

课外体育

教你学武术



目 录

武术对青少年成长的价值和意义

-
- 武德教育 (2)
- 安全教育 (8)
- 武术运动可以使青少年的身体平衡发展 (10)
- 青少年从事武术锻炼应具备哪些知识 (11)
- 青少年比较适合练习长拳 (13)
- 少儿武术的特点 (14)
- 青少年习武的注意事项 (16)
- 如何进行武术运动员的选材 (19)

武术小知识

-
- 武术拳种知多少? (23)
- 十八般武艺指的是什么? (24)
- 少林武术有什么特点 (24)
- 武术对练是随意乱打吗? (25)
- 哪种拳术、兵器最厉害? (26)
- 人真得能飞檐走壁吗? (28)
- 武术的流派有哪些? (29)
- 什么是武术的四击、八法、十二型? (30)
- 武术训练对场地的要求是什么? (30)

武术器械有哪些?	(31)
套路的时间规定是怎样的?	(32)
武术服装和鞋的要求怎样?	(32)
武术比赛是如何进行评分的?	(34)
武术竞赛项目的内容和分类怎样?	(35)

武术的分类

拳术类别和特点	(36)
器械类别和特点	(44)
对练类别和特点	(47)
集体演练	(48)
散手	(49)
推手	(49)
短兵	(49)

武术基本功练习

肩臂练习	(50)
腿部练习	(52)
腰部练习	(58)
手型手法练习	(60)
步型步法练习	(61)
跳跃练习	(64)

武术基本技术练习

拳术与棍术	(67)
-------------	------

- 枪术与刀术 (79)
- 竞技武术和群众武术 (84)
- 武术活动辅导纲目与辅导方案 (91)

武术豪杰

- 精武大侠霍元甲 (103)
- 誉满武林王子平 (106)
- 一代武杰佟忠义 (110)
- 一代宗师黄飞鸿 (112)
- 老将雄风陈凤歧 (114)
- 八极女杰曹剑英 (116)
- 滑拳大师马云龙 (118)
- 武传沧州孙季宽 (119)
- 御前教习霍殿阁 (120)

武术明星

- 李连杰 (123)
- 成龙 (126)
- 李小龙 (134)
- 蔡龙云 (135)
- 袁新东 (137)

中外十大武侠片点评

- 《双旗镇刀客》 (140)
- 《东邪西毒》 (141)

《骇客帝国》	(142)
《少林寺》	(143)
《精武门》	(144)
《醉拳》	(146)
《新龙门客栈》	(147)
《黄飞鸿》	(148)
《飞天舞》	(149)
《卧虎藏龙》	(150)



教
你
学
武
术



武术对青少年成长的价值和意义

青少年阶段是一个思想形成、身体发育的阶段。根据青少年身心发展的特点，正确引导和教育青少年对武术的认识是非常重要的。学习武术不仅可锻炼身体、活动筋骨，而且可了解中国传统文化、传统思想。青少年应该热爱我们的祖国，继承和发扬我们的传统文化。作为一名中国人，懂得武术是一种民族自豪，一种民族自尊，是中国人的骄傲。

武德教育

武德，即武术道德。

武德之说始见于春秋时期的《左传》，它对武德的内容归纳为七点：禁暴、戢兵、保大、公定、安民、和众、丰财。我国各朝各代，武林各个门派都有自己的武德标准和戒约。各朝武林中人历来视不讲武德者为恶人，各门派均有“未曾习武先修德”和“短德者不可与之学，丧理者不可与之教”的教训。

我国古代的武林名人如岳飞、戚继光、霍元甲等人，在

习武之中无一不是目标明确、动机纯良，以国家民族和人民的利益为重，不谋私利而秉存大义，不畏强暴而舍己救人。他们为人虚怀若谷，讲礼守信，学艺踏实有恒，精益求精，这些武林高手的人品和行为都可谓是今天习武者的楷模和行为规范。

（1）传统武德教育

中国传统的武术精神是由儒家的伦理思想与侠士的侠义精神结合而成，其中还融入了道教和佛教的一些思想，其本质表现为：仁、义、礼、智、信、勇。

①仁

在一定程度上概括了人的全部道德意识，是习武者最高层次的道德追求。

“仁”的基本涵义就是要用博大的爱心去爱一切人。要求习武者忠于事业、与人为善，以爱人之心宽恕他人。

目前的青少年大多数是独生子女出身，从某些方面，出现了教育上的一些难题，尤其是有些独生子女自私、孤独、不关心他人、不孝敬父母、不知道兄弟姐妹手足之情，因此，加强“仁”爱之心的教育，是非常必要的。

②义

“义”为行善之本。在武德中还可以理解为“仁”是通过“义”的环节过渡到人的道德行为。要求习武者的言行举止要与自己的身份相符。

③礼

“礼”在武术中有着非常规范的教育。“礼”的发展由来已久，在古代就有习武见面或者交手时用的一种抱拳礼。发展到今天，武术礼节有一系列具体的、形式化的礼仪。“礼”

字不但告诉习武者“应该做什么”，而且还告诉其“应该怎么做”。

④智

当习武者有了武德情操和礼仪规范后，还必须有自觉的道德意识，这就是“智”。它根源于人们的是非判断之心，其功用就在于体人生、知人伦、明是非、辨善恶。做一个“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的侠义之人。

⑤信

“信，诚也；诚，信也”。“信”、“诚”互训，其意自明。守信重诺是武林的传统。“一言既出，驷马难追”，是武林俗尚。实践诺言，不失信于他人，不畏艰难险阻，甚至甘愿牺牲生命，只身赴死的事迹，历史上各朝代多有所闻。

⑥勇

武德中的“勇”，既是道德标准又是行为实践。勇有“大勇”、“小勇”之分。“大勇”是指通晓仁义道德，明辨是非善恶之后，果断采用的举止行为，为国为民，匡扶正义，除暴安良，惩恶扬善，扶弱济困等，在武林中被极为推崇和效仿。为私利或义气用事而逞强斗狠，则被视为“小勇”，也称做“匹夫之勇”，是为武林中人所瞧不起的。

(2) 新时期的武德教育

随着社会的发展，在弘扬我国传统的优秀武德精神的同时，还要培养具有社会主义特色的新时期的武德，那就是培养有理想、有道德、有文化、守纪律有技术专长的人才，这对青少年更为重要。新时期武德的主要内容有：

①树立理想，为国争光

理想是人对未来的向往和追求。树理想，古人称之为

“立志”，“志不立，天下无可成之事”。为此，我们每个习武者都应该树立自己的理想，应有崇高的追求，这是习武者坚强的精神支柱，是实现人生目标的成就事业的原动力。而要实现自己的理想，必须经过努力奋斗才能够达到。习武者的崇高理想，应该是振兴中华，弘扬民族文化，把武术推向世界，造福于世界人民，为祖国、为人民争光。

②爱国爱民，见义勇为

热爱祖国、热爱人民是习武者高尚的道德情操。要时刻牢记不能做出有辱国格、人格的事情。如果国家和人民的利益受到损害时，要奋不顾身，挺身而出。当人民群众利益受到坏人侵害时，应该见义勇为，以正当防卫保护人民群众安全。当祖国受到侵犯时，更应该万众一心，同仇敌忾，为捍卫祖国英勇奋战，甚至献出自己的生命。

③尊师爱生，团结互助

尊师重道是传统的美德，学武者应该尊敬师长、前辈。这不仅在行为举止上要谦和礼下，恭敬从命，更应该聆听教诲，认真实践，好学上进，珍惜师长、前辈的辛勤付出。师长、前辈应该在政治上、学业上、生活上关心和爱护学生，要尽心尽职，毫不保留地传授技艺。习武者应该热爱事业，勤学苦练，学而不厌，诲人不倦。在人格上，人人是平等的，要发扬民主，不搞“家长制”、“一言堂”。学友之间应该团结友爱，谦虚谨慎，互相尊重，“以武会友，切磋技艺”，互相学习，共同提高。

④修身养性，遵纪守法

《武德修养》中谈到：武德中的修养主要是指个体的行为，其根本乐趣在于改变自己，以适应和维护社会秩序。习

武者要不断加强自身修养，培养高尚的道德情操和良好的生活作风，抵制腐朽思想的侵蚀和污染。

遵纪守法是习武者最基本的道德规范，要做到这一点，首先必须加强法制学习，增强法制观念，从思想上提高奉公守法的自觉性，并且能够依法办事，在任何情况下都要自觉维护法律的威严和自身的合法权益。习武者要切记任何时候不得自恃武力，违法乱纪，逞强好斗，妄自出手。要树立习武者的良好形象。

⑤文明礼貌，举止端庄

我国素称礼仪之邦，武林中一直保持着“未曾学艺先识礼”、“学拳先习礼”的传统。习武者平时的举止要端庄大方，有礼貌。言谈话语要有素养，而且要言必行，行必果。待人处事热情诚实，和蔼可亲。服饰要整洁得体，事事处处表现出个人的立身风度以及容端体正的尚武本色和习武者特有的“精、气、神”，充分反映出习武者的良好素质。

(3) 武术礼仪

我们经常在电视上的武术表演比赛中看到运动员们常用的一种武术礼节，即抱拳礼。这种礼节是由中国传统“作揖礼”和少林拳的抱拳礼（四指礼），加以提炼、规范而来。这是目前在国内外一致被采用的具有代表性的礼法。

行礼的方法是：并步站立，左手四指并拢伸直成掌，拇指屈拢，右手成拳，左掌心掩贴右掌面，左指尖与上颚平齐。右拳眼斜对胸窝，置于胸前屈臂成圆，肘尖略下垂，拳掌与胸相距20~30厘米。头正，身直，目视受礼者，举止大方。

抱拳礼的具体涵义是：①左掌表示“德、智、体、美”

四育齐备，象征高尚情操。屈指表示不自大，不骄傲，不以“老大”自居。右拳表示勇猛习武，左掌掩右拳相抱，表示“勇不滋乱”、“武不犯禁”，以此来约束、节制勇武的意思。

②左掌右拳拢屈，两臂屈圆，表示五湖四海，天下武林是一家，谦虚团结，以武会友。③左掌为文，右拳为武，文武兼学，虚心、渴望求知，恭候师友、前辈指教。

青少年时期，正是造就人才的时期，也像武术的修炼时期，应懂得一些武德规范，不断加强磨炼，逐步学会控制自己，管理自己，增长坚强的意志品质，把自己修养成具有崇高思想境界的有用人才。

当今少年儿童学习武术，不但应具有民族传统的武德内容，还应具备有时代性的道德标准，应该做到：

(1) 明确学习武术的目的

少年儿童对武术的了解最初多是从电影中看到、小说中听到的，认为只要学好武术，就能飞檐走壁，走遍天下无敌手，进而对武术产生兴趣。在这种认识基础上去学习武术，往往会产生许多不应该发生的后果，因此，在一开始训练时，即应该让他们懂得：练习武术一为强身健体，二为防卫自身；要守纪律，讲文明，讲礼貌；要热爱祖国的传统文化。在习武过程中，培养少年儿童的民族自豪感。

(2) 培养虚心学习，刻苦钻研的习武态度

武术内容丰富，项目多样，所谓强中自有强中手，能人背后有能人。因此，练习武术切不可骄傲自大，要虚心好学，尊敬师长，刻苦钻研。这是成为一名优秀武术运动员的重要条件。

(3) 树立助人为乐，不畏强暴的精神风貌

武林中历来以助人为己任。少年儿童在练习武术时，就要像武林英雄一样，要把学到的功夫用于帮助别人。遇到坏人时，不畏强暴，勇于同一切危害国家和人民利益的行为作斗争。同学之间则要相互尊重，相互学习，戒门户之见，共同提高。

武德是中华民族的崇高美德借助武术形式的一种表现，它是指导习武者为人处事的一种道德规范，是武术界建设社会主义精神文明的一个重要方面。

安全教育

武术运动能够强身健体，预防疾病，但不正确的练习方法和过激训练，以及使用不适当的场地或器械等都会导致身体的损伤，如肌肉拉伤，关节韧带扭伤，器械伤身等。少年儿童在武术训练中应注意科学地进行训练，从而避免运动损伤的发生。

(1) 要充分做好准备活动

武术动作幅度大，变化多。人体在正常状态下突然进行超幅度和超强度的练习，身体各器官机能状况跟不上运动的需要，很容易造成损伤，因此，在每次训练课前，一定要充分做好准备活动，使身体从静止状态过渡到运动状态。

准备活动分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是使身体体温上升、中枢神经系统兴奋和内脏器官机能水平提高、肌肉伸展性和弹性加强。这类准备活动

包括体育游戏、慢跑、韵律体操等等，这些活动可为专项准备活动创造良好的条件。

专项准备活动，通常是进行柔韧练习。通过压、翘、搬、下叉等练习方法，拉长韧带，活动开关节，然后再进行踢腿、抡臂、翻腰等动作。这样身体各关节、韧带可得到充分的活动，然后，再进行专项训练就不易发生损伤了。

(2) 基础训练不容忽视

一个完整的武术套路是由各种不同的手法、步法、腿法、身法等基本动作和基本功所组成的，因此，基础训练质量的高低，直接影响套路完成的质量。如：踢功不好，韧带不够，在套路中猛然上踢腿，就很容易造成韧带损伤。基础训练就是把套路分解为单一动作加以反复练习，以达到良好的效果。例如：压腿、踢腿、甩腰、翻腰、压肩、抡臂及各种步型、平衡、跳跃、滚翻等动作，能够有效地提高肌肉的力量和韧带的柔韧性，加大关节活动范围。这样在练习套路时就不易出现扭伤肌肉和扭伤关节韧带现象，同时，还能保证套路演练的质量。

(3) 要注意循序渐进

少年儿童对武术发生兴趣多是始于电影、电视中的武打场面。他们往往只求多学动作，以便能很快成为电影中的英雄，因此，忽视甚至不愿意进行最基本的练习。如：不进行认真的压腿、搬腿、翘腿的练习，就想把腿踢到前额，这样，肌肉韧带拉长的范围超过了本身的伸展能力，从而造成拉伤；在身体疲劳时还进行难度较大的动作练习，结果往往是心有余而力不足，最后造成身体损伤。要避免这些损伤的发生，在训练中必须坚持循序渐进的原则，动作要由慢到

快，由弱到强，由浅入深，由易到难，练习的次数、时间和练习的密度安排要根据身体状况而定，使身体各个部位有个逐渐适应的过程，不能操之过急。

(4) 要正确掌握技术动作，集中注意力

在武术器械练习和对练中，往往因为技术动作的不规范，配合欠佳或注意力不够集中造成损伤。例如：“云刀”、“云剑”、“云棍”等这类器械动作运行路线是与地面平行的，而“舞花棍”，“腕花”等动作器械运动路线是与地面垂直的，器械稍有偏差就会碰击地面或身体，从而造成损伤。因此，配合项目，只有在个人动作掌握好的基础上，才能进行配合练习，同时，注意力要绝对集中。

(5) 练习前要检查好场地、器械

武术训练要求场地平坦。训练前应把场上的石块、杂物打扫干净，以免练习中不必要的损伤。另外，少年儿童应尽量避免在较硬的地面上练习震脚、跳跃及跌扑滚翻，以防止过硬的地面对关节软组织造成损伤。练习器械之前一定要对器械进行检查，如：刀把端的固定螺丝是否牢固，枪头是否稳等。

武术运动 可以使青少年的身体平衡发展

青少年时期是身体生长发育的一个关键时期，长骨骼长肌肉，不光是需要营养的补充，还应该增强体魄的锻炼。

学习武术可以使人的身体平衡发展，因为武术运动不光是锻炼上肢力量，而且还锻炼下肢，甚至要求四肢及整个身体协调一致去完成动作，许多动作都是左右对称，练了左侧的，还练右侧的，一般练武术的青少年身体的灵活性、灵敏度、反应能力都是极强的，像著名的武打电影演员李连杰、赵文卓、王群、王珏都是从儿童、少年时期开始学习武术，他们的聪明、机灵、果敢和身体的健壮都能反映出练武术之人的各种素质。为了达到这个目的，在党和国家的关心下，我们现在中小学都设立了武术课，但是学习武术一定要认真、扎实，否则的话就收不到效果。

青少年从事武术锻炼 应具备哪些知识

锻炼身体必须具有一定的锻炼知识，才能获得预期的效果。我们先谈谈青少年的锻炼应从何入手。

(1) 全面锻炼身体：从增强体质的角度来看，青少年正处在长身体的时期，需要进行全面的锻炼；从身体素质来看，要发展速度、灵敏，又要发展力量和柔韧等，也需要进行全面锻炼；从运动技巧来看，要提高运动技术水平，也需要进行全面锻炼。因而对青少年来讲，全面锻炼，是打好身体基础的首要任务。一般的体育项目对人体的锻炼都有一定的局限性，全面锻炼，可以克服这方面的不足，有利于增强体质。

(2) 持之以恒，坚持不懈：强壮的身体、充沛的精力、熟练的运动技巧都来自于长期始终如一的刻苦锻炼，并非一朝一夕所能奏效的。无论是掌握基本运动技能、运动技术，还是提高身体素质，增强体质，都必须坚持不懈地锻炼。切忌“三天打鱼，两天晒网”，青少年必须要有坚韧不拔的意志和持之以恒的精神，冬练三九，夏练三伏，养成经常锻炼的好习惯。

(3) 循序渐进，逐步提高：青少年锻炼身体应注意循序渐进，逐步提高，防止和克服急躁情绪。循序渐进，主要是说安排运动量和学习运动技巧方面，运动量要由小到大，逐步增加，同时每次运动量不易过大，过大会引起不良反应。运动技术要由易到难，由简单到复杂，不要一开始就练高难度动作，因为这样不仅不易掌握，反而会发生伤害事故。

(4) 做好准备和整理活动：在比较剧烈的运动和比赛前要做一些准备活动，结束时要做一些放松整理活动。准备活动有两种：一般性的如做做操、跑跑步等；专门性的如练武术前要压腿、踢腿、涮腰等。准备活动长短，要根据季节和项目而定。一般冬季天气较冷，活动时间要稍长，活动时以热身活动为主。夏季天气较热，活动时间可短些。另外，剧烈活动后不能马上停下来，要做些整理活动，使人体由剧烈运动状态逐渐过渡到静止状态。

(5) 锻炼中作好自我检查：自我检查是用医学知识对身体进行检查和观察的方法。自我检查主要内容有：锻炼前后和锻炼中的自我感觉、睡眠、食欲等。

自我感觉：锻炼前应是精神饱满、体力充沛、兴致高，锻炼后较快地消除疲劳。反之若锻炼前感到体力不佳、精神