



体育学院通用教材

TI YU XUE YUAN TONG YONG JIAO CAI

武术

全国体育学院教材委员会

审定

人民体育出版社

体育学院通用教材

武 术

全国体育学院教材委员会审定



'91国优教材

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术/全国体育学院教材委员会编. —北京: 人民体育出版社, 1999 重印

体育学院通用教材

ISBN 978-7-5009-0329-1

I. 武… II. 全… 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 (1999) 第 64747 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.625 印张 264 千字

1989 年 6 月第 1 版

2007 年 6 月第 2 版 2007 年 6 月第 21 次印刷

印数: 236,651—248,650 册

*

ISBN 978-7-5009-0329-1

定价: 17.00 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 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

本教材是根据国家体委下达的武术普修教学基本要求编写的，是我国第一本体育学院武术普修教材。

本教材是由全国体育学院教材委员会《武术》教材小组在各院校多年进行普修教学实践后所编写和推荐教材的基础上，评审选优，最后纂编修改而成的。与原教材相比，简明、实际，针对性强，观点也较新颖。从内容上，新编了长拳、剑术、太极拳的教法示例，攻防实用动作及其组织教法，武术常用动作术语等章节，更适用于普修教学。

本教材执笔者有：郭志禹、张选惠、徐伟军、曾美英、孙根发、刘同为、杨啸原、韩劲松、戴有祥、温佐惠、周直模等。

参加本教材评审选优工作的教材小组成员有（以姓氏笔画为序）：习云太、王培锜、邱丕相（组长）、穆秀杰、蔡龙云（顾问）和郭志禹（秘书）。

教材小组委托邱丕相同志进行纂编和修改，蔡龙云同志为纂编顾问，郭志禹同志助理纂编。

本书由上海体育学院院长陈安槐教授审核，签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作为体育学院武术普修教材用。

由于编者水平有限，难免有错误之处，尚希读者批评指正。

全国体育学院教材委员会
《武术》教材小组

目 录

第一章 武术概述	(1)
第一节 武术的产生和发展	(1)
第二节 武术的形式、内容与分类	(6)
第三节 武术的特点和作用	(9)
第二章 武术教学	(13)
第一节 武术教学的特点	(13)
第二节 武术教学的组织与方法	(14)
第三节 教法示例	(26)
第四节 攻防实用技术的组织与教法	(33)
第三章 武术竞赛的组织与裁判	(39)
第一节 武术竞赛规则与裁判法	(39)
第二节 基层武术竞赛	(43)
第四章 武术图解知识、常用动作术语及动作要求	(49)
第一节 武术图解知识	(49)
第二节 常用动作术语及动作要求	(52)
第五章 基本功和基本动作	(71)
第一节 肩臂练习	(71)
第二节 腿部练习	(76)
第三节 腰部练习	(92)
第四节 手型手法练习	(94)
第五节 步型步法练习	(99)

第六节	跳跃练习	(106)
第七节	平衡练习	(113)
第八节	跌扑滚翻练习	(115)
第九节	组合练习	(120)
第十节	练习注意事项	(140)
第六章	套路运动	(143)
第一节	初级长拳（第三路）	(143)
第二节	简化太极拳	(169)
第三节	初级刀术	(199)
第四节	初级剑术	(231)
第五节	初级枪术	(257)
第六节	初级棍术	(295)
第七章	攻防实用动作	(328)

第一章 武术概述

武术是以技击为内容，通过套路、搏斗等运动形式，来增强体质，培养意志的民族传统体育。

第一节 武术的产生和发展

武术在我国有悠久的历史，它的产生，缘起于我国远古祖先的生产劳动。在原始社会生产力极为低下的社会条件下，人们为了生存的需要，就必须依靠群体力量同自然界搏斗。在狩猎的生产活动中，人们不仅要靠拳打、脚踢、躲闪等徒手动作与野兽搏斗，而且还要拿起石头、木棒与野兽抗争，逐渐积累了劈、砍、刺的技能。这些原始形态的攻防技能是低级的，还没有脱离生产技能的范畴，却是武术技术形成的物质基础。

到了氏族公社时代，部落之间经常发生战争，使用武力就成为掠夺财富的一种最主要手段。手中武器随作战的需要不断改进，在战场上搏斗的经验也不断得到总结，人们把在战斗中比较成功的一击一刺、一拳一腿反复模仿着、传授着、习练着，武术的一些技术方法开始包含在军事训练之中。在漫长的历史进程中，武术与军事斗争紧密相连，结伴而行。

武术作为独立的社会文化现象，是同中华民族文明的产生同步的。商周时期，出现了“武舞”，武王伐纣前夕，用武舞来训练士兵，鼓舞士气，周代设的“庠”“序”等学校中也把射御、习舞干戈列为教育内容之一。

进入春秋战国以后，列国争雄图霸，很重视技击术在战场中的运用。春秋初期管仲在齐国，招募全国有“拳勇股肱之力，筋骨秀出者”（《国语·齐语》）来训练军队。齐桓公春秋两季还举行全国性比武较力的“角试”来选拔天下豪杰骏雄，以勇授禄。

而锻铸工艺的突进，尤在吴、越出现了制剑精良的名师大匠，当时不仅盛行击剑，文人佩剑也蔚然成风。“吴王好剑客，百姓多疮痍”（《汉书·马廖传》），“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前”（《庄子·说剑》）。剑客、剑士、剑家的出现，反映了剑术已开始从军事战场脱胎出来，步入宫廷和广大民间，与军中武艺并行不悖。应运而生的剑论在《吕氏春秋》《庄子·说剑》中均有记载，论述精到，至今仍不失光彩。

秦汉以来，盛行角觥、手搏、击剑等。《汉书·艺文志》兵伎巧十三家中，就收入了《手搏》六篇、《剑道》三十八篇。《汉书·武帝本纪》中载：“元封三年春，作角觥戏，三百里内皆来观。”可见作为一种竞技运动形式已为群众所喜欢。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，相击交手的故事，当时剑技的发展也略见一斑。

随着“宴乐兴舞”的习俗，手持器械的舞练时常在乐饮酒酣时出现，如《史记·项羽本纪》记载的“鸿门宴”中项庄以助兴为由拔剑起舞意在刺杀刘邦的故事，便是这一形式的反映。除此之外，还有“刀舞”“钺舞”“双戟舞”等，这种舞练虽具有娱乐性，但从技术上更近于今天套路形式的运动，而不近于舞蹈。

入唐以来开始实行武举制，对武术的发展起了促进作用，如对有一技之长的士兵授予荣誉称号，其中的“猛殿之士”能“引五石之弓，矢贯五扎，戈矛剑戟便于利用……”（《太白阴经·选士篇》）。

而剑术的发展则遍及朝野，文人、武将、妇女、道家等擅长

剑术的大有人在。诗人李白“少年学剑术”，常在朋友中仗剑而舞。裴旻将军的剑术独冠一时，有与李白诗歌、张旭草书并称唐代三绝的美誉，可见武术作为一种文化形式已相当具有影响。诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里对公孙氏的剑术作了十分生动的描述。

宋元时期，以民间结社的武艺组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起，有习枪弄棒的“英略社”，习射练刀的“弓箭社”，以射弩为主的“锦标社”“射弓踏弩社”，以角抵为主的“相扑社”等。同时，由于宋代商业经济活跃，市民阶层壮大，为适应市民娱乐的需要，出现了浪迹江湖，以习武卖艺为生的“路歧人”。在街头巷尾表演，记载中有“使拳”“踢腿”“使棒”“弄棍”和“舞刀、枪”“舞剑”等内容。不仅有单练，而且有对练，出现了“枪对牌”“剑对牌”和持棒杖互相击斗的对棍，以及多人执真刀互相格斗的表演。

明清时期是武术大发展时期，各种流派林立，拳种纷呈。明代的拳术，记载中有三十二式长拳、六步拳、猴拳、少林拳、内家拳等几十家之多；棍术出现了俞大猷棍、少林棍、紫薇山棍、张家棍、青田棍等；枪术有杨家枪、马家枪、李家短枪、沙家杆子、六合枪、峨眉枪、少林枪等；刀术中有单刀、双刀、偃月刀等；剑术中有茅元仪《武备志》所记二十四剑势等，还有程子颐《武备要略》中记载的叉和鞭的套路。到了清代，拳术和器械的种类继续繁衍。从明末清初至清末时期，形成了太极拳、形意拳、八卦掌等主要的拳种体系，仅《清稗类钞·技勇类》就记载了几十种拳术和器械。对抗性的比武，如手搏、摔跤也有所发展。

近代以后，冷兵器在军事上的地位明显消退，而武术并未因此而消退，它作为强身自卫的运动，适应时代的变化，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。

民国时期，民间出现了许多拳社、武士会、体育会等武术组织。1910年在上海成立了“精武体育会”，1918年成立“中华武士会”，1926年成立“致柔拳社”“武当太极拳社”“汇川太极拳社”和“尚武国术研究社”等，这些武术团体，对传播和发展武术起了一定作用。

1928年，国民政府在南京成立了中央国术馆。该馆成立后，相继在24个省市建立了国术馆，县级国术馆达300余所，这样就形成了一个较为完备的国术馆系统。中央国术馆曾在1928年和1933年在南京举办过两届国术国考，进行拳术、长兵、短兵、散打和摔跤等比赛，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1929年的杭州国术馆游艺大会，1936年中国武术旅行团访问东南亚，1936年中国武术队赴柏林奥运会参加表演等。

然而，由于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，再加上国民党政府对武术进行控制和利用，并非从人民的利益来发展武术，武术的步伐是缓慢的。

中华人民共和国成立后，武术成为社会主义文化和人民体育事业的一个组成部分，得到了蓬勃发展。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。国家体委成立后，为了推动武术及其他民族形式体育的发展，1953年在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会，武术是这次大会的主要内容。1954年，各地体育院校开始把武术列入正式课程。1956年中国武术协会在北京成立，武术正式定为体育表演项目，并在北京举办了由12个单位参加的武术表演大会，首次采用试行评分的办法，比较具体地区分运动员技术水平高低。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目，举行全国性的武术比赛和表演。1958年国家体委制定了第一版以普及面较广的长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》。国家体委还在1957年组织

整理出版了简化太极拳，甲、乙组和初级的拳、刀、剑、棍、枪套路。这些为武术的普及和提高，起了重大作用。

在国家体委和全国武术协会的统一指导下，各省、市、自治区以至不少县都建立了武术协会、武术馆、武术社、研究会、业余体校武术队、辅导站等，形成了空前广泛的群众性武术活动网，为武术的发展开拓了广阔的道路。

武术在各级学校成为体育教育的内容之一，一些大专院校还成立了武术协会和武术队。体育院校和一些师范院校体育系还设置了武术专业，培养本科生和研究生等武术专门人才，1984年由国务院批准设立了武术硕士学位。由国家体委建立的武术研究院，作为高级学术技术研究机构，组织武术的学术、技术研究，并与国外武术界开展广泛交流。

为了使这一宝贵的文化遗产得到继承和发展，在全国范围内进行了普查，摸清了我国武术的现状，挖掘和整理工作，收到了显著的成果。在此基础上将编写出版《中国武术史纲》和《中国武术拳械录》。

国家和地方曾多次派武术代表团队出国进行表演访问，广播于五大洲，颇有影响。近几年中，还派了不少专家赴国外讲学和担任教练，使武术得以在世界各地更快地传播和开展。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委会，这是武术发展中历史性的突破。欧洲、南美、亚洲的武术联合会相继成立。1987年在日本横滨举行了第1届亚洲武术锦标赛，标志着武术将首先在亚洲扎下根基，走进亚运会，成为正式比赛项目，尔后逐步跨入世界体坛，实现“把武术推向世界”的雄伟目标。

可以预言，武术作为优秀的民族文化和良好的运动项目，必将逐步为世界人民所认识，为全人类造福。

第二节 武术的形式、内容与分类

武术的内容丰富多彩，按其运动形式可分为两大类：套路运动和搏斗运动。

一、套路运动：是武术动作以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。主要内容包括拳术、器械、对练、集体表演。

(一) 拳术：是徒手练习的套路运动。它的种类很多，主要有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳、象形拳等。

1. 长拳：它以拳、掌、勾为其主要手型和弓步、马步、仆步、虚步、歇步为其基本步型，并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折、跌扑滚翻等动作和技术组成的姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明的拳术。它是在总结传统的查拳、华拳等拳术技术的基础上形成的，主要有各种适应普及的初级、中级套路，以及适应竞赛的规定套路和自选套路。

2. 太极拳：是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。它以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本十三势。动作轻柔圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，势势相承。传统的太极拳有陈式、杨式、吴式、孙式和武式等较有影响的流派。各式太极拳也还有大架、小架、开合、刚柔相兼等各自不同的特点。国家体委推陈出新，先后整理推广了 24 式简化太极拳、48 式太极拳以及 88 式太极拳等。

3. 南拳：是一种流传于我国南方各省节短势烈的拳术。南拳的拳种和流派颇多，各自又有不同的特点。其动作朴实刚劲，步法稳固，拳势激烈，常以发声吐气助长发力。

4. 形意拳：是以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、蛤、鹰、熊十二种动物的动作与形态而组成的拳术。其

动作整齐简练，发力沉着，朴实明快。

5. 八卦掌：是一种以摆扣步走转为主，包括推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换内容的拳术。它的特点是沿圈走转，势势相连，身灵步活，随走随变。

6. 通背拳：是以摔、拍、穿、劈、攒五种手法为主要内容，通过圈揽勾劫、削摩拨搨等八法的运用而生化出许多动作的拳术。它的动作大开密合、放长击远，发力起自腰背，甩膀抖腕，讲求冷弹柔进。

7. 象形拳：是模拟各种动物的特长和形态，以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的拳术。如鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、鸭形拳，以及八仙醉酒、鲁智深醉跌、武松脱铐等，都属于象形拳。象形拳分象形、取意两种。前者是以模仿动物和人物的形态为主，缺少或很少有技击的动作；后者则以取意动物的搏击特长为主，以动物的搏击特长来充实技击动作的内容。

(二) 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、棍是长、短器械的代表。目前在武术竞赛中，刀、枪、剑、棍也是重点竞赛项目。

1. 刀术：短器械的一种。它由刃、背、尖、护手盘和刀柄等构成。刀的长度是以直臂垂肘抱刀的姿势为准，刀尖不低于本人的耳上端。刀术中主要有缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎、挂、戳、刺等基本刀法，并配合各种步型、步法、跳跃等动作构成套路练习。它的特点是勇猛快速、刚劲有力。

2. 剑术：短器械的一种。它是由剑刃、背、锋、护手、柄等部分组成。长度以直臂垂肘反手持剑的姿势为准，剑尖不低于本人的耳上端。剑术中主要有刺、点、劈、崩、挂、抹、云、撩、截、格、洗等剑法，并配合步型、步法等而构成套路。它的特点是刚柔相济、吞吐自如、轻快潇洒、矫健优美、富有韵律。

3. 枪术：长器械的一种。由枪头、枪缨和枪杆所组成，多

用白蜡杆作枪杆。枪法以拦、拿、扎为主，还有崩、点、穿、拨、挑、云、劈等。练习枪术要求持枪要稳活，扎枪要平正迅速，枪扎一线，力注枪尖，拦拿缠绕圈转，前管后锁，劲力适当，方法正确，身法灵活多变，步法轻灵稳健。

4. 棍术：长器械的一种。棍的最低长度同本人身高。它以劈、抡、绞、扫、戳、挑、撩、拨等棍法为主，并配合步型、步法、身法等构成套路。练棍要求梢把兼用、横打一片、身棍合一，体现出勇猛泼辣、快速有力、棍打一片的特点。

(三) 对练：是在单练基础上，两人或两人以上，在预定的条件下进行攻防的假定性实战练习。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练等。

1. 徒手对练：是运用踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、反击的运动规律编成的拳术对练套路。如对打拳、对擒拿、南拳对练、太极拳对练、八极拳对练等。

2. 器械对练：是以器械的劈、砍、击、刺等技术组成的对练套路。主要有长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等多种形式。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、双匕首进枪、对刺剑等。

3. 徒手与器械对练：一方徒手，一方持器械进行的攻防对练。如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

(四) 集体表演：是以六人以上的徒手或器械集体演练，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。

二、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形式。目前武术竞赛中正在逐步开展的有散打、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：是两人遵照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八种方法，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16市尺直径的圆形场地内，按照一定的规则，使用武术刀、剑中的劈、砍、刺、崩、点、斩等攻防方法进行决胜负的竞技项目。

第三节 武术的特点和作用

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。

一、武术的特点

（一）寓技击于体育之中

武术最初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连，技击的特性是显而易见的。在实用中，其目的在于杀伤、制服对方，它常常以最有效的技击方法，迫使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队、公安中被采用。

武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特性，而是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，在技术与实用技击上基本是一致的，但是从体育的观念出发，它受到竞赛规则所制约，以不伤害对方为原则。如在散打竞赛中，对一些传统的实用技击方法作了限制，并且严格规定了击打部位和保护护具；短兵中使用的器具也作了相应的变化；而推手则是在特殊的技术规定下进行竞技对抗的。为此，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。

套路运动是中国武术的一个特有的表现形式，不少动作在技

术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因连贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，是套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的，汇集百家，它的技击方法是极其丰富的，在散打、短兵中不宜采用的技术方法，在套路运动中仍有所体现。

（二）内外合一，形神兼备的民族风格

既讲形体规范，又求精神传意、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。所谓内，指心、神、意等心志活动和气息的运行；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功法和技法来体现。“内练精气神，外练筋骨皮”是各家各派练功的准则，如太极拳主张身心合修，要求“以心行气，以气运身”，形意拳讲究“内三合，外三合”，少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外，武术套路在技术上往往要求把内在的精、气、神与外部形体动作紧密相合、完整一气，做到“心动形随”“形断意连”“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

（三）广泛的适应性

武术的练习形式、内容丰富多样，有竞技对抗性的散打、推手、短兵，有适应演练的各种拳术、器械和对练，还有与其相适应的各种练功方法。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，分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。同

时，它对场地、器材的要求较低，俗称“拳打卧牛之地”，练习者可以根据场地的大小变化选择不同的练习内容和方式，即使一时没有器械，也可以徒手练拳、练功。一般来说，受时间、季节限制也很小。较之不少体育运动项目，具有更为广泛的适应性。武术能在广大民间历久不衰，与这一特点不无关系，利用这一特点可以为现代群众性体育活动提供方便，使武术进一步社会化。

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。

（一）改善和增强体质

武术运动具有健身强体的作用，它不仅是形体上的锻炼，而且使人身心得得到更全面的锻炼。对外能利关节、强筋骨、壮体魄；对内能理脏腑、通经脉、调精神，尤其是武术许多功法注意调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡、调养气血、改善人体机能和增强体质是十分有益的。

（二）提高防身自卫的能力

武术具有技击的特点，通过习武，不仅可以掌握各种踢、打、摔、拿、击刺等技击方法，而且还可以提高身体的灵活性和反应能力。持之以恒地练功，还能增长劲力、抗击摔打、克敌制胜，具备防身自卫的能力。若系统地训练，掌握技击术，可以为国防、公安建设服务。

（三）磨炼意志，培养道德情操

武术的学艺和练功，不仅要有吃苦耐劳精神，而且还需要常年不懈、坚持有恒；不仅能培养坚韧不拔、勇敢无畏的意志品质，而且也是一种修心养性的良好手段。

武术在长期的延绵中，一向重礼仪、讲道德。“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，培养武德是武术的传统。武德教育作为培养共产主义精神道德的一个组成部分，通过练武习德可以培