

普通高等学校民族传统体育专业主干课教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

武术套路基础教程

(配辅学光盘)

邱丕相 蔡仲林 总主编

林小美 周之华 主编



2.019

全国高等学校体育教学指导委员会审定

武术套路基础教程

Wushu Taolu Jichu Jiaocheng

邱丕相 蔡仲林 总主编
林小美 周之华 主 编

www.hep.com.cn
www.hep.com.cn
www.jbnu.com.cn
www.jbnu.com.cn
www.jbnu.com.cn

地址：北京
邮编：100081
(电话)



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

ISBN 978-7-04-021181-1
定价：39.00元

林慧鹏于主业教育林慧鹏于主业教育林慧鹏于主业教育林慧鹏于主业教育林慧鹏于主业教育
宝审会员委早部学林慧鹏于主业教育林慧鹏于主业教育林慧鹏于主业教育林慧鹏于主业教育

武术套路基础教程

图书在版编目 (CIP) 数据

武术套路基础教程/邱丕相, 蔡仲林总主编; 林小美, 周之华分册主编. —北京: 高等教育出版社, 2010. 7

民族传统体育专业主干课教材

ISBN 978-7-04-029733-1

I. ①武… II. ①邱… ②蔡… ③林… ④周…

III. ①武术-套路(武术)-中国-高等学校-教材

IV. ①G852.019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 108232 号

策划编辑 傅雪林 责任编辑 傅雪林 封面设计 刘晓翔
版式设计 马敬茹 责任校对 王雨 责任印制 尤静

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京四季青印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 12.75
字 数 230 000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷
定 价 26.50 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29733-00

编委会

总主编：邱丕相（上海体育学院）

蔡仲林（湖北大学）

主 编：林小美（浙江大学）

周之华（首都体育学院）

编 委：（以姓氏笔画为序）

马文国（西安体育学院）

毛明春（山西大学）

王俊法（曲阜师范大学）

刘同为（上海体育学院）

关铁云（沈阳体育学院）

陈耀佳（广州体育学院）

林小美（浙江大学）

林建华（厦门大学）

范燕美（上海体育学院）

周之华（首都体育学院）

郭旭茂（哈尔滨师范大学）

姜周存（山东师范大学）

栗胜夫（河南大学）

翁信辉（集美大学）

温佐惠（成都体育学院）

韩 雪（上海师范大学）

谭炳春（吉林体育学院）

张建军

前言

武术套路是中国武术的主要运动形式,也是我国各级各类学校体育课的教学内容之一。《武术套路基础教程》作为普通高等学校民族传统体育专业主干必修课程,不仅是民族传统体育专业学生必须学习的技术实践课,也是体育学类各专业学生必须学习的主干课程。多年以来,虽然学校武术教育改革在不断进行,但总的来讲,武术在学校尤其是广大的中小学校开展得还不够普及和深入。其原因虽然很多,但如何以培养目标为主线,以实践需要和学生发展为中心选编教学内容,编写高质量的武术教材,从而推进武术教学改革,仍然是当前值得认真研究与实践的重大课题。

为适应现代社会变化和学生心理需求,不断充实与改进学校武术课的教学内容,编出适应当前社会发展和专业人才培养需要的武术教材,本教材的编写工作先后召开了两次研讨会。2009年4月25日—27日,在上海体育学院召开了“全国民族传统体育本科专业规范研制暨主干课程教材研讨会”,本书内容经过编写人员集体讨论,在分析了专业培养目标和教学现状的基础上,对武术套路普修课的教学内容需要改革达成共识,并初步拟定了本教材选编内容,最后由总主编确定编写框架与篇目分工。同年8月22日—25日,在首都体育学院召开了教材初稿研讨会。全体编写人员通过研讨,进一步明确了“淡化套路,突出方法,强调应用”的指导思想,认识到编写武术套路基础教程不是简单地编写各种套路,重点是要根据专业人才培养目标的要求,合理确定课程结构与内容,力求在武术教学内容的选编上坚持武术运动的本质特征,突出武术运动特点,使武术教学方法与手段更加灵活多变,从而促进学校武术课教学模式的更新,以充分体现学校武术教育继承与发展的时代特点。

2004年,教育部颁布的《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》中的《武术类课程教学指导纲要》提出“淡化套路,突出方法,强调应用”的指导思想,进一步推进了学校武术教学改革。我们认为,淡化套路并非不要套路或取消套路,而是倡导武术教学内容和教学形式的多样化。长期以来,学校武术教学实践已形成一个较固定的套路传习模式。由于武术套路动作复杂,教师上课赶进度,学生对学习套路备感吃力。许多学生把主要精力都放在记套路上,而忽视了对于武术动作和锻炼方法的学习与掌握,买椟还珠、取舍失当,大大降低了学生的学习兴趣与效果。突出方法即突出攻防方法与武术锻炼方法。一是要突出武术攻防自卫的方法,这是武术技术的

核心。武术技术方法有其独特性，应在武术教学中运用各种行之有效的教学方法和手段，对武术动作进行“说招、拆招、解招”，讲解动作组合的攻防含义，培养学生的攻防自卫意识，以提高学生的生存、自我保护与防卫能力。二是要突出利用传统武术锻炼身体，进行修身、健身、养生和自我保健的方法，提高学生自学、自练的兴趣，提高各项身体素质和心理健康水平，让学生切身感受到学习武术的益处。强调应用就是强调结合武术课程特点和学生实际，重点抓好基本动作技术教学，使学生牢固掌握武术运动的基本知识和基本运动方法，能够把自己所学的内容在日常生活中加以应用，能够针对自己的身体状况有选择性地对身体锻炼。通过本课程的学习，希望能真正提高学生识图自学和自练的能力；解析动作攻防含义和准确完成动作示范的能力；观察分析与纠正错误的能力；欣赏武术运动表演与比赛的能力；创编武术类动作组合的能力。

本教材的内容选编主要突出了以下三点：其一，科学性和可接受性。选编内容既要与武术套路运动的发展相适应，同时也考虑到主动适应学生的身心素质、个性发展和兴趣爱好的需要，符合学生的基础与接受能力。其二，基础性和代表性。坚持武术运动的基本理论、基本知识和基本动作的介绍，选编各主要拳种中比较简短，又具有代表性的招法与动作组合，易学、易练、易记，使学生真正能学有所获。其三，实用性和教育性。在教材内容的选编上，尽量做到既能体现武术运动的攻防实用等特点，又重视武术运动的文化教育和健身价值，培养学生的民族自信心、自豪感和爱国主义情操，传承与弘扬中华民族勤劳勇敢、自强不息、厚德载物的民族精神。

本教材在编写过程中得到了各编写人员所在单位的大力支持，尤其是上海体育学院、首都体育学院、西安体育学院等单位为承办会议给予了支持和帮助，西安长风数字文化科技有限公司为本教材的图片和技术录像拍摄工作给予了鼎力协助，在此一并表示感谢。

本教材由主编林小美、周之华统稿，由总主编邱丕相、蔡仲林审阅定稿。限于编者水平和时间关系，书中难免有错误和不妥之处，恳请读者批评指正。最后，真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

编委会

2010年6月

目 录

第一章 武术套路概述	1
第一节 武术套路的起源与发展	1
第二节 武术套路的运动特点	3
第三节 武术套路的分类	5
第二章 武术的基本技术	8
第一节 手型	8
第二节 步型	14
第三节 步法	25
第三章 徒手基本招法	32
第一节 长拳招法	32
第二节 南拳招法	42
第三节 太极拳招法	53
第四节 传统拳单招精选	67
第四章 器械技术	125
第一节 剑术	125
第二节 短棍	139
第三节 两节棍	152
第五章 武术套路创编	163
第一节 创编原则	163
第二节 创编方法	165
第六章 武术套路技术教学	169
第一节 武术套路技术教学的特点和步骤	169
第二节 武术套路的教学方法与运用	173

第七章 套路竞赛与赏析

181

第一节	套路竞赛的组织方法	181
第二节	套路竞赛的基本裁判方法	183
第三节	武术套路的赏析	188

主要参考文献

武术竞赛套路 章-192

1	武术竞赛套路的组织方法	章一第
3	武术竞赛的基本裁判方法	章二第
2	武术套路的赏析	章三第
8	武术基本功法	章二第
8	棍术	章一第
14	棍术	章二第
22	棍术	章三第
32	武术基本功法	章三第
32	武术基本功	章一第
42	武术基本功	章二第
23	武术基本功	章三第
47	武术基本功	章四第
52	武术器械	章四第
122	木槌	章一第
130	排球	章二第
125	排球	章三第
103	武术竞赛套路	章五第
103	武术竞赛	章一第
102	武术竞赛	章二第
101	武术竞赛	章六第
100	武术竞赛	章一第
153	武术竞赛	章二第

第一章 武术套路概述

武术在我国具有悠久的历史，从战争中走来，却扎根于民间，主要以格斗对抗和套路演练的形式并存。明清以来，拳家林立，尤其在冷兵器逐渐退出历史舞台之后，套路运动逐渐成熟。中华人民共和国成立后，套路运动作为健身和竞技的形式得到进一步确立和发展，并逐渐在世界范围内传播。

武术套路是以技击动作为素材编成的整套练习形式。从运动形式看，武术套路以单人演练程式化的固定动作为主要形式，兼有两人或多人配合演练的固定攻防式的对练套路；从竞赛方法看，武术套路竞赛中评判水平高低的依据是演练套路所显示出的个人技术和体能水平；从支配动作的意识来看，武术套路是按照个人主观对动作含义的理解、对动作节奏的安排等，遵循一定的意识进行有序化的表现；从动作的攻防意识来看，武术套路不受实战规律的制约，可以是具有攻防含义的象征性动作，即便是对练套路，其动作的攻防意识也是通过预先编定的动作、在双方默契配合下才表现出来的，并不一定都具有直接用于攻防实战的价值；从动作内容和结构看，武术套路动作内容丰富，其中多有结构复杂，不经过专门训练不易完成的高、难、美的动作，训练中亦有追求完成这些动作的能力；从动作幅度和路线看，武术套路动作步架低，手法开，动作舒展，节奏多变。一般认为套路运动是技击方法的丰富提炼和艺术再现，它来源于技击，却不拘泥于实用技击，是中国武术的主要表现形式之一。它来自技击，而又进一步模式化、艺术化、理想化，兼具攻防特点，又具有健身意义。

第一节 武术套路的起源与发展

武术在宋代就有在城市的勾栏瓦舍卖艺人“打套子”的记载。明代民间拳家林立，呈现了许多不同特点的拳械套路，并开始有了完整记载套路图谱的书籍，如《纪效新书》、《耕余剩技》等。近代以来逐渐走向成熟，广大民间拳家流派纷呈，构成了传统武术套路的庞大体系。在现代的发展中，武术套路作为一种全民健身和竞技形式，得以标准化、规范化，形成了以竞技为主导的现代武术套路体系。

一、武术套路产生的人类需求变化背景

(一) 人的生存需要是套路运动得以产生和发展的起因

在原始社会时期，生产力低下，庞大而凶猛的野兽对原始人的生存是一个主要的威胁。严酷的生活条件迫使人类不断地改善自己的体力和智力，并在集体狩猎过程中及部落战争中发展徒手或简单武器的攻防格斗技能，如拳打脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等，这就是拳术的萌芽；劈、砍、扎、刺、撩则是武术长短器械使用方法的萌芽。可见，武术起源于生产劳动。当战争胜利后，或在劳动间歇中，人们往往会把战斗和狩猎制胜的技术以“舞”的形式表演一番，以示威武和荣耀。在战争中成功运用的一拳一腿、一击一刺没有固定的动作规格，因此，在舞练的过程中也没有呆板的程式。经过漫长的历史岁月，随着社会物质生产的发展，人们的技击方式及“舞”的形式都在不断提高。这种没有程式的舞练逐渐变成了有程式和表现主题的“武舞”。随着“舞”的艺术因素不断增多，“武舞”中“武”的攻防格斗因素减少，从而成为专门供人欣赏的一种艺术活动，而“武舞”中的舞练形式及丰富的演练技巧却成了以后套路技艺中的基本模式。

(二) 套路的自身功能是其产生和发展的根本动因

套路内容多数取材于技击，它通常由十几个至几十个不同的技击方法组成，也就是由许多“招”构成。招法是套路的主要技术元素，包含各种打法、踢法、拿法、摔法及其击刺等器械方法。离开了招法这一技击元素，套路就不能称之为武术，只能是一种形体变化的舞或操而已。所以，套路技击功能的存在是它得以产生和发展的根本动因。

(三) 人的心理需要促进套路运动的产生和发展

武术套路作为前辈武术家们对技艺的总结与提炼，它的产生和发展必定受到人类社会物质与精神发展的影响和推动。武术套路运动作为一种艺术，要想持续不断地发展下去，也势必随人们审美情趣的改变而改变，这是它得以存在和发展的必然规律。套路是由许多连续的技击动作的起承转合组合而成的。通过演练或观赏套路，人们不仅能从这些动作中获得外在形体美的感受，而且还能从动作力度的强弱、运动节奏动静快慢的对比中获得神韵意境美的感受，使人们产生战斗的诗意联想，似在欣赏一篇激昂战斗的优美乐章。套路除具有较高的欣赏价值外，还具有较大的健身价值，它的健身价值和欣赏价值一样，从

套路萌芽之初就被人们所认识了。正是人们健身和艺术欣赏的需要,才使其得以产生和发展。

二、武术套路产生的传统文化背景

(一) 对“道”的追求是武术套路产生的思想基础

在中国传统哲学中,“道”是非常重要的,它包含“天道”和“人道”。“道”的本义是道路。《说文解字》中记载:“道,所行道也”,“一达谓之道”。其中即有一定规律过程的意思,后又引申为人们所必须遵循的规律。韩非在《解老》中提出:“道者,万物之所然也,万理之所稽也”。由于中国人把“闻道”作为追求的目标,所以中国人就强调凡事都要合乎道,合乎规律,要有规矩。也正因如此,孟子在《孟子·离娄上》中所说的“不以规矩,不能成方圆”,同样成为人所共知的真理。这种对道的追求在一定程度上反映为对程式化的追求,武术套路的形成也正是基于这样的思想基础。

(二) 中国传统文化的程式化决定了武术套路的形成

中国是一个有丰富传统文化的国家。在长期的农耕文明中,她的文化是一种追求男耕女织、安居乐业的和平文化,不喜好对外扩张,而主张完善自身,它的技击术就有至“仁”厚“礼”的形态,而程式化的套路正是一种显示技击能力、旨在求得心理胜负的形式。中国文化中有不少程式化的形式,如京戏中的不少场景都采用一种象征性程式。这种程式化的技术尤其适应于中国人注重血缘传承的绵延文化特性。在中国人的心态中,儿子、孙子就是其身躯的生命延续,他的技艺总是通过一种程式化来传承,灵活多变的创造性常常无法进行固定传承,武术中的套路形式正是师徒进行传承的一种重要文化形态。

第二节 武术套路的运动特点

武术套路是指以具有攻防含义的动作为主要素材,按攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编排的成套演练形式。它是武术的主要形式之一,也是区别于其他武技的一大技术体系。

在武术的历史进程中,套路产生、发展至最终成熟,始终与中华文化的历史演进相契合,体现出与其他体育运动相区别的特点。

一、表现性和寓意性相结合的技术特点

武术套路是人们经过“琢磨”和“推敲”，把攻防格斗中对手眼身法步、精神气力功的要求融入攻防格斗的基本动作之中，在构架和方法上进行提炼与加工而成的。由于动作、方法的技击特性，武术套路的演练充分展现了攻防格斗的技击特点，使人们很容易联想到战斗的“生活图景”。但与此同时，套路中的“击”毕竟与军事实用技术、散手技术不甚相同。武术套路是对实用攻防技术的丰富与再创造，通过增加动作幅度、完善技术方法、严谨规格、连贯贯串等，使技击的韵味表现得更加充分。

二、刚柔相济、方法多变的劲力特点

在武术中，人们一般认为外家主“刚”、内家主“柔”，外家主于搏人、内家主于御敌。其实，这只是武术中的内家、外家在技击方法与动作形式上给人的感觉不同而已。内家和外家都十分强调“刚”与“柔”不可偏废，必须做到刚柔相济才能达到上乘境界。以拳种为例来看，太极拳讲求“用刚不可无柔，无柔则还绕不速。用柔不可无刚，无刚则催逼不捷，刚柔相济，……无不得其自然矣。”少林拳认为“柔术虽小道，精而言之。亦如佛释有上中下三乘之别。……上乘者运柔而成刚，及其至也。不刚不柔，亦刚亦柔。如猝然临敌，随机而动，变化无方。”

总之，在武术运动中做到刚柔相济，从神气上说，是通过隐显表现出来的，隐则柔、显则刚；从姿势上说，是通过姿势的开合，在运劲过程中表现为柔，在运劲到达落点时则表现为刚。因有神气的隐显与劲势开合的配合，刚柔就得以充分地表现出来。

三、“内外合一”的整体性特点

武术套路通常由十几个或几十个动作方法组成，从起势到收势，动作与动作之间都是启承转合、有机相连，构成一个整体，并不是简单的相加。动作与动作之间要求做到“形断意连”、“势断气连”，整套气脉不断，起伏转折，势势相承，形成一个完整的运动篇章。

武术套路运动以整体统一的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“内外互补”;表现在锻炼效果上,讲究“内壮外强”。

四、辩证思维的艺术性特点

“一阴一阳,一上一下,合而成章”,阴阳二气化生天地万物是中国传统的哲学观;运用阴阳来表现事物的对立统一,也是中国传统的美学观。在武术套路运动中无不体现了这种艺术的对比与和谐。武术中的“动迅静定”、“重如铁,轻如叶”、“快如疾风,缓若鹰翔”,少林拳中的“秀如猫,抖如虎”等,常常以鲜明的对比,寓和谐于整体之中。而“刚中寓柔”、“绵里裹铁”,“动中含静”、“静中寓动”、“虚中有实,实中有虚”,又是矛盾对立的合二为一,致于中和。这种阴阳相生相克的辩证统一,“动转有对”,“生生不易”,充满了东方哲理和艺术情趣。

第三节 武术套路的分类

通常,论及武术套路有传统与现代之分。所谓传统武术,说到底是一种流派武术,就是指由不同地域形成的不同的技术特点和运动风格。从动态发展的眼光来看,传统武术与现代武术的各种运动形式实质上都是对武术不同时期的表现。早期武术拳种流派多是从地域文化、外在形态、内在特性进行分类的,而现代武术运动则是按照现代体育的运动形式进行分类的,两者既相互联系,又相互区别。纵观不同流派的拳法,可谓洋洋洒洒,各有春秋。

在众多的武术流派中,名震遐迩的少林拳历史悠久,踢打摔拿兼施,追求“内静外猛,藏而不露”、“乘势飞击,出手无情”。拳谚中说的“秀如猫,抖如虎”、“守之如处子,犯之如猛虎”,成为“外家拳”拳法之始祖。而拳理妙奥的太极拳,拥有陈、杨、吴、武、孙等数家,其技击法都不离“以静制动”的内家拳法之宗,追求避实就虚,以柔克刚,主张借力而发力,以后发制人,居于内家拳法之道。

如以长短而言,则长拳短手,各有所长。例如,通臂拳讲求放长击远,双手似箭,要求肩臂松顺,形成“手外加手”,劲力上以冷、弹、脆、快、硬为要,强调“粘衣发力”;而翻子拳的攻击法则以短小紧密见长,劲道讲求脆、快、硬、弹,一势多法、一法多用,步疾手快、上下翻转,双拳密如雨,有“脆快一挂鞭”之说,进招时,常常接二连三、上下翻飞,令人猝不及防。

就远近而谈，近攻远打，各有其妙。例如，形意拳主张近攻快打，谓之“进即闪、闪即进，不必远求”，便于头、肩、肘、手、脚、膝、髋并用，称“七拳”皆发，要求工、顺、勇、疾、狠、真，堪称“六方之妙”；而劈挂拳实质上就是十二个散手招法，讲究吞吐开合，长刁冷抽，追求翻扯、辘辘劲，滚势圆走，以一贯之，使其远击后能走化变防，以弥漏之隙。

就刚绵而论，以气催力、拳刚势烈的南拳遍及江南诸省，以稳马硬桥的阳刚著称，一势多拳，善发标手，出手多居于中，十分注意“门户”；而流行不甚广的绵拳，则以掌法为主，以柔化之，多防后发着，先吞而后发，又是一番春秋。

就上下而分，太极拳多采用近身撞靠和多变的肘击法，崩撼突击、强雄暴烈，以“眼望三见手”、“迎门三不顾”等八大招为其核心技击法，以身手发招为主，佐之以腿；而戳脚则是一步一脚，非踹即踢，声东击西，常以半步赢人，尤以左右八腿为攻击招法，辅之以手。

就摔拿跌靠而别，螳螂拳勾、搂、采、挂，连拿带打；鹰爪拳刁、拿、锁、扣，拿中有打；流行于福建的地术拳法则以“落地剪腿，以势就势”独步于武林；花拳则是侧身而进，沾衣即跌，可谓各有千秋。

就奇正而言，华拳、查拳架势工整，骨梗强壮，劲力峻整，进如风雨，退若山岳，气势逼人；醉拳却在身形飘忽、东倒西歪的变化中奇中有法，讲究虚守实发，逢击而避，指东打西，乘虚而进。

如果按照现代体育的竞技运动形式进行划分，现代武术套路可分为单练、对练和集体演练三大部分。根据是否持有器械，可细分为拳术与器械演练（图1-3-1）。

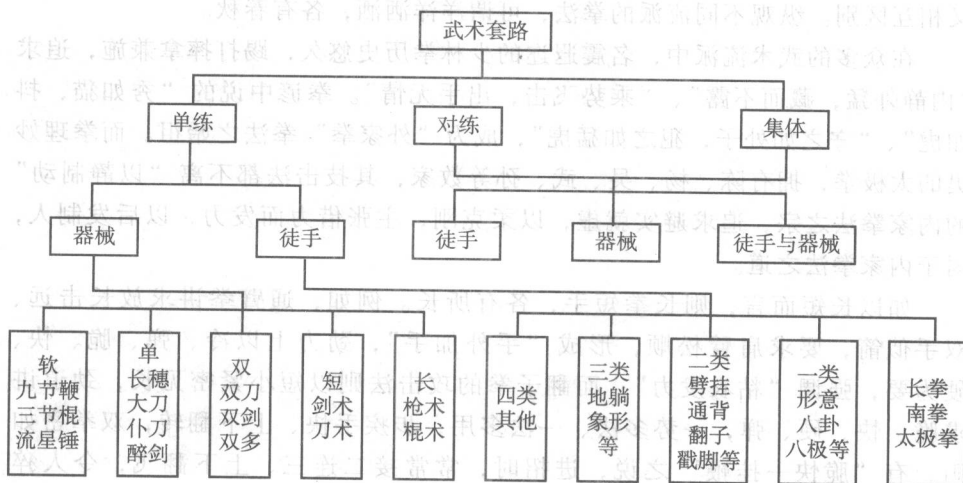


图 1-3-1

民间流传的传统武术与现代竞技武术是一脉相承的。传统武术仍然是竞技武术的技术之源，竞技武术则是传统武术在现代竞技体育中的一种发展和创造。两者既可以相互吸取，也可以并行不悖，协调发展，以适应不同人群和时代的要求。

思考题：

1. 什么是武术套路运动？
2. 武术套路产生的传统文化背景有哪些？
3. 武术套路运动的主要特点是什么？武术套路是如何分类的？

壁 手 背 一 掌

(1-1-1图) 侧身立，左臂前伸，右臂后伸，掌心相对，指尖朝前，目视前方。
 (2-1-1图) 侧身立，左臂前伸，右臂后伸，掌心相对，指尖朝前，目视前方。
 (3-1-1图) 侧身立，左臂前伸，右臂后伸，掌心相对，指尖朝前，目视前方。



第二章 武术的基本技术

武术的基本技术涵盖了武术各个不同拳种的基本功和基本动作，是武术教学与训练的重要组成部分，也被称为武术入门的“筑基功”。其主要内容包括：肩部、臂部、腰部、腿部、手型、手法、步型、步法、身法以及平衡、跌扑、滚翻、跳跃等练习。动作简单易学，既可进行原地单个动作的静止习练，也可在行进间进行动作与动作之间的连接穿插训练。通过基本功和基本动作的练习，不仅可以有效地提高身体的全面素质（如力量、速度、灵敏、柔韧、协调、耐力、弹跳等），体会其动作的攻防含义和风格特点，减少不必要的伤害事故，还能初步掌握带有普遍规律性的武术技法，为拳术和器械套路的学习奠定扎实的基础。

由于武术基本功和基本动作比较单调，重复练习次数多，容易使人产生厌烦情绪。因此，要重视和加强学生的武德教育，让学生了解练习基本功和基本动作的重要性和必要性，养成勤学苦练、持之以恒的良好习惯。当然，在教学过程中，教师必须遵循由易到难、由浅入深、循序渐进的原则，把单个动作巧妙地组合成生动有趣的实战练习，这样既可使学生会学动作，掌握动作的攻防含义，又提高了学生学习武术的兴趣。

第一节 手 型

一、长拳

长拳的手型主要有拳、掌、勾。

- (1) 拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节处（图 2-1-1）。
- (2) 掌：四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处（图 2-1-2）。
- (3) 勾：五指的第一指节捏拢在一起，屈腕（图 2-1-3）。



图 2-1-1 拳



图 2-1-2 掌



图 2-1-3 勾

二、太极拳

太极拳的手型主要有拳、掌、勾。

(1) 拳：四指自然并拢虚握，手心略含空，拇指扣于食指和中指的第二节上（图 2-1-4）。

(2) 掌：五指自然分开并微屈，虎口成圆形，掌心微含。陈式太极拳的掌形要求拇指和小指内扣，食指、中指、无名指依次微向后伸张（图 2-1-5）。

(3) 勾：五指自然撮拢，拇指指肚抵压在食指和中指指肚上，屈腕（图 2-1-6）。



图 2-1-4 拳



图 2-1-5 掌



图 2-1-6 勾

三、南拳

南拳的手型主要有平拳、姜子拳、柳叶掌、虎爪、鹰爪、勾手、单指。

(1) 平拳：四指并拢伸直，第一、二指关节内屈，第三指关节收紧握牢，大拇指屈曲压于食指和中指的第二节指骨上，任何指骨均不得凸出拳面（图 2-1-7）。

(2) 姜子拳：食指、中指、无名指和小指并紧，四指的第二和第三指骨紧屈，拇指屈曲，拇指指尖紧贴掌骨（图 2-1-8）。

(3) 柳叶掌：四指并拢伸直，大拇指紧贴在食指的一侧并屈曲紧收（图 2-1-9）。



图 2-1-7 平拳



图 2-1-8 姜子拳



图 2-1-9 柳叶掌

(4) 虎爪：五指自然张开，第一、二指关节略向内弯，屈曲成爪形，并露出爪心（图 2-1-10）。

(5) 鹰爪：食指、中指、无名指和小指并拢，第一、二指关节弯曲，大