

武术运动

WUSHU YUNDONG JIAOCHENG

教程

郑志刚 毛晓荣 著



四川大学出版社



武术运动

WUSHU YUNDONG JIAOCHENG

教程

郑志刚 毛晓荣 著



四川大学出版社



责任编辑:曾 鑫
责任校对:李金兰
封面设计:罗 光
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

武术运动教程 / 郑志钢, 毛晓荣编著. —成都: 四川大学出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5614-3845-9

I. 武… II. ①郑…②毛… 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 151358 号

书名 武术运动教程

编 著 郑志刚 毛晓荣
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-3845-9/G·901
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 6.5
字 数 180 千字
版 次 2007 年 10 月第 1 版
印 次 2007 年 10 月第 1 次印刷
定 价 16.00 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆ 网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

内 容 提 要

本书从普通高等院校公共体育武术选修课程教学实践出发，紧紧围绕“以人为本、健康第一、终身体育”这一主线，在结合现代体育教育新思想和新理念，吸收我国传统武术发展的新技术、新知识的基础上，根据当前大学生的心理、生理特点及接受能力，全面而系统地论述了现代武术运动的特色、武术图解与识图方法、武术基本功和基本动作。其中，有关长拳、散打的技术分析，以及作者创编的“练功拳”等内容，体现了教材的先进性、科学性和思想性。同时，由于选学套路中的连环拳一、二、三路和散打基本技术、女子防身术以及擒拿术的选编与当前大学生的喜好相适应，也增强了教材的实用性和趣味性。

编写说明

武术是我国历史悠久的传统体育项目之一，它集竞技、健身、娱乐、休闲、益智等功能于一体，受到不同年龄、不同阶层的人们喜爱，是全民健身运动中不可缺少的一个项目。

武术运动教程，是根据当前大学二年级开设公共体育武术选修课的教学时数少、学生学习时间短、武术运动起步晚的实际情况和掌握武术动作技术的实际接受能力，在充分吸收近年来我国武术运动理论和技术发展的最新知识与成果的基础上编写的。其主要内容有武术概述、武术主要技法分析、武术图解知识与常用动作术语、武术基本功和基本动作、选学套路（包括基础拳、械，少年拳二套、少年剑、少年棍，连环拳一、二、三路，练功拳，简化太极拳）、散打基本技术、擒拿与解脱、女子防身术等。本教材既可作为普通高校二年级公共体育武术选修课教材，也适用于普通高校三年级、四年级师生跨系选修武术课以及体育专业武术普修课的教学。此外，还可作为学生自学和体育教师教学参考书。

本书在编写过程中，得到成都体育学院武术副教授邹德发老师、成都体育学院武术系散打教研室主任、武术副教授周植模老师的大力支持和帮助；同时，书中吸收、借鉴了国内著名专家学者的研究成果，在此一并致

1

编写说明





以衷心的感谢!

由于编者水平有限,书中难免有错误和不妥之处,恳请读者批评指正。

图书在版编目(CIP)数据

编者

2007年3月

目 录

第一章 武术概述	(1)
第一节 武术的产生和发展	(3)
一、武术的来源和发展概况	(3)
二、当代武术的现状与走向	(5)
第二节 武术的内容和分类	(10)
一、按功能分类	(10)
二、按运动形式分类	(11)
第三节 武术的特点和作用	(13)
一、武术的特点	(13)
二、武术的作用	(14)
第二章 武术主要技法分析	(17)
第一节 长拳	(19)
一、长拳概述	(19)
二、长拳的技术要求	(20)
第二节 器械	(23)
一、剑术	(23)
二、棍术	(25)
第三节 太极拳	(26)
一、太极拳概述	(26)
二、太极拳的运动特点	(27)
第四节 散打	(28)
一、散打概述	(28)
二、散打技术分析	(29)





第三章 武术图解知识与常用动作术语	(33)
第一节 武术图解知识	(35)
一、图解的基本知识	(35)
二、看图方法和注意事项	(37)
第二节 长拳常用动作术语及要求	(38)
一、手型	(38)
二、手法	(38)
三、步型	(40)
四、步法	(41)
五、腿法	(41)
六、平衡	(43)
七、跳跃	(44)
第三节 太极拳常用动作术语及要求	(45)
一、手型	(45)
二、常见动作	(45)
三、步法	(47)
四、腿法	(47)
第四章 长拳基本功和基本动作	(49)
第一节 上肢练习	(51)
一、手型	(51)
二、手法	(53)
三、压肩	(55)
四、绕环	(55)
五、抡拍	(57)
第二节 下肢练习	(58)
一、步型	(58)
二、步法	(60)
三、腿法	(61)
第三节 腰部练习	(67)

一、俯腰	(67)
二、涮腰	(67)
第四节 跳跃练习	(68)
一、大跃步前穿	(68)
二、腾空飞脚	(69)
第五节 平衡与跌扑滚翻	(70)
一、平衡练习	(70)
二、跌扑滚翻练习	(71)
第六节 组合动作练习	(73)
一、武术操(第二套)	(73)
二、行进间功架练习	(77)
第五章 选学套路	(81)
第一节 基础拳、械	(83)
一、少年拳(第二套)	(83)
二、剑术(第一套)	(88)
三、棍术(第二套)	(93)
第二节 连环拳	(99)
一、第一路	(99)
二、第二路	(106)
三、第三路	(112)
第三节 练功拳	(119)
一、套路简介	(119)
二、动作名称	(119)
三、动作说明	(120)
第四节 二十四式太极拳	(131)
一、套路简介	(131)
二、动作名称	(132)
三、动作说明	(132)
第六章 散打基本技术	(157)



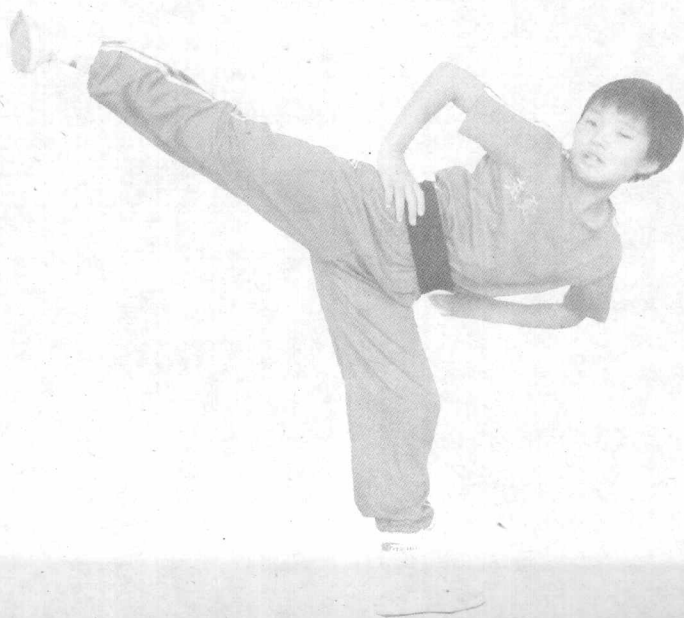


第一节 实战姿势	(159)
一、实战姿势技术及要求	(159)
二、易犯错误及纠正方法	(160)
第二节 基本步法	(160)
一、步法技术	(160)
二、步法要求	(162)
第三节 基本攻防技术	(163)
一、基本拳法	(163)
二、基本腿法	(171)
三、常用摔法	(176)
第七章 擒拿与解脱	(179)
第一节 擒拿法	(181)
一、腕部被抓擒拿法	(181)
二、肩部被抓擒拿法	(186)
三、胸部被抓擒拿法	(188)
四、头部被抓擒拿法	(189)
第二节 解脱法	(190)
一、拇指被折解脱法	(190)
二、腕部被抓解脱法	(191)
三、肘部被折解脱法	(192)
四、颈部被卡解脱法	(192)
第八章 女子防身术	(195)
第一节 常用防身动作	(197)
一、盘肘击腮	(197)
二、转身击头颈	(198)
第二节 利用随身物品	(198)
一、包击面部	(198)
二、硬物砸鼻	(199)
参考文献	(200)



第一章

武术概述



武术是以攻防技击为主要技术内容，以套路演练和搏斗对抗为主要运动形式，注重内外兼修的民族传统体育项目。

第一节 武术的产生和发展

一、武术的来源和发展概况

中国武术的来源，可以追溯到原始社会人类的生产活动。在原始社会，人类为了生存，必须与自然界中的禽兽搏斗。原始人在此过程中，积累了攻防搏斗技能，经发展提炼出搏斗的技巧，形成比较合理的攻防姿势与实用动作，并逐渐产生了自觉地合理运用这些技巧的观念。

最初用于人与人争斗的自卫搏斗技术，是从原始氏族的部落战争和封建社会的军事战争实践中逐步演变而来的。因此，战争使人的搏斗自卫本能走向技术化。

在原始的生产、生存活动中，由徒手搏击到持械格斗并演变成近代的体育运动，这种发展形式在世界各个地域的人类活动中都曾出现过，如击剑、泰拳等。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孕育而成的。

军事战争是促使武术形成与发展的催化剂。商周时期，出现了“武舞”，即将用于实战的格杀经验按一定程式来训练，是古代武术由感性认识向理性认识的升华，也是武术套路的雏形。进入春秋战国以后，列国争雄图霸，很重视技击术在战场上的运用。如齐桓公每年春秋两季都要举行比武较力的“角试”来选拔人才。而随着奴隶制的崩溃，奴隶主、贵族在军队和教育方面垄断武术的局面被打破，“士”阶层及“游侠”的出现标志着武术开始走向民间。当时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、三国处于中国封建社会的上升时期，盛行角抵、手搏、击剑等。《汉书·艺文志》兵技巧十三家中，就收入了《手搏》6篇、《剑道》38篇。《汉书·五帝本纪》中载：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。”可见武术作为一种竞技运动已为广大群众所喜好。还有不少武术项目被收到当时兴盛的“百戏”中去，使得武术朝着表演的方向发展。

两晋南北朝时期，武术在与文化的交融中逐渐与养身相结合。然而由于当时玄学盛行，人们通过炼丹来追求长生不老，其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。

入唐以来开始实行武举制，这种通过考试选拔武勇人才的方式对武术的发展起到了一定的促进作用。当时，刀成了阵战的重要武器，剑术逐渐脱离军事而在民间得到发展。诗人李白、杜甫青年时都曾习过剑术；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力。

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。同期还出现了大量以习武卖艺为生的民间艺人，他们的表演不仅有单练，还有对练，极大地促进了套子武艺向表演化方向的发展。

明清两代是武术的大发展时期，其繁荣的一个重要标志是流派林立，不同风格的拳种和器械得到了空前发展，武术具有的军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和利用。自明代以来，以戚继光、程宗猷、茅元仪为代表，通过对宋代以来武艺在技法、战术和教学训练方面的研究，总结出了较为系统的基本理论，如戚继光的《纪效新书》、何良臣的《阵记》等，都总结出拳术是学习器械的基础这种循序渐进的教学训练法则，

并且明确提出了武术的强身健体功效。在清代，一大批文人加入到习拳练武的行列中来，他们自觉地运用中国古典哲学理论来指导练武实践，使得武术理论不断丰富，并创立了许多新的拳种，如太极拳、形意拳、八卦掌等。

近代以后，虽然冷兵器在军事上逐渐失去了支配地位，但是武术并未因此而消退。它作为强身自卫的运动，不断适应时代的变迁，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。

民国时期（1912年—1949年），民间出现了许多拳社组织。1910年在上海成立的“精武体育会”是维持时间最长、影响最大的团体。1927年，国民党政府在南京成立了中央国术馆，并分别于1928年和1933年在南京举办过两次国术国考，进行了拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等项目的比赛；此外，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1929年的杭州国术游艺大会及1936年的中国武术队赴柏林奥运会参加表演等。由于中国当时处于半殖民地、半封建社会，政治、经济、文化、教育的落后在一定程度上阻碍了武术的发展速度，但是在“振兴武术，国术救国”的思想指导下，武术仍呈发展趋势。

二、当代武术的现状与走向

（一）国内武术的兴旺发展

1. 以增强人民体质为宗旨的健身武术。新中国的成立为武术书写新的历史篇章创造了条件。中央提倡在群众中开展体操、打球、跑步、爬山、游泳、打太极拳及各种各样的体育运动。在群众性武术活动中，太极拳是最适应人民群众需求、参与人数最多、持续性最长的一项活动。1956年国家体委组织专家整理、创编、出版了《简化太极拳》单行本和挂图，以后又陆续出版了经过规范整理编制的《八十八式太极拳》及各式太极拳的书籍。几十年来太极拳锻炼已成为广大人民群众的一项健身运动，特别是对中老年人的保健和延年益寿起到了良好的作用。



1978年邓小平为日本友人题写了“太极拳好”四个字，并高度评价了太极拳的发展和作用，再一次对这项大众化的武术运动加以肯定和推广。这无疑是一个信号，预示着太极拳将作为有特色的民族传统体育项目奉献给世界。二十多年过去了，太极拳在走出国门推向世界的过程中，得到了进一步发展。在纪念邓小平题词20周年之际，国家武术协会、国家体育总局在北京天安门广场组织了万人太极拳表演，其规模之宏大、动作之齐整、服饰之美观、场面之壮丽震惊世人。它是新中国武术的一个缩影，通过媒体的传播，它向世界展示了健身武术的成就和太极拳锻炼人群的精神面貌。2001年12月回归后的香港特区举办了15000人参加的“太极大汇演”和国际太极拳科学研讨会，中国武术代表团和应邀出席的武术专家、体育科研工作者参加了这次盛会。

除了闻名于世的太极拳，近几年来木兰拳、木兰剑、木兰扇系列武术锻炼项目也深受中老年妇女喜爱，在内地不少大中城市及港、澳地区均先后有组织地开展起来。国家体育总局还专门组织编制了木兰拳系列的规定套路，以利国内外交流、推广和普及。这些健身武术项目已经跨越地域和流派，在我国成为最广泛流行的健身运动之一，在建设现代化中国的过程中，它们和其他地区性流行的传统武术项目一起，共同以鲜明的特色为祖国人民的健康服务，为精神文明服务。

2. 以提高套路运动技术水平为主的竞技武术。“普及和提高”是新中国武术发展几十年来始终如一的方针。在普及的同时成立武术运动队提高武术的套路运动水平，建立一整套武术竞赛体制和竞赛办法，是现代竞技武术运动形成的重要条件。

套路运动技术水平的提高与国家体委的方针政策密切相关。1959年国家实施第一部《武术竞赛规则》，1960年的武术比赛在长拳、太极拳的基础上增加了南拳项目，从此奠定了套路运动以长拳、太极拳、南拳为主的竞赛套路格局。20世纪60年代初，国家体委提出了“难度大、质量高、形象美”的武术技术发展方

向，鼓励教练员、运动员创编自选套路，使长拳类拳、械套路在动作、组合、难度、布局等方面在继承传统中有了新的发展，“高、难、美”成为各运动队追求的目标。其突出表现是：套路的结构新，动作快，负荷大，造型美，腾空高，落地稳。

1994年全国武术训练工作会议进一步要求套路运动要坚持“突出项目特点，严格动作规格，强化攻防意识”，以及“继承、发展、创新”的原则，在坚持“高、难、美”的基础上提出“高、难、美、新”的技术发展方向。

套路竞技水平提高的另一个重要标志是1985年国家体委颁布实行《武术运动员技术等级试行标准》。它有力地激励着广大武术运动员刻苦训练，争取优异成绩。它已成为不断提高套路竞技水平的激励机制之一。

2000年全国武术训练工作会议提出了“突出竞技特点，提高艺术水平，鼓励发展创新”的新指导思想，继续坚持“高、难、美、新”的技术发展方向。第九届全运会之后，国家体育总局武术运动管理中心在工作总结中提出：“武术若要成为奥运项目，规则必须简化，易于操作。”2003年出台了试验中的新规则（草案），“力争使武术竞赛规则更加科学，更符合奥林匹克运动的要求，为争取竞技武术进入奥运会创造条件”，这表明我国的武术工作者不满足于已有的成就，而是积极地面向未来。

3. 以发掘、继承为特点的传统武术。新中国成立后，1953年在天津举行了一次多民族参加的武术盛会。这次大会荟萃了新中国成立初期传统武术的精华。大会后朱德欣赏了赴京表演的武术优秀项目，并指示：“要重视祖国几千年的传统。”

1957年在北京举行了全国武术表演评比大会，大会提出了发展传统项目的建议。1958年的全国武术运动会又作出规定，要求运动员每人除了参加拳术、器械两类评奖项目外，还必须参加形意拳、八卦掌和短器械（刀、剑）的表演。1959年举行的全国青少年武术运动会上已有长拳、南拳、形意拳、八卦掌以及刀、

