

●青少年武术入门丛书●

武 功 训 练

苏 耘 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:未 茗
绘 图:苏 耘 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武功训练/苏耘编著. —北京:北京体育大学出版社,
1998. 1

(青少年武术入门丛书)

ISBN 7-81051-219-6

I. 武… II. 苏… III. 武术-训练-中国 IV. G852.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22914 号

武功训练

苏 耘 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:9.25

定价:13.80元

1998年1月第1版

1999年8月第3次印刷

印数:11001—15000册

ISBN 7-81051-219-6/G·202

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 武术入门

- 第一节 武术图解符号····· (1)
- 第二节 人体要害及关节····· (5)
- 第三节 武术基本动作····· (7)

第二章 武术基本功训练

- 第一节 准备训练····· (29)
- 第二节 腿法训练····· (73)
- 第三节 手法训练····· (117)
- 第四节 功力训练····· (136)

第三章 武术硬功训练

- 第一节 铁头功····· (235)
- 第二节 胸背功····· (243)
- 第三节 鹰爪功····· (250)
- 第四节 铁指神功····· (256)
- 第五节 铁腿功····· (265)
- 第六节 铁臂功····· (267)

第七节 铁布衫功..... (271)

第四章 武术轻功训练

第一节 静 功..... (279)

第二节 提气转气法..... (283)

第三节 掂海角(跑簸箩)..... (285)

第四节 铁 脚..... (287)

第五节 翻腾术..... (288)

第六节 梅花桩..... (289)

第一章 武术入门

第一节 武术图解符号

每一种武术书籍,其中都有着大量的插图和图解。如何看图识意,正确领会每一图例动作的要点,是青少年自学武术入门的关键。

每一幅插图都包括动作示范和动作走向,并以符号或标记标明,以准确地反映动作的位置、方向和行动路线的起止点。所以,要看懂并学习武术书中的动作图解,必须知道插图中每一符号所代表的正确含义。

一、如(图 1),箭头所指处表示动作的直线走向;同时此实线也表示右上肢或右下肢的动作。

二、如(图 2),箭头所指处表示动作的直线走向;同时此虚线也表示左上肢或左下肢的动作。



图 1

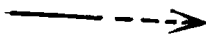


图 2

三、如(图 3),表示右上肢或右下肢在行动中的动作做弧形运行。

四、如(图 4),表示左上肢或左下肢在行动中的动作做弧形运行。



图 3

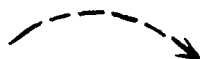


图 4

五、如(图 5),表示一个动作在水平面上,做一平面绕圈的逆时针方向运动。

六、如(图 6),表示一个动作在垂直面上,做一个垂直绕圈的顺时针方向运动。



图 5

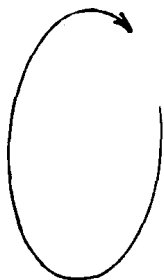


图 6

七、如(图 7),表示一个动作由下方向上提起后,到一个规定点上,再向前下方直线运动。

八、如(图 8),表示身体的头或背、或胸、或腹、或腰、或内劲从身体的前侧顺箭头所示方向做直线运动。

九、如(图 9),表示身体的头、或背、或胸、或腹、或腰、或

内劲从身体的后侧顺箭头所示方向做弧形运动。

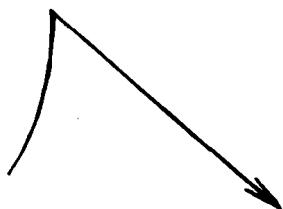


图7

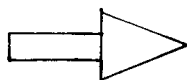


图8



图9

十、如(图10),表示左上肢或左下肢的动作走立圆或平圆的顺时针绕圈划弧运动。

十一、如(图11),表示右上肢或右下肢的动作走立圆或平圆的逆时针绕圈划弧运动。

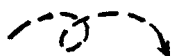


图10



图11

十二、如(图12),表示左手持器械顺时针做螺旋绕圈运动。

十三、如(图13),表示右手持器械逆时针做螺旋绕圈运动。

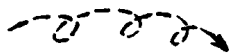


图12



图13

十四、如(图 14),表示左右上肢或下肢的动作做内外或交叉运动。

十五、如(图 15),表示下肢的左步、右步向前方做跳步的运动。

十六、如(图 16),表示下肢做垫步向前的运动。



图14

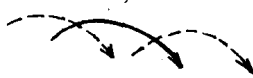


图15



图16

十七、如(图 17),表示右上肢或右手持器械由左向右、由上向下顺时针螺旋划圈运动。

十八、如(图 18),表示左上肢或左手持器械由右向左、由下向上逆时针螺旋划圈运动。



图17



图18

第二节 人体要害及关节

人体的全身各处均有一些重要的部位,在实战技击中较易造成严重的损伤,是进攻和防守的重点。

一、上 部

(一)头 部

头部是人的主宰,有听、视、嗅觉器官,以及大脑、小脑等重要神经中枢。其要害部位有眼睛、太阳穴、人中穴、下颌骨、耳膜等部位。

(二)颈 部

颈部中间有咽喉、廉泉穴,两侧还有颈动脉血管等。若受到剧烈掐压、切打,会使人发昏、休克,甚至死亡。

(三)胸 部

胸腔内有心脏、肺腑重要器官,若受到剧烈打击,会使之损伤而失去正常功能。

(四)肋 部

肋部共有 12 对肋骨,由于其较细长,易受击而骨折。

(五)腹 部

腹部有肝、脾、胃、肾、膀胱等内脏重要器官，壁层腹膜神经末梢丰富，感觉极其灵敏，受击后易造成昏迷。

二、下 部

(一)腰 部

腰部是维持身体姿势，传导重力的枢纽，受击后易造成肌肉腰椎损伤。

(二)裆 部

裆部有生殖器官，是人体神经末梢最丰富的部位。受击后易造成剧痛、休克，甚至死亡。

三、关 节

人体主要的关节有：寰枕关节、肩关节、肘关节、腕关节、掌指关节、指关节、膝关节、踝关节等8大关节，受击后易造成关节脱臼或韧带损伤。（图19、20、21）

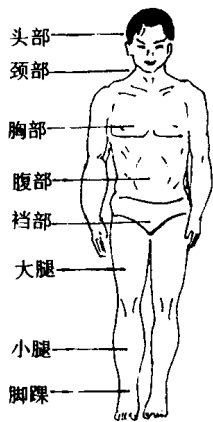


图19

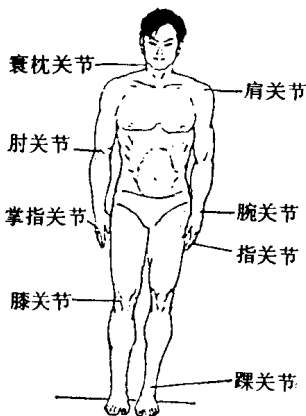


图20

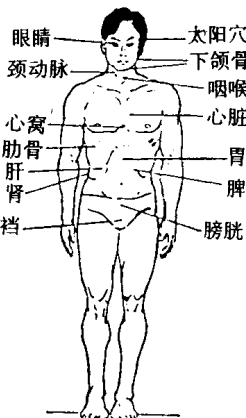


图21

第三节 武术基本动作

一、拳

五指自然卷拢后握紧为拳。(图 22)

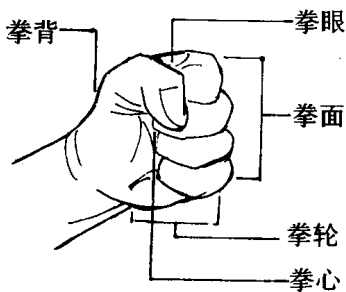


图22

拳 心:手心的一面称为拳心。

拳 面:由手指之食指、中指、无名指和小指第一节指骨相并而形成的手面称为拳面。

拳 背:手背的一面称为拳背。

拳 眼:拇指根部与食指相叠而成的圆窝部分称为拳眼。

拳 轮:小指一侧的掌根部分称为拳轮。

由于各派、各式拳法的不同,用拳的形式可分为:封眼拳、凤眼拳、透骨拳、斩手拳、顶心拳、方拳等等。

(一)封眼拳

食指、中指、无名指和小指的第二、三节指骨向手心卷屈,拇指扣压在拳眼上,称为封眼拳。(图 23)

(二)凤眼拳

拇指扣压在食指的指甲和第三节指骨上,以食指第一和第二节指骨相夹的关节处绷紧正对顶出。其余三指自然回拢卷握。(图 24)



图23

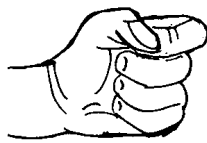


图24

(三)透骨拳

五指卷握,拇指扣压在食指和无名指的第二节指骨上,中指的第一、二节指骨相夹的关节处绷紧正对而顶出,其余手指回拢卷握。(图 25)

(四)斩手拳

五指先并拢伸直,然后将食指、中指、无名指和小指的第二、三节指骨向内弯曲扣紧,拇指也向内弯曲扣紧,拳心面展平翻开。(图 26)

(五)顶心拳

拇指卷屈,其它四指扣压在拇指上。(图 27)



图25

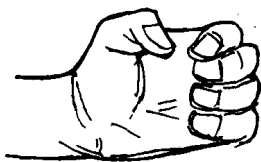


图26

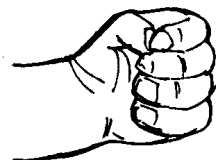


图27

(六)方 拳

食指、中指、无名指、小指向内弯曲回卷,拇指扣压在食指和中指的第二节指骨上。(参见图 22)

二、掌

五指自然伸直称为掌。(图 28)

掌 心:手心的一面称为掌心。

掌 指:手指的前端称为掌指。

掌 背:手背的一面称为掌背。

掌外沿:小指的一侧称为掌外沿。

常见的掌型有:柳叶掌、八字掌、八卦掌、太极掌、龙爪掌、荷叶掌等。

(一)柳叶掌

拇指向内弯曲卷拢扣于虎口处,其余四指伸直并拢,称为柳叶掌。(图 29)

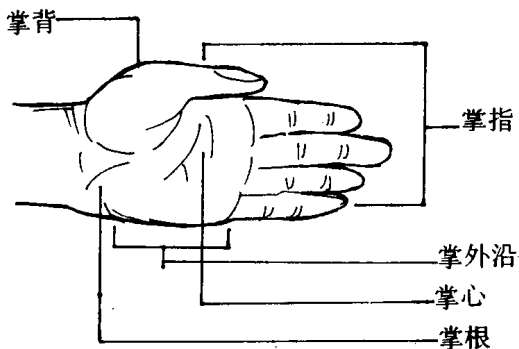


图28



图29

(二)八字掌

五指伸直,拇指伸直外张展开,其余四指伸直并拢,称为八字掌。(图 30)

(三)八卦掌

五指伸直,拇指向外张展开,虎口撑圆,食指棚直上挺,其余三指略弯后分开,称为八卦掌。(图 31)



图30

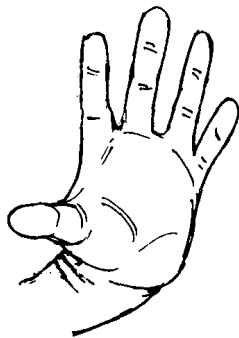


图31

(四)太极掌

五指伸直,拇指伸直向上竖立,并紧靠食指,食指棚直上挺,其余三指略弯后并拢,称为太极掌。(图 32)

(五)龙爪掌

五指弯曲,拇指向内紧扣,其余四指指尖向内紧扣,指节略弯曲,五指分开,称为龙爪掌。(图 33)

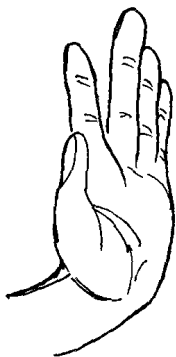


图32



图33

(六) 荷叶掌

五指伸直并拢称为荷叶掌。(参见图 28)

三、勾

五指撮在一起,腕关节弯曲称为勾。(图 34)

勾尖:五指撮在一起的端头称为勾尖。

勾顶:腕关节弯曲而凸起的部分称为勾顶。

四、指(或剑指)

食指、中指并拢伸直,其余三指屈于掌心,拇指压在不名指和小指的第一指骨节上,称为指。在剑术练习及应用时,不持剑的手成剑指。(图 35)