

从小爱体育丛书 骆勤方 范孙操 主编

CONGXIAOLIANWUSHU

从小练武术

秦彦博 编



人民体育出版社

从小爱体育丛书

骆勤方 范孙操 主编

从练武术

C O N G X I A O L I A N W U S H U

秦彦博 编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

从小练武术/秦彦博编. - 北京:人民体育出版社,
2001

(从小爱体育丛书/骆勤方,范孙操主编)

ISBN 7-5009-2083-0

I. 从… II. 秦… III. 武术-少年读物

IV. G852-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04782 号

*

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 32 开本 10.5 印张 160 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2083-0/G·1982

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



总 序

生命需要阳光和空气，孩子需要在大自然中呼吸、沐浴。如果能从小就培养孩子对某项体育运动的爱好和参加体育锻炼的习惯，那么这种爱好和习惯往往会伴随他的一生。由此，他的生活会更加丰富多彩，他的体魄会更加健美强壮，他的意志品质会更加坚韧，他的竞争意识会更加强烈……而这样一个明智的选择，却恰恰是家长们今天轻而易举就能做出的。

为了把少年儿童培养成德、智、体、美全面发展的人才，正确引导他们参加各种各样的适合少儿特点的体育活动，我们经过精心策划，并选择了一批既有理论水平又有专业知识的作者，组织编写了这套《从小爱体育》丛书。这套丛书以向少年儿童传播体育基本知识为宗旨，内容包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、跳绳、踢毽、轮滑、保健功、象棋、围棋、国际象棋、五子棋等适合少儿学练的各种体育项目。考虑到少儿的特点，丛书在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，内容实用，图文并茂，并注意科学性与趣味性并

重。丛书除了供广大少儿自己阅读之外,也可作为教师和家长辅导学生参加体育活动的参考。

也许您是孩子的爸爸、妈妈,也许您是孩子的爷爷、奶奶、叔叔、阿姨,您不妨把放眼孩子未来的这份“超值礼物”送给可爱的孩子。当他长大成人后,他不一定记得生日蛋糕,也不一定记得高档玩具,但他会记住这份礼物,他会深深地感谢您!





目 录

一、什么是武术·····	(1)
(一)李小龙、李连杰与武术·····	(1)
(二)怎样才能成为武林高手·····	(3)
(三)学武先学什么拳·····	(4)
二、习武先上武德课·····	(6)
(一)武德教育的地位·····	(6)
(二)武德教育的作用·····	(6)
(三)武德的基本原则和主要内容·····	(8)
三、武术礼节·····	(14)
(一)武术行礼方式·····	(14)
(二)武术礼节的应用·····	(33)
四、拳术基本技术·····	(36)
(一)手型练习·····	(37)
(二)手法练习·····	(38)
(三)手型变换练习·····	(40)
(四)步型练习·····	(42)
(五)压腿练习·····	(45)
(六)腰部练习·····	(51)



(七)腿法练习	(52)
(八)步法练习	(63)
(九)腾空跳跃练习	(64)
(十)平衡练习	(65)
(十一)跌扑滚翻练习	(68)
(十二)组合练习	(71)
五、器械基本技术	(80)
(一)剑法	(80)
(二)刀法	(81)
(三)棍法	(82)
(四)枪法	(83)
六、什么是中国武术段位制	(85)
七、怎样申报武术段位	(90)
八、申报段位要考哪些拳械	(93)
(一)入段资格技术(五步拳)	(93)
(二)一段长拳	(99)
(三)二段长拳	(135)
(四)三段长拳	(174)
(五)三段剑术	(218)
(六)三段刀术	(240)
(七)三段棍术	(264)
(八)三段枪术	(288)
九、习武十要	(320)



一、什么是武术

武术,用民间的话说就是一种“拳打脚踢”的技术,武术在古代被称为“手搏”“技击”“武艺”等,在近代被称为“国术”。新中国成立后统一称之为“武术”。国外称之为“功夫”。其实武术的历史渊源流长,内容丰富多彩博大精深,不是用几句话就能解释清楚的。1979年版本《辞海》称:“武术,我国民族体育的主要内容之一。是几千年来我国人民用以锻炼身体和自卫的一种方法,运动形式有套路和对抗等。套路有拳术、刀、枪、剑、棍等单人套路练习和两人以上对打套路练习。对抗运动有散打、推手、长兵、短兵等项。长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等列为武术竞赛项目。武术对增强体质,锻炼意志起良好作用。”根据近年来武术理论研究的成果和竞赛实践,可以认为武术是中国传统的技击与强身技术,是以套路和对抗为基本运动形式的体育项目。

(一)李小龙、李连杰与武术

在20世纪70年代世界武坛最流行的一句话就是李小龙——功夫!

不用说爱武术的人,就是根本不懂武术的人也知道“李

小龙”这个惊天动地的名字。那么是什么让李小龙名声大振的呢?自然是武术。

李小龙(1940~1973年)出生于中国香港,其父是香港一名武打演员。李小龙自幼嗜武,先随父习练武术基本功,13岁起从师叶问练咏春拳,刻苦练功,勇于实践。在中学时就赢得校级拳击冠军,还参与拍摄多部武打影片,显示了搏击和演技的天资。1958年,李小龙到美国华盛顿大学学哲学,课余研习流行的搏击术,他采用现代体育的练习方法,进行全面的身体训练。毕业后他先在西雅图开设武馆,后又在洛杉矶、加州奥克兰市等地开设武馆。他传授以打倒对手为目的的实战拳术,自命名为“截拳道”。由于他不断击败前来挑战的空手道、跆拳道和拳击好手,他的弟子也多次在比赛中夺魁,使“截拳道”名声日隆,习者日众。李小龙曾主演《精武门》《唐山大兄》《猛龙过江》等武打影片,通过自己精湛的武功,展示了中国武术,体现了中华民族的正气。

如果说李小龙是传统武术的代表人物,那么李连杰则是现代武术的化身。

李连杰,1963年出生,辽宁沈阳人。原北京武术队优秀运动员。1971年进入北京什刹海体校随吴彬习武。自1974年崭露头角后,连续五届蝉联全国武术锦标赛个人全能冠军。1979年北京市体委为他记特等功;1983年获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。1980年在《少林寺》影片中担任主要角色。此片一公演便在世界武坛引起轰动,Chinese gong fu(中国功夫)达到了一个新高潮,在世界各地掀起了





“中国功夫热”。在香港影视圈发展一路顺畅后，李连杰挺进美国好莱坞，主演电影《致命武器》，让西方人继李小龙之后又一次见识了中国功夫。

（二）怎样才能成为武林高手

一个人成功的因素有很多种，李小龙、成龙、李连杰等武林英杰均是如此。纵观他们的成功规律，不难看出有以下几种因素：一是特别喜欢武术，习武的兴趣达到了痴迷的程度；二是有一种吃苦耐劳的精神和顽强的意志品质；三是具备了扎实的基本功底；四是创造并善于利用机遇。

李小龙、成龙、李连杰具备了这些因素，所以他们成功了。当然在他们成功的后面，还有父母的支持、师傅们的帮助。在每个武林英杰成功的因素中，除了兴趣、意志品质、机遇外，最重要的一点是必须刻苦练习基本功，打好武术基础，为最后成为武林高手做好充分准备。

拳谚说：“练拳不练功，到老一场空。”只练花哨套路，而不练功力，尤其是基本功，即使练一辈子武术，技艺也难以上身。武术俗语又说：“未习打，先练桩。”习武练拳先要练习桩功。桩功是武术基本功的重要内容之一，练习桩功可以增强腿部力量和稳定性，为套路和散打的学习打下坚实的基础。

基本功是武术的基础，好似一幢高楼的地基。地基打得越牢固，楼盖得越高。否则就像建筑在沙滩上的楼阁，随时有倒塌的危险。楼阁倒塌了还能重新盖起，而人若没有打好

基础,等长大了再从头开始练习基本功,那可就太难了。这既违背了人体正常的生理、解剖学的生长规律,又浪费了宝贵的时间和精力。这就像在农村,农民过了芒种再播种,就违反了农业科学规律,到头来只能是竹篮打水一场空。

以上四种因素,意志品志和机遇均依赖于基本功训练的程度,基本功训练越刻苦基础打得越牢固,成功的可能性就越大。

(三)学武先学什么拳

武术种类繁多,按现在的分类有套路和散打两种形式。武术套路又分为拳术、器械、对练、集体项目等。拳种有长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌等 130 多种。不同的拳种有其不同的风格特点,对身体及年龄均有不同的要求。

太极拳比较适合中老年人习练。清晨、茶余饭后或工间操时间练练太极拳,对修身养性,强身健体均有益处。一般来说对基本功的要求不是很高(专业运动员除外),当然若有基本功更好。

形意拳、八卦掌等拳种,比较适合青少年习练。要求有一定的基本功底,对速度、力量、耐力也有一定的要求。

长拳适合少年儿童练习。如查拳、花拳、炮捶、红拳、少林拳等是少年儿童较喜欢的拳种。

为什么说长拳适合于少年儿童呢?

这是由于长拳的特点和少年儿童自身生理特点决定的。下面分析一下这两方面的特点:





长拳,要求必须有扎实的基本功底。因其动作特点舒展大方,刚健潇洒,快速有力,节奏鲜明;而且多起伏转折、蹿蹦跳跃动作。所以长拳需要有良好的柔韧性、协调性,以及相当的速度和力量等条件。

在练习动作时要做到“动迅静定”“站如松快如风”。即在快速完成跳跃或旋转动作后,立刻停住站稳或接定平衡动作,纹丝不动。从动作上看来,长拳又是一项技巧性强,灵活性大,运动量可大可小又容易调整的项目。从长拳的这些特点看,较适合于少年儿童。

医学实践证明,少年儿童正处于生长发育的旺盛阶段。其骨骼富有弹性,肌肉中肌纤维较细,进行柔韧性训练效果好。身体可塑性大,便于增加关节、韧带的活动范围,柔韧性训练一般在5~8岁期间训练效果最好。

少年儿童正处灵活性和协调性发展的最佳阶段,容易在武术、体操、技巧、乒乓球等项目取得好成绩。一个人的速度发展,最佳年龄是在9~12岁期间,且神经中枢的兴奋与抑制转化最快。从生理学角度看,长拳是较适合少年儿童训练的拳种。

因为长拳拳种对基本功要求非常严格,也可以说它是其他传统拳种的基础,在练拳术套路的前期,练好基本功是非常重要的。

二、习武先上武德课

(一)武德教育的地位

我国是历史悠久的文明古国，自古以来就非常重视礼仪，讲究道德。武术是一项具有健身价值和技击功能的传统体育项目，它既能强身健体，防身自卫，又能修身养性，陶冶情操，还能通过研练武术了解丰富的传统文化内容。武术特殊的价值功能，对维护社会秩序的稳定，保护人民利益，调节人际关系都有其特殊的作用。例如运用武术的技击功能，既可以强身保护自己，又可以与坏人坏事作斗争，维护社会的安定团结。如果从小没有好的武德，长大后可能恃强凌弱，危害四方，败坏社会风气。由于武术的特殊功能，武德教育在社会主义精神文明建设中更具有特殊重要的地位。

(二)武德教育的作用

首先，通过武德教育能激发民族精神，弘扬祖国传统文化。

武术是中华民族智慧结晶的一部分。它不仅具有强身健体的作用，更有修身养性的功效，武德教育中寓予了深刻的民族精神，这无疑将对习武者起到激发民族精神。历史上





具有崇高民族气节的习武者举不胜举，如戚继光、岳飞、霍元甲，都是武德高尚的民族英雄。他们为了国家和民族的兴亡，不惜牺牲自己生命的事迹，可歌可泣。近百年来，中国饱受帝国主义欺凌，许多爱国的武术家，以高尚的武德情操和精湛的武技，挺身而出，登上擂台，使那些帝国主义列强的拳师，不敢在中国的武坛上耀武扬威。他们为国争光，大振了中华的武威。

其次，武德教育能促进社会进步，推动物质文明建设。

武德约束习武者的行为规范，它一方面要求少年儿童热爱祖国，热爱武术运动，遵守规矩；另一方面，要求习武者见义勇为，敢于同一切违法行为作斗争。在我们的现实生活中，有许多青少年，他们不仅能够自觉地遵纪守法，更能够见义勇为，遇到坏人、坏事，挺身而出，奋不顾身。

再次，通过武德教育能培养出德才兼备的一代新型武术人才。

武术和武德不可分。“学艺先学礼，习武先习德”，已成为一条真理。没有一个良好的武德基础就不可能练好武术，即使学到了一些功夫，也不会做出有益的事。只有通过武德教育引导人们正确地教、学、习、练、比武，才能成为一代新型武术人才。

所以，武德教育是引导武术人才健康成长的重要手段。

当前，改革开放带来了经济的腾飞，人民物质生活水平飞速提高，这是毋庸置疑的。但我们应该看到受西方各种思

潮、各种伦理道德法规影响，社会风气也存在着一些问题，拜金主义、个人主义、自由化思潮等一些不良风气正影响着我们，特别是对正在成长的青少年武术人才影响更大。一方面，在一些武术馆校里，有不少青少年的习武观不正确，即使在个别武术大学生中，打架斗殴的事件也时有发生，所以加强武德教育势在必行；另一方面，随着经济的发展武术事业也在蓬勃发展，武术人口与日俱增，据不完全统计，我国有武术馆校千余家，在校的学生有十几万人，他们有一定的武术技能，如果没有良好的武德，后果可想而知，所以我们必须重视武德教育。也只有这样，才能引导少年儿童健康成长，成为社会主义现代化建设需要的文武兼备的新世纪人才。



(三) 武德的基本原则和主要内容

武德的内涵随着社会的发展，时代的前进而变化。武德在不同历史时期有着不同的原则和内容。封建社会，武德思想受传统的儒、道、佛、法等各家的影响和封建统治阶级的意志束缚，在很大程度上存在着“忠君”“门户之见”“惟我独尊”等保守落后思想。社会主义条件下形成的现代武德，摒弃了封建腐朽的东西，继承了精华，把武德教育与爱国精神有机地结合在一起，将武德教育提高到塑造民族精神的高度，成为道德教育的重要组成部分。



1. 武德的基本原则

崇德尚武,发扬民族精神,是今天我们所提倡武德的基本原则。武德在发展过程中,从最初维护民族利益的道德观,到现在把国家、民族的利益放在首位,冲破单一、狭隘的道德意识,终于使尚武与尚德紧密结合,构成了中华民族精神的主体。

2. 武德的主要内容

武德是习武者的道德规范和道德品质。它包含着以下10个方面的内容。

(1)武德高——爱国爱民,品德高尚。

为武之道,以德为本。习武首先要重视武德的学习,要有好的思想品质,这是提高武技的前提。

(2)武旨正——强身健体,卫国防身。

学习武术的宗旨是为了强健身体,掌握武技为人民服务,保卫国家和人民安全,绝非恃艺为非做歹,损害群众利益。

(3)武纪严——不斗凶狠,遵规守纪。

当我们有了武术技能,不能逞凶斗狠,无事生非,应该遵守各项法规制度,做遵纪守法的模范,并能够积极主动同坏人坏事做斗争。

(4)武风良——尊师爱生,互研拳学。

在武林同仁中,要形成一种老师爱护学生,学生尊敬老

师，互相尊重，共同研习武术的良好风气，为武术的发展共同努力。

(5)武礼谦——抱拳行礼，谦和礼貌。

无论习武者之间，还是与其他人之间，都应该以礼相待，有礼有节，平易近人，谦虚诚恳，不能出口不逊，得意忘形，败坏武德。

(6)武志坚——意志坚强，百折不挠。

武术是一项内容繁多，技术性较高的运动项目，初学时有一定难度，这就要求少年儿童有坚强的意志，不怕困难，立志为武术事业献身。

(7)武学勤——拳不离手，勤学苦练。

要想学好武术，就应该拳不离手，坚持不懈地朝演夕练，勤学苦练。历史上武术有所成就的人，都是勤学苦练的结果，只有这样才能学习好武术。

(8)武技精——钻研武技，精益求精。

“艺无止境”，武术博大精深，内涵丰富，非一朝一夕所能穷尽，必须刻苦钻研，不断进取，精益求精，才能使武艺精湛。

(9)武仪端——举止庄重，容端体正。

习武者应该仪表端正，举止文雅，表现出气宇轩昂的精神风貌，不能衣装不整，体态不端。

(10)武境美——环境优美，井然有序。

练习武术，要主动保持练习场地、生活环境的卫生，特别是训练场地、衣物、器材等要摆放整齐，爱护公物，让习武

