



中华

李德祥 编著

武术



上海交通大学出版社

中华武术

李德祥 编著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书阐述了武术的基本原理,汇编了拳术、器械套路,并附有理论试题及参考答案,突出武术教学高校体育与武术教学和大众武术的特点,内容丰富,图文并茂,通俗易懂,融理论和实践一体,有较高的科学性和实用性。

本书可作为高等院校公共体育武术课教材以及体育学院、系武术课、选修课、函授等课程的教材,也可作为广大武术爱好者学习武术的指导书。

图书在版编目(C I P)数据

中华武术 / 李德祥编著. —上海: 上海交通大学出版社, 2006

ISBN 7 - 313 - 04412 - 7

I. 中... II. 李... III. 武术—中国—高等学校—教材 IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第045040号

中华武术

李德祥 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路877号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

上海颀辉印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 21 字数: 517千字

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数: 1-4050

ISBN 7 - 313 - 04412 - 7/G · 813 定价: 34.00元

版权所有 侵权必究

序

《中华武术》一书的出版值得庆贺。

中华武术是以内劲为体,以方法为用,制人而不制于人的健身和技击技能。武术在我国历史悠久,源远流长,内容丰富,博大精深,影响深远,魅力无限,是中国传统文化中的一颗璀璨明珠,是深受人们喜爱的体育运动项目。随着中国武术追星逐月踏海扬波风行欧美,在当代英语中出现了一个响亮而常见的外来语词“中国功夫”,成为世界文化不可缺少的组成部分。

1996年李德祥在北京体育大学攻读硕士研究生学位与我们结识,我们担任其武术导师。1960年德祥出生于云南绿春县的一个哈尼族家庭里,他的父亲曾是一位爱国名将的保镖,德祥自幼受父亲的熏陶,与武术结下了不解之缘。云南一省,体育教授数人而已,德祥居其一。身为教授,而言谈之间每见谐谑,动静之际多喜玩乐。德祥剑眉炬目,方脸阔颐,肩宽膀硕,器宇昂藏,每当临场,未展拳脚已声威夺人,身怀绝艺,长拳善舞,尤工跆拳道、太极拳、警务实战、擒拿格斗等,墙头案际金牌、银牌、奖杯琳琅满目,在武术界、体育界和公安系统有烁烁之誉。其过人之处,尚在发奋著述,本书之外,已出版著作数部,发表论文100多篇。

学习期间德祥就一直有个心愿,想写一部比较有价值的中华武术教程,现在德祥同志请我们为《中华武术》一书作序是在我们预料之中的事。这本书是德祥孜孜不倦、勤奋专研,结合30多年教学实践经验的心血结晶。本书内容丰富,材料翔实,图文并茂,通俗易懂,文笔流畅,分析精辟,内容体系比较完整,层次分明,是不可多得的好教材。本书既注重理论上的深入浅出,又注重突出技术的实践性,因此适合不同层次教学和读者的需要。

“梅花香自苦寒来,宝剑锋从磨砺出”。借用这句名言与广大武术爱好者共勉。

是为代序。

门惠丰 阙桂香

2006年夏于北京

前 言

中华武术源远流长、历史悠久，散布在广大民间，内容丰富多彩、博大精深，是以技击动作为主要内容、以套路和格斗为运动形式、注重内外兼修的民族传统体育项目。

《中华武术》融入了学校教育理论与实践的最新经验，理论体系完善、层次分明、内容丰富、重点突出，具有较强的针对性和实用性，对加强武术技能教学、训练和强化实战意识有很好的指导作用。该教程的编写结合实施全民健身计划纲要，对广大武术爱好者具有一定的现实意义。

江泽民同志指出：“全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋。”目前，无论在中国，还是在世界，出现了中国武术热。在中国武术已成为全民健身的重头项目。据了解，国内经常习武的人已超过6500万，是名符其实的中国第一运动。《中华武术》一书倾注着作者多年来的心血。30余年来，作者从事武术教学科研，具有丰富的教学训练实践经验，在理论上独树一帜。此时出版《中华武术》，显然具有积极的意义和影响，同时，也实现了作者多年来的夙愿。本教程突出了以下特点：

实用性 根据国家教育部体育院校武术大纲，内容丰富，突出了中华武术踢、打、摔、拿等技击特点，力求密切联系习武爱好者的实际，为其全面论述了常用的武术套路。

科学性 本教材力求概念准确，原理清楚，武术套路动作科学、规范。

启发性 力求让读者能在自学的基础上引导其能自己创编武术套路。

可读性 本教材在行文上力求通俗易懂，便于读者自学。

本书在编写、出版过程中，承蒙北京体育大学武术专家、教授张文广、徐伟军、朱瑞琪，云南师范大学体育学院武术教授石天敬，著名武术家孙剑云、蔡龙云、沙国政、何福生、杨振铎、李秉慈、张继修、张永安等恩师的教诲和悉心指导，并得到国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会秘书长康戈武，云南警官学院副院长、教授郭宝，福建公安高等专科学校副校长、教授林阴森，云南省武术队主教练、国家高级教练、云南省武术协会副主席兼秘书长胡宝林等同志的大力支持和帮助。

又承蒙北京体育大学原武术系副主任、教授、国家武术高段位八段、中国武术协会会员、北京市武术协会顾问兼传统项目负责人、全国武术十大名教授、东岳太极拳创始人、北京市东岳太极拳研究会会长门惠丰恩师和北京体育大学武术教授、中国武术高段位八段、东岳太极拳创始人、北京市东岳太极拳研究会副会长、陈氏太极拳传人闾桂香恩师在百忙之中为本书作序，使我感激万分。趁此书出版之际，谨向以上各位恩师和学术界同仁表示诚挚的谢意！

书中不当之处，恳请各位同仁和广大读者不吝指教。

李德祥

2006年夏于昆明

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的概念.....	1
第二节 武术的内容与分类.....	1
第三节 武术的特点与功能价值.....	7
第四节 武术简史.....	9
第二章 武术基础练习	19
第一节 武术基本功练习	19
第二节 武术拳术基本技术练习	27
第三节 武术器械基本技术练习	38
第三章 武术技术原理	53
第一节 长拳技术原理	53
第二节 太极拳技术原理	55
第三节 南拳技术原理	56
第四节 形意拳技术原理	56
第五节 八卦掌技术原理	57
第六节 通臂拳技术原理	57
第七节 象形拳技术原理	58
第八节 刀术技术原理	58
第九节 剑术技术原理	59
第十节 枪术技术原理	60
第十一节 棍术技术原理	60
第十二节 对练套路和集体演练套路技术原理	61
第四章 武术套路的创编、图解知识和自学方法	62
第一节 创编武术套路	62
第二节 武术图解知识	65
第三节 自学方法	67
第五章 武术教学与训练	69
第一节 武术教学	69
第二节 武术训练	74



第六章 武术套路	81
第一节 拳术	81
第二节 器械	177
第七章 武术搏击	279
第一节 散手	279
第二节 擒拿	289
第三节 人体穴位、关节及重要部位	294
第八章 武术理论试题及参考答案	300
第一节 武术理论试题	300
第二节 参考答案	307
第三节 武术理论模拟试卷	315
附录一 全国体育院校招生武术专项技术测验项目评分标准与办法	318
附录二 武术运动员技术等级标准	320
附录三 《中国武术段位制》考评机构标准及授权办法	322
参考文献	328

第一章 武术概述

武术又称国术,是我国民族传统体育中的一颗明珠,也是深受人们喜爱的运动项目之一。它孕育于古老的中华文明之中,寓含着深奥的哲理,集意识与肢体运动于一体,收健身医疗、防身御敌、娱乐欣赏、练意养性之功效,老幼病健人人适宜,斗室之地即可练习。故此,不仅见于华夏大地,且广泛传播于异域海外。

第一节 武术的概念

武术是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。溯其历史,源远流长。它产生于古老的中华大地,历经沧桑,繁衍不已。其功法技艺,凝聚着中华民族的智慧,渗透了代代宗师的心血。穷其内容,博大精深。据有关资料统计,武术拳种逾千种,仅源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的就有 129 个,其所用古兵器多达 400 种。它不仅是一种技击、健身的技艺,而且是一种高层次的文化现象,是经过千锤凝炼而成的一种优秀传统文化。从广义上讲,武术的某些功能属于体育的范畴,但它的许多内涵超过了一般的体育概念。它与西洋体育处于不同的层次。西洋体育主要建立在西医解剖学基础之上,而中国武术除重视形体之外,还讲究有机的活人,即是有形的,将人看成是一个开放的复杂的系统。因此,武术应该属于高层次的科学,是高层次的体育。也就是说,武术属于体育,但高于一般体育。

为了进一步理解武术的概念,弄清什么是武术,首先剖析“武术”这两个字的含义。“武”,是力量的象征,比武较量,也就是力量的比较。这个力量,在拳术中就是通常所讲的“内劲”。这种力量有素质上的因素,也有通过合理的练功所产生的功力。“术”,是健身制敌,斗智、斗勇的方法。它不是什么招法、势法,而是健身制敌时的原则和要领。比如合理的间架配备,技击和用拳时的路线,身体重心的移动,步法上的虚实变换,掌握技击和作拳的时间性、空间性及有机性,也就是俗语所说的“火候”,或者叫“乘虚而入”等等。通过这些方面的锻炼,即练就健身防身的本领。

综上所述,武术是一项以内劲为体,以方法为用,“制人而不制于人”的健身和技击技能。

第二节 武术的内容与分类

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、刺等攻防动作,遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格斗规律组成的拳术、器械和对练套路的演练。



(一) 拳术

拳术包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、翻子拳、劈挂拳、少林拳、戳脚拳、地躺拳、象形拳等等。

1. 长拳

长拳是查拳、华拳、炮拳、花拳等拳术的总称，其姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明，并有蹦蹦跳跳、闪展腾挪、起伏转折或跌扑滚翻等动作与技术。而查拳、华拳等各个拳种又有各自不同的技术特点和运动风格，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性，都有较高的要求。因此，练习长拳能够发展肌肉、关节的灵活性和弹性，以及脊柱的柔韧性。同时长拳的动作大多数是由大肌肉群来进行活动的，要求肌肉活动量大，而且速度快，肺活量也较高，这对提高循环系统和呼吸系统的功能，起着积极的作用。长拳结构也较复杂，有伸屈、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等动作，这种复杂的活动对中枢神经系统、平衡器官、内脏器官以及神经与肌肉的协调机能都提出了较高要求。这样，也就促进和提高了这些系统与器官的机能，全面地发展了身体素质。

2. 太极拳

太极拳是武术运动中的著名拳种之一，属于短打的内家拳种。它是以中国古典哲学“阴阳学说”（阴阳指的是开合、虚实、呼吸、刚柔、快慢等，处处表现出阴阳对立的统一）而命名的一种柔和、缓慢、轻灵、圆活的拳术。

它以棚、履、挤、按、採、捌、肘、靠、进、退、盼、顾、定为基本十三势。太极拳在长期流传中，演变出陈式、杨式、孙式、武式、吴式五大流派。其中陈式太极拳是古老的太极拳，其他流派都是在陈式太极拳的基础上直接或间接发展起来的。太极拳的共同特点是：动作柔和缓慢、处处带有弧形，运动绵绵不断、势势相连、前后贯串。各式太极拳也有自己的风格和特点。练习太极拳对人体的中枢神经系统、呼吸系统和循环系统、消化系统、骨骼肌肉等都有良好的作用，再加上它要求意识引导动作，配合均匀深沉的呼吸，练习之后，周身血脉流通而又不气喘，身心舒适，精神焕发。因此，特别是对各种慢性病患者，如神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肺病、肝病、肾病、腰部劳损、风湿寒腿、关节炎、糖尿病、遗精、内痔等有医疗保健作用，特别适合中老年人和体弱多病者练习。

3. 南拳

南拳是流行于广东、福建等南方地区的拳种，拳种和流派颇多。广东南拳分洪、刘、蔡、李、莫等家；福建南拳分咏春、五祖等派。各门各家都有各自的风格特点。南拳的一般特点是：拳势刚烈，步法稳固，动作紧削，身居中央，八面进退，常鼓劲而肌肉隆起，以发声吐气而助长发力。它特别能发展人体各主要肌群的力量。

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，并吸取了龙、虎、猴、马、鼃、鸡、鹞、燕、蛇、蛤、鹰、熊等十二种动物的动作形象而组成的拳术。它的特点是：动作简练，发力沉着，朴实明快，踊跃直吞，手攥足踏，气势兼雄。练习形意拳能使力量、速度等身体素质得到良好的发展。

5. 八卦掌

八卦掌是以掌法和步法的变换转行为中心的拳术套路。它的基本掌法是：单换掌、双换掌、双撞掌、穿掌、挑掌、翻身掌、摇身掌、转身掌等八掌。它的基本步法是：起、落、扣、摆等四



种。其特点是：一走、二视、三坐、四翻，沿圈走转，势势相连，身灵步活，随走随变。这些特点为发展身手的轻捷、灵活，特别是下肢的力量提供了锻炼条件。

6. 八极拳

八极拳是一种以挨、傍、挤、靠等贴身近攻动作为主要内容的短打类型的拳术。套路结构短小精悍，发力刚猛，用震脚和闯步以助发力。它对增强人体的力量、发展速度、提高协调性都有良好的作用。

7. 通臂拳

通臂拳是以摔、拍、穿、劈、攒等五种基本掌法为主要内容，通过圈揽勾劫、削摩拔扇等八法的运用组成的拳术。它的特点是：出手为掌，点手成拳，回来仍是掌；甩膀抖腕，放长击远，发力冷弹脆快。练习中要求两膀松沉，动作大开大合，发力饱满，整个套路要求双臂交劈，交织变化，表现出胸部含挺，拧腰切髻的身法，形成气势贯通的效果。因此，对腰、背、肩、肘、腕及髋部的柔韧性、灵活性，以及身体的协调、力量，都能起到积极的锻炼作用。

8. 翻子拳

翻子拳包括站桩翻、翠八翻、掬手翻等套路。它是一种短小精悍、严密紧凑、力法脆快、连续性强的拳术。其特点是：往返连环，步疾手快，拳法紧密，上下翻转，一气呵成。有人把翻子拳形容为“双拳密如雨，脆快一挂鞭”。

9. 劈挂拳

劈挂拳是一种放长击远的拳术。其特点是：以长击为主，兼容短打，大开大合，加劈带挂。练习时要求打腰切胯，溜臂合腕，双臂交劈，力贯膀臂。它和通臂拳具有同样的锻炼价值。

10. 少林拳

嵩山少林寺所传授的拳术即为少林拳，包括大红拳、小红拳、炮拳、梅花拳、七星拳、罗汉拳等。少林拳的特点是：直来直往，架势小而紧凑，出拳似屈非屈，直而不直，虚实相兼，身法横起顺落，利于发劲；步法进低退高，轻灵稳固；擅使颤劲，手起劲发，手到劲至，气出丹田，手随声发，声随手落，重如泰山，轻如鸿毛，收如伏猫，纵如放虎，进退转折，直来直往。

11. 戳脚拳

戳脚拳是以腿法为主要内容的拳术。基本腿法有丁、踹、拐、点、蹶、错、蹬、碾等。练习时，一步一退，一步一脚，连环踢打，左右互换，手脚并用，以腿法见长的特点十分突出。练习戳脚拳能促使各关节灵活，特别是下肢肌群发达。

12. 地躺拳

地躺拳是以跌扑滚翻的技巧结合拳术的攻防动作编成套路的拳术。其特点是：动作难度较高，技巧性较强，具有独特的风格，能更好地发展人体的力量、柔韧性、速度等身体素质。

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、武松脱铐等，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、捏、拿、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;在身法上着重要求拧腰、抖臂、坐髁;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、神行兼备。拳术套路有猴拳、猿拳等,器械套路有猴棍等。

(4) 蛇拳: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、劈、按、钻、压、捏、勾等;步形有跪、麒麟步等;主要动作有金蛇盘柳、白蛇吐信、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,身法如狂似颠,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,剑、棍及大刀等长器械,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,可表现出勇猛强悍、雄健有力的形象,故有“刀如猛虎”的说法。

2. 剑术

剑术是短器械的一种,以击、刺、点、崩等剑法结合平衡、旋转、步型等动作所组成的套路。剑术分为短穗剑、长穗剑。在握把和持剑上分单手剑、双手剑。剑路体势则分为工架剑、行剑、绵剑、醉剑。工剑,形健骨遒,端庄势整,一招一式,端端正正。行剑,流畅飘逸,多行势而少停息。绵剑,绵里藏针,缓缓不断,自始至终,绵绵相连。醉剑,恣意挥舞,乍余还疾,忽往复收,形如酒醉。在练习时,左手指必须与右手剑法的变化相和谐;要求腕劲干脆,动作轻快灵活、刚柔相济;长穗单剑多以穿、挂剑为主,翻转穿挂,挺收含放,舒展大方,身法多变,潇洒奔放,故有“剑似游龙”说法。

3. 枪术

枪术是长器械的一种,以拦、拿、扎、舞花等动作,并结合各种步法、身法编成的套路。俗话说“枪扎一条线”,说明要求枪法的准确性较高。在练习拦、拿、扎、枪等动作时,需腰部与上下肢的用力协调一致。

4. 棍术

棍术是长器械的一种,以抡、劈、戳、撩、舞花等棍法所组成的套路。它的特点是棍使两端,快速勇猛,刚劲有力,棍法密集,风格泼辣,节奏生动,呼呼生风,故有“棍打一大片”的说法。



5. 大刀(朴刀)

大刀(朴刀)是长器械的一种,多以双手持器械,以劈、砍、撩、带、云等刀法为主,结合掌花、背花等动作所组成的套路。“大刀看顶手”,不论是劈、砍、斩、抹,还是挑、撩、截、戳,都必须使握在刀盘下面的右手顶住刀盘,虎口对准刀背。大刀的特点是“劈刀递撩”,既要有刀法的使用,也要有刀柄尾部撩法的使用,练习时注重借腰力发劲,大劈大砍,雄浑威武。经常练习大刀有助于发展力量、耐力。

6. 峨眉剑

峨眉剑是双器械中的一种。峨眉剑形状为两头带尖,中间有一圆环套在双手中指上,手腕一抖可在手中转动,动作以穿、刺、扔、挑为主。

7. 双刀

双刀是双器械的一种,以劈、斩、撩、绞等刀法结合双手左右缠头、左右转腕而变化出绕背缠脖、绞腕撩刀、挽臂背刀、交臂抡刀等动作的套路。“单刀看闲手,双刀看步走”,双手持刀舞动时步法必须与刀法上下相随,对上下肢的协调性要求较高。双刀的特点是腕花、背花、缠绕花等动作较多,刀法护身,银花遮体。

8. 双剑

双剑是双器械的一种,以穿、挂等剑法为主,结合身法、步法双手交替运使的剑术套路。它的特点是身随剑动,步随身移,剑法、身法、步法三者合一,潇洒奔放。

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、骗马、背剑等。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、缠脖、“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习,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。不同的拳种具有不同的对练特点。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，双与软对练等等。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、对刺剑等。

3. 徒手与器械对练

徒手与器械对练是一方以拳术，一方以器械而组成的对练套路，以套路运动形式来练习空手技术。如：空手夺刀、空手夺枪等。

（四）集体项目

集体项目是六人以上的徒手或器械的集体演练，可以编排成图案和采用音乐伴奏。表演时队形整齐，动作划一。

二、格斗运动

它是在一定的条件下，遵照一定的规则，两人进行斗智较技的对抗运动。开展较多的有散打、推手、短兵三项。

（一）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搏斗运动。散打的特点是手脚并用，全身肌肉的张力极大，而动作又进行得非常迅速。这能够使肌肉富有弹性，提高灵活性。同时由于肌肉活动激烈，也提高了呼吸系统和循环系统的机能。它能够使人们学会利用时机来进行攻击，并提高攻击的准确性和突然性，提高防身自卫和实战能力，能够培养勇敢、顽强、沉着、机智等品质以及力量、速度、耐力等身体素质。

（二）推手

推手是一种按照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠等技击方法制胜对方的搏斗运动。推手的特点是双方在粘连黏随、不丢不顶的条件下，运用肘、腕、拳、指等本体感觉来判断对方肌肉力量上所发生的细微变化，引劲落空，借劲发力将对方推出，它能使本体感觉的机能和中枢神经迅速变换抑制与兴奋作用的功能都得到相应的提高。

（三）短兵

短兵是两人手持一种藤、皮、棉制作的似短棒的器械，按照一定的规则，使用击、刺、劈、斩等剑法和刀法进攻对方以决胜负的搏斗运动。短兵的特点是融击剑和劈刀于一炉，剑法和刀



法并用。在比赛时剑法和刀法变幻不定,需要及时辨清予以进击,对中枢神经系统迅速转变外界刺激物反应的能力要求较高。它能使人体中央视觉、运动感觉等感受机能的敏锐性和神经系统与各部肌肉活动的协调性得到较大的提高。

第三节 武术的特点与功能价值

一、武术的特点及地位

(一) 刚柔相济

中国武术拳言道,“刚则折,柔则亡,不刚不柔,拳中之法”,充分说明了刚柔相济的辩证关系及其作用。

(二) 具有攻防技击性

武术的技击性是武术的精髓与魅力,也是区别于其他体育项目的重要标志。武术最初作为军事训练和战争手段,与古代军事斗争紧密相连,体现了它的军事价值。由于古代武术直接为战争服务,因此,受兵法学的影响较深,技击性是显而易见的。剧烈的军事斗争促进了多种攻防技能的发展与提高,后来出现的所谓“十八般武艺”之说,就是用来形容古代兵器之多和攻防格斗技术的多样化。

今天,武术作为体育运动中的一个项目,技法上仍不失攻防技击的特性,而且将技击性寓于搏斗运动与套路运动之中。武术散手是训练技击性的主要手段。即使是套路运动,其中的劈、刺等动作,既是对抗运动的主要动作,也是套路运动的主要内容。

(三) 以套路运动为主

中国武术一直循着相击的搏斗运动和演练的套路运动这两种形式向前发展。古代以前者为主,近代以后者为主。套路是由若干单个动作,按照一定的顺序恰当地连接而成。拳种不同,风格各异,套路的长短也不尽相同,并有单练、对练和集体表演套路之分。但无论何种套路,其共同的特点是以踢、打、摔、拿、劈、刺等技击动作为主,并结合各种步型、步法、跳跃、平衡、旋转等多种动作构成。任何一种套路都要求动作连贯,往返多变,起伏转折,节奏鲜明,特点突出。

(四) 内外合一、形神兼备

内外合一、形神兼备的练功方法是武术运动的又一大特点。所谓内,指的是心、神、意、气等内在的心志活动和气息运行;所谓外,指的是手、眼、身、步等外在的形体活动。内与外、形与神是相互联系和统一的整体,既要求内外合一,又讲究形体规范,精神传意。许多拳种和流派都十分强调内外合一、形神兼备的练功方法。“内练精气神,外练筋骨皮”是各家各派练功的准则。例如:查拳强调“精气神”;华拳强调“心动形随、意发神传”;太极拳强调“以心行气”、“以气运身”;形意拳强调“内三合,外三合”,即“心与意合”、“意与气合”、“气与力合”的内三合,“手与足合”、“肘与膝合”、“肩与胯合”的外三合;南拳强调“内练心神意气胆,外练手眼身腰马”。

这一特点反映了中国武术作为一种文化形式,在长期的历史演进过程中受中国古代哲学、



医学、美学等方面的渗透和影响,形成了独具特色的民族风格和运动形式。

(五) 具有广泛的适应性

由于武术内容十分丰富,形式多样,不同的拳术和器械有着不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量。所以,它不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器材的限制,人们可以根据自己的情况和需要选择适合的项目来进行锻炼。武术能在民间经久不衰,与这一特点有着密切的关系。利用这一特点,可促进武术进一步社会化和国际化。

(六) 中华武术的地位

中华武术之所以博大精深,深受万众景仰,是因为它不仅仅门派林立旗帜招展,也不仅仅南拳北腿西刚东柔技法繁难,更不仅仅刀枪剑戟棍钩叉棒兵器如毛,是因为它在“人体”的运动形式之外,还与中国璀璨的传统文化相依相生共存共荣,并且逐渐成为世界上独一无二 的武术文化。随着中国武术风行欧美,在当代英语中出现了一个响亮而常见的外来语词“中国功夫”。可见中国武术影响深远,魅力无限。

二、武术的功能价值

武术的价值取决于武术本身的特点和社会的需要。随着社会的进步,体育科学的发展,人们对武术价值的认识有了新的发展。

(一) 增强体质

江泽民同志指出:“全民健身,利国利民,功在当代,利在千秋。”在中国,武术已成为全民健身的重头项目,据了解,经常习武的人已超过6 500万,是名副其实的中国第一运动。

武术运动的强身健体作用已经得到了科学证明。武术的健身效应是通过平时的训练、实战、节庆表演、比赛等形式获得的。由于武术的运动方法特殊,要求心悟体练、内外合一、形神兼备,可以运动身体肌肉、韧带、关节及五脏六腑。它不仅是形体的锻炼,而且对内能理脏腑、通经脉、调精神,达到“壮内强外”的效果。尤其是武术的许多功法都注意调息行气和意念活动,对调节体内环境的平衡,调养气血,改善人体机能,增强体质是十分有益的。

(二) 防身御敌

武术的技击性具有防身御敌的功能。通过习武,不仅能增强体质,提高身体的灵活性和反应能力,而且还能掌握各种踢、打、摔、拿、劈、刺的技击方法。这不仅可以作为公民自卫和御敌的手段,还可应用到公安、军警的训练和对敌斗争之中。例如,散打和擒拿术可以训练徒手格斗技术;把短兵运动略加发展,即可成为警棍的训练内容。即使是军事科学高度发达的今天,在公安、军警里广泛深入地开展技击术仍有现实意义。

(三) 医疗保健

现代医学已证明,武术锻炼能防治很多慢性疾病。特别是武术中的太极拳、八卦拳、形意拳及各种桩功,对动作、呼吸、意念均有一定的要求,称为“三调”。通过“三调”的锻炼,对多种慢性疾病具有很好的医疗保健作用。



北京体育学院生理教研室、北京医学院等十几家研究所和医学院曾对练武者进行各种生理指标的测试研究证明,练武能防治疾病、延年益寿。表 1.1 是其中的一个试验。

表 1.1 练太极拳老人与普通老人体质情况对照表

状况 组别	项目	肺活量	血压	驼背	直腿体前屈	上下 40cm 高凳子次数	其他老年性疾病
练太极拳老人		大	正常	25.8%	85.7%手可触地	20	较少或无
普通老人		小	血压高	47.2%	20.6%手可触地	大部分不能完成	椎骨骨刺、椎间 变窄、动作僵硬、手抖等

(四) 锻炼意志,涵养道德

学武者需有坚忍不拔的精神和意志品质。练习基本功,要不断地克服疼痛关,坚持“冬练三九,夏练三伏”。练习基本动作套路,要克服枯燥关,培养刻苦耐劳的意志品质。参加比赛,要培养良好的心理素质,锻炼勇敢无畏、坚强不屈的战斗意志。在实战中,培养斗智斗勇,勇猛顽强,敢打、敢搏的精神。

武术的实用价值,还表现在人们利用它作为一种传授中华民族历史、民族文化及社会规范的教育形式。因此,中国武术具有强烈的民族性和教育功能。植根于“礼仪之邦”的中华武术,深深印上了中国传统的道德观念。儒家“仁学”和道家“道学”对武术理论影响较深,从而构成了武术道德内涵——武德。“未曾学艺先识礼,未曾习武先习德”成了武术界自然恪守的道德行为规范。因此,武术具有可贵的礼让品质和人道主义精神。通过武术实践和武术文化教育,可以提高人们热爱祖国民族文化的爱国思想和民族自豪感,可以培养和增强中华民族的尚武精神。

(五) 娱乐观赏

武术具有很高的观赏价值。赛场上双方斗智斗勇的对抗性散打比赛,或是显示武功与技巧的套路表演,都会引人入胜,给人以美的享受,满足人们的精神需要。通过观赏,给人以教育和乐趣,同时也丰富了健康文明的闲暇生活。

武术的娱乐观赏作用,是通过亲自参加、观赏两个途径来实现的。参加自己喜欢的项目,无疑是一种健康的娱乐活动;观看武术比赛,能调节情感,增强心理健康。

武术的作用远不止这些,还有教育、政治、经济等方面的功能价值。这里从略。

第四节 武术简史

一、武术的起源与发展

武术在我国有悠久的历史,它的产生,起源于我国远古祖先的生产劳动。在旧石器时代,人类居住的地方多为森林环境,四野林海茫茫。在密林深处和灌木丛中,栖息着各种凶猛庞大



的禽兽。在原始社会生产力极低下的社会条件下,人们为了生存的需要,就必须依靠群体力量同自然界搏斗。在进行觅食、狩猎等活动时不仅靠拳打、脚踢、躲闪等徒手动作与野兽搏斗,还拿起石头、木棒与野兽抗争,逐渐积累了劈、砍、刺的技能,这些原始形态的攻防技能虽然是粗糙而低级的,还没有脱离生产技能的范畴,却是武术技术形成的物质基础。

到了氏族公社时代,部落之间经常发生战争,使用武力成为掠夺财富的一种最主要的手段。手中武器随作战的需要不断改进,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、传授着、习练着。武术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。

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”,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的教育内容。

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、钺舞、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,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”,他们在街头巷尾表演,使拳,弄棒,舞刀、枪、剑等,并出现了“擂台”比赛形式,古称“打擂台”。

明清时期是武术大发展时期,各种流派林立,拳种纷呈,如太极拳、形意拳、八卦掌等的主要流派形成。此时,摔跤也渐成体系,手搏也有发展。

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”等武术团体,对传播和发展武术起了一定的作用。

1928年,国民政府在南京成立了中央国术馆。该馆成立后,全国各省市相继建立了多家国术馆。中央国术馆曾于1928年和1933年在南京举办两届国术国考,进行拳术、长兵、短兵、散打和摔跤等比赛。1936年组织中国武术旅行团访问东南亚。1936年中国武术队赴柏林,在第十一届奥林匹克运动会上进行表演。

然而,由于处于半殖民地半封建社会的旧中国,政治、经济、文化、教育都受到帝国主义和封建主义的影响,再加上国民党政府对武术进行控制和利用,此阶段武术发展缓慢。

中华人民共和国成立后,武术成为社会主义文化事业和体育事业的一个组成部分,得到了蓬勃发展。1954年各地体育学院及相关院校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。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目。1958年国家制定了第一部《武术竞赛规则》。1984年由国务院批准设立了武术硕士学位。1986年经中央政府同意成立了中国武术研究院。1996年国务院学位办公室正式批准武术作为一门体育学科有权授予博士学位;上海体育学院成为中国首个武术博士学位授予点。1997年国家开始实行中国武术段位制,为武术的发展谱写了新的篇章。