



WU SHU

武术

唐守才编写



武 术

唐守才编写

湖南教育出版社

武 术

(修 订 本)

唐守才 编写

责任编辑：邵泰芳

*

湖南教育出版社出版

(原湖南人民出版社出版)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1977年11月第1版 1982年8月第2次印刷

印张：6.75 印数：1—435,000

统一书号：7284·59 定价：0.50元

前 言

武术是我国传统的民族体育项目。它不仅能锻炼身体、增强体质，而且还能培养坚韧、顽强的意志，因此，深受广大群众和青少年的喜爱。解放前，反动统治阶级把武术作为镇压人民、维护其反动统治的工具之一。解放后，武术运动回到了劳动人民手中。在毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的体育方针指引下，武术和其它体育项目一样，在全国各地更加广泛地开展起来。武术成为增强人民体质的一项重要活动。

东安县的民间武术，属于南方武术的一种类型，已有三百多年的历史。它以五个步点为基础，进退都限制在七个步点内进行动、静、攻、防等各种手法、腿法、身法的套路活动。近几年内，经过大胆改革，去掉了武术中的封建礼节和有害人民健康的项目和动作，突破旧传统中的步点限制，发展了跳跃、奔跑等动作，发扬了传统武术的步点稳健，防守严紧，出手刚强有力的风格，使武术动作更加清新、敏捷、刚健、多姿、具有独特的民族风格 and 地方色彩。这些武术套路简便易行，不受年龄、性别、场地、季节的限制，对发展力量、速度、灵敏、柔韧和耐力等身体素质，有显著的作用，对提高内脏器官中神经系统的机能有良好的效果。所以，它不仅是一种锻炼身体、增强体质的行之有效的方法，而且，还有一定的实战意义。我县在广泛开展群众性体育活动的同时，以武术为重点，积极培

养骨干，有计划地训练业余武术教练员，广泛建立民间武术队，使民间武术有了新的发展。武术活动的广泛开展，对增强群众体质，推动生产的发展，活跃农村文化生活，都起到了积极的作用。

本书整理了东安县在开展武术活动中一些常用的基本功、基本动作和练习方法，以及拳术、器械、对练等几个套路，供初学武术的同志参考。编写过程中曾得到周海泉、朱丽莎、蒋理斌等同志的帮助，海天同志用了较长的时间为本书描图，在此一并致谢。

由于编者水平有限，体会不深，书中难免有缺点与错误，希望广大读者提出宝贵意见。

作 者

一九七六年十二月

目 录

第一部分 基本功.....(1)

第一节 手型和手法.....(2)

第二节 步型.....(5)

第三节 腿功.....(8)

第四节 腰功.....(20)

第五节 桩功.....(23)

第六节 臂功.....(25)

第七节 跳跃.....(31)

第八节 基本功和地方拳组合练习.....(37)

第二部分 套路.....(44)

第一节 小拳.....(46)

第二节 南拳.....(60)

第三节 棍.....(92)

第四节 刀.....(109)

第五节 剑.....(134)

第六节 凳.....(156)

第七节 对拳.....(168)

第八节 对棍.....(188)

第一部分 基本功

武术基本功是对武术爱好者的身体各个部分进行专门基础训练的方法。它是锻炼身体，增强体质的一种很好的手段。一个经常、反复地进行基本功练习的人，不仅对发展武术专项身体素质、学习武术套路、提高武术运动水平具有重要的意义；同时对发展腰、腿、臂和身体各部分的柔韧和力量，提高内脏器官的机能等方面均有显著的效果。因此，几千年来，劳动人民把它作为锻炼身体的一个重要项目。并在实践中创造和积累了丰富、全面、系统的内容。它主要包括腿功、腰功、臂功、桩功和跳跃五大部分。

要练好基本功，必须贯彻从易到难，从简到繁，由浅入深的原则，逐步地加大难度，做到日积月累步步提高。切不可好高骛远渴求一步登天，否则就练不好基本功，甚至造成伤害事故。

要练好基本功，必须坚持经常地、持久地锻炼。俗话说“拳不离手”就是说练功学武，要坚持“冬练三九，夏练三伏”长年如一日地坚持不间断地锻炼，才有成效。那种“三天打鱼，两天晒网”的做法，是练不好功的。我们只有坚持长期不懈地练习，才能收到可喜的成果。

要练好基本功，还要有科学的态度。那种把练功看成是高不可攀的神秘思想是错误的。只要我们善于学习，“入门既不难，深造也是办得到的”。不讲究科学方法，凭自己的兴趣蛮干，或练了一点功，就骄傲起来，以为了不起，这也是不对的。我们要认真学习一点东西，必须从不自满开始。既要树立学好的信心，又要有扎扎实实的科学态度。这样，我们就能够学会我们原来不懂的东西。

第一节 手型和手法

一、手型

1. 拳 五指卷曲握紧为拳。因各指的卷曲定位不同，拳型有好几种。现以平拳(又叫四平拳或八角拳)为例，握拳的方法是：除拇指外的四指向掌心弯曲卷紧，再将拇指弯曲，紧扣在食指和中指的第二节指骨上。它要求五指卷曲握紧，除拇指外其余四指第一节指骨并拢所成的拳面要平，任何指骨都不得凸出拳面(图1)。



图1

2. 掌 五指伸直为掌。因拇指的定位不同，也有几种掌型。这里以柳叶掌为例，其方法是：将五指伸直并拢，然后拇指弯

曲，紧扣虎口处。它要求拇指弯曲，其余四指伸直靠紧。长拳掌指要向后伸张；地方拳掌，掌心略内收，掌背稍成龟背形(图2)。



图 2

3. 钩(鹤嘴手) 五指撮拢、屈腕为钩。即将五指指尖撮拢一起，手腕屈紧(图3)。



图 3

4. 爪(虎爪) 五指用力张开，第二、三节指骨稍弯曲，腕关节向后屈紧(图4)。



图 4

二、手法

南拳手法包括很广，有拳、掌、爪、钩、指等各种出手方法。下面分别介绍拳法中的冲拳，掌法中的推掌。

1. 冲拳 是南拳中常见的拳法动作。由于冲拳的手臂肘部有直、屈的区别，因此冲拳的方向也不同。它有：直臂前冲、屈肘前冲、直臂侧冲、屈臂侧冲、持肘上冲等冲拳方法。现以右手直臂前冲拳为例说明。

右手直臂前冲拳的方法：无论是结合什么步型的前冲拳，拳都要从胸侧发出（但长拳抱拳的部位于腰侧），拳心向上。肘部向后略外展，不要抬肩，前臂与地面水平，拳面既不露出胸外，又不藏于腋下，与胸平为宜。冲拳时，当肘越过体侧时，前臂内旋使拳心向下，手臂用力向前冲出，拳和臂均与肩同高。

要求：抱拳沉着有力；发拳旋臂肌肉紧缩，前冲劲力突出，力达第一节指骨上。

2. 推掌 也是南拳中常见的一种掌法，它有：单推掌、双推掌、分推掌、嘿手推掌、横手推掌、工字双推掌等。现以单推掌为例，其推掌的部位、运气、发力与冲拳略同。只是转臂内旋前推时，应用力抖腕立掌，小指侧向前。

要求：力达小指侧掌根上，掌指与眉同高。

第二节 步 型

一、弓步（又名弓箭步）

两脚前后开立一大步，前腿屈膝半蹲，后腿挺膝伸直，两脚尖里扣斜向前（长拳弓步前脚尖和膝部向前），两脚跟不得离地。左腿在前，屈膝半蹲为左弓步；右腿在前，屈膝半蹲为右弓步（图5）。



图 5

二、马步（二字马步）

两脚分开（长拳马步两脚相距约等于本人三脚长，南拳马步两脚相距约两脚长），脚尖正对前方，两腿屈膝半蹲，两膝稍往里扣，上身正直，臀部收敛（图6）。



图 6

三、虚步

两脚前后开立，后脚脚尖外展45°。前脚脚跟掀起，脚前掌虚着地，膝盖略屈。后腿屈膝半蹲，重心完全落于后腿上。左脚在前称左虚步；右脚在前称右虚步(图7)。



图7

四、仆步

两脚左右开立一大步，一腿屈膝全蹲，全脚着地，脚尖略外展；另一腿挺膝伸直平铺地面，脚尖尽力里扣，全脚着地。左腿伸直平铺称左仆步；右腿伸直平铺称右仆步(图8)。



图8

五、歇步

两脚前后交叉站立，前脚脚尖外展，后脚脚跟提起。两腿屈膝全蹲，后腿屈于前腿膝后(图9)。(歇步多用于长拳)。



图9

六、横裆步

两脚左右开立一大步。一腿屈膝，脚尖正对身前；另一腿伸直，脚尖里扣斜向身前(图10)。



图10

七、跪步

一腿屈膝下蹲。另一腿跪地使膝部接近地面(不得贴着地面),脚跟离地,前脚掌着地,臀部坐于跪地腿的小腿上面(图11)。



图11

八、骑龙步

两脚相距约两脚长。一腿屈膝下蹲，另一腿下跪接近地面(但不得贴着地面)(图12)。



图12

九、三七步

两脚前后开立。后腿屈膝半蹲，前腿略屈(或伸直)，两脚全掌着地。重心大部分落于后腿上，小部分落于前腿上(图13)。



图13

十、拐步

两腿前后交叉。前腿屈膝下蹲，脚尖外展。后腿下跪接近地面(但不得贴着地面)，小腿与地面成水平，脚跟离地，脚尖与外展脚跟成直线(图14)。



图14

第三节 腿 功

腿功练习主要提高腰、腿韧带和肌肉的柔韧性，以及各关节的灵活性，并增强下肢的力量。

一、压腿

1. 正压 面对器械(肋木、平衡木、桌、凳、椅、窗台、台阶等均可),并步站立。一腿直立,另一腿提起,脚跟搁在器械上,脚尖上翘勾紧,两手按在膝盖处,两臂屈肘,上体前俯下压,然后还原。依次反复(图15①②)。

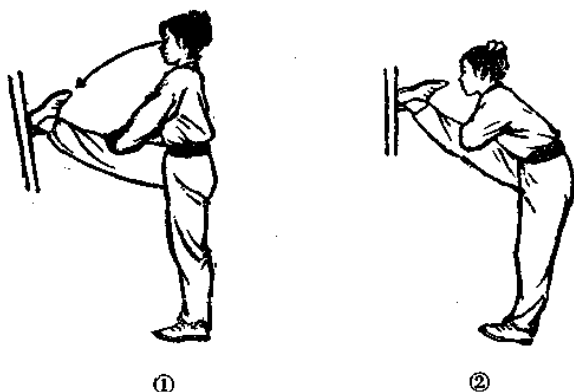


图15

要求:两腿伸直、挺胸、塌腰、收胯。搁腿高度可逐步上升,下压时间逐步延长,尽量以鼻子去碰脚尖。

2. 侧压 侧对器械,将靠近器械的一腿提起,脚跟放在器械上,脚尖上翘勾紧。内侧臂横于胸前立掌于外侧腋下,外侧臂屈肘上举。上身和头向脚尖处侧屈,然后还原。依次反复(图16①②)。

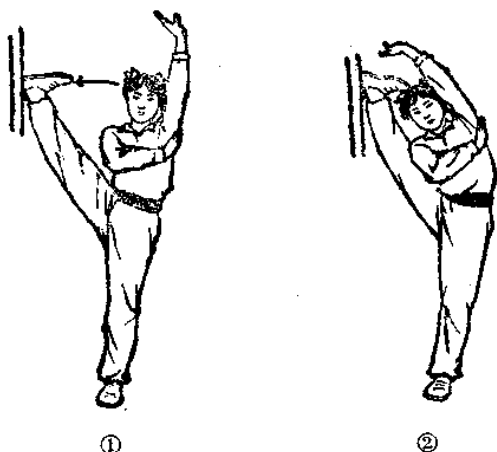


图16

要求：两腿伸直，挺胸、塌腰、开胯、搁腿高度和下压时间可逐步提高和延长，并尽量使头部碰到脚尖。

二、搬腿（又叫卧腿）

1. 正搬腿（旧名吻靴）一腿屈膝略蹲。另一腿前伸，脚尖勾起，用脚跟着力。两手握住前伸脚脚掌，两臂屈肘，上身前俯，探向脚尖，依次反复下振（图17）。



图17

2.侧搬腿(旧名卧靴) 以左腿为例。右腿屈膝略蹲;左腿向侧伸直,脚尖勾起,脚跟着地,右臂屈肘上举,左手挽于右肋处。上身向左倒卧,使头和上身尽量向脚尖侧探。依次反复下振(图18①②)。

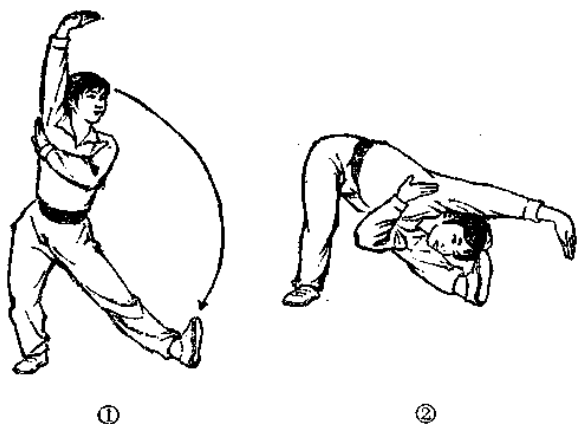


图18

要求:卧腿要挺膝伸直,保持挺胸、塌腰,

三、撕腿(亦称开腿)

比压腿的强度要大些,一般在压腿之后做撕腿练习。练习之前腿部肌肉要活动开。撕腿分正撕腿、侧撕腿。可站立撕,也可躺、卧在垫上撕。