

湖南省高职高专体育选修教材

武术



主编 陈永辉

潘春娥

主审 刘一兵



Martial Art

中南大学出版社

中国武术段位制段位制段位制

武术



主编 张其成
副主编 李连杰
编委 李连杰
编委 李连杰



Martial Art

中国武术段位制段位制段位制

湖南省高职高专体育选修系列教材

武 术

主 编 陈永辉
潘春娥

主 审 刘一兵

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术/陈永辉,潘春娥主编. —长沙:中南大学出版社,2006.6
ISBN 7-81105-348-9

I. 武... II. ①陈... ②潘... III. 武术 - 中国 - 高等学校
- 教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061061 号

武 术

主编 陈永辉 潘春娥

☐责任编辑 周兴武

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 湘潭地调彩印厂

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 9.25 ☐字数 226 千字

☐版 次 2006 年 7 月第 1 版 ☐2006 年 7 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7 - 81105 - 348 - 9/G · 133

☐定 价 23.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

编者的话

武术是有着悠久历史的中国传统体育项目，是在中华民族传统文化长期历史沉淀中形成的一项集健身、养身、防身、娱乐、教育为一体的民族传统体育。

武术也是我国各级学校体育教学的主要内容之一，特别是20世纪90年代以来，为了弘扬国粹，培育民族精神，各级学校越来越重视武术教育，并积极开设武术选修课。进入21世纪，随着我国构建和谐社会、培育民族精神、开展全民健身运动等国策的提出，开设武术选修课显得越来越重要。为了适应21世纪学校体育教学改革的发展趋势，满足高职专院校选修课教学的需要，本教材根据新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合新课程的培养目标和学生的实际需要，以武术初级套路教学内容为基础，增加了武术套路基础动作及技术方法和散打、擒拿技法等实用武术教学内容。更加突出了武术运动的特点。教材注重内容的健身性、实效性、科学性和可接受性，由浅入深，便于实践教学，也便于学生自学自练。

本教材共分五章，由湖南公安高等专科学校警体部主任刘一兵教授任主审，由陈永辉、潘春娥副教授任主编。第一章，第三章，第四章第一节、第二节由陈永辉同志编写；第二章，第四章

第三、四、五节，第五章由潘春娥同志编写；湖南人文科技学院体育系陈勤同志参加了第四章部分内容的编写和动作演示。教材的完成得到了湖南公安高等专科学校领导、教材编委会及许多同事的大力支持，教材部分动作图片完成得到娄底市体育局陈朝武同志、湖南人文科技学院外事处杨钦翔老师的大力帮助，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平与经验有限，书中错漏和不足之处恳请专家和读者批评指正。

编 者

2006 年 5 月

目 录

第一章 武术运动概述	(1)
第一节 武术的概念	(1)
第二节 武术的产生和发展	(2)
第三节 武术的流派和分类	(7)
第四节 武术的特点	(10)
第五节 武术的价值	(12)
第六节 武术散打的特点和作用	(14)
第七节 武术国际化发展的思考	(16)
第八节 武德的当代价值观	(22)
第二章 武术图解知识与方法	(32)
第一节 武术图解知识	(32)
第二节 武术技术图解的学习方法	(34)
第三章 武术套路	(36)
第一节 长拳	(36)
第二节 太极拳	(80)
第三节 刀术	(130)
第四节 剑术	(168)

第一章 武术运动概述

中华武术，源远流长。它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特。它具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情、竞技比赛、娱乐观赏、交流技艺、增进友谊的功能。是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

第一节 武术的概念

武术是以攻防技击为主要技术内容，以套路演练和搏斗对抗为运动形式，注重内外兼修的具有中华民族文化特色的民族传统体育项目。

(1) 武术的技术内容为攻防技击：技击术不是中国独有的，不同的经济文化、不同的民族性格造就了各种技击术，如拳击、柔道、跆拳道、泰拳、击剑等。中国武术是中国人民长期以来以自己的思维方式、行为准则、价值观念、审美情趣，经历代宗师的砥砺揣摩、千锤百炼而形成的具有中华民族文化个性的技击术。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过徒手或借助于各种器械的身体运动来表现攻防格斗的能力。中国武术的技击方法丰富多变，其丰富性比其他民族技击术无法比拟的。如踢法有勾、踩、扫、弹、蹬、踹、铲、点、挂、摆、缠等；打法有冲、劈、砍、挑、砸、盖、钻、扫、崩、挂、贯、

撩、扣、鞭等拳法，以及劈、砍、切、削、推、按、压、拍、扇、穿、插、抹、挑等掌法，还有各种摔法、拿法、肘法、膝法等不同形式的技术法。

(2) 套路运动和搏斗对抗运动是中国武术的两种运动形式：中国武术的运动形式既有套路的，也有对抗的。其技击性既可通过套路演练形式体现出来，又可通过徒手、器械等对抗运动形式体现出来。套路演练内容包括竞技长拳、南拳、太极拳、刀、剑、棍及各传统套路，等等；搏斗对抗内容包括散打、擒拿、太极推手，长、短兵对抗，等等。

(3) 武术是具有中国传统文化特色的民族体育项目：武术是传统的、固有的，它在民族文化的总体氛围中孕育、产生、发展，自然地融会了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种中国传统文化思想和文化观念，注重内外兼修，诸如整体观、阴阳观、形神论、动静说、刚柔说，等等。逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。武术是体育运动项目，也是中国传统文化对外传播的重要载体。

第二节 武术的产生和发展

武术在我国有悠久的历史，它的产生，缘起于我国远古祖先的生产劳动。在原始社会生产力极为低下的社会条件下，人们为了生存的需要，就必须依靠群体力量同自然界搏斗。在狩猎的生产活动中，人们不仅靠拳打、脚踢、躲闪等徒手动作与野兽搏斗，还拿起石头、木棒与野兽抗争，逐渐积累了劈、砍、刺的技能，这些原始形态的攻防技能是低级的，还没有脱离生产技能的范畴，却是武术技术形成的物质基础。

到了氏族公社时代，部落之间经常发生战争，使用武力就成为掠夺财富的一种最主要手段。手中武器随作战的需要不断改

进，在战场上搏斗的经验也不断得到总结，人们把在战斗中比较成功的一击一刺、一拳一腿，反复模仿着、传授着、习练着，武术的一些技术方法开始包含在军事训练之中。在漫长的历史进程中，武术与军事斗争紧密相连，结伴而行。

武术作为独立的社会文化现象，是同中华民族文明的产生同步的，商周时期，出现了“武舞”，武王伐纣前夕，用武舞来训练士兵，鼓舞士气，周代设的“庠序”等学校中也把射御、习舞干戈列为教育内容之一。

进入春秋战国以后，列国争雄图霸，很重视技击术在战场中的运用。春秋初期管仲在齐国，招募全国有“拳勇股肱之力，筋骨秀出众者”（《国语·齐语》）来训练军队。齐桓公春秋两季还举行全国性比武较力的“角试”来选拔天下豪杰俊雄，以勇授禄。

而锻铸工艺的突进，尤在吴、越出现了制剑精良的名师大匠，当时不仅盛行击剑，文人佩剑也蔚然成风。“吴王好剑客，百姓多疮瘢”（《汉书·马廖传》），“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前”（《庄子·说剑》）。剑客、剑士、剑家的出现，反映了剑术已开始从军事战场脱胎出来，步入宫廷和广大民间，与军中武艺并行不悖。应运而生的剑论在《吕氏春秋》、《庄子·说剑》中均有记载，论述精到，至今仍不失光彩。

秦汉以来，盛行手搏、击剑等。《汉书·艺文志》兵技巧十三家中，就收入了《手搏》六篇、《剑道》三十八篇。曹丕《典论·自序》中也十分生动地记述了他与邓展将军谈兵论技，以蕉代剑，相击交手的故事，当时剑技的发展也略见一斑。

随着“宴乐兴舞”的习俗，手持器械的舞练时常在乐饮酒酣时出现，如《史记·项羽本纪》记载的“鸿门宴”中项庄以助兴为由拔剑起舞意在刺杀刘邦的故事，便是这一形式的反映。

除此之外，还有“刀舞”、“钺舞”、“双戟舞”等，这种舞练虽具有娱乐性，但从技术上更近于今天套路形式的运动，而不近于舞蹈。

入唐以来开始实行武举制，对武术的发展起了促进作用，如对有一技之长的士兵授予荣誉称号，其中的“猛殿之士”能“引五石之弓，矢贯五扎，戈矛剑戟便于利用……”（《太白阴经·选士篇》）

而剑术的发展则遍及朝野。文人、武将、妇女、道家等擅长剑术的大有人在。诗人李白“少年学剑术”，常在朋友中仗剑而舞。裴旻将军的剑术独冠一时，有与李白诗歌、张旭草书并称唐代三绝的美誉，可见武术作为一种文化形式已相当具有影响。诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里对公孙氏的剑术作了十分生动的描述。

宋元时期，以民间结社的武艺组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起，有习枪弄棒的“英略社”，习射练刀的“弓箭社”，以射弩为主的“锦标社”、“射弓踏弩社”，以角抵为主的“相扑社”等。同时，由于宋代商业经济活跃，市民阶层壮大，为适应市民娱乐的需要，出现了浪迹江湖，以习武卖艺为生的“路歧人”。在街头巷尾表演，记载中有“使拳”、“踢腿”、“使棒”、“弄棍”、“舞刀枪”、“舞剑”等内容，不仅有单练，而且有对练，出现了“枪对牌”、“剑对牌”、持棒杖互相击斗的对棍，以及多人执真刀互相格斗的表演。

明清时期是武术大发展时期，各种流派林立，拳种纷呈，明代的拳术，记载中有三十二式长拳、六步拳、猴拳、少林拳、内家拳等几十家之多；棍术出现了少林棍、紫薇山棍、张家棍、青田棍等；枪术有杨家枪、马家枪、李家短枪、沙家杆子、六合枪、峨眉枪、少林枪等；刀术有单刀、双刀等。到了清代，拳术和器械的种类继续繁衍。自明末清初至清末时期，形成了太极

拳、形意拳、八卦掌等主要的拳种体系。

近代以后，冷兵器在军事上的地位明显消退，而武术并未因此而消退。它作为强身自卫的运动，适应时代的变化，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。

民国时期，民间出现了许多拳社、武士会、体育会等武术组织。1910年在上海成立了“精武体育会”，1918年成立“中华武士会”，1926年成立“致柔拳社”、“武当太极拳社”等，这些武术团体，对传播和发展武术起了一定作用。

1928年，国民政府在南京成立了中央国术馆。该馆成立后，相继在24个省市建立了国术馆，县级国术馆达300余所，这样就形成了一个较为完备的国术馆系统。中央国术馆曾在1928年和1933年在南京举办过两届国术国考，进行拳术、长兵、短兵、散打和摔跤等比赛，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1936年中国武术旅行团访问东南亚，1936年中国武术队赴柏林奥运会参加表演等。

新中国成立后，武术被当做优秀的民族文化得以继承。为推动武术和其他民族形式体育的发展，1953年在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会。大会上，武术表演项目有300多项，仅拳术就有130多种。1954年武术列入体育院系正式课程，1956年成立全国武术协会。之后，原国家体委组织武术专家重点研究了太极拳、长拳，整理出版了《简化太极拳》，甲、乙组和初级的拳、刀、枪、剑、棍等规定套路以及《武术竞赛规则》。

“文革”期间，由于历史等原因，武术受到前所未有的摧残，拳谱被抄被毁，武术家身心受到严重迫害，武术落入低谷。从而有了1979年原国家体委《关于发掘整理武术遗产的通知》，经过数年的前期准备工作，此项工程从1983年真正展开，历时3年多，摸清了武术的历史和现状，取得了一大批成果，并在此

基础上编写了《中国武术史》、《中国武术拳械录》等有分量的武术专著。

从20世纪80年代至90年代末，历经1982年、1992年、1996年三次全国武术工作会议，明确了武术的发展方向、政策和任务，武术得到了快速健康的发展。

学校武术的地位得到肯定，大、中、小学校把武术列入体育课程内容，很多普通大专院校成立了武术协会和运动队，体育专业院校设置了武术系或武术专业。1984年国家批准设立武术硕士学位，1986年成立中国武术研究院，1996年批准设立武术博士学位，使武术成为能培养高层次人才的学科。

群众性武术活动得到普及和开展，各省、市、自治区及部分县（市）都成立了武术协会，武术馆、武术社、研究会、武术学校、辅导站等，构成了“全民健身计划”的重要组成部分，武术之乡的评选、武术馆和校间的比赛，推动了社会武术的发展。

竞技武术获得了前所未有的发展，全国性的武术比赛每年有七八次，大运会、少数民族运动会、农运会、全运会等大赛，武术都是正式比赛项目，基层比赛更是不计其数。1985年武术套路项目开始推行运动员技术等级标准。1989年散打正式列为比赛项目，1990年实行了散手运动技术等级标准。

武术研究蔚然成风，自1987年6月，中国体育科学学会武术学会在北京成立，湖南、江苏等省市地方学会也先后成立，对武术的研究已突破了传统的方法，而引入了现代科学研究机制，一大批武术专业期刊的出现，为武术的学术研究、交流以及武术方针、政策的宣传做出了积极的贡献。

随着我国国际地位的提高，武术也逐渐走上了世界舞台，并成为世界各国人民喜爱的运动项目。1960年，中国武术队第一次出访捷克斯洛伐克。随后国家和地方曾多次派武术团、队出国

进行表演访问，还派武术专家和教练员赴国外讲学和传授技艺，扩大了武术的国际影响。同时每年来我国学习、交流的武术爱好者和国际友人也日益增多，使武术在世界各地得到了迅速的传播和发展。1985年在西安举行了首届国际武术邀请赛，并成立了国际武联筹委会。1986年在天津举行了第2届国际武术邀请赛。1987年在日本横滨举行了第1届亚洲武术锦标赛，以后每两年举行一次，1990年10月，国际武术联合会在北京正式成立，并于1991年在北京举办了第1届世界武术锦标赛，以后每两年举办一次。现已先后在不同国家和地区成功地举行了六届世界武术锦标赛。目前，国际武联已拥有来自五大洲的87个会员国，而且该组织已得到了国际奥委会的正式承认。中华武术不仅成为人民大众强身健体的锻炼项目，而且已经走进了亚运会的殿堂。1994年第12届亚运会武术被列为正式比赛项目，参加的国家 and 地区达15个。1994年10月国际武联被国际单项体育联合会接纳为会员。1998年第13届亚运会武术又被列为正式比赛项目，参加的国家 and 地区达18个。2001年7月13日，国际奥委会通过了我国申办2008年奥运会，使走向世界的中国武术有了进入奥运会的良好契机。2001年12月，国际武术联合会已正式向国际奥委会提出申请，要求将武术列为奥运会的正式比赛项目。武术进入奥运会必将促进东西方文化的交融，为奥林匹克运动和世界人民做出贡献。

第三节 武术的流派和分类

武术流派是指由于不同的技术特点和风格而形成的武术派别，是人们对早期武术派别的一个划分。现代武术运动是按照现代体育的运动形式对武术进行分类的。武术流派和现代武术运动形式实质上都是一样的中华武术的不同分类方法。

一、历史上有影响的几种武术流派

(一) “长拳”和“短打”

明代程宗猷《耕余剩技·问答篇》记载“长拳有太祖温家之类，短打则有绵张任家之类”。戚继光在《纪效新书》中也介绍了当时流行的拳法有“长拳”、“短打”的分类。后来人们将退举遥击、进退急速、大开大合、松长舒展的拳术称为长拳类，而贴身近战、势险节短、动作幅度小、短促而多变的拳术称为短打类。

(二) “内家”和“外家”

“内家”和“外家”之说见于清代初期，当时内家拳是明清之际的一个拳种，而外家拳则仅指少林拳。到民国初期“凡主于搏人”“亦足以通利关节”者，概称“外家拳”；凡注重“以静制动”“得于导引者为多”，概称为“内家拳”，后来，人们把太极、形意、八卦都归为“内家拳”。

(三) “南派”和“北派”

“南派”、“北派”的说法从民国时期开始，在民间流传甚广，主要以流传地域为基础，并受地理环境气候影响。“南派”武术拳法多，腿法少，动作紧凑，劲力充沛；“北派”武术腿法多，架势开展，动作起伏明显，快速有力，故有“南拳北腿”之称。

(四) “少林派”和“武当派”

“少林派”以少林寺传习拳技为基础而得名。后来凡与少林拳系特点相近的拳技都归为少林派。少林派拳技有少林拳、罗汉拳、少林五拳等。内家拳俗称武当派，以黄宗羲撰《王征南墓志铭》为据，“有所谓内家拳者……盖起于宋之张三丰，三丰为武当丹士”。故名。清末又有人称太极拳传自明代武当道士张三丰。此后遂有将内家拳、太极拳、八卦掌、形意拳称为武当派。

二、现代武术运动的分类

(一) 按功能分类

武术运动按照功能分类可分为竞技武术、健身武术、学校武术、实用武术。

(1) 竞技武术是在 20 世纪 50 年代后出现的, 是为了最大限度地发挥个人运动潜能和争取优异成绩而进行的武术训练竞赛活动, 具有专业化、职业化、高水平的特点。内容包括套路和散打, 现在主要武术赛事有全运会、全国武术锦标赛、州际武术比赛、世界武术锦标赛, 竞技武术的最高目标是进入奥运会。目前竞技武术套路正按着“高、难、美、新、真”的技术方向向奥运会发展。竞技武术散打向着强化体能、技法全面、突出个性、快狠准巧的技术方向发展。

(2) 健身武术是以普及为基础的, 旨在强身健体而开展的群众性武术活动。其特点是大众性、广泛性、自觉性、灵活性、娱乐性。健身武术涵盖的内容广泛。有风格各异、自成体系的不同拳种, 有流传于民间的不同风格的套路和功法, 还有各种“健身养生”的锻炼方法。健身武术的开展有利于武术广泛普及, 推进武术社会化。

(3) 学校武术是推进武术社会化、全球化发展的一条有效途径。目前, 各体育院校、高师体育学院都开设了武术专业, 成立了武术队, 在各普通高校、中小学也都开设了武术课程, 体育院系武术专业主要学习竞技武术、传统武术、散打等武术内容, 各大中专院校, 中小学则以学习初级竞技武术套路为主, 以学习地方武术、散打等武术内容为辅, 旨在普及武术, 加强群众武术基础。学校武术的开展为武术的社会化、全球化发展创造了有利条件。

(4) 实用武术是以部队和公安武警为对象的实用对抗武术。

它的特点是简单实用，一招制敌。目前，实用对抗武术——擒拿格斗现正逐渐成为一门新的学科。由于融入了竞技散打的一些技法，使其在技术方面得到了进一步完善。

（二）按运动形式分类

武术运动按运动形式可分为套路运动和搏斗运动。

1. 套路运动

套路运动是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。有单练、对练和集体演练三种类型。单练包括拳术和器械，拳术有长拳、太极拳、南拳、八卦掌、通背拳、八极拳、翻子拳、劈挂拳、少林拳、地躺拳、象形拳等。器械有刀、枪、剑、棍、大刀、双刀、双剑、双钩、九节鞭、三节棍、绳标等。对练包括徒手对练、器械对练、徒手器械对练。集体演练有拳术、器械和徒手与器械演练。

2. 搏斗运动

搏斗运动是两人在一定条件下，按照一定的规则进行的斗智、斗技的对抗实战形式。有散打、推手、短兵三种形式。

第四节 武术的特点

武术在长期的历史演变中，逐渐形成了自己的运动规律，它以独特的技击特点和民族文化特点而享誉于世。

一、武术的技击特点

武术是由人的技击自卫术发展而成，不论套路运动还是搏斗运动，技击特点始终是武术技术上最主要的特点。武术最初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连，其技击的特性是显而易见的。现在，武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特