



Martial Arts teaching and training materials

武术教学培训教材

主编 李德成 林素朴 陈青

● 分册

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

WUSHU

**Martial Arts teaching
and
training materials**

— 分册
VOLUME ONE

武术教学培训教材

主 编 李德成 林素朴 陈青

副主编 林树基 刘志华 刘海波 王洪领

编 委 (按姓氏笔画排序)

王丽丹 王巍堡 韦 立 朱 琳

李 琳 李函霏 李淑红 张士杰

张丽娟 侯冬媚 贾 瑞 唐文漪

魏亚磊

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内容提要

作者积40余年武术教学、训练的实践经验和体会编著而成的《武术教学培训教材》,包括一分册、二分册两个分册。书中介绍了武术的简史、礼仪、特点、价值、常用名词,以及教学、训练方法等;以图文结合的形式讲解了常用的武术基本功练习内容和方法,以及作者创编的30余套武术操、拳术、器械套路。

本教材语言表达准确,插图动作规范,既可供武术教学、培训单位使用,也可供广大业余武术爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

武术教学培训教材.一分册 / 李德成, 林素朴, 陈青主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5349-7356-7

I. ①武… II. ①李… ②林… ③陈… III. ①武术—中国—技术培训—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第226635号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 王晓红

封面设计: 刘 栋

版式设计: 溢彩文化

插图绘制: 王来玉

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新华印刷集团有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 18.5 字数: 450 千字

版 次: 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

定 价: 49.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。

贺武术教学培训教材出版

弘扬中华武术

振奋爱国精神

徐才

二〇一三年
三月

原国家体委副主任、中国武术协会主席、国际武术联合会筹委会主任、亚洲武术联合会主席、国家体委武术研究院徐才院长为本书题词

這是一本武术套路系統
科學訓練的教材，以長拳為主
體並融匯多種流派的理論知識
和技術特點，內容極為豐富。

作者以畢生的教學體會與經
驗，將傳統武術訓練手段與競技
武術套路訓練相結合，對普及和提
高現代時代青少年武術運動員的訓練
起到更為積極的指導效果和作
用。

吳彬 於北京
二〇一三年三月九日

北京武術隊首任總教練、中國武術九段、國家級武術教練，原亞洲和國際武術
聯合會技術委員會主任、中國武術協會副主席、北京武術院院長吳彬為本書題詞



恭賀武術培訓教材出版

弘揚武術
競競業業
人人敬仰
培育英才
日日夜夜
個個感恩

昌滄東
癸巳仲夏
昌九



《中华武术》杂志第一任主编、资深编审，中国武术学会常务委员、中国武术协会委员、中国武术研究院特邀编审、89岁高龄的昌沧老人为本书题词

为法武素樸大作問世

為學之經典
訓練之法門

庚子年夏心蓮



甘肃省武术协会主席、博士、研究员、中国武术九段、世界华人武术联合会主席、中国书画协会副主席郝心莲为本书题词



1995年世界武术锦标赛
中国武术队套路队主教练李德成



1995年第8期《中华武术》封面照



2006年第二届世界传统武术节李德成任仲裁委员



1997年，李德成与香港著名电影导演
张鑫炎合影于郑州



1985年，李德成在电影《八百罗汉》中饰演男主角智性的师父觉远和尚





1983年，李德成与武术名家沙国政老先生合影



2003年北京体育大学50周年校庆时，李德成、林素朴与张文广教授合影



2006年10月，李德成、林素朴与上海体育学院蔡龙云教授在开封合影



1985年，李德成与原南京中央国术馆教授、教务处长杨松山先生在兰州合影



2009年，李德成、林素朴看望徐才老院长

左起:
刘志华 (国家
武术管理中心
套路竞赛部副
主任)
王培鲲鹏 (上海
体育学院教授)
蔡龙云 (上海
体育学院教授)
郝心莲 (甘肃
省武协主席)
李德成
林素朴
黄淑杰 (郑州
大学体育学院
副教授)



2006年10月，在第二届世界传统武术节期间在开封合影



2007年庆祝香港回归10周年，李德成、林素朴应邀担任狮子山下论剑“武术团体”大赛评审工作，图为与吴彬合影



2010年11月在天津“世界精武英雄会”的欢迎宴会上李德成、林素朴与北京体育大学教授门惠丰(右一)、阚桂香(右二)在一起



2013年5月李德成、林素朴在北京参加“武术联谊会”时的合影

右起:
林树基 (山东
太乙门研究会
秘书长)
昌沧 (《中华
武术》杂志首
任主编)
李德成
林素朴
张士杰 (河南
慧光武术院
院长)



1981年，李德成与李连杰在郑州合影



1990年，李德成与学生、西北师范大学教授兼体育学院副院长陈青在郑州合影



1993年，李德成与上海体育学院博士生导师、中国武术九段、邱丕相教授合影



1989年，李德成与中国武术九段、太极拳名家杨振铎先生在北京合影



2013年6月，李德成、林素朴到天津拜访著名武术家、84岁的张群炎老先生



1988年，参加少林寺武术馆开馆典礼

左二：天津体育学院教授刘万福；左三：武术名家周永福（山东）
右二：沈阳体育学院教授穆秀杰；右三：武术名家李文贞（天津）
左一：李德成；右一：林素朴



1997年，河南省少林武术代表团赴菲律宾进行表演和交流活动，与中国驻菲律宾大使夫妇合影
前排左一：释小龙；二排左三：林素朴副团长



2004年，李德成与法国杨式太极拳协会秘书长李传铮在巴黎合影



2009年，李德成与学生李炳雷、李炳渊兄弟俩合影
李炳雷（右）曾在电视剧《隋唐英雄》中饰演单雄信；
李炳渊（左）曾在电视剧《少林寺传奇》中饰演慧石



1995年8月，赴美参加第三届世界武术锦标赛的中国武术代表团全体人员合影
 二排右五：团长伍绍祖（国家体育总局局长、国际武联主席）
 二排左五：副团长张耀庭（中国武术运动管理中心主任）
 后排左二：武术套路教练李德成



右图为李德成（中）与武术套路的运动员合影



学生贾瑞（右四）代表澳门获得2007年世界武术锦标赛冠军，李德成（右三）、林素朴（右二）应邀赴澳门参加受勋仪式，澳门特首何厚铨亲自颁发勋章后合影留念



1985年11月，李德成随徐才率领的中国武术协会代表团访问日本



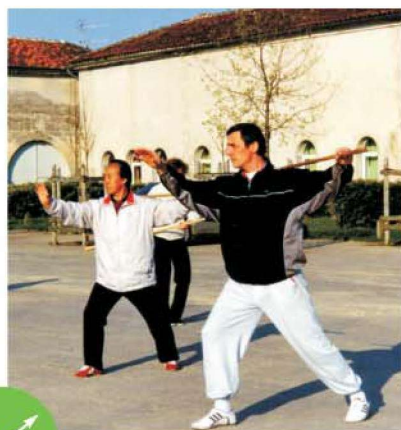
1993年，参加上海第一届东亚运动会的武术队领队、教练、运动员合影



2006年10月，李德成在第二届世界传统武术节担任仲裁委员
左起：林小美、王培锬、李德印、张山、李德成、张希贵、陈正雷



1994年，李德成受中国武术协会派遣，赴印度尼西亚授课



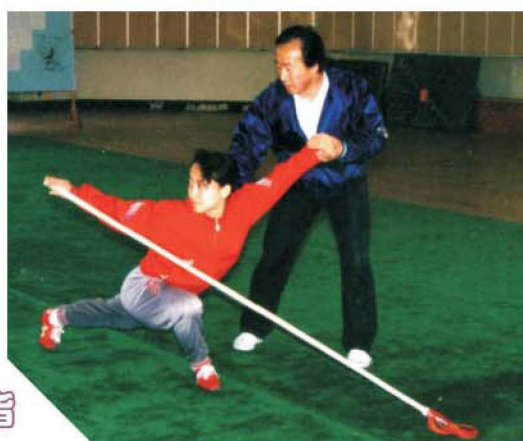
2004年，李德成应法国杨式太极拳协会邀请赴法国授课，图为教授太极棍



当年（1986年）训练课上的小队员，如今都已走上了工作岗位
 左：唐文漪，河南省武术管理中心科长； 中：刘海波，河南省武术队教练；
 右：王丽丹，浙江省永康市体育总会副主席、浙江省金华市武术协会副主席



河南武术队员刘海波



中国武术队员李淑红

指
训
练
导



女儿李琳（武术五段）



儿子李函霏（武术六段，1995年
 首届少数民族武术比赛冠军）



1990年，李德成带队参加全国少年甲组武术比赛，获得团体冠军。图为与冠军队员在河南省体育工作大队门前合影

左起：王丽丹、宋晓鸽、唐文漪、李德成、侯国旺、刘海波、虎翼山



1995年，赴美参加第三届世界武术锦标赛，赛后与冠军队员合影

左起：王二平、范雪萍、吕丹、李淑红、李德成

右起：郎荣标、刘艳艳、刘海波、陈仓（后）



2005年，李德成、林素朴和学生们在郑州欢聚一堂，其乐融融

前排左起：杨莹莹、宋晓鸽、刘海波、何强、刘志华、李淑红、丁慧茹、赵保强、朱红艳、刘广齐

后排左起：王洪领、陈青、李绍成