

马汉文\主编

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

武术·射弩

W U S H U · S H E N U

曾锡银 高涛\编著





宁夏大学优秀学术著作出版基金资助

宁夏大学“211工程”建设项目资助

图书在版编目(CIP)数据

武术·射弩 / 曾锡银, 高涛编著. — 银川: 宁夏人民出版社, 2011.8

(全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书 / 马汉文主编)

ISBN 978-7-227-04802-2

I. ①武… II. ①曾… ②高… III. ①少数民族—传统体育项目—武术—基本知识—中国②中国式射箭—基本知识 IV. ①G852②G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第176577号

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

武术·射弩

曾锡银 高涛 编著

责任编辑 马明德

封面设计 晨皓

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社 出版发行

地址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 13.75 字数 320千

印刷委托书号 (宁)0009552 印数 1000册

版次 2011年8月第1版 印次 2011年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-227-04802-2/G·648

定价 32.00元

版权所有 侵权必究

总 序

少数民族传统体育是少数民族的社会文化组成部分，产生于少数民族社会生活实践，由少数民族历史上沿传至今的自娱健身活动。这种活动具有一定的规范性和竞赛规则，是中国少数民族在节日集会时所进行的传统体育活动，是增强民族内部团结与社会交往的方式。而今，各民族所传承的不同体育运动项目，以浓郁的民族风格和独特的地域色彩被越来越多的人所喜爱。同时，它们也是剖析民族体育起源和发展阶段诸形态的活化石，是挖掘和创新体育形式与运动项目的源泉，是中国民族体育传承和发展的动力，是人类体育事业的一笔宝贵财富。

新中国成立以来，党和政府为继承和发展少数民族传统体育活动，采取了一系列重大举措，1953年、1982年、1986年举办了第一、第二、第三届全国少数民族传统体育运动会，并规定以后每4年举办1次。1982年以后，民族体育开始纳入各省、市、自治区体育发展规划。1987年，由当时的国家体委和国家民委联合组织的调查发掘民族体育的工作在全国展开，历时4年，发掘整理出676项少数民族体育运动项目。1987~1992年先后在宁夏、广西、吉林、北京举行了木球、花炮、秋千、珍珠球等全国邀请赛和运动项目教练员、裁判员学习班。少数民族聚居的省、市、

自治区，几乎每年都举行规模宏大的省一级的民族传统体育运动会。

在民族传统体育项目的类型上大致有空中运动、马上运动、水上运动和陆上运动四大类。空中运动主要有秋千、跳板和沙哈尔地（空中转轮）等；马上运动主要有赛马、马术、马球、跑马射箭、射击、飞马拾银、马上摔跤、跳马、跳骆驼、姑娘追、赛骆驼、赛牦牛等；水上运动主要有赛龙舟、赛皮筏、游泳比赛、潜泳比赛、水中捉鸭子、踩独木滑水和独竹漂等；陆上运动更是门类繁多，如摔跤、角力、登攀、跳跃、射弩、射箭、投掷、球类、武术和技巧等。总的来说，其研究的深度和系统性与全国民族传统体育运动会的16个竞技项目相比，为数确实不多。新中国成立之初，国家在少数民族传统体育运动项目的挖掘以及规则制定方面做了大量的工作。20世纪80~90年代，中国民族传统体育研究得到大发展，各类研究明显增强，研究民族传统体育运动项目的题材从广度、深度都明显增多。同时，民族传统体育项目整理和挖掘的研究，也从一个逐步积累进入到深入研究的过程。21世纪，保护文化生态、促进多元文化和增强文化软实力的迫切性日益突显，人们坚守彰显本民族的文化特色的同时，也希望在与别种文化的沟通和交流中，使本民族的文化得到发扬和发展。我们都知道，不同文化之间也需要有更多理解和宽容的发展空间，以达到文化多元共存，消弭文化冲突的目的。于是，以跨学科、跨领域研究方向的民族传统体育就有了更广泛、更深入的发展。

在这种形势下，编委会抓住少数民族传统体育发展的新机遇，以全国民运会竞赛项目为基础，在抢占民族传统体育研究高点的同时，积极筹划编写“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”共七册。值此全国第九届民族传统体育运动

会的召开之际,愿本套丛书能为民族大团结、大联欢的盛会献上祝福,为我国少数民族传统体育的发展作出贡献。全套丛书突出了以下几个特点:第一,贯通古今,沿着民族传统体育发展的历史线索,系统总结了不同运动项目在各个时期与年代的演变、发展。第二,融汇了不同民族体育项目对现代人进行体育锻炼的娱乐价值、健身价值和文化价值。第三,对不同民族体育项目的基本技术与战术、体育教学与运动训练和竞赛规则与裁判法等做了系统的整理、阐述,并进行了广度和深度的挖掘与分析。第四,采取了广泛联系,不同项目的取材上又各有所长,风格上独具特色,内容上各有千秋的发展观点,较好地体现了“全、新、特”出版理念,丰富了我国少数民族传统体育理论,对推广少数民族传统体育项目具有现实意义。相信这套“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”必将为民族传统体育文化、民族传统体育学科研究、民族传统体育发展树立一个里程碑。

总之,“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”是一部创新之作。它承前启后,具有无可取代的现实意义和历史意义。特别是在国家大力发展社会文化软实力的今天,丛书在宁夏回族自治区体育局、自治区民委和宁夏大学领导的共同努力下顺利完成。宁夏大学体育学院领导班子本着为民族传统体育文化事业奉献的信心和决心,精心准备、积极筹划,组织高校从事教学训练的骨干和社会精英参与的写作团队共同完成。相信该系列丛书能为更多关注和热爱民族传统体育的朋友们和从事教学与训练的同仁们提供有价值的参考,更好地为传承和发展民族传统体育事业服务。

丛书编委会

2011年8月于宁夏银川

目 录

武 术

- 第一章 少数民族武术概述 / 003
 - 第一节 少数民族武术的起源和发展 / 003
 - 第二节 少数民族武术的功能 / 011
- 第二章 少数民族武术介绍 / 025
 - 第一节 回族武术 / 025
 - 第二节 壮族武术 / 034
 - 第三节 傣族武术 / 037
 - 第四节 苗族武术 / 041
 - 第五节 哈尼族武术 / 048
 - 第六节 土家族武术 / 055
- 第三章 少数民族武术教学与训练 / 073
 - 第一节 少数民族武术教学特点 / 073
 - 第二节 少数民族武术教学法 / 078
 - 第三节 武术图解知识 / 083
 - 第四节 武术基本技术和练习方法 / 087

- 第五节 套路教学 / 149
- 第四章 少数民族武术身体素质训练 / 153
 - 第一节 速度素质 / 154
 - 第二节 力量素质 / 156
 - 第三节 耐力素质 / 163
 - 第四节 柔韧素质 / 166
- 第五章 武术运动员心理训练 / 169
 - 第一节 武术运动员心理训练的概述 / 169
 - 第二节 武术运动员心理训练的分类 / 171
 - 第三节 武术运动员心理训练的一般方法 / 177
- 第六章 少数民族武术套路选 / 180
 - 第一节 回族拳械套路 / 180
 - 第二节 土家族拳械套路 / 261
 - 第三节 壮族拳械套路 / 289
 - 第四节 苗族拳械套路 / 291
- 第七章 少数民族武术竞赛规程与编排 / 295
 - 第一节 少数民族武术竞赛规程与编排 / 295
 - 第二节 全国少数民族传统体育运动会武术项目简介 / 302

射 弩

- 第一章 射弩运动概述 / 307
 - 第一节 弩的起源与发展 / 307
 - 第二节 射弩运动的产生和发展 / 322
 - 第三节 灿烂的射艺文化 / 332

第二章 射弩运动技术与教学 / 342
第一节 射弩运动基本技术 / 342
第二节 射弩运动教学 / 348
第三章 射弩运动训练 / 356
第一节 射弩运动技术和战术训练 / 356
第二节 射弩体能训练 / 359
第三节 射弩心理训练 / 364
第四节 暗示在射弩运动中的运用 / 376
第四章 射弩运动竞赛组织工作及裁判法 / 384
第一节 射弩运动场地器材 / 384
第二节 比赛项目及方法 / 390
第三节 射弩竞赛裁判法 / 392

附录一：

少数民族武术竞赛规则 / 405
少数民族武术竞赛裁判法 / 414
参考文献 / 424

附录二：

表 1 射弩全能比赛记分表 / 425
表 2 射弩个人比赛记分表 / 426
参考文献 / 427

相关链接

公益体彩 乐善人生 / 428

后记 / 430



WUSHU

武术

第一章 少数民族武术概述

内容提要：主要介绍了少数民族武术基础知识以及少数民族武术功能。主要包括少数民族武术的形成，少数民族武术表现形式、内容和基本特点，少数民族武术的育德、育体和育智三大功能，从地域文化学的视角透视了武术文化。

第一节 少数民族武术的起源和发展

少数民族武术是少数民族文化的一部分，它伴随着少数民族的产生和发展而起源发展。其中包括了少数民族武术的形成，少数民族武术的表现形式、内容和特点。

一、少数民族武术的起源和发展概况

少数民族武术是中华民族文化遗产的重要组成部分，各民族都创造了灿烂的、具有本民族特点的武术文化。由于历史上封建统治者对少数民族的歧视和压迫，严重摧残了这些文化瑰宝。因此，前人有关少数民族武术的记载寥寥无几，有记载的也是略而不详。故深入研究少数民族武术的历史和现状，对繁荣我国少数民族体育事业有着直接的现实意义。

（一）少数民族武术的形成

1. 少数民族武术起源于原始社会

在古代,少数民族多处于一些人烟稀少、森林密布、毒蛇猛兽出没的地方。人们在如此恶劣的环境生活,势必决定了人们只有依靠集体的力量抵御猛兽的攻击和采集野生植物的果实充饥。在采集和狩猎的过程中,人们不仅逐渐培养起了徒手搏击野兽和追逐野兽的各种技能,而且还逐渐掌握了使用天然工具的技能和方法,并把采集、狩猎的技能与经验代代相传、不断完善,为后来武术技击技术的形成奠定了客观的物质基础。

2. 少数民族武术产生于阶级社会

春秋战国时期是我国少数民族武术产生和初步形成的阶段。随着人类社会的发展,人们在生产劳动中不断总结经验,从最早使用石器到使用青铜器,生产工具也由粗糙、简单和类型少,逐渐发展到加工精细、复杂和多样化,而这些生产工具在阶级社会中也变成了战争的武器。

公元前 221 年,秦统一六国,修通了通往少数民族地区的道路,如从四川宜宾到云南曲靖的五尺道。一些先进的生产技术及铁器等工业品也就输入少数民族地区,同时也促进了少数民族地区兵器制造业的发展。而兵器的发展也促进了武艺的发展,从“使人用剑,不问贵贱,剑不离身”的记载中,可说明当时练武已具有较广泛的群众基础,标志着少数民族由无意识的武术行为发展到有初级意识的武术行为。特别是在制造复合武器方面出现了较大的飞跃,那就是弓箭的产生,它增强了人类狩猎、进攻和防卫的技能。唐宋时期,弓箭已成为少数民族重要的远射武器。

3. 战争是少数民族武术发展和提高的重要因素

武术与战争可谓是同源之水、同本之木。当社会的发展进入

阶级社会时,伴随而来的是激烈的部落战争,当一个部落的财产刺激了另一个部落的贪欲时,使用武力就成为掠夺财产的一种最主要的手段。部落战争也就成为武术由狩猎技能进一步发展为军事技能的最重要因素。战争要求人们掌握一定的武术技能,而人们为了生存和发展,把战争实践中获得的一切技能进行总结并传授给后人,使习武活动成为有目的、有意识、有组织的社会活动。

少数民族自古就具有强烈的反抗精神,善于用本民族的武术征服敌人。这种反压迫、反侵略的战争是保卫民族生存的斗争,在一定程度上破坏了奴隶制、农奴制、封建领主制的生产关系,打击了外族侵略者,促进了边疆各族人民的觉醒,增加了敢于斗争、敢于胜利的民族自信心,锻炼和提高了各族人民的尚武精神和武术技能。

(二) 少数民族武术的表现形式、内容和特点

1. 少数民族武术表现形式

翻阅各类少数民族典籍有关体育方面的资料,可以发现每个民族都有自己独特的武术内容和丰富多彩的武术运动形式。从其特点和表现形式看,主要可分为三大类:射艺、套路、搏斗。

(1) 射艺

射艺,又分为射箭和射弩两大类,是古代军事武术的主要内容之一,多用于军队训练,是难度大、技巧性高的练习科目。另外,弓弩除在军队中大量使用外,还在许多生活于山林或有狩猎传统的民族中被广泛使用。它源于远古人类进行狩猎和保卫自身安全的需要。在中国古代,射艺不仅作为一个军事项目得以发展,同时也是少数民族武术的主要内容之一。

提起射箭首先应该想到蒙古族,这是因为蒙古族的骑射天

下闻名。其实骑射不是蒙古族独有,一些生活在西北和东北的少数民族也擅长此技。古代的匈奴、突厥、回鹘、党项、羌、鲜卑、吐蕃等诸多民族,以及后来定鼎中原的满族也是其中之一。

蒙古族的骑射形式有很多种,古往今来发生了很大的变化。早期的骑射主要适用于军队,并无特别的规则限制,只是到了后来,元朝时骑射与兵役制结合,成为当时的一项制度,因此骑射受到蒙古族人民的重视和提倡,每当举行大呼啦尔、庆祝胜利、祭旗点将、军民联欢和头人女子婚娶时都要举行“那达慕”大会,骑射自然成为大会的主要内容。清朝统一中国后,清王朝十分重视八旗子弟的骑射训练。当时规定八旗兵每日习骑射2次,习步射4次,每月分期习射6次。另外在清朝历来施行的武举制度中,考试的主要内容就是骑射。无论岁试、乡试还是会试均分三场:第一场叫外场,考试骑射;第二场叫内场,考试步射;第三场考试开硬弓等内容。还有甚者,文举考试时规定:“凡满人读书考试,无论举人、进士,都必须会骑射才能录取。”这是历代王朝所没有的,说明清朝更崇尚骑射,连选拔人才都要文武双全。

其实不光是蒙古族和满族重视骑射,其他许多民族也都视骑射为自己的传统体育项目,如东北的达斡尔族,西北地区的一些少数民族等,就连南方的一些少数民族也很重视骑射,如彝族、傣族、傈僳族、拉祜族等。只不过蒙古族和满族的骑射更具代表性。

射弩运动是在我国南方少数民族中十分流行的传统体育项目,也是少数民族传统武术的主要内容。弩的起源,文献中说法不一,据《吴越春秋·勾践阴谋外传》载,弩生于弓,并对弓弩的射法加以描述:“身若载扳,头若激仰,左踏右足横。左手若附枝,右手若抱儿。举弩望敌,翕心咽咽,与气俱发,得其和平,神定思去,

去止分离。右手发机，左手不知，一身异教，岂况雄雌？此正射弩之道也。”那么怎样分辨弓和弩呢？其实很简单，俗话说：“竖为弓，横为弩。”也就是说在射箭矢的时候，弓要竖立起来，而弩则平放。少数民族用弩有悠久的历史，有许多的记载和传说，并以善用弩和射技精而闻名。如傈僳族射弩、苗族射弩、彝族射弩、独龙族射弩等，都非常具有民族特色，虽然射技、射法不全相同，但大体方法一致。后来弩作为民族传统体育项目，在云南、广西、贵州、湖南等少数民族地区开展得较为广泛，技术水平也较高。

(2) 套路

套路是少数民族传统武术内容中的重中之重，是中国武术的一种特有的表现形式。它把许多具有攻防含义的单个动作，按照攻守进退、动静疾缓、刚柔虚实等变化规律有机地串联在一起，组成适于人们演练的各种套路。由于武术是我国许多民族共同创造的宝贵财富，内容丰富多彩，形式多种多样，不同民族的武术也是风格不同，各具特色。据不完全统计，流行在全国各民族地区的拳种多达上百个，有些拳种又有多个流派和分支，各种拳术套路更是浩如烟海，灿若繁星。如前文曾提及的壮族武术，据广西武术挖掘整理小组调查，目前广西流行的拳种中南拳有 33 个，北拳有 29 个，另外还有很多独门兵器，像蚂拐刀、蚂拐棍、烟筒花等。回族武术也十分具有代表性，光查拳就有十路，其中又以四路、五路查拳流传最广，回族弹腿也有十路之多。另外回族中还较流行的武术套路有劈挂、八极、春秋大刀、鞭杆等。傣族武术的拳术有三坑拳、四坑拳、孔雀拳、金鸡拳等，器械有钩镰、铁尺等。诸如这些民族武术套路真是不胜枚举，以 1953 年在天津举行的第一届全国少数民族传统体育运动会为例（当时武术是表演项目），其涉及的武术套路多达 332 个，仅拳术一项就

有少林、武当、形意、八卦、八极、太极、弹腿、通臂、南拳、螳螂、猴拳等 139 种。另外由于有些少数民族传统武术内容的不断发展和演变,已由当初某个民族或几个民族所独有,因其融合了多民族的特点,已成为中华武术大家庭中的一员了,如查拳、南拳、象形拳等。各少数民族传统武术不仅动作优美,气势雄壮,而且还能充分显示各民族深邃的传统文化底蕴,是各民族不可多得的宝贵财富。

(3) 搏斗

武术的技击性是其生存的基本条件,是武术的另外一种表现形式。它主要包括摔跤、角抵、手搏、对刺、角力、相扑等。

其实就武术而言,它属于中国传统的技击术。无论是中原地区还是少数民族地区,人们都把古代武术当做一种格斗技术来看待,不管是少数人之间的搏斗、较艺,还是大规模的军事厮杀,都没有离开徒手和专用兵器的格斗技术,而且沿着以格杀为唯一目的的途径发展,逐步形成了自己的演练形式、攻防方法和训练手段。后来随着科技的发展和火器的出现,一些专用兵器的格斗技术逐渐退出了历史舞台,同时由于军事器械危险性较大,也不适合于在民间普遍开展,所以有些内容和演练形式由于失去了在民间实践的舞台,已濒临灭绝或已失传,如长兵和短兵的较技形式等。反而一些徒手的搏斗较技类的运动形式却得到了长足的发展,例如摔跤、擒拿等。

各朝各代对摔跤称法不一,各民族的摔跤形式也不尽相同。从周到清代,摔跤这一运动有过很多名称,如角抵、角力、拍张、相角、相搏、相扑、擗跤等。“摔跤”一词是清朝末年才通用的,而各少数民族对摔跤的称谓由于语言和发音的不同,叫法也不一样。如蒙古族称“搏克”,满族称“布库”,维吾尔族称“切里西”,彝