

武术

普通高校体育选项课教材

纪秋云 主编



北京体育大学出版社

武 术

——普通高校体育选项课教材

北京体育大学出版社

策划编辑 陆 仁
责任编辑 秦德斌 朱礼贺
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武术/纪秋云主编. // 北京:北京体育大学出版社,
2004.8
普通高校体育选项课教材
ISBN 7-81100-185-3

I 武… II. 纪… III. 武术-中国-高等学校-教材 IV G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063593 号

武 术

纪秋云 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 10

2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-185-3/G·163

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主 编 纪秋云

主 审 陈喜玲

副主编 张继生 张建民

编 委 包 莺 穆瑞丽

绘 图 刘 洋 金 杰

编者的话

武术是源于中国有着悠久历史的传统体育项目。在长期的演化与发展中，形成了集健身、强身、养身为一体的独特锻炼功效，是一项很好的全民健身和终身体育运动。它不仅成为我国广大人民群众喜欢参与的运动项目，而且深受世界各国人们的喜爱，在学校体育中也占有重要的地位。

武术是我国各级学校体育教学的主要内容之一。自 20 世纪 80 年代，选项课这一新的教学组织形式在我国高校开展以来，不仅满足了大学生学习的兴趣和爱好，而且由于授课时数和教学内容的增加，使教学过程更加系统化，有利于学生更好地掌握一技之长。为适应 21 世纪学校体育教学改革的发展趋势，满足我国高等学校武术选项课教学的需要，本教材依据新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，在“健康第一”的指导思想下，增加了与武术相关的健康保健知识内容。并结合新课程的培养目标和学生的实际需求，增加了散打格斗技术和实用擒拿技法的教学内容，突出了武术运动的特点。初级套路的编写以易学、普及为出发点，力求符合大学生的体育基础与能力。使学生较好地掌握武术专项基本技术、知识的同时，有利于学生终身体育意识、能力和习惯的形成，从而为学生进一步学习提高武术技术知识和终身受益奠定良好的基础。

本教材在总结多年高校武术教学经验的基础上，结合现代教

学的新理念和普通高校体育选项课教学的实际情况和要求，遵循简单、实用、合理地原则，注重教材内容的健身性、实效性、科学性和可接受性，由浅入深，便于实践教学。所编项目适应性广泛，内容丰富，能满足学生的不同需要和爱好，易学、易懂、易练。而且教师在教学中，可以根据不同的教学对象、教学目标，选择合适的教材内容，科学合理地搭配，易教、易操作。同时本书还便于学生自学自练，可以作为学生的自学教材。

本书共分八章，由纪秋云负责全书的统稿与修改。第一章、第二章、第六章、第七章和第四章的第一节、第四节，第八章的第三节、第四节由纪秋云编写；第三章由纪秋云、张继生编写；第四章的第二节、第五节由张继生编写；第四章的第三节由陆建民、穆瑞丽编写；第五章的第一节由陆建民编写；第五章的第二节由陆建民、纪秋云编写；第八章的第一节由陆建民编写；第八章的第二节由纪秋云、包莺编写。本书部分动作插图由刘洋、金杰摄影绘制完成。

本书由纪秋云（大连大学体育学院）任主编，张继生（湖南师范大学体育学院）、陆建民（山东菏泽学院体育系）任副主编；参加编写的人员有：包莺（大连大学体育学院）、穆瑞丽（山东菏泽体校）；绘图有：刘洋、金杰（大连大学电教中心）。

本书的编写得到大连大学体育学院陈喜珍、包莺教授和大连大学电教中心曲扬高工的大力支持与帮助，在此表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平与经验有限，书中错漏和不足之处恳请专家和读者批评指正。

目

录

第一章 武术概述 (1)

第一节 武术的起源与发展 (1)

第二节 武术的内容与分类 (5)

第三节 武术的特点和作用 (9)

第二章 武术图解知识与识图方法 (12)

第一节 武术图解知识 (12)

第二节 识图自学 (15)

第三章 武术基本功和基本动作 (18)

第一节 基本功 (18)

第二节 基本动作 (36)

第三节 组合动作 (55)

第四章 套路运动 (61)

第一节 长 拳 (61)

第二节 刀 术 (87)

第三节 剑 术 (105)

第四节 太极拳 (126)

第五节 太极剑 (168)

第五章	散打与擒拿 ·····	(197)
第一节	散 打·····	(197)
第二节	擒拿与反擒拿·····	(230)
第六章	武术竞赛组织与裁判 ·····	(248)
第一节	武术套路竞赛规则简介 ·····	(248)
第二节	武术散打竞赛规则简介 ·····	(256)
第七章	武术健康保健知识 ·····	(262)
第一节	武术运动的生理功效·····	(262)
第二节	太极拳的健身保健作用 ·····	(264)
第三节	太极拳的健心作用·····	(267)
第四节	武术运动常见损伤的预防 与处置·····	(271)
第八章	武术运动的身体训练 ·····	(283)
第一节	身体训练的意义与作用 ·····	(283)
第二节	身体素质练习的内容与方法 ·····	(284)
第三节	散打功力训练·····	(296)
第四节	擒拿基本功训练·····	(306)



第一章 武术概述

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注意内外兼修的中国传统体育项目。它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期的生活与斗争实践中逐渐积累、提炼、发展起来的一项宝贵的传统文化遗产。它具有强身健体、防身自卫、竞技比赛、表演娱乐等功能，不仅深受我国广大人民群众喜爱，而且已成为世界人民喜爱的一项体育运动。

第一节 武术的起源与发展

一、武术历代发展概况

武术起源于原始社会人类的生产劳动。原始人类为了生存的需要，以粗陋的原始木石工具为武器进行狩猎、捕鱼、采集果实，并从中学会了徒手和使用石器、木棒等打击猛兽的方法。这些基于本能的原始技能，虽然是低级的，但它却是武术技术与格斗的萌芽。

到了氏族公社时期，部落之间经常发生战争，使用武力成为掠夺财富和扩张土地的一种最主要的手段。人们把战争中使用比较成功的搏击方法加以归纳总结，反复模仿练习，并传给下一代。战争促进了格斗技能的形成和发展。



商周时期由于作战的需要，人们将一些有效的搏击方法编成武舞作为当时军事训练的主要内容之一，并将习舞干戈列为学校的教育内容。后来武舞逐渐开始分化，但它的动作组合却是形成武术套路的基础。

春秋战国时期，诸侯纷争，战争频繁，练兵习武活动在军队和民间得到了广泛重视和迅速发展。提倡“拳勇”、“技击”，特别是“相搏”与“斗剑”发展较快，涌现出不少武艺高超的武术家，他们在其实践经验的基础上进行了理论上的探索和总结。

秦、汉、三国时期，武术不仅应用于军事训练，而且逐步向竞技方向发展。当时盛行角抵、手搏、击剑等竞技项目。同时也出现了剑舞、刀舞等近似套路运动的舞练形式项目，攻防格斗技术和适应表演需要的套路技术都有了很大的发展。其中套路技术不仅有单练，也有多种形式的对练，而且还模仿和吸取了动物的动作特点，结合武术的攻防技法创编了“五禽戏”等拳种，使武术朝着表演的方向发展，并形成了不同的武术流派。

两晋南北朝时代，武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。

唐代开始实行武举制度，用考试的方法选拔武勇人才，极大的促进了武术的发展。

宋元时期，以民间结社组织为主的民间练武活动广泛开展，如“相扑社”、“角抵社”、“英略社”等。手搏、相扑盛行，出现在“擂台”上进行比赛，古称“打擂台”。套路结构渐趋完整，形式多样，不仅有单练，还有对练和集体演练等。

明清时期是武术发展的昌盛时期，各种流派林立，内容丰富，不同风格的拳种和器械得到了空前的发展，明代史载的拳械有 32 式、六步拳、猴拳、少林拳、内家拳、少林棍、杨家枪、峨嵋枪、单刀、双刀等多种拳械。而且各派拳术均有徒手和器械的练习内容。器械有长器械、短器械、软器械和双兵器等。人们



把练武的主要内容统称为“十八般武艺”。一批以戚继光为代表的武术家在较为系统总结前辈武术理论的基础上，明确提出了武术的健身强体功效。使武术除了具有保家卫国、防身自卫的军事目的之外，还兼有锻炼体魄、修身养性、观赏娱乐等各种社会功能。因此，受到人们的普遍重视，并初步形成为体育运动项目。清代时期，拳、械继续繁衍发展，并逐步形成了流派，如太极拳、形意拳、八卦掌、通臂拳等。明清时代，又是武术家著书立说的鼎盛时期，武术理论不断丰富。此时，大量的武术著作问世，主要有《纪效新书》、《太极拳谱》、《拳经、拳法备要》等。

近代以后，由于武术具有健身、防身、自卫的功效，能适应时代的变化和发展，逐步成为了中国近代体育的有机组成部分。

民国时期，民间出现了许多拳社、武士会和体育会等武术组织。1910年在上海成立了“精武体育会”，相继又成立了“中华武士会”和“致柔拳社”等，这对武术的传播和发展起了一定的作用。1923年在上海举行了首次“中华全国武术运动大会”。1928年在南京成立了“中央国术馆”。1936年中国武术队赴德国柏林，在第11届奥林匹克运动会上进行了精彩的表演，受到了热烈欢迎。

二、新中国武术运动的发展

中华人民共和国成立后，党和政府非常重视和关怀武术工作，使武术成为人民体育事业的一个组成部分，得到蓬勃的发展。1952年国家体委成立后，把武术列为推广项目，并设置了民族形式体育研究会，负责对武术等民族形式体育的挖掘、继承和推广工作。1953年11月，在天津第一次举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会。1956年中国武术协会在北京成立。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目，并组织整理出版了简化太极拳，甲、乙组和初级的拳、刀、剑、



枪、棍等一批拳术、器械套路和书籍，对武术的普及与提高起到了重要的作用。1958 年国家体委制定了第一部《武术竞赛规则》。自 1981 年以来，我国先后创办了多种武术专业刊物，如《武林》、《中华武术》等。1989 年散打被国家体委列为正式竞赛项目，丰富了武术竞赛内容，也进一步推动了群众性武术的开展。在国家体委武术运动管理中心的统一指导下，各省、市、自治区都成立了武术协会，建立了武术馆、武术社、业余体校、武术班、辅导站等，形成了广泛的群众武术活动网。随着人们健康、健身意识的不断提高，全民健身运动的广泛开展，全国参加武术运动，以武术作为健身主要手段的人们越来越多。为了适应全民健身活动的需要，经过武术专家的精心编写，中国武术段位制于 1998 年正式在全国范围实施。

武术作为中国各级学校体育教学的主要内容，长期以来，一直得到关心和重视。1961 年，国家体委组织编写了第一部全国体育学院本科《武术》教科书。同年出版的全国大、中、小学体育教学大纲中，把武术作为民族传统体育的重要内容之一。进入 20 世纪 80 年代以后，武术在大、中、小学体育教学中进一步受到重视。特别是在最新颁布的《体育与健康教学大纲》中，武术被列为中、小学体育的必修课，并新编增加了武术教学内容和时数。近些年来，许多高校不仅将武术作为必修课，而且作为选项课和选修课成了高校主要的体育教学内容。一些大专院校还组织成立了武术协会和武术队。体育院校和师范学院体育系设置了武术系或武术专业，培养本科生和研究生等武术专门人才。1984 年国家批准设立了武术硕士学位。1986 年国家批准成立了中国武术研究院。国家教委从 1994 年开始举办全国大学生武术比赛。为了进一步推动武术发展，促进武术科学化，我国还开展了多种形式的武术科研和学术交流活动。1996 年，国务院学位委员会正式批准设立武术博士学位。



新中国成立后,随着我国国际地位的提高,武术逐渐走上了世界舞台,并成为世界各国人民喜爱的运动项目。1960年,中国武术队第一次出访捷克斯洛伐克。随后国家和地方曾多次派武术团、队出国进行表演访问,还派武术专家和教练员赴国外讲学和传授技艺,扩大了武术的国际影响。同时每年来我国学习、交流的武术爱好者和国际友人也日益增多,使武术在世界各地得到了迅速的传播和发展。1985年在西安举行了首届国际武术邀请赛,并成立了国际武联筹委会。1986年在天津举行了第2届国际武术邀请赛。1987年在日本横滨举行了第1届亚洲武术锦标赛,以后每两年举行一次。1990年10月,国际武术联合会在北京正式成立,并于1991年在北京举办了第1届世界武术锦标赛,以后每两年举办一次。现已先后在不同国家和地区成功的举行了六届世界武术锦标赛。目前,国际武联已拥有来自五大洲的87个会员国,而且该组织已得到国际奥委会的正式承认。中华武术不仅成为人民大众强身健体的锻炼项目,而且已经走进了亚运会的殿堂。1994年第12届亚运会武术被列为正式比赛项目,参加的国家和地区达15个。1994年10月国际武联被国际单项体育联合会接纳为会员。1998年第13届亚运会武术又被列为正式比赛项目,参加的国家和地区达18个。2001年7月13日,国际奥委会通过了我国申办2008年奥运会,使走向世界的中国武术有了进入奥运会的良好契机。2001年12月,国际武术联合会已正式向国际奥委会提出申请,要求将武术列为奥运会的正式比赛项目。武术进入奥运会必将促进东西方文化的交融,为奥林匹克运动和世界人民做出贡献。

第二节 武术的内容与分类

武术的内容丰富多彩,分类的方法也多种多样,但按其运动



形式可分为套路运动和格斗运动两大类。

一、套路运动

武术的套路运动，是以踢、打、摔、拿、击、刺等动作，遵循攻防进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成的徒手和器械套路演练。主要有拳术、器械、对练和集体项目等。

(一) 拳 术

拳术是指徒手练习的套路运动。它的种类很多，包括查拳、华拳等类型的长拳，以及太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、翻子拳、少林拳、地躺拳、象形拳等。

1. 查拳、华拳等类型的长拳

是一种具有拳、掌、勾三种手型，弓、马、仆、虚、歇五种步型，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、起伏转折或跌扑滚翻等动作的拳术。而且查拳、华拳等各拳种又有各自不同的技术特点和运动风格。

2. 太极拳

是一种柔和、缓慢、轻灵、沉稳的拳术。动作圆活，均匀连贯，处处带有弧形，运劲如行云流水、连绵不断，前后贯串。而各式太极拳还有大架、小架、开合、刚柔相兼等不同的特点。

3. 南 拳

是流行于广东、福建等南方各地的拳种。拳种和流派较多，但各门派均有各自的风格特点，一般的特点是拳势刚烈、步法稳固，常鼓劲而使肌肉隆起，以发声吐气而助长发力。

4. 形意拳

是以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本



拳法，并吸收了龙、虎、猴、马、鸡、鹞、燕、蛇、鹰、熊等12种动物的动作形象组成的拳术。特点是动作简练，发力沉着，手攫足踏，朴实刚脆。

5. 八卦掌

是以摆扣步走转为主，以推、托、带、领、穿、扳、截、拦等掌法变换为内容的拳术。特点是沿圈走转，身灵步活，随走随变，势势相连。

6. 通臂拳

是以摔、拍、穿、劈、攢5种基本掌法为主要内容。通过圈、揽、勾、劫、削、摩、拨、扇八法的运用组成的拳术。特点是出手为掌，点手成拳，回来仍是掌；甩膀抖腕，放长击远，发力弹干脆快。

7. 翻子拳

是一种短小精悍、严密紧凑、拳法脆快的拳术。其特点是往返连环，步疾手快，拳法紧密，上下翻转。

8. 少林拳

包括大红拳、小红拳、炮拳、梅花拳、罗汉拳等。特点是直来直往，架势小而紧凑，动作刚健有力，灵活多变，发声收势。

9. 地躺拳

是以跌、扑、滚、翻等地躺摔法为主要内容的拳术。技巧性较强，动作难度较高。

10. 象形拳

是以攻防动作结合模拟各种动物形态和人的生活形象所组成的拳术。常见的有鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、醉拳等。象形



拳强调象形取意，不能一味追求模拟，要体现武术的攻防特点。

（二）器械

器械是指手持武术兵器进行练习的套路运动，可分为短器械、长器械、双器械、软器械 4 种。目前最常用的器械是刀、剑、枪、棍。

（三）对练

对练是两人或两人以上，按照预定编排的动作程序进行的假设性攻防练习。包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

（四）集体项目

集体项目是 6 人以上的徒手或手持器械的集体演练形式。练习时可以变换不同队形，采用音乐伴奏，要求队形整齐，动作协调一致。

二、格斗运动

武术的格斗运动，是在一定条件下，遵循一定的规则，运用某些攻防技击方法，两人进行斗智较技的搏击对抗。目前开展的有散打和太极推手。

（一）散打

散打又称散手，是两人按照一定的竞赛规则，使用踢、打、摔等技击方法来制胜对方的格斗运动项目。

（二）太极推手

太极推手是两人按照一定的竞赛规则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠技击方法，按照粘连黏随、不丢不顶的要



求，制胜对方的运动项目。

第三节 武术的特点和作用

一、武术的特点

(一) 动作具有攻防技击性

武术不同于其它运动项目的一个本质特点是动作具有攻防技击性。由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作组成的拳术和器械的套路运动，以及散打运动等，都充分体现了武术攻防技击这一核心特点。

(二) 具有内外合一，形神兼备的运动特色

武术既讲究动作的形体规范，又要求精气神传意，内外合一的整体运动观，是中国武术的一大特色。所谓内，指的是意识、气息、精神的心志活动和气息运动；所谓外，指的是手、眼、身、步等外在的形体活动；合一指的是内与外要形成有机结合的整体，如太极拳练习要求“以意识引导动作”。武术套路演练时，特别强调把内在的精、气、神与外部的形体动作紧密的结合起来，做到手到眼到，形断意连，使意识、呼吸、动作协调一致，从而体现内外合一、形神兼备的整体统一观。

(三) 内容丰富多彩，具有广泛的适应性

武术的内容和练习形式丰富多样，不同的拳种和器械其练习方法、动作结构、技术要求、运动风格和运动负荷不尽相同，分别适应不同年龄、性别、体质人们的需要。人们可以根据自己的条件、体质状况和兴趣爱好选择适合的内容进行练习。同时武术