



武术教材编写组 编

高等学校教材

武 术

高等教育出版社

高等学校教材

武 术

武术教材编写组

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术/蔡仲林主编;《武术》编写组编著. —北京:高等教育出版社,1996(2000 重印)

ISBN 7-04-005659-3

I. 武… II. ①蔡…②武… III. 武术-中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 19552 号

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

排 版 高等教育出版社照排中心

印 刷 北京华文印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 8.75

字 数 220,000

版 次 1996 年 6 月第 1 版

印 次 2000 年 4 月第 5 次印刷

定 价 8.70 元

凡购买高等育出版

质量问题,请在所购

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是全国高等学校体育教育专业教学指导委员会组织部分高等学校编写的。全书包括武术概述、长拳、太极拳和主要运动器械基本技法分析、武术图解知识与方法、武术教学、武术竞赛组织与裁判、武术基本功和基本动作、中学武术教材教法、初级武术套路和实用攻防动作等。书后附有武术常用词汇英汉对照。

本书可作为普通高等学校体育教育专业本专科普修课的通用教材,也适用于函授、中等师范学校体育专业的教学。

编写说明

普通高等学校体育教育专业武术必修课教材,是根据全国高等学校体育教学指导委员会的安排,依据国家教委 1991 年颁布的《普通高等学校本科体育教育专业教学计划》和 1992 年颁布的《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》的精神编写的。

本教材在编写过程中严格从体育教育专业的培养目标出发,根据部颁武术课程的基本要求,紧密联系中等学校实际,充分吸收原有教材的优点和我国武术运动理论与技术的科研成果,竭力将武术理论研究上的认识和长期从事学校武术教学的经验融汇于教材之中,力求突出思想性、科学性和师范教育的特点。与过去的教材相比,在保持中学武术教法作业的基础上,增加了新颁九年制义务教育中学体育教学大纲武术教材教法分析的内容;增加了武术教学方法的运用和识图自学方法的篇幅;结合近年来教学的实际需要,还增加了实用攻防动作的介绍,体现了本教材针对性强,简明,实用的特点。本书主要内容有武术概述、长拳、太极拳和主要运动器械基本技法分析,武术图解知识与方法,武术教学,武术竞赛组织与裁判,武术基本功和基本动作,中学武术教材教法,初级武术套路和实用攻防动作等。为适应武术的发展,书后附有武术常用词汇汉英对照。本教材可作为普通高校体育教育专业本、专科必修课教材,也适用于本、专科函授、中师等普通师范体育专业的教学。

本教材严格按照编、审分离的原则,采取主编负责制下的分工编写。本教材的召集单位是湖北大学;由蔡仲林任主编。栗胜夫、郑旭旭任副主编。参加编写的人员有(以姓氏笔划为序):扬州大

学仇志刚、西南师范大学刘学谦、华南师范大学李之卓、山东师范大学李成银、杭州大学季建成、江西师范大学陈春茗、福建体育学院郑旭旭、河南大学栗胜夫、湖北大学蔡仲林等。

该教材 1995 年 5 月由全国高等学校体育教学指导委员会组织专家教授开会审定。参加教材审稿工作的有郝承瑞(西北师范大学)、孟昭祥(北京师范大学)、季克异等同志。在此谨致以衷心的感谢。

限于编者水平,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

编者

1995 年 6 月

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的起源和发展	1
第二节 武术的内容和分类	5
第三节 武术的特点和作用	7
第二章 武术基本技法分析	10
第一节 长拳基本技法分析	10
第二节 太极拳基本技法分析	13
第三节 器械运动特点和方法	15
第三章 武术图解知识与方法	22
第一节 武术图解知识	22
第二节 识图自学方法与步骤	24
第三节 常用武术动作术语	26
第四章 武术教学	29
第一节 武术教学的特点	29
第二节 教学方法的运用	30
第三节 武术套路教学	37
第四节 实用攻防动作教学	39
第五章 武术竞赛组织与裁判	42
第一节 武术竞赛规则与裁判法	42
第二节 中学武术竞赛的组织	46
第三节 中学教学比赛裁判工作	49
第六章 武术基本功和基本动作	52
第一节 手型和手法练习	52
第二节 步型和步法练习	56
第三节 肩部练习	62
第四节 腿部练习	67

第五节	腰部练习	79
第六节	跳跃练习	82
第七节	平衡与跌扑练习	88
第七章	中学武术教材教法	93
第一节	中学武术教材分析	93
第二节	健身拳教法作业	121
第三节	青年拳教法作业	136
第四节	八段锦	162
第八章	初级套路	170
第一节	初级拳	170
第二节	初级刀	193
第三节	简化太极拳	221
第九章	实用攻防动作	254
第一节	防守的基本方法	254
第二节	进攻的基本方法	258
附录: 武术常用词汇汉英对照		267
主要参考书目		273

第一章 武术概述

【内容提要】 本章对武术的定义、武术的起源和历代发展概况进行了简要的介绍,回顾了新中国成立后武术运动在国内国际的影响和发展,并对武术的内容与分类,武术的特点和作用分别加以阐述。

武术是以技击动作为主要内容,以套路、格斗、功法为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,是中华民族在长期的生活和斗争实践中,逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。

第一节 武术的起源和发展

一、武术的起源和历代发展概况

(一) 武术的起源

武术起源于我们远古祖先的生产劳动。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搏斗,在狩猎的生产劳动过程中,人们不仅赤手空拳地与野兽搏斗,还要拿起石头、木棒等简陋的工具与猛兽恶禽抗争,逐渐地形成了徒手的、持械的格斗技能。这些原始形态的攻防技能虽是低级的,还没有脱离生产技能的范畴,但却是武术技术的萌芽。

到了氏族公社时代,部落之间为扩张土地和争夺财富,经常发生战争,人们把在战斗中比较成功的一拳一腿、一击一刺加以总结,反复模仿、习练,并传授给年轻的一代,武术的一些技术方法开始作为军事训练的重要内容。在漫长的历史进程中,武术与军事斗争紧密相连,战争促进了格斗技能的形成和发展。

（二）历代武术发展概况

从原始的生产、生存活动中，形成徒手或持械的格斗技术，演变成近代的体育运动，在世界各个地域的人类活动中都曾出现，如击剑、泰国拳等。但从原始格斗术发展成击舞一体，内外兼修的武术形式，则是由中华民族特有的文化土壤蕴育而成。

商周时期，出现了“武舞”，武王伐纣前夕，即以武舞来训练士兵，鼓舞士气。春秋战国时，诸侯纷争图霸，战争频繁，练兵习武活动在军队和民间得到广泛重视和迅速发展，如齐桓公每年春秋两季都要举行全国性比武较力的“角试”来选拔人才。而当时的民间，就有不少武艺高超的技击家，如越女、袁公、鲁石公等。《吴越春秋》所记载的越女论剑，理法深奥、论述精辟至今仍不失光彩。

秦汉以来，盛行角抵、手搏、击剑等。《汉书·艺文志》兵技巧十三家中，收入《手搏》六篇、《剑道》三十八篇。曹丕《典论·自序》中也十分生动地记述了他与邓展将军谈兵论技，以蔗代剑，交手相击的故事，说明当时的技击理论和技巧都已发展到相当水平。武术套路在当时也发展较快，有单练，也有多种形式的对练。《史记·项羽本纪》中所记：“鸿门宴”中项庄舞剑而意在沛公，项伯亦拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，可以说这就是剑术套路的雏形。

唐代始行武举制，用考试的办法选拔武勇人才对武术的发展起了促进作用。诗人李白、杜甫青年时皆学过剑术，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。可见武术作为一种文化形式，在当时已具有相当影响。

宋元时期，以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起，如“英略社”、“弓箭社”、“相扑社”等，“社”的形成，为民间武术传授、交流、发展创造了有利条件。

明清是武术大发展时期，各种流派林立、拳种纷呈，除众多的徒手拳法外，还有丰富多彩的器械套路。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利用。明代又是武术家著书立说的鼎盛时期，当时已有完整的记载套路图谱的书籍，并

开始在武术的技法、战术和教学训练方面总结出较为系统的基本理论。例如，戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中认为“拳法似无预于大战之技，然活动手足、惯勤肢体，此为初学入艺之门也。……大抵拳、棍、刀、枪、钗、钹、剑、戟、弓矢、钩镰、挨牌之类，莫不先有拳法活动身手，其拳也为武艺之源”。在当时，明确提出了武术的健身强身功能，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。清代民间武术进一步发展繁衍，如太极拳、形意拳、八卦掌等一些著名的拳种体系在这一时期相继形成。

近代以后，冷兵器在军事上的地位明显消退，由于武术具有健身防身自卫的作用，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，进一步吸收传统文化的养料，丰富锻炼形式，升华技法理论，在不失攻防内涵的前提下，沿着体育途径不断发展。

民国时期，民间出现了许多拳社组织，如1910年上海成立的“精武体育会”；1928年，国民政府在南京成立“中央国术馆”，后相继在24个省、市建立了国术馆，并于1928年和1933年在南京举办过两次国术国考，进行了拳术、长兵、短兵、散手、摔跤等比赛。除此之外，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1936年中国武术队赴柏林奥运会参加表演等。然而，旧中国处于半殖民地，半封建的社会时期，政治、经济、文化、教育都受到帝国主义和封建主义的影响，武术发展的步伐是缓慢的。

二、新中国武术运动的发展

（一）武术在国内的普及与提高

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组成部分，受到了党和国家的高度重视和热情关怀。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年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会。1956年，中国武术协会在北京成立。1957年，国家体委组织整理出版了“简化太极拳”和一大批长拳类拳、械

套路,这些套路起到了促进技术规格统一的作用,也成了在群众和学校中普及武术的基本教材。动作规格的统一加强了套路竞赛的可比性。1958年,国家体委制定了第一部《武术竞赛规则》,一些省、市相继组建了武术优秀运动队伍,使武术开始步入竞技体育运动行列。竞赛、表演以及群众性武术活动的开展,促进了武术运动技术水平的提高,在国家体委的统一指导下,各省、市和基层区县也相继建立武术协会、民间各种武术馆、校,武术辅导站、武术研究会蓬勃发展,遍及城乡,形成了一个广泛的群众性的武术活动网。进入20世纪80年代后,武术出现了空前规模的大发展,全国范围的挖掘整理传统武术的活动,使一些濒临失传的拳技和资料得到继承,并在此基础上编写出版了《中华武术拳械录》等著作。通过近十年的试点,1989年散手被国家体委列为正式竞赛项目。

武术是中国各级学校体育教学的内容之一,许多大专院校还成立了院校武术协会和各种武术研究会,有些高等院校除了将武术列为必修课之外,还设置了武术专业,培养本科生和研究生等武术专门人才。1984年由国务院学位委员会正式批准设立武术学科专业方向硕士点,授予教育学硕士学位。1986年成立国家体委武术研究院。武术研究院作为高级学术研究机构,不仅组织国内外武术学术、技术研究和交流,也是我国武术运动训练、竞赛等活动的管理中心。1987年首届全国武术学术研讨会在北京召开,同时成立了中国体育科学学会武术分会,武术学术研究气氛日益活跃。新中国的武术运动将在继承传统的基础上进一步向科学化方向发展,为增强人民体质、提高运动技术水平和建设社会主义精神文明服务。

(二) 武术在国际上的影响和发展

新中国成立后,随着我国国际地位的提高,中华武术也逐渐得到各国人民的喜爱和接受。从1960年中国武术队随周恩来总理出访以后,国家和地方曾多次派遣武术团、队到各国表演、访问。改革开放以后,还派了不少专家赴国外讲学和担任教练,使武术得

以在世界各地更快地传播和开展。一些国家和地区还选派留学生专程来我国习武。北美、欧洲、东南亚许多地方都设有武馆传授中国武术。这些都说明武术为东、西方体育文化的交流,增进我国与世界各国人民之间的了解和友谊发挥了积极作用。

1985年在西安举行了有18个国家和地区参加的首届国际武术邀请赛,并成立了国际武术联合会筹委会。之后,欧洲、南美、亚洲武术联合会相继成立。自1987年在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛,以后每两年举行一次。第十一届北京亚运会和第十二届广岛亚运会都把武术列为正式比赛项目,标志着武术已走进亚运赛场。同时经过5年的筹备和发展,国际武术联合会1990年10月在北京正式成立,目前会员国已发展为70多个。这是武术发展中历史性的突破。1991年在北京举办的第一届世界武术锦标赛,有35个国家和地区170名遍及世界五大洲的武林好手参加了角逐。1993年第二届世界锦标赛在马来西亚的吉隆坡举行。第三届世界锦标赛1995年在美国的巴尔的摩市举行。这些标志着武术已经走向世界,并正在努力实现把武术推向奥运会的宏伟目标。

在武术技术向世界推广之际,它所根植的中国传统文化也逐步被越来越多的外国朋友所认识和喜爱。在首届世界武术锦标赛论文报告会上,有21位中外代表分别从文化的深层,诸如古典哲学、美学、伦理、养生等方面对武术的丰富内涵和多功能价值进行了科学探讨。中华民族为丰富国际奥林匹克运动的内容,促进东西方文化的交流,做出了有益的奉献。可以预言,武术作为优秀的民族文化和良好的运动项目,必将为世界上更多的人所认识,造福全人类。

第二节 武术的内容和分类

我国历史悠久,地域辽阔,伴随着这个特点产生发展的武术运动可谓根深叶茂,内容丰富而且分类方式很多,一般按运动形式分

为三大类：

一、功法运动

功法运动是以单个武术动作做为主体练习，以达到健体或增强某方面体能的运动。例如，专习浑元桩以调心、调身、调息，长时间站马步桩以增强腿力等。

二、套路运动

套路运动是指以技击动作为内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。主要内容有拳术、器械、对练、集体表演。

（一）拳术

指徒手练习的套路运动。拳术的种类很多，如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳、象形拳等。

（二）器械

指手持武术兵器进行练习的套路运动。器械又可分为长器械、短器械、双器械、软器械。目前最常用的器械是刀、剑、枪、棍，它们也是武术竞赛主要项目。

（三）对练

指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的假设性攻防练习。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练等。

（四）集体表演

指6人以上徒手或持器械同时进行练习的演练形式。练习时可变换队形，也可采用音乐伴奏，要求队形整齐，动作协调一致。

三、搏斗运动

搏斗运动是两人在一定条件下按照一定的规则进行斗智、较力、较技的实战练习形式。目前武术竞赛中正在开展的有散手、推手等。

（一）散手

又称散打，是两人按照一定的规则使用踢、打、快摔等方法制

胜对方的竞技项目。

（二）推手

是两人遵照一定的规则,使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等手法,双方粘连黏随,寻机借劲发力将对方推出,以此决定胜负的竞技项目。

第三节 武术的特点和作用

一、武术的特点

（一）动作具有攻防技击性

武术作为体育项目,动作具有攻防技击性仍然是它的本质特性,如散手的技术与实用技击术基本是一致的,集中体现了武术攻防格斗的特点,只是从体育的观念出发,以不伤害对方为原则,严格规定了禁击部位和保护器具。作为中国武术特有表现形式的套路运动,虽然拳种不同,风格各异,有的还具有地方特色,但无论何种套路,其共同点是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作构成套路的主要内容。虽然套路中不少动作的技术规格与技击原形有变化,或因连接贯串及演练技巧的需要,穿插了一些不具备攻防意义的动作,但通过一招一式表现攻与防的内在含义仍然是套路的技术核心。

（二）具有内外合一、形神兼备的运动特色

讲究动作形体规范,又求精气神传意,内外合一的整体运动观,是中国武术的一大特色。所谓内,指人的精神、意识和气息的运行;所谓外,指人体手眼身步的活动,如太极拳要求“以意识引导动作”,形意拳讲究“内三合、外三合”。套路演练在技术上特别要求把内在的精气神与外部的形体动作紧密结合,做到手到眼到,形断意连,使意识、呼吸、动作协调一致。这一特点充分反映了武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响,形成独具民族风格的运动形式和练功方法。

（三）内容丰富多彩，具有广泛的适应性

武术的内容和练习形式丰富多样，不同的形式和内容以及与其相适应的各种练功方法，其动作结构、技术要求、运动风格和运动量不尽相同，分别适应不同年龄、性别、职业、体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好加以选择。同时，武术运动不受时间、季节的限制，场地器材也可以因陋就简，这种广泛的适应性给开展群众性体育活动创造了有利条件。

二、武术的作用

（一）壮内强外的健身作用

中国人民千百年的习武实践和近年进行的科学研究，都说明武术注重内外兼修，对身体有着多方面的良好影响，经常练习能收到壮内强外的效果。例如，长拳类套路，包括屈伸，回环，跳跃，平衡，翻腾，跌扑等动作，加上内在神情的贯注和呼吸的配合，人体的各个器官都参与了活动，尤其坚持基本功训练能提高人体肌肉力量和伸展性，提高关节运动的幅度，有效地发展柔韧性。而散打对抗中的判断、起动、躲闪格挡或快速还击等对人体的反应速度、力量、灵巧、耐力都有良好的促进作用。太极拳和许多武术功法练习注重调息行气和意念活动，长期练习对治疗多种慢性疾病和调节人体内环境平衡均有良好的医疗保健作用。

（二）提高防身自卫能力

武术以技击动作为主要内容，通过练拳习武，不仅可以增强体质，而且还可以学习一定的攻防格斗技术，掌握防身自卫的知识和方法，提高人体的灵活性和对意外情况的应变自卫能力。若长期坚持系统训练，还可以直接为国防、公安建设服务。

（三）培养道德情操的教育作用

武术在长期的发展中，继承和发展了中华民族重礼仪、讲道德的优秀传统。“习武以德为先”，武术练习历来十分重视武德教育，尚武崇德的精神可以培养青少年尊师重道，讲礼守信，宽以待人，严于律己等良好的心理素质和高尚的道德情操。同时，武术的练

习,特别是追求技艺提高过程中,需要吃苦耐劳,坚持不懈的精神,这不仅能培养坚韧不拔、自强不息的意志品质,也是一种修心养性的重要手段,有益于人的全面发展,促进社会主义精神文明建设。

(四) 娱乐观赏,丰富文化生活

武术运动具有很高的观赏价值,套路运动动迅静定的节奏美;踢、打、摔、拿、跌巧妙结合的方法美;内外合一形神兼备的和谐美引人入胜。搏斗对抗中双方激烈的争夺;精湛的攻防技巧、敢打敢拼的斗志,都可以给人一种武术美的享受。群众性武术活动“以武会友”,通过习武的共同爱好,可以切磋技艺,扩大交往,交流思想、增进友谊,丰富人民群众的业余文化生活。随着武术在世界上的广泛传播,还必将会在与世界各国人民的友好交往中发挥更大作用。

复习思考题

1. 什么是武术? 试述对武术定义的看法。
2. 简述武术发展历史。
3. 简述新中国成立后武术运动有哪些发展。
4. 试述武术运动的内容、分类。
5. 试述武术有哪些特点和作用。