

李景丽 编著

CHUANTONG

WUSHU

JIAOCHENG

传统武术教程



中国地质大学出版社

传统武术教程

李景丽 编著

中国地质大学出版社

内 容 简 介

本书是根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神,针对普通高等学校体育课程中武术选修课教学的需要编写而成。它集理论和实践于一体,以提高大学生的体能素质,弘扬中华民族的传统文化,增强大学生体育锻炼的科学性,满足大学生掌握体育教育与健康教育知识的愿望。本书在编写过程中借鉴和吸收了当今高等学校武术教学的研究成果,参阅了多本现代普通高等学校体育课程的优秀教材。

图书在版编目(CIP)数据

传统武术教程/李景丽编著. —武汉:中国地质大学出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5625-2174-7

I. 传…

II. 李…

III. 武术-高等学校-教材

IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092445 号

传统武术教程

李景丽 编著

责任编辑:段连秀

技术编辑:阮一飞

责任校对:张咏梅

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路388号) 邮编:430074

电话:(027) 67883511 传真:67883580 E-mail: cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本:850mm × 1168mm 1/32

字数:140千字 印张:5.5

版次:2007年7月第1版

印次:2007年7月第1次印刷

印刷:武汉市教文印刷厂

印数:1—1 000册

ISBN 978-7-5625-2174-7

定价:15.00元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

前 言

以中共中央提出的“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”为指导方针，根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神：“把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平”。结合高等学校体育教育的发展趋势以及体育课程武术选修课教学的需要，我们编撰完成了本书。

中华武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是中华民族长期积累起来的一项宝贵文化遗产。武术历史悠久，内容丰富，形式多样，没有任何一个运动项目像武术这样具有浓郁的文化特征和民族色彩。经历数千年的发展历程，武术是充分体现中华民族特征的传统体育，有着极其丰富的内涵，在深刻的东方哲学思想的影响下，得以源远流长，并与现代科学相结合，形成了一套完整而又独特的健身体系。

为了弘扬中华民族的传统文化，本书以民族传统体育中最具代表性的武术（如太极拳等）项目，作为教材的主要内容，并通过基本方法的传授，让学生在实践中不仅能感受到它的自然、整体、内

在的和谐之美，而且还能收到强身健体之实效，以达到“内外兼修”的目的。

本书根据大学体育课程实际教学的需要，着重介绍初级长拳（第三路）、二十四式太极拳、初级剑术、初级棍术和四十二式太极拳五种套路。

本书在编写过程中，得到了力捷先生和冯丽明老师的指点与帮助，在此表示诚挚的谢意。

编 者

2007年5月

目 录

第一章 武术运动	(1)
第二章 初级长拳（第三路）	(7)
第三章 二十四式太极拳.....	(31)
第四章 初级剑术	(66)
第五章 初级棍术	(92)
第六章 四十二式太极拳.....	(121)

第一章 武术运动

武术是优秀的民族文化，它在民族文化的总体氛围中孕育、产生和发展，它融合了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统的文化思想和文化观念，注重内外兼修、整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说等，逐步形成了独具民族特色的武术文化体系。它内涵丰富，寓意深邃，既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又具有东方文化所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。

武术是以徒手或持器械进行攻防或完成单项套路、动作为内容，以表现体质、意志及格斗技能的民族传统体育运动。武术分套路运动和搏斗运动两大类，套路运动按练习形式分为单练、对练和集体演练。单练包括拳术和器械，对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。集体演练分徒手、器械、徒手与器械的演练。

一、武术的起源与发展

中国武术历史悠久，源远流长。它的产生起源于我国远古祖先的生产劳动。人们在狩猎的生产活动中，逐渐积累了劈、砍、刺等技能。这些原始形态的攻防技能形成了武术的基本要素。武术成形于奴隶社会时期。到夏朝时期，已逐步走向实用、规范，并从两个方面得到发展与传播：一是军队的武术活动；二是以武术为主的学校教育。

武术作为独立的社会文化现象，是与中华民族文明的发展同步的。商周时期，出现了“武舞”，并用武舞训练士兵；春秋战国以后，倡导“角试”，把“射”列为教育内容；秦汉时期，盛行“手搏”、“击剑”，流行“宴乐兴武”的习俗；唐代开始实行武举制，促进了武术的发展，裴旻的剑术、李白的诗歌和张旭的草书被称为“唐代三绝”，可见武术作为一种文化形式已具相当影响；宋元时期，以民间结社的武艺组织为主体的练武活动蓬勃兴起，“弓箭社”、“锦标社”、“相扑社”等相继出现；明清时期是武术大发展时期，各种武术流派林立，拳种纷呈，多种拳谱流传于民间；民国时期，成立了中央国术馆，并建立了省、市、县级国术馆体系。民间武术团体，如“精武体育会”、“武当太极拳社”等对传播和发展武术起到了一定的作用。

中华人民共和国成立后，武术作为民族传统文化和体育事业的重要组成部分，得到蓬勃发展。1950年召开了全国性的武术座谈会，倡导发展武术运动。1953年在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会，武术是大会的主要内容。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。1958年制定了《武术竞赛规则》，并举行了第一届全国武术运动会，使民间流传几千年的中华武术成为现代体育的一个竞赛项目。国家十分重视武术的挖掘整理工作，1979年又组织社会力量，挖掘整理编写各种武术著作651万字，收集文献482本、古兵器392件，为继承和弘扬中华武术作出了重要贡献。

20世纪80年代，我国有计划、有步骤地向国外开展武术推广工作。1985年举行了首届国际武术邀请赛。1987年成立亚洲武术联合会。1990年成立国际武术联合会。1990年将武术列为亚运会正式比赛项目。从1991年开始每两年一次的世界武术锦标赛在国际体坛产生重要影响。据不完全统计，中华武术已传播到了近百个国家和地区。目前，体育界和武术界正在不断努力，力争使中华武术成为奥运会正式比赛项目。

二、武术的内容与分类

中华武术延续数千年并逐步得到国际社会的广泛认同,是其独特的形式、丰富的内容、深远的文化内涵和有效的实用价值的必然结果。武术的内容丰富多彩,按其运动形式可分为两大类:套路运动、搏斗运动。

(一) 套路运动

套路运动是以武术动作攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式,主要内容包括拳术、器械、对练、集体表演。

1. 拳术:是徒手练习的套路运动,主要有长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦拳、通背拳、象形拳等。

2. 器械:器械的种类很多,分为长器械、短器械、双器械、软器械。刀、枪、剑、棍是器械中的代表。目前在武术竞赛中,刀、枪、剑、棍也是重点竞赛项目。

3. 对练:是在单练的基础上,两人或两人以上在预定的条件下进行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。

4. 集体表演:是六人以上的徒手或器械集体演练。可以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。

(二) 搏斗运动

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力的对抗练习形式。目前武术竞赛中正在逐步开展的项目有散打、推手、短兵三项。

1. 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。

2. 推手：是两人按照一定的规则，使用太极拳的技击手法，双方粘连黏随，通过肌肉的感觉来判断对方的用劲，然后借劲发劲将对方推出，以此决定胜负的竞技项目。

3. 短兵：是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械，在4m直径的圆形场地内，按照一定的规则，使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法进行搏击的竞技项目。

世界武术锦标赛共设置了31个竞赛项目。

(1) 武术套路：男女各10个项目，分别为长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、南刀、太极剑、枪术、棍术、南棍。

(2) 武术散手（男子设11个级别）：48kg、52kg、56kg、60kg、65kg、70kg、75kg、80kg、85kg、90kg、90kg以上级。

三、武术的特点和作用

（一）武术的特点

武术在长期的历史演变中，逐渐形成了自己的运动规律，它以独特的技术风格和多方面的社会功能享誉于世。

1. 寓技击于体育之中。武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特性，而将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点，在技术上与实用技击基本一致；但从体育的观念出发，它受到竞赛规则的制约，以不伤害对方为原则。可以说，武术的搏斗运动具有很强的攻防技击性，但又与实用技击不完全相同。

2. 内外合一、形神兼备的民族风格。既讲究形体规范，又要求形神兼备、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。所谓内，指心、神、意等心智活动和气息的运行；所谓外，即手、眼、身、步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。武术“内

外合一，形神兼备”的特点主要通过武术的功法和技法来体现。

3. 广泛的适应性。武术不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应不同年龄、性别、体质的人群需求。人们可根据自身的条件和兴趣爱好选择练习。同时，它对场地、器材的要求较低，受时间、季节的限制也很小，较之不少体育运动项目，具有更为广泛的适应性。利用这一特点，可以广泛开展武术运动的普及活动，使武术进一步社会化、大众化。

（二）武术的作用

武术具有健身、防身、修身养性、娱乐观赏等多方面的作用，是人们增强体质、振奋精神的一种好手段。

1. 提高素质，健体防身。武术套路运动包含着屈伸、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等动作。系统地进行武术训练，对人体速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质要求较高，人体各部位“一动无有不动”，几乎都参加运动，使人的身心都得到全面锻炼。武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，健体强身十分有益。

2. 锻炼意志，培养品德。练武对意志品质的考验是多方面的。练习基本功，要不断克服疼痛关，“冬练三九、夏练三伏”，持之以恒，坚持不懈。练习套路，要克服枯燥关，培养刻苦耐劳、砥砺精进、永不自满的品质。遇到强手，要克服消极逃避关，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。经过长期锻炼，可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

3. 竞技观赏，丰富生活。武术具有很高的观赏价值，无论是套路表演，还是散手比赛，历来都为人们所喜闻乐见。唐代就有“起舞拂长剑，四座皆扬眉”、“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂”的描绘。汉代打擂台，“三百里内皆来观”。这些都说明无论是显现武术功力与技巧的竞赛表演套路，

还是斗智较勇的对抗性散手比赛，都会引人入胜，给人以美的享受，因而具有很高的观赏价值。

4. 交流技艺，增进友谊。武术运动蕴涵丰富，技理相通，入门之后会有“艺无止境”之感。群众性的武术活动，成为人们切磋技艺、交流情感、增进友谊的良好手段。随着武术的广泛传播，还可促进与国外武术爱好者的交流。许多国家的武术爱好者既喜爱武术套路，也喜爱武术散手，他们通过练武，了解认识中国文化的精髓，探求东方文明的神韵。武术通过体育竞赛、文化交流等途径，在与世界各国人民友好交往中发挥着越来越大的作用。

在武术运动向全世界推广之际，它所根植的中国传统文化也逐渐被越来越多的外国朋友所认识和喜爱。在首届世界武术锦标赛论文报告会上，有 21 位中外代表分别从文化层面，诸如古典哲学、美学、伦理、养生等方面，对武术的丰富内涵和多功能价值进行了科学探讨。“源于中国，属于世界”的武术已经成为沟通各国人民友谊的桥梁和纽带。作为一种优秀的民族文化和良好的运动项目，武术必将为丰富国际奥林匹克运动的内容，促进东西方文化的交流作出有益的贡献，更好地造福于全世界爱好和平的人民。

第二章 初级长拳（第三路）

初级长拳套路包括拳、掌、勾三种手型；弓、马、虚、仆、歇五种步型；手法有冲、劈、抡、砸、栽等拳法，推、挑、穿、摆、亮等掌法，盘、顶等肘法；腿法有弹、踹、踢、拍等；还有跳跃和平衡等动作。整套动作除了预备势和结束动作，共分为四段，每段八个动作，合计 32 个动作。套路编排合理，由简而繁，由易到难，有利于循序渐进地进行练习；套路布局和路线变化前后呼应，左右兼顾，均匀合理；在强调动作规格化、注重功力的同时，还较好地体现了攻防意识，增强了学习的情趣。

长拳的基本技法

长拳的手法要迅疾、敏捷、有力。所谓“拳如流星”，不仅是指拳、臂挥舞时要如此而且在掌、腕的细微动作亦如此。

长拳的眼法要明快、锐利，须“眼似电”，即“眼随手动、目随势注”。这种手到眼到的眼法变化是表现动作意向和传神的关键。

长拳的身法要柔韧、灵活、自如。而这些身法的变化主宰于腰，有“腰如蛇行”之说。

长拳的步法要轻快、稳固，须“步赛粘”，“打拳容易，走步难”。运动时要轻快灵活，站定时下盘扎实有力，不掀脚、不拔跟，动而不乱。

长拳的精神要充沛、饱满。只有精神饱满，气宇轩昂，拳势才

能雄健威武，气如雷霆，势如浪涛。

长拳的呼吸要“气沉丹田”，须“气宜沉”。在运动的时候必须运用腹式呼吸，善于“蓄气”，这样才能使运动持久，保持运动中的平衡。

长拳的劲力要顺达。如果发力不顺，也会使运动僵硬、死板。

长拳的技术须“功宜纯”。所谓“功”，指的是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质和运动的各种技巧；所谓“纯”，指的是“纯而不杂”。

长拳在运动时，有动势、静势、起势、落势、立势、站势、转势、折势、轻势、重势、缓势、快势十二种动静之势，即传统的“十二型”：动如涛，静如岳，起如猿，落如鹤，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风。

初级长拳（第三路）动作名称

预备势

1. 虚步亮掌
2. 并步对拳

第一段

1. 弓步冲拳
2. 弹腿冲拳
3. 马步冲拳
4. 弓步冲拳
5. 弹腿冲拳
6. 大跃步前穿
7. 弓步击掌
8. 马步架掌

第二段

1. 虚步栽拳
2. 提膝穿掌
3. 仆步穿掌
4. 虚步挑掌
5. 马步击掌
6. 叉步双摆掌
7. 弓步击掌
8. 转身踢腿马步盘肘

第三段

1. 歇步抡砸拳
2. 仆步亮掌

- | | |
|------------|-------------|
| 3. 弓步劈拳 | 4. 腾空飞脚 |
| 4. 换跳步弓步冲拳 | 5. 歇步下冲拳 |
| 5. 马步冲拳 | 6. 仆步抡劈拳 |
| 6. 弓步下冲拳 | 7. 提膝挑掌 |
| 7. 叉步亮掌侧踹腿 | 8. 提膝劈掌弓步冲拳 |
| 8. 虚步挑拳 | |

结束动作

第四段

1. 弓步顶肘
2. 转身左拍脚
3. 右拍脚

1. 虚步亮掌

2. 并步对拳

还原

动作图示及要点

预备势（图 2-1）

两腿并步站立，两臂垂于身体两侧，五指并拢贴靠腿外侧，两眼平视前方。

要点：头正、下颏微收、挺胸、塌腰、收腹。

1. 虚步亮掌（图 2-2 ~ 图 2-4）

右脚向右后方撤步成左弓步。右掌向右、向上、向前划弧，掌心向上；左臂屈肘，左掌提到腰侧，掌心向上。目视右掌。右腿微屈，重心后移。左掌经



图 2-1

胸前从右臂上向前伸直；右臂屈肘，右掌收至腰侧，掌心向上。目视左掌。重心继续后移，左脚稍向右移，脚尖点地，成左虚步。左臂内旋向左、向后划弧成勾手，勾尖向上；右手继续向后、向右、向前上划弧，屈肘抖腕，在头前上方成亮掌(即横掌)，掌心向前，掌指向左。目视左方。

要点：三个动作要连贯。成虚步时，重心落于右腿上，右大腿与地面平行。左腿微屈，脚尖点地。



图 2-2



图 2-3



图 2-4

2. 并步对拳：(图 2-5 ~ 图 2-8)

右腿蹬直，左腿提膝，脚尖里扣，上肢姿势不变。左脚向前落步，重心前移。左臂屈肘，左勾手变掌经左肋前伸；右臂外旋向前下落于左掌右侧，两掌同高，掌心均向上。右脚向前上一步，两臂下垂后摆。左脚向右脚并步，两臂向外向上经胸前屈肘下按，两掌变拳，拳心向下，停于小腹前。目视左侧。



图 2-5



图 2-6



图 2-7



图 2-8

第一段

1. 弓步冲拳（图 2-9～图 2-10）

①左脚向左上一步，脚尖向斜前方，右腿微屈，成半马步。左臂向上向左格打，拳眼向后，拳与肩同高，右拳收至腰侧，拳心向上。目视左拳。②右腿蹬直成左弓步。左拳收至腰侧，拳心向上；右拳向前冲出，高与肩平，拳眼向上。目视右拳。



图 2-9

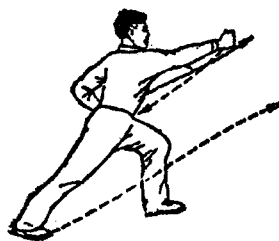


图 2-10

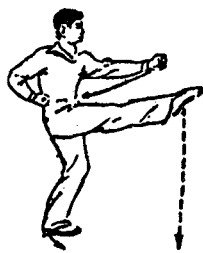


图 2-11