

气象学辞典 地理学家辞典 海洋科学
辞典 人文地理学辞典 自然地理学辞
典 邮政学辞典 工程辞典 管道
运输辞典 水路运输辞
典 铁路辞典 生态学辞典 生物
遗传辞典 古生物学辞
典 生物化学辞典 生物技术辞典 化
学家辞典 物理化学辞
典 有机化学辞典 常见化学元素辞典
建筑设计辞典 地植物学辞典 外国
建筑艺术辞典 美术辞典 雕塑艺术辞典

武术 运动 辞典

XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU **CIDIAN** XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU
学生实用工具书

乔丹 程成 主编

- 一套学生必备的书!
- 一套教师必用的书!!
- 一套图书馆必藏的书!!!
- 一套让您受益无穷的书!!!!
- 一套让您从此真正减负的书!!!!!!

工艺美术辞典 绘画艺术辞典 建筑艺
术辞典 体育史辞典 球类运动辞典
武术运动辞典 体育组织辞典 田径运
动辞典 大众体育运动辞典 水上、冰
上运动辞典 明代历史辞典 宋代历史
辞典 先秦历史辞典 元代历史辞典
秦汉历史辞典 清代历史辞典 隋唐五
代历史辞典 三国两晋南北朝历史辞典

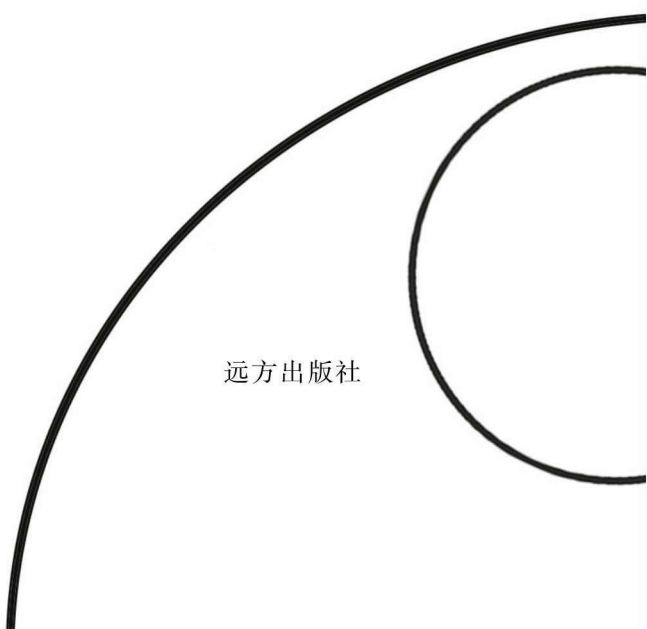
■ 远方出版社

学生实用工具书

武术运动辞典

乔丹 程成 主编

远方出版社



图书在版编目(CIP)数据

武术运动辞典/乔丹,程成主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.

11

(学生实用工具书)

ISBN 978-7-80595-982-5

I. 武... II. ①乔... ②程... III. 武术—青少年读物 IV. G85

—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087208 号

学生实用工具书 武术运动辞典

主 编	乔丹 程成
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	230
字 数	6000 千
版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 次	2009 年 2 月第 1 次印刷
印 数	5000
标准书号	ISBN 978-7-80595-982-5
总 定 价	1286.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

当今社会已经进入迅猛向前发展的阶段,而社会发展是否进入高级阶段的一个重要标志就是看教育在这个国家所占的比重。在我国,教育一直占据着举足轻重的地位;从二十世纪末开始提出素质教育这一概念到今天,我国的教育发展取得了举世瞩目的成就。然而随着社会的更加快速的发展,不进步就意味着退步,所以教育在不断地进行改革,例如在学生的知识体系如何构建、教学理念如何创新以及素质教育的深入研究等方面。还有提高学生的全面素质,建立知识和谐型社会,这些都是全民普遍关注的问题在很大程度上引起人们的思索。

教育是提高国民素质和培养新世纪人才的重要手段。为全面提高教育质量,向广大学生提供高品位、高质量的精神食粮,为他们的成长和发展打下坚实的基础。同时,为了更好地贯彻“十一五”精神,更好地面对目前我们探讨的一系列问题,我们特推出此套学生实用工具书,包括历史、文学、体育、建筑、艺术、生物、地理、化学、戏剧、交通等多个学科和领域。各学科以实用为标准,进行科学的分类,力争将各个学科的知识进行归纳、整理,提炼出知识点、重点、难点。

本套丛书知识覆盖面广,而且深入浅出,通俗易懂并兼具知识性与实用性,是学生学习各种知识过程中不可或缺的一套实用工具书手册。

在本套丛书的编写过程中,我们得到了许多专家及学者的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

编 者

目 录

武 术	1
拳 术	6
长 拳	7
太极拳	9
简化太极拳	18
南 拳	19
洪家拳	22
蔡李佛拳	23
虎鹤双形拳	24
侠家拳	25
咏春拳	26
五祖拳	27
太祖拳	28
鹤 拳	29
罗汉拳	30

地术犬法	31
孔门拳.....	32
岳家教.....	33
白眉拳.....	34
三十六路宋江拳	35
少林拳.....	36
形意拳.....	41
意 拳.....	44
醉 拳.....	46
猴 拳.....	48
鹰爪拳.....	50
螳螂拳.....	51
蛇 拳.....	54
八卦掌.....	55
查 拳.....	58
花 拳.....	60
华 拳.....	61
绵 拳.....	63
连环绵掌	65
劈挂拳.....	66
八极拳.....	68
通背拳.....	70
梅花桩.....	72

六合拳.....	74
炮捶.....	75
拦手.....	76
岳氏连拳	77
内家拳.....	78
地趟拳.....	80
太极推手	81
散手.....	84
擒拿.....	85
武术对练	87
武术集体项目	90
武术表演和竞赛	91
武术长兵	92
武术短兵	93
十八般武艺	94
武术器械	96
刀	97
枪	101
剑	103
棍	106
弓、矢.....	108
弹弓	109
戈	110

戟	111
钩	112
拐	113
盾	114
鞭	115
铜	116
鞭 杆	117
圈	118
流星锤	119

武术

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。

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。

春秋战国时期，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。

秦时盛行角抵和手搏,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,台上三个上身赤裸的男子,只穿短裤,腰部系带,足穿翘头鞋,两人在比赛,一人双手前伸作裁判。

汉时,有了剑舞、刀舞、双戟舞、钺舞等。这都说明,汉时的武舞已有明显的技击性,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,并用考试办法授与武艺出

众者以相应称号,如“猛殷之士”、“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“猛殷之士”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。

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,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着生命危险进行传授。

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》、《耕余剩技》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。

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。

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,举行了第一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,国家组织创编了比赛规定套路,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,吸引着大批武术爱好者习武健身疗病。

经常坚持武术锻炼能有效地增强体质。武术中的各种

拳法、腿法对爆发力及柔韧性要求较高,特别是各关节活动范围较大,对肌肉韧带都有很好的锻炼作用。武术包含多种拧转、俯仰、收放、折叠等身法动作,要求“手到眼到”,“手眼相随”,“步随身行、身到步到”,对协调性有较高的要求;整套动作往往由几十个动作组成,并在一定时间内完成,所以能使身体各个器官系统得到全面发展。练习柔和、缓慢、轻灵的拳术,如太极拳,强调以意引导动作,配合均匀深沉的呼吸,可使周身血脉流通,适合于慢性病患者作为医疗手段坚持锻炼,有较明显的疗效。

对抗性的散手、推手、武术短兵、武术长兵等竞技项目,运动激烈,除能增强体质外,还能培养勇敢、机智、敏捷等优良性格。

拳 术

中国武术中徒手技法的总称,其内容包括步型、步法、手型、手法、腿法、跳跃、平衡、跌扑、滚翻等动作。

在宋代,拳术套路盛行。据明戚继光《纪效新书·拳经·捷要》记载:“宋太祖有三十二势长拳,又有六步拳、猴拳……温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弁探马、八闪番、十二短”等。书中还记述了一些拳术名家的擅长技法,如吕红八下、绵张短打、山东李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打,等等。明代又有所谓“外家”和“内家”之分。外家主要讲究搏人(攻击),内家主要讲究御敌(防守)。拳术还有依地域分为南派和北派的。南派主要流传于长江流域以南地区,其拳术特点是架式小,动作较紧凑,练习时活动范围不大。北派主要流传于黄河流域及其以北地区,其拳术特点是架式大,动作舒展,练习时活动范围大。

拳术在长期的社会实践中形成了各种不同风格和特点的拳种流派:姿势舒展、动作快速的长拳;舒缓柔和、轻灵圆活的太极拳;势势连绵、身灵步活的八卦掌;动作简练、发力较刚的形意拳;步稳势猛、刚劲有力的南拳;放长出远、发力顺达的通背拳;动作紧凑、节奏鲜明的查拳等等。

长 拳

中国拳派之一，一般将查拳、花拳、炮捶、红拳等均列入长拳。另外，古代也有专称长拳的拳种。现代新编长拳是中华人民共和国成立后发展起来的一个拳种，在武术运动中影响较大，群众基础广泛。现代长拳吸取了查、花、炮、红诸拳种之长，把长拳类型的手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃等基本动作规格化，按照长拳运动方法编成包括窜蹦跳跃、闪展腾挪和起伏转折在内的各种拳械套路。它的特点是姿势舒展大方，动作灵活快速，出手长，跳得高，蹦得远，刚柔相济，快慢相间，动迅静定，节奏分明，是全国武术表演和比赛项目之一。

长拳主要适合于青少年练习。从编排上看，它既有适合于基础训练的一面，又有适合于竞赛、提高的一面。在竞赛中，要求自选自编的长拳套路必须符合规则规定，内容至少包括拳、掌、钩三种手型，弓、马、仆、虚、歇五种步型，一定数量的拳法、掌法、肘法和伸屈、直摆、扫转、击响等不同组别的腿法及平衡、跳跃、跌仆、滚翻动作。完成套路时间也有严格要求。运动员可以根据个人的特点、动作，合理布局，突出个人风格特点。

长拳在技术上有以下八点要求：①姿势。头正，颈直，沉肩，挺胸，直腰，敛臀，上肢舒展，挺拔，下肢稳定，匀称。②动作。在做踢、打、摔、拿等技击动作时，起止点、路线、力点都要清晰，把套路中的攻防特点体现出来。③身法。要把躯干活动和吞、吐、闪、展、冲、撞、挤、靠等攻防变化紧密结合起来，内外协调，得心应手，形成一个整体。④眼法。要做到“手眼相随”，“手到眼到”，通过眼神把一招一式的内在意识充分表达出来。⑤精神。要全神贯注，表现出勇敢、机敏、无所畏惧的气概。⑥劲力。要有刚有柔，发劲时要求有爆发力，要刚而不僵，柔而不松，刚柔相济；还要以意识支配动作发力，以气息配合发力，做到内外合一。⑦呼吸。讲究“提”、“托”、“聚”、“沉”四法。跳跃时用“提法”，静止性动作用“托法”，刚劲性动作用“聚法”，由高到低的动作用“沉”法。⑧节奏性。在演练中，快与慢、动与静、刚与柔、起与伏等多种矛盾的对比越鲜明，越突出，节奏性就越强。

长拳动作舒展，关节活动范围较大，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性都有较高要求。同时，由于长拳动作大多是用大肌肉群来进行活动的，要求肌肉活动量大而且迅速，需氧量较大，因此对提高心肺功能也有良好作用。