

高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

# 武术

主编 谢和刚 欧阳秀雄



湖南大学出版社

高等学校体育俱乐部丛书

G852/7

2005

# 武术

**主 编** 谢和刚 欧阳秀雄  
**副 主 编** 徐颂峰 涂伟仕 陈继鹏  
**参加编写人员** (按姓氏笔画为序)

|     |      |     |
|-----|------|-----|
| 王 波 | 马景卫  | 邓昔平 |
| 邓德林 | 朱江泳  | 向 导 |
| 刘 烨 | 陈 波  | 陈继鹏 |
| 张群华 | 欧阳秀雄 | 胡玉华 |
| 胡科伟 | 涂伟仕  | 唐国勇 |
| 徐颂峰 | 黄永军  | 夏 晟 |
| 谢和刚 | 谢 潇  |     |

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术/谢和刚,欧阳秀雄主编. —长沙:湖南大学出版社,2005.6  
(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-913-2

I. 武... II. ①谢... ②欧... III. 武术—中国—

高等学校—教学参考资料 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 064783 号

武 术

Wushu

作 者: 谢和刚 欧阳秀雄 主编

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8821594(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装: 湖南大学印刷厂

总 经 销: 湖南省新华书店

开本: 880×1230 32 开 印张: 7

字数: 176 千

版次: 2005 年 7 月第 1 版 印次: 2005 年 7 月第 1 次印刷 印数: 1~4 000 册

书号: ISBN 7-81053-913-2/G·243

定价: 15.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

## 高等学校体育俱乐部丛书编委会名单

|        |           |      |
|--------|-----------|------|
| 主 编:   | 文世平       |      |
| 主 审:   | 张外安       | 孙洪涛  |
|        | 王晓成       | 张子沙  |
|        | 武孝贤       |      |
| 编委会主任: | 谷贻林       | 刘 佳  |
| 编 委:   | (按姓氏笔画为序) |      |
|        | 文世平       | 毛秋明  |
|        | 刘少英       | 刘 佳  |
|        | 李明权       | 谷贻林  |
|        | 陈 磊       | 欧阳秀雄 |
|        | 曾晓玲       |      |

## 总 序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教学改革的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了该丛书。

该丛书包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性,懂得如何观赏比赛、如何组织比赛,真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法,国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平,调动学生参与体育运动的积极性,促进人际之间的交流,丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起,既符合高等教育的要求,又有别于体育教育专业用书,强调的是课内课外学习与辅导相结合,突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证,聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作,力图使竞技项目教材化、专业教学普及化,以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

该丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院、湖南文理学院、长沙理工大学等合作编写。丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导,得到了湖南大学出版社的鼎力支持,在此表示衷心感谢!

文世平

2004年8月



## 前 言

普通高校体育课程的改革,催生了新的体育课教材。随着教学改革的不断深入,武术在高校体育教学中占有越来越重要的位置。我们根据普通高校体育教育改革的实际情况以及当代大学生体育的需求编写了此书。本教材具有如下特点:

(1)以武术段位制套路为基本内容。武术段位制是中华武术为走出国门、迈向世界、适应新形势而发展起来的。学习武术段位制套路是高校武术继承传统、光大中华武术的手段;大学生在校学习一定的段位制套路,毕业后还可继续学习更高段位,为终身体育服务。

(2)在段位制套路的选材上,为适应高校教学的特点和各校的不同要求,我们选择了段位制套路三段和四段长拳、棍、剑、太极拳。而南拳、刀、枪、太极剑等内容因开课的学校较少而未列入本教材。

(3)本书内容丰富、适应性广,能满足不同层次、不同需求的读者,易学易懂易练。教师在教学中可根据不同教学对象、教学目标,选择适合的教学内容,科学合理地运用。

(4)由于太极拳独特的运动特点、突出的健身作用、鲜明的文化特色和广泛的群众基础,其动作规格与其他武术项目有所不同,因此本教材第二章增加了太极拳动作规格。太极拳竞赛既列入了全国武术套路比赛,又有全国单项比赛,其竞赛规则也有两种。因此本书在第八章增加了太极拳评分规则。

在本书编写过程中,我们参考了众多的专业书籍和资料,在此向有关单位和作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,本书难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2005年6月

# 目 次

## 第一章 武术基础理论知识

- 第一节 武术的发展轨迹 /1
- 第二节 武术的分类与段位制 /5
- 第三节 武术的健身价值与图解知识 /10

## 第二章 武术基本功和基本动作

- 第一节 武术基本功 /14
- 第二节 武术基本动作 /24
- 第三节 太极拳的动作规格 /31

## 第三章 长拳

- 第一节 长拳的特点及入段技术 /36
- 第二节 三段长拳 /39
- 第三节 四段长拳 /56

## 第四章 剑术

- 第一节 剑术的特点及运动方法 /80
- 第二节 三段剑术 /82
- 第三节 四段剑术 /90

## 第五章 棍术

- 第一节 棍术的特点及运动方法 /109



第二节 三段棍术 /111

第三节 四段棍术 /121

## 第六章 太极拳

第一节 太极拳风格特点及运动原则 /142

第二节 二十四式太极拳 /144

第三节 三十二式太极拳 /166

## 第七章 武术观赏

第一节 武术套路竞赛礼仪观赏 /197

第二节 武术套路运动的美学欣赏 /198

第三节 武术套路比赛的观赏 /201

## 第八章 武术裁判法与规则

第一节 武术套路竞赛规则简介 /204

第二节 武术套路评分方法与标准 /205

第三节 太极拳评分标准 /209

## 参考文献 /213



## 第一章 武术基础理论知识

### 第一章

# 武术基础理论知识

武术是中华民族在长期的生活和斗争实践中逐步积累、丰富、发展起来的一项宝贵文化遗产。武术作为中华民族传统文化的重要载体，它积淀着深邃的民族文化思想，形成了集技击、健身、欣赏、娱乐为一体的多功能价值表现体系，并以其攻防技击、内外合一、运气调息、刚柔相济、气势连贯、击法严格、适应性广等特点流传至今，并已走出国门，逐渐成为世界人民喜爱的一项体育运动。

## 第一节 武术的发展轨迹

### 一、武术的起源

在远古时代，人烟稀少，野兽众多，我们的祖先为了生存，必须从事采集和狩猎。在狩猎过程中，严酷的现实，迫使人们不断发展自己的体力和智力，逐步产生了一些拳打脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等徒手动作，这种赤手空拳的进攻和自卫的动作，就是拳术的萌芽。人们除了用拳脚还学会使用粗陋的木棒和石器，在搏斗中出现了劈、砍、刺、扎等动作，这就是武术器械的萌芽。



## 武术

古代的祭祀活动开始出现武舞，这为后来的套路运动奠定了基础。

### 二、武术的发展

进入原始社会后期，私有制的出现，加剧了部落之间的战争，在一次次战争中，徒手和手持简单器械的攻防技术得到进一步的发展，逐步形成了一些简单的攻防方法和训练手段。在此后相当长的时间里，武术是混合于军事作战技术当中的。春秋时期，为了交流武艺有了比武，这就是“相搏”；到了秦代，“手搏”比赛又把“相搏”向前推进了一步。汉代是武术大发展时期，其特点是体育性质比较明显。唐代开始实行武举制。进入宋代，为御外侮官方建立了武学，由知兵法精武艺的人担任教师，有比较完善的套路技术和礼仪。

明代出现了练功、军舞、对搏训练，说明武术已摆脱了以搏斗为主的练习方向，形成了功法、格斗、套路三种运动形式。这一时期还形成了以拳术为主体、十八种兵器为锻炼器械的技术体系，武术的健身价值开始受到重视，审美价值得到有意识的利用。这使武术不仅兼有锻炼身体、训练攻防的作用，还具有观赏娱乐等多种社会功能，武术初步演进成为一个体育运动项目。

民间武术在清代得到鼎盛发展，民间拳术派别林立，流行的套路有几百种之多。辛亥革命后，许多有识之士，则以武术能强身健体，自发组成了各种各样的民间武术团体。当时，随着西方体育教学形式、竞赛形式和竞赛方法的传入，一些先进的理论和方法被吸收进来以整理武术，体育基础科学的有关知识和方法被运用来研究武术，这一时期的武术得到极大的发展。1923年，上海举行了首届“中华武术运动会”。此后，全国运动会也将武术列为竞赛项目，武术进入了现代运动的竞技场。



## 第一章 武术基础理论知识

### 三、新中国的武术

1949年新中国成立后，武术沿着体育途径迅速发展。20世纪50年代起国家体委陆续组织专家编制了太极拳、长拳、刀、枪、剑、棍的初级、乙组、甲组套路，促进了技术规格的统一化。1959年制定的武术竞赛规则将武术项目分类，进行同类、同组比赛，增强了套路比赛的可比性。20世纪60年代，在50年代的基础上编辑而成的系统的武术教程促进了体育基础科学知识 with 武术的结合，以及训练程式和基本功系列的逐渐稳定。20世纪70年代，武术发展主要表现为太极拳、南拳、八卦拳、通臂拳等的普及，而长拳套路则在出现舞蹈化倾向引起反感的情况下，在1979年的竞赛规则中删去了关于给新颖、难度动作加分的规定。进入20世纪80年代后，武术发展是空前的，赛事多、内容广、规模大。国家体委还挖掘整理200多套传统拳种，将一些快失传的拳技资料加以整理，使之得到保存。2004年11月在广东佛山召开了全国首届武术功力大赛，“单拳断砖”、“石锁上掌”、“绳镖击靶”、“桩上徒搏”以及“花样石锁”、“罗汉撞钟”、“一指禅”、“飞针穿玻璃”等神功绝技的演练，使武术功法终于拂去神秘的色彩和乡土气息，走上现代竞技体育的舞台。群众性的习武活动遍及城乡，武术学术研究活动日益活跃。在国家体委、中国武术协会的倡导下，1985年在西安举办了首届国际武术邀请赛，武术便迈开了跨入世界体坛的步伐。1985年1月，国家体委颁布和实施的武术运动员技术等级标准将运动员分为武英、一级武士、二级武士、三级武士和武童5个等级。20世纪90年代，武术更是得到长足的发展，1988年亚奥理事会决定将武术纳入亚运会正式比赛项目，1990年北京第十一届亚运会上，首次出现的武术竞赛引起世人瞩目。



## 武术

### 四、武术发展的未来

把武术推向世界，扩大中华武术在海外的影响，显示中华民族特有的智慧和力量，是 21 世纪中国武术发展的使命。国际武术联合会的正式成立，标志着武术正式走向世界。

武术已成为世界各国人民沟通的桥梁和友谊的纽带。为丰富国际奥林匹克运动会的内容，促进东西方文化交流，武术界 20 世纪 80 年代起开始着手准备，90 年代就开始将武术推进奥运大家庭。目前，竞技武术已基本具备了入奥设项的条件。从近两年的国内和国际的武术赛事以及交流可以看出，为了融入奥运文化，为了国际化的推广和发展，中国武术界积极改革、全力推进，从组织、规则等方面朝着科学性、可操作性的方向发展，使中国武术带着浓郁的东方特色又具有严格的量化标准，以迎接奥委会的考核。

但是，武术要进入奥运会有诸多的困难。首先是奥运会正在进行改革，要缩小规模，国际奥委会项目委员会已建议在 2008 年北京奥运会上取消几个项目，因此新增项目难度很大；其次是武术本身打与练的分离使国际奥委会委员不能理解，中国传统武术要求习武者能打能练、打练结合，在武术的比赛中就有套路和散打两种，而奥运会设项就不允许跨项目出现。另外，中西文化的差异、民族性与国际性等问题也是武术进入奥运会的障碍。

武术进入奥运会是我们的奋斗目标，实现这一目标是对世界体育的一大贡献。如果暂时还不能进入奥运会，竞技武术将实行“三轨制”：①准奥运赛制，即准备推入奥运会项目的赛制；②武术运动会赛制，即从整体上展示武术全貌，能与奥运会相媲美的赛制；③职业赛制，即开拓竞赛市场的赛制。市场规律要求武术加快市场化建设，逐步形成开放式的产业开发体系。如：中国武术协会与新疆德隆集团共同发起成立了北京国武体育交流有限公





## 第一章 武术基础理论知识

司，成功推出了“散打王”竞赛活动；与中体产业所属航服公司等合作成立了中鼎国际武术发展公司，主要从事国际武术演艺市场的开发和特种健身旅游的推广；目前，正在筹备成立太极拳发展公司。这样，无论武术能否进入奥运会，其赛制将逐步完善，其发展的势头将与时俱进！群众性的练武活动，也将以武术段位制为基本内容，融会百家蓬勃发展。

中国武术段位制与学校体育教育的结合，将使武术段位制有更加坚实可靠的群众基础，而学校体育课程改革因增加这项全新的内容将具有为学生的终身体育服务的意义。

## 第二节 武术的分类与段位制

### 一、武术的分类

武术是以技击动作为主要内容，以套路、格斗、功法为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。一般按运动形式可将武术划分为三大类：功法运动、套路运动、搏斗运动。

#### （一）功法运动

功法运动是以单个武术动作作为主体进行练习，以达到健身或增强某方面体能的运动。功法项目简单易学，便于开展，功力比赛直观明了，竞技性强，观赏性高。传统功法运动的内容丰富，是一个不同于套路和对抗的完整体系，按其形式与内容可分为内功（内养功）、外功（外壮功）、轻功（弹跳）、硬功（击打和抗击打）4种。

#### （二）套路运动

套路运动是以踢、打、摔、拿、击、刺动作，遵照攻防进退、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，套路的“高、难、美、新、真”更加注重技巧性和观赏性。





## 武术

套路运动的主要内容有拳术、器械、对练、集体演练。

### 1. 拳术

拳术指徒手练习的套路运动。拳术的种类很多，如长拳、太极拳、南拳、形意拳、通背拳、象形拳等。

### 2. 器械

器械指手持武术兵器进行练习的套路运动。器械又可分为长器械、短器械、双器械、软器械。目前最常用的器械是刀、剑、枪、棍。

### 3. 对练

对练指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的假设性攻防练习，其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练等。

### 4. 集体演练

集体演练指6人以上徒手或持器械同时进行练习的演练形式。练习时可变换队形，可用音乐伴奏，要求队形整齐，动作协调一致。

## (三) 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、较技的实战练习形式。目前武术竞赛中正在开展的有散打、推手。

### 1. 散打

散打又称散手，古称手搏、白打等，由于比赛是以徒手相搏相较的运动形式在台上进行，又称“打擂台”。现在的散打是两人按照一定的规则使用踢、打、快摔等方法制胜对方的竞技项目，具有刺激性、观赏性和市场化运作的特点。

### 2. 推手

推手是两人遵照一定的规则，使用棚、捋、挤、采、捌、肘、靠等手法，双方粘连黏随，寻机借劲将对方推出，以此决定胜负的竞技项目。



## 二、中国武术段位制

——国家体委文件〔体武（1997）231号〕

### 第一条 目的

为增强人民体质，推动武术运动的发展，提高武术技术和理论水平，建立规范的全民武术锻炼体系，特制定本段位制。

### 第二条 段位名称

根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养以及对武术发展所做出的贡献，将武术段位定为九段。设：

初段位：一段、二段、三段

中段位：四段、五段、六段

高段位：七段、八段、九段

### 第三条 晋段标准

#### （一）初段位的晋升

（1）凡参加武术套路基础锻炼年满8周岁或参加武术散手基础训练年满13周岁（仅限男子），入段资格技术考评成绩达7分以上，并接受武德教育者，可取得入段资格。

（2）凡取得入段资格达1年以上，在规定的考评中，演练一段的一套拳术或散手基本技术，成绩达7.5分以上，遵守武德者，可申请晋升一段。

（3）凡取得一段资格达1年以上，在规定的考评中，演练二段的一套拳术，成绩达8分以上，遵守武德者，可申请晋升二段。

（4）凡取得二段资格达1年以上，在规定的考评中，演练三段的一套拳术，一套器械（长短任选），每项成绩均达到8.5分以上，或在散手实战技术考评中，成绩达8.5分以上，遵守武德者，可申请晋升三段。



## 武术

### (二) 中段位的晋升

(1) 凡获得三段达 2 年以上, 符合下列条件之一者, 可申请晋升四段:

a. 在规定的考评中, 演练四段的一套拳术、一套短器械, 总成绩达到 25.8 分以上, 并在该段的武术理论考试中, 成绩达到 75 分以上, 注重武德修养者。

b. 在规定的散手四段晋段比赛考评中, 成绩达到规定录取名次, 并在该段的武术理论考试中, 成绩达到 75 分以上, 注重武德修养者。

(2) 凡获得四段达 2 年以上, 符合下列条件之一者, 可申请晋升五段:

a. 在规定的套路晋段比赛考评中, 演练一套拳术、一套短器械、一套长器械或两套拳术、一套器械 (仅限于太极拳系列), 其中一项达到规定录取名次, 总成绩达到 26.25 分以上, 并在该段的武术理论考试中, 成绩达到 80 分以上, 注重武德修养者。

b. 在规定的散手五段晋段比赛考评中, 成绩达到规定录取名次, 并在该段的武术理论考试中, 成绩达到 80 分以上, 注重武德修养者。

(3) 凡获得五段达 2 年以上, 符合下列条件之一者, 可申请晋升六段:

a. 在规定的套路晋段比赛考评中, 演练六段的一套拳术、一套短器械、一套长器械或两套拳术、一套对练 (仅限于太极拳系列), 其中一项达到规定录取名次, 总成绩达到 27 分以上, 并在该段的武术理论考试中, 成绩达到 85 分以上, 注重武德修养者。

b. 在规定的散手六段晋段比赛考评中, 成绩达到规定录取名次, 并在该段的武术理论考试中, 成绩达到 85 分以上, 注重武德修养者。