

249

武术基础练习

基本功和基本动作



人民体育出版社

武术基础练习

(一)

基本功和基本动作

马贤达、李天骥、何福生、张山、曾乃梁

人民体育出版社

武术基础练习

基本功和基本动作

马贤达、姜天祥、周福生、张山、曾乃梁

人民体育出版社出版

冶金出版社印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 2—1/4印张 50千字

1978年6月第1版 1991年7月第5次印刷

印数：100,000册

ISBN 7-5009-0543-2/G·514 定价1.10元

责任编辑 王洁

目 录

说 明	1
第一章 基本功和基本动作的内容与练法	2
第一节 肩臂练习	3
一、压肩	3
二、单臂绕环	4
三、双臂绕环	4
四、仆步抡拍	6
第二节 腿部练习	7
一、压腿	8
二、搬腿	11
三、劈腿	13
四、踢腿	14
五、扫腿	21
第三节 腰部练习	24
一、前俯腰	25
二、甩腰	25
三、涮腰	26
四、下腰	27
第四节 手型手法练习	28
一、手型	28
二、手法	28
第五节 步型步法练习	32
一、步型	32

二、步法	37
第六节 跳跃练习	39
一、腾空飞脚	39
二、旋风脚	41
三、腾空外摆莲	44
第七节 平衡练习	47
一、提膝平衡	47
二、燕式平衡	48
第八节 组合练习	49
一、步型与步法的组合练习	49
二、跳跃组合练习	61
第二章 练习注意事项	70

说 明

为了适应广大青少年和武术初学者的需要，我们编写了这本《武术基础练习》。书中重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法，可供初学者自学和业余武术教学、训练参考。通过经常而系统的武术练习，能够促进健康，增强体质，发展力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质，培养坚毅、果断、吃苦、耐劳等优良品质。

由于我们的水平有限，书中缺点和错误在所难免，热诚希望广大读者批评指正。

一九七七年

第一章 基本功和基本动作 的内容与练法

基本功和基本动作一般包括肩、臂、腰、腿、手、步，以及跳跃、平衡等练习。在练习过程中可穿插一些徒手动作的连接组合练习。

广大武术爱好者在长期的练习实践中积累了很多行之有效的训练手段，逐步形成了一整套由浅入深，完整而系统的基本功和基本动作。

本书所选的内容是以长拳类为主的基本功和基本动作，但也可供各种拳术和器械的基础练习参考。无论是初学武术或有一定专业基础的人，都应重视和加强基本功和基本动作的练习。

通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位得到较全面的训练，并能较快地发展武术运动的专项身体素质，为学习拳术和器械套路，为提高技术水平打下良好的基础。同时，它还可作为田径、体操、游泳等项运动的辅助运动。

经常进行基本功和基本动作练习，能增加各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和必要的弹性。通过原地和腾空的各种旋转动作的练习，能提高前庭分析器的机能，这对提高动作质量和防止、减少练习中的伤害事故

都能起到重要作用。

第一节 肩臂练习

肩臂练习主要是增进肩关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动范围，发展臂部力量，提高上肢运动的敏捷、松长、转环等能力，为学习和掌握各种拳、掌等手法提供必要的专项素质。主要练习方法有：压肩、绕环等。

一、压 肩

预备姿势：面对肋木（或一定高度的物体）站立，距离一大步，两脚左右分开，与肩同宽或稍宽。

动作说明：两手抓握肋木，上体前俯（挺胸、塌腰、收髋）并做下振压肩动作（图1）。利用肋木压肩时，也可由另一人骑坐在练习者背上，随着练习人的下振动作，有节奏地给以助力。也可以两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈的振动压肩动作（图2）。



图 1

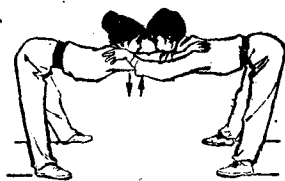


图 2

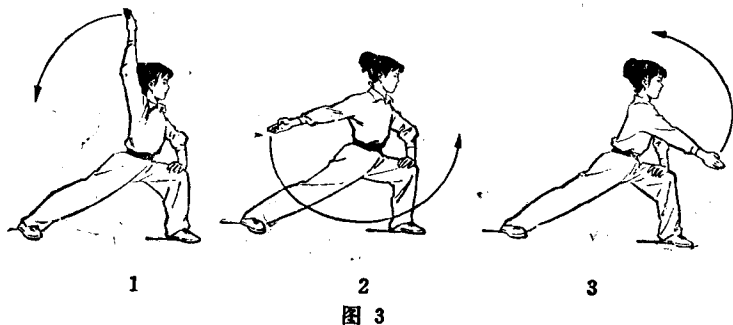
要求与要点：两臂、两腿要伸直，振幅应逐步加大，压

点集中于肩部。增加助力时应由小到大。

二、单臂绕环

预备姿势：成左弓步站立，左手按于左膝上（也可两脚开立，左手叉腰），右臂垂于体侧。

动作说明：向后绕环——右臂由上向后、向下、向前绕环（图3之1、2、3）。向前绕环——右臂由上向前、向下、向后绕环。练习时，左右臂交替进行。做左臂绕环时，换右弓步站立。



要求与要点：臂伸直，肩放松，划立圆，逐渐加速。

注：绕环的方向以开始运行的方向为准，如开始时向后运行即为向后绕环，开始时向前运行即为向前绕环。

三、双臂绕环

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两臂垂于体侧。

动作说明：

(一) 前后绕环：左右两臂依次绕环。左臂由下向前、

向上、向后做向前绕环；右臂由上向后、向下、向前做向后绕环。然后再依次做反方向的绕环（图4之1、2、3）。

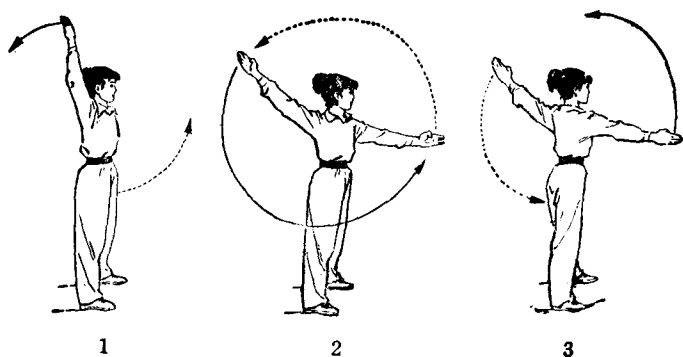


图 4

(二) 左右绕环：左右两臂同时向右、向上、向左、向下划立圆绕环（图5之1、2），或同时向左、向上、向右、向下划立圆绕环。

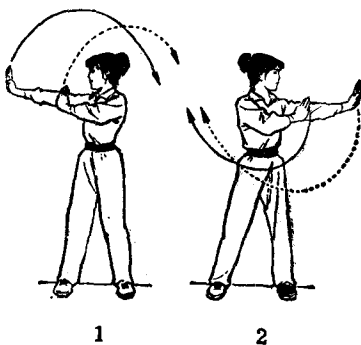


图 5

(三) 交叉绕环：两臂直臂上举，左臂向前、向下、向后，右臂向后、向下、向前，同时于身侧划立圆绕环（图6

之1、2、3)。练习时可左右交替进行。

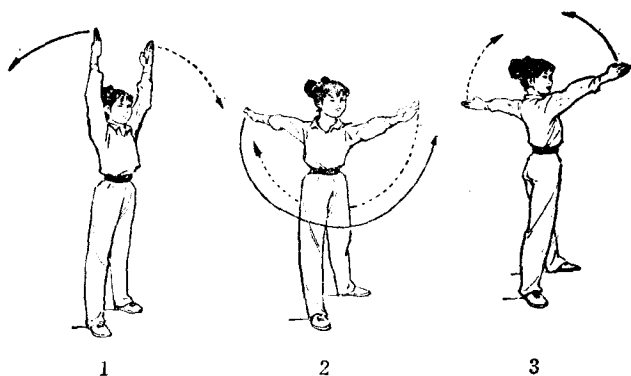


图 6

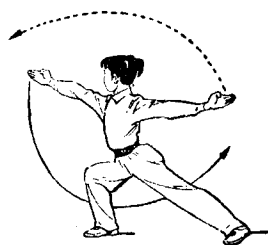
四、仆步抡拍

预备姿势：两脚开立，略宽于肩，两臂垂于体侧。

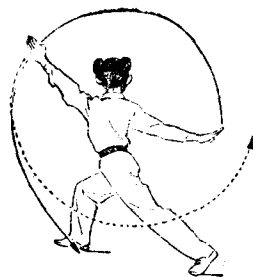
动作说明：左脚向左迈出一步成左弓步，上体随之左转。同时右臂向左前下方伸出，左掌手心向里；掌指向下，插于右臂肘关节处（图7之1）。上动不停，上体右转成右弓步，同时右臂直臂由左、向上、向右抡臂划弧至右上方，左掌下落至左下方（图7之2）。上动不停，上体右后转，同时右臂直臂向下、随转体向后、向右抡臂至后下方，左臂直臂向上、向前抡臂划弧至前上方（图7之3）。上动不停，上体左转成右仆步，同时右臂直臂向上、向右、向下抡臂划弧至右腿内侧拍地；左臂向下、向左抡臂划弧停于左上方（图7之4）。练习时，左右交替进行。



1



2



3

图 7



4

右仆步抡臂动作，称右仆步抡拍；左仆步抡臂动作，称左仆步抡拍。

要求与要点：向上抡臂时要贴近耳；向下抡臂时要贴近腿。右仆步抡拍时，眼随右手；左仆步抡拍时，眼随左手。

第二节 腿部练习

主要发展腿部的柔韧性、灵活性和力量等素质。练习方

法有：压腿、搬腿、劈腿和踢腿等。

一、压 腿

主要是拉长腿部的肌肉和韧带，加大髋关节的活动范围。压腿的方法有正压、侧压和后压三种。

(一) 正压腿：面对肋木或一定高度的物体，并步站立。左腿提起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，踝关节屈紧，两手扶按膝上。两腿伸直，立腰，收髋，上体前屈，并向前、向下做压振动作（图8之1）。练习时，左右腿交替进行。

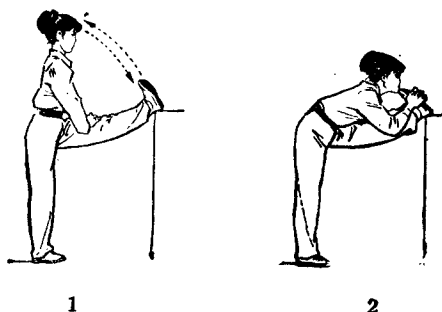


图 8

要求与要点：

1. 直体向前、向下压振。
2. 逐渐加大振幅，逐步提高腿的高度。
3. 先以前额、鼻尖触及脚尖，然后过渡到下颚触及脚尖（图8之2）。

练习步骤：

1. 集体压腿时，可在统一口令下按照节拍进行。压至

有疼痛感觉时可停住不动，进行耗腿练习。压腿与耗腿可交替进行。

2. 压腿前应先做下肢屈伸、摆动等动作，把肌肉和关节活动开。压腿后可把被压的腿屈膝抱在胸前，然后松开高举做“控腿”练习，以提高腿部控制能力。

3. 压腿后可作踢腿、摆腿动作。压腿、搬腿、控腿、踢腿和摆腿可交替进行。如“摆——压——踢”或“压——搬——踢”。

易犯错误和纠正方法：

1. 两腿不直。

纠正方法：首先使初学者明确压腿的意义和作用，认识腿痛是压腿的必经过程。在做压振动作前，先察看身体姿势是否符合收胯、正髻的要求。然后用手或用外来压力下压膝部。

2. 上体不正（收不住髻）。

纠正方法：先做低压腿，被压腿异侧的肩、胸部前俯，并用双手抱住脚掌。

(二) 侧压腿：侧对肋木或一定高度的物体，右腿支撑，脚尖稍外撇。左腿举起，脚跟搁在肋木上，脚尖勾起、踝关节紧屈。右臂屈肘上举，左掌附于右胸前。两腿伸直，立腰、开髻，上体向左侧压振（图9之1）。练习时，左右交替进行。

要求与要点：

1. 同正压腿的第1、2点。

2. 逐步过渡到上体侧卧在被压腿上（图9之2）。



1



2

图 9

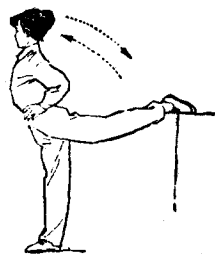


图 10

练习步骤：均与正压腿同。

易犯错误和纠正方法：

1. 两腿不直。

纠正方法与正压腿同。

2. 上体前侧屈，即处于正、侧压腿之间。

纠正方法：支撑脚的脚尖外展，被压腿尽量向前送髋，向里掖左肩，右臂上举并向头后侧振。

(三) 后压腿：背对肋木或一定高度的物体并步站立，两手叉腰或扶一定高度的物体。右腿支撑，左腿向后举起，脚背搁在肋木上，脚面绷直，上体后屈并做压振动作（图 10）。练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：两腿挺膝，支撑腿全脚着地，脚指抓地，挺胸、展髋，腰后弯。

练习步骤：与正压腿同。

易犯错误和纠正方法：

两腿不直。

纠正方法：同伴用手顶其被压腿膝部，另一手下压腰、

髓，帮助他把腿挺直。

(四) 仆步压腿：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，全脚着地，左腿挺膝伸直，脚尖里扣。然后两手分别抓握两脚外侧，成左仆步（图 11 之 1）。接着右脚蹬地，右腿伸膝，重心左移，左膝弯屈，转成右仆步（图 11 之 2）。练习时，左右仆步可交替进行。

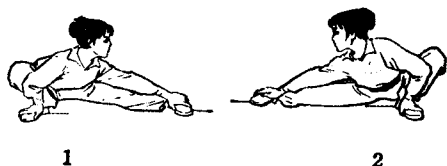


图 11

要求与要点：挺胸、塌腰，左右移动不要过快。要沉髓，使臀部尽量贴近地面。

二、搬 腿

主要是增进腿部的柔韧性，加大髓关节的活动幅度，提高腿部的上举力量。搬腿的方法有：正搬、侧搬、后搬三种。

(一) 正搬腿：左腿屈膝提起，右手握住左脚，左手抱膝（图 12 之 1）。然后，左腿向前上方举起，挺膝，脚外侧朝前（图 12 之 2）。也可由同伴托住脚跟上搬（图 12 之 3）。练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：挺胸、塌腰、收髓。

练习步骤、易犯错误和纠正方法与正压腿同。

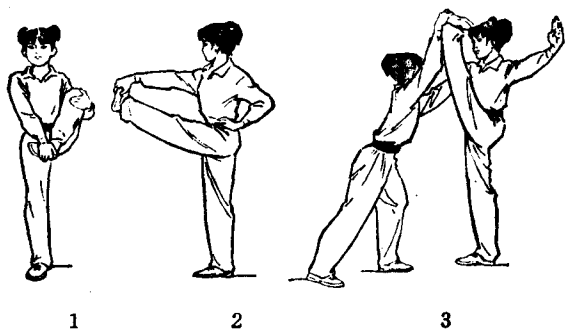


图 12

(二) 侧搬腿：右腿屈膝提起，右手从小腿内侧托住脚跟。然后将右腿向右上方搬起，左臂上举亮掌(图 13 之 1)。也可由同伴托住脚跟向侧搬腿(图 13 之 2)。

要求与要点、练习步骤、易犯错误和纠正方法均与侧压腿同。

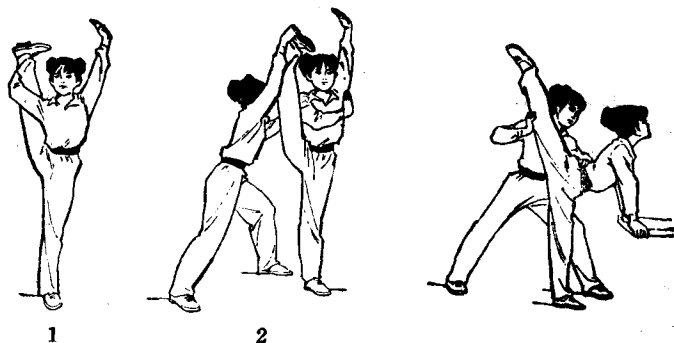


图 13

图 14

(三) 后搬腿：手扶肋木或一定高度的物体，并步站立。左腿支撑，由同伴托起右腿从身后向上举起，挺膝，绷脚