 武术的礼节	(39)
第四章 武术套路运动基本功和基本动作练习	(44)
第一节 武术套路基本功	(44)
第二节 武术套路基本动作	(57)
第三节 武术套路练习注意事项	(66)
第五章 徒手武术套路快乐速成练习	(68)
第一节 初级长拳	(68)
第二节 简化太极拳	(85)

第六章 器械武术套路快乐速成练习	(108)
第一节 初级刀术.....	(108)
第二节 初级棍术.....	(127)
第七章 武术套路运动综合知识	(146)
第一节 武术套路的运动价值.....	(146)
第二节 武术名家简介.....	(150)
第三节 武术套路运动欣赏.....	(160)
第八章 武术套路运动生理卫生与健康常识	(165)
第一节 常见的运动损伤.....	(165)
第二节 运动损伤的常见原因与预防.....	(167)
第九章 武术套路运动竞赛组织与裁判工作	(170)
第一节 武术套路竞赛的组织与编排.....	(170)
第二节 武术套路竞赛规则简介.....	(172)
第三节 基层武术套路竞赛.....	(176)
附录	(179)
专业词汇中英文对照表.....	(179)
主要参考文献	(185)

第一章

武术套路运动概述

武术套路运动是武术运动的重要组成部分,本章从武术套路的起源出发,介绍了我国古代、现代及国际武术套路运动的发展概况,同时对武术套路运动的特点做了阐述,并分析了武术套路运动的发展态势。

第一节 武术套路的起源及发展史

一、武术套路的起源

中国武术套路的源头,可以追溯到中国原始社会的生产活动中去。在原始社会生产力极为低下的条件下,人类为了生存,就必须依靠群体的力量与自然界进行斗争。在狩猎的生产劳动过程中,人们逐渐地形成了徒手的、持械的格斗技能。这些方法多是本能的、自发的、随意的身体动作。虽然人类在这个时期还没有有意识地把这些击打技能作为一种专门练习,但这些击打技能却是武术套路运动的起源之一。(图1-1、图1-2)



图 1-1



图 1-2



旧石器时代晚期,人类打制石器等生产工具有了较大发展。到了新石器时代,人们已经较广泛地运用弓箭来狩猎了。生产工具的发展,使人们在劈、砍、击、刺等方面积累了一定的经验。这时,以创造锋刃工具的能动性、使用工具方法的主动性及运用格斗技术的自觉性为标志,武术进入了萌芽状态,但其技能本质上还是属于生产活动的范畴。

到了氏族公社时代,部落之间经常发生战争,使用武力就成为掠夺财富的最主要手段之一。武器也随着作战的需要而不断改进,在战场上搏斗的经验也不断得到总结。人们把在战斗中比较成功的一击一刺、一拳一腿反复模仿着、练习着、传授着,武术套路运动的一些技术方法开始包含在军事训练之中。在漫长的历史进程中,武术与军事斗争紧密相连,结伴而行。战争促进了格斗技能的形成和发展。

二、历代武术套路发展概况

武术作为独立的社会文化现象,是同中华民族文明的产生同步的。商周时期,出现了“武舞”,武王伐纣前夕,用武舞来训练士兵,鼓舞士气,周代设的“庠”“序”等,也把射御、习舞干戈列为教育内容之一。



图 1-3



图 1-4

春秋战国时期,列国争雄,很重视技击术在战场中的运用。春秋初期,管仲在齐国招募“拳脚威猛,武功出众”的人来训练军队。齐桓公春秋两季还举行全国性比武较力大赛,选拔天下豪杰骏雄,以是否勇敢来论赏。(图1-3、图1-4)

秦、汉、三国处于中国封建社会的上升时期,其政治、经济、文化的发展为武术套路运动逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了优越的条件。角觚、手搏、击剑等竞技项目日渐兴盛,攻防格斗的武术与适应表演的套路并行发展。《汉书·艺文志》“兵技巧十三家”中,收入了《手搏》6篇、《剑道》38篇。当时,也有不少武术套路项目被吸收到兴盛的“百戏”中去,使得武术套路运动向着表演化方向发展。



(图 1-5、图 1-6)



图 1-5

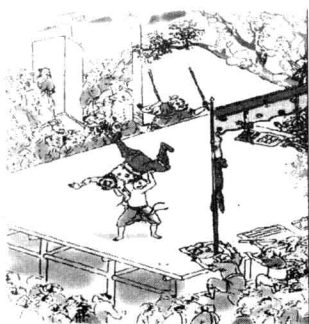


图 1-6

两晋南北朝时期,武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。然而当时文学盛行,人们沉迷于炼丹以追求长生不老,其消极影响在一定程度上阻碍了武术套路运动的发展。

入唐以来开始实行武举制,对武术套路运动的发展起了极大的促进作用,其中《太白阴经·选士篇》曾介绍:勇猛的武士能拉开五石重的弓箭(一石约 100 千克)。而剑术的发展则遍及朝野,文人、武将、妇女、道家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,有与李白诗歌、张旭草书并称“唐代三绝”的美称,可见武术套路作为一种文化形式在当时具有了较大的影响力。(图 1-7、图 1-8)



图 1-7



图 1-8

两宋时期,以民间结社组织为主体的民间习武活动蓬勃兴起,如“相扑社”、“英略社”、“弓箭社”等(图 1-9、图 1-10)。“社”的形成,为民间武术套路运动的

传授、交流、发展创造了有利条件。宋代城市经济发达,在一些专门性的群众游艺场所“瓦舍”“勾栏”中出现了大量以卖武艺为生的民间艺人,极大地促进了武术套路向表演化方向发展。

元代禁止民间习武,武术被保留在舞台上,武术受戏剧影响,套路走向艺术化。



图 1-9



图 1-10

明清时期是武术大发展时期,各种流派林立,拳种纷呈。武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和运用。戚继光的《纪效新书》总结出拳术是学习器械的基础等循序渐进的教学训练法则(图 1-11);剑术中有茅元仪《武备志》所记二十四剑势等(图 1-12);还有程子颐《武备要略》中记载的叉和鞭的套路。到了清代,拳术和器械的种类继续繁衍。从明末清初至清末时期,形成了太极拳、形意拳、八势掌等主要的拳种体系。



图 1-11

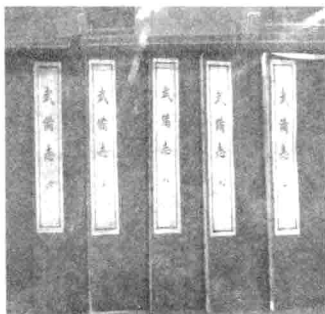


图 1-12

近代以后,冷兵器在军事上的地位明显消退,但武术套路运动由于具有强身健体、防身等多重功效,所以能适应时代的变化,逐步成为中国近代体育的有机组成部分。在此基础上,武术套路运动进一步吸收传统文化的养料,丰富了锻炼形式,



升华了技法理论,在不失攻防内涵的前提下,沿着体育方向不断发展。



图 1-13

20 世纪初,习武开禁,拳技之风蓬勃一时,民间出现了许多拳社组织。1910 年在上海成立的“精武体育会”是维持时间最长、影响最大的团体(图 1-13)。1928 年,国民政府在南京成立了中央国术馆。该馆成立后,相继在 24 个省市建立了国术馆,县级国术馆达 300 余所,这样就形成了一个较为完备的国术馆系统。



1927 年,在上海举行的远东运动会上,两个孩子表演武术。

图 1-14

1927 年在上海举行的远东运动会上进行了武术表演、1936 年中国武术旅行团访问东南亚、中国武术队赴柏林奥运会参加表演等盛事,对武术运动的发展起到了重要的推动作用。但因为当时中国处于半殖民地、半封建社会,政治、经济、文化、



教育落后,在一定程度上阻碍了武术运动的健康发展。(图1-14、图1-15、图1-16)



1936年第十一届奥运会中国武术女队(德国柏林)

图 1-15



1936年第十一届奥运会中国武术男队(德国柏林)

图 1-16

三、新中国武术套路运动的发展



图 1-17



图 1-18

中华人民共和国成立后,武术成为社会主义文化和人民体育事业的一个组成部分,得到了蓬勃发展(图1-17、图1-18)。1950年中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动。1953年在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会(图1-19),武术套路是这次大会的主要内容。1958年,中国武术协会在北京成立,国家体委制定了第一版以普及面较广的长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》。

后来的“十年动乱”阻碍了武术运动的发展,许多拳种和流派趋于消退和失传。与此同时,竞技武术由于过分追求空中动作和艺术效果,因此在某种程度上破坏了武术的风格特点与套路结构,没有全面正确地继承和发展传统武术。