



# 少林传统武术普及教材



徐勤燕 释德虔 编著



【第二册】

# 少林武术基本功

ShaoLinWuShuJiBenGong

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第二册

# 少林武术基本功

徐勤燕 释德虔 编著

人民体育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

少林传统武术普及教材. 第二册, 少林武术基本功/徐勤燕, 释德虔编著. -北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2737-1

I. 少… II. ①徐… ②释… III. 武术-教材  
IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003984 号

\*

人民体育出版社出版发行  
紫恒印装有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 32 开本 5.5 印张 84 千字  
2005 年 7 月第 1 版 2006 年 2 月第 2 次印刷  
印数: 6,101—9,100 册

\*

ISBN 7-5009-2737-1/G·2636

定价: 9.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 作者简介



徐勤燕 女，生于1962年，原籍山东郑城。自幼从父徐祇法（法名素法）学练少林武术，于1982年春到少林寺拜素喜和尚为师，赐法名德炎。在少林寺学武多年，擅长少林看家拳、螳螂拳和十八般武艺。不仅武功卓著，而且文笔亦佳，十年来共著有《少林功夫辞典》《少林罗汉拳》《少林剑术秘传》等三十余部少林武术专著，总计350万字，发行到世界48个国家和地区，为弘扬少林武术和促进中外文化体育交流作出了贡献。

德炎大师先后应邀赴新加坡、马来西亚、俄罗斯、日本等国家访问教学，受到国际武术界高度好评。现任少林寺国际武术学院院长、登封市少林少年军校校长兼政治委员、国际少林拳联合总会副秘书长等职。



释德虔 俗名王长青，男，生于1943年，原籍河南省登封市大金店镇王上村。自幼皈依少林寺，拜素喜和尚为师，赐法名德虔。跟恩师专习少林武术六年，又跟少林高僧德禅学习中医、针灸、气功等，跟永祥和尚学练达摩易筋经、八段锦、七十二艺、点穴、擒拿、硬气功等。1960年宁夏中医学校毕业，当年应征入伍，先后在新疆军区工二师十四团和伊利地区行医。1980年返回少林寺，从事武术研究工作。

1982年得到永祥和尚在少林寺火焚前复抄的《少林拳谱》四十八卷，开始从事少林武术的挖掘整理工作。二十年来撰写了《少林拳术秘传》《少林十八般武艺》《少林武术精华》《少林百科全书》《少林气功秘集》等70多部少林武术专著，总

计1800多万字，发行到世界82个国家和地区，被誉为“少林书王”。1992年荣获全国武术挖掘整理优秀成果奖。

德虔法师1990~2004年先后应邀赴美国、日本、新西兰、俄罗斯、加拿大等41个国家和地区访问讲学，中外弟子多达八千人，可谓桃李满天下。现任中国武术学会委员、国际少林易筋经学会会长、国际少林联合会顾问团团团长、少林寺国际武术学院常务院长等职。

## 前 言

少林武术起源于中国河南省嵩山少林寺，距今有一千五百多年的历史，可谓源远流长，驰名中外。

少林武术是少林寺僧和俗家弟子长期艰苦磨炼的结晶，具有朴实无华、进退一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、重在实战等特点，是我国最早最大的民间武术流派之一。久练不仅可强身健体、祛病延年，还可陶冶性情、磨炼意志；不仅有自卫护身和惩罚歹徒的实际作用，还能从中得到人体美的艺术享受。

早在唐代，少林武术就开始传向日本、朝鲜、越南、泰国、缅甸等国家和地区。新中国成立后，少林武术得到了空前未有的大发展。据统计，目前全世界已有六十多个国家约三千多万人练习少林武术。正可谓：少林拳花开九州，少林弟子遍世界。

近几年来，国内外同门和广大少林武术爱好者纷纷来电来函，要求编写一套通俗易懂、易于推广

的少林传统武术教材。为了满足他们的要求，更广泛地普及和推广少林传统武术，我们在人民体育出版社的帮助下，根据珍藏少林拳械秘本和当今实际教学经验，编写了这套“少林传统武术普及教材”。

本教材共分为八册：《少林武术理论》《少林武术基本功》《少林拳》《少林棍》《少林常用器械》《少林稀有器械》《少林拳对练》《少林器械对练》。前两册是对少林武术的内容、常用术语、教学训练、基本功夫、基本技法的介绍和概论；后六册则是从《少林拳谱》的576个套路中精选出52个优秀传统套路，分别对各动作图附文加以说明。

本教材适宜国内外各武术馆校、辅导站等习武场所的学员和教练员应用，并可供中小学体育教师和公安、武警工作者参考。

由于水平所限，书中错误难免，敬请读者批评指正，以利再版时修订。

本书在编写和出版过程中，得到青年武师姜健民、陈俊锴、张军伟、章顺亮等大力支持，得到人民体育出版社丛明礼、骆勤方、范孙操等热情帮助，在此一并致谢。

编著者

2004年11月于少林寺



## 目 录

第一章 武术基本功 .....	( 1 )
第一节 肩部功夫 .....	( 1 )
一、压肩 .....	( 2 )
二、握棍转肩 .....	( 3 )
三、俯撑 .....	( 4 )
四、绕环 .....	( 5 )
第二节 腿部功夫 .....	( 12 )
一、压腿 .....	( 13 )
二、扳腿 .....	( 16 )
三、劈腿 .....	( 20 )
四、踢腿 .....	( 23 )
五、控腿 .....	( 28 )
六、扫腿 .....	( 30 )
第三节 腰部功夫 .....	( 33 )
一、前俯腰 .....	( 34 )

二、拧腰 .....	(35)
三、涮腰 .....	(37)
四、下腰 .....	(39)
五、翻腰 .....	(39)
第四节 桩功 .....	(41)
一、弓步桩 .....	(42)
二、马步桩 .....	(43)
三、少林桩 .....	(44)
<b>第二章 武术基本技术 .....</b>	<b>(45)</b>
第一节 手型手法 .....	(45)
一、掌型 .....	(45)
二、拳 .....	(47)
三、勾 .....	(48)
四、手的用法 .....	(48)
第二节 步型及练法 .....	(51)
一、弓步 .....	(51)
二、马步 .....	(52)
三、虚步 .....	(53)
四、歇步 .....	(54)
五、仆步 .....	(55)
六、丁步 .....	(56)

七、坐盘 .....	(56)
八、插步 .....	(58)
九、点步 .....	(59)
十、并步 .....	(59)
十一、跪步 .....	(60)
十二、八字步 .....	(61)
第三节 跳跃练法 .....	(61)
一、腾空飞脚 .....	(62)
二、腾空双飞脚(双飞燕).....	(64)
三、旋风脚 .....	(64)
四、腾空摆莲 .....	(68)
第四节 跌扑滚翻练法 .....	(70)
一、抢背 .....	(70)
二、鲤鱼打挺 .....	(71)
三、乌龙绞柱 .....	(72)
四、侧空翻 .....	(74)
五、旋子 .....	(75)
第五节 平衡练习 .....	(78)
一、提膝平衡 .....	(78)
二、燕式平衡 .....	(79)

第三章 拳术动作组合训练 .....	( 81 )
第一节 拳术动作组合之一	
——五步拳 .....	( 81 )
第二节 拳术动作组合之二 .....	( 91 )
第三节 拳术动作组合之三 .....	( 99 )
第四节 拳术动作组合之四 .....	( 108 )
第四章 器械基本技法 .....	( 116 )
第一节 枪术 .....	( 116 )
一、概说 .....	( 116 )
二、基本技法 .....	( 117 )
第二节 刀术 .....	( 120 )
一、概说 .....	( 120 )
二、基本技法 .....	( 121 )
第三节 剑术 .....	( 124 )
一、概说 .....	( 124 )
二、基本技法 .....	( 126 )
第四节 棍术 .....	( 129 )
一、概说 .....	( 129 )
二、基本技法 .....	( 131 )
第五节 少林稀有器械 .....	( 133 )

一、春秋大刀	(134)
二、月牙铲	(134)
三、三股叉	(135)
四、九节鞭	(135)
五、钥	(135)
六、钩	(136)
七、匕首	(136)
八、拐	(136)
九、杖	(137)
十、锤	(137)
十一、梢子棍	(137)
十二、圈	(138)
<b>第五章 散手基本技术与训练</b>	<b>(139)</b>
第一节 散手概述	(139)
第二节 学习散手的三个阶段	(141)
一、打好基础阶段	(142)
二、学习连招技击阶段	(142)
三、形成独特绝招的阶段	(143)
第三节 散手的训练形式及方法	(144)
一、散手的训练形式	(144)
二、散手的训练方法	(146)

第四节 散手的体能训练 .....	( 151 )
一、耐力训练 .....	( 151 )
二、力量训练 .....	( 152 )
三、速度训练 .....	( 153 )
四、灵敏训练 .....	( 154 )
五、柔韧性训练 .....	( 156 )
六、距离感训练 .....	( 157 )
七、眼法训练 .....	( 158 )
八、气息调节训练 .....	( 161 )

## 第一章 武术基本功

基本功是学练武术各种功夫的基础，也是练好各种功夫的基本条件，特别对初学武术者更为重要。民间武师把基本功称为功底，如果一名习武者的功底差或者说功底不好，他就什么也练不好，更谈不上成功。由此可见，武术基本功对习武者来说是十分重要的。所以又说“功底是百拳百械之母”。基本功练习可分为肩部、腿部、腰部功夫之练习，此乃练拳术和器械必备的素质条件。

### 第一节 肩部功夫

歌诀：

练武肩功列为首，增强关节韧带柔。  
加大关节八方活，发达臂力雄赳赳。  
提高手臂动敏捷，松长转环坚灵柔。

压肩转肩双绕环，抡臂俯撑刻心头。  
四季练功晨为好，苦练一年功可有。

肩部功夫，指肩臂功法，主要是锻炼和增强肩关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动范围，增强及发展肩臂部的力量。通过练习，逐渐达到提高上肢运动的敏捷、松长、环转等功能。主要练习压肩、转肩、绕环和俯卧撑。

### 一、压肩

(1) 预备势：练习者面对肋木或有适当高度的物体（竹竿或木棒）站立，两足分开，与肩同宽。

(2) 动作说明：两手向上、向前抓握肋木，上体前俯，挺胸塌腰，收髋，连续做下振压肩动作（图1）。亦可两人对面站立（两足间距如肩宽），互相伸臂扶压对方肩部，同时向下振压肩，挺胸、塌腰、收髋。

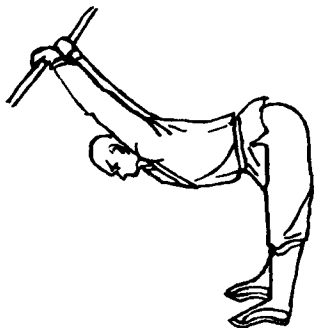


图1





图 2



图 3

(3) 动作要求：练习者的两臂两腿要伸直，下振幅度应逐渐加大，压点集中于肩部，增加力要由小到大。

## 二、握棍转肩

(1) 预备势：开步站立，身胸挺直，两手正握小棍，两臂下垂于腹前，两手间距一尺八寸至二尺。目视两手（图 2）。

(2) 动作说明：两臂以肩关节为轴，两手握棍由身前经头上绕至背后（图 3）。