

目 录

一、什么是武术?它是怎样产生和 发展起来的?	1
二、武术都包括哪些内容	5
(一)套路运动	5
(二)格斗运动	9
三、为什么在中国和世界上有很多人 喜欢武术呢	11
四、武术比赛已经遍及世界各地	14
五、什么是武术术语	16
(一)长拳的常用术语	16
(二)刀术的常用术语	17
(三)剑术的常用术语	17
(四)枪术的常用术语	17
(五)棍术的常用术语	18
六、怎样看图解自学武术	19

(一)首先要看清图画中的动作	20
(二)其次要弄清楚武术动作的方向和路线	20
(三)第三要认真阅读图画的文字解释	21
(四)看图解自学武术要按一定的顺序进行	22
七、长拳是武术的基础技术	25
八、武术中五式太极拳各自的风格 和运动特点	27
(一)陈式太极拳	27
(二)杨式太极拳	28
(三)吴式太极拳	28
(四)武式太极拳	28
(五)孙式太极拳	29
九、你喜欢武术器械刀、枪、剑、棍 中的哪一种	30
(一)刀术的运动风格和特点	30
(二)枪术的运动风格和特点	33
(三)剑术的运动风格和特点	36
(四)棍术的运动风格和特点	38
十、散打和散打的基本功	41
十一、武术中的行礼方法	43
(一)徒手行礼	43

(二)持器械行礼	44
(三)递器械行礼	46
(四)接器械行礼	48
十二、练习武术时怎样加强武德修养.....	50
(一)学习英雄精神,树立远大理想.....	50
(二)从点滴做起,在实践中修炼武德.....	51
(三)严格要求自己,自觉锻炼自己.....	51
十三、练武注意事项	52
(一)练习武术和学习文化的关系问题	52
(二)根据具体情况发展身体素质	53
(三)掌握好练习时间、运动量和运动负荷.....	54
(四)练习武术要有科学的练习方法	55
(五)练习武术时要加强武德修养	56
十四、你能不能成为未来的武术明星.....	57
十五、怎样欣赏武术比赛	62
十六、什么是武术基本功和基本动作.....	65
十七、练习武术为什么要先练武术	
基本功和基本动作	66
十八、怎样练习武术基本功	68
(一)腿功	68
(二)腰功	75

(三)肩功	78
(四)桩功	81
十九、武术基本动作的规格和要求	82
(一)手型	82
(二)手法	83
(三)步型	86
(四)步法	88
(五)腿法	90
(六)跳跃	95
(七)平衡	98
(八)跌扑滚翻	99
(九)翻腾	101
二十、刀术基本动作的练习和要求	103
二十一、枪术基本动作的练习和要求	111
二十二、剑术基本动作的练习和要求	117
二十三、棍术基本动作的练习和要求	126
二十四、学习五种拳术组合动作	134
二十五、向你介绍三种刀法组合动作	148
二十六、向你介绍三种枪法组合动作	156
二十七、向你介绍三种剑法组合动作	167
二十八、向你介绍三种棍法组合动作	176

二十九、初步实现你的理想

——学一套少年长拳……………187

三十、武术比赛的服装、场地和器械……………205

一、什么是武术？它是怎样产生和发展起来的？

武术是以技击的攻防动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，同时注重培养意志品质和增强体质的中国传统体育项目。

武术是由我们的祖先在很早很早以前创造的，在我国有悠久的历史 and 广泛的群众基础。它是我们中华民族劳动人民在长期的社会生活和实践中，逐步积累形成和丰富起来的一项宝贵的民族文化遗产。它需要我们这一代人进一步继承和发展光大。

很早很早以前，我们的祖先还生活在原始时代，那个时候人们为了生存和生活，主要是进行采集自然产生的野果和种子食用，同时还进行捕鱼和打猎活动。在这种原始的采集和渔猎活动中，人们发现利用有棱有角的石块非常方便，可以砍砸和划破带皮的果实和小动物。于是，他们慢慢学会了利用和制造简单粗糙的石器，将石块和石片粗制加工成石锤、砍砸器、带尖石锥、石刀以及用石器刮削而成的棍棒。这些原始的工具，经常被人们用于对付动物的袭击，同虎、狼、野猪等凶恶而且庞大的猛兽做斗争，并猎杀它们作为生活必需品。就是在这种狩猎的生产斗争中，人们逐

步掌握了使用武器的技能，掌握了格斗和搏杀的技能。虽说这些技能是在原始的生产方式基础上产生的，而且非常低级，但是，它却是武术格斗技术的萌芽，是武术的雏形。

随着社会的不断进步，人们的生产工具和劳动技能也在不断进步。由刚开始的利用和粗制石器，逐步发展到发明和利用骨器、竹器、玉器甚至铜器；由刚开始的粗制打磨，逐渐发展到穿孔、磨打、制刺和成形技术，制作了石制、骨制、玉石以及铜质的刀、斧、矛、戈、镰、钺等武器，而且利用这些武器编制了一些使用动作，如砍、劈、刺、扎等。这些动作，就是后来武术中的砍、劈、刺、扎等动作的雏形。人类的这种进步，不仅对社会的发展具有促进作用，而且对于武术的发展也有着直接的影响。

原始战争的出现，使人们把用于狩猎时的格斗和捕杀技能，用在了部落之间的征战中。又经过了许多年的部落征战，使得人们的格斗技能大幅度提高，逐渐形成了军事战斗技能。而且，在人与人的搏斗中，徒手和利用武器进行搏斗的形式、技术水平也逐渐增多和提高，并且有了专门进行搏击格斗的动作和方法，也有了单人练习的技术和多人对打的方法。到了这个时候，武术的技术概念，经过部落战争的客观实践，又有了新的内容。

原始社会的人们在与自然和疾病的长期斗争中，从生活和军事活动的社会实践里，逐渐地意识到了身体健康在社会生活中起着积极的作用。他们为了强筋骨、增体力、调气息、除疾病，使体质增强以利于生产和军事战斗的需要，

于是就有了体育的要求。由于当时社会的具体生存条件，人们必须要采集、渔猎、争夺食物和地盘才能生存和发展，所以，当时的体育活动也就以勇敢的格斗为主要形式。虽然也有被称作“舞”或“戏”的运动，但其实质还是以显示实力和勇气的格斗动作组成的。在当时的军队里，也是通过以武术的军事战斗技能为主要内容的体育活动，来增强士兵的体质和训练军事作战能力。所以说，在原始社会里，由于健身和战争的双重需要、使武术由自然需要逐渐发展变化成有目的的活动形式，从而形成了武术的基本形态。又由于狩猎、战争和健身的不同需要、不同内容、不同形式和不同特点的武术套路形式和格斗搏击的对抗形式日益形成，从而使武术在基本成型的基础上，发展出多种运动形式，丰富了武术的内容和表现形式。

在中华民族发展历史的长河中，劳动人民在推动历史前进的同时，也创造了灿烂的民族文化。从奴隶社会进入封建社会，武术也随着社会实践不断地向前发展着，除了古代已基本形成的单人徒手练习套路外，又逐渐发展增加了多种搏斗技法，如“角力”、“角抵”、“手搏”、“相扑”、“击剑”、“较棒”、“刺枪”、“舞刀”等等。这些技法经过人们反复实践和运用，就形成了徒手和持械的对打形式，也就是现在武术中的对练。到了明朝和清朝，中国武术的发展进入空前阶段，武术的种类愈分愈多，愈分愈细，随着各种特点和风格日渐突出，出现了多种门派，分成内家和外家。这里所说的内家，是指像太极拳、八卦掌、形意拳等内外兼修的拳派；外

家则是指像少林拳、长拳等以刚劲勇猛、强筋健骨著称的拳派。现今闻名于世的太极拳、八卦掌和形意拳就是在这个历史时期产生的。这一时期，武术除了在形式和内容上有了巨大的变化外，大量系统而又具有科学性的武术理论也相应产生，有据可查的武术专著现存就有几十种。这说明，中国武术发展到封建社会末期，已基本形成了技术和理论的统一，进一步接近现代武术的基本体系。

中华人民共和国成立后，武术作为社会主义文化和人民体育事业的一个重要组成部分，得到党和政府的高度重视，从而蓬勃发展起来。现在，在国家体育总局和中国武术协会的领导下，全国各地都建立起专门的武术组织机构，各种形式的武术学习班、武术队、业余武术学校纷纷应运而生，为活跃群众业余文化生活，促进武术的发展开拓出广阔的道路。武术在各级学校也成为体育教育的重要内容之一。普通高等院校大都建立了武术队和武术协会；体育专业院校和师范院校体育系也开设了武术专业，为国家培养出大批的本科生和研究生；国家体育总局专门成立了武术研究院，系统组织武术的学术和技术研究，并同国外武术界开展广泛的交流，为把中国武术推向全世界做了大量工作。

正是由于党和政府的高度重视，再加上广大武术工作者的辛勤努力，以及我们青少年对武术的热爱和追求，共同推动着武术运动的不断发展。同时，武术还要靠我们这一代青少年去发扬光大，通过我们的刻苦训练和顽强拼搏，把中国武术这一民族传统文化更好地发展和继承下去！

二、武术都包括哪些内容

武术的内容很多,按照运动形式和规律,可分为套路运动和格斗运动两大类,每一类中又包括多种不同形式。下面就让我们分别进行详细介绍。

(一) 套路运动

武术套路运动是根据脚踢、拳打、抱摔、擒拿、击打、劈刺等技击动作,按照攻守进退、动静快慢、刚柔虚实等变化规律,组编成十几个或几十个动作连在一起的整套练习形式。主要包括拳术、器械、对练和集体表演。

1. 拳术

拳术是习武者徒手练习的套路运动。它包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、通臂拳、少林拳、地躺拳和象形拳等。

(1) 长拳是以拳、掌、勾为主要手型,以弓步、马步、歇步、仆步、虚步为基本步型,并由蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌仆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。长拳套路可以说

是武术的基础套路，有易有难。少年朋友们学习武术的第一个套路大多都是长拳套路，只不过是简单的初级套路。

(2) 太极拳是一种动作柔和、节奏缓慢、身法轻灵的拳术。它的特点是动作轻柔圆活，处处带有弧形，拳势绵绵不断、势势相连。我们经常在公园里或马路边看到有许多老年人练习太极拳，这是因为太极拳运动量比较小，但却能锻炼人的身体和心理，因而受到许多人的喜爱。

(3) 南拳是流行于我国南方各地的一种动作短促有力，以拳法为主的拳术。南拳的特点，是步法稳健、拳势刚烈、动作刚劲有力，并经常用发声吐气来助长动作的发力。我们在欣赏港台的武打电影和录像片时，经常可以看到南拳的影子。

(4) 形意拳是以三体式为基本姿势（三体式是武术的一种站位姿势，身体重心略降且一脚为虚一脚为实，身体端正），以劈拳、崩拳、钻拳、炮拳和横拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、蛇、马、鹰、鹞、鸡、燕、熊、猴、猿、龟 12 种动物的动作形象而组成的拳术。它的特点是动作整齐简练、快速稳定、出拳有力、刚柔相济、取意象形。

(5) 八卦掌是一种以摆扣步走转为主，以掌法变换为内容的拳术。八卦掌的特点是沿圈走转，势势相连，身灵活，随走随变。我们有时候会看到，有些人练武时围着树转圈，脚下面像在趟水，那他肯定是在练习八卦掌。

(6) 通臂拳是由摔、拍、穿、劈、攢五种基本掌法和手法

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。我们如果看到一个练拳的人，挥动手臂噼里啪啦地拍打着练习，那他八成是在练通臂拳。

(7) 少林拳是大红拳、小红拳、炮拳、梅花拳、罗汉拳等的总称，相传是从少林寺中传播出来的拳术。它们的特点是朴实无华、刚健有力、横起顺落、轻灵稳固。大家可能都看过电影《少林寺》吧，影片中少林寺和尚们演练的拳术基本上都是少林拳。后来这些拳术被人们传到寺外，并在民间广泛流传开来。

(8) 地躺拳是以跌、摔、滚、翻等地躺摔法和地躺腿法为主要内容的拳术。它的特点是顺势而跌、旋即而起、高翻低滚、一气呵成。我们在观看武术比赛时常会看到地躺拳，欣赏运动员在地毯上翻滚跌摔，躺在地上完成各种武术动作，每一招每一势都显得既漂亮又有难度。

(9) 象形拳是模仿动物的各种特长和形态，或表现人的特殊形象而组编成的拳术。大家所知道的虎拳、蛇拳、猴拳、螳螂拳和鹰爪拳等，还有电影电视中，香港武打明星成龙表演的醉拳，都属于象形拳。如果感兴趣的话，大家也可以练一练，相信一定非常有趣。

2. 器械

器械就是指我们知道的各种武术兵器，包括短器械、长器械、双器械和软器械 4 种。使用这些器械结合动作组编而成的武术套路，就叫器械套路。短器械套路包括刀术、剑

术、匕首等；长器械套路包括棍术、枪术、大刀等；双器械套路包括双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等；软器械套路则包括三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。

下面，我们主要介绍4种器械套路：刀术、剑术、棍术和枪术。

(1) 刀术是运用缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎、挂、刺等刀法，配合步型步法、手型手法和跳跃动作组成的器械套路。刀术的特点是勇猛快速、激烈奔腾、紧密缠身、雄健强悍。

(2) 剑术是以点、崩、刺、撩、挂、穿、云、腕花等剑法，配合步型步法、剑指和平衡等动作组成的器械套路。它的特点是轻快洒脱、身法矫健、刚柔相济、富有韵律。

(3) 棍术是以劈、扫、抡、撩、戳、舞花等棍法，配合步型步法和跳跃等动作组成的器械套路。运用起来勇猛泼辣、横扫一片、舞动如风、气势磅礴。

(4) 枪术则是以拦、拿、扎为主要动作，结合劈、崩、点、拨、云、穿、舞花等枪法，配合步型步法和跳跃动作组成的器械套路。

3. 对练

对练是两人或两人以上按照编排好的套路进行的假设性攻防格斗演练。主要包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三种形式。对练是武术比赛中最精彩的部分，也是大家最爱看的内容。

(1) 徒手对练是运用踢、打、摔、拿等方法,按照进攻和防守的运用规律,事先编成的拳术对打套路。内容包括对打拳、对擒拿、南拳对练等。

(2) 器械对练是以器械进行劈、砍、击、刺等动作,并事先编排好攻守内容的器械对打套路。有长器械对练、短器械对练、双器械对练、长短器械对练、单双器械对练和软器械对练等多种形式。

(3) 徒手与器械对练是指一方徒手,另一方持器械,按事先编排好的内容进行的攻防对练套路。如空手夺刀、空手进枪等。

4. 集体表演

集体表演是由 6 人或 6 人以上徒手或运用器械进行的集体演练。可以编排变化队形,也可以用音乐伴奏,使队伍和动作整齐一致,具有较强的表演性和可欣赏性。

(二) 格斗运动

格斗运动是两人在同样条件下,按照一定的规则进行的具有实战意义的搏击对抗形式。目前武术运动中的格斗项目包括散打、推手和短兵三项,而我们平时常说的练武防身就是指这些内容。

1. 散打

散打是两人按照一定的规则,在一定的区域内使用踢、打、摔等技击方法,为取胜对方而进行的对抗形式。

2. 推手

推手是两人按照一定的规则,在一定的区域内,双方粘连黏随,使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等技法,通过肌肉的感觉来判断对方的发力、用劲,然后借力将对方推(挤)出,从而获得胜利的对抗形式。

3. 短兵

短兵是两人手持一种用藤条、皮、棉制作的短棒似的器械,在直径为 533 厘米的圆形场地内,按照一定的规则,使用劈、砍、刺、崩、点、斩等技法决定胜负的对抗形式。

三、为什么在中国和世界上有很多人喜欢武术呢

在我国,有许多人都喜欢练习武术,甚至连一些外国人也专程赶来学习武术,这是为什么呢?因为练习武术有多种好的作用:练习武术既能锻炼人的身体,又可以学到保护自己的技能;既可以锻炼人的意志品质,又能够丰富人们的业余文化生活。这也许正是很多很多的青少年朋友、成年人以及外国人都喜欢练习武术的主要原因。

我们通过电影和电视节目中经常看到有关练武的情节:为了练好武功,练武的人“夏练三伏,冬练三九”,日复一日,年复一年地埋头苦练。正是经过这种坚持不懈的锻炼,培养了人们坚韧不拔的精神毅力,磨炼了人们吃苦耐劳的意志品质,同时才能练出优异成绩。像大家都知道的李连杰,就是从几岁便开始练武,并坚持不懈地苦练 20 多个春秋,最后成长为国内、国际上著名的武术运动员和著名的电影武打明星。除此以外,练习武术还能培养人的道德品质。练武要求讲武德,要求尊师敬老、讲文明、讲礼貌,要求见义勇为、不恃强凌弱。正是这些要求培养习武之人逐步具备良好的心理素质和高尚的道德情操。

青少年学习武术益处更大。首先,练武可以把我们的

筋骨体魄练得更加强壮。有些青少年朋友身体瘦弱，体质较差。通过练习武术，就可以调节体内循环功能，刺激饮食需求，使气血更畅通，从而可以改善身体机能和精神状态，增强体质，起到身心受益的作用。同样，习武也可以帮助健康的青少年朋友身体更强壮，精神更饱满。这样对学习有很大的促进作用。

其次，通过学习武术的格斗技法，可以使青少年朋友们掌握武术的各种进攻和防守方法，锻炼身体的灵活性和反应能力，掌握保护自己的技能。更重要的是，经过坚持不懈的努力锻炼，可以更系统更熟练地掌握武术格斗的各种技能。为维护社会和国家的安定，像武警战士和公安战士那样，用武术这一特殊本领为我们的国家和社会服务。

武术运动具有丰富多彩的表现形式，能给人们带来极大的乐趣，给人以健与美的享受，同时丰富了人们的生活。青少年朋友聚集在一起学习武术，不但可以互帮互学，增进友谊，而且可以结识许多新朋友、好朋友，这对青少年朋友的成长是很有意义的。随着我们国家的日益强大和同国外交流机会的日益增多，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。我国有许多武术队和青少年武术队经常到国外进行比赛、表演和交流，他们不但为国争得很多荣誉，同时也让更多的外国人认识、喜欢并乐于学习中国武术。由此可见，武术这一中华民族文化的奇葩已受到越来越多人们的喜爱。青少年朋友们，赶快习练起来吧，未来的武术