

国际武联指定教材

武术

初级

教程



人民体育出版社

上

国际武联指定教材

武术初级教程

上 册

张 山 主 编

(国际武联技术委员会审定)

人民体育出版社

国际武联指定教材

武术初级教程

下 册

张 山 主 编

(国际武联技术委员会审定)

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武术初级教程/张山主编.-北京:
人民体育出版社,1996.10

国际武联指定教材

ISBN 7-5009-1379-6

I. 武… II. 张… III. 武术-教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16299 号

武术初级教程(上册)

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

※

850×1168 毫米大 32 开本 21.75 印张 490 千字

1997 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

印数:5,301--10,400 册

※

ISBN 7-5009-1379-6/G · 1280

(上、下册)定价:51.00 元(平)

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武术初级教程/张山主编.-北京:

人民体育出版社,1996.10

国际武联指定教材

ISBN 7-5009-1379-6

I. 武… II. 张… III. 武术-教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16299 号

武术初级教程(下册)

人民体育出版社出版发行

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

※

850×1168 毫米 大 32 开本 17.625 印张 390 千字

1997 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

印数:5,301—10,400 册

※

ISBN 7-5009-1379-6/G · 1280

(上、下册)定价:51.00 元(平)

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

主 编 张 山
副 主 编 吴 彬、门惠丰、王培锬
编辑委员会 张 山、吴 彬、门惠丰、王培
锬、邱丕相、宦鸿贤
执 笔 者 门惠丰（太极拳）、王培锬（南
拳、南棍）、朱瑞琪（南刀）、刘
同为（刀术）、李巧玲（长拳）、
李自力（太极剑）、邱丕相（枪
术）、陈国荣（棍术）、温 力
（剑术）

前 言

国际武术联合会成立以来，武术运动在世界各国得到迅速推广。国际武联会员协会亦从原有的 38 个发展为 70 个，武术在世界各地蓬勃发展，喜爱武术的人越来越多。为适应形势，满足各国和各地区普及与提高武术水平的需要，国际武联秘书处在技术委员会指导下，组织具有丰富教学经验的高级教练员、教授编写了本教材。本教材分初、中、高级三册，适于不同技术水平、不同层次的武术爱好者使用。

这套教材编写中突出了传统性、实用性和科学性；所编项目宽泛，以适应和满足不同的需要和爱好；每项目均从基础入门开始，循序渐进。以简洁的文字、生动的插图将各项目的基本武功技术要点、教法提示以及训练方法系统地、规范地介绍给读者，便于学习与实践，具有较高的可操作性。初稿完成后，特邀请武术界有名望的权威专家进行了鉴定、审修工作，使之更为严谨、科学。

1996 年 8 月国际武联技术委员会在中国北京召开会议，对书稿进行审查、定稿。会议一致认为该教材既继承和体现了各项目的传统风格特点，又体现出具有较强的基础性、统一性、系统性和规范性。会议认为这是一部易懂、易记、易教、易学、易练的，适于各个国家和地区的武术组织、馆校、俱乐部进行培训的教学用书，同时也为武术爱好者提供了一

部较好的自学教材。

在本教材编写过程中，得到国际武联有关官员的关注和支持，得到中国武术协会、中国武术研究院、北京体育大学、上海体育学院、北京武术队以及武术界著名专家蔡龙云、马贤达、何福生、刘玉华、习云太、陈昌棉、庞林太、王常凯、曾乃梁、李德印、康戈武、张福云、冯如龙等先生的大力支持与协助。在此一并致以诚挚的感谢。

因本书篇幅较长，因此分为上、下册，但内容不分先后。

国际武术联合会技术委员会

序

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的源于中国的体育项目，其历史悠久。远在原始社会氏族公社时期就有了武术运动的最早雏形。经过约五千年的演变、发展，至今武术已成为世界人民喜爱的一项体育运动，并于1990年正式成立了国际武术联合会。

武术按其运动形式可分为套路运动和格斗运动两大类。

第一类 套路运动

套路运动是以踢、打、拿、击、刺等攻防动作，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格斗规律组成的拳术、器械和对练套路的演练。

一、拳术

包括查拳、华拳等类型的长拳，以及太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、翻子拳、劈挂拳、少林拳、戳脚拳、地躺拳、象形拳等。

1. 查拳、华拳等类型的长拳：是一种具有拳、掌、勾三种手型，弓、马、仆、虚、歇五种步型，姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明，并有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折或跌扑滚翻等动作的拳术。而查拳、华拳等各个拳种又有各自不同的技术特点和运动风格。

2. 太极拳：是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。动作圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，前后贯串。而各式太极拳也还有大架、小架、开合、刚柔相兼等不同的特点。

3. 南拳：南拳是流行于中国广东、福建等南方各地的拳种。拳种和流派颇多，比如广东南拳分洪、刘、蔡、李、莫等家；福建南拳分咏春、五祖等派。各门各家都有各自的风格特点，而一般的特点是：拳势刚烈、步法稳固、动作紧削、身居中央、八面进退、常鼓劲而使肌肉隆起，以发声吐气而助长发力。

4. 形意拳：以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、猴、马、鼉（tuó）、鸡、鹞、燕、蛇、蛤、鹰、熊等十二种动物的动作形象而组成的拳术。特点是：动作简练，发力沉着，手攥足踏，朴实刚脆。

5. 八卦掌：是以摆扣步走转为主，以推、托、带、领、穿、扳、截、拦等掌法变换为内容的拳术。特点是：沿圈走转，势势相连，身灵步活，随走随变。

6. 八极拳：是一种以挨、傍、挤、靠等贴身进攻动作为主要内容的短打类型的拳术。发力刚猛，用震脚和闯步以助发力。

7. 通臂拳：是以摔、拍、穿、劈、攢等五种基本掌法为主要内容，通过圈揽勾劫、削摩拔扇等八法的运用组成的拳术。特点是：出手为掌，点手成拳，回来仍是掌；甩膀抖腕，放长击远，发力冷弹脆快。

8. 翻子拳：是一种短小精悍、严密紧凑、力法脆快的拳术。其特点是：往返连环，步疾手快，拳法紧密，上下翻转。

9. 劈挂拳：是一种放长击远的拳术。其特点以长击为主，兼容短打，大开大合，加劈带挂。练习时要求拧腰切胯，溜臂

合腕，双臂交劈，力贯膀臂。

10. 少林拳：包括大红拳、小红拳、炮拳、梅花拳、七星拳、罗汉拳等。现在嵩山少林寺所传授的拳术，特点是：直来直往，架势小而紧凑，出拳似屈非屈，似直非直，刚健有力，发声收势。

11. 戳脚拳：是以腿法为主要内容的拳术。基本腿法有丁、踹、拐、点、蹶、错、蹬、碾等。练习时，一步一腿，一步一脚，连环踢打，左右互换，手脚并用，以腿法见长的特点十分突出。

12. 地躺拳：是以跌扑滚翻等地躺摔法为主要内容的拳术。技巧性较强，动作难度也较高。

13. 象形拳：是以攻防动作结合模拟各种动物形态和人物生活形象所组成的拳术。常见的有鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、醉拳等。象形拳强调象形取意，不能一味追求模拟，要体现武术的攻防特点。

二、器械：

1. 短器械：刀、剑、匕首等。

2. 长器械：枪、棍、大刀、朴刀等。

3. 双器械：双刀、双剑、双钩、双戟、双头双枪等。

4. 软器械：九节鞭、双鞭、单刀加鞭、三节棍、梢子棍、流星锤、绳镖等。

三、对练：

1. 徒手对练：对打拳、对擒拿等。

2. 器械对练：对劈刀、对刺剑、对扎枪、对打棍、单刀进枪、双刀进枪、朴刀进枪、三节棍进枪等。

3. 徒手与器械对练：空手夺刀、空手夺枪、空手破双枪等。

四、集体项目：

是六人以上徒手或器械的集体演练。可以编排成图案，表演时队形整齐，动作划一。

第二类 格斗运动

它是在一定的条件下，遵照一定的规则，两人进行斗智较技的对抗运动。现在开展的有散手、太极推手、短兵。

武术在运动方法上有着独自的传统特点，一般有以下六点：

一、刚柔相兼。武术主于亦刚亦柔，各家拳派无不主张：“刚发乎内，柔制乎外”；“外若优柔，中实刚劲”；“刚中带柔，柔中带刚”；“刚柔相济定心神”等等的刚柔相兼之说的运动方法。

二、内外合一。所谓内，指的是内在的心志活动；所谓外，指的是手眼身步等外在的形体活动。手与足合，肘与膝合，肩与胯合，谓之“外三合”，是对动作势式上下相随的要求；手到、眼到、身到、步到，一动无有不动，一静无有不静，是对动作势式协调完整的要求。外在的形体活动还必须与内在的心志活动紧密结合，须内心无妄，而后才能使之身正。因此从事武术运动时，首要的一条须是心无杂念，而且还须心与意合，意与气合，气与力合，谓之“内三合”。练习武术只有做到内外合一，才能对武术有更为深刻的理解，从而使演练达到更高的水平。

三、运气调息。武术非常重视运气和调息的锻炼。例如太极拳讲究“气沉丹田”，“以心行气”；少林拳也强调“气自丹田吐”，运动时“舒臂运气”。武术各拳种流派都讲究运气调息，在此不一一举例。

四、注重内劲。演练武术动作要求有“内劲”。即在人的

肢体构成各种武术动作时，使躯干、肢体的肌肉处于一种自然的紧张状态。也就是动作外形既要匀称工整、自然；同时肌肉又要始终保持一定的张力而不松懈，从而使动作显示出一种充实的内在劲力。

五、气势连贯。武术讲究在一个拳路里动作势式始终连绵相属、气脉不断。太极拳如此，其它拳术也如此。对其它拳术来说，所谓“连”并不是要求把整个拳路的动作势式像太极拳那样一气完成，中间没有间歇。而是强调在一招一势之间要做到“形断意连”、“势断气连”，善于运用内在的心志活动，通过眼神把前后动作连接起来，使之势势相连，贯串一气。

六、击法严格。击法，是武术的踢、打、摔、拿四种技击法则。凡是由攻防动作组成的拳术套路，都离不开这四种法则的范畴（器械套路则由击、刺等技击法则组成）。这四种击法各有各的具体内容与方法，如踢的法则，其具体内容有蹬、踹、弹、缠、扫、挂、撩、摆等等；打的法则，其具体内容有冲、劈、挑、砸等等。这些内容都有规定的运使方法。例如：踢法中的蹬、踹、铲都是脚心朝前、力点在脚心部；铲的方法规定脚尖横向、脚心朝下、力点在脚外侧边缘部。对踢、打、摔、拿等四种法则具体内容的运使方法，都规定得非常严格，不允许混淆不清。

主 编 张 山
副 主 编 吴 彬、门惠丰、王培锬
编辑委员会 张 山、吴 彬、门惠丰、王培
锬、邱丕相、宦鸿贤
执 笔 者 门惠丰（太极拳）、王培锬（南
拳、南棍）、朱瑞琪（南刀）、刘
同为（刀术）、李巧玲（长拳）、
李自力（太极剑）、邱丕相（枪
术）、陈国荣（棍术）、温 力
（剑术）

前 言

国际武术联合会成立以来，武术运动在世界各国得到迅速推广。国际武联会员协会亦从原有的 38 个发展为 70 个，武术在世界各地蓬勃发展，喜爱武术的人越来越多。为适应形势，满足各国和各地区普及与提高武术水平的需要，国际武联秘书处和技术委员会指导下，组织具有丰富教学经验的高级教练员、教授编写了本教材。本教材分初、中、高级三册，适于不同技术水平、不同层次的武术爱好者使用。

此套教材编写中突出了传统性、实用性和科学性；所编项目宽泛，以适应和满足不同的需要和爱好；每项目均从基础入门开始，循序渐进。以简洁的文字、生动的插图将各项目的基本武功技术要点、教法提示以及训练方法系统地、规范地介绍给读者，便于学习与实践，具有较高的可操作性。初稿完成后，特邀请武术界有名望的权威专家进行了鉴定、审修工作，使之更为严谨、科学。

1996 年 8 月国际武联技术委员会在中国北京召开会议，对书稿进行审查、定稿。会议一致认为该教材既继承和体现了各项目的传统风格特点，又体现出具有较强的基础性、统一性、系统性和规范性。会议认为这是一部易懂、易记、易教、易学、易练的，适于各个国家和地区的武术组织、馆校、俱乐部进行培训的教学用书，同时也为武术爱好者提供了一

部较好的自学教材。

在本教材编写过程中，得到国际武联有关官员的关注和支持，得到中国武术协会、中国武术研究院、北京体育大学、上海体育学院、北京武术队以及武术界著名专家蔡龙云、马贤达、何福生、刘玉华、习云太、陈昌棉、庞林太、王常凯、曾乃梁、李德印、康戈武、张福云、冯如龙等先生的大力支持与协助。在此一并致以诚挚的感谢。

因本书篇幅较长，因此分为上、下册，但内容不分先后。

国际武术联合会技术委员会

序

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的源于中国的体育项目，其历史悠久。远在原始社会氏族公社时期就有了武术运动的最早雏形。经过约五千年的演变、发展，至今武术已成为世界人民喜爱的一项体育运动，并于1990年正式成立了国际武术联合会。

武术按其运动形式可分为套路运动和格斗运动两大类。

第一类 套路运动

套路运动是以踢、打、拿、击、刺等攻防动作，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格斗规律组成的拳术、器械和对练套路的演练。

一、拳术

包括查拳、华拳等类型的长拳，以及太极拳、南拳、心意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、翻子拳、劈挂拳、少林拳、戳脚拳、地躺拳、象形拳等。

1. 查拳、华拳等类型的长拳：是一种具有拳、掌、勾三种手型，弓、马、仆、虚、歇五种步型，姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明，并有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折或跌扑滚翻等动作的拳术。而查拳、华拳等各个拳种又有各自不同的技术特点和运动风格。