

21

世纪高等院校体育课程建设系列教材



武术

丛书主编 王平 陈昱 王长征 周映春 詹国祥

本册主编 尚武 窦丽娟 王辉



中国石油大学出版社

21

世纪高等院校体育课程建设系列教材

第1版 (2013) 目次

第1版 (2013) 目次

第1版 (2013) 目次

第1版 (2013) 目次

武术

丛书主编 王 平 陈 昱 王长征
周映春 詹国祥
本册主编 尚 武 窦丽娟 王 辉

中国石油大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术/王平主编. —东营:中国石油大学出版社,

2009.2

(21世纪高等院校体育课程建设系列教材)

ISBN 978-7-5636-2721-9

I. 武… II. 王… III. 武术—高等学校—教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019446 号

王平 主编 王平 主编 王平 主编

王平 主编 王平 主编 王平 主编

王平 主编 王平 主编 王平 主编

书 名: 武 术
作 者: 王 平 等

责任编辑: 阎长亮 李明华 (电话 0546-8392787)

出 版 者: 中国石油大学出版社 (山东 东营 邮编 257061)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

电子信箱: liliatu@163.com

印 刷 者: 山东理工大奥星科技发展有限公司

发 行 者: 中国石油大学出版社 (电话 0546-8392565, 8399580)

开 本: 170×230 印张: 8.625 字数: 166 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

《21 世纪高等院校体育课程建设系列教材》

编委会

主 任	王 平			
副主任	陈 昱	王长征	周映春	詹国祥
编 委	(按姓氏笔画顺序排列)			
	马龙飞	方大顺	王 平	王 荣
	王 辉	王长征	王芳平	田仙花
	刘静春	孙 林	孙庆海	孙丽亚
	朱迅华	朱序伟	许 婕	何振强
	冷迎辉	张 伟	张玉红	李 明
	李 非	李 铁	李恒山	沈建兵
	苏东升	邱 岚	陈 彪	陈 昱
	陈美琴	周映春	季敦山	尚 武
	洪美玲	费 瑛	赵长征	郝小刚
	须晓东	唐启进	徐仰良	徐军艳
	徐杏玲	徐恒勇	莫风波	贾 儒
	钱小强	高雪梅	景建中	窦丽娟
	裘 进	詹国祥	管慧香	缪阿如
	戴良琴	瞿云桃		

前 言

中华武术历史悠久,是我国广大人民喜闻乐见的强身健体、防身自卫的民族传统体育项目。武术在我国具有广泛的群众基础,是中华民族在社会生活实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的民族文化遗产。

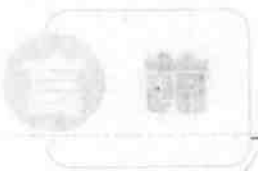
为使广大的武术爱好者拥有一本真正属于自己的武术书,我们查阅了大量的有关资料,精选出了一部分武术套路,为一些既有武术天赋又特别喜爱武术却求助无门的初学者提供了方便。

本书主要包括:武术运动的发展概况、武术基本功、武术术语、武术基本技术、初级长拳、初级剑术、初级刀术、竞赛组织人员的构成与职责、竞赛通则、竞赛评分方法与标准等内容,涉及武术的多个方面。本书的编写目的在于使武术爱好者学习掌握武术的基本技能,提高技击技术,培养攻防格斗能力,全面增强身体素质。书中武术各个项目的动作招式,都配有插图,并且有详细的动作说明和练习要点。本书内容丰富,图文并茂,技术可靠,好学易懂,实用性强,不仅适合广大武术爱好者学习运用,亦可供有关院校、辅导站、训练班教学使用。

由于时间仓促加之水平有限,书中难免有欠妥之处,希望读者批评指正。

编 者

2008年11月



目 录

第一章 武术基础理论与基本功、基本技术	1
第一节 武术概述	1
第二节 武德修养	10
第三节 武术术语	15
第四节 武术技术分析	24
第五节 武术基本功	32
第六节 武术基本技术	45
第二章 初级拳械套路	68
第一节 初级长拳	68
第二节 初级剑术	87
第三节 初级刀术	102
第三章 武术竞赛规则	123
第一节 竞赛组织人员的构成与职责	123
第二节 竞赛通则	124
第三节 竞赛评分方法与标准	126
参考文献	131



第一章 武术基础理论与基本功、基本技术

第一节 武术概述

武术是一种以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。它具有悠久的历史 and 广泛的群众基础,是中华民族在长期的社会生活实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

一、武术的起源与发展

武术是我们的祖先在适应大自然的过程中逐步产生的。远古时期,原始先民“同与禽兽居,族与万物并”,“卧则居居,起则于于……与麋鹿共处”(《庄子》),过着茹毛饮血的生活。“在鸷鸟攫老弱,猛兽食颛民”(《韩非子·五蠹》)的弱肉强食的险恶环境中,他们逐渐积累起自卫搏杀的经验,并在祭祀仪式和狩猎收获的庆祝活动中,以舞蹈的方式一边宣泄强烈、兴奋的情感,一边将“举手蹈足,瞋目颌首,为杀母子缚之势”(《通鉴纪事本末·元义幽后》)寓于其中,通过集群跳舞的方式,有节奏、有秩序地将搏杀动作表现出来。在这种统一的社会活动状态中,人们学习着自卫、搏杀的本领,增强了生存的能力,搏杀动作也因此得到了传播,这就是原始武术的萌芽。

据载,阴康氏时“民多重腿之疾”(《帝王统录》),人们在举手蹈足中发现“摇筋骨,动关节”之舞可以通利关节,于是“教人引舞以利导之”(《路史》)。武术的祛病健身功能也由此可见端倪。此外,“羿之教人射”(《孟子·告子上》),“伏羲氏之世,天下多兽,故教民以猎”(《尸子》),都是我们祖先为了适应自然环境,争取生存条件进行的武术教育活动。

殷周时期,武术形成了“呼以多方小子小臣”(《殷契粹编》)来殷习武的局面,具有吸引八方来客的魅力。西周,武王伐纣凯旋作大武舞,将战争中使用的四伐五伐,六伐七伐改为“夹振之而四伐”(《史记·乐书》)。那种八动均等对称为段落和打四门的套路布局形式就肇源于此。这种格律至今在武术基础套路和传统套路中尚能见到,足见其影响之深远。在周代叫做“庠”、“序”的学校里,将含有“射、御”的六艺作为教育的内容。武王所制的“成童舞象”(《礼记·内则》),“象用兵时刺伐之舞”(《十三经注疏》),是当时武术的少儿教育活动,体现了我国“蚤(早)喻教”思想对武术也有相



当的影响,于是武术文化教育的气象由此萌生,这昭示着武术开始成为中国古文明的一部分。

春秋战国时期,中国哲学的“一阴一阳之谓道”(《系辞上传》)的思维方式已经渗透到武术的理论之中。庄子不仅是哲学家,而且对武术颇有一些研究。他提出了与“执技论力”(《礼记》)、“以力相高”(《谷梁传》)不同的观点:“以巧斗力者,始乎阳,常卒乎阴,泰至则多奇巧。”(《庄子·人间世》)这条理论就是运用阴阳学说,首开哲学解拳理之先河。而“示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”(《庄子·说剑篇》),也是庄子在总结无数剑客生死搏刺经验的基础上,概括提炼而成的一句寓哲理于武术中的名言。由此也可以看到武术逐渐摆脱野蛮的迹象。

秦汉三国时期出土的大量画像石上的刻画内容,如鸿门宴舞剑图、丸剑画像图、单人舞钺图、剑盾对双戟图、空手进枪图、徒手相搏图等等都是秦汉武术的生动写照,是继殷周的象形字、文字画之后的一种文化发展,奠定了诞生武术图谱的基石。

两晋南北朝时期,西晋陈寿的名著《三国志》中有“武艺”一名。南朝梁昭明太子萧统的《文选》中出现了“偃闭武术,阐扬文令”的诗句。从此,角抵、技击、手搏、剑道、武艺等的前称有了一个外延广泛的代名词——“武术”。西晋时“受刀楯及双戟皆有口诀要术,以待取人,乃有秘法”(《抱朴子·外篇自序》)。梁代简文帝萧纲作《马槊谱序》,对马上用槊技术做了“搜采抑扬,斟酌繁简”的整理工作(《古今图书集成·戈矛部·马槊谱序》)。谱,终于在口诀、要术、秘法等要素的基础上产生了,同时还有《马射谱》等。“谱”字在武术的文化传播上的使用,开辟了以“谱”为形式对武术进行理论、技术总结的新天地,它标志着武术理论实现了一次重大跃变。当时还总结出《骑马都格》,“格”的形式一直沿用到宋代。这个时期除了理论上具有历史意义的发展之外,武术技术也发生了一些显著的变化。总之,这一时期武术的发展对后世有三个深远影响:一是产生了“武术”名称;二是出现了“谱”;三是形成了“击有术,舞有套,套有谱”的武术体系的雏形。

入唐以后,武术兼容并包艺术美学的倾向更显突出,尤以剑术为盛。唐代武术还有一些重要的变化,武后之时设武举制选拔武勇人才,《射经》中以歌诀形式总结射法等等,都是前所未有的,它们都是“尊武崇艺”时代气息的反映。至宋代,武术理论上的总结多以系统的拳谱为代表,西环拳、岳家拳、武松拳诸拳谱相继为现代的挖掘整理所发现。

继两宋之后,明、清武术再次呈现大发展的势态。“击有术,舞有套,套有谱”的武术体系更趋繁荣,与近代武术更加接近。明代的各种套路甚多,拳术有宋太祖三十二势长拳、六步拳、猴拳、鼇拳、温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马等(《纪效新书》);棍术有宋太祖家之腾蛇棒、山东长竿手、紫薇棍、张家棍、程家棍、贺屠钩竿、少林棍、俞大猷棍(《阵记》);枪术有杨氏梨花枪、沙家枪、马家枪、峨眉枪等十七家之多



(《文献通考》);刀术有单刀、双刀、藤牌刀等。清代的套路更丰富,还别出外家和内家。明末清初发展起来的太极拳、八卦掌、形意拳就是这个时期武术套路的典型代表作之一。太极拳、形意拳、八卦掌等拳谱既有歌诀、字诀、要言、图谱,还大量移植了中国古典哲学的太极、八卦、阴阳五行学说,阐述本拳种的拳理。这是清代武术理论发展的趋向,一些以哲理解释拳理的拳种理论体系基本形成。

20世纪初,西方体育传入,体操对武术产生了较大的影响。1909年创立的上海“精武体操学校”,从命名中就可可见“洋为中用”的痕迹。精武体操学校后来更名为“精武体育会”,在各地乃至东南亚设有分会,培养了许多武术人才。北京体育研究社也“查照体操教练规程,订定团体教练之法。”马良组织了一些武术名家编辑推广“中华新武术”,它借鉴西方体操的锻炼形式,将传统武术动作按口令节拍编组成套。这是中西合璧的产物,预示着中国武术开始突破传统,步入新的发展阶段。这时期民间出现了许多拳术社、武士会、武术会、体育会等武术组织。1927年,国民党政府在南京设立“中央国术馆”,后来24个省市也相继建立了国术馆,县级国术馆达300余所,许多区乡也建立了分馆。不少武术家受聘在武术馆任教,培养了许多武术专门人才。中央国术馆还组织了两届国术国考和国术游艺大会。1936年,中国武术旅行团访问了东南亚。1936年,中国武术队赴德国柏林在第十一届奥运会上表演。这期间,中国武术队还进行学术研究工作,出版了不少国术书籍,这对传播和发展武术都起到了一定的作用。然而,由于旧中国处在半殖民地、半封建的社会时期,政治、经济、文化、教育受到帝国主义和封建主义的影响,加之国民党政府对武术的控制和利用,并非从人民利益出发发展武术,所以武术发展的步子是很缓慢的。

新中国成立后,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。1950年,中华全国体育总会召开了武术座谈会,倡导发展武术运动。国家体委成立后,为了推动武术和其他民族形式体育的发展,1953年在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会,武术是这次大会的主要内容。1954年,各地体育院系开始把武术列入正式课程。1956年,中国武术协会在北京成立,武术正式定为体育表演项目,并在北京举办了12单位武术表演大会,首次采用试行评分的办法,比较具体地区分运动员技术水平的高低。1957年,国家体委将武术列为体育竞赛项目,举行了全国性的武术比赛和表演。1958年,国家体委制定了第一部以长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》。国家体委还在1957年组织整理出版了简化太极拳,甲、乙组和初级的拳、刀、剑、棍、枪套路。这对武术的普及和提高起了重要作用。

在国家体委和中国武术协会的领导下,各省、市、自治区以及不少县都成立了武术协会、武术馆、武术社、武术研究会、武术辅导站、业余体校武术队等,形成了广泛的群众性武术活动网。这些武术团体不仅传授各种武术技能,培养武术骨干,而且经常组

织武术表演和比赛,活跃了群众文化生活,为武术的发展开拓了广阔的道路。

武术在各级学校也成为体育教育的内容之一。一些大专院校成立了武术协会和武术队,体育院校和有些师范院校体育系还设置武术专业,培养本科生和研究生等武术专门人才。1984年,国务院批准设立武术硕士学位。1986年,国家体委建立了武术研究院,作为高级学术、技术研究机构,组织武术的学术、技术研究,并与国外武术界开展了广泛地交流。

为了使武术进步得到继承和发展,国家体委于1979年发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》,组织全国观摩交流大会进行调查。1982年,全国武术工作会议发出了在全国范围内开展发掘整理的号召。1983年在江西召开了挖整工作会议,正式全面铺开。历经3年,摸清了我国武术的现状,进行了文字、图片、录像、文献的搜集和整理,取得了显著的成果。与此同时,国家体委设点对散打、短兵进行了试验。后来散打、太极拳推手逐步成熟,作为全国单项比赛。目前散打比赛已经进入世界武术锦标赛。

中华武术还进行了国际交流,并具有相当的影响。国家和地方经常派武术代表团出国进行访问表演,还派遣武术专家和学者赴国外讲学和担任教练,使武术在世界各地更快地得到传播和开展。1985年,在西安举行了首届国际武术邀请赛,成立了国际武术联合会筹委会,这是武术对外发展中的历史性突破。之后,欧洲、南美、亚洲等地的武术联合会相继成立。1987年、1989年和1992年,分别在横滨、香港、汉城举行了第一、二、三届亚洲武术锦标赛。1990年,武术进入了第十一届亚运会竞技体坛。1991年,第一届世界武术锦标赛在北京举行,之后每两年一次,分别在马来西亚和美国举办了第二、第三届世界锦标赛。这标志着武术已经冲出亚洲,稳步地走向世界。

二、武术的形式、分类和内容

武术按其运动形式,可分为套路运动和格斗运动两大类。

(一) 套路运动

套路运动是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材,按照攻守进退、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。

1. 拳术。拳术是徒手练习的套路运动。它包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳、劈挂拳、八极掌、翻子拳、戳脚、少林拳、地躺拳、象形拳等。

(1) 长拳。以拳、掌、勾为主要手型,以弓步、马步、歇步、仆步、虚步为基本步型,并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作和技术组成的拳术。它的特点是姿势舒展,动作灵活,快速有力,节奏鲜明。长拳是在总结传统的查拳、华拳等拳术



技术的基础上形成的,主要有各种适应普及的初级、中级套路,以及适应竞赛的规定套路和自选套路。

(2) 太极拳。太极拳是以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定十三势为技术方法,运动过程柔和、缓慢、轻灵的拳术。其特点是动作轻柔圆活,处处带有弧形,绵绵不断,势势相承。传统太极拳中较有影响的有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等,各式太极拳还有大架、小架、开合、刚柔相济不同的风格流派。国家体委推陈出新,先后整理推广了二十四式简化太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳和四十二式竞赛太极拳,以及杨、陈、吴、孙式竞赛太极拳等套路。

(3) 南拳。南拳是流传于我国南方各省的一种节短势烈、以拳法著称的拳术。南拳的拳种和流派颇多,各自具有不同的特点,但总的来说,南拳的特点是拳势刚烈,步法稳固,动作紧削,腿法较少,身居中央,八面进退,常发声吐气以助发力。近年来国家体委整理创编了南拳、南刀、南棍等竞赛套路。

(4) 形意拳。形意拳是以三体式为基本姿势,以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法,并吸取龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、骆、鹰、熊 12 种动物的动作和形态组成的拳术。它的特点是取意象形,动作简捷,步稳身正,力沉劲整,朴实明快。

(5) 八卦掌。八卦掌是一种以摆扣步走转为主,包括推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换内容的拳术。它的特点是沿圈走转,势势相连,身灵步活,随走随变。

(6) 通背拳。通背拳是以摔、拍、穿、劈、攒 5 种手法为主要内容,通过圈揽勾劫,削摩拨扇八法的运用,生化出许多动作而组成的拳术。它的特点是甩膀抖腕,双臂摔劈,冷弹脆快,放长击远。

(7) 劈挂拳。劈挂拳是以滚、勒、劈、挂、斩、卸、剪、采、掠、擒、伸、收、摸、探、弹、砸、擂、猛 18 种方法,与滚勒、吞吐、劈挂、翻扯、缠缠诸劲交织一起组成的拳术。它的特点是长击冷抽,大开大合,猛劈硬挂,速攻快打。

(8) 八极拳。八极拳是一种以挨、傍、挤、靠等贴身进攻动作和震脚闯步为主要内容的短打类型拳术。它的特点是节短势险,刚猛暴烈,猛起硬落,逼身紧攻。

(9) 翻子拳。翻子拳是以冲、棚、豁、挑、托、滚、劈、叉、刁、裹、扣、搂、封、锁、盖、压等基本打法为内容的拳术。它的特点是步疾手快,拳法密集,上下翻转,精悍紧凑。

(10) 戳脚。戳脚是以丁、端、拐、点、蹶、错、蹬、碾等各种腿法变化为主要内容的拳术。它的特点是以腿为主,连环踢打,左右互换,灵活多变。

(11) 少林拳。少林拳是大红拳、小红拳、炮拳、梅花拳、七星拳、罗汉拳等的总称。由少林寺流传的红拳、炮拳等拳术的一般特点是朴实无华,刚健有力,横起顺落,轻灵稳固。

(12) 地躺拳。地躺拳是以跌、打、滚、翻等地躺摔法和地躺腿法为主要内容的拳术。套路中经常出现抢背、盘腿卧牛、摔剪、乌龙绞柱、虎扑、栽碑、鲤鱼打挺以及勾、



剪、扫、绞等腿法动作。它的特点是顺势而跌，旋即而起，高翻低滚，一气呵成。

(13) 象形拳。象形拳是模仿各种动物的特长和形态，或表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的拳术。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、武松脱铐等都属于象形拳。象形拳的套路很多，各有特点，可分为象形与取意两种：象形的套路多以模仿动物和人物的形态为主；取意的套路则以取意动物的搏击特长为主。

2. 器械。器械是指短器械、长器械、双器械和软器械等4种套路运动。短器械包括刀术、剑术、匕首等，长器械包括棍术、枪术、大刀等，双器械包括双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等，软器械包括三节棍、九节鞭、绳镖、流星锤等。

(1) 剑术。剑术是以点、崩、刺、撩、挂、穿、云、腕花等剑法配合步型、步法和平衡等动作组成的套路练习。其特点是轻快洒脱，身法矫捷，刚柔相兼，富有韵律。

(2) 刀术。刀术是以缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎、挂、刺等刀法配合步型、步法和跳跃等动作组成的套路练习。其特点是勇猛快速，激烈奔腾，紧密缠身，雄健悍悍。

(3) 枪术。枪术是以拦、拿、扎为主，结合劈、崩、点、拨、云、穿、舞花等枪法，配合步型、步法和跳跃等动作组成的套路练习。其特点是力贯枪尖，走势开展，上下翻飞，变幻莫测。

(4) 棍术。棍术是以劈、扫、戳、拨、抡、舞花等棍法配合步型、步法等组成的套路练习。其特点是勇猛泼辣，横打一遍，密集如雨，气势磅礴。

(5) 大刀。大刀是以劈、砍、斩、抹、挑、撩、截、错等刀法结合舞花和掌花、背花等动作组成的套路练习。其特点是劈刀递掳，大劈大砍，雄伟泼辣，气势轩昂。

(6) 双刀。双刀是以劈、斩、撩、绞等刀法结合双刀左右缠头、左右腕花、交劈抡刀等动作以及步型步法组成的套路练习。其特点是刀法护身，刀花遮体，左右兼顾，边走边舞。

(7) 双剑。双剑是以穿、挂、云、刺等剑法结合身法、步法和双手运使剑器的各种动作组成的套路练习。其特点是身随剑动，步随身移，潇洒奔放，矫捷优美。

(8) 双钩。双钩是以勾、搂、锁、挂等钩法结合步法、身法组成的套路练习。其特点是钩走浪势，身随钩走，钩随身活，步轻势飘。

(9) 九节鞭。九节鞭是以抡、扫、缠、挂等软鞭鞭法以及手花、腕花、绕脖、背鞭等动作组成的套路练习。其特点是鞭走顺劲，时软时硬，缠绕自若。

(10) 三节棍。三节棍是以抡、扫、劈、舞花等方法组成的套路练习。其特点是能长能短，硬中见软，勇猛泼辣，势如破竹。

(11) 绳镖、流星锤。绳镖、流星锤是以绳索缠绕身体相应部位而变化出踢球、拐线、缠脖、十字披红、胸前挂印等动作的套路练习。其特点是左缠右绕，变幻莫测，巧打顺收，出击自如。



3. 对练。对练是两人或两人以上按照编制套路进行的假设性攻防格斗练习。它包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

(1) 徒手对练。徒手对练是运用踢、打、摔、拿等方法,按照进退攻守的运动规律编成的拳术对练套路。如对打拳、对擒拿、南拳对练、太极拳对练、八极拳对练等。

(2) 器械对练。器械对练是以器械的劈、砍、击、刺等技术组成的对练套路。它包括长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等等。如单刀进枪、三节棍进棍、双匕首进枪、对刺剑等都是常见的器械对练套路。

(3) 徒手与器械对练。徒手与器械对练是一方徒手,一方持器械进行的攻防对练套路。如空手夺刀,空手进枪等。

4. 集体表演。集体表演是6人或6人以上的徒手或器械的集体演练。可以编排成图案,使队形变化倏聚忽散,攻守有度,同时可以采用音乐伴奏,队形整齐,动作划一。

(二) 格斗运动

格斗运动是两人在一定条件下,按照一定的规则进行的斗智较力的对抗练习形式。武术发展中曾经和正在开展的有散打、推手、短兵三项。

1. 散打。散打是两人按照一定的规则使用踢、打、摔等技击方法制胜对方的竞技项目。

2. 推手。推手是两人按照一定的规则,使用棚、掎、挤、按、采、捌、肘、靠等技击方法,双方粘连黏随,通过肌肉的感觉判断对方的用劲,然后借劲发劲将对方推出,以此决定胜负的竞技项目。

3. 短兵。短兵是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械,在533厘米直径的圆形场地内,按照一定的规则,使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法决胜负的竞技项目。

三、武术的特点和作用

武术在长期的历史演变中,逐渐形成了自己的运动规律,它以独特的技术风格和各方面的社会功能享誉于世。

(一) 武术的特点

1. 寓技击于体育之中。“技击”一词的原意是“以勇力击斩敌者”,其性质是实战搏杀,目的在于致敌死命。因此,技击时可以采取各种技击术,快速、有效地打击对手的要害部位,使对手失去对抗的能力。这些技击术至今仍在军队、公安等部门使用。武术在历史的演变中始终保持着技击的特点。作为现代体育运动项目的武术,它的这种特点主要表现在寓技击于格斗运动和套路运动之中。

(1) 尽管格斗运动竞技时非常激烈,但在以武会友和切磋技艺时,则讲究点到为



止,受人们行为规范的约束;而竞技时,散打是戴拳套相击,“二龙取珠”、“金丝缠腕”等动作不能使用,有些人体部位也不允许打击,受到竞赛规则的限制,这是体育的性质所规定的。然而,格斗运动又都是以经过选择的技击术为内容,这就决定了它的技击特点始终是鲜明的。

(2) 人类有着相似的原始文化和攻防技术,然而中国武术能够独步世界武林,是因为它具有灿若群星的套路。套路自产生起,便在华夏这块沃土上得到了得天独厚的发展,这是其他国家和地区没有的。因此套路运动成为很有代表性的民族体育项目,与格斗运动共同组成了中国武术的整体。

套路运动是中国武术特有的内涵丰富的一种表现形式。套路中不少动作在规格、幅度等方面经提炼和升华,已与技击的原形动作不一样,但是动作的方法仍然保留着技击的特点。即使因连接贯串和演练技巧上的需要,穿插了一些不具有攻防技击意义的动作,但就整套而言,还是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主,技击术仍是套路的主成分。纵观百家,通过套路运动的一招一式表现出来的技击方法是极其丰富的,在散打、短兵中不宜采用的许多技击方法,在套路运动中都有充分的体现。

2. 内外合一、形神兼备的民族风格。中国武术不仅具有鲜明的技击特点,而且在长期的演变发展中深受古文明的浸透和影响。在练功方法和演练要求方面形成了内外合一、形神兼备的民族风格。

中国人很早就对“内外兼修,心身交益”,“形持神立,神须形存”有了洞见底蕴的认识,无论在武术的理论还是技术实践中,都可以看到这种内与外、形与神和谐一致的整体意识。

3. 广泛的适应性。中国武术在其历史衍生和发展中形成了流派众多、内容丰富多彩的格局。武谚中就有“南拳北腿”、“东枪西棍”、“峨嵋剑”、“北尊少林,南宗武当”之说,说明植根于华夏沃土上的拳种、流派有着鲜明的地区性特色和浓厚的民俗性内容。习武者既可以在地区范围内选择当地的拳种进行锻炼,也可以超越地区,根据自身体质状况和身体条件选择不同性状的拳、械进行练习。青少年适宜选练长拳、少林拳、南拳等类型的拳术和器械;中老年病弱者适宜选择太极拳、械或相应的武术功法进行活动;妇女儿童适宜选择发展柔韧性和难度小、造型美的套路进行学习;壮年汉子可以选择形意拳、八卦掌等作为活动身手,保持充沛精力的锻炼内容;热衷于攻防擒拿技巧者,可以别开天地通过太极推手等斯文的活动方式加以钻研揣摩,进而互相切磋,以武会友,增进民间武术的交流。武术的广泛适应性不仅体现在内容多样可供选练方面,而且体现在可以因地制宜地在群众中开展。一些有关武术的诗歌、文章、书籍中,就有不少“拳打卧牛之地”的例说,“崖上顿足走惊砂”、“冰上行步练功夫”、“八仙桌下演拳脚”、“红船上打船拳”等等,都反映了武术锻炼不受场地大小的限



制,很适合在民间广泛推广。

武术所以具有生命力,能在民间流传至今,与其广泛的适应性有着内在的联系。利用这一特点,可以为现代群众性的体育活动提供方便,使武术进一步社会化。

(二) 武术的作用

1. 磨炼意志,培养道德情操。武术历来将“夏练三伏,冬练三九”,“拳不离手”,“拳打千遍,身法自然”等武谚作为座右铭,激励习武者躬行实践。持之以恒的锻炼,能培养习武者坚韧不拔的精神毅力,磨炼其吃苦耐劳的意志品质。

为武之道,以德为本。学武习德,这是武术的规矩。“教家立范,品行为先”。岳飞、戚继光是中国历史上的英雄人物,同时也是精于武术的大家里手,他们对国家和民族的忠诚来源于以德润身的家教。这种“教子立身,贵在德行”的风范,千古之下仍足以振颓风而励后人。培养武德是武术教育的必修课。现代武德教育是培养共产主义道德情操的一个组成部分。通过习武崇德的教育,可以培养尊师重道,讲礼仪,守信用,见义勇为,不凌弱逞强等良好的心理素质和高尚的道德情操,有益于社会主义精神文明建设。

2. 锻炼身体,增强体质。武术素以身心双修为大要。通过外练可以达到利关节、便手足、强筋骨、壮体魄;通过内修可达到理脏腑、通经脉、调精神、出智慧,使习武者身心得到全面锻炼的良好效果。尤其是武术的许多功法注意静心守神,调气治身,对调节人体的阴阳平衡,和顺气血,改善身体机能和精神状态以及增强体质,起到了“心身交益”的作用。

3. 掌握技击,提高防身技能。武术具有技击的特点,通过习武,可以掌握各种踢、打、摔、拿、击、刺等技击方法,锻炼身体的灵活性和反应能力。坚持练功,还能增劲力、抗摔打,在多方面的身体素质和专项技术技能上得到全面发展,从而提高克敌制胜、防身自卫的能力。系统地掌握技击术,还可以为国防、公安建设服务。

4. 娱乐观赏,丰富文化生活。武术具有观赏的价值。格斗运动和套路运动作为体育的两种形式,不仅对运动员是极好的锻炼,而且竞赛场上势均力敌的斗智较技以及各种精彩的套路演练,都会给观众带来乐趣,给人以健与美的享受,丰富人们的文化生活。群众性的武术锻炼,也是人们以武会友,切磋技艺、交流思想,融洽人际关系,增进友谊,创造精神文明的一种很有意义的全民健身活动。随着我国对外交流的日益频繁,武术事业不断地向前发展,武术将作为中国人民奉献给人类的一份宝贵财富,为增进与世界各国人民的友好交往发挥更大的作用。

第二节 武德修养

一、武术行礼的方式

1. 徒手礼。

(1) 抱拳礼。此礼法是由中国传统“作揖礼”和少林拳的抱拳礼(四指礼)加以提炼、规范、统一得来的,并被赋予了新的涵义,这是在国内外一致被采用的具有代表性的礼法。

行礼的方法:并步站立,左手四指并拢伸直成掌,拇指屈拢;右手成拳,左掌心掩贴右拳面,左指尖与下颏平齐;右拳眼斜对胸窝,置于胸前屈臂成圆,肘尖略下垂,拳掌与胸相距 20~30 厘米;头正,身直,目视受礼者,面容举止自然大方,如图 1-2-1(a)所示。武术散手在戴拳套练习和比赛时,可模拟似的行抱拳礼,两拳套合抱于胸前即可,如图 1-2-1(b)所示。

抱拳礼的具体涵义:① 左掌表示德、智、体、美“四育”齐备,象征高尚情操。屈指表示不自大,不骄傲,不以“老大”自居。右拳表示勇猛习武。左掌掩右拳相抱,表示“勇不滋乱”,“武不犯禁”,以此来约束、节制勇武的意思。② 左掌右拳拢屈,两臂屈圆,表示五湖四海(泛指五洲四洋),天下武林是一家,谦虚团结,以武会友。③ 左掌为文,右拳为武,文武兼学,虚心、渴望求知,恭候师友、前辈指教。

(2) 注目礼。并步站立,目视受礼者或向前平视(勿低头弯腰),表示对受礼者的恭敬、尊重,如图 1-2-2(a)所示。若表示对行礼者答诺或聆听指教受益时,可微点头示意,如图 1-2-2(b)所示。

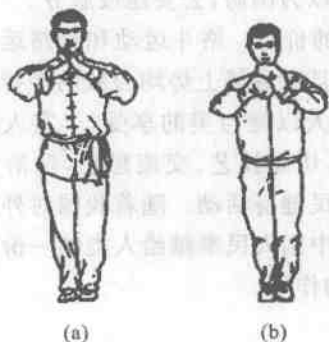


图 1-2-1 抱拳礼



图 1-2-2 注目礼

2. 持器械礼。此礼是习练武术器械时行施的礼节,礼仪内涵同“抱拳礼”。



(1) 抱刀礼。左手抱刀,屈臂使刀横于胸前,刀身斜向下,刀背贴附于小臂上,刀刃向上;右手拇指屈拢,成斜侧立掌,以掌根附在左腕内侧;两腕部与锁骨窝同高,两臂外撑,肘略低于手,目视受礼者,如图 1-2-3(a)所示。

(2) 持剑礼。左手持剑,屈臂,使剑身贴小臂外侧,斜横于胸前,刃朝上下;右手拇指屈拢,成斜侧立掌,以掌根附于左腕内侧;两腕部与锁骨窝同高,肘略低于手,两臂外撑;目视受礼者,如图 1-2-3(b)所示。

(3) 持棍礼。右手握棍把段(靠棍把 1/3 处),屈臂于胸前,棍身直立,棍梢向上;左手拇指屈拢,成侧立掌,掌指向上,掌心与右手指根节指面相贴;两臂外撑,肘略低于手,两手与锁骨窝同高,目视受礼者,如图 1-2-3(c)所示。

(4) 持枪礼。右手握枪把端,屈臂于胸前,枪身直立,枪尖向上;左手拇指屈拢,成侧立掌,掌指向上,掌心与右手指根相贴,两臂外撑,肘略低于手,两手与锁骨窝同高,目视受礼者,如图 1-2-3(d)所示。

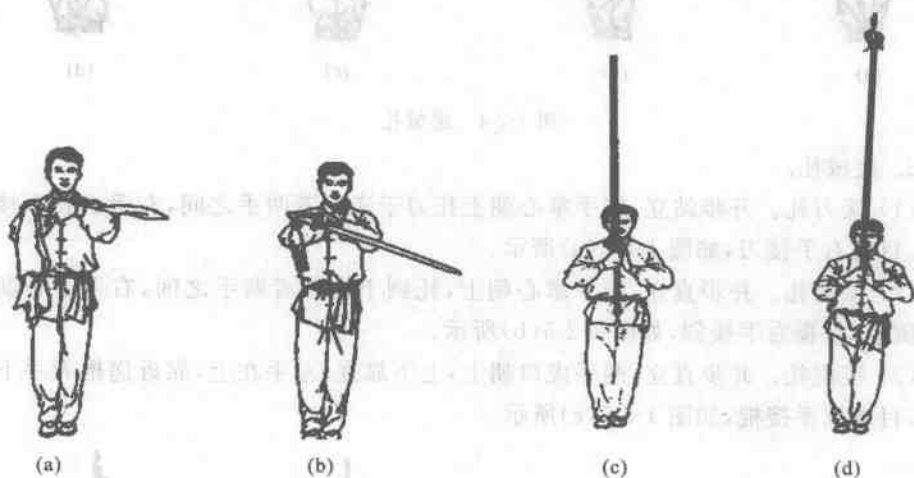


图 1-2-3 持器械礼

3. 递械礼。

(1) 递刀礼。并步直立,右手托护手盘,左手托刀前身,使刀横于胸前,刀刃向里,目视接刀者,如图 1-2-4(a)所示。

(2) 递剑礼。并步直立,左手托护手盘,右手托剑前身,使剑横于胸前,剑尖朝右,目视接剑者,如图 1-2-4(b)所示。

(3) 递棍礼。双手靠近握棍于把段(靠近棍把段约棍身 1/3),左手在上,两臂屈圆,使棍竖于体前,棍梢端朝上,目视接棍者,如图 1-2-4(c)所示。

(4) 递枪礼,双手握枪于把段处,左手在上,两臂屈圆,使枪垂直于体前,枪尖朝