

伴 您 健 身 从 书

武 术

人 门 捷 径

北京大学体育教研部 编



北京体育大学出版社

· 伴您健身丛书 ·

武术入门捷径

北京大学体育教研部 编

彭芳 李士信 执笔

北京体育大学出版社

责任编辑：董英双

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：青 山

插 图：叶 莱

责任印制：长 立 张玉萍

图书在版编目 (CIP) 数据

武术入门捷径/北京大学体育教研部编. —北京: 北京
体育大学出版社, 1997. 3
(伴您健身丛书)
ISBN 7-81051-133-5

I. 武… II. 北… III. ①武术—中国—普及读物
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 16714 号

武术入门捷径

北京大学体育教研部编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32

印张 8.5

定价: 10.80 元

1997 年 3 月第 1 版

1997 年 3 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

ISBN 7-81051-133-5/G·118

内容提要

本书是专为武术初学者和爱好者入门写的。它分别介绍了武术的概念、锻炼价值、竞赛规则与裁判法；阐述了当今武德的内容及教育内容；讲明了武术的学练方法；图解了武术基本功、基本动作，长拳及长拳套路，剑术技法及剑术套路；为了反映武术真髓，领会技击真谛，还专章讲解现代散手竞赛及基本技法，并针对实战需要，图解了技击招法。

编委会名单

顾问：林志超 王谦培
主编：郝光安 鞠传进
副主编：胡京翔 田敏月 董英双
编委（按姓氏笔划先后排列）
丘 震 刘承鸾 李 杰
李士信 李志贵 李德昌
李惠琳 张 剑 张 秀
周田宝 武文珠 徐帮志
黄彬彬 彭 芳

前 言

《全民健身纲要》的颁行，给广泛、持久地组织和指导国民进行健身运动，提高全民体质，吹来了一股强劲的东风，这股东风也吹进了校园，给学校体育的改革带来了契机，提出了新的要求。

首先，随着社会上体育场馆向社会开放，学校的体育场馆也纷纷在课余向师生和社会敞开了大门，如何针对师生运动兴趣和社会体育需要，开展有组织地教学辅导活动，加强学校与社会的体育交流，是学校体育的新课题。

其次，考虑到全民健身的长期性与科学性，以学校体育为基础，着力培养学生走向社会后自觉参与体育锻炼的意识和自我运动的能力，确立终身体育的观念，是时代的要求和未来的召唤。

我们作为国内外知名的高等学府——北京大学的体育教师，面对新的形势，应该抓住机遇，深化体育教学改革。对于传统的重视运动技术教学，轻视理论知识传授；着重课堂考核，忽视体育意识、体育习惯和体育能力培养的短线体育加以改革，引入益于学生个性发展的体育兴趣教学，编写教辅读物，充实学

生的理论知识，强化学生体育意识和体育能力的培养，确立终身体育的观念，使之成为立足学校，面向社会的长线体育。

《伴你健身丛书》就是在教学改革的促动下，组织教师研究教学大纲和《全民健身纲要》精神，从体育运动兴趣出发，强化学生体育技能的尝试之举。丛书的选题立足学校，面向社会，选择了人们喜闻乐见的太极拳、剑、游泳、健美、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、武术等项目。从自学和业余训练需要出发，对学生可以起到教学参考书的作用，对于一般群众可以用以自学而快速入门。

我们相信，掌握了娴熟的运动技能，在运动中不断获得乐趣和荣誉感的人，必将是终身体育的参与者，也必会是全民健身运动的积极分子。我们谨以此套丛书奉献给社会，为全民健身尽绵薄之力。

由于我们的尝试在全国高校尚属首例，虽然用心良苦，但限于经验，书中如有不足和疏漏，恳请读者批评指正。

鞠传进

1996年5月于北京燕园

目 录

第一章 武术运动概述	(1)
第一节 武术的概念	(1)
第二节 武术的特点和价值功能	(2)
第三节 武术竞赛规则与裁判法	(8)
第二章 武德教育	(15)
第一节 武德概念	(15)
第二节 武德的基本原则及主要内容	(19)
第三节 武礼规范	(23)
第三章 武术的教与学	(28)
第一节 武术教学的特点	(28)
第二节 武术教学中的几个问题	(30)
第四章 武术基本功、基本动作	(38)
第一节 肩臂练习	(38)
第二节 腿部练习	(43)
第三节 腰部练习	(56)

第四节	手型手法练习	(57)
第五节	步型步法练习	(62)
第六节	跳跃练习	(68)
第七节	平衡练习	(79)
第八节	练习注意事项	(82)
第五章	长拳和长拳套路	(85)
第一节	长拳概述及基本技法	(85)
第二节	初级三路长拳	(91)
第六章	器械	(134)
第一节	剑术概述及基本技法	(135)
第二节	初级剑术	(141)
第七章	散手	(184)
第一节	散手概述	(184)
第二节	散手技术及应用招法	(193)

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渐积累和发展起来的一项宝贵的文化遗产。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

武术概念是人们认识、研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中，不同的时期对武术概念的表述不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展变化的。

从历史上看，有不少归属武术类的名称。春秋战国时称“技击”（属兵技巧一类）；汉代出现了“武

艺”一词，并延用至明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”（当时泛指军事）的“武术”一词；民国时期称“国术”；新中国成立后仍沿用“武术”一词。

随着历史的变迁，冷兵器逐步消亡，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目、武术竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目之一。武术的体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化，反映事物本质属性的概念也在不断变化。发展到今天，武术的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

第二节 武术的特点和价值功能

一、武术的特点

武术运动有着与其它体育项目相同的共性，也有着与其它体育项目不同的个性特点。较为显著的有下述四点：

（一）鲜明的中国传统文化特色

中国武术萌生于中国文化土壤，中国传统文化孕育它成形，养育它成长，促进它不断发展、完善。从总体来看，武术理论受中国哲学影响较多；武术防身制敌法受中国兵学影响较多；武术健身法受中医和养

身术影响较多；武术表演艺术受古代武舞影响较多。以拳种为例来看，太极拳与老子“重柔主静”思想相通，要求动作柔缓圆活，强调“以静制动”。八卦掌以易理为拳理，要求“以动为本，以变为法”，强调“以动制静”。少林拳要求将禅修融入练武，强调“拳禅一体”等等。以拳式动作为例来看，武术动作要求意、气、劲、形四者和谐统一，一动俱动，一到俱到。这种“内外合一”的整体运动规律，反映了“天人合一”的概念。武术动作的运动路线和节奏多表现为欲伸先屈，欲左先右，欲开先合，欲起先伏，欲急先缓，欲重先轻，欲紧先松等。这种从欲达方向的反向着手开始动作的表现方法，可溯源自《老子》“将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之”的思想。另外，行拳换势时要“动中求静”，定势时要“静中求动”。运动追求“刚柔相济”，搏斗崇尚“攻中寓防，防中寓攻”。这种既要细明事物对立双方，又强调对立双方相互依存、互相转化的技法要求，是中国古代阴阳学说在武术技法中的运用。

（二）攻防再现性和表现性兼备的本质特点

武术的动作素材以攻防性能为本质，兼容攻防再现性和表现性。所谓攻防再现性，指动作能够再现其母体的格杀价值，在实践运用中发挥攻防效用；所谓攻防表现性，指动作能够表现出其母体动作的攻防意

向，而不一定能发挥实战搏击的作用。这类动作多借助形体艺术和动作编排技巧来夸大动作的攻防含意，表现出独特的攻防技击艺术。

（三）多样统一的动作形式特点

武术的内容丰富多彩，动作形式多种多样。俗称“武艺十八般”。实际上，不同形制的武术器械就有数十种，不同风格特色的拳种多达二百余种，流传套路二千余个。不同拳械和不同拳种的练功方法、基本动作、套路结构、技击特点等都不尽相同。按照它们的运动形式，可分为功法运动、套路运动、格斗运动三大类。三类运动虽锻炼形式不同，却相互联系，相互为用，统一于一定的目的之下。通过功法运动能获得学习套路和格斗技术的基本能力，提高表现套路和格斗技巧的体能。通过套路练习，有助于灵便身手和掌握对搏招法。套路演练还能展示出功法训练的水平。通过格斗练习，有助于体会武术意识和动作的攻防含义，也能展示出功法训练水平的高低。

（四）整体统一的运动观念特点

武术运动以整体统一观念作为训练和应用的准则。认为人体内在的、无形的意、气、劲，与外部有形的肢体是不可分割的整体，要求意、气、劲、形统一。自然界与人之间存在“天人感应”的关系，也是一个不可分割的整体，要求人的运动与天（自然）的运动统一。这种整体运动观表现在技法原理上，讲究

“内外合一”；表现在训练原则上，讲究“内外互导”；表现在锻炼效果上，讲究“内壮外强”。

二、武术的价值功能

中国武术有着广泛的社会价值，主要包括下述四个方面：

（一）壮内强外的健身价值

武术训练强调内外俱练。武谚云：“内练精气神，外练手眼身。”又云：“外练筋骨皮，内练一口气。”认为：“炼有形者（外）为无形（内）之佐；培无形者为有形之辅。”如此内外俱练，以求内壮外强，获得身心的全面发展。近年的研究证明：

1、经常坚持武术锻炼有助于人体身体和各部围度、宽度、厚度以及体重的均衡发展，获得健美的体格。

2、有益于增强呼吸系统的机能。

3、对心血管系统机能有良好的影响。

4、能改善神经系统的机能。

总之，中国人民千百年的习武实践和近年进行的武术研究，都说明武术运动对身体有着多方面的良好影响。经常练习武术能收到“壮内强外”的效果。儿童、少年和青年人从事武术锻炼能促进生长发育、健美体格；老人从事武术锻炼能推迟和防止衰老的各种

退行性变化，延年益寿。

（二）防身制敌的攻防价值

武术的攻防价值表现为锻炼提高攻防格斗必备的体能，学习攻防技术，提高攻防技能，掌握防身制敌的本领。

（三）技击美与技艺美融合的审美价值

武术运动能使人获得美的感受，在某种程度上满足人们的审美需要和享受。这种审美价值，产生于技击美和技艺美融合的武术美。

武术的技击美，以人们对武术攻防功利的认识为基础，通过实战搏斗动作的攻防实效和套路演练动作的攻防含义表现出来。

武术的技艺美，是充分发挥人体运动的能力，表现出的武术姿势规格美和运动规律美。

人们对武术美认识的深化，对武术审美价值的利用，促进了习武者和民间武术艺人对武术美的追求，加快了武术脱离军事技术，形成一项运动项目的步伐。完成了体育化进程的武术运动，审美价值进一步提高。武术自身含有的那些能激起观赏美感的审美因素被逐步固定下来，武术的技击美和技艺美融合一体。人们观赏武术，能从形神兼备，以形传神的武术演练中，感受到武术的神韵美；从立身中正，三尖相照，六和相应的姿势中，感受到武术的和谐美；从动静相间，刚柔相济等“反向相求”的技法中，感受到

对比美；从在运动中求平衡，在平衡时求运动的运动中感受到动态平衡美；还能从武术搏斗中，感受到健力美、自强美；从以巧打拙，以小力打大力的技巧中，感受到武术的技巧美；从“舍己从人”，“非遇其困则不发”，“点到为止”等要求中，感受到武德美。人们对武术美的感受，使其审美需求获得了某种满足，从而起到了娱乐身心的作用。对武术美的感受，还能诱发和提高审美情趣，激发积极求胜的斗志，从而起到陶冶情操的作用。

（四）培养中华精神的教育价值

武术教育历来重视“武德”，以“崇武崇德”作为武术教育的基本原则之一，引导学生养成尚武崇德的精神，这种精神正是传统的中华精神在武坛的缩影。

“尚武”能培育“自强不息”的精神，尚武者在坚持不懈的武术锻炼中，体魄不断强健，攻防技能不断提高，这是“自强不息”精神赖以存在的基础。强健的体魄能保证机体承受住社会劳作的苦累，抵御严寒、酷暑、风湿等对人的侵袭，在艰辛和恶劣环境中求得生存。防身制敌技能能对付敌对者的武力侵犯，在遭遇强敌时，能借助攻防技巧，保护自己，打败对手。这类战胜恶劣环境和对手的胜利体验，能逐步使尚武者养成不屈服于恶劣环境和竞争对手，见恶不畏，见强不惧，勇于拚搏，夺取胜利的精神。这正是“自强不息”精神的具体体现。

“崇德”能培养“厚德载物”的气度。武术传习中，强调武德教育，要求习武者有手德、口德、公德：手德即较技时不以武力伤人，就是对待坏人，也以擒拿、点穴等法制服敌手为尚；口德即不以语言中伤他人；公德即遵守社会道德规范，不做扰乱社会治安的事。在武术技法中，还形成了“以柔克刚”，“舍己从人”等顺其自然，保护自己，而不与人强争胜负的打法。这些崇尚武德的修养，能逐步使习武者养成与人友善，淳厚处世，宽容万物的气度，这正是“厚德载物”的德性的具体体现。

第三节 武术竞赛规则与裁判法

一、竞赛规则简介

(一) 裁判员的组成及裁判员临场的位置

1. 裁判人员的组成

设总裁判1人，副总裁判1~3人。各裁判组设裁判长1人，裁判员7~8人。编排、记录长1人，编排、记录员2~3人。检录长1人。检录员2~3人。报告员1~2人。

全国性比赛总裁判长、副总裁判长和各组裁判长均应由国家级裁判员担任，各裁判组不应少于8名国家级的裁判。省级比赛总裁判长、副总裁判长应当由