

普通高等院校体育与健康系列教材

武术

主 审 王岳洲 牟少华
主 编 余学农 苏剑明



Wushu

云南大学出版社
Yunnan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

武术/余学农, 苏剑明主编. —昆明: 云南大学出版社, 2007

(普通高等院校体育与健康系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81112 - 376 - 0

I. 武… II. ①余…②苏… 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 (2007) 第 104721 号

武 术

余学农 苏剑明 主编

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 冯 峨

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明理工大学印务包装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 9.75

字 数: 257 千

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 376 - 0

定 价: 20.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内
(邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

总 序

高等院校进行素质教育的探索已有几年的时间，其间的经验亟待总结。而“健康体育”的观念正是素质教育的重要组成部分，它旨在培养学生终生运动的习惯，使学生掌握一到两项具体的运动技能，以便亲身实践，长期坚持。正是基于此，高校公共体育课程体系改革的目的，就是要更有效地激励学生选择自己所喜爱的运动项目，作为终生锻炼的技能加以掌握，这对教师的能力无疑也提出了更高的要求。

这几年，昆明理工大学和云南大学在公共体育教学模式的改革实践中，较好地体现了“以学生为本”的教育理念，积累了一些教学经验，形成了共同的教学特色，开展了校际间的合作。为此，两校联合编写了《普通高等院校体育与健康系列教材》，既满足了教学需求，又提升了教师的科研水平。该套教材共有9册，分别是《大学体育实用教程》、《足球》、《排球》、《篮球》、《网球》、《健美操与形体训练》、《散打》、《武术》、《健康瑜伽》，体现了近几年两校较受欢迎的体育课的教学内容。

我们希望该套教材的出版，对进一步规范教学，指导高校现有体育课程的开展起到更好的作用。同时，我们也迫切希望得到同行的反馈，以进一步修改完善，真正起到提高我们教学和科研水平的作用。

牟少华

2007年7月

前 言

本教材的编写目的是为了进一步深化学校教育改革,更新教育理念,贯彻落实“健康第一”的思想,加强高等学校体育教材建设,改革高校体育教学课程和内容的设置。重视“武德”教育,把学武术与学做人结合起来,培养学生顽强拼搏、刻苦钻研的精神和公允、仁爱、诚信、谦让、守礼、宽厚的道德作风;注重内外兼修,追求人与自然的和谐统一,使学生的身心终生受益,为全面推进素质教育作出贡献。编写人员依据《昆明理工大学体育教学大纲》的基本要求来编写该教材。

在教材的编写过程中,我们参考了体育院校的两部《武术》教材的有关内容,同时在第六章“套路运动”章节中增加了“八卦掌”和“形意拳”套路;第七章“攻防格斗实用技能”中增加了擒拿、摔跤等动作的内容,作为教材的补充内容。本教材的编写力求新颖别致、图文并茂、通俗易懂、结构合理,能突出武术教学的特点,充分体现教材的思想性、科学性、实用性。

本教材可作为普通高校体育本、专科和函授学生的必修课教材,以及普通高校学生武术选修课、武术选项课的教材,也可作为实施全民健身计划纲要体育指导员的参考读物,以及武术爱好者、武术专业教练员的学习资料。

本教材由王岳洲教授、蒋雪涛副教授审阅,余学农副教授负责全书的统稿工作。

由于编写时间仓促,书中难免有不妥之处,欢迎读者批评指正。

编 者

2006年6月

目 录

第一章 武术概述	(1)
第一节 武术的概念	(1)
第二节 武术的起源与发展	(2)
第三节 武术的形式、内容与分类	(5)
第四节 武术的特点和作用	(7)
第二章 武德修养	(9)
第一节 武德概念	(9)
第二节 武德的基本原则和主要内容	(11)
第三节 武德修养	(14)
第四节 武礼规范	(17)
第三章 武术基本功和基本动作	(23)
第一节 手型和手法练习	(23)
第二节 步型和步法练习	(25)
第三节 腿法练习	(27)
第四节 跳跃	(31)
第五节 平衡	(33)
第六节 腿功练习	(34)
第七节 腰部练习	(37)
第八节 肩臂练习	(39)
第四章 武术基本技法	(41)
第一节 长拳基本技法分析	(41)

第二节	太极拳基本技法分析	(44)
第三节	剑术基本技法分析	(47)
第四节	形意拳的基本技法分析	(49)
第五节	八卦掌的基本技法分析	(50)
第五章	武术套路图解知识与方法	(52)
第一节	武术图解知识	(52)
第二节	识图自学方法与步骤	(54)
第三节	常用武术动作术语	(57)
第六章	套路运动	(60)
第一节	五步拳	(60)
第二节	初级长拳(第三路)	(64)
第三节	简化太极拳	(87)
第四节	初级剑	(116)
第五节	八卦掌	(142)
第六节	形意拳	(232)
第七章	攻防格斗实用技能	(240)
第一节	缠丝手的运用	(240)
第二节	扣手反臂法的运用	(241)
第三节	合抱折臂法的运用	(242)
第四节	被对方侧面抱住的解脱法	(242)
第五节	被对方正面抱住的解脱法	(243)
第六节	被对方背后抱住的解脱法	(244)
第七节	勾脚跌的运用	(245)
第八节	穿裆跌的运用	(246)
第九节	别腿摔的运用	(247)

第十节 跪膝跌的运用	(248)
第八章 功法运动	(249)
第一节 浑元桩	(249)
第二节 调息养生功	(251)
武术理论模拟试卷及标准答案	(254)
一、武术理论模拟试卷	(254)
二、武术理论模拟试题答案	(260)
附件一	(263)
附件二	(278)
参考文献	(301)

第一章 武术概述

第一节 武术的概念

中华武术源远流长，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐渐积累和发展起来的一项宝贵的文化遗产。它以踢、打、摔、拿、击、刺等技术动作为素材，按照攻守进退、动静疾缓、刚柔虚实等矛盾变化的运动规律，组成徒手与持器械的套路和对抗性运动形式。武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特。它具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情、娱乐观赏、交流技艺、增进友谊的功能，是一项具有广泛社会价值和民族特色的中国传统体育项目。

在漫长的历史过程中，不同时期对武术概念的表达不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展变化的。

从历史上看，有不少归属武术类的名称。春秋战国称“技击”；汉代出现了“武艺”一词，并沿用至明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”的“武术”一词，民国时期称“国术”；新中国成立后仍沿用“武术”一词。

随着历史的变迁，冷兵器逐渐消亡，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目及其竞赛规则的制定，武术已演变成为体育运动项目之一。武术的体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化，反映事物本质属性的概念也在不断变化。发展到今天，武术的基础定义可概括为：武术是以技击为

主要内容，以套路和散打运动为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

第二节 武术的起源与发展

武术的起源，可以追溯到原始人类的生产活动、社会活动和宗教意识。

一、武术的起源和历代发展概况

（一）武术的起源

武术起源于我们远古祖先的生产劳动。在原始社会生产力极为低下的条件下，人类为了生存，就必须依靠群体的力量与自然界搏斗。在狩猎的生产劳动过程中，人们不仅赤手空拳地与野兽搏斗，还要拿起石头、木棒等简陋的工具与猛兽抗争，逐渐地形成了徒手的、持械的格斗技能。这些原始形态的攻防技能虽是低级的，还没有脱离生产技能的范畴，但却是武术技术的萌芽。

到了氏族公社时期，部落之间为扩张土地和争夺财富，经常发生战争，人们把在战斗中比较成功的一拳一腿、一击一刺加以总结，反复模仿、习练，并传授给年青一代，武术的一些技术方法开始作为军事训练的重要内容。在漫长的历史进程中，武术与军事斗争紧密相连，战争促进了格斗技能的形成和发展。

（二）历代武术发展概况

从原始的生产、生存活动中，形成徒手或持械的格斗技术，再演变成近代的体育运动，在世界各个地域的人类活动中都曾出现，如击剑、泰国拳等。但从原始格斗术发展成击舞一体、内外兼修的武术形式，则是由中华民族特有的文化土壤中孕育而成。

商周时期，出现了“武舞”，武王伐纣前夕，即以武舞来训练士兵，鼓舞士气。春秋战国时，诸侯纷争图霸，战争频繁，练兵习武活动在军队和民间得到广泛重视和迅速发展，如齐桓公每年春秋两季都要举行全国性比武较力的“角试”来选拔人才。而当时的民间，就有不少武艺高超的技击家，如越女、袁公、鲁石公等。《吴越春秋》所记载的越女论剑，理法深奥、论述精辟，至今仍不失光彩。秦汉以来，盛行角抵、手搏、击剑等。《汉书·艺文志》兵技巧十三家中，收入《手搏》六篇、《剑道》三十八篇。曹丕《典论·自序》中也十分生动地记述了他与邓展将军谈兵论技，以蔗代剑，交手相击的故事，说明当时的技击理论和技巧都已发展到相当的水平。武术套路在当时也发展较快，有单练，也有多种形式的对练。《史记·项羽本纪》中所记“鸿门宴”中项庄舞剑而意在沛公，项伯亦拔剑起舞，常以翼蔽沛公，可以说这就是剑术套路的雏形。

唐代始行武举制，用考试的办法选拔武勇人才，对武术的发展起了促进作用。诗人李白、杜甫青年时代皆学过剑术，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。可见武术作为一种文化形式，在当时已具有相当的影响。

宋元时期，以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起，如“英略社”、“弓箭社”、“相扑社”等，“社”的形成，为民间武术传授、交流、发展创造了有利条件。

明清是武术大发展时期，各种流派林立、拳种纷呈，除众多的徒手拳法外，还有丰富多彩的器械套路。武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和使用。明代又是武术家著书立说的鼎盛时期，当时已有完整记载套路图谱的书籍，并开始在武术的技法、战术和教学训练方面总结出较为系统的基本理论。例如，戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中认为“拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初

学入艺之门也。……大抵拳、棍、刀、枪、叉、钯、剑、戟、弓矢、钩镰、挨牌之类，莫不先由拳法活动身手。其拳也，为武艺之源。”在当时，明确提出了武术的健体强身功能，总结出拳术是学习器械的基础等循序渐进的教学训练法则。清代民间武术进一步发展繁衍，如太极拳、形意拳、八卦掌等一些著名的拳种体系在这一时期相继形成。

近代以后，冷兵器在军事上的地位明显消退，由于武术具有健体防身自卫的作用，所以能适应时代的变化，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。在此基础上，进一步吸收传统文化的养料，丰富锻炼形式，升华技法理论，在不失攻防内涵的前提下，沿着体育途径不断发展。

民国时期，民间出现了许多拳社组织，如1910年在上海成立的“精武体育会”；1928年，国民政府在南京成立“中央国术馆”后，相继在24个省、市建立了国术馆，并于1928年和1933年在南京举办过两次国术国考，进行了拳术、长兵器、短兵器、散手、摔跤等比赛。除此之外，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1936年中国武术队赴柏林奥运会参加表演等。然而，旧中国处于半殖民地、半封建的社会时期，政治、经济、文化、教育都受到帝国主义和封建主义的影响，武术发展的步伐是缓慢的。

二、新中国武术运动的发展

新中国成立后，武术沿着体育途径迅速发展，其社会功能得到了广泛的发挥和运用。使武术运动向着继承、发扬、研究、普及、提高逐步深化。

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，使武术成为社会主义和人民体育事业的一个组成部分，得到了蓬勃发展。1953年在天津举行了以武术为主要内容

的全国民族形式体育表演及竞赛大会。1954年体育院校把武术列入正式课程,1956年中国武术协会在北京成立,武术正式被定为体育表演项目,1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目,1958年国家体委制定了第一部《武术竞赛规则》,1984年国务院批准设立了武术硕士学位,1986年成立中国武术研究院,1987年成立了中国体育科学学会武术分会。

中国武术是中国传统体育运动中最早冲出亚洲走向世界的项目,国家和地方曾多次派武术团、队、教练、专家等出国进行表演、讲学。1985年在西安举行了首届国际武术邀请赛,并成立了国际武术联合会筹备委员会。1986年在天津举行了第二届国际武术邀请赛。1987年在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛,并成立了亚洲武术联合会。在1988年中国国际武术节期间,分别在杭州举行了国际武术套路比赛,在深圳举行了国际武术擂台赛,使中国散打正式步入国际武坛。1989年在香港举行了第十二届亚洲武术锦标赛。1991年正式成立了国际武术联合会,目前加入国际武联的成员已有77个会员协会,并已在亚洲、欧洲、大洋洲和非洲建立洲级武术联合会,成功地举办了四届世界锦标赛。国际武术联合会被世界体育联合会正式接纳入会。1996年国务院学位办公室已正式批准武术作为一门体育学科,有权授予博士学位,同时,上海体育学院成为中国首家武术博士学位授予点。1997年国家开始实行中国武术段位制,为武术的发展又谱写了新的篇章。中国武术被列入2008年北京奥运会特设项目。

第三节 武术的形式、内容与分类

武术是以中国传统文化为理论基础,以徒手和器械的攻防动作为主要锻炼内容。武术运动内容丰富,分类方式很多,一般按

运动形式分为三类：

一是功法运动：是以单个武术动作为主体练习，以达到健体或增强体能的运动。

二是套路运动：以技术动作为内容，以攻守进退、动静疾缓、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。

拳术：是徒手练习的套路运动。拳术的种类很多，包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳、象形拳等。

器械：指手持武术兵器进行练习的套路运动。包括刀、剑等短器械；枪、棍及大刀等长器械；双刀、双剑、双枪、双钩等双器械；九节鞭、三节棍等软器械。

对练：是指在单练基础上，两个或两个以上，在预定的条件下进行的攻防的假设性实战练习。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练等。

集体表演：是六人以上的徒手或器械的集体演练，可变换队形与图案和采用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。

三是搏斗运动：是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智、较技的对抗运动。目前，武术竞赛中开展的有散打、推手等。

散打：是两人按照一定的规则使用踢、打、摔、拿等方法制胜对方的竞技项目。

推手：是两人遵照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等技击方法，借劲发劲将对方推出，以此决定胜负的对抗运动。

第四节 武术的特点和作用

一、武术的特点

武术运动作为体育项目，动作具有攻防技击性仍然是它的本质特性。作为中国武术特有表现形式的套路运动，虽然拳种不同，风格各异，有的还具有地方特色，但其共同点是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作构成套路的主要内容。虽然套路中不少动作的技术规格与技击原形动作有变化，或因连接贯串及演练技巧的需要，穿插了一些不具备攻防意义的动作，但通过一招一式表现攻与防的内在含义仍然是套路的技术核心。

武术运动讲究内外合一、形神兼备的运动特色。套路演练在技术上特别要求把内在的精气神与外部的形体动作紧密结合。做到手到眼到，手眼相随；上下相随，身械协调；意领身随，以气催力，形神兼备，动迅静定，动则快速有力，静则稳如磐石，动静有致，节奏鲜明。

二、武术的作用

1. 武术注重内外兼修，对身体有着多方面的影响。经常练习能收到壮内强外的效果。例如：长拳类套路，包括屈伸、回环、跳跃、平衡、翻腾、跌扑等动作，加上内在神情的贯注和呼吸的配合，人体的各器官都参与了活动，尤其坚持基本功训练能提高人体肌肉力量和伸展性，提高关节运动的幅度，有效地发展柔韧性。而散打对抗中的判断、起动、躲闪格挡或快速反击等对人体的反应速度、力量、灵巧、耐力都有良好的促进作用。太极拳和武术功法练习注重调息行气和意念活动，长期练习对治疗多

种慢性疾病和调节人体内环境平衡均有良好的医疗保健作用。

2. 武术运动以技击动作为主要内容,通过练习,不仅可以增强体质,而且还可以学习一定的攻防格斗技术,掌握防身自卫的知识和方法,提高人体的灵活性和对意外情况的应变自卫能力。这是一般人在防身自卫、除暴安良时不可缺少的技能。

3. 武术运动在长期的发展中,继承和发展了中华民族精神,重礼仪、讲武德,“习武以德为先”,尚武崇德的精神可以培养青少年尊师重道、讲礼守信、宽以待人、严于律己、见义勇为、不恃强凌弱等良好的心理素质和高尚的道德情操。通过武术练习,可以培养吃苦耐劳、坚韧不拔、自强不息的意志品质。同时,练习武术也是一种修身养性的重要手段,有益于人体的全面和谐发展。

4. 武术运动具有很高的观赏价值。套路运动动迅静定的节奏美,踢、打、摔、拿、跌巧妙结合的方法美,内外合一、形神兼备的和谐美引人入胜。搏斗对抗中双方激烈的争夺,精湛的攻防技巧、敢打敢拼的斗志,都可以给人一种武术美的享受。群众性武术活动“以武会友”,通过习武的共同爱好,可切磋技艺、扩大交往、交流思想、增进友谊,丰富人民群众的业余文化生活。随着武术在世界上的广泛传播,武术必将在与世界各国人民的友好交往中发挥更大的作用。

第二章 武德修养

第一节 武德概念

武德，早在春秋时期，左丘明所著的《左传》中就有“武德有七”的论述。以后随着时代的发展，武德的含义也在不断地变化发展。过去，大多以“尊师重道、孝悌正义、扶危济贫、除暴安良”，“虚心请教、屈己待人、助人为乐”，“戒骄奢淫逸”等作为武德信条。武术的各拳种流派，也都有自己的“门规”、“戒律”、“戒约”，并由“三不传”、“五不传”、“十不传”以及“八戒律”、“十要诀”等作为武德的标准。今天，也有不少学者对武德进行概括，有的学者认为武德是“一种美德”，也有的学者认为武德是“武者体现的道德”。1987年全国武术学术研讨会将武德规范概括为“尚武崇德，修身养性”。这些都从不同侧面对武德进行了概括，但是，武德事实上是一种伦理观，所以我们应该从伦理学角度去定义武德。

我们认为，武德是从事武术活动的人，在社会活动中所应遵循的道德规范和所应具有的道德品质。简而言之，就是武术道德。“道”一般指事物运动变化的规律，并引申为人们必须遵循的社会行为准则、规则或规范；“德”即得，人们认识“道”，遵循“道”，内得于己，外施于人，便称为“德”。“道”主要指一种外在的要求，“德”则指内心的情操和境界。“道德”两字连用，始见于荀子《劝学》篇：“故学至于礼而止，夫是之谓道德之极。”

武德是隶属于体育道德的范畴。武德既是参加武术活动人们所遵守的公共体育道德，又是武术工作者在从事武术教学、训练、竞赛等工作中应遵循的伦理规范。由于武术有着区别于其他体育活动的特殊性，受着民族道德的影响和渗透，所以形成了自身独特的道德规范——武德。

武德的实质亦是社会公正原则，即正义、公平、公道，是人类最古老的道德观念之一。武德同样是通过社会舆论的作用、大众的压力、良心的不安，使人们“择其善者而从之，择其恶者而攻之”，来调整人与社会之间的关系。

自从有了中国最早的成文法律《隋律》、《唐律》至今，武德从未与法律发生过冲突。和道德一样，武德的实用范围也比国家法律更广泛。我们提倡武德，应在国家法律的前提下，和国家宪法及其相应的一切规章制度相统一、相一致。

今天，传统的武德已不适应社会发展的需要，如耍英雄、逞好汉、为朋友两肋插刀的“哥们儿义气”，以及带有“三纲五常”思想的“唯师命是从”的行为等，所以，应对传统武德进行分析，继承传统武德中合理的成分，批判过时的旧武德，树立新的武德观。

继承传统武德中的精华，要把习武同发扬祖国灿烂文化、热爱祖国联系起来，培养强烈的民族自豪感，维护中华民族的尊严；有宽广的心胸，对人民要以礼待人，不恃武伤人，不以强凌弱；对危害祖国、损害人民利益的坏人坏事要敢说敢管，见义勇为，疾恶如仇，协助公安部门维护社会治安，维护国家和人民的利益；保持不盗名、不夺利、不保守，乐于助人的美德；尊老爱幼，尊师重道，对前人和长辈的著作和经验要虚心学习，认真钻研，努力学习技术，刻苦练功，磨炼出慈、勇、智、恒的坚强意志，培养良好的个人素质，文武双全，为社会作出最大的贡献。

习武者还应努力克服传统武德中的种种陋习：