

名

师出高徒丛书之一

师出高徒丛书之一

刘玉萍 编著  
人民体育出版社



武术 基本功  
与基本动作

G852

L76

名师出高徒丛书之一

453101

人民体育出版社

# 武术基本功与基本动作

刘玉萍 编著



00463101

# (京)新登字 040 号

## 图书在版编目(CIP)数据

武术基本功与基本动作 /刘玉萍编著

—北京:人民体育出版社,2000

(名师出高徒丛书:1)

ISBN 7-5009-1969-7

I. 武… II. 刘… III. 武术-动作(体育)-中国

IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20172 号

## 武术基本功与基本动作——名师出高徒丛书之一

---

作者: 刘玉萍

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 北京昌平环球印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32

字数: 90 千字

印张: 4.125

印数: 001-6,100 册

版次: 2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1969-7/G·1868

定价: 7.00 元

---

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

# 《名师出高徒丛书》

## 出版说明

谁都愿意将自己的孩子送进好的学校,为什么?因为好学校教学水平高。教学水平高主要依赖于有一流的高水平的教师。教师水平高就能教出出类拔萃的学生,这正是“名师出高徒”。

学武术也如此,富有经验的名师教学,会使初学者少走不少弯路,入门迅速,一入门即可为提高打下扎实的基础。为满足初学武术的广大青少年和武术爱好者的要求,我社特约我国武术名家编写了这套丛书。本套丛书作者均是长期从事武术教学在国内外享有盛名的专家,他们有着极丰富的教学经验,既能把那些对武术一窍不通的“老外”教得像模像样,也能指导武术高手再提高。本套丛书属于普及性读物,重点介绍了武术基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及其纠正方法,而且简明扼要地说明了动作的技击含义,易学、易懂、易练、易用。

近年来中国武术协会为更广泛开展武术运动,在国内推行了武术段位等级制。本书在介绍了最基本的动作之后,编入了最基本的人段套路详解。每个武术爱好者只要跟着本书步

骤自修,都可达到武术初级段位(一、二、三段)水平。

本社曾出版过《武术基础练习丛书》一书,深受广大武术爱好者喜爱,多次再版仍未能满足需要。根据近年来我国武术发展的形势,本套丛书是在原《武术基础练习丛书》的基础上新编而成。这套丛书包括以下几册:

《武术基本功和基本动作》——名师出高徒丛书(一)

《长拳入门与提高》——名师出高徒丛书(二)

《剑术、刀术入门与提高》——名师出高徒丛书(三)

《棍术、枪术入门与提高》——名师出高徒丛书(四)

《南拳入门与提高》——名师出高徒丛书(五)

《散手入门与提高》——名师出高徒丛书(六)

《太极拳入门与提高》——名师出高徒丛书(七)

《太极推手入门与提高》——名师出高徒丛书(八)

## 前 言

俗话说“练拳不练功，到头一场空”，只有练好扎实的基本功和规范的基本动作，学、练任何项目的武术，才可迅速入门、快速提高。本书以简练的语言、生动的插图介绍了武术必备的肩臂功、腰功、腿功和武术的手型、步型、手法、步法、腿法、跳跃、平衡、跌扑滚翻等基本动作。

持之以恒，功到自然成。跟随本书习练，定有助于武术各项项目的学习与提高。

---

# 目 录

<b>第一章 基本功</b> .....	(1)
<b>第一节 肩臂功</b> .....	(1)
一、压肩 .....	(1)
二、吊肩 .....	(3)
三、转肩 .....	(4)
四、绕肩 .....	(5)
<b>第二节 腰功</b> .....	(11)
一、前俯腰 .....	(11)
二、甩腰 .....	(13)
三、涮腰 .....	(15)
四、下腰 .....	(16)
<b>第三节 腿功</b> .....	(17)
一、压腿 .....	(18)
二、搬腿 .....	(22)
三、劈腿 .....	(26)
四、控腿 .....	(27)

---

## 第二章 基本动作

第一节 手型.....	(30)
一、拳 .....	(30)
二、掌 .....	(31)
三、勾 .....	(32)
第二节 步型.....	(32)
一、弓步 .....	(32)
二、马步 .....	(34)
三、仆步 .....	(35)
四、虚步 .....	(36)
五、歇步 .....	(37)
第三节 手法.....	(38)
一、冲拳 .....	(38)
二、架拳 .....	(40)
三、贯拳 .....	(41)
四、砸拳 .....	(43)
五、推掌 .....	(44)
六、亮掌 .....	(44)
七、顶肘 .....	(47)
八、盘肘 .....	(48)
第四节 步法.....	(50)
一、上步 .....	(50)
二、退步 .....	(51)



三、盖步 .....	(51)
四、插步 .....	(52)
五、击步 .....	(52)
六、弧行步 .....	(55)
<b>第五节 腿法</b> .....	(56)
一、正踢腿 .....	(56)
二、侧踢腿 .....	(58)
三、外摆腿 .....	(60)
四、里合腿 .....	(62)
五、弹腿 .....	(62)
六、侧踹腿 .....	(65)
七、前扫腿 .....	(67)
八、后扫腿 .....	(70)
九、拍脚 .....	(72)
<b>第六节 跳跃</b> .....	(74)
一、腾空飞脚 .....	(75)
二、旋风脚 .....	(77)
三、腾空外摆莲 .....	(80)
四、旋子 .....	(83)
五、大跃步前穿 .....	(85)
<b>第七节 平衡</b> .....	(88)
一、提膝平衡 .....	(88)
二、燕式平衡 .....	(90)
三、望月平衡 .....	(92)

---

四、仰身平衡 .....	(94)
五、侧控腿平衡 .....	(96)
<b>第八节 跌扑滚翻</b> .....	<b>(98)</b>
一、抢背 .....	(98)
二、后滚翻 .....	(101)
三、栽碑 .....	(104)
四、鲤鱼打挺 .....	(106)
五、扑虎 .....	(108)
六、仰摔 .....	(110)
七、盘腿跌 .....	(112)
八、乌龙绞柱 .....	(114)
九、侧空翻 .....	(117)

武术基本功,是指从事武术运动所必备的体能、技能和心理品质。它有一系列综合性训练人体内外各部位功能的方法和手段。这些训练方法和手段,突出了武术运动的专项要求,注重在发展身体各部位力量,柔韧等素质的同时,还十分注重对人体内脏功能及心态活动的提高,具有明显的内外兼修的运动特点。武术基本功按人体的身体部位划分为:肩臂功、腿功、腿功和桩功。

## 第一节 肩臂功

肩臂功,主要是增进肩关节韧带的柔韧性,加大肩关节的活动范围,发展臂部力量,提高上肢运动的灵敏、松长、转环等能力。为学习和掌握各种拳、掌等手法打下必要的专项素质基础。练习的方法有压肩、吊肩、转肩和绕肩等。

### 一、压肩

面对肋木或一定高度的物体开步站立。两手抓握肋木,上体前俯下振压肩(图 1)。





图 1

**要点：**

两臂、两腿要伸直，力点集中于肩部。

**练习步骤：**

1. 下振压的振幅逐渐加大，力量逐渐加强。
2. 肩压到极限时，静止不动耗肩片刻。
3. 压肩与耗肩交替练习。

**易犯错误：**

肩部紧张，臂不直。

**纠正方法：**

练习时注意尽量沉肩，伸臂。





图 2

## 二、吊肩

两脚并步站立,背部朝向横杠(最好是肋木),两手反臂抓握横杠。然后下蹲,两臂拉直,或悬空吊起(图 2)。

### 要点:

两手紧握横杠,两臂伸直,肩部放松。

### 练习步骤:

1. 双手反臂抓握横杠,上体前倾拉肩,并上下转动。
2. 屈膝下蹲,上体尽量直立,逐渐减少脚的支撑力,做向下吊肩动作。
3. 两脚离地,做吊肩动作。

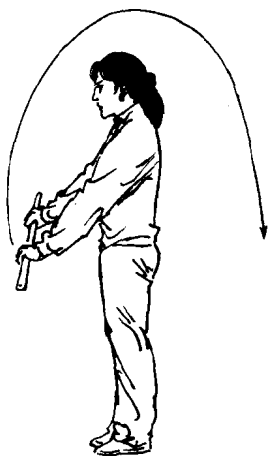


图 3



图 4

**易犯错误：**

提肩，屈臂，躬身。

**纠正方法：**

两手握紧横杠，抬头，沉肩，立身。

**三、转肩**

两脚开步站立，两手握棍于体前，与肩同宽，然后上举绕至体后，再从体后向上绕至体前(图 3、4)。

**要点：**

两手握距要合适，转动时两臂伸直尽力上举。





图 5

**练习步骤：**

1. 先做徒手的压肩、绕肩练习。
2. 开始握棍转肩时两手间距离可宽些，逐渐缩短距离。

**易犯错误：**

屈肘，两肩未同时转动。

**纠正方法：**

适当放宽握距，强调直臂上举，同时过肩。

**四、绕肩**

**1. 单臂绕环**

左弓步，右臂伸直向前或向后立绕(图 5)。

### **要点：**

臂伸直，肩放松，绕环时，贴身走立圆。

### **练习步骤：**

1. 单臂绕环要力求动作连贯，劲力顺达，肩关节充分放松，不必求快速。

2. 左右交替练习，注意协调发展。

### **易犯错误：**

肩部紧张，肘关节弯屈，绕环不走立圆。

### **纠正方法：**

放慢速度，肩部尽量放松，臂伸直，贴身立绕。

## **2. 两臂前后绕环**

开步站立，两臂伸直上举与肩同宽，手心相对，左臂向前、向下、向后绕环；右臂向后、向下、向前同时绕环(图6、7、8)。

### **要点：**

两臂伸直，肩关节放松，以腰带臂绕立圆。

### **练习步骤：**

1. 此动作需要一定的协调性，初次练习要放慢动作，当两臂反方向绕至体前、体后时应有一条水平线上，下落时应同时擦腿，上举时手心相对。

2. 动作符合要求后再逐渐加快速度，左右交替做反方向的绕环练习。

### **易犯错误：**

①两臂配合不协调，顺同一方向转动；





图 6

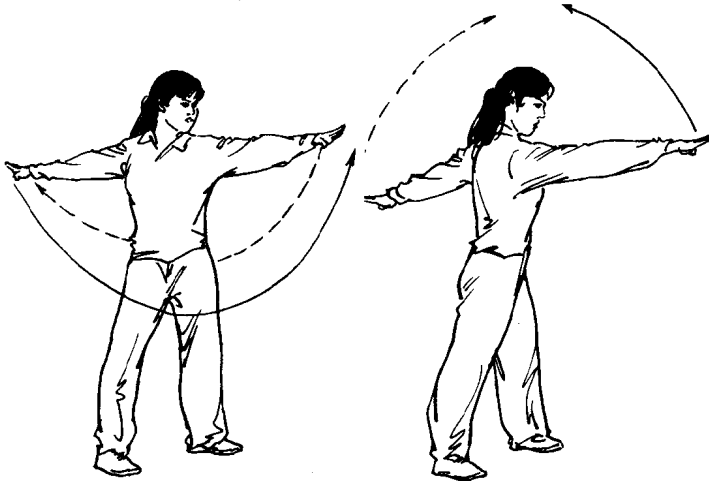


图 7

图 8