

中小学体育知识文库



中华武术(上)

A large, stylized graphic design in blue and white occupies the lower half of the cover. It features a series of horizontal blue stripes. Overlaid on these stripes is a large, bold, white Chinese character, likely '武' (Wu), which is partially obscured by the stripes. The design is dynamic and abstract.

人民日报出版社

中小学体育知识文库·

中华武术

(上)

邢登江 编著
牛慧玲

人民日报出版社

(京)新登字 103 号

责任编辑 王礼明 宋 鉴

中小学体育知识文库

中华武术

(上)

邢登江 牛慧玲 编著

人民日报出版社出版

(北京市朝阳区金台西路 2 号)

国家教委图书馆工作委员会装备用书

通县向阳印刷厂印刷

787×1092 1/32 7 印张 150 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7—80002—660—4/G·193

定价：4.50 元

| | | |
|-------|-------|--------|
| (138) | | 击技 ABC |
| (137) | | 击技 |
| (133) | | 击技 |
| (130) | | 击技 |
| (125) | | 击技 |
| (121) | | 击技 |

目 录

| | | |
|-------|-------|----|
| (108) | | 击技 |
|-------|-------|----|

| | |
|-------------------|------|
| 武术概述 | (1) |
| 武术概念 | (1) |
| 武术内容 | (2) |
| 武术分类 | (5) |
| 武术特点 | (9) |
| 武术作用 | (11) |

| | |
|--------------------|------|
| 武术史 | (16) |
| 武术的起源 | (16) |
| 武术在各个朝代发展的情况 | (16) |
| 武术的现状 & 未来 | (54) |

| | |
|---------------------|-------|
| 武术基本功法 | (58) |
| 基本功 | (58) |
| 基础功法 | (127) |

武术基本名词术语..... (129)

技击 ABC (134)

散手..... (135)

擒拿..... (163)

短兵..... (189)

太极拳推手..... (195)

国外几种技击项目简介..... (198)

武术器械 (203)

(1) 何谓十八般兵器..... (203)

(1) 现代武术器械..... (206)

(S) 容内木瓦

(a) 类分木瓦

(B) 点科木瓦

(11) 甲科木瓦

(31) 史木瓦

(81) 器颈木瓦

(31) 器颈木瓦袋为筒个各五木瓦

(42) 米末又林更木瓦

(32) 器内木基木瓦

(82) 内木基

(132) 器内木基

武术概述

武术在我国有几千年的历史。近几年，武侠小说和武打片风靡一时，练武之风在青少年朋友中盛行。社会对武术的解释五花八门，众说不一，致使青少年朋友迷惑不解，他们很想知道，究竟什么是武术？武术的内容是什么？被称作“国术”、“功夫”的东西是不是武术？

武术概念

严格地说，武术是以中国传统文化为理论基础，以徒手和器械的攻防动作为主要锻炼内容，兼有功法运动、套路运动、格斗运动三种运动形式的体育项目。

“国术”是民国时对“中国武术”的简称，至今台湾及一些国家和地区仍用“国术”来称武术。“功夫”一词是近二十多年来流行于世界的一个武术名词。它在欧美以至其他洲几乎成为中国武术的代名词。因为许多外国朋友了解武术是从驰名世界的武术家李小龙的“功夫片”中开始的，所以他们把“功夫片”中的武术叫作“功夫”。“功夫”是中国两广一带地区对武术

的通俗叫法,但在中国历史上,并未作为武术的正式称呼而通用。严格地说功夫一词远远不能包括武术的内涵,因此在一些电影和书籍中,武术被称为功夫是不正确的。

青少年朋友在看一些书籍,尤其是历史书籍时,可能会遇到一些名词,如拳勇、手搏、角力、相搏、手战、武艺、角抵等等,不知其含义是什么,其实这些名词都是历史上各朝代对武术的别称。所以青少年朋友今后再遇到这些名词时,都应将其看成“武术”。新中国成立后,正式确定为“武术”,其英文翻译为 wushu。

武术产生于人与野兽和人与人搏斗之中,古代一直是军队训练士兵杀敌致胜的手段。后来火器代替了冷兵器,武术也逐渐退出了战场,逐渐发展成为一种能强身健体,防身自卫,并具有很高观赏价值的体育项目。

武术在中国大地经过漫长的发展历程,而今已稳步地跨出国门,迈入了国际体育运动的行列,成为国际体育大家庭中的一员。今天,武术的风采已展示于世界,武术这个名词也已成为二十世纪末具有时代和国际特色的专用名词。

武术内容

武术经过几千年的发展,其内容非常丰富,有功法运动、套路运动和格斗运动三种运动形式。

功法运动是为掌握和提高武术套路和格斗技术、诱发武技所需的体能,围绕提高身体某一运动素质锻炼某一特殊技能而编组的专门练习。

武术功法具有养身、健身、护身及增强技击能力等作用。其主要特点表现为：以个体练习为主要锻炼形式，练习方法简便易行，练习难度循序递增，锻炼效果逐渐提高。

武术功法内容丰富，包括有提高肢体关节活动幅度及肌肉舒缩性能的“柔功”；锻炼意、气、劲、形完整一体的“内功”；增强肢体攻击力度和抗击能力的“硬功”；发展人体平衡能力和翻腾奔跑能力的“轻功”等等。

武术功法是随武术的萌生而兴，随武术的发展而盛，随武术技术的演进而变化，已成为武术的一种运动形式。

格斗运动是泛指两人在一定条件下，遵照一定的规则进行徒手或器械格斗的对抗练习和实战竞赛。其内容包括徒手搏斗和器械搏斗。目前开展的有散打和推手，曾试验开展过短兵、长兵。

散打，也称散手运动。是两人按照一定的规则、使用一定的徒手攻防方法相互格斗，以决胜负的对抗练习项目。比赛在高六十厘米、边长八米、上铺软垫的正方形台上进行。

短兵运动是两人各持一条短棒，按照一定的规则相互格斗，以决胜负的一种对抗性练习项目。

长兵运动是两人各持一条绑着软质枪头的长杆，遵照一定的规则相互革戳，以决胜负的一种对抗性练习项目。练习和竞赛的器械，是以三米×长的白腊杆，装一软质枪头制成。

武术套路是将单个攻防动作或具有攻防含义的动作，按照一定的格式和运动规律编组成的成套练习，是一种相对稳定的程式化锻炼方式和表现形式。

古时候，人们为了将实战中运用比较成功的一拳一腿，一着一势记住，并传习下去，就将这些着法，反复演练，并将一些

着法串联起来,形成今天我们所说的组合工作。随着经验的积累,组合动作也越来越多,人们又将这些组合动作串联起来,就形成了套路。到了晋代,武术套路逐步形成体系,有了起式、中间分趟和收式,动作之间的衔接也有了一定规律,后来又在劲力、节奏、手眼身法步的配合等方面下功夫,形成不同风格的拳术和流派。

武术套路是一种掌握攻防技术,提高技能和体能的方法,同时又是一种可供观赏的表现形式。它对武术的传习和发展起到了巨大作用。武术套路发展到今天,由于它便于传授、观赏、交流,已经成为人们锻炼身体,学习攻防技术的主要形式。

历代的武术家都很重视武术套路,他们广撷精采、熔铸各家练法、独辟蹊径,自成风格,不断地创造出新的拳术和流派,使武术套路的种类浩繁、内容丰富多采。有威武雄壮、刚劲有力的少林拳;磊落潇洒、英武大方的华拳;深厚有力、走转灵活的八卦拳;姿势舒展的查拳;简朴刚烈的八极拳;舒缓柔美如行云流水的太极拳,以及各种形象逼真的象形拳等等。

套路运动分为拳术套路和器械套路两类。其中又分为单练套路、对练套路和集体操练套路三种。

武术的这三种运动形式,既各成体系,又相互交融,相互为用。功法运动能为套路和格斗提供必要的体能准备;套路格斗运动能显示功法运动的水平。套路练习能灵便身手、熟习招法,使动作由熟而巧,为格斗提供敏捷善变的素质和临机应变的招式;格斗练习能提高攻防意识加强对动作攻防含义的理解,有助于提高套路运动的“武术意识”。武术的三种运动形式所体现的这些特征,是其他体育运动项目所不具备的。例如,拳击、摔跤和击剑是格斗形式的运动项目,但它们没有套路运

动形式。竞技体操和韵律体操是套路形式的运动,但它们没有格斗形式的运动,动作素材也不必具备攻防属性。因此我们说,具有功法、格斗、套路三种运动形式,正是武术与其它体育项目不同的特征。

武术分类

武术经过几千年的发展,其内容非常繁多,可以说浩如烟海。因其内容多而杂所以其分类就比较困难。历史上有很多武术分类法,有的按“家”、“门”、“派”、“式”分类;有的按技法特点,以长拳、短拳分类;有的按练功的方式,以内家、外家分类;有的按区域进行分类;有的按姓氏分类;有的按山岳分类;还有按南派、北派分类的方法。这些分类方法,有各自的优点,对武术的发展起到了一定的促进作用,但也都有其局限性和不足之处。中华人民共和国成立后,武术运动获得了很大的发展,重新对武术进行了分类,将武术分为三种运动形式:1. 套路运动;2. 格斗运动;3. 功法运动。

(一) 套路运动

1、拳术套路

指各种流派的徒手形式的拳法套路。包括长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、戳脚、翻子拳、象形拳、地躺拳等二百余种拳术。

2、器械套路

指各种不同风格、流派的器械套路。包括短器械、长器械、双器械、软器械。

(1)短器械:刀、剑、鞭、铜等。

(2)长器械:枪、棍、大刀、扑刀等。

(3)双器械:双刀、双剑、双钩、双匕首等。

(4)软器械:九节鞭、三节棍、流星锤、绳标等。

3、对练套路

指两人或两人以上,在预定的条件下进行的假设性攻防套路练习。包括徒手、器械和徒手与器械三种

(1)徒手对练:对拳、对擒拿等。

(2)器械对练:对劈刀、对扎枪、单刀对枪、三节棍进棍等。

(3)徒手与器械对练:空手夺刀、空手夺枪、空手夺匕首等。

4、集体表演套路

指六人或六人以上徒手或持器械,可以有音乐伴奏的,按固定编排的套路和图案进行的集体演练,皆为集体项目。如集体基本功、集体拳、集体剑、集体大刀等。

(二)格斗运动

对抗性运动是两人互为对手,按照一定的规则,运用武术的攻防技术,进行实战性的搏击比赛。现在开展的有散手、推手,曾试验开展的有短兵对打、长兵对打等。

(三)功法运动

功法性运动是锻炼某种攻防技击绝技的运动。有各种外桩功、内练功等。

目前,在竞赛中按可比性原则对武术的内容进行如下分类:

1、长拳,2、太极拳,3、南拳,4、剑术,5、刀术,6、枪术,7、棍术,8、其他拳术:除规则规定的自选拳术内容以外的拳术。如:

第一类,形意、八卦、八极;

第二类,通臂、劈挂、翻子;

第三类,地趟拳、象形拳;

第四类,查、花、炮、红、花拳,少林、各式太极拳和南拳等。

9、其他器械:除规则规定的自选器械项目内容以外的器械项目。如:

第一类,单器械;

第二类,双器械;

第三类,软器械。

10、对练项目

徒手对练,器械对练,徒手与器械对练。

11、集体项目

青少年朋友在看武术书籍时,会遇到诸如“门”、“派”、“家”、“式”等说法,这是武术的分类方法的多种应用。它们的具体含义究竟是什么呢?“门”的原意,汉朝许慎《说文解字》中说:“门,闻也,从二户,象形。半门曰户,户,护也。”后来引申为因爱好、信仰相同而结合在一起的团体,如“门人”、“门生”等词就是从此意衍化而来的。武术中的“门”是指某一些人的武术团体。如专以练习少林拳术为主的武术团体称为“少林门”,以练习八卦拳术为主的武术集团称为“八卦门”。同门的拳术,一般在内容、风格、特点上基本相同。

“流派”,简称“派”,由于武术家们的不断研究和实践,甚至数代相承,在自己原来的拳术基础上进行了发展。创造出一种异于同门或其它拳术的具有独特风格和内容的拳术系统,但其基础并未改变,形成了同门中的一支流派。如少林拳分为河南、福建、广东、峨嵋等派,太极拳分为陈、杨、孙、吴、武五大

派等。

“家”的含义,《中华大字典》解释说:“家,学问自成一科,可以名世者曰家。”武术中的“家”是指某人对某一门派的拳术学习、继承已具规模,并有所发展,功夫已至登峰造极的境地。如河南少林派中的红、孔、俞三大家。

“式”在武术上有两个含义,一是指每一个武术动作。《说文解字》说:“式,法也”,即是此义。目前对每个动作的用语,“式”已统一使用“势”。另一含义是指某一武术家由于对某一流派的拳术具有较深的研究和独特的创造,演变出一种在外形上不同于同门派中的风格特点的拳术,但其内涵则与同门派中的拳术是相通的。“式”是对某一拳术的外形而言。如太极拳中的陈式、杨式、孙式、吴式、武式等。

青少年朋友也许还看到过一些关于“长江流域派”、“黄河流域派”、“珠江流域派”的提法。在民国时,曾根据地域将武术分为:长江流域派、黄河流域派、珠江流域派。

长江流域派:是指流行于长江流域一带的武术派别。其拳术有:四门重手、开罡手、十字手、武士十八技、红操、黄操、短手等 18 种;器械有:梅花枪、风池刀、少林棍等 18 种。

黄河流域派:是指流行于黄河流域一带的武术派别。其拳术有:潭腿、少林拳、查拳、青龙拳、四陆拳等五十种;兵器有:达摩剑、五虎枪、九节鞭、峨眉枪、对手枪、对手棍等 63 种。

珠江流域派:是指流行于珠江流域一带的武术派别。珠江流域派技击术内容包括:(1)徒手单练项目:铁拳、祖拳、虎膝拳、凤眼拳、双龙拳、伏虎拳;(2)徒手对练项目:拼命拳;(3)器械单练项目:长棍、双刀、拦门豹板凳;(4)器械对练项目:藤牌战刀钯、对手棍、双刀对棍、板凳战双刀、钯战刀牌。

武术特点

武术运动有着与其他体育项目相同的共性,它们都是以身体运动为特征,都有强健体魄的共同价值。但也有着与其他体育项目不同的个性特点。

1、鲜明的中国传统文化特色

中国武术萌生于中国文化土壤,中国传统文化孕育它成形,养育它成长,促进它不断发展、完善。我们特别地强调中国传统文化对武术的影响,是因为武术不仅自然地受到中国传统文化的环境性影响,还在于武术家自觉地运用中国传统文化规范拳技,阐述拳理,乃至文武合一,交融一体,使武术成为中国传统文化中的一颗明珠。

2、寓技击于体育之中

武术最初作为军事训练手段,与古代军事战争紧密相连,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,它常以最有效的攻击,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,在技术上与实用技击基本上是一致的,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。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,它在技术

规格、运动幅度等方面与技击的原形运动有所变化,但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因连续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,并将这些技法做为套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一势来表现的,汇集百家,它的技击方法是极其丰富的,在散打、短兵和长兵中不宜采用的技术方法,在套路运动中仍有所体现。

3、广泛的适应性

武术的内容丰富多彩,运动形式多种多样。俗称:“武艺十八般”。实际上,不同形式的武术器械就有数十种,不同风格特色的拳种多达二百余种,流传套路二千余个。不同器械和不同拳种的技术风格、练功方法、基本动作、套路结构、技击特点、运动量等都不尽相同。这样丰富多彩的内容和形式,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。比如,长拳、少林拳等长击类拳术和技击搏斗等形式非常适合青少年练习;太极拳、八卦掌等内家拳术和推手、站桩等则适合中老年人练习;少女练起剑来英姿勃勃,更添风采。另外,武术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练习内容和形式。即使一时没有器械,也可徒手练拳、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。

4、整体统一的运动观念特点

既讲究形体规范,又求精神传意、内外合一的整体观,是中国武术的一大特色。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倍受中国古代哲学、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。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。武术把整体统一的概念作为训练和应用的准则。认为人体内在的无形的意、气、劲,与外部有形的肢体是不可分割的整体,要求意、气、劲、形统一。自然界与人之间存在“天人感应”的关系,也是一个不可分割的整体,要求人的运动与天(自然)运动统一。这种整体运动观表现在技法原理上,讲究“内外合一”;表现在训练原则上,讲究“内外互导”;表现在锻炼效果上,讲究“内壮外强”。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相结合,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。

武术作用

武术是中华民族的宝贵文化遗产,祖国之瑰宝。历史发展到近代,随着火器的兴起,武术和冷兵器退出了战场,武术逐渐演变成体育项目,武术作为体育项目的作用还是很突出的,它具有强身健体、防身自卫、修身养性、娱乐观赏等多方面的作用,越来越受到广大群众的重视。

1、改善和增强体质

武术运动具有强体健身的作用,近年的研究证明,武术运动对人体外部形态和各内部器官都有良好影响。它不仅是形

体上的锻炼,而且可使人的身心得到更全面的锻炼。经常练习武术的人有助于人体身高和各部围度、宽度、厚度,以及体重的均衡发展,获得健美的体格。同时还能提高人体肌肉的力量和伸展性,提高关节运动的幅度,改善骨骼的结构,提高弹跳、耐力、速度、力量、柔韧和灵敏等各项素质。练习武术还能够改善呼吸系统和心血管系统等内脏器官系统的机能状态,起到理脏腑、通经脉、调精神的作用。尤其是武术许多功法注意调息行气和意念活动,对调节人体内环境的平衡,调养气息,改善机能,增强体质,延年益寿是十分有益的。

社会上流行一种说法,“练武术的人长不高,体形不好”。这种说法是缺乏科学依据,是不足为信的。

其实青少年练武术对长高大有益处。练习武术使身体各关节活动范围增大,肌肉持续收缩,对其骨骼上的附着点将产生牵拉作用,这种牵拉作用借以改善骨骼的血液循环,增加骨细胞营养的供给,促进长骨两端骨骺不断骨化,使长骨增长。有关部门曾对武术运动员和大中小學生进行多项指标测定,经比较认为,武术运动对人体身高有良好的影响。从12—13岁与21—25岁各年龄组间的增长数来看,男武术运动员的总增长数为26.64厘米,比对照组多5.32厘米;女武术运动员的总增长数为13.88厘米,比对照组多7.74厘米。所以说练武术不会影响青少年的正常发育,而且对身高的增长有促进作用。

那么,我们看到的武术运动员为什么都比较矮呢?这主要是选材和优胜劣汰的结果。大个运动员在动作的幅度、速度、灵活性以及腾空、跳跃、翻转等方面,都不如矮个运动员做得出色,因此在进行选材时,都偏重于选一些身材适中的,再加上