

武术讲义

(试用)

武汉体育学院武术编写小组编

一九七七年一月

说 明

遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”和“教材要彻底改革”的教导，我们在1973年编写的三年制体育系试用《武术讲义》的基础上进行修改，重新编写了供三年制体育系试用的《武术讲义》。

编写无产阶级新教材是一项严肃而艰巨的任务，由于我们的思想政治水平和专业能力所限，难免出现缺点和错误，诚望广大工农兵和革命师生提出宝贵意见，以便进一步修改。

编 者

一九七七年一月

目

第一章 绪 论

- 第一节 我国武术运动的新发展…………… (1)
- 第二节 武术的特点和作用…………… (6)
- 第三节 武术的基本内容…………… (7)

第二章 中学武术教学组织与教法

- 第一节 中学武术教学的组织…………… (13)
- 第二节 中学武术教学法…………… (16)

第三章 儿童少年武术训练

- 第一节 儿童、少年武术训练的几个问题…………… (23)
- 第二节 儿童、少年武术训练的内容和方法…………… (27)
- 第三节 儿童、少年武术训练的计划…………… (33)

第四章 武术套路的创编与图解知识

- 第一节 创编武术套路的依据和应注意的问题… (39)
- 第二节 创编武术套路的基本知识…………… (40)
- 第三节 创编武术套路的程序…………… (43)
- 第四节 创编长拳自选套路应注意之点…………… (46)
- 第五节 武术图解的基础知识…………… (48)

第五章 武术竞赛的组织与裁判

- 第一节 武术竞赛的组织与编排…………… (50)
- 第二节 武术的裁判工作…………… (53)

第六章 武术基本功

第一节	手型、手法、肘法.....	(59)
第二节	步型、步法.....	(72)
第三节	身型、身法、眼法.....	(77)
第四节	肩 功.....	(85)
第五节	腿法、腰法.....	(88)
第六节	跳跃、翻腾.....	(110)
第七节	平 衡.....	(118)
第八节	组合桩功.....	(123)
第九节	小组合.....	(137)

第七章 武 术 套 路

第一节	基本拳.....	(178)
第二节	民兵拳.....	(186)
第三节	青年拳.....	(195)
第四节	简化太极拳.....	(229)
第五节	棍术 (第一套)	(254)
第六节	剑术 (第一套)	(269)
第七节	刀术.....	(289)
第八节	枪术.....	(316)
第九节	棍术 (第二套)	(359)
第十节	剑术 (第二套)	(398)
第十一节	自选拳.....	(428)
第十二节	对 拳.....	(470)
第十三节	空手夺冲担.....	(491)

第一章 绪 论

武术是我国宝贵的民族文化遗产之一，是我国劳动人民在长期的阶级斗争、生产斗争和科学实验中创造和发展起来的、具有独特民族风格的体育项目。

遵照毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的教导，我们必须坚持以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，坚持武术为无产阶级政治服务、为工农兵服务、同生产劳动相结合的方向，把武术改造成为革命的、民族的、科学的体育项目。在毛主席革命体育路线指引下，武术成为重点开展的体育项目之一；武术获得了新生，得到蓬勃的发展。由于它的内容丰富多采，具有民族特色，又简便易行，因此深受广大工农兵和青少年所喜爱，是开展经常性群众体育的一项较好的项目。

第一节 我国武术运动的新发展

马克思主义认为：科学的发生和发展，一开始就是由生产决定的。列宁指出：“生活、实践的观点，应该是认识论的首先的和基本的观点”。毛主席指出：“人民，只有人民，才是创造世界历史的动力”。武术运动是由我国劳动人民在长期的阶级斗争、生产斗争和科学实验中创造和发展起来的。在原始社会里，人们为了生活和自卫，在狩猎、觅食和抵抗毒蛇猛兽、外来侵袭的斗争中，逐渐形成一种拳打脚踢的攻防技能和使用简陋工具的攻防方法；这种拳打脚踢，就是拳

术的萌芽。使用的树枝、木棒、石刀、石斧、石戈等工具就是武术器械的雏形。在长期反复的斗争实践中，广大劳动人民掌握的攻防技能，随着不断的实践，认识的逐步提高，并逐步应用到教育、健身和医疗中，演变到近代，便日渐发展为较系统的套路运动，成为具有丰富内容的民族形式体育项目。

毛主席指出：“在现在世界上，一切文化或文学艺术都是属于一定的阶级，属于一定的政治路线的。”武术作为上层建筑的一部分，也和其它文学艺术一样，打上了阶级的烙印。历代的反动统治阶级利用武术宣扬孔孟之道，大搞封建迷信、复辟倒退、镇压和愚弄劳动人民。

在国民党统治时期，反动统治阶级为了维护其摇摇欲坠的政权，打起什么“国术救国”的旗号，从伪中央到地方都建立了伪国术馆，以此来垄断独霸武术，把它作为纠集各种反动势力，掩盖阶级矛盾，麻痹人民，镇压革命，实行法西斯专政的工具。然而，人民群众则把武术看作是强筋壮骨，防身抗暴，保家卫国的斗争工具。历史上无数次的农民武装起义，如太平天国农民革命，义和团反帝反封建斗争等等都是运用武术作为阶级斗争的工具。

新中国成立后，党和政府十分关怀人民的健康，重视民族文化遗产的批判继承和发展。毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示，极大地鼓舞了全国亿万人民参加体育锻炼的积极性，为武术运动的发展指明了正确的方向，武术从此获得了新生，得到了蓬勃的发展。

但是“正确的政治的和军事的路线，不是自然地平安地产生和发展起来的。”在武术运动的发展中，始终存在着激烈、尖锐的阶级斗争和路线斗争。刘少奇、林彪一伙，为了复辟资本主义的需要，泡制了一条修正主义体育路线，不断

地从右的和形左实右的方面来干扰破坏毛主席的革命体育路线。刘少奇为了结党营私，纠集反动势力，曾有一度让国民党残渣余孽把持武术工作大权，大肆网罗社会渣滓，大搞宗派活动，公开重弹“国术救国”的滥调，妄图复辟旧国术馆，继续与人民为敌。刘少奇对武术改革，竭力推行“兼收并蓄”、“全盘继承”的复古主义方针，疯狂地与毛主席所提出的对待古代文化的继承应该“剔除其封建性的糟粕，吸收其民主性的精华”，“决不能无批判地兼收并蓄”的指示相对抗。在这条修正主义路线庇护下，武术界曾刮起了一阵“古人、死人的好，越古越是真传”的复古妖风，一小撮反动分子乘机大搞宗派门户，利用各门派的陈规陋习，大肆宣扬封建迷信、孔孟之道，借“传授真功夫”为名，故弄玄虚，贩卖唯心主义，诈骗群众的钱财，甚至有的大讲封建“武德”“江湖义气”，发展会道门，窝藏反革命。这是武术领域的一场严肃的阶级斗争。党和人民政府采取了坚决措施，对刘少奇的反动路线进行了坚决的抵制和斗争，对混入武术界的一小撮反革命分子实行了坚决的镇压。同时，加强了党对武术工作的领导。武术工作者在党的领导下，按照毛主席清理古代文化的方针，对武术进行了整理研究，做了大量的工作，推动了武术运动的广泛开展。在无产阶级文化大革命运动中，林彪反党集团又利用他们所窃取的一部份权力时而鼓吹“体育无用”“体育取消”，时而鼓吹“技术第一”、“锦标主义”，来干扰和破坏毛主席的革命体育路线，把社会主义武术引向修正主义邪路，为其反革命政变服务。

通过无产阶级文化大革命，批林批孔，广大工农兵、运动员和武术工作者，彻底批判了刘少奇、林彪之流在体育战线散布的种种修正主义谬论，提高了阶级斗争、路线斗争和

无产阶级专政下继续革命的觉悟，提高了贯彻执行毛主席革命体育路线的自觉性。遵照毛主席“古为今用”“推陈出新”以及“继承和借鉴决不可以变成替代自己的创造”的教导，继承和发扬了各种优秀的技术风格，大胆的进行了改革和创新。不论在技术和风格上，结构和布局上，质量和难度上，都有了新的发展和提高。在各种自选套路中，创造了不少难新动作；在套路布局和动作路线方面也发生了变化。套路中直来直往的呆板动作路线已发展成四面、中心都能做动作，充分利用场地，灵活、转折多变的动作路线；同时，去掉了那些琐碎、陈旧的动作，改变了过去那种沉滞的节奏，使整套动作舒展挺拔，转折多变、功、力扎实而造型优美，节奏明澈而气势奔放，大大超过了旧套路的质量和难度；技术水平、身体素质、精神面貌、风格等都有很大的发展和提高。

对各种传统拳种和器械的各种对练，都遵照毛主席的教导，认真的进行研究、整理和改革。既没有全盘否定，采取一棍子打死，又没有全盘继承，复古照搬。如“地躺拳”的改革中，运动员在原有技术风格基础上，大胆吸取了“醉拳”、“猴拳”中一些灵巧矫捷的跌扑翻腾动作；扬弃其中不健康的形象动作。使之风格别致、动作矫健、面目一新，受到了工农兵的好评。为了更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合，创编了不少工农兵既能看、又能练，既能增强人民体质，又能全面普及的套路。在理论上进行了新的探讨。随着体育战线的社会主义革命逐步深入，新生事物不断涌现，遵照毛主席“为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题”的教导，广大武术工作者、运动员和体育院系的革命师生，经常深入工厂、农村、部队开门训练、开门办学、举办短训班。在虚心接受工农兵再教育

的同时，积极热情的为工农兵表演，为工农兵辅导，在实践中与工农兵结合，共同创编适应不同对象练习的各种套路和武术操，推动了武术运动的普及和提高。这些新生事物已经显示出强大的生命力。无论在工厂、农村、部队、机关、学校，武术运动繁花盛开，春色满园。

无产阶级文化大革命以来，武术为毛主席的革命外交路线服务，也有新的发展。最近两年中，我国武术代表团先后多次应邀出国，访问了墨西哥、美国、日本、英国、莫桑比克、埃及、土耳其、突尼斯、阿尔及利亚、摩洛哥、毛里塔尼亚、菲律宾、缅甸和越南等十多个国家。为发展同各国人民之间的友谊和友好往来、促进文化交流等都作出了积极的贡献。我国农业战线的一面鲜艳红旗——大寨，以及全国各地的武术队，也经常接待来访的外国朋友。精彩的武术表演受到了国际友人的高度赞扬和好评；充分显示了经过无产阶级文化大革命后，中国人民的崭新的精神面貌；增强了我国人民和世界各国人民的相互了解和战斗团结。

“四人帮”和林彪反党集团是一丘之貉。他们为了篡党夺权的需要，故意搞乱政治与业务、红与专、普及与提高、为革命钻研技术与技术第一、为国家创造优异成绩与锦标主义的界限，公开对抗毛主席的革命体育路线。在“四人帮”及其在国家体委安插的亲信的破坏和干扰下，武术运动的发展也受到了很大的影响。英明领袖华主席和以华主席为首的党中央一举粉碎了“四人帮”篡党夺权的反革命阴谋，提出了“抓纲治国”的战略决策，我们一定要继承毛主席的遗志，坚持以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，深入揭批“四人帮”的反革命罪行，彻底肃清他们在体育战线散布的流毒，将毛主席开创的无产阶级革命事业进行到底。

第二节 武术的特点和作用

武术运动具有独特的民族风格，表现了我国劳动人民勤劳、朴实、勇敢、顽强的优秀品质，而且在内容形式上和锻炼方法上也有它的特点和作用：

（一）以套路运动形式为主：武术的主要内容有拳术和器械套路组成。套路形式根据类别的不同、对象的不同，有长有短，有单练的，有对练的，形式比较灵活；有的具有地方特色，有的具有本人特点，类型不同，其风格特点也不同，但必须适应对象的特点，并要求动作连贯、往返多变、起伏转折、快速敏捷、节奏鲜明，要在一个短时间里完成整套动作，因此，通过套路练习能发展人体的速度、耐力、灵敏、协调等素质和勇猛、顽强、坚韧不拔的意志品质。有的套路（如太极拳、太极剑等）则要求柔和缓慢、连贯圆活、协调均匀。通过系统锻炼能使身体血脉流通、气血顺达、对中枢神经系统、吸呼和心脏血管系统、消化系统、骨骼肌肉等运动器官都有良好的作用。特别适合于年老体弱和慢性病患者进行锻炼是一种良好的体育医疗手段。

（二）动作具有攻防含意：在武术的动作和练法中，大多数都具有攻防的技击内容，这是由它的产生和发展历史的过程所形成的。如武术中的踢、打、摔、拿便是其主要的运动方法。器械运动，也有其不同使用特点的技击方法。人们用于健身后，根据健身的需要进行了发展和改进。但技击的特点仍然予以保持，使它区别于其它体育项目。通过武术锻炼，不仅能够达到增强体质作用，而且能够学会一些与敌人搏斗的技能，为国防建设服务。

(三) 具有广泛的群众性：由于武术的内容极为丰富多采，演练形式多种多样，因此，它可以提供不同年龄、性别、不同身体条件和爱好的人自由选择练习。青少年和中壮年可选择一些刚健慍悍、运动较激烈的套路，如长拳、南拳和各种器械等；而老年和体弱病患者可以选择动作缓慢、柔和的套路，如太极拳、太极剑等。练习武术，一般不受时间、季节的限制。场地器材也可因陋就简，场地可大、可小，室内、户外、田头、地角均可练习。也可以用生产和生活用具进行练习，达到锻炼身体、培养革命意志的目的。这些都为开展广泛的群众性武术活动提供了方便条件。

武术运动的开展，有利于增强人民体质，有利于“抓革命、促生产、促工作、促战备”。我们要在毛泽东思想的光辉照耀下，积极开展武术活动使其更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支援世界各国人民的革命斗争服务。

第三节 武术的基本内容

武术运动的历史悠久，传播很广，其内容极为丰富多采，据初步统计，属于长拳范畴的就有查、华、洪、炮、戳脚、翻子等十几种较大的拳系；太极拳也有五、六种不同特点的套路。流行在各个地区的拳术套路有几百种；器械方面，一般称谓十八般武艺，也就是武术中的十八种器械：即刀、枪、剑、戟、镗、棍、叉、钯、斧、镰、钩、铲、鞭、铜、锤、抓、弓箭、藤牌。实际种类还很多，仅就刀来说，就有单刀、双刀、春秋刀、斩马刀、朴刀、苗刀、战刀、柳叶刀

等等。至于分类的方法很多：有依流行地区分类的，有依拳术特点分类的，有依姓氏人名分类的，有依形象分类的等等。为便于学习现按内容概括分为四大类：

（一）拳术：包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八极、八卦、象形拳等。

（二）器械：包括单刀、双刀、单剑、双剑等短器械；枪、棍、大刀等长器械和绳镖、七节鞭、九节鞭、流星锤等软器械。

（三）对练：包括徒手对练、器械对练、徒手器械对练。

（四）其它：包括太极推手、散打、集体表演等。

现将开展较为普遍的内容简述如下：

（一）拳术：是按各个不同拳种的结构、运动规律和风格，由几十个徒手动作所组成的一整套徒手练习。

1. 长拳：是拳术中的主要一项。以进的远退的长而得名。它的特点概括为：精神勇往，姿势雄壮，动作灵活，力法快长。它是一种综合性的拳系，在全国流行的拳系中，凡其特点基本符合于此十六字者，统称谓长拳。它包括国家规定的甲组拳术、乙组拳术、初级拳术和查、华、洪、炮、戳脚、翻子、燕青、弹腿、黑虎、金刚等拳种。

2. 太极拳：是一种以柔和、缓慢、稳静为主的拳系。它的特点概括为：胸背自然气下沉，松腰松胯动均匀；连绵不断进退稳，精神贯注合后分；上下相随顾盼定，既慢且柔主在静。最适合于年老体弱者练习，为医疗体育的重要手段之一。在全国流行的有大架、小架、开合、刚柔相济等特点的套路。

3. 南拳：这种拳流行在我国大江以南，所以称谓南拳。尤以福建、广东、广西、湖南、湖北、浙江等省较为普

遍。它的特点概括为：精神壮重，姿势稳定，动作紧凑，力法完整。但地区不同，其特点也不完全相同，这是各地区长期实践，认识，再实践，再认识的结果。

(二) 器械：是以拳术为基础，再加上因各种器械不同的运动规律而决定的不同使用法则的整套练习。一般比赛和经常用的主要是刀、枪、剑、棍。现简述如下：

1. 刀术：现在介绍的是一手使用的单手刀又名单刀。它是由刃、背、尖、刀盘（护手）和柄所组成，以缠头裹脑为主要动作，再加上劈、砍、挂、刺、撩等刀法，协调配合另一只手和各种步型步法构成的套路练习。它的特点是：攻法勇猛，防法柔活，力由腰发，身手配合，防后进攻，闪展腾挪。

2. 枪术：枪是由枪头、枪缨和枪杆组成。以拦、拿、扎为基本动作，配合崩、劈、挑、点、穿、缠、摔、舞花等枪法所组成的套路练习。它的特点是：枪扎一条线，上、中、下三点；圈枪为母，里外旋园；脚为根，腰为轴，力达枪尖；进七尺，退一丈，能近能远；既是枪，且是棒，前后变换。

3. 剑术：剑是由锋（又名尖）、刃、脊、护手、柄、镡所组成。以点、崩、劈、刺、撩、挂等剑法，协调配合另一手组成的剑指和各种步型步法构成的套路练习。它的特点是：舞动似鹰飞，站立如劲松，行步似流水，转折如游龙；劲法有刚又有柔，着法多变忽刃又转锋；身法要矫捷，姿势须英勇。

4. 棍术：现在介绍的是与身同高的齐眉棍。棍的细段为梢，粗段为把，中段为身。主要以轮、劈、戳、撩、拨、舞花等棍法，配合各种步型步法构成的套路练习。它的特点是：棍打两端，一打一揭，立轮要成园，横打一大片，劲法

刚且猛，着法劈、扫、挂、掇、点、学来虽较易，精湛确亦难。

(三) 对练：是在单练的基础上，两人或两人以上，按着固定的套路进行攻防的假设性实战练习。要求动作熟练、稳准、逼真。

1. 徒手对练：是两人或两个以上，在拳术的基础上进行的假设性实战练习。不同特点的拳种，在对练的风格上也有所不同。如查、华等拳种的对练多窜、蹦、跳跃和跌、扑、滚、翻的动作，所呈现的是快速、勇猛、敏捷的形象；形意拳对练则多紧凑快速手法，同时姿势较高；对擒拿则是按照反关节的原则利用点、掇、拿、锁、扣等手法控制对方关节所进行的擒拿与解脱的练习。

2. 器械对练：是两人或两人以上在器械的基础上所进行的假设性的实战练习。由于各种器械都能对练，因此对练项目很多，分为长兵对练、短兵对练、长、短兵对练和长、软兵对练四类。

3. 徒手器械对练、是在拳术和器械的基础上，一方徒手，一方使用器械所进行的假设性实战练习。如空手夺刀，空手夺枪等。要求持器械的一方，出手快、准、有控制能力；徒手的一方则须闪躲敏捷，跌扑轻巧。

(四) 其它

1. 太极推手：是两人运用太极拳的技术而进行的变化多端的运动形式。它分为二种，在步法上有定步推手和活步推手；在手法上有单手和双手的。推手讲“手不离肘，肘不离手”“粘连黏随”，并要求通过神经肌肉感觉判断对方用劲的来龙去脉和虚实变化。

2. 散打：是使用踢、打、摔、拿等方法制胜对方的实

战性攻防练习。

3. 集体表演：三人以上进行拳术、器械或单练、对练的集体演练。或配以伴奏乐曲，以使动作整齐划一，提高表演效果。

以上所述，仅是武术内容的概括，为了全面贯彻体育系培养目标，普修武术课要求掌握武术的理论、基本功、基本拳、民兵拳、剑术、（一、二套）、棍术（一、二套）、青年拳、自选拳、简化太极拳、刀术、枪术、和担任中学武术教学训练的实际工作能力，并不要求掌握武术的全部内容。

第二章 中学武术教学的组织与教法

体育是学校教育的一个组成部分，是培养德、智、体全面发展的无产阶级革命事业接班人的一个重要方面。武术是中学体育教材的一部分。中学武术教学必须根据毛主席关于“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”，“发展体育运动，增强人民体质”和“提高警惕，保卫祖国”的教导，使学生在德、智、体几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者，为建设社会主义和保卫祖国作好准备。依据中学体育的基本任务，中学武术教学的任务是：

1. 根据毛主席关于“学校一切工作都是为了转变学生的思想”的教导，中学武术教学必须把转变学生的思想放在首位。“要让红旗飘万代，重在教育下一代”，这是一件培养和造就千百万无产阶级革命事业接班人的大事。在社会主义的历史阶段中，阶级斗争仍然是非常激烈的，资产阶级千方百计的通过各种渠道腐蚀青少年，争夺青少年。武术界旧的传统势力是不甘心灭亡的，封、资、修的流毒还远未肃清，这些都会反映到青少年头脑中来，起着腐蚀作用，因此在武术教学中，不应该单纯传授技术，而应该加强对学生的思想工作，防止各种非无产阶级思想的侵蚀，这是学校一切工作的首要任务，也是武术教学的首要任务。

2. 促进学生身体的正常发育和身体的全面发展，不断增强体质。这是中学体育教学的一项任务，也是中学武术教学

的任务之一。要求中学体育教师必须全面掌握中学体育教学大纲的要求，根据青少年的生理特点和学生的具体情况，从全面贯彻中学体育的任务出发，对武术教材作出科学安排。既要敢于抓早期训练，严格要求，不断增加运动量，又不要脱离学生实际，主观片面地去安排教学与训练，这样才能不断增强学生体质。

3.使学生掌握中学体育教学大纲规定的武术教材的基本知识和技能，养成经常锻炼身体的习惯，同时对武术基础较好的学生，要不断提高他们的技术水平。

上述任务应该在无产阶级政治统帅下密切联系起来，在完成中学体育任务的过程中，通过体育课中的武术教学和课外训练等来实现。

第一节 中学武术教学的组织

（一）中学武术教材的安排

中学体育课一般都是2——3个项目所组成。武术项目如何与其他项目科学搭配？要根据各校场地、器材的实际和学生的具体情况而定。一般来说，从全面影响身体的角度出发，武术腿部负担量较大，多与体操中的单、双杠，田径中的铅球、手榴弹，球类中的游戏等轮换为宜。

在武术内容的安排上有时以基本功、基本动作为主，有时以学习武术新套路为主，有时以复习、巩固、提高为主，重点不一。然而，都应把主要内容放在学生精力充沛的时候进行。

在教材的组织上，一般可采用：确定重点，围绕重点，步步深入的方法。如确定以“直冲飞脚”为重点，一般练习