

◎ 蔡龙云 / 著

# 『武术运动基本训练』

本书从基本功入手，主要包括了腿部、腰部、裆部、桩功、髋臂、手眼和冲拳等训练。在基本功之后，介绍了基本动作训练、基本拳术训练和基本技法。最后附有人体肌肉图，让习练者了解人体的肌肉结构，从而在练习过程中更加科学、有效。

教你学  
拳  
系列丛书

# 武术泰斗

WUSHUTAIDOUJIAONIXUEQUAN  
WUSHUYUNDONG  
JIBENXUNLIAN

上海教育出版社  
Shanghai Education Publishing House

◎ 蔡龙云 / 著

【武术运动基本训练】

武术格斗

教你学拳

系列丛书

上海教育出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

武术运动基本训练 / 蔡龙云著. —上海: 上海教育出版社, 2006. 3

(武术泰斗教你学拳系列丛书)

ISBN 7-5444-0450-1

I. 武... II. 蔡... III. 武术—运动训练—中国—青少年读物 IV. G852-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第010806号

## 武术运动基本训练

蔡龙云 著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行  
上海教育出版社

易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 6.25

2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

印数 1—5,000本

ISBN 7-5444-0450-1/G·0346 定价: 13.80元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)

## 出版说明

本社自20世纪70年代后期，出版发行了大量的武术拳操功法技法类图文并茂的图书，供广大太极拳和武术爱好者学习，深受读者欢迎。其中《太极拳术》、《练功十八法》、《王子平与武术》等更是享誉海内外。作品都是由著名武术专业人士撰著，他们为完美体现博大精深的武术之魂，倾注了大量的心血，直至毕生的精力。书中提供的功法、技法、训练法，久经实践广为流传，是宝贵的中华文化资源和文化遗产，现将其发掘整理，修订润色，重新奉献给广大读者，为国之瑰宝的发扬光大，作出我们应有的努力。

## 序 言

武术,是以踢打摔拿击刺等攻防技术动作为主要内容,按照攻防进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾的对立统一规律编成徒手和器械的套路,以此来锻炼体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础,是劳动人民长期以来在社会实践中不断积累和丰富起来的一项文化遗产。武术除了套路形式的运动之外,也还有搏斗形式的运动。远在原始公社氏族社会时期,武术就以“角抵戏”等搏斗形式和“干戚舞”等套路形式出现在部落里,作为氏族成员的军事体育项目。

在长期的发展过程中,武术已经提炼出一套比较系统的锻炼方法。譬如在学习武术的拳术或器械之前,首先要加强基本训练。基本训练里就包含了腿部、腰部、裆步、桩功、鼎臂、手眼及平衡、跳跃、跌扑、滚翻、旋转、折叠等动作的种种训练。这些训练,都有它一定的训练目的和训练方法。例如腿部的训练方法就有压、扳、劈、撕、控、踢六种,而每一种训练方法中又有各种不同的训练方式来共同完成训练目的。拿腿部训练的扳腿方法来说,有吻、卧、抱、端、蹬五种方式。这种比较完整的科学的锻炼方法,不仅是有助于练习者在锻炼过程中少走许多弯路,有助于武术运动水平的迅速提高,同时也有助于身体素质的全面发展。

一九五七年我根据自己多年来从事武术锻炼的体会写了《武术运动基本训练》一书。

本书出版后,深受广大群众的喜爱,对影坛功夫巨星李小龙先生也“影响很大”。李建豪、鲁云在《李小龙与中国传统武术渊源》一文(载于2003年《武林》第11期)中这样写道:“他买来了中



国华拳名家蔡龙云所著的《武术运动基本训练》、《一路华拳》等书，开始了严格的自我训练”。“在参阅蔡龙云的著作刻苦训练了一段时间基本功夫之后，小龙的腰和腿运用得更加自如了，他甚至可以像别人用手一样随心所欲地出腿”。“李小龙生前惟一出版的个人专著《基本中国拳法》一书的武术基本功训练一章，便是译自蔡龙云的这本著作”。“此外，小龙日后在长堤空手道锦标大赛上和影片《龙争虎斗》中都表演过的‘击步三不落地旋风脚’，更成为小龙生平武术表演的得意技。这当然也是源自蔡龙云专著的指导”。

本书于一九六三年和一九七八年曾两次修订再版，距前已有二十七年之久没有和读者们见面了。这次在季陆生先生帮助下给予再版，非常高兴。愿我的这本拙著仍能服务于大众，为读者所喜爱。

蔡龙云

2005年5月于上海

# 目录

1	<b>第一章 基本功训练</b>	
1	第一节 腿部训练	
	1. 压腿	2. 扳腿
	3. 劈腿	4. 撕腿
	5. 控腿	6. 踢腿
20	第二节 腰部训练	
	1. 前俯腰	2. 侧俯腰
	3. 转腰	4. 拧腰
	5. 翻腰	6. 弹腰
	7. 甩腰	8. 吊腰
	9. 下腰	10. 揉腰
27	第三节 裆步训练	
	1. 马裆步	2. 弓裆步
	3. 虚步	4. 丁步
	5. 仆步	
30	第四节 趾功训练	
	1. 混元趾	2. 四平趾
32	第五节 鼎臂训练	
	1. 肘鼎	2. 肩鼎



	3. 头鼎	4. 手鼎
	5. 推鼎	6. 双臂功
	7. 单臂功	
37	第六节 手眼训练	
	1. 松肩	2. 活腕
42	第七节 冲拳训练	
	1. 马步冲拳	2. 弓步冲拳
44	第二章 基本动作训练	
44	第一节 平衡动作训练	
	1. 提膝直立平衡	2. 盘腿半蹲平衡
	3. 扣腿全蹲平衡	4. 前后卧云平衡
	5. 仰身、探海平衡	6. 侧身平衡
50	第二节 跳跃动作训练	
	1. 腾空飞脚	2. 腾空双飞脚
	3. 蹦步连环脚	4. 腾空摆莲
	5. 旋风脚	6. 腾空箭弹
56	第三节 跌扑滚翻动作训练	
	1. 抢背	2. 倒跟斗
	3. 虎跳	4. 加冠
	5. 小翻	6. 鲤鱼打挺
	7. 扑虎	8. 前倾跌
	9. 盘腿跌	10. 绞柱
65	第四节 折叠旋转动作训练	
	1. 歇步	2. 坐盘
	3. 前扫腿	4. 后扫腿
	5. 磨盘扫腿	6. 旋子
71	第五节 步法训练	



	1. 迈步走	2. 偷步走
	3. 踏步走	4. 击步走
	5. 行步走	
75	<b>第三章 基本拳术训练</b>	
76	第一节 拳、掌、钩、爪	
	1. 拳	2. 掌
	3. 钩	4. 爪
80	第二节 弹腿	
	第一路 冲拳	第二路 十字腿
	第三路 劈砸	第四路 撑杈
	第五路 架打	第六路 双展
	第七路 单展	第八路 蹬端
	第九路 碰锁	第十路 箭弹
	第十一路 钩挂	第十二路 披身拳
110	第三节 功力	
	1. 预备姿势	2. 上冲拳
	3. 马步栽拳	4. 弓步横击 (右)
	5. 弓步栽拳	6. 弓步横击 (左)
	7. 弓步栽拳	8. 分掌并步
	9. 弓步双冲 (左)	10. 弓步双冲 (右)
	11. 偷步横扫	12. 抡臂上冲
	13. 左蹬脚	14. 右蹬脚
	15. 弓步冲拳	16. 马步挑击
	17. 败势斜击	18. 弓步冲拳
	19. 马步挑击	20. 三环套月 (一)
	21. 三环套月 (二)	22. 三环套月 (三)
	23. 三环套月 (四)	24. 弓步双冲 (一)



	25. 弓步双冲 (二)	26. 弓步双冲 (三)
	27. 马步挑击	28. 马步掳击
	29. 歇步栽拳	30. 翻身劈拳
	31. 马步挑击	32. 马步掳击
	33. 败势斜击	34. 跳步击拳
	35. 扣腿穿喉	36. 挑腕撩掌
	37. 扣腿双穿喉	38. 托掌冲拳
	39. 立定收势	
137	第四节 短打	
137	第一段	
	1. 预备姿势	2. 弓步撩掌
	3. 提膝挑掌	4. 马步挎肘
	5. 马步架打	6. 护头架打
	7. 仆步单鞭	8. 提膝穿掌
	9. 马步挎肘	10. 弓步冲拳 (左)
	11. 弓步冲拳 (右)	12. 开步立定
146	第二段	
	13. 弓步撩掌	14. 弹踢
	15. 马步挎肘	16. 弓步冲拳 (左)
	17. 弓步冲拳 (右)	18. 弓步冲拳 (左)
	19. 弓步冲拳 (右)	20. 并步立定
149	第三段	
	21. 搂膝推掌	22. 虚步推掌
	23. 提膝托掌	24. 弓步撩掌
	25. 踏步腾空飞脚	26. 并步立定
154	第四段	
	27. 三环套月	28. 提膝挎肘

	29. 马步挎肘	30. 弓步冲拳 (左)
	31. 弓步冲拳 (右)	32. 挑拳提膝
	33. 跃步双扑	34. 弓步撩掌
	35. 踏步腾空飞脚	36. 转身护胸掌
	37. 提膝回环手	38. 弓步推掌
	39. 并步钩手	
162	第五段	
	40. 弓步架打	41. 踏步仆击
	42. 马步进肘	43. 马步托肘
	44. 马步环肘	45. 并步垂拳
	46. 马步劈拳	
166	第六段	
	47. 弓步冲拳 (左)	48. 弓步冲拳 (右)
	49. 弓步冲拳 (左)	50. 回身冲拳
	51. 提膝抄掌	52. 跳步提膝
	53. 搂膝冲拳	54. 虚步打虎势
	55. 并步收势	
171	第四章 基本技法	
171	第一节 四击	
172	第二节 八法	
	1. 拳如流星	2. 眼似电
	3. 腰如蛇行	4. 步赛粘
	5. 精要充沛	6. 气宜沉
	7. 力要顺达	8. 功宜纯
181	第三节 十二型	
184	附: 人体肌肉图	



# 第一章 基本功训练

武术，是一种需要身体各部肌肉、各个关节以及内脏器官都要参加活动的运动。膝关节、髋关节和肩关节的灵活性以及腰部的柔韧性、上下肢的力量和气息的调动，在武术运动中起着决定性的作用。武术家们常说：“打拳不溜腿，到老冒失鬼；练拳不活腰，终究艺不高。”又说：“练功先站裆，大鼎（倒立）增力量。”“腰要柔，腿要活，拳脚舞动赛流星；趾要站，鼎要拿，劲力稳固托泰山”（《华拳谱》）。“未习打，先练趾”（《少林拳法秘诀》）。这充分说明武术水平的提高，首要的条件就是腰、腿、裆、鼎和趾功等发展身体素质的基本训练；也充分说明中国武术很早就有了系统的训练方法。

武术运动的基本功训练，包括腿部、腰部、裆步、趾功、鼎臂、手眼、冲拳等七个主要部分。进行基本功训练，象腿部训练还须要具备一些训练器具。现在，以肋木最为理想；但在过去，一般是以桌子、凳子、墙壁、窗台等日常用具来进行锻炼的。读者在锻炼的时候，如果没有肋木设备，也不妨利用家中现有的器具做为训练器具。



1

## 第一节 腿部训练

### 1. 压腿

#### (1) 正压——按腿

【动作】① 面对训练器具（指桌、凳、墙壁、窗台或肋



图 1

木, 以下均同。), 离开两小步站立; ② 将右腿提起用脚跟搁在器具上, 脚尖上翘, 膝部挺直, 高度齐腹; 左腿支撑站立, 膝部挺直, 脚尖正对训练器具; ③ 两手五指交叉, 按在右膝上, 眼看右脚尖; ④ 两臂屈肘, 上身前俯下压, 略停片刻, 然后上身直起还原, 接着再前俯下压 (图 1)。右腿经数次俯身按压之后, 换左腿搁上 (以下各种腿部训练, 均须左右轮换, 不再另述)。

**【目的】**锻炼股二头肌、半腱肌, 半膜肌的肌腱及小腿三头肌的肌腱, 增强肌腱的伸展机能; 并锻炼膝关节内外侧的韧带, 增强韧带的坚韧性。为将来的踢腿动作作好准备, 为蹬腿或踢腿时膝关节内外两侧韧带所必须担负的力量打好基础。

**【说明】**① 俯压的要求, 必须是: 挺胸、直背、挺膝、坐胯 (搁在训练器具上的腿, 胯部向后下坐), 身前探, 脚勾紧; ② 俯压的次数, 可以根据自己的可能情况来决定, 一般说来, 在初练阶段压十次到二十次, 然后逐渐增加 (以下各种动作均同此, 不再另述); ③ 俯压的程度, 初练阶段不要压得过低, 过低了很可能拉断肌肉纤维, 锻炼了一个时期, 自己感到可以俯低时再压低; ④ 正压腿经过一个时期的锻炼, 搁脚的高度也可渐渐加高, 但不应超过胸部, 否则就不成为压腿了。

## (2) 侧压——压腿

**【动作】**① 身体右侧对训练器具, 离开两小步站立; ② 将右腿提起用脚跟搁在器具上, 脚尖上翘, 膝部挺直, 高度

齐腹；左腿支撑站立，膝部挺直，脚内侧正对训练器具，③左手叉腰，右手握拳以小臂压在胯部上面；④上身向右侧屈下压，略停片刻，然后上身直起还原，接着再侧屈下压（图2）。



图2

【目的】除了继续锻炼正压腿动作中的各组肌腱及韧带外，对髂股韧带、腹股沟韧带、股阔筋膜及梨状肌、长收肌的伸长和外展都能起到有效的锻炼，为将来的外摆腿、侧踢、侧蹬等动作创造了肌肉和韧带伸缩如意的条件。同时，由于上身的侧屈，还锻炼了腹外斜肌和腰肌以及腰背部的筋膜。

【说明】①侧压的要求是：挺胸、直背、挺膝、开胯（髋关节外展），身侧屈，脚勾紧；②侧压经过一个时期的锻炼之后，支撑腿的脚尖应逐渐地外展，加大开胯的幅度，这样更能增强髋关节外展的机能；③侧压腿练到后期，在增加高度时，左臂变为屈肘上举，右臂则垂于裆前，上身尽量侧屈，用左手去碰或握右脚尖，这对上述的肌腱、韧带、筋膜的锻炼就会相应地提高（图3）。

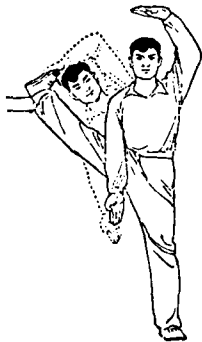


图3

### (3) 斜压——沉腿

【动作】①身体的右后斜方对训练器具；②将右腿提起向后伸，用脚内侧搁在器具上，使腿的内侧朝下，膝部挺直，脚尖绷直，高度齐腹；左



腿支撑站立，膝部挺直，脚跟斜对器具；③ 两手反叉腰，虎口朝下；④ 上身向右后方仰屈下压(图4)。

【目的】锻炼耻骨肌、长收肌、股薄肌、大收肌、股内肌、缝匠肌和股直肌的伸长以及小腿横韧带和十字韧带的坚韧，为武术动作中的前后“劈叉”部分地作好准备。同时也加深地锻炼了髋关节囊、髂股韧带、股圆韧带的弹性和滑润性，促使髋关节的灵活，并对腹直肌也起了锻炼作用。

【说明】① 斜压的要求，必须使小腹在上身后屈时向前挺凸，否则，只是仰胸弯腰就不能起到沉压的作用；② 斜压的高度，开始阶段要低一些，可与支撑腿的膝部相齐，以后逐渐加高到与腹部齐。

#### (4) 反压——反抬腿

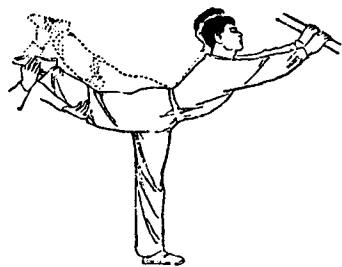


图5

【动作】① 面对训练器具站立，两手扶住器具，上身略前俯；② 将右腿提起伸向身后，由助手握住，膝和脚尖都要伸直和绷直，左腿支撑站立，膝部挺直，脚尖正对器具；③ 助手将右腿慢慢向上抬举，至一定的高度时略停片刻，然后徐徐放下，接着再慢慢向上举

(图5)。



图4

【目的】锻炼髋关节向后反转的灵活性，加强大小腿前面的股直肌、股四头肌、缝匠肌、髂腰肌以及腹股沟韧带的伸展，并使阔筋膜的扩张性加大。

【说明】① 反压的要求，在助手抬腿上举的时候，练习者必须抬头、挺胸、腰后弯，身正、肩平、眼上看，借以锻炼腰脊的柔软；② 助手托握的部位，是右手握住练习者的右脚，左手托住右腿膝部，这样可以防止腿的弯屈；③ 助手向上举腿时，要特别防止练习者支撑腿的脚跟离地掀起；④ 如果没有助手，可以找一种较高的家具和两件较矮的家具，两手扶助较矮的，把腿搁在较高的上面，伸臂、仰身向后弯腰，也能进行锻炼。

### (5) 高腿

这是在压腿训练逐步提高的基础上进一步增加高度的训练方法。高腿训练一般分为正面和侧面两种，而这两种又分为收胯和放胯两种方式。这些高腿训练和其它腿部训练一样，也是需要左右轮换锻炼的。

#### (甲) 正面高腿

【动作】面对训练器具(最好是墙壁)站立，将右腿提起从面前向上举过头部，用脚跟靠在器具上，脚尖绷直，膝部伸直；两手抱住小腿；左腿支撑站立，膝部挺直，脚尖正对器具；上身向右腿紧贴靠拢(图6)。这是放胯式的高腿训练。收胯式的高腿训练，是靠在训练器具上的腿不宜高过头部，脚尖不绷直而是上翘，使前额能够碰到脚尖(图7)。



图6

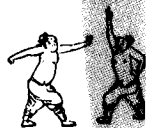






图 7

【目的】进一步加强腿部肌腱和韧带的锻炼，特别是锻炼髓关节的滑润和灵活性。

### (乙) 侧面高腿

【动作】身体右侧对训练器具站立，将右腿提起从体侧向上举过头部，用脚跟靠在器具上，脚尖上翘，膝部伸直；右手垂于裆前，左手上举握住右脚；左腿支撑站立，膝部挺直，脚内侧朝向训练器具，脚

尖稍向外展；上身以右肩向右腿紧贴靠拢（图 8）。这是放胯式的侧面高腿。另一种收胯式，只要使股骨下缩，脚不过头，脚尖碰着右耳就可。

【目的】同前。

【说明】高腿训练没有一俯一仰或侧屈的动作，而是靠在那里不动，术语叫做“耗腿”。耗腿是按时间的分秒来计算它的运动量，初步可耗三分钟到五分钟，然后逐渐增加。



图 8

## 2. 扳 腿

### (1) 吻靴

【动作】① 并步站立，右腿屈膝略蹲，左腿伸向身前，膝部挺直，脚尖翘起，脚跟着地；上身前俯，右手握住左脚内侧，左手握在左脚外侧，眼看左脚



图 9