



农村体育健身常识 之⑨

第七卷



武术健身

运动常识

为了响应党和国家繁荣农村体育和“亿万农民健身运动”的号召和政策，推广农村体育健身知识，普及农村体育健身活动，特编写本书，主要内容包括：大众体育运动常识，常见体育健身项目健身运动常识，基础体育综合知识和奥运知识等。希望本书为农村体育事业的开展和繁荣，起到示范激励和推动作用，引导广大农民朋友积极参与体育健身、体育比赛，运动保健，达到增强农村人口体育素质的目的。

刘利生\主编 余志雄\副主编

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 中国武术历史发展和特点	(1)
第一节 中国武术的起源和发展	(1)
第二节 武术的概念演变和发展	(10)
第三节 武术与《易经》	(12)
第四节 武术的特点和价值	(14)
第二章 武术基础知识综述	(23)
第一节 武术的分类	(23)
第二节 武术的图解知识	(28)
第三节 中国武术的段位制度	(31)
第三章 武术的武德和礼仪规范	(36)
第一节 习武先要知武德	(36)
第二节 武术中的礼节和规范	(42)
第四章 武术各类别的入门知识	(50)
第一节 长拳	(50)
第二节 刀术	(53)
第三节 擒拿、反擒拿和散打	(54)
第五章 武术基本功和习武入门	(57)
第一节 武术的四大基本功	(57)

农村体育健身常识

第二节 武术的基本动作和技术	(68)
第三节 组合动作介绍	(78)
附录一 峨嵋派武术气功	(82)
附录二 怎样才能成为武林高手	(85)

第一章 中国武术历史发展和特点

第一节 中国武术的起源和发展

古代武术的起源

武术是打拳和使用兵器的技术,它是我国传统的体育项目。

又称国术或武艺,中国传统体育项目。其内容是把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作按照一定规律组成徒手的和器械的各种攻防格斗功夫、套路和单势练习。武术具有极其广泛的群众基础,是中国人民在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

武术在我国有悠久的历史,它的产生,缘起于我国远古祖先的生产劳动。人们在狩猎的生产活动中,逐渐积累了劈、砍、刺的技能。这些原始形态的攻防技能是低级的,还没有脱离生产技能的范畴,却是武术技术形成的基础。武术作为独立的社会文化现象,是同中华民族文明的产生同步的。

武术的起源可以追溯到原始社会。那时,人类即已开始用棍棒等原始工具作武器同野兽进行斗争,一是为了自卫,一是为了猎取生活资料,后来人们为了互相争夺财富,进而制造了更具有杀伤力的武器。如《山海经·大荒北经》就有“蚩尤作兵伐黄

帝”的记载。这样,人类通过战斗,不仅制造了兵器,而且逐渐积累了具有一定的攻防格斗意义的技能。

氏族公社时代,经常发生部落战争,因此在战场上搏斗的经验也不断得到总结,比较成功的一击、一刺、一拳、一腿,被模仿、传授、习练着,促进了武术的萌芽。武术成形于奴隶社会时期。夏朝建立,经过连绵不断的战火,武术为了适应实战需要进一步向实用化、规范化发展,夏朝时期的武术活动主要在以下两个方面发展:

(1)军队的武术活动。

(2)以武术为主的学校教育。

在殷商时期,青铜业发展,以车战为主,出现了一些铜制武器,如矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等。同时,也出现了这类武器的用法,如劈、扎、刺、砍等技术。为了提高战斗力,这时已有了比赛的形式。如《礼记·王制》所载“凡执技论力,适四方,裸股肱,决射御”,意即较量武艺高低。

相传在周时期出现了一部中国武术史上重要的著作《周易》,亦称《易经》,“一阴一阳为之道”这本书具有很丰富的哲学思想,对我国养生学的发展影响极为深远,其“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”产生了太极学说,从此奠基中国武术体系。

春秋战国时期,诸侯争霸,都很重视技术在战场中的运用。铁器出现,步骑兵兴起,为了在步骑战中发挥作用,长柄武器变短,短柄武器(特别是剑身)变长,这样,武器的内容就更加丰富了,武术的技击性进一步突出,同时武术的健身作用也受到重视。这时比试武艺的形式已广泛出现,更加推动了武艺的发展。

据《管子·七法》载,当时每年有“春秋角试。”据《庄子·人间世》和《荀子·议兵》所载,当时比试武艺已非常讲究技巧,拳术打法有进攻、防守、反攻、佯攻等。齐桓公举行春秋两季的“角试”来选拔天下英雄。在这时期,剑的制造及剑道都得到了空前的发展。

秦时盛行角抵和手搏、击剑,比赛时有裁判,有赛场,有一定的服装。1975年湖北省江陵县凤凰山秦墓出土的一件木篋背面上就彩画了当时一场比赛的盛况:台前有帷幕飘带,台上3个上身赤裸的男子,只穿短裤,腰部系带,足穿翘头鞋,2人在比赛,1人双手前伸作裁判。随着“宴乐兴舞”的习俗,手持器械的舞练时常在乐饮酒酣时出现,如《史记·项羽事纪》记载的“鸿门宴”中“项庄舞剑,意在沛公”,便是这一形式的反映。此外,还有“刀舞”“力舞”等,虽具娱乐性,但从技术上更近于今天套路形式的运动。

汉时,有了剑舞、刀舞、双戟舞、钺舞等。这都说明,汉时的武术已有明显的技击性,有招法,又多以套路的形式出现。汉时是武术大发展的时期,已形成了多种技术风格的流派。如《汉书·艺文志》收入的“兵技巧”类就有13家、199篇,都是论述“习手足,便器械,积机关,以立攻守之胜”的武术专著。

两晋南北朝时期,战乱频繁,官僚贵族或耽于宴乐或追求长生不老之术,其影响也渗透到社会各阶层的生活中,如视剑为具有神秘色彩的法器,甚至以木剑代刀剑,用荒诞无稽的邪说取代练武,致使武艺停滞不前。

隋唐五代时期,随着封建社会经济的发展和繁荣,武术重新兴起,唐朝开始实行武举制,并用考试办法授予武艺出众者以相

应称号,如“猛毅之士”“矫捷之士”“技术之士”“疾足之士”,获得每个称号都有具体标准。如“猛毅之士”要“有引五石之弓,矢贯五扎,戈矛剑戟便于利用……”(《武备志·太白阴经·选士篇第十六》)。这一通过考试选拔人才的制度,促进了社会上的练武活动。裴民将军的剑术独冠一时,裴民剑术、李白诗歌、张旭草书并称唐代三绝的美誉,可见武术作为一种文代形式已相当具有影响。

随着步骑战的发展,在战场上,戈、戟逐渐被淘汰,剑作为军事技术多被刀所代替,但作为套路的演练仍在发展。

宋代出现了民间练武组织,见于记载的有“锦标社”(射弩)“英略社”(使棒)“角抵社”(相扑)等。这些社团因陋就简,“自置裹头无刃枪、竹标排、木弓刀、蒿矢等习武技”(《宋史》卷191)。在城市中,由于商业经济活跃,出现了浪迹江湖,习武卖艺为生的“路歧人”。不仅有单练、而且有对练。

据《栋亭十二种都城记胜》所载,在街头巷尾打场演武,十分热闹。表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞刀枪、舞剑以及打弹、射弩等,对练叫“打套子”,有“枪对牌”“剑对牌”等,这时,集体项目也发展较快。

例如,《东京梦华录》卷7载:“两人出阵对舞如击刺之状……出场凡五七对,或以枪对牌、剑对牌之类。”但对抗性的攻防技术由于受了宋理学家倡导“主静”的影响,都逐渐走向衰微。

元代统治者对民间“……二十人之上不许聚众围猎”(《元典章》卷3,赈饥贫),连民间私藏武器也属犯罪。武艺多以秘密家传的方式冒生命危险进行传授。

明代是武艺大发展的时期,出现了不同风格的技术流派,拳术、器械都得到了发展,特别是在理论上总结了过去的练武经验,具有代表性的著作有《纪效新书》《武篇》《耕馀剩技》等。这些著作不同程度地记载了拳术、器械的流派、沿革、动作名称、特征、运动方法和技术理论等,有的还附有歌诀及动作图解,为后世研究武术提供了重要依据。

清代统治者禁止练武,民间则以“社”“馆”的秘密结社形式传授武艺,其中著名的拳种,如太极拳、八卦掌、形意拳、八极拳、劈挂拳等,多在清代形成。

到了近代,武术适应时代的变化,逐步成为中国近代体育的有机组成部分。民国期间,社会上存在着各种形式的拳社,对传播和发展武术起了积极作用。1927年,在南京成立了中央国术馆。1936年中国武术队赴柏林奥运会参加表演。

新中国的武术发展历程

中华人民共和国成立后,武术被作为优秀民族遗产加以继承、整理和提高,成立了各级武术协会,国家设有专门机构负责开展武术运动,将武术列为正式比赛项目。1953年,举行了第1届全国民族形式体育表演竞赛大会,接着又举行多次全国性武术比赛或表演大会。为了推动武术的普及和提高,国家组织创办了比赛规定套路,编制了群众武术活动所需要的初级套路和简化太极拳等,出版武术书籍和挂图,拍摄武术影片和录像。为探讨武术运动锻炼的价值,还组织有关生理的测定和研究,使其逐步科学化。此外,各体育学院、体育系相继设立武术课和武术专业班,大中小学也把武术列为体育课教学内容,青少年业余体

校也建立武术班,各地武术协会设立各种形式的武术辅导站,吸引了大批武术爱好者习武健身疗病。1956年中国武术协会建立了武术协会、武术队等,形成了空前广泛的群众性武术活动网,为武术的发展开拓了广阔的道路。

20世纪50年代起,国家体委陆续组织专家编制了太极拳、长拳、刀、枪、剑、棍的初级、乙组、甲组套路,促进了技术规格的统一化。1959年制定的武术竞赛规则将武术项目分类,进行同类、同组比赛,增强了套路比赛的可比性。到了20世纪60年代,在50年代的基础上编辑而成的系统的武术教程促进了体育基础科学与武术的结合,以及训练程式和基本功系列的逐渐稳定。20世纪70年代,中国武术发展主要表现为太极拳、南拳、八卦拳、通臂拳等的普及,而长拳套路则在出现舞蹈化倾向引起反感的情况下,在1979年的竞赛规则中删去了关于给新颖、难度动作加分的规定。进入20世纪80年代后,武术发展是空前的,赛事多、内容广、规模大。国家体委还挖掘整理200多套传统拳种,将一些快失传的拳技资料加以整理,使之得到了保存。

从1981年以来,我国先后创办了多种武术专业刊物,如《武林》《中华武术》等。1985年,在西安举行了首届国际武术邀请赛,并成立了国际武术联合会筹委会,这是武术发展中历史性的突破。1987年在横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛,标志武术走进亚运会。

在教育方面,武术作为中国各级学校体育教学的主要内容,长期以来,一直得到关心和重视。1961年,国家体委组织编写了第一部全国体育学院本科《武术》教科书。同年出版的全国

大、中、小学体育教学大纲中,把武术作为民族传统体育的重要内容之一。进入 20 世纪 80 年代以后,武术在大、中、小学体育教学中进一步受到重视。特别是在最新颁布的《体育与健康教学大纲》中,武术被列为中、小学体育的必修课,并新编增加了武术教学内容和时数。近些年来,许多高校不仅将武术作为必修课,而且作为选项课和选修课成了高校主要的体育教学内容。一些大中专院校还组织成立了武术协会和武术队。体育院校和师范学院体育系设置了武术系或武术专业,培养本科生和研究生等武术专门人才。1984 年国家批准设立了武术硕士学位。1986 年国家批准成立了中国武术研究院。国家教委从 1994 年开始举办全国大学生武术比赛。为了进一步推动武术发展,促进武术科学化,我国还开展了多种形式的武术科研和学术交流活动。1996 年,国务院学位委员会正式批准设立武术博士学位。

1989 年散打被国家体委列为正式竞赛项目,丰富了武术竞赛内容,也进一步推动了群众性武术的开展。

1990 年武术首次被列入第 11 届“亚运会”竞赛项目。

在国家体委武术运动管理中心的统一指导下,各省、市、自治区都成立了武术协会,建立了武术馆、武术社、业余体校、武术班、辅导站等,形成了广泛的群众武术活动网。随着人们健康、健身意识的不断提高,全民健身运动的广泛开展,全国参加武术运动,以武术作为健身主要手段的人们越来越多。为了适应全民健身活动的需要,经过武术专家的精心编写,中国武术段位制于 1998 年正式在全国范围实施。

1999 年,国际武联被吸收为国际奥委会的正式国际体育单

项联合成员,这是武术发展中的又一历史性突破。

中国武术走向世界

新中国成立后,随着中国国际地位的提高,武术逐渐走上了世界舞台,并成为世界各国人民喜爱的运动项目。1960年,中国武术队第一次出访捷克斯洛伐克。随后国家和地方曾多次派武术团、队出国进行表演访问,还派武术专家和教练员赴国外讲学和传授技艺,扩大了武术的国际影响。同时每年来我国学习、交流的武术爱好者和国际友人也日益增多,使武术在世界各地得到了迅速的传播和发展。1985年在西安举行了首届国际武术邀请赛,并成立了国际武联筹委会。武术便迈开了跨入世界体坛的步伐。1985年1月,国家体委颁布和实施的武术运动员技术等级标准将运动员分为武英、一级武士、二级武士、三级武士和武童5个等级。20世纪90年代,武术更是得到长足的发展,1988年亚奥理事会决定将武术纳入亚运会正式比赛项目,1990年北京第十一届亚运会上,首次出现的武术竞赛引起世人瞩目。1990年10月,国际武术联合会在北京正式成立,并于1991年在北京举办了第1届世界武术锦标赛,以后每两年举办一次。现已先后在不同国家和地区成功的举行了六届世界武术锦标赛。目前,国际武联已拥有来自五大洲的87个会员国,而且该组织已得到国际奥委会的正式承认。中华武术不仅成为大众强身健体的锻炼项目,而且已经走进了亚运会的殿堂。1994年第12届亚运会武术被列为正式比赛项目,参加的国家 and 地区达15个。1994年10月国际武联被国际单项体育联合会接纳为会员。1998年第13届亚运会武术又被列为正式比赛项目,

参加国家和地区达 18 个。

武术发展的未来趋势

把中国武术推向世界,扩大中华武术在海外的影响,显示中华民族特有的智慧和力量,是 21 世纪中国武术发展的使命。国际武术联合会的正式成立,标志着武术开始走向世界。

武术已成为世界各国人民沟通的桥梁和友谊的纽带。为丰富国际奥林匹克运动会的内容,促进东西方文化交流,武术界 20 世纪 80 年代起开始着手准备,90 年代就开始将武术推进奥运大家庭。目前,竞技武术已基本具备了入奥设项的条件。从近年的国内和国际的武术赛事以及交流可以看出,为了融入奥运文化,为了国际化的推广和发展,中国武术界积极改革、全力推进,从组织、规则等方面朝着科学性、可操作性的方向发展,使中国武术带着浓郁的东方特色又具有严格的量化标准,以迎接奥委会的考核。

可是,武术要进入奥运会有诸多的困难。首先是奥运会正在进行改革,要缩小规模,国际奥委会项目委员会已建议在 2008 年北京奥运会上取消几个项目,因此新增项目难度很大;其次是武术本身打与练的分离使国际奥委会委员不能理解,中国传统武术要求习武者能打能练、打练结合,在武术的比赛中就有套路和散打两种,而奥运会设项就不允许跨项目出现。另外,中西文化的差异、民族性与国际性等问题也是武术进入奥运会的障碍。

武术最终进入奥运会是我们的奋斗目标,实现这一目标是对世界体育的一大贡献。2008 年的北京奥运会,中国武术暂时

还不能进入奥运会。国际奥委会主席罗格宣布,武术在2008年北京奥运会上既不是正式比赛项目,也不是表演项目。北京奥运会期间的武术比赛只是由北京奥组委组织的一项比赛。罗格说:“我们没有将武术列入奥林匹克计划,在2008年北京奥运会上,武术不会成为奥运会项目,也不会成为表演项目,根本不会。”至于有报道提到的在北京奥运会期间举行的武术比赛,罗格说:“这项武术比赛是由北京奥组委自己组织的,并不是2008年奥运会的表演项目,北京奥运会将不设任何表演项目。”那么武术是否可能在将来的奥运会上被列为正式比赛项目呢?罗格说:“没有人能预测未来会怎么样,我也不会对长远的未来作出预测。但现在大家都知道,2012年奥运会的比赛项目都已经确定了。”目前,中国竞技武术将实行“三轨制”:①准奥运赛制,即准备推入奥运会项目的赛制;②武术运动会赛制,即从整体上展示武术全貌,能与奥运会相媲美的赛制;③职业赛制,即开拓竞赛市场的赛制。武术加快市场化产业化也逐渐形成。如:中国武术协会与新疆德隆集团共同发起成立了北京国武体育交流有限公司,成功推出了“散打王”竞赛活动;与中体产业所属航服公司等合作成立了中鼎国际武术发展公司,主要从事国际武术演艺市场的开发和特种健身旅游的推广,目前,正在筹备成立太极拳发展公司。

第二节 武术的概念演变和发展

武术概念,是人们认识、研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中,不同的时期对武术概念的表达不尽相同,它的内含和

外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展、变化的。

从历史上看,有不少归属武术类的名称,春秋战国时称“技击”兵技巧一类);汉代出现了“武艺”一词,并沿用至明末;清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”(当时泛指军事)的“武术”一词;民国时称“国术”;新中国成立后仍沿用“武术”一词。

随着历史的变迁,冷兵器的逐步消亡,专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现,对抗性项目、武术竞赛规则的、制定,武术已演化成为体育运动项目之一。武术的体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化,反映事物本质属性的概念也在不断变化。发展到今天,武术的基本定义可概括为:武术是以技击为主要内容,以套路和捕斗的运动形式注重内外兼修的中国传统体育项目。

从这一定义出发来认识武术。首先,武术属于中国传统的技击术。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容,通过徒手或借助于器械的身体运动表现攻防格斗的能力。无论是对抗性的搏斗运动,还是势势相承的套路运动,都是以中国传统的技击方法为国术技术核心的。就人类的社会生活来说,技击术不可能是中国独有的。比较世界各地的技击术,武术不仅在技击方法上更为丰富(诸如快摔法、擒拿法等)。在运动形式上,既有套路的,也有散手的,既是结合的,又是分离的,这种发展模式,也迥然有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修,演练风格上要求神形兼备,无不反映了中国传统的技击术的运动特点。

其次,武术是体育项目,它明显区别于使人致伤致残的实用技击技术。套路运动中尽管包含丰富的技击方法,但其宗旨是

农村体育健身常识

通过演练以提高人的身体素质和攻防能力,进行功力与技巧上的较量,在技术要求上与实用技术有一定的区别,散手运动的技术固然更接近于实用技术,但由于受竞赛规则的规定,亦将其限制在体育竞技运动之内。

总之,归结为一点,武术具有明确的体育属性,体育是当今武术的主要社会哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念,注重内外兼修,诸如整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说等等,逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富,寓意深,既具备了人类体育运动强身健体的共同特征,又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性,较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化光彩。因此,从广义上认识,武术不仅是一个运动项目,而且是一项民族体育,是中国人民长期积累起来的一项宝贵的文化遗产。

第三节 武术与《易经》

中国武术与古典文学,是同根同源的共生关系,是中华传统文化的双璧,堪称双子座,同样辉煌,同样灿烂。稍加留意,就会发现,中国武术的滥觞,正是中国古典文学的发轫;文事与武备至少在两三千年以前,就像是一对孪生兄弟携手而行;舞枪弄棒与吟诗作赋,很早就是被我们先民所看重的文化修养的两个方面。历史中,有无数的武术家本身就是文学家,而许许多多文学作品中也洋溢着武术的风采。这在世界文化史上尚无先例,可以说是中华民族独有的文化现象。

一般来说,人们很少把武术与古典文学拿到一块儿来谈论,尤其是在学术讨论会上;而我们也很少在各种出版物上,看到武术与古典文学两者相互渗透、相得益彰的探讨与论述。尤其在武术与古典文学联手合作,像是配合默契的两个铁匠一样,经过了数千年的加温、淬火,共同锻造了中国人的理想人格和完善的民族性格这一点上,还没有人发现、至少是没有人明确地加以阐释。当我惊奇地发现这一点时,我对武术与古典文学的敬意油然而生。恨不得在45岁的时候,开始闻鸡起舞,凿壁偷光。

先秦时代的四书五经,都是很好的古代散文,完全可以当作文学读本来欣赏。《易经》开篇就有一句鼎鼎有名的格言:“天行健,君子以自强不息。”翻成白话文,是“天体的运行刚健不辍,君子也应自强不息。”这句话,怎么看怎么像是一位武术家对一位习武之人说的话。如果一个对中国武术情有独钟的外国人,问什么是中华武术的精神,我们完全可以告诉他《易经》第一页第一段的这个结句。“健”,是一个特别值得注意的字。它本身有两个意思:一个是“刚强”,另一个是“康强”,前者指性格和精神的坚强,后者指身体和体质的健康。加上个“儿”字——健儿,就成了军卒、壮士和剑客,剑客就是武术家。古乐府中有“健儿须快马,快马须健儿”的诗句。

《易经》中,明确地谈到武术的,有“君子以除戎器,戒不虞”之句,说的是“君子应整治兵器,以防不测”。这和现代人习武为健身、防身的观念非常一致。其中,“利武人之贞”中的“武人”——则是武术家在古籍中的直接“亮相”。“刚健中正”说的是做人,也是练武。所谓“立天之道,曰阴与阳;立地之道,曰柔与刚;立人之道,曰仁与义”,以及对宇宙与人生规律的论述包

括八卦概念的确立,都对后世的武术发展起到巨大而深刻的影响。

“一阴一阳之谓道。知乎万物而道济天下。在天成象,在地成形,变化见矣。是固刚柔相摩,八卦相荡。”

第四节 武术的特点和价值

武术的特点

1. 具有鲜明的民族风格

武术具有鲜明的民族风格。中华民族是一个有着数千年发展历史的文明古国,武术作为中华民族特有的一项传统体育项目,在长期繁衍和发展过程中,受到我国各民族思想文化的影响,才得以形成较完整的运动技术与理论体系。由于我国地域广阔、民族众多,武术体现出各种不同的技术流派和风格特点。其动作强调精神贯注、气势饱满、刚健有力、内外合一和刚柔相济等特点和风格。

2. 内容丰富,且有广泛的适应性

武术的内容和练习形式丰富多彩,不同的拳种和器械其练习方法、动作结构、技术要求、运动风格和运动负荷不尽相同,分别适应不同年龄、性别、体质人们的需要。人们可以根据自己的条件、体质状况和兴趣爱好选择适合的内容进行练习。同时武术运动不受时间、季节的限制,场地器械也可因陋就简,俗称“拳打卧牛之地”,具有广泛的适应性,是大众健身的好项目。变化练习内容和方式,即使一时没有器械也可以徒手练参、练功。