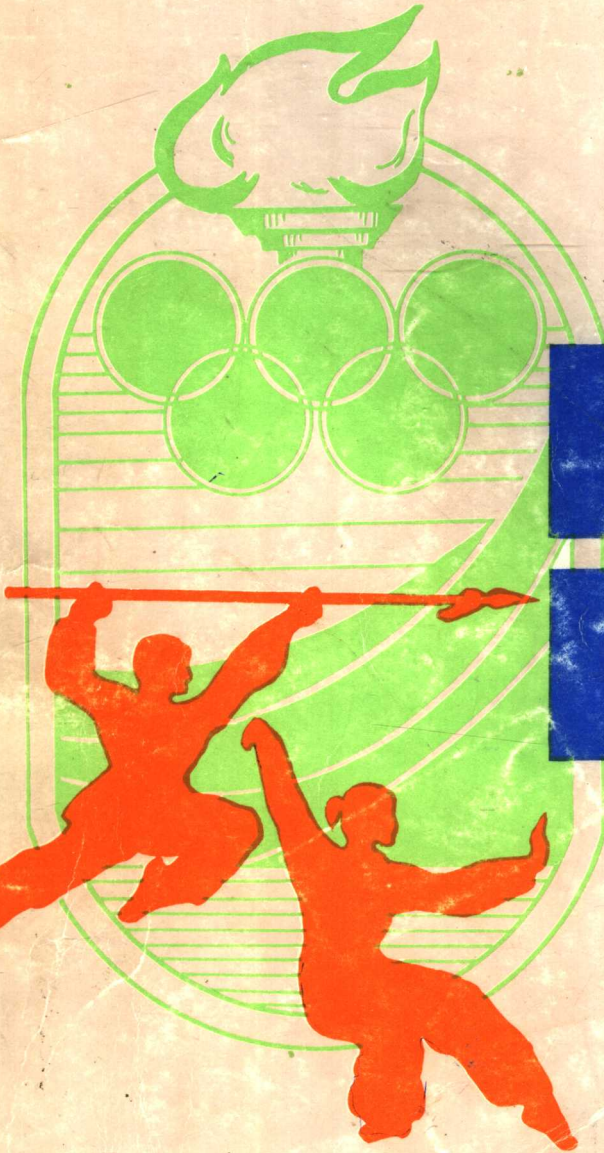


经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科教材



武

术

马明保
张中尧 主编
黄益苏

广西师范大学出版社

中国武术协会 国家体育总局 中国武术段位制工作委员会
中国武术段位制教材 中国武术段位制



武

术

中国武术段位制教材
中国武术段位制
中国武术段位制

广西师范大学出版社

经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科教材

武 术

主编 马明保
张中尧
黄益苏

广西师范大学出版社

全国高等院校体育教育专业专科教材

武 术

马明保 张中尧 黄益苏 主编

责任编辑:陈仲芳

责任校对:莫庆兰

封面设计:杨琳

广西师范大学出版社出版

邮政编码:541001

(广西桂林市中华路36号)

全国各地新华书店经销

广西荔浦县印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32

印张:8.5

字数:214千字

1995年6月第二版

1996年4月第二次印刷

印数:10001—21000册

ISBN 7—5633—0823—7/G·695

定价:6.50元

内 容 提 要

本书根据专科教学大纲的要求,结合当前武术运动的发展,吸收了武术科研的最新成果以及武术的教学经验,比较全面地、系统地介绍了武术基本理论、基本技术、主要拳术和器械套路,着重充实了攻防实用技术和传统体育保健的内容。理论部分都拟有一定数量的复习思考题,有利于教师教学,也便于学生对所学内容的复习与巩固。本书文字简练,插图清晰,方法多样,实用性强,适用于专科武术课教学。

《全国高等院校体育教育专业专科教材》

编 辑 委 员 会

名 誉 顾 问 曲宗湖

顾 问 季克异

主 任 委 员 王步标

常务副主任委员 李英贤

副 主 任 委 员 邓树勋 周绍忠 丰孝法 黄 桑

编辑委员会委员(以姓氏笔画为序):

刁在箴	于文海	马明保	万昌志	王步标	王开江	王伯中
王录倪	王崇喜	邓树勋	丰孝法	卢义锦	田继宗	阳亚雄
吉忠友	刘世纪	刘宗达	刘泽珍	刘湘生	孙光英	苏 阳
闵 偶	李英贤	李 祥	李永生	李德孝	岑汉康	张中尧
张百振	张纬法	张景海	吴坤芬	吴锦毅	吴鉴鑫	陈则端
陈翠然	林 立	林木生	金钦昌	封官声	孟宪林	孟昭祥
周绍忠	周德昌	柳 景	莫以华	秦光樵	钱济华	梁柱平
黄 桑	黄益苏	黄超文	黄满栈	谢 清	谭平平	

序

由中南、西南地区高等院校体育系协作编写的体育专科教材，经过修订，与广大读者见面了。这套教材的出版，结束了多年来专科无适宜的成套教材的被动局面，必将对体育专科的教学工作产生积极的影响。

这套教材的组编工作始于1989年。1990年10月我到益阳师专，《武术》教材主编之一、当时任该校副校长的黄益苏同志送给我一册试用本，那是我同这套教材的第一次具体接触。翌年三月在桂林参加教育科学规划领导小组军事教育学科组会议期间，我有幸到广西师范大学参观，当时任该校副校长的王伟炘、廖明斌同志和专科教材编写组常务副组长李英贤同志，送给我全套试用教材，并较全面地介绍了本套教材的组织编写、出版发行和试用情况。其后，在短短的四年内，近百余位作者紧密结合教学实际，团结协作、锲而不舍，于1992年、1994年对试用本做了两次较大的修订，并在最后一次修订前按国家教委有关规定报全国高等学校体育教学指导委员会审定。经40余位专家审阅后，全套14本教材定为合格和基本合格的各7本，由广西师范大学出版社出版，正式向全国发行。现在读者看到的就是按专家审阅意见修订后的版本。

我曾想过，在一个篇幅有限的短序里，用几近一半的文字叙述一套教材的组编过程是否合适。考虑再三，还是这样做了。我觉得，这套教材从组编、试用到修订、出版的过程可能给我们一些有益的启示，至少有以下几点应当是可供借鉴的：坚持为一线教学工作服务，选题从实际需要出发；作者参与教改实践，在试用中不断完善；组织地区性协作，发挥集体优势；严格执行编审规定，保证教材质

量;统一协调组稿、修订、印刷各环节,充分发挥出版社的作用。

需要说明的是,毕竟这是第一套供全国使用的专科教材,希望各专科校、系的师生对其中的错误、缺陷或不足提出宝贵意见。

宋尽贤

1995年2月于北京

编写说明

教材建设是高等教育重要的基本建设。高等院校体育教育专业本科教材已出版使用多年,对本科教学质量的提高起到了重要的积极作用。然而,由于各种原因,尚没有供专科专用的教材,使专科教学长期使用本科教材,给专科教学带来诸多不便,也不利于专科教学质量的提高。

为了深化高校教育改革,为九年义务教育培养更多合格师资,有必要编写专供专科使用的高等院校体育教育专业专科教材。1988年10月,在中南西南地区高等院校体育系协作区年会上,广西师范大学体育系提出了联合组织编写专科教材的建议与调查报告,得到与会代表一致同意,并由协作区组织40多所高校(含专科学校)中教学经验丰富、学术水平和写作水平较高的老师,共同编写专科10门主干课程教材,它们是:《体育理论》(现改名为《学校体育学》)、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《田径》、《体操》、《武术》、《篮球》、《排球》、《足球》等,以解决体育教育专业无专科教材的问题。

这套教材的编写,成立了编审领导组,严格执行国家教委关于教材编写的有关规定,把好质量关,并邀请了协作区内外一些专家,包括国家教委原高师体育教材编审委员会的部分专家对各部门教材进行审定。教材严格从专科培养目标出发,根据专科教学计划与大纲的要求,吸取已有教材的优点,并努力反映当前体育科研成果与进展,突出教材的思想性、科学性、可读性和高师专科的特点。经专家审定,这套教材于1990年7月由广西师范大学出版社出版,在协作区各校使用。各校在使用中反映良好,要求重印以供

专科教学用。一些协作区外的学校也纷纷来信要书。鉴于这一情况,协作区于1992年组织各教材编者根据反馈信息对书稿重新修订。并根据用户的要求,续编了《体育心理学》、《体育测量与评价》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等4本书9门课程教材。全套教材14本书于1994年3月送国家教委审定。由国家教委全国高校体育教学指导委员会组织同行专家,对送审的14本书19门课程教材进行了严格的审定。审定结果是:《田径》、《武术》、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《体育测量与评价》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等7本书为正式教材;《体操》、《排球》、《足球》、《学校体育学》、《体育心理学》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《篮球》等7本书为试用教材。国家教委于1994年5月下文由广西师范大学出版社正式出版,供全国高校体育教育专业专科教学使用。

这次出版的、经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定的14本书19门课程教材,可作为高等院校体育教育专业专科和函授专科的通用教材;也适用于教育学院、电大普通师范体育专业使用;还可供在职的中师和初中体育教师培训用书,此外也可作为在职体育教师的教学参考书。

《武术》教材由马明保、张中尧、黄益苏主编,参加编写的人员有(以姓氏笔画为序):马明保(第一章、第二章第四、五节,第三章第二、三节)、张中尧(第七章)、张建军(第三章第一节)、郑锋(第四章)、黄益苏(第五章、第六章)、彭二丁(第二章第一、二、三节)。全书由马明保统稿。

这套教材从开始组编到现在,一直得到国家教委体育卫生与艺术教育司的关怀、指导和支持;得到广西、广东、湖南等省(区)教委的关心、指导和支持;还得到有关院校的领导和老师的支持与合作;桂林威达集团公司独家赞助召开了第二次教材编写与修订大会;编委会挂靠在广西师范大学,得到广西师范大学及其出版社从

各方面的大力支持；李英贤教授为编写本套教材在调查论证、组织编写、资金筹集、参与组织各次会议、联系出版发行等方面做了长期的、大量而具体的工作；本套教材近半数的图表是特聘湖南师范大学谢清老师描绘或创作的。在此，特向上述单位的领导和老师一并致以衷心的感谢。

本套教材在组织编写过程中，虽然我们在主观上尽了最大的努力，但是由于经验、水平所限，教材难免有不妥甚至错误之处，恳请读者批评指正。

全国高等院校体育教育专业专科教材编委会

1995年1月于桂林

目 录

第一章	概论	(1)
第一节	武术的产生和发展	(1)
第二节	武术的特点和作用	(5)
第三节	武术的内容和分类	(9)
第二章	武术教学和武术基本技法	(12)
第一节	武术教学的特点	(12)
第二节	武术教学方法的运用	(13)
第三节	武术教学的阶段和步骤	(22)
第四节	长拳的基本技法	(24)
第五节	太极拳的基本技法	(27)
第三章	武术图解知识和竞赛组织与裁判	(32)
第一节	武术图解知识	(32)
第二节	武术竞赛规则与裁判法	(36)
第三节	中学武术竞赛的组织与裁判	(40)
第四章	武术基本功和基本动作	(48)
第一节	肩臂练习	(48)
第二节	腿部练习	(51)
第三节	腰部练习	(62)
第四节	手型手法练习	(64)
第五节	步型步法练习	(68)
第六节	跳跃平衡练习	(74)
第七节	跌扑滚翻练习	(78)
第八节	器械基本动作练习	(79)
第九节	组合练习	(85)

第十节	武术操	(88)
第五章	套路运动	(91)
第一节	少年拳	(94)
第二节	初级拳	(103)
第三节	少年剑	(126)
第四节	少年棍	(136)
第五节	初级刀术	(145)
第六节	简化太极拳	(178)
第七节	青年长拳对练	(209)
第六章	实用攻防技术	(224)
第一节	概述	(224)
第二节	攻防技术教学方法	(224)
第三节	人体要害部位	(225)
第四节	实战势和组合练习	(226)
第五节	综合实战技术	(230)
第七章	保健气功	(236)
第一节	气功基本常识	(236)
第二节	医疗保健气功	(241)
第三节	传统健身气功(八段锦)	(252)
主要参考书目		(258)

第一章 概 论

武术是以技击动作为主要内容,以套路和对抗为运动形式,注重内外兼修的传统体育项目。

第一节 武术的产生和发展

一、武术产生于生产劳动

武术在我国历史悠久,具有广泛的群众基础,是我们祖先在生活实践中不断积累和发展起来的一项宝贵民族文化遗产。马克思主义认为,人类生产活动是基本的实践活动,是决定其他一切活动的。武术的产生,从一开始就是由生产劳动所决定的。

武术的踢、打、摔、拿、击、刺等格斗技术和技能,在原始的生产劳动中得到萌芽。在原始社会里,人烟稀少,野兽众多,对人类是个严重的威胁,正如《韩非子·五蠹》一书所说,“人民少而禽兽众。”人们为了生存,必须从事采集和狩猎。狩猎是生存和自卫必须的活动。一个猎手,同时也是战士;战斗的武器,也是狩猎的武器。在狩猎的过程中,严酷的生活条件,迫使人们不断发展自己的体力和智力,逐步产生了一些拳打、脚踢、躲闪、扭摔、跳跃等徒手动作,这些就是拳术的萌芽。人们除了用拳脚之外,还学会使用粗制的简陋的石器和木棒,在搏斗中出现了劈、砍、刺、扎等动作,这又是武术长短器械的萌芽。

进入原始社会后期,私有财产的出现,引起部落之间的战争不断发生,在这些战争中,徒手和手持简单器械的攻防技术得到进一步的发挥,经过漫长而悠久的岁月,从自卫的活动过渡到有意识的

技击技术,就产生了武术。

二、历代武术的发展

进入阶级社会后,随着生产力的发展,兵器的进步,武术也进入了新的阶段。商周时期,由于青铜铸器技术的提高,使兵器技术逐渐精良,出现了矛、戈、斧、钺、刀、剑等多种兵器,运用的方法也有所改进。

(春秋战国时期,是我国历史上的多事之秋,战争频繁。在频繁的用兵,连续的战争过程中,无疑会使兵器得到改进和利用,使攻防格斗得到发展。骑兵的作用逐渐加强,机弩的发明,铁兵的出现,使武器向多样化发展)当时的兵器有“五兵”、“五刃”、“五戎”,内容大同小异。齐国人十分重视拳术,倡导技击。《荀子》一书记载有“齐人隆技击”之说。吴越兴投剑,庄子在《说剑篇》中提到越文王喜爱看斗剑,专门养了三千余剑客,日夜于宫廷中相击,死伤数百。著名的女击剑家,就出生在越国,号称越女,她不但剑术出众,而且还有一套剑术理论。越女的剑术理论,精辟地阐述了动与静,快与慢,攻与守,虚与实,内与外,逆与顺,呼与吸矛盾的辩证关系,把机动灵活、变化莫测、出奇制胜等战术要素讲得非常深透,说明那时剑术确已发展到相当水平。

(汉晋时期,随着社会的发展,武术也得到相应的发展,当时已出现多种形式的套路运动,如剑舞、双剑舞、戈舞、刀舞、双戟舞等单人的、对练的和集体的套路运动,常出现在宫廷酒宴之中!)

(唐朝时期,由于始行武举制,推动了民间和官方的练武活动。剑已被刀所代替,剑只作为一种象征性的武器。对抗性的斗剑少了,作为表演技术和锻炼身体的剑术套路被人们所掌握发展着,武术器械开始向健身方向发展,当时佩剑之风盛行,大诗人李白也是“十五学剑术,长剑一杯酒”。杜甫笔下的公孙大娘舞剑“燿如羿射九日落,矫如群帝骖龙翔,来如雷霆收震怒,罢如江海凝清光……。”那矫健凌厉的剑法引来“观者如山”,“天地低昂”,“壮观豪

荡”。只有连续快速的挂、擦、云等动作，才有可能达到这种效果。

(两宋时期，武术通过各种拳社互相传播。弓箭社、习射弩的锦标社、习枪棒的英略社、习相扑的角抵社相继出现。当时的练武内容有使棒、弄棍、舞剑；徒手的有使拳、角抵、手搏；套路的有单练、对练和集体表演)。

(元代禁止民间练武，武术被保留在舞台上，武术受戏剧的影响，套路走向艺术化，为后来套路的发展打下基础)。

明代是武术集大成的发展时期。流派林立，不同风格的拳术、器械都得到发展。抗倭名将戚继光的《纪效新书》中就记载了宋太祖三十二长拳、六步拳、猴拳等 16 家拳。武术作为军事技术、健身活动及表演技艺为人们所认识和利用，这时以套路形式为主的练武活动广为流传。有了成型的套路技术后，就便于成套传授、观摩、交流，便于揣摩和领会套路的奥秘，使练习者发生兴趣。

清代，统治者一度限制练武活动，但由于武术已普及城乡，武术的发展不但未被阻止，反而各流派更著于世。这时有人把太极拳、形意拳、八卦拳列为内家拳；少林拳等多种拳术归为外家拳。此外，还有南派、北派之说。把长江一带流传的架式小而势紧促之拳归为南派，鲁豫一带架大而势宏敞之拳归为北派。也有人按山川进行分类，如武当派、少林派、峨嵋派等；或长江流域、黄河流域、珠江流域拳派等。总之，不少流派以及不同风格的拳术的形成在明末清初就初具规模，而且各流派已形成自身的拳术理论，并以此指导着习武练功者的教学与训练，为了提高套路质量，对手法、眼法、身法、步法，精神、气、力、功等方面提出了具体的要求，这对武术套路的发展起了重要作用。

(20 世纪初，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。武术的体育性则更为明显。1910 年在上海创办“精武体操学校”，后改为“精武体育会”，随即许多省、市先后成立精武体育分会，香港、东南亚等地建立了武术组织。1926 年改武术为“国术”。1927 年成立中央国术馆，

张之江任馆长,对武术的发展起了一定的作用。但由于当时政治腐败,到解放前夕,武术活动已处于奄奄一息的状态。

三、解放后武术运动的新发展

解放后,武术被当作优秀文化遗产加以继承和发展。1952年冬,正式把武术列为推广项目。1953年,在天津举行包括武术在内的第一次全国民族形式体育表演大会,会后组织了武术莅京表演团,到中南海汇报表演,受到党和国家领导同志关怀和赞扬。

从1957年开始,国家体委组织部分武术家在原有传统套路的基础上,广采众家之长,整理出简化太极拳、甲乙组和初级长拳、刀、枪、剑、棍等22种拳术和器械套路,并在此基础上先后编写出体育系通用教材和大、中、小学武术教材。人民教育出版社先后出版武术书籍2200多万册,为武术的普及和发展打下了坚实的基础。同年武术开始列为国家竞赛项目,每年举行全国武术竞赛和表演。同时,国家体委召集有关人士制定出第一部武术竞赛规则,进一步促进了武术的普及和提高。

1979年1月,国家体委发出了《关于挖掘整理武术遗产的通知》,组织武术调研组到13个省市进行考察。同年5月,围绕挖掘整理,在南宁举行全国武术观摩大会。以后每年举行全国武术观摩交流大会,对挖掘整理武术遗产起了良好的作用。

建国以来,我国组成的武术代表团,先后到美国、日本、英国、法国以及东南亚等40多个国家和地区进行访问表演,受到各国人民热烈欢迎和高度评价。现有40多个国家和地区的人民在学习中国武术。国家体委为把武术运动推向世界和奥运会,曾于1985年在西安举行了第一届国际武术邀请赛,在赛会的同时,组成了国际武术联合会筹委会,为把武术推向世界迈出了重要的一步。1987年在日本横滨国际会场,亚洲武术联合会举行了全体会议,一致通过《亚洲武术联合章程》,选出亚洲武术联合领导机构,这样,亚洲武术联合会就正式成立了。并通过了《呼吁把武术列为第十一届亚