

全国武术训练教材

(上册)

《武术训练教材》编写组



北京体育学院出版社

全国武术训练教材

(下 册)

《武术训练教材》编写组



北京体育学院出版社

责任编辑：宇 奕

封面设计：叶 莱

全国武术训练教材

(上册)

《武术训练教材》编写组

北京体育学院出版社

全国武术训练教材

（下册）

《武术训练教材》编写组

北京体育学院出版社

责任编辑 宇 英
责任校对
封面设计 叶 莱

全国武术训练教材（上、下册） 《武术训练教材》编写组

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

（北京西郊圆明园东路）

北京市昌平印刷厂印刷

开本，787×1092毫米1/32 印张：35.625 定价：15.30元（压膜装）

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷 印数：1—8000册

ISBN 7-81003-456-1/G·347

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

本教材是在国家体委武术研究院领导下，组织专门人员编写的我国第一部武术训练教材，它是保证实施《全国武术训练大纲》的指导性教材。是根据《大纲》所提出的任务和要求，以多年来武术运动队训练的实践经验为依据，按照武术训练的规律和特点，遵循科学性、系统性和实用性的原则，并参考了有关武术教材和资料编写而成。在编写过程中，我们广泛征求了意见，进行了一些必要的调查，并对一些数据进行了科学论证。

教材内容分理论部分和训练部分两篇。全书以技术训练内容为主。同时，根据《大纲》的要求，遵照理论与实践相结合的原则，在理论上有针对性地编写了有关章节内容。

本教材适用于体育院系及业余体校和一般武术队。

参加编写人员有（以姓氏笔划为序）：

朱瑞琪、陈顺安、何瑞虹、范广昇、庞林太、张 山、
徐伟军、郭省聚、钱源泽

由于编者水平有限，教材内容难免有不足之处，尚希读者批评指正。

《武术训练教材》编写组

45108/13

目 录

(上册)

第一篇 理论部分

第一章	武术概述	
第一节	武术的形成与发展	(3)
第二节	武术的特点与作用	(9)
第三节	武术的内容与分类	(11)
第二章	武术术语	
第一节	一般术语	(15)
第二节	通用术语	(17)
第三节	专用术语	(22)
第四节	术语的构成及规律	(31)
第三章	武术训练	
第一节	训练内容	(32)
第二节	训练原则	(37)
第三节	训练方法及要求	(40)
第四节	训练计划的制订	(49)
第五节	少年儿童训练应注意的问题	(54)
第六节	运动损伤的预防	(58)
第四章	武术技术分析	
第一节	长拳技术及典型动作分析	(62)
第二节	太极拳技术及典型动作分析	(65)

第三节	南拳技术及典型动作分析.....	(69)
第四节	器械技术及典型动作分析.....	(70)
第五章	套路创编与图解知识	
第一节	套路创编.....	(76)
第二节	图解知识.....	(81)
第六章	竞赛规则及裁判法	
第一节	竞赛规则.....	(85)
第二节	裁判法.....	(88)

第二篇 训练部分

第七章 基础训练

徒手部分

第一节	基本功.....	(91)
第二节	基本技术	(118)

器械部分

第三节	刀术基本技术	(183)
第四节	剑术基本技术	(210)
第五节	棍术基本技术	(235)
第六节	枪术基本技术	(270)

第八章 套路运动

第一节	入门套路	(308)
一	六路弹腿	(308)
二	儿童长拳	(342)
第二节	三级套路	(371)
一	三级长拳	(371)
二	三级刀术	(416)
三	三级剑术	(459)
四	三级棍术	(501)

五	三级枪术	(560)
(下册)		
第三节	二级套路	(629)
一	二级长拳	(629)
二	二级刀术	(683)
三	二级剑术	(734)
四	二级棍术	(783)
五	二级枪术	(846)
第四节	其它套路	(907)
一	简化太极拳	(907)
二	南拳	(948)
第九章	格斗技术	
第一节	实战势与步法	(993)
第二节	进攻方法	(998)
第三节	防守与保护	(1054)
第四节	擒拿与解脱	(1065)
第十章	身体素质训练	
第一节	力量素质训练	(1087)
第二节	速度素质训练	(1105)
第三节	弹跳力素质训练	(1109)
第四节	耐力素质训练	(1124)
第五节	柔韧素质训练	(1125)
第六节	灵敏素质训练	(1125)

目 录

(下册)

(续第八章)

第三节	二级套路	(629)
一、	二级长拳	(629)
二、	二级刀术	(683)
三、	二级剑术	(734)
四、	二级棍术	(783)
五、	二级枪术	(846)
第四节	其它套路	(907)
一、	简化太极拳	(907)
二、	南拳	(948)

第九章 格斗技术

第一节	实践势与步法	(993)
第二节	进攻方法	(998)
第三节	防守与保护	(1054)
第四节	擒拿与解脱	(1065)

第十章 身体素质训练

第一节	力量素质训练	(1087)
第二节	速度素质训练	(1105)
第三节	弹跳力素质训练	(1109)
第四节	耐力素质训练	(1124)
第五节	柔韧素质训练	(1125)
第六节	灵敏素质训练	(1125)

第三节 二级套路

一、二级长拳

动作顺序

预备势

并步站立

第一段

- | | |
|--------------|----------------------|
| (一) 弓步十字推掌 | (二) 丁字步抱拳 |
| (三) 抡臂半蹲砸拳 | (四) 正踢腿 |
| (五) 抡臂翻腰弓步撩拳 | (六) 虚步亮掌 |
| (七) 上步并腿对拳 | (八) 提膝双臂拳 |
| (九) 震脚马步架栽拳 | (十) 抓手摆掌仆腿弓步上
架冲拳 |
| (十一) 提膝亮掌 | (十二) 前跃步仆腿接手弓
步冲拳 |
| (十三) 弹踢冲拳 | (十四) 叉步盖掌歇步冲拳 |
| (十五) 提膝仆腿穿掌 | (十六) 上步腾空飞脚 |
| (十七) 提膝穿手亮掌 | |

第二段

- | | |
|---------------|---------------------|
| (十八) 抡臂转身穿手歇步 | (十九) 侧踹腿
亮掌 |
| (二十) 弓步压肘 | (二一) 提膝探身扣拳 |
| (二二) 震脚弓步双推掌 | (二三) 扶地后扫 |
| (二四) 仆步穿掌上步箭弹 | (二五) 提膝侧倾栽拳上架 |
| (二六) 转身勾手抄掌 | (二七) 抄掌纵步转身腾空
摆莲 |

(二八) 抡臂仆步拍掌 (二九) 弓步上冲拳

第三段

(三十) 弧形步推掌 (三一) 里合腿弓步勾手推掌

(三二) 回身震脚弓步连 (三三) 弓步贯拳

环冲拳

(三四) 并步推掌 (三五) 旋风脚马步架冲拳

(三六) 跳转身仆步切掌 (三七) 踏步单拍脚

(三八) 弓步顶肘

第四段

(三九) 击步撩掌 (四十) 蹬腿推掌

(四一) 扣腿架掌冲拳 (四二) 抡臂砸拳

(四三) 燕式平衡 (四四) 跳转身提膝推掌

(四五) 上步侧空翻 (四六) 转身叉腿勾手弓步推掌

(四七) 外摆莲 (四八) 仆步穿手亮掌

(四九) 并步勾手 (五十) 挑掌跳跃仆腿接手弓

步冲拳

(五一) 抡臂砸拳 (五二) 虚步架冲拳

(五三) 并步按掌 收势

动作说明

预备势

并步站立

两脚并步站立，两手五指并拢，直臂贴靠于两腿外侧（图11—1）。

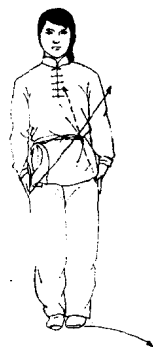


图 11—1

第一段

(一) 弓步十字推掌

左腿屈膝半蹲，右脚向右后方退步，成左弓步。同时，两掌交叉向前平推，右掌在外，两掌的掌外沿朝前，掌指均斜向上。眼向前平视（图11—2）。



图 11—2

(二) 丁字步抱拳

1. 体右转，成右弓步。同时，两臂向上，向左、右分至侧平举，掌指均向上。眼随视右掌。（图11—3）。

2. 左脚脚跟向右脚足弓内侧靠拢成丁字步。同时，两掌变拳，屈肘收抱于腰间，拳心均向上。眼向左前方平视。（图11—4）。



图 11—3



图 11—4

(三) 抡臂半蹲砸拳

1. 右腿屈膝半蹲，左脚向左前方上步，成右弓步，体微右转。同时，左拳变掌，臂内旋向斜下伸出，掌心朝下。眼随视左掌。(图11—5)。



图 11—5

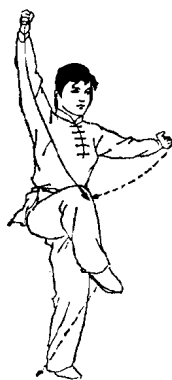


图 11—6

2. 重心移至左腿，右腿屈膝提起，成独立步。同时，左臂向内、向上、向外绕至体侧；右臂向外、向上举于头上。眼向前平视。(图11—6)

3. 左腿屈膝半蹲，右腿以全脚掌向左脚内侧下落震踏地面。同时，左臂向内、向上，右臂屈肘下落，右拳背与左掌心在腹前相击。眼向前平视。(图11—7)。



图 11—7

(四) 正踢腿

1. 左脚向前上半步，重心移至左腿，成后点步。同时，右拳变掌，两臂交叉上举，臂内旋向左、右分至侧平举，两掌掌指朝上，掌心向外。眼向前平视。

(图11—8)。

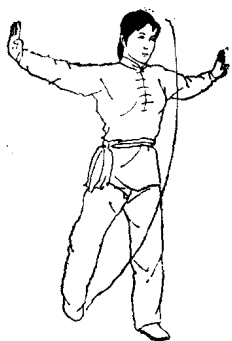


图 11—8

2. 左腿全脚支撑。右腿挺膝伸直，脚尖勾紧，用力向前额踢起。(图11—9)。

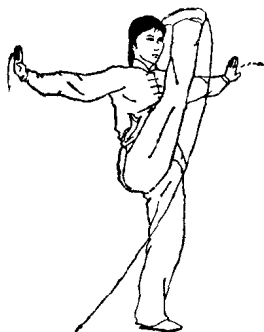


图 11—9

(五) 抡臂翻腰弓步撩拳

1. 右腿向后落步，左腿屈膝，成左弓步。同时，两臂随上体右，转左臂微上举，右臂微下落，使左掌虎口向上，右掌虎口向下。眼视左掌。(图11—10)。



图 11—10

2. 左腿向右腿后插步，两腿屈膝半蹲，重心在两腿之间。同时，左掌由上向内、向下，右掌由下向内、向上，使两臂在胸前交叉，右臂在外，两掌掌指向上，掌心朝外。眼向前平视。（图11—11）。



图 11—11



图 11—12

3. 两腿以前脚掌为轴，向左翻转一周。同时，左臂向下、向前、向上、向后，右臂向上、向后、向下依次抡绕一周半，两臂成侧平举，两手掌指向上，掌心朝外。眼随视左掌。（图11—12）。

4. 右腿向后方撤步，体左转，成左弓步。同时，左掌向内屈肘下落，右掌变拳向下、向前撩击，右拳背与左掌心在腹前相击。眼视右拳。（图11—13）。

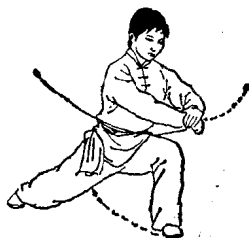


图 11—13