



普通高等学校 武术教程

林建华

主编

厦门大学出版社



PUBLIC HIGH SCHOOL
MARTIAL ARTS
TEACHING MATERIALS

普 通 高 等 学 校
武 术 教 程

林建华 主编

厦 门 大 学 出 版 社

普通高等学校武术教程

林建华 主编

*

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

福建省第二新华印刷厂印刷

(地址:三明市新市中路70号 邮编:365001)

*

开本 850×1168 1/32 11 印张 272 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5615-1355-0/G · 232

定价:14.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换。

编委会名单

主 编	林建华		
副 主 编	郭琼珠	李绍成	黄秀玉
	高楚兰		
编 委	徐颜国	李仁松	黄鸿生
	张召旗	杨少明	翁治兴
	胡立虹	黄惠玲	姚向颖

前 言

在华夏大地上绵延了数千年的中国武术，不仅是广大人民群众喜闻乐见的传统体育运动，更是一项宝贵的民族文化遗产。

1990年，武术首次作为正式比赛项目，进入了在北京举行的第十一届亚运会。1994年和1998年又在日本广岛的第十二届亚运会和在泰国曼谷举行的第十三届亚运会上作为正式比赛项目。“国际武联”也相继在北京、吉隆坡、巴尔的摩、罗马成功地举行了四届“世界武术锦标赛”。这是中国武术按照奥林匹克运动竞技要求，正式跻身于大型的国际比赛。表明了具有悠久历史的中国武术，已经从一个民族传统的健身术、技击术走上了现代国际体育的竞技舞台。迄今为止，世界上已经有77个国家和地区成为“国际武术联合会”的正式会员。根据奥林匹克宪章规定，武术作为一个单项国际体育协会，已经具备了进入奥运会的基本条件。可以断言，21世纪初叶，奥林匹克运动会上将为增加中国武术这一比赛项目而更加多姿多彩。

古老的武术在华夏文明的沃土上不断地丰富和发展，融汇了中华民族的智慧和精神。如今，武术之所以受到世界人民的喜爱和欢迎，不仅在于它具有强身自卫以及修性养生的功能，更在于它那深厚的文化内涵。随着全民健身运动的普遍开展，武术这项独具民族特色的传统体育项目更是发挥了积极的作用。有感于武术事业的迅速发展，普通高等学校迫切需要一部武术教材，以满足形势发展的需要。以国家教委颁发的武术教学大纲为指导，由

厦门大学、兰州大学、集美大学、福建师范大学、福州大学、福建农业大学以及福州师专、宁德师专等部分长期从事高等学校武术教学的教授、专家组成了《普通高等学校武术教程》编写组，进行本教材的编写工作。

《普通高等学校武术教程》包括了理论与实践两大部分。理论部分的内容包括：武术运动概况、武术发展简史、武术的特点与作用、武术技术分析。实践部分的内容包括：武术基本功与基本动作、拳术套路运动（初级长拳一、三路，北京业余体校初级长拳，简化太极拳）、器械套路运动（初级剑术、太极剑术、初级刀术、初级棍术）、散打运动等。全书最后还附录了武术的常用谚语和解释，以便初学者更好地学习和了解武术。

本书在编写的过程中，参考了体育学院和师范院校的武术教材以及有关武术的书籍、资料，并吸收了最新的武术信息。从普通高等学校体育教学的实际出发，注重学生的素质培养，力求在传统的武术理论和全书体系的构建上有所突破和创新。本书既可以作为普通高等学校的体育教材，亦可作为中、小学体育教学的参考用书。

本书得到了福建省教委体卫处及有关单位的领导、专家的支持和帮助，在此表示感谢。限于编者的水平和时间，本书的缺点和错误在所难免，敬请同行专家不吝指正。

编者

1998年1月20日

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.....	(2)
第三节 武术的作用.....	(6)
第四节 武术的内容和分类.....	(9)
第二章 武术发展简史.....	(13)
第一节 武术的起源.....	(13)
第二节 商、周至秦、汉武术的形成与发展.....	(14)
第三节 唐、宋、元武术的发展.....	(16)
第四节 明、清——武术发展的全盛时期.....	(17)
第五节 民国时期武术的对外交流.....	(19)
第六节 新中国武术的空前大发展.....	(20)
第三章 武术技术分析.....	(23)
第一节 长拳.....	(23)
第二节 太极拳.....	(27)
第三节 剑术.....	(31)
第四节 刀术.....	(33)
第四章 基本功与基本动作.....	(36)
第一节 肩臂练习.....	(36)
第二节 腰部练习.....	(41)
第三节 腿部练习.....	(44)

第四节	手型、手法练习.....	(54)
第五节	步型、步法练习.....	(58)
第六节	平衡练习.....	(62)
第七节	跳跃练习.....	(63)
第八节	组合动作练习.....	(65)
第五章	拳术套路运动.....	(85)
第一节	初级长拳 (第一路)	(85)
第二节	初级长拳 (第三路)	(101)
第三节	初级长拳 (北京业余体校编)	(127)
第四节	简化太极拳.....	(146)
第六章	器械套路运动.....	(178)
第一节	初级剑术.....	(178)
第二节	三十二式太极剑.....	(203)
第三节	初级刀术.....	(226)
第四节	初级棍术.....	(261)
第七章	散打运动.....	(294)
第一节	基本姿势与步法.....	(294)
第二节	基本拳法与肘法.....	(299)
第三节	基本腿法与膝法.....	(304)
第四节	基本摔法.....	(311)
第五节	基本防守技法.....	(318)
附录:	武术谚语浅释.....	(323)

第一章 武术运动概述

武术，在中国绵延了数千年，深深地扎根于中华民族传统文化的沃土之中。它是中华民族在长期的生活和斗争实践中创造、积累和逐步丰富、完善的一项宝贵的文化遗产，也是一项具有浓郁民族风格和特色的传统体育运动。武术的内容丰富多彩，运动形式多种多样，风格独特。有一套系统、完整而又科学的技术体系和理论体系。它具有强筋壮骨、健身养生、防身抗暴、锻炼意志、陶冶情操、竞技比赛、娱乐审美以及增进友谊等功能，深受人们的欢迎。

第一节 武术的概念

武术的概念，是人们用来认识和研究武术的基本依据。翻开中国的武术史，人们可以发现，不同时期的武术名称和武术概念都不尽相同。

早在夏、商、周时期，也就是公元前 21 世纪到 7 世纪，曾有“拳勇”、“手搏”、“角力”等名称。春秋战国时期，武术称为“技击”、“相搏”、“手战”、“角抵”。到了汉代，出现了“武艺”一词，一直延用到明、清。“武术”一词，最早见于梁武帝之子、文学家萧统（公元 501—531 年）所编的《昭明文选》中的“偃闭武术，阐扬文令”之句。此处的武术，是泛指军事技术，是停止武战，发扬文治的意思。民国时期，武术称为“国术”。新中国成立以后，

正式定名为“武术”。在20世纪80年代，当武术以其多彩的丰姿和诱人的魅力走向世界时，“武术”就作为统一规范的专用名词，为世界各国所正式使用。

随着历史的发展，武术从传统的技击术发展成为一项体育运动项目，从民间的健身运动走上现代体育的竞技舞台，这是一个巨大的变化。传统武术一经纳入现代体育的轨道，就必须受到体育竞技规则的规范。因此，不论武术内容与形式、内涵与外延，都起了很大的变化。武术的定义可以概括为：武术是以中国传统文化为理论基础，以徒手和器械的攻防动作为主要锻炼内容，兼有功法运动、套路运动、格斗运动三种运动形式的传统体育项目。

第二节 武术的特点

武术，与所有的体育运动项目一样，都有其共同的特点。那就是以肢体的运动为特征，通过运动来锻炼身体，增强体质，提高身体各方面的素质和机能，同时磨炼意志和品格，陶冶情操，从而达到强身、健心、娱乐和提高运动成绩的目的。但是，各个运动项目又有其不同的特点。武术与其他项目相比，其显著的特点如下。

一、具有鲜明的中国传统文化特色

任何一项体育运动，都是一定文化环境的产物，具有一定的文化特征。中国武术在几千年民族文化氛围中产生和发展，自然地融汇了古代哲学、兵法学、医药学、养生学、伦理学等文化思想和观念。不管是武术的内容、运动形式，还是技击思想、训练方法，乃至所有的武术理论和武德规范等，都具有浓郁的民族色彩和传统文化特征，形成了独具特色的武术文化体系。

从总体来看，武术理论主要受到中国古代哲学的影响；而健

身养生则受到古代医学和养生学的影响；攻防技击思想主要受兵法学和仿生学的影响；武德规范则是受到伦理学的影响。

传统哲学强调人与自然、人与社会、乃至自身内外的和谐统一。追求人与自然融合的“天人合一”的思想。而武术所强调的“形神兼备”、“内外合一”，正是这种传统哲学思想的反映。古代哲学用阴阳的转化规律以及五行的相生相克来阐述事物，而武术家则用阴阳哲学的变化规律，来解释武术技术动作中的刚柔、动静、开合、起落、快慢、攻防、进退、虚实以及在攻防搏斗中的矛盾转化。如武术套路，运动时要求“动中有静”；定势时要求“静中寓动”；行拳演练时要求“刚柔相济，快慢相间”；格斗时要求“攻中有防，守中寓攻，虚虚实实，变化无端”。处处体现出古代阴阳哲学对立统一的辩证思想。

又如太极拳要求“松静、柔缓、圆活、自然”，动作无过不及；战术上强调以静制动，以柔克刚，以退为进，练功由柔至刚。这和老子的“弱之胜强，柔之胜刚”、“反者道之动”、以及“将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之”的哲学思想是相通的。少林拳则受到佛教的影响，将禅学融入武学，练武时强调“拳禅一体”。形意拳、八卦掌的拳术理论，更是建立在阴阳五行学说之上。

中国武术极注重武德修养。过去《少林十戒》、《短打十戒》和武当派的《十传、十不传》等戒约中，都十分强调习武者要“仁爱、守礼、忠诚、信义、谦让、宽容”，“未学艺先学礼，未习武先习德”。武术所讲究的仁德思想，是和儒家的“仁者爱人”、“厚德载物”以及“仁、义、礼、孝、信”的传统道德相一致的。

二、功法运动、搏斗运动与套路运动形式的结合

中国武术最大的一个特点是：既有养生护身的功法运动，又有实用对抗的搏斗运动，更有舞练形式的套路运动。三者紧密结

合，相互依存，互相促进发展。

武术的功法运动具有养生、健身的护身以及增强攻防能力等作用。它内容丰富、形式多样，包括有锻炼人体内在精神、意识、内气、劲力和内脏器官功能的“内功”；有着重锻炼手、眼、身法、步以及筋、骨、皮等外在素质和能力的“外功”；有提高肢体关节、韧带柔软性的“柔功”；还有锤炼身体某一部位攻击力度和抗击能力的“硬功”，发展奔窜跳跃以及平衡能力的“轻功”等。

武术的搏斗运动，在冷兵器时代曾经发挥过重大的作用。进入火器时代后，在战场上格斗拼杀的作用已经消失，但作为防身自卫的技艺，仍然被保留。目前举行的散打比赛，就是两人遵照一定的规则，运用武术攻防格斗技术进行斗智、斗勇、斗力，进行技术、耐力、毅力综合抗衡的实战搏斗运动。

武术的套路运动，是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作为素材，遵照攻、守、进、退、动静快慢、刚柔虚实等规律串编成练习的套路。内容包括有手型、手法、步型、步法、腿法、眼法、身法、平衡、跳跃等。目前，各省武术专业队练习的武术套路，在保留传统技法和风格的基础上，都有了较大的创新和提高。通过套路练习，能有效地提高人体的各项素质及内脏器官系统的功能，能熟练攻防技法，培养顽强无畏、自强不息的精神品质。

武术的功法运动，为搏斗运动和套路运动奠定了坚实的身体素质基础，为搏击和套路运动技术水平的提高提供了可靠的保障。而搏斗运动，为套路提供了取之不尽的素材。套路运动中所需要的各种素质，又大大促进了实战搏斗技术的提高和发展。

三、具有鲜明的攻防含义

武术由原始的格斗技能发展到今天，仍然保持着鲜明的攻防含义。无论哪一门派，都研究如何以最短的时间、最小的力气，最简捷的方法把对手制服。武术有“踢、打、摔、拿”四法之说。所

谓的“踢”，是指腿的打击法。有直踢、横踢、屈伸踢、扫转踢几十种腿法；打法，不仅有手打，还讲究用头打、肩打、肘打、胯打、膝打等数十种打法；摔法就更多了，但常用的有抱腿摔、抱腰摔、过背摔、勾子、拧别摔等。武术讲究贴身快摔，即在贴身的一瞬间将对手摔出。通常有“远使手足、近使肘膝、贴身靠摔”的说法；拿法，有擒关节、拿穴位、分筋错骨等制服人的方法。

在实战搏斗中，各门派有各自不同风格的打法。如少林派讲究硬打快打，以快打慢，先发制人；太极拳主要以静制动，避实就虚，借力发力；形意拳的特点是硬打硬进无遮拦，快攻直取，勇往直前；八卦掌讲究以横破直，避正打斜，在不断的运动中乘机而入，攻击对手；而翻子拳的打法以冷、弹、脆、快著称，有“双拳密如雨，脆快一挂鞭”和“不招不架只是一下，犯了招架十下八下”之说；戳脚门以腿法见长，讲究“手是两扇门，全凭腿打人”……。

由此可见，攻防技击是武术的一大特点，也是武术的本质。

四、具有内外合一，形神兼备的练功方法

内外合一、形神兼备的练功方法，是中国传统武术的一大特点。所谓的“内”，指的是人体包括精神、意识、血气、劲力等内在的心志活动和气息运行；所谓的“外”，指的是“手、眼、身法、步”以及所表现出来的形体动作。做到“心与意合，意与气合，气与力合；手与足合，肘与膝合，肩与胯合”的内外合一。几乎所有的门派，都强调内外结合，形神共练。外练手、眼、身法、步，内练精神、气、力、功；外练筋、骨、皮，内练一口气。以内促外，以外补内。不仅强调动作的姿势、规格、技巧的完美，更有一整套精神、意识、气息运行的修练方法。这是中国传统文化的整体观在武术训练中的体现。

例如少林拳势刚劲猛，动作快速有力，却十分重视呼吸、运气、发劲的训练；以精、气、神“三华”为理论基础的华拳，要求“心在势前，势居心后”、“心动形随”。根据动作的起落、蓄发、吞吐、刚柔，合理地运用“提、托、聚、沉”呼吸法；太极拳则要求“心静意专”、“以意行气，以气运身”，意识、呼吸、动作紧密配合；形意拳更是讲究“形神兼备，内外结合，刚柔相济”；南拳在演练时，虽刚劲有力，威武雄壮，气势磅礴，却讲究“以气催力，以声助势”。外练“手、眼、马步、腰”，内练“心神、意气、胆”。这种内外结合，形神兼备的练功方法，是民族传统体育的瑰宝。

五、具有广泛的适应性

武术内容丰富，形式多样，多彩多姿。如功法运动中有静功、动功、柔功、外功、硬功等功法练习；套路运动中又有拳术、器械、对练之分；拳术中有长、短、快、慢、刚、柔之别。格斗对抗运动又有散打、推手、短兵等项目。不同的拳种、器械都有其不同的动作结构、技术要求，以及不同的运动风格 and 特点。运动量可大可小，完全不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器材的限制。人们可以根据自己的条件和爱好，选择适合的项目进行锻炼。

第三节 武术的作用

武术的作用主要在于健身、防身、修身和审美娱乐几个方面。它集健全体魄、自卫防身、修身养德以及审美娱乐于一体，是全民健身运动中最普及和最受欢迎的项目之一。

一、壮内强外的健身作用

武术的动作技法，丰富而全面。不仅有各种手法、腿法、身法、步法、跳跃、平衡、跌扑滚翻以及攻防对练等技术动作，而且套路动作的编排，多是左右对称，上下一致，动静结合，起落有度。套路有易有难，难度有低有高。因此，能够全面地锻炼和发展人体的速度、耐力、力量、弹跳、柔韧、平衡、灵敏、反应等身体素质和形态机能。通过常年的艰苦锻炼，冬练三九，夏练三伏，能够很好地培养人的意志品质和不怕困难、勇于战胜困难的精神。

同时，武术强调“内外兼修”，不仅讲究“筋、骨、皮”和“手、眼、身法、步”的锤炼，更注重“精神、气息、劲力和功夫”的磨炼。几乎所有的门派都有外练的内容和形式，又有内功修炼的手段和方法。通过内练，可以有效地改善大脑皮层神经兴奋与抑制的过程，大大提高神经系统、呼吸系统、消化系统及内脏器官系统的功能。这种内外修炼法，不仅使人达到形体的“外强”，更使人达到“内壮”。使人身心得到全面的、均衡的发展。真正达到健身、强身、延年、益寿的作用。

二、防身制敌的攻防作用

在古代，武术作为军事战争中拼杀的工具一直起着巨大的作用。脱胎于军旅的民间武术，也同样具有杀敌防身的价值。如清道光二十一年（1841年），英帝国军队侵犯广州三元里，在武馆练武的工人们操起了大刀、长矛，两度击败了侵略者。清咸丰十年（1860年），英法联军进攻北京城，圆明园附近谢庄民女冯婉贞，带领村中乡民，发挥了武术利于近战的特点，避开敌军火器，击退了入侵者。

随着历史的发展，武术在战场上拼杀的作用已经消失。但是，

作为防身制敌的攻防作用依然存在。人们通过长期的武术锻炼,可以提高攻防格斗的基本素质,掌握攻防格斗技术,防身自卫。特别是在军队中开展武术训练,可以增强官兵的体质,提高战斗力。公安干警、边防战士,练好武术就如虎添翼,在执行公务和对敌斗争中,发挥更大的作用。

三、修身养德的教育作用

中国武术除了体用兼备(健身、防身)的作用外,修身养德也是一个重要的作用。

武术历来重视武德教育。自古以来就有“武以观德”、“崇武尚德”和“未曾学艺先识礼,未曾习武先明德”之说。武术的“武德”,指的是“手德、口德、心德”。手德是指练武的人不得炫耀武功,出手伤人,即便在较技时,也要手下留情,点到为止。口德是指不打诳语,不出口伤人,不搬弄是非,不揭人短处。心德是指以诚待人,以礼接物,尊师重道,助人为乐,以及胸怀宽阔等。

在新的历史时期,武德更赋予新的内容。新一代青少年,通过艰苦的武术训练,不仅练就了强健的体魄,更磨练出坚强的意志品质。培养尊师爱友、团结合群的集体主义观念,培养高尚的情操和自强不息的精神。讲文明、讲礼貌、讲道德、讲正义。知难而进,勇于拼搏,勇于奉献,助人为乐、百折不挠。培养良好的心理素质,达到修身养德的教育作用。

四、自然与艺术交融的审美作用

武术运动,在长期的发展过程中,深受中国古典美学的熏染,是中华民族传统文化长期积淀后在审美意识上的显现,具有浓郁的民族传统审美价值。

武术运动不仅展示出运动员“形”的美,即手、眼、身法、步

所表现的各种姿势动作。更要体现“神”的美，即内在的精神、气、韵、功。内外合一，完整和谐。无论是攻防技击形式所表现出来的勇敢、顽强、力量、灵活、机智和技巧；还是套路运动形式所表演出来的舒展雄壮、刚猛飘逸、动静虚实、疾徐起落，以及身体点、线、面的对比均衡的多样化统一，都是通过肢体的活动，使人体的自然美与艺术美有机地交融、体现。

武术各拳种都有其不同的审美特征。例如太极拳舒缓柔和，动中寓静，绵中寓刚，势若行云流水；八卦掌行如鸿雁，静似磐石，身如游龙，矫健敏捷；少林拳的刚阳猛烈，抑扬顿挫，腾挪转折；形意拳的沉实稳健，节奏鲜明；南拳的威武雄壮，气势磅礴，富于刚阳之美；长拳的“动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、立如鸡、站如松、转如轮、折如弓、轻如叶、重如铁、缓如鹰、快如风”等等，具有很高的审美价值。特别是集体表演项目，动作威武雄壮，队形图案多变，配上优雅的民族传统服装和民族乐曲，更给人以传统美的享受。

如果说，欣赏太极拳表演，就象在品味着一首流动的诗，优美、高雅、从容而又充满意境。那么，长拳更象是一部交响曲，有平湖秋月、高山流水，也有峻岭险滩、巨浪狂飙。整个套路刚柔相济、快慢相间、抑扬顿挫，美不胜收。确实，人们在观赏套路表演时，都能感受到形的飘逸、力的风采、健的英姿、神的韵味。同时，能给人一种奋发向上的启迪，在欣赏美的过程中精神得到陶冶和升华。

第四节 武术的内容和分类

武术内容丰富多彩，既不但有功法运动形式，更有套路运动形式和攻防搏斗形式。

对于武术内容的分类，历来均有不同。早在战国时期，武术