

体育系通用教材

武术



第一册

体育院、系教材编审委员会
《武术》编写组编

体育系通用教材

武 术

(第一册)

体育院、系教材编审委员会《武术》编写组 编

人民体育出版社

说 明

书中涉及规则的问题，应以最新的规定为准；不妥的提法，待修订时统一改正。

一九八一年二月

体育系通用教材

武 术

(第一册)

体育学院、系教材编审委员会

《武术》编写组 编

人民体育出版社出版

冶金工业印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168毫米 1/32 160千字 印张 6 $\frac{1}{32}$

1978年9月第1版 1983年3月第5次印刷

印数：124,901—150,000册

统一书号：7015·1677 定价：0.79元

〔限国内发行〕

前 言

本教材是以一九六一年出版的体育学院本科《武术》讲义为蓝本，参考部分院、系近几年的武术教材，以及已经出版的部分武术书笈和有关资料编写而成。是为体育系提供的通用教材。

这次编写时，新增了武术的起源和发展、武术套路的创编与图解知识、武术技术分析、武术裁判法，以及经过整理的查拳、华拳、九节鞭、四十八式太极拳、单刀进枪、散手等章节，并对原有教材中某些陈旧与不足之处进行了更新和补充。在编写过程中，对有些材料的取舍或运用上曾有过不同意见，是共同协商处理的。

教材内容对各院、系的教学计划和要求，可能不完全适用，各单位可根据自己的具体情况有所调整或补充。讲课时，在各院、系领导或有关部门同意下，教师可以补充其他观点或自己的见解。

参加这次编写工作的有（以姓氏笔划为序）：习云太、张文广、夏柏华、温敬铭、蔡龙云等同志，并请刘增生同志协助编写部分内容。

由于编者水平有限，时间短促，教材内容难免有缺点和错误，希读者多加批评指正。

体育学院、系教材编审委员会《武术》编写组

一九七八年三月

目 录

第一章 概述	1
第一节 武术的起源及发展.....	1
第二节 解放后武术运动的新发展.....	9
第三节 武术的特点和作用.....	13
第四节 武术的内容和分类.....	14
第二章 武术技术分析	18
第一节 长拳技术分析.....	19
第二节 太极拳技术分析.....	41
第三节 南拳技术分析.....	54
第四节 形意拳技术分析.....	56
第五节 八卦掌技术分析.....	61
第三章 教学与训练	63
第一节 教学与训练原则的运用.....	63
第二节 武术教学.....	67
第三节 武术训练.....	75
第四章 武术竞赛的组织与裁判	90
第一节 武术竞赛的组织.....	91
第二节 武术竞赛的编排与记录.....	94
第三节 武术竞赛的裁判工作.....	106
第四节 武术裁判法.....	111
第五节 基层的武术竞赛.....	116
第五章 武术套路的创编与图解知识	120
第一节 创编武术套路的有关知识和要求.....	120
第二节 创编武术套路的程序.....	122
第三节 创编长拳自选套路应注意的问题.....	124
第四节 武术图解知识.....	125

第六章 基本功和基本动作	127
第一节 肩臂练习	127
第二节 腿部练习	131
第三节 腰部练习	146
第四节 手型手法练习	148
第五节 步型步法练习	152
第六节 跳跃练习	158
第七节 平衡练习	165
第八节 跌扑滚翻练习	167
第九节 组合练习	172
第十节 练习注意事项	190
附 武术比赛场地和器械	192

第一章 概 述

第一节 武术的起源及发展

武术，是我国固有的一项增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础，是劳动人民在生产斗争、阶级斗争和科学实验的社会实践中不断积累和丰富起来的一项文化遗产。

一、武术起源于生产

恩格斯曾经指出：“科学的发生和发展一开始就是由生产决定的。”^① 武术运动同样是起源于生产斗争的劳动实践。“劳动是从制造工具开始的。”^② 早在五、六十万年前的旧石器初期，处于原始群时代的“北京人”，在采集和渔猎的原始生产中，已经制造和使用了砍砸器、石锤、燧石尖咀凿等粗制石器以及用石器刮削过的棍棒。这些极原始的工具，“是打猎的工具和捕鱼的工具，而前者同时又是武器。”^③ 他们使用这些粗制的石器和棍棒等武器，去与剑齿虎、肿骨鹿等那样凶恶、庞大的猛兽作斗争并猎取它们作为生活资料。“民物相攫而有武矣”，在狩猎的生产斗争中，人们逐步地获得了使用武器的技能，获得了格斗和捕杀的技能，这些技能是在原始的生产方式基础上产生的，是非常低级的。然而，它却是武术格斗技术的萌芽。

生产工具和劳动技能的不断进步，不仅对于人类社会的发展具有决定的意义，而且对于武术的发展也起着直接的影响。继“北京人”之后，人类社会进入到氏族公社时代，“丁村人”用交互敲击法制成的砍伐器是以前的“北京人”所没有的。厚三棱尖状器

成了他们的典型工具。在这时期的出土实物里出现了尖状石器、石手斧、石球等。到了旧石器晚期的时候，生产工具除了木工具外，还制作和使用了骨角器。“河套人”已开始用矛，矛头就是用骨角加工制成的。再从山顶洞出土的穿孔骨针和石镞等实物来看，当时“山顶洞人”已初步掌握了穿孔技术和磨制技术。穿孔技术的掌握，可以使一些工具或武器在穿孔处系缚上柄把或绳索来使用；磨制技术的掌握，则促进了工具或武器的锋利。而石镞的出现，证实了当时已有了弓箭的发明。在旧石器时代向新石器时代过渡的中间，有些氏族开始制作把细石器和细长石片镶嵌在骨角或木器上的复合工具，使石器发挥更大的作用。后来在新石器时代的出土实物里所发现的用细长石薄片嵌入兽骨一侧或两侧的石刃骨刀、石刃骨剑，正是这种复合工具的典型。在这期间，有些氏族还用玛瑙和玉髓硬度较高的玉石制作矛头和斧。到了新石器时代，人们使用的石器普遍采用了磨制方法，因此有刃的工具或武器更为锋利。“仰韶文化”中出现了石斧、石铲、石刀、石镰、骨鱼叉等生产工具，还出现了大量的石制和骨制的箭镞。箭镞的形式也颇多样：有尾部带铤的，有双翼倒勾的。新石器时代末期，有些地区也还出现了极少量的铜镞、铜斧、铜刀、铜戈和铜剑。

这些原始的生产工具的进步，尤其是它的实际效用，为后来武术的劈、刺、砍、扎等技术的逐步形成奠定了客观的物质基础。任何概念都是从客观的实践中产生的，而不是从主观的纯粹的思维中产生的。如果没有由于生产斗争的需要而发明的弓箭，就产生不了“射”的这一技术概念。因之，有了尖状石器和剑的发明及使用，人们才获得了“刺”的技术概念；有了长矛的发明及使用，人们才获得了“扎”的技术概念；有了石手斧和刀的发明及使用，人们才获得了“砍”、“劈”的技术概念。

这些原始的生产工具或武器，大部分也是后来武术的器械运动的前身。除了弓箭之外，象棍、棒、斧、钺、戈、矛、刀、剑、锤、铲、叉等，在后来的所谓“十八般武艺”里就占了大部比

重。而其余的几种武器，有一些也是在这些原始生产工具或武器的基础上加以改进和发展的。比如：枪是矛的变体，只是矛头长，枪头短而已；戟是戈和矛的合并，它兼有了戈的横刃和矛的直刃；槊是锤的加长；鞭、铜则是由短棒演变的，短棒是没有棱的器械，而鞭和铜却演变为有棱的器械。就武术器械运动的“软器械”来看，有些器械也是从某种原始的生产工具演变发展而来的。“绳镖”就近似原始的“鱼叉”。“绳镖”是在一只镖的尾端系缚着绳索，用手抓住绳索将镖打出之后还可以收回。而在陕西西安半坡遗址出土的原始“鱼叉”，其形状和后来的镖十分相似，与其说是鱼叉，还不如说是鱼镖更为确切。出土的“鱼叉”中，有的在尾端带有结节，便于系缚绳索。使用时将叉掷出，然后抓着绳索又将叉收回，这和“绳镖”的使用方法是相同的。所不同的只是：出土的原始“鱼叉”是骨制的，而后来的“绳镖”随着铁器的发明变为铁制的了。再如“流星锤”，拿它和解放前生活方式还停留在原始社会渔猎阶段的少数民族所使用的狩猎工具“投掷石球绳套”相比，也不难看出它同样是从原始的生产工具“石球”演变发展而来的。“投掷石球绳套”是在绳索的一端或两端做个套兜，里面套着一个不大的“石球”（就象杂技“水流星”在绳索两端的套兜里套着两只碗那样）。狩猎的时候，将套着石球的一端向猎物甩去，把猎物的腿脚缠住拖倒。后来的“流星锤”则发展为在绳索的一端直接系缚一个铜制或铁制的圆形小锤，不再用套兜套石球了；它的作用也随着社会的向前发展，和其它某些原始的生产工具同样地不再直接用于生产了。但是它在形式上还是保留有原始生产工具的痕迹。

二、原始战争的出现，促进武术 向军事战斗技能发展

原始部落战争的社会实践，使武术在已有了狩猎的格斗和捕杀技能的同时，又有了军事战斗技能的发展。后来的武术运动，其内容就大都近于军事战斗技能而远于狩猎技能了。

在氏族公社时代，部落与部落之间，有时为了反击侵犯者，或者为了扩大已经感到不够了的占地，常常引起战争。一些古籍记载里的“蚩尤氏……与黄帝斗”^④；“共工氏……与祝融战”^⑤；“黄帝与炎帝战于阪泉之野”^⑥；“共工与颧项争为帝，怒而触不周之山”^⑦，等等。这些记载中的传说都是原始社会部落战争的反映。当战争发生的时候，由于平时没有什么军队的组织，从事狩猎生产的猎手们便志愿地组成一支战斗的队伍去进行战斗。在这些战争中，远则弓箭、投掷器，近则棍棒、刀斧，凡是能用于战斗的任何生产工具都会成为战斗的武器。战斗是很激烈的，一个人有时需要对付好几个人的攻打，当手中的武器打坏或打掉了的时候，就得赤手空拳与拿武器的对方展开搏斗，或者双方都是拳打脚踢地徒手搏斗。

部落与部落之间的战争实践，要求人们要掌握一定的军事战斗技能。人们为了个人和整个社会的生存，也总是把从战争实践中获得的一切技能、知识和经验不断地加以总结，并和狩猎生产技能一样，传授给年青的一代。战争实践里的一些徒手搏斗的技能，使用武器搏斗的技能，空手夺刃的技能，单人应战多人的技能，以及个人操练的单个技术，便都成了经验总结的对象。到这时候，武术的技术概念，根据部落战争的客观实践，经过一个抽象的过程，又有了新的内容。原来一些从狩猎生产斗争中获得的技术概念，象劈、刺、砍、扎等也不再是仅仅作用于狩猎，同时也作用于战争了。武器也随着战争的要求，在生产力不断提高的前提下，逐步地有了改进和发展。这样，武术随着原始部落战争的客观存在，同时也是社会生活的需要，有了军事战斗技能的发展。

后来原始社会瓦解，在阶级社会里，奴隶和奴隶主之间，农民和地主之间，彼此之间的阶级斗争十分尖锐，战争频繁。统治阶级为了进行侵略和镇压人民的反抗，有了专门从事军事活动的军队组织，军事战斗技能在他们手里成了掠夺和屠杀人民的残暴工具。而奴隶和农民为了反抗统治阶级的剥削和压迫，也总是以

军事战斗技能作为武装起义的必要手段。从奴隶起义和陈胜、吴广农民起义起，仅在汉族的数千年的历史上，这种奴隶和农民的革命战争就有数百次之多。每次起义和战争的结果，都打击了当时的统治阶级，推动了社会生产力的发展。由于社会的向前发展，生产水平不断提高，战争的武器生产日益改进；随着城堡、舟车和火器的出现，作战的方式方法也不断地发生改革，车战、舟战、骑战、攻城战，以及火攻、水攻，都陆续地在战争实践中产生出来，同时也产生了作战的阵势和队列。这样，军事战斗技能的范畴就更为广阔。

三、强身除病的客观要求使武术成为体育的一种手段

原始社会的人们在与自然和疾病的长期斗争中，从生产和军事活动的社会实践里逐渐地意识到了体质的健康在社会生活中起着积极的作用。他们为了强筋骨、增体力、调气息、除疾病，使体质增强以利于生产和军事战斗，于是有了体育的要求。如《吕氏春秋》里说：“昔阴康氏之始，民气郁罔滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”这个记载表明，在原始社会氏族公社时代，人们已创作了一种唤作“舞”的运动形式来锻炼筋骨，活动关节，以增强体质。

毛泽东同志指出：“一定的文化是一定社会的政治和经济在观念形态上的反映。”^⑤原始社会的体育，必然是和当时的生产技术、生活资料、生产方式，以及在此基础上所产生的社会观念，发生直接的联系。在原始社会渔猎阶段，人们的社会生活，最重要的部分是与狩猎和军事战斗相关。人们既要从事狩猎生产，又要时刻准备迎击别的部落对生活区域的侵犯。因此，每一个从事生产的猎手，同时又必须是从事战争的战士。身体健壮、勇敢刚强的氏族成员，成为社会尊敬的人物，社会舆论的全部力量在于使青年成为勇敢无畏的人，培养他们对战斗荣誉的渴望。从这样的生产方式、生活方式和社会观念出发，原始社会的体育，其内

容和性质自然而然地要与生产劳动和军事战斗相联系。整个社会的生活所必需的活动，决定着体育的运动形式和内容。于是，某些从生产劳动和战争实践中累积起来的狩猎技能和军事战斗技能，以及被看作是勇敢、有力、灵活等象征的某些动物的动作，就成了在古代唤作“舞”或“戏”的运动形式的主要内容。

在原始社会出现的猿猴舞、雀鸟舞、熊舞等以模仿动物动作为内容的各种“舞”，《尚书》里把它唤作“百兽舞”。这里面就有一些是“得所以利其关节者，乃制之为舞”^⑨的“熊经鸟申”的体育运动。后来的“五禽戏”、“象形拳”，即是这种运动的延续和发展。

原始社会里拿着武器操练的“伐”和“干戚舞”，则是一种纯粹以军事战斗技能为其内容的体育运动。古籍记载里，“夏后氏”这个部落在“大东之野”进行军事操练时，教战士“舞九伐”^⑩。“一击一刺为一伐”^⑪，那么，“伐”这种运动在它的内容与形式上已经有了九个击刺技术的变化。另一则，一度和“黄帝”部落进行过战争的“刑天”部落，虽然是暂时败退了，但仍然是“刑天舞干戚，猛志固常在”，^⑫斗志昂扬地“操干戚以舞”来训练战士们。这些传说记载表明，以武术的军事战斗技能为内容的体育运动，在原始社会里是直接军事活动联系的。它起着增强体质和训练军事技术的双重作用。

这种拿着武器操练的运动，后来把它和某些描绘战争、歌颂武功的舞蹈统称为“武舞”。描绘战争、歌颂武功的武舞，在原始社会里一般的是把战争的状况通过舞蹈艺术予以抽象的再现，它和戏剧差不多是同一个东西，应该是属于原始艺术的范畴。拿着武器操练的武舞，虽然是纯粹的军事战斗技能的操练，但操练时也带有战斗的意识（敌情观念）。而在后来的发展过程中，这里面也有了动作的编排、布局、结构等创作技巧，使他逐步地形成了武术套路形式的体育运动。毛泽东同志在《矛盾论》中指出：“每一事物的运动都和它的周围其他事物互相联系着和互相影响着”。任何事物都不是彼此孤立和不变的。以军事战斗技能为内容的武舞（运动），在它发展中间同样是和它周围的一切事物互相

联系、互相影响。因之某些描绘战斗事物状况的武舞也或多或少地影响着武术套路运动的发展，这使后来的武术套路运动的内容和形式更加丰富多彩。

“角抵戏”，乃是一种以军事战斗技能为其内容，而以搏斗形式出现的体育运动。《述异记》里说：“蚩尤”部落里七十二个兄弟氏族，“头有角……以角抵人，人不能向”，“名角抵戏”。“蚩尤”部落以“角抵戏”这种运动来训练战士，使他们成了勇猛善斗的部落，作起战来，“人不能向”。他们把野牛角装饰在头上，正是为了显耀自己的勇敢、强悍和力大。“角抵戏”这种搏斗形式的运动同样是直接与军事活动联系的，同时也有增强体质和训练军事技术的双重作用。

武术，在原始社会随着强身除病的社会需要，成了原始的体育中的一种手段。

四、周秦以来出现的武术运动

在中国长期的社会发展中，创造了灿烂的古代文化。武术也随着社会实践不断地向前发展着，使它在体育领域内出现了许多不同内容和形式的运动。在古代，武术除了套路形式的运动之外，也还包括搏斗形式的运动。自周秦到元明，据文字的记载，搏斗形式的运动有：“角力”，“角抵”，“手搏”，“相扑”，“击剑”，“较棒”，“刺枪”，等等。这些运动项目，都有着广泛的群众基础，技术水平的发展也较高。例如汉“元封三年春”举行的一次“角抵戏”，“三百里内”的人“皆来观（看）”^⑧。又如在春秋战国时，仅仅在赵文王那里就聚有“三千余人”练习“击剑”，一次击剑比赛连续举行了“七天”^⑨。当时在妇女里面也出现了击剑家，“越女”就是其中的一位代表。她把击剑的经验概括为“内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎”^⑩。她的剑术到了汉代还在流传，王充在《论衡》里说：“剑伎之家，斗战必胜者，得曲城越女之学也”。这些搏斗形式的运动，到了近代有的已经象“摔跤”那样不再从属于武术，而是成为一项单

独的体育运动了；有的则尚待整理研究，使它能更好地为人民的健康服务，为国防建设服务。

套路形式的运动则有：“剑舞”，“双剑舞”，“戈舞”，“矛舞”，“刀舞”，“戟舞”，“双戟舞”，“走戟”，“使钺”，“使棒”，“使枪”，“使拳”或“打拳”等单人舞练和集体舞练的项目；“枪对牌”，“剑对牌”等双人对练的项目。舞练的技术水平，也达到了较高的程度。例如明代唐顺之在一首诗歌里曾这样描述过一个拳术舞练的景况：“……忽然竖发一顿足，崖石迸裂惊砂走；去来星女掷灵梭，天矫天魔翻翠袖；……翻身直指日车停，缩首斜钻针眼透；百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手……。”^⑥这种描述有些夸张，但从这个拳术舞练中可以看出武术套路运动对人体素质的力量、速度、灵敏、协调等机能能力有着很高的要求。

第二节 解放后武术运动的新发展

“一唱雄鸡天下白”，在中国共产党的领导下，一九四九年建立了新中国。中国人民从此站了起来，民族传统的武术也如枯木逢春，获得了新生，得到了蓬勃的发展。

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。一九五〇年在中华全国体育总会成立后，立即召开了武术工作座谈会。一九五三年举行了第一次全国性的民族形式体育表演大会，大会内容丰富多彩，除武术外还有其他各种民间体育项目。通过这次大会的举行，给了全国武术运动员和武术工作者莫大的鼓舞。来自全国各地的武术运动员和裁判员，在党的领导下进行了空前的技术交流和互相学习，初步打破了宗派门户和技术保守的思想，使散存在各地的优秀武术项目获得了广泛流传和发展的机会。大会对一些优秀的项目给了应有的奖励。为武术的整理研究工作奠定了基础。

一九五六年国家体委把武术列为竞赛项目，同年十二月在北京举行了全国十二单位武术表演大会。为了适应广大群众的锻炼需要，国家体委还先后整理出版了《简化太极拳》，《初级长拳》，《初级剑术》，《初级刀术》，《初级枪术》，《初级棍术》等书籍和挂图，受到了群众的欢迎。接着在“百花齐放，百家争鸣”的方针指引下，出版部门又陆续出版了不少武术工作者编写的《查拳》、《华拳》、《八卦掌》及各式《太极拳》等不同拳种和不同风格的武术书籍，促进了武术的繁荣和进步。另外，北京体育学院和北京医学院等有关部门，对长拳和太极拳进行了生理测验，初步揭示了武术运动的科学价值。北京医学院还探索了太极拳对老年、体弱和慢性病患者的医疗作用，进行对比

试验，取得良好效果。通过这些科学研究活动，从有关的自然科学的理论上论证了武术运动对全面发展身体素质和治疗某些慢性疾病，起着良好的积极作用。

一九五八年，在迎接第一届全国运动会的大好形势鼓舞下，为了适应武术技术的发展需要，国家体委制订了新的武术竞赛规则和技术标准，编订了长拳、刀、枪、剑、棍等五项竞赛规定套路。新的武术竞赛规则，从促进运动员的身体素质全面发展这一基本精神出发，规定运动员参加比赛的自选套路，必须按照规则所规定的内容、数量和时间来创编。这一规定，使一些长拳类型的传统套路和南拳的传统套路，得到了充实、提高和发展。这一规定，也激发了广大运动员和教练员创编新套路的积极性和创造性。一九五九年和一九六〇年两届全国武术竞赛大会上以及第一届全国运动会上，运动员的自选套路，都超过了旧有武术套路的水平。一九六〇年我国武术队两次出国访问，使武术在国际交往中为增进我国与各国人民之间的友谊做出了贡献。

解放以来，武术运动在党和人民政府的关怀下，得到了蓬勃的发展。

一、武术运动广泛开展，遍及城乡。武术内容丰富多彩而又简便易行，不同年龄、不同职业的人们可以根据自己的需要选择各种拳种、器械的练习，因而武术为越来越多的人所喜爱。在农村，许多公社甚至大队建立了武术队和锻炼小组。

在城市，大多设立了武术辅导站，由一些擅长武术而又热心为群众服务的工人、职员、教师或干部担任义务教练，辅导群众练习武术。群众反映很好。

有些省、市、区、县的少年业余体校和少年宫，也开设了武术班。甚至部分省市的幼儿园里，也在教小朋友们做一些简易的武术基本训练。

二、武术的套路和技术，有了进一步的改革和发展。毛泽东同志曾经指出：“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西，作为我们从此时此地的人民生活中的

文学艺术原料创造作品时候的借鉴。”^①又说：“继承和借鉴决不可以变成替代自己的创造，这是决不能替代的。”^②武术运动员和教练员在继承各种优秀的武术传统的基础上，进行了大胆的改革和创新。从第三届全国运动会的武术套路来看，无论在技术风格上、结构布局上、质量和功力上，都有不少的提高和突破。如“螳螂拳”，旧的套路动作短促，重复较多。经过不断摸索，把以柔为主的七星螳螂拳和以刚为主的梅花螳螂拳有机地结合起来，取长补短，使内容更为丰富，起伏明朗，运动量加大，提高了锻炼价值。又如“地躺拳”的改革，是在原有技术风格的基础上，大胆地吸取了醉酒拳和猴拳里面的一些灵巧矫捷的跌扑翻腾动作，扬弃了其中不健康的形象，使之动作矫健，风格别致。对练项目也出现了许多新颖的套路，如“空手对单刀、双枪”、“枪对空手、朴刀”、“单刀进三枪”等套路，创编得结构严密，攻防技术突出，动作紧凑，给人一种新颖活泼的感觉。

此外，还出现了集体项目的比赛。集体基本功、集体拳、集体剑、集体刀、集体双枪等，在布局严整，画面多变，造型优美方面都有所体现。这是武术发展中的一个新的尝试。

三、武术外访活动增多，促进了同各国人民的相互了解。近年来武术队不断出国访问表演，对发展同各国人民的友谊，促进文化交流，作出了贡献。一些国际友人观看了武术表演之后说：“表演优美动人，显示了你们国家的强大”；“看到武术，就看到了中国的文明”；“看到中国人民勤奋地、团结一致地为建设自己的国家所作的努力”。我国武术队的多次出访，正如有些外国使节所评价的那样：不仅有感人的艺术，还扩大了中国的政治影响。

今天，全国人民在党中央领导下，为在本世纪内建成社会主义的现代化强国而奋斗。随着我国工业、农业、国防和科学技术的现代化，将对广泛开展体育运动增进身心健康，提出更高的要求。人民体质的强弱，运动技术水平的高低，直接关系到多快好省地建设社会主义，关系到祖国的荣誉。目前的武术运动，无论