



普通高校体育实践课教材

武术漫步

主编◎田爱华 主审◎金若中 赵广复



大连理工大学出版社

普通高校体育实践课教材

武术漫步

主 编	田爱华
编 者	王宝智
主 审	金若中 赵广复

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术漫步/田爱华主编. —大连:大连理工大学出版社,2000.9
(普通高校体育实践课教材)

ISBN 7-5611-1832-5

I. 武… II. 田… III. 体育-高等学校-教材 N. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40197 号

大连理工大学出版社出版发行
大连市凌水河 邮政编码 116024
电话:0411-4708842 传真:0411-4708898
E-mail:dutp@mail.dlptt.ln.cn
URL:<http://www.dutp.com.cn>
大连理工大学印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:125 千字 印张:5

印数:1—3000 册

2000 年 9 月第 1 版

2000 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:孙心伟

责任校对:汪会武

封面设计:孙宝福

定价:48.00 元(本册 8.00 元)

普通高校体育实践课教材

编审委员会

主 审 金若中 赵广复

主 编 田爱华

委 员 张树山 王正树 王洁群
刘广仁 吕永新 金宝玉
杨佳宁 张晓萍 王宝智
韩有林

总策划 刘 杰

序

大学体育改革正在向纵深方向发展,标新立异,形势喜人。特别是《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》发表后,改革的方向更加明确、目标更加具体。全面推进素质教育是我国学校教育的重大改革。在决定中明确指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神与实践能力的重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的、德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”确定了培养21世纪人才质量标准。体育教育是全面素质教育的基础和前提,这无疑对大学体育教育提出了更高的要求。

为适应这一伟大变革,大学体育教育应认真审视过去、抉择未来。把围绕培养高智能人才作为组织工作的基本点。以学生为中心,树立新的体育教育观念,调整和改革课程体系、教学内容和教学组织形式,编写适应大学生需要的多样教材。以便通过体育教育,提高学生的体育素质,掌握增进健康的技能、方法和能力,促进学生身心健康和个性的全面发展,增强终身体育意识和体育文化素养,培养创新竞争能力、团结协作精神及坚韧不拔的意志品质,以适应社会生存,提高未来生活质量。要完成这一任务,高校体育教育内容必然向终身化、个性化、生活化、娱乐化发展,而体育教育体制也应实行开放化、社会化。这种变革,靠原有的“多种内容于一身”、“全体学生于一书”的教材内容是行不通的,满足不了大学生的渴求。因此迫切需要有一套内容新颖、结构合理、体系科学的新教材,提供给学生广泛地选择使用。

本书是普通高校体育实践课教材,这类教材应该包括哪些种类,基本内容如何界定,体系结构怎样安排,这是我们编写这套教

材首先面临的问题。在总结我们过去编写教材的经验和吸收兄弟院校教材建设的科研成果基础之上,我们认为应坚持教材的教育性原则、健康性原则、个性特征原则、民族性和国际性原则、终身性和娱乐性原则,进行选择内容、划分种类,为学生终身体育打下基础,为学生的个性发展和创新能力的培养提供宽松、愉悦的氛围。我们初步确定普通高校体育实践课教材包括《大球基础》、《小球入门》、《舞蹈健美》、《武术漫步》、《格斗搏击》、《休闲娱乐》六册书。这套教材,可供普通高校教师和学生教学和课外活动使用,同时又可满足社会体育爱好者的需要。

本套教材力求做到寓教于乐、多姿多彩,博采众长、不拘一格,易选易练、为我所用,整体统一、重点突出。

参加本书编写的都是具有多年教学经验、在各个项目中有独到之处的教授、副教授,还有思维敏捷、勇于开拓创新的年轻教师。他们是:杨佳宁、王洁群、谭希颖、李芑松、邢金明、王有庆、吕永新、张晓萍、徐荣昌、袁丽、刘君、王宝智、王庆勇、夏培玲、徐坚、田爱华、白文老师,他们发挥了聪明才智,付出了辛劳。全体教师还提出了很好的想法和建议。成稿后由编审委员会全体同志审定通过。这是集体智慧的结晶和体育教育改革的硕果。全套教材由田爱华主编,金若中、赵广复主审并进行了修改和总纂。在编写过程中得到校教务处领导王旭跃、朱虹,校教材中心主任傅平和大连理工大学出版社刘杰同志的支持和帮助,还得到了邹继豪、韩有林教授的具体指导与关心,在此一并表示衷心感谢。

编写普通高校体育实践课教材,我们还缺乏经验,这套教材的分类、体系、内容还有待进一步探讨和研究,因此书中的问题和不当之处在所难免。恳请广大教师、学生及读者提出批评与建议,以便再版时修订、补充,使之日臻完善,是所至盼。

大连理工大学体育实践课教材

编审委员会

2000年6月

前 言

武术,在我国具有几千年的悠久历史,是中华民族宝贵的文化瑰宝,它用生动形象的形体语言,体现了中华民族博大精深的文化内涵,其独特的理论体系,体现了中华民族的生存方式和思维方法,其悠久的历史 and 丰富多彩的内容,体现了中华民族的博大胸怀和自强不息的精神。

随着社会的不断发展,人们对武术运动的认识在不断深入,据有关资料介绍在国内仅北京参加武术活动的就有50万人,而全国有6000万以上。在国外许多国家和地区均已开展武术活动。仅日本少林拳法联盟就有几十万会员,可见武术运动已深入人心,它不仅是中华民族的瑰宝,也是世界人民的共同财富。

为了适应社会的发展和体育教学改革的需要,我们编写了这本《武术漫步》,它是普通高校体育实践课教材之一。其目的是使学生了解和掌握有关的武术基本知识、技术,掌握一二种武术运动健身方法,培养学生终身体育意识,同时通过武术运动的学习,了解东方文化与西方文化的不同之处,使学生能从不同的角度,用不同的方式去分析问题和解决问题。激发学生的探索精神和创新思维。因此,我们选择了群众习闻乐见的、原国家体委武术运动司编写的《简化太极拳》、《三十二式太极剑》和武术研究院编写的《太极拳、剑竞赛套路》、《太极拳推手对练套路》等作为“太极拳、剑普及篇”的主要内容。以后,我们还将陆续向大家介绍以《八卦掌》、《长拳》为主要内容的“太极拳继承发展篇”。努力做到面向全体学生,使学

生掌握有关的武术理论知识、技能和终身健身方法;努力做到面向社会,当学生毕业走向社会时与社会接轨,运用他们所学的知识广交朋友,带动一大批人参加武术活动,成为社区体育活动的骨干,推动全民健身活动的发展,提高全民族文化素质和科研水平。随着我国加入世贸组织,国际交流日渐频繁,学生可通过武术活动面向世界,进行交流,增强友谊,同时将武术运动推广到世界各地,使武术这一民族瑰宝,为全人类健康事业做出贡献。

本书在编写过程中,得到了孙仲英、赵广复两位教授的大力支持,还参考和借鉴了一些国内武术教材和专著等资料,在此一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促,水平有限,不妥之处在所难免,欢迎广大师生、同行和武术爱好者批评指正。

编者

2000年6月

目 录

序

前言

第一章 武术运动概况	1
第一节 简介武术的起源与发展及在历史发展中的作用	1
一、武术的起源与发展	1
二、武术在历史发展中的作用	4
三、崇尚武德	4
第二节 武术的技术体系、特点和锻炼价值	5
一、武术的技术体系	5
二、武术运动的特点	9
三、武术运动对人体的锻炼价值	11
第二章 武术基本功和基本动作	13
第一节 手型、手法及肩臂练习	13
一、手型	13
二、手法	13
三、肩臂练习	14
第二节 腰部练习	14
一、俯腰	14
二、甩腰	15
第三节 步型、步法及腿部练习	15
一、步型	15
二、步法	15
三、腿部练习	16

第四节 跳跃、平衡练习	17
一、跳跃练习	17
二、平衡练习	18
第三章 套路运动	19
第一节 太极拳	19
一、简化太极拳	20
二、四十二式太极拳	41
第二节 三十二式太极剑	73
第三节 太极剑竞赛套路	92
第四节 太极推手	127
一、太极拳推手对练套路基本功	127
二、太极拳推手对练套路基本动作	139

第一章 武术运动概况

武术,在我国具有几千年的悠久历史,它是我国人民在长期的自然斗争中逐渐萌发,在部落战争以及反抗外来侵略的保家卫国的战争中,逐步发展起来的一项具有民族特色的体育项目。在它漫长的发展过程中,运用了《易经》对人体进行了探讨和研究,归纳了古代导引、吐纳、天文、地理、中医及阴阳哲理等许多学科,形成了一系列较为科学的练功方法和深奥的拳理,成为中华民族宝贵的文化遗产。

第一节 简介武术的起源与发展及 在历史发展中的作用

一、武术的起源与发展

我国古代“人民少而禽兽众”,人们为了生存依靠自身的本能,采用拳打脚踢,指抓掌击,翻滚跳跃动作同猛兽及自然灾害进行了斗争,这种一拳一脚、拳打脚踢便是武术的萌芽。当人类进入氏族社会,生产资料有了剩余,部落间经常发生抢夺战争,各部落首领为了维护本部落的利益,并在抢夺战中取得胜利,纷纷采取不同的

方法训练自己的部落(如轩辕习干戈,蚩尤兴五兵),使这种搏击术得到进一步发展,到了夏、商、周时期,武术已不仅作为一种搏击技术,同时,也作为一种表演形式,用来庆祝胜利。到了春秋战国时期,武术有了更进一步的发展,除踢打、击刺外,还有擒拿、跌摔、暗器等。同时,在理论上也有了精辟的论述:“内实精神,外示安仪,见之是好妇,夺之是惧虎,布形候气,与神俱往……”这便是当时女技击家越女的精辟的论述。秦汉三国时期,击剑之风更为盛行,出现了以击技为主的套路形式和以观赏、健身为主的艺术形式,例如:“醉舞”、“刀舞”、“剑舞”等象形舞。这对当时“百戏”的兴盛起了促进作用,至此,武术已发展成军事和艺术两大类。两晋南北朝时期,武术已出现了口诀形式,这对武术的演练和传授有了很大的帮助。到了隋朝又出现了有关枪术的书——《马槊谱》,对当时枪术的发展起了指导作用。唐朝,实行了武举制,对武术的普及和发展起了巨大的作用。当时,习武之风盛行,许多文人也纷纷开始习武,我国著名诗人李白、杜甫都学过剑术。在这一时期各种兵器和套路技术都得到了迅速发展,同时出现了许多有关武术的记载和古诗。到了宋朝,社会上的尚武风气促进了武术的发展,在民间已结成了“社”的形式,对武术的交流、传授和发展创造了有利条件。在这期间出现了许多爱国的民族英雄,如岳飞等。到了元朝,统治阶级为了防止人民的反抗,禁止民间习武。然而,武术不但没被阻止,而且在人民群众中广为流传。明清时期,武术得到了更大的发展,流派林立,种类繁多,形成了以击技、健身及艺术为一体的练功体系,同时出现了许多有关武术的图书,如《纪效新书》、《耕余剩技》、《阵记》等。

旧中国武术也曾盛行一时,在民间出现了许多拳社、武士会、

武术会等武术组织。其中,以上海的“精武体育会”最庞大,他以上海总会为中心,逐渐向外发展,在一些省市及南洋一带建立了精武分会,将中华武术传到了海外。1928年国民党政府在南京建立了“中央国术馆”,各省市也相应成立了县以上的国术馆,这对武术的普及、发展和研究起了积极作用。但是,由于旧中国处于殖民地、半殖民地、半封建的社会状态,政治、经济、文化逐渐走向衰败,国无宁日,民不聊生,武术运动自然也是处于奄奄一息的状态。

中华人民共和国成立以来,在党和政府的关怀重视下,武术运动得到了蓬勃发展,毛泽东关于“发展体育运动,增强人民体质”的体育方针极大地鼓舞了全国人民参加体育锻炼的积极性,为武术运动的发展指明了方向,1950年全国体育总会成立后,立即召开了武术工作座谈会,1953年举行了第一次全国性民族体育表演大会,1956年国家体委把武术列为竞赛项目,各省、市、县、区成立了少年业余体校和少年官武术班,各体院成立了武术系或武术班,为了适应广大群众锻炼需要,国家体委还先后整理出版了《简化太极拳》、《初级长拳》、《初级剑术》、《初级刀法》、《初级棍术》、《初级枪术》、《太极拳》、《查拳》、《华拳》、《八卦掌》及乙组套路和甲组套路等。特别是《少林寺》电影放映和第二次全国武术工作会议以后,在世界范围内掀起了一个自发的习武浪潮。目前,世界上已有40多个国家和地区开展武术运动,仅日本少林拳法联盟就有几十万会员,在美国一些科研部门、大专院校,都开始重视太极拳的科研工作,国家卫生研究院拨款65万美元,支持爱默雷大学医学院把“关于太极拳防止老年跌跤的功能”的课题列入科研项目。在国内仅北京市就有50万人,全国有6000万人从事武术活动。国家教育部门已将武术列为体育课正式教学内容,各高校成立了武术协会、武术

俱乐部。武术之花已开遍祖国各地、大江南北,现在,中华武术已经冲出亚洲,走向世界,为世界人民的健康事业做出贡献。

二、武术在历史发展中的作用

在枪炮等现代武器出现以前,在中国历史发展长河中,在农民起义、朝代更换及保家卫国的战争中,武术均起了积极作用。如“十三棍僧救唐王”讲述了隋唐时期少林十三棍僧救助唐王,使其建立大唐盛世的故事……在苍莽的荒原上,义和团勇士身着“护身符”口中念着咒语,面对联军的洋枪洋炮,举着大刀一批批地向前冲去……虽说神秘、愚昧,然而又何等壮烈,讲述了义和团勇士面对侵略者,不屈不挠保家卫国的事迹。还有民族英雄岳飞、常胜将军俞大猷、抗倭英雄戚继光、霍元甲、王子平、韩慕侠,大刀王五等民族英雄侠士以及慷慨赴义的谭嗣同、鉴湖女侠秋瑾以一腔热血唤醒华夏子孙的凛然正气,不能不说有舍身取义的侠者精神,成为中华民族独特的精神财富,体现了民族气节,竖立了武林中侠士在人民心目中的地位。历史上,先后出版的《岳飞传》、《施公案》、《三侠五义》等佳作,为中华文化宝库增添了靓丽的风景。

三、崇尚武德

武德是武术的灵魂,崇尚武德是武术界几千年来的优良传统。各家各派都提倡习武者以修养身心为宗旨,以自卫为信条;反对好勇斗狠,恃强凌弱;要遵守社会公德、尊师重道、扶危济困、“厚德载物”;如内家拳有五不传:心险者、好斗者、狂酒者、轻露者、骨柔质钝者不传,前四种讲的都是有关武德方面的内容。而少林派有“少林十条戒约”,武当内家拳要求习武者“为天地立心”、“为生民立命”、“止戈禁暴”等等。各家又有“未习武,先教德”的说法,可见武德在武林中的重要地位。

第二节 武术的技术体系、特点和锻炼价值

一、武术的技术体系

我国武术有着多种多样不同的技艺项目、组合体系。可以看出,尽管武术各门派(拳种)的具体技艺有差异,各不相同,而所传授的项目的性质程序,大体是以基本功(尚有内功、外操功及某些专项训练的功法)、拳术套、器械套路、散手、对练、散打训练等组成。它是以技击为核心,以实战为目的,经历了长期的实践体验而演化、形成的训练手段的综合体系。体系中的各个组成部分,类似链条中的各个环节,有机地互相联系着。俗称:一个门派(拳种),必须为“无功不可以出术”,“无术不足以显功”,“练功不练拳,好似无舵船;练拳不练功,终归一场空”,意味相通。武术的技术体系中正是恰当地包括了功和术,它的完整性保证了它的有效性。今天来看不必墨守成规,拘泥旧法,可因目的之异,参酌而变,但亦须考虑其关联性,不宜任意割裂而舍弃之,这才是比较科学的态度和方法。

(一)基本功

基本功有基础的意思,俗话说:“万丈高楼平地起”,武术家技艺超群,而在起始时都要从单调枯燥的底功练起,没有扎扎实实的基础,很难走向高深境界。

基本功有根本的意思,就是基本的技术和方法。它多是带有本门(拳种)技艺动作的关键性质,培养某些独特的身体素质,如有的拳对柔韧性要求较高,便需进行必要的腰、腿、臂、裆等功法练习,不这样便很难适应后来的套路练习,基本功具体可分为:

1. 桩功:有站桩、行桩及其它多种形式的桩法。有的固定静止于某种姿势,有的肢体进行某种方式的变动;有的徒手走空劲,有的负载某种实物(如臂套环)以运用;有的桩步侧重底盘,有的功施

全身,有的为加强部分的肢体效应。例如:一手支撑地面,侧卧形式的卧牛功或双手伏撑的虎爪功,有的凝神守静,调节气息,重在养生。这些桩功大都既有益于健身,又有利于技击。

2. 基本的技术和基本的方法:身体姿势要正确,不然便不易得机得势而使劲力顺达。学者要首先使动作规范并符合要领。要灵活地掌握本拳种的步型、步法、身型、身法、手型、手法。通过臂、腰、腿等功法,使肢体活动趋于正确的动力定型。为进一步提高动作质量、技巧,将具有代表性和典型性的招式提炼出来演练,有的是单招、单势,有的组合为连招、连式(将几个动作连续起来,其短小精干,具有套路的雏型),可作为以后练套路的基础,有利于从单个动作向成套动作的过渡。

3. 辅助的功法训练:种类繁多,难以详举。除为初学者打基础的基本功外,尚有相当多的功法,须经过一段学习才能进行,这类专项特技属于较高级的功夫。手眼身腰步,肩肘腕胯膝,大至全体,微至一指。外操功中踢桩(椿),打墙(敷以纸)等以加强肢体的打击力量和准确度;排打,趋避闪化之技以善其守御;打众数沙袋、吊筐等则兼备攻防;为加强身体某种素质,利用各样实物、器械以负重、轻身,练法除个人操练,尚有双人对练以求功者,基本功有奠基之功,因有利于保持身体的素质和技巧,也有人终身习练不辍。

4. 单操:单操有单招、单式或是几个相连动作的独立组合,攻防意味明显,针对性较强,除有门派套路之外另有单操、套路中拆出几手来单练也类同单操,以其简练、易于反复练得纯熟,乃有较大的攻防实力。名家由博返约,下力于单操,成为令人瞩目的特技。

(二) 拳术套路

套路是武术技术体系中的主体,是武术的主要运动形式,它的形成也是从技击的要求中产生而服从于实践的。由于它“势势相承”的连贯性,就比单独的几个动作更富有变化,较易应付对手的不断进击,又以较为活跃,获得单个和几个招式动作的散身所达不

到的劲路和技巧。拳术套路包括查拳、华拳、南拳、通臂拳、翻子拳、劈挂拳、戳脚、少林拳、地躺拳、象形拳、太极拳、形意拳、八卦拳、太极拳、大成拳等等。

1. 长拳、查拳。华拳等类型的长拳,其姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明。并有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作,拳式结构比较复杂,有伸展、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等身体动作组成。

2. 南拳。流传在我国南方一带,各省的南拳又有各自的门派。南拳一般的特点有拳势刚烈、步法稳固、动作紧凑、腿法较少、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。

3. 通臂拳。以摔、拍、穿、劈、攢五种基本身法为主要内容。其特点有出手为掌、点手成拳,收回仍是掌。动作大开大合,甩膀抖腕放长击远,发力冷弹脆快,发自腰背,贯通肩臂。

4. 翻子拳。以冲、豁、挑、托、滚、劈、叉、刁、裹、扣、搂、封、锁、盖、压为基本打法。其动作特点有拳不空发,手不空回,一法多用,多法合用,步疾手密,上下翻转,迅猛遒劲,韵度自如。

5. 少林拳。大红拳、小红拳、烽拳、梅花拳、七星拳、罗汉拳等都属少林拳,一般特点是朴实无华、刚健有力、虚实相兼、轻灵稳固,气出丹田,手起劲发,收如伏猫,纵如放虎,进退转折,直来直统。

6. 象形拳。有象形和取意两种,是以模仿各种动物的形态,或古人的某些生活形态创编而成。如鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、鸭形拳,以及八仙醉酒、鲁智深醉跌、武松脱铐等。

7. 形意拳。以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法。动作简练,发力沉拳,朴实明快,气势兼雄。

8. 八卦掌。以摆扣步走转为主要步法,掌法有推、托、带、领、穿、搬、截、拦等,其特点是:沿圈走转,身灵步活,随走随变。

(三)器械套路

拳术是器械练习的基础,器械无非是人的手臂、肢体的延长,