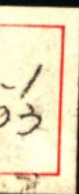


應用武術

劉學謙 著

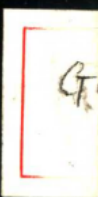




YINGYONG WUSHU

ISBN 7-5621-0141-8/G·89

定价: 1.60元



刘学谦 著

应用武术

西南师范大学出版社

成都体育学院图书馆



008897

231298

封面设计：傅亨修

封面摄影：李 猛

责任编辑：元 旦

应 用 武 术

刘学谦 编著

西南师范大学出版社出版

(重庆·北碚)

新华书店重庆发行所发行

达县新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：6 插页2 字数：130千

1988年8月第一版

1988年8月第一次印刷

印数：1—21,000

*

ISBN 7-5621-0141-8/G·89

定价：1.60元

目 录

前 言

第一章 武术运动基础知识.....	(1)
第一节 武术运动小史.....	(1)
第二节 怎样自学武术.....	(4)
第二章 散打基本功训练.....	(10)
第一节 双人练习.....	(10)
第二节 借助器械的辅助练习.....	(26)
第三节 倒地法练习.....	(49)
第四节 跌扑滚翻练习.....	(56)
第三章 进攻动作.....	(64)
第一节 实战姿势和步法移动.....	(65)
第二节 打法.....	(70)
第三节 踢法.....	(85)
第四节 摔法.....	(120)
第五节 拿法.....	(144)
第四章 防守动作.....	(167)
第一节 躲闪避让防守.....	(168)
第二节 阻挡防守.....	(175)

第一章 武术运动基础知识

第一节 武术运动小史

一、发生时期

武术是中华民族固有的、源远流长的民族文化遗产之一。原始时代，人与禽兽互竞生存，逐渐形成了一种拳打脚踢、使用简陋武器（生产工具）的攻防方法，这些技能的经验积累成为有意识的活动，就是武术的萌芽。而使用的石刀、石斧、石锤和棍棒等工具就是武术器械的雏形。

二、发展时期

早在原始社会，距今约十万年前的旧石器时代中期，那时的“丁村人”已用交互敲击的方法，制成了砍伐器，如尖状石器、石球、石手斧等。稍后，生活在旧石器时代晚期的“河套人”，已掌握了穿孔和磨制技术，这为器械的产生准备了技术基础。到了新石器时代，距今约七千年至四千年前的“仰韶文化”时期，已出现了大量与后来形成的金属工具和武器相同的石刀、石斧、矛、锤等。新石器时代末期，有些地区还出现了铜钺、铜斧、铜刀、铜戈及铜镞等。除了弓箭外，还有棍、棒、斧、钺、戈、矛、刀、剑、锤、铲、叉，这在后来的“十八般武艺”里就占了十一种，而其余的七种戟、枪、槊、铍、铜、鞭、抓，也是从最初的兵器中改制发展起来的。同时期还出现了“宣導”、“郁滞”等舒展筋骨的保健

活动，就是后来的“导引”和“按摩”。

部落战争的出现，使社会实践向人们提出了军事技能的要求。特别是后来私有制的出现，“掠夺战争”成为经常的营生。军事要求越来越高，从而迫使人们把在战争中获得的一切技能、知识，不断地加以总结并同生产技能一起传授给下一代，武术得到了进一步的发展。

三、鼎盛时期

西周至西汉的七千七百多年中间，从春秋时代的奴隶社会过渡到战国时期的封建社会是武术大总结、大改革、大发展的历史时期，也是武术在军事方面发展的鼎盛时期。

早在新石器时代的仰韶文化中，汉字就开始萌芽了。拳术的英姿在汉字中就有所反映，在绚丽多彩的甲骨文，篆文中，足可见一斑。如“斗（鬥）”，甲骨文为“𣎵”“𣎵”，篆文为“𣎵”，形象地表现出两个人格斗的情况。文字的字义也反映出武术的存在，如“伐”就是武术套路运动的称谓。《山海经·海外西经》记载说：“大乐之野，夏后启于此舞九伐。”《礼记·乐记注》：“一击一刺为一伐”。可见，“九伐”就是有九个击刺动作变化的器械套路。

春秋中期已出现铁剑、铜剑，剑术、剑论的发展达到了新的历史阶段。当时的“龙泉”、“太阿”、“工布”和后来的“昆仑”、“青铜”、“七星”等等均被称为“宝剑”。论述剑法的理论叫做“剑论”、“剑道”。精于剑术、剑论的人称为“剑士”、“剑客”、“剑家”。当时不光有男剑客，也有女剑客。如《吴越春秋》里的越女，就是一位杰出的女击剑家。

在此时期出现了大量的兵书，如范蠡、文种、伍员、吴起、商鞅、孙武、孙臆的兵法都在这个时期成书。

明代，由于火药、火器的出现，武术便从军事技术当中分化出来，转向具有一定艺术性的强身、祛病的手段。这时期的拳术流派增多，有托胎于宋太宗的卅二势长拳，有六步拳、温家七十二行拳、卅六合锁、八闪翻，还有李半天、曹聋子的腿，五鹰爪、唐养吾的拿，张伯敬的肘，千跌张的地趟跌均为“世称无敌”的绝技。

抗倭名将戚继光的《纪效新书》，何良臣的《阵论》是当时的武术专著。

四、衰落时期

清代（1644—1911年），是中国封建社会的末期，阶级矛盾、民族矛盾异常尖锐，在清王朝的腐朽没落政策下，武术发展处于自生、自灭，时兴时废的境地。民间武术多属于非法的和秘密的状态。

清初，武术较大的拳系有廿多个，一般流行的拳种有数百种，器械种类数不胜数。清王朝为了巩固其统治地位，对民间武术、特别是一些武术组织、社团进行了禁锢，责令卖掉宝刀、宝剑，转入耕作。与此同时，一些玩弄笔墨的骚人墨客也趁机搬弄是非，廿多个拳系和几百个拳种在此时期被分为“内”、“外”两家。把内容博大精湛的武术分别纳入佛、道门下，给武术披上了迷信的宗教色彩，使武术门派对立，彼此不容，视若仇寇。武术濒于终绝，严重影响了武术的发展。

五、再兴时期

新中国成立后，党和政府十分关怀人民的身体健康，重视文化遗产的继承和发展。1953年举行了第一次全国性的民族形式的体育表演大会，1956年国家体委把武术列为正

式竞赛项目，又先后出版了《简化太极拳》，初级长拳、刀、枪、剑、棍，以及甲、乙组、男、女各种套路的书籍和挂图。各省、市、区、县分别成立了业余体校武术班，各级各类学校把武术列为专修和普修课程，各种形式的比赛和对外交流，使武术向国际体坛发展，并成为中国人民同世界各国人民增进友谊的纽带之一。武术这颗中华民族文化的瑰宝，与其它体育项目一道，在体育的百花园中争奇斗艳。

第二节 怎样自学武术

自学武术一定要有正确的途径。中国武术内容极其丰富，自学者可根据自己的爱好和条件，选择不同的内容进行练习。但初学者首先应打好基础，这如同盖房屋打地基一样重要。先练基本功，后练套路；先练拳，后学器械动作，最后再练攻防格斗及散打短兵项目。由浅入深，循序渐进。

通过一段时间的肩臂功、腿功、腰功、桩功和鼎功等基本功练习，身体各部位获得了一定的伸展、力量、灵活等基本素质后，就可进入基本动作的学练阶段，为学习套路和攻防技术进一步创造条件。通过一段时间的手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃、跌扑滚翻等基本动作的学练，掌握了一定的运动技巧，就可练习一些组合动作和学习简单的拳术套路，逐渐达到学习器械、对练及攻防实战等多种内容和技木。

自学者首先应该学会看武术图解，为此应注意图解中的几个问题。

一、运动方向

图解中的运动方向以图中人为准。身体前方为前，身体后方为后，左侧为左，右侧为右，头上为上，脚下为下，以及左斜上方、右斜上方，斜前上方、斜前下方，斜后上方、斜后下方（见图1—1，2）。按左、右方向的分角线又分为左前、左后、右前、右后（见图1—3）。如“弓步冲拳”（见图1—4），运动员面向的一方（身体前方）为前，背向的

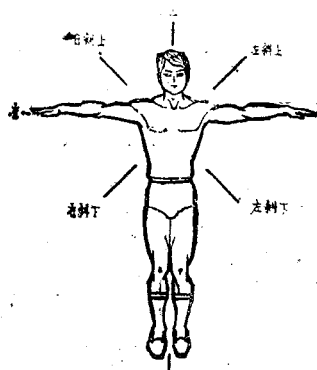


图1—1

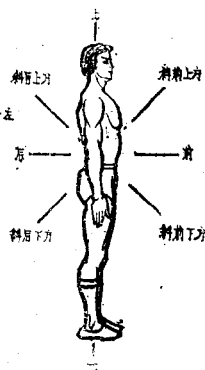


图1—2

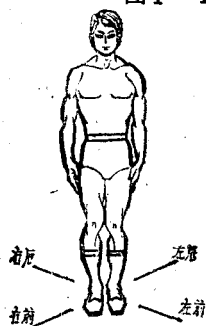


图1—3

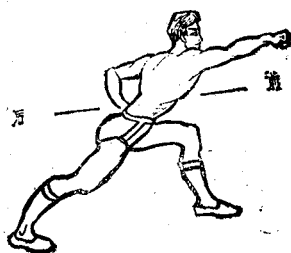


图1—4

一方（身体后方）为后，运动员转身后 仍然依体前为前，体后为后，如此依次类推。

二、运动路线

插图中一般用虚线（----->）或实线（——>）表示该部位下一动作所要行进的路线。一般有以下几种表示法：一是插图的上肢、下肢动作均用相同的线（虚线或实线），如图 1—5 所示。二是上肢、下肢的同侧用一种线（实线或虚线），异侧用另一种线（虚线或实线），如图 1—6 所示。三是上肢用一种线（虚线或实线）下肢用一种线（实线或虚线），如图 1—7 所示。四是目前最常用的一种，即右上肢和左下肢用一种线（虚线或实线），右下肢和左上肢用一种线（实线或虚线），如图 1—8 所示（本书采用的就是这种方法）。

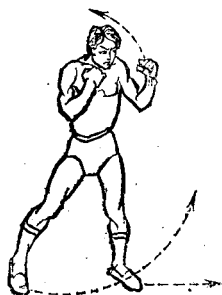


图 1—5



图 1—6

自学时，首先应弄清虚线和实线表示的是身体的什么部位，然后再依照运动路线学练。复杂动作应先学上肢动作，再学下肢动作，最后二者协调配合完成整个动作。这样可防止手忙脚乱，无所适从。



图 1—7



图 1—8

三、文字说明

我国拳系繁杂，每一种拳系都有自己的动作名称和习惯用语。尤其是传统套路和新编套路区别就更大了。但国家体委出版的武术套路多采用统一的武术术语。一般说明动作连接关系的术语有：“同时”（单个动作中身体不同部位在同一时间进行的动作）；“重”（单个动作中身体不同部位先后做的动作）；“接”（两个单个动作之间要求连续完成）；“成”（完成单个动作或具有节奏停顿）。还有说明身体各部位的术语和说明眼神、气息的术语以及使用各种器械的术语等。初学者在认真看动作说明的基础上，一定要逐步掌握武术术语，这不仅可以提高对动作的理解，而且可以加快学习速度，提高动作质量。另外，应该注意动作说明下的“要点”或“要求”，它是向学练者提示动作要领和应注意之处，切不可忽视。

四、“死”拳“活”练

书本上的插图是“死”的，而自学者要根据图解练“活”，必须遵循以下规律。

1. 练习时必须遵循“眼随手动”，“目随势注”的规律。保持伺机待动的意向，不然则失去了武术攻防含意。在运用眼神的过程中，要注意眼神与颈部的关系，做到左视下颌对左胸线，右视下颌对右胸线，正视下颌对正胸线，如图1—9所示。

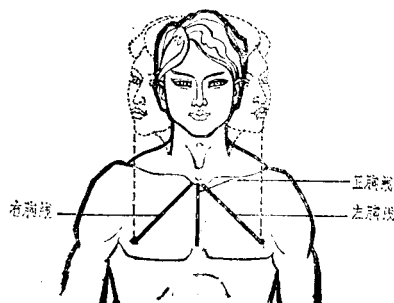


图1—9

2. 练习时，必须遵循根据动作性质配合呼吸的规律。武术的呼吸方法有五种，即提、沉、托、聚、蓄。一般用法是，由低势变为高势的动作要提气（气由小腹上提）；由高势变为低势的动作要沉气（气由胸部下沉）；定势动作作用托气（气由小腹上提后托于胸腹之间）；腾空跳跃动作作用提、托；发力动作作用聚气（呼气时气门短暂的关闭，使气呼出一半、下沉一半）；过渡连接动作作用蓄气（深吸气下沉于小腹）等。否则会引起呼吸短促，面白唇青，头晕恶心，动作紊乱等现象。

3. 练习时必须遵循“三节六合”的用力规律。武术动作主要是由屈伸性和摆动性两大类所组成。两类动作的用力规律分别是：屈伸性动作要遵循“起于根、顺于中、达于梢”

(上肢肩为根肘为中、手为梢；下肢髋为根、膝为中、足为梢)的规律摆动性动作则要遵循“梢节起、中节随、根节催”的用规律。同时，两类动作用力还要遵循“六合”即手、肘、腕、足、膝、髋的合理配合或眼、心、意、气、力、功的合理配合规律，切不可反之。

4. 练时必须遵循“动要有韵，静要有势”、“动中有静、静中有动”的节奏规律。做到动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、立如鸡、站如松、坐如钟、转如轮、折如弓、轻如叶、重如铁、缓如鹰、快如风。不可松散拖拉，快慢不分，轻重不分，下落不明。

总之，自学者只要把想、练、看、问相结合，持之以恒，勤学苦练，定会收到良好效果。

第二章 散打基本功训练

基本功，是人们从事某个专项工作必备的基础功夫。专项不同所需要的基本功也就不同。犹如建筑师需要建筑基本功、厨师需要有烹饪基本功，作为一名武术运动员则需要具备武术基本功。为此，在进行武术学练的时候，既要进行武术基本功的学练。待具备了一定的基本功之后，才能够进行下一步的技术学练。这样不仅为以后的技术学练打下了基础，同时也为技术的进一步提高创造了良好的条件。

散打，是以武术中的踢、打、摔、拿、格、架、拦、截等攻防技术为基本素材，并依照它们各自的变化规律，两人互为对手进行实战性的对抗。其最明显的特点就是力量和速度之和的竞争、打击和抵抗打击能力的竞争。根据这两个明显的特点，使我们明了了进行散打运动所必须具备的基本条件，促使我们去积极地创造条件，获得这一能力，完成这一任务。本章将通过双人练习和借助于器械的辅助练习，使练习者初步具备进行散打运动的基本条件，顺利地进入技术学练。

第一节 双人练习

双人练习是练习双方各自借助于对方的身体质量和已有的力量，对自己的四肢、躯干进行训练，以增强它们的力量

和适应能力。

在散打训练和比赛中无一不需要身体接触。为了适应这一特点的需要，在进行散打训练前，必须首先利用一些可以增加身体接触的训练方法进行训练，以达到适应的目的。

一、搂腕

〔动作说明〕甲乙双方面对站立，距离一步。下蹲成马步，右臂前伸，立掌，手腕外侧（小指侧）相搭；甲方右前臂内旋，五指顺势搂住乙方手腕（图2—1a）。甲方肩腰右转，同时右臂平屈向右后方带拉至体侧（图2—1b）。乙方搂腕向回带拉，动作与甲同，唯方向相反（图2—1c）。也可左右臂交

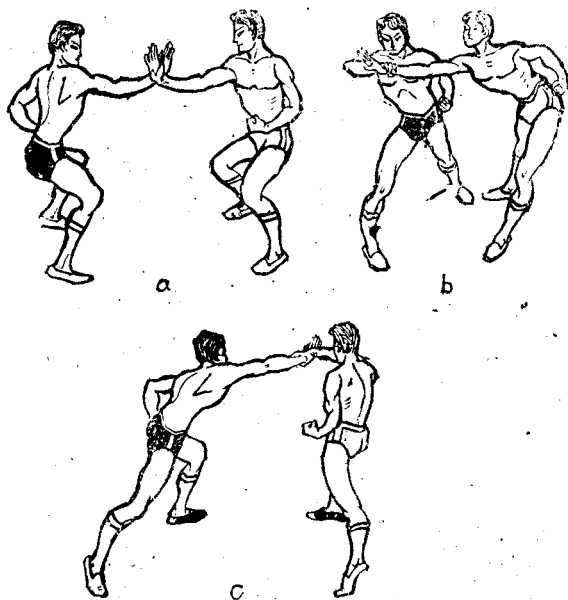


图2—1

替进行。

（注：图中穿黑裤者为甲方，穿白裤者为乙方。全书同，以下不重复提示。）

〔要求〕练习过程中双方手臂均需保持一定的张力和内含力。动作不要过猛，发力不要过长，以免动作脱节。

〔目的〕练习腕部力量和手的搂捋刁带能力。

二、抓腕

〔动作说明〕甲乙双方侧对站立，距离一步，两腿前后分开同肩宽（2—2a）。双方上前互抢抓对方手腕（2—2b）。

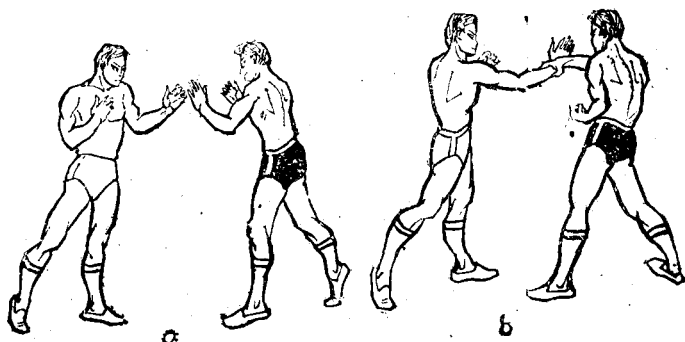


图 2—2

〔要求〕练习双方均应力求将对方两腕同时抓住，使之不能逃脱，而被抓者则应尽量挣脱。

〔目的〕发展手臂力量，特别是手的握力、灵活性和反应能力。

三、互握对抗

〔动作说明〕甲乙双方面对站立，距离一步，双方右脚上