

852/5

武术讲义

(试用本)

北京体育学院编印

一九七二年十月

说 明

本试用讲义是根据毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的方针，按照我院体育系（二年制）培养中学体育师资的要求和教学计划编写的。

在编写过程中，我们对部分学校开展体育活动的情况作了一些调查了解，对原武术教材进行了分析研究。在此基础上，着重编写了武术简介，长拳与太极拳技术分析，武术教学和训练以及基本功、基本动作，武术操，长拳四式，健身拳，刀术，剑术，枪术，棍术。

由于我们编写时间仓促，水平有限，有些问题深入研究不够，缺乏反复的教学实践，因此缺点、错误在所难免，希望同志们提出宝贵意见，以便在试用中修改充实，总结提高。

目 录

理论部分

第一章 武术简介	1
第二章 长拳与太极拳技术分析	7
第三章 武术教学与训练	14

实践部分

一、基本功和基本动作	25
二、武术操	42
三、长拳四式	47
四、健身拳	60
五、简化太极拳	77
六、剑术	106
七、刀术	119
八、枪术	131
九、棍术	145
十、青年拳	157

第一章 武术简介

武术是由带有攻防含意的基本动作，按照一定的结构连结而成的拳术套路、器械套路，以及有关的锻炼方法所组成的民族形式体育项目。它包括拳术（长拳、太极拳、南拳等），器械（刀、枪、剑、棍等），对练（拳术对练、器械对练等），以及有关的内容。

第一节 武术的特点和作用

一、以套路运动形式为主：武术的主要内容是拳术套路和器械套路。不同类型的拳套，具有不同的特点和风格，其锻炼价值也不一样。长拳类型的套路中，有冲拳、弹腿等上下肢的发力动作，可以发展身体力量和速度素质；有向前、向侧、向后大幅度的直摆性腿法；有上体的前屈、侧屈、后仰及绕环，可以发展身体的柔韧性。一套长拳由十几个至几十个基本动作组成，包括步型、步法、手型、手法、平衡、跳跃、起伏转折等动作。它要求快速敏捷，节奏鲜明。因此能发展人体的速度、耐力、灵敏、协调等素质和勇猛顽强、坚韧不拔的意志品质。太极拳类型的拳套中，有臂的屈、伸、举、按；腿的进、退、起、落；躯干的左右扭转。练习太极拳套路，要求柔和缓慢，连贯圆活，绵绵不断，使身体发热、出汗而不气喘，周身上下都得到轻松柔和的活动，对增进年老体弱者和一些慢性病患者们的身体健康有一定作用。

二、动作带有攻防含意：武术动作是从攻防实战技术中经

过加工提炼而成的。它既适应了体育锻炼的需要，又保留了一定的攻防技术。所以通过武术锻炼，不但能够达到增强体质的作用，而且在毛主席“备战、备荒、为人民”的伟大战略方针指引下，广大解放军战士、民兵、青少年进行锻炼，可以学习一些制敌技术和培养勇敢、顽强、机智、果断、敢于斗争、敢于胜利的革命精神。

三、手眼配合，内外合一，节奏鲜明的民族风格：这是长拳类型拳术特点之一。由于武术动作是从攻防实战技术中提炼出来的，因此要求手到眼到，手眼紧密配合；手脚相随，上下协调；意领身随，以气催力，意识、呼吸、动作密切配合；动则快速有力，静则稳如盘石，动静有韵律，节奏非常鲜明。这就构成了武术所固有的独特民族风格，并且有利于发展人的灵巧性和协调性，提高内脏器官和中枢神经系统的功能。

在练太极拳时，要求思想集中，意识引导动作，这就提高了大脑部分神经细胞的兴奋性，使其它神经细胞得到调剂和休息。练太极拳还要求气沉丹田，即深长的腹式呼吸，这就使膈肌上下起伏的幅度加大，呼吸量增加，有利于改善血液循环，加强心肌营养；膈肌的运动又对肝、肠、胃起着按摩作用，对消除肝脏淤血，帮助消化起一定作用。实践证明，太极拳是一种很好的医疗体育手段。经常练习太极拳，再配合药物治疗，能提高对高血压、神经衰弱、溃疡症、肺结核、肝炎等慢性病的疗效。

由于武术内容极为丰富多采，不同的拳种和器械的动作结构、技术要求、练的风格、套路的运动量有不同的特点。所以不同年龄、体质，不同性别和爱好的人，可以从中选择到适合自己的项目进行锻炼。再加上它不受时间、季节的限制，场地器材也可因陋就简，所以给群众性的武术活动提供了方便

条件。

第二节 武术的发生发展简况

武术是我国劳动人民创造的。早在远古时代，人们在生活、和生产斗争中，就逐渐创造、积累了一些徒手和持棍棒、戈矛的攻防技能。以后在长期的阶级斗争中，广大人民群众在掌握徒手的和持兵器的攻防技能方面，有了进一步的提高，并逐步发展到健身和医疗中去。

毛主席教导我们：“人民，只有人民，才是创造世界历史的动力。”武术是我国广大劳动人民在长期的生产斗争、阶级斗争中逐渐产生和发展起来的。

武术同其它体育项目一样属于上层建筑。在阶级社会中，不同的阶级对待武术有其根本对立的观点和态度。解放前，历代的封建统治阶级都把武术当作训练爪牙，保镖护院，镇压人民的工具。鼓吹唯心主义的反动谬论，胡说武术是什么祖师、仙人创造的，篡改历史，愚弄人民，大搞封建宗派门户，以便为他们的反动统治服务。而广大人民群众则把武术看作强筋壮骨，增进健康，掌握攻防技术，发动农民武装起义，同剥削阶级作斗争的工具。于是在民间自相传授并在内容上不断地得到丰富和发展。在国民党反动统治时期，统治阶级一方面把武术当作古董，开运动会时表演一下，用来粉饰太平；另一方面把武术用来作为纠集各种反动势力，镇压人民革命的工具。他们还宣扬什么“国术救国”，妄图以此抹杀阶级斗争的实质，麻痹人民群众的革命意志，为其反动统治服务。

解放后，党和政府从关怀人民的健康出发，对武术进行了整理研究，在人民群众中广泛开展，使武术得到了新生和迅速

发展。

毛主席教导我们：“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。”解放后，在武术发展中始终存在着两个阶级，两条路线的尖锐斗争，其焦点在是不是面向工农兵，为工农兵服务，主要反映在如何对待继承和发展的问题上。

首先是对武术的继承问题。毛主席早在《新民主主义论》一文中就明确指出：“清理古代文化的发展过程，剔除其封建性的糟粕，吸收其民主性的精华，是发展民族新文化提高民族自信心的必要条件；但是决不能无批判地兼收并蓄。”武术是我国古代民族文化遗产之一，当然应当按照毛主席提出的这一方针去整理研究。

_____，武术界就出现了“古人的好，死人的好，越古越是真传”的复古之风。一小撮反动分子乘机大搞宗派门户，故弄玄虚，骗取群众的钱财，甚至有的宣扬封建迷信，大讲哥们义气，发展会道门，窝藏反革命。党和广大人民群众对_____反动路线进行了坚决的抵制和斗争。人民政府对混入武术界的一小撮反革命分子实行了坚决的镇压。武术工作者在党的领导下，按照毛主席清理古代文化的方针，对武术进行了整理研究，跳出了门户流派的框框，综合整理并出版了初级拳、刀、枪、剑、棍等书籍；对太极拳进行了简化，并出版了挂图；还组织力量对武术的锻炼价值进行了生理测验、科学的论证了练武术对增强体质的作用，为人民群众练习武术提供了科学依据和崭新的内容。在毛主席革命路线指引下，各地群众性的武术训练班、武术锻炼小组象雨后春

简般地发展起来，并成立了武术协会，有力地推动了武术运动的广泛开展。

其次是关于武术的发展方向问题。毛主席早在1952年就提出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大体育方针。为了贯彻落实毛主席的这一方针，为增强人民的体质服务，党和政府把武术列为正式体育项目，在人民群众中广泛开展，以后毛主席又提出：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”。更明确地指出太极拳属于体育运动。所以武术应向体育的方向发展是毫无疑问的。而一类骗子先以右的面目出现，在军事上搞大比武，以军事冲击政治。这股“大比武”的妖风刮到了武术界，就出现了一股武术要“立足于打”，“不讲打就不是武术”的逆流，妄图混淆武术在新旧社会中根本不同的性质，使武术脱离体育的轨道，对抗毛主席的指示和体育方针。党和广大人民群众对这股逆流展开了坚决的斗争，坚持了武术为增强人民体质服务的发展方向。有关部门把武术列为大专院校体育系科和中学体育的教材内容，并编写了武术教材，出版了对于锻炼身体有益的传统武术套路书籍。国家体委组织了全国教练员训练班，裁判员训练班和全国规模的武术观摩表演比赛，使武术的技术水平不断提高，涌现出了大批优秀的青少年武术运动员，并且有力地推动了武术运动的普及。在国际体育交往中，武术为毛主席的革命外交路线作出了一定的贡献。

在党的领导下，武术在发展中虽然取得了很大的成绩，但是为了适应广大人民群众的需要，仍需要进行不断的改革。在无产阶级文化大革命的斗、批、改的高潮中，许多武术工作者，深入工农兵，探索武术的改革问题。就在这个时候，一类骗子又以极“左”的面貌出现，大搞空头政治、形式主

义，企图把武术改革引向邪路。党和广大革命群众识破了他们打着红旗反红旗的罪恶目的，坚持武术改革朝着为工农兵服务的方向前进。在中央批准的1972年全国体工会议的五年规划中提出“对我国传统的武术项目，按照‘推陈出新’的方针，编出几套适合工农兵活动的武术套路，在群众中普及和推广”。广大体育工作者和武术工作者都为实现这一任务而努力。

武术这一祖国的民族文化遗产，解放后的二十几年来，在继承和发展上取得了很大的成绩。这些成绩的取得，正是由于毛主席的革命体育路线占了主导地位，战胜了刘少奇一类骗子的修正主义体育路线的结果。毛主席教导我们：“路线是个纲，纲举目张”。在今后的武术革命中，我们必须坚决贯彻执行毛主席的革命体育路线，对武术进行深刻的改革，广泛开展群众性武术活动，不断提高武术水平，使它更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务。为毛主席争光，为社会主义祖国争光。

第二章 长拳与太极拳的技术分析

第一节 长拳的技术分析

长拳是拳术中一种主要类型的拳术，它的内容很多，健身拳和传统的查、花、炮、红等拳种都属于这一类型的拳术。尽管不同的拳种具有不同的风格，但概括起来给人的印象是舒展大方，快速有力，节奏鲜明。长拳的技术实质概括起来有以下五点：

一、姿势舒展：这主要是指静止的定势说的。长拳定势时身体的基本姿势是头正，下颏内收，挺胸，立腰或塌腰。在这个基础上要求包括上下肢在内的完整动作的舒展。要达到这个要求，就要从上肢、下肢、躯干三个方面来分析。

上肢在做架拳或架掌时，肘微屈，臂撑圆，肩要尽量上拔、后张，上肢在做向前冲拳和击掌时，肩要向前尽量送顺。

下肢在做各种步型时，步型的高度、宽度要求达到规格，比如弓步、马步的高度要求大腿弓平或稍高，如果过高，就不够舒展。马步宽度相当于本人三脚长(从脚内量起)，过窄也就不舒展了。

躯干以腰为轴，配合上肢动作而转、折、俯、拧，使上肢动作更加舒展。如“左弓步冲右拳”，除了右肩尽量向前送顺之外，还要求上体左转，左肩后牵，这样使右拳臂、肩能最大限度向前送顺，就作到了姿势舒展。

做动作时，一般来说，要求肩臂、躯干适当放松，使动作

灵活舒展。但在动作发力前也往往需要肩臂、躯干屈缩、含蓄。

二、发力顺达：在长拳中向前冲拳、击掌或弹腿、蹬腿的发力动作，都不能使拙力，而要求发力顺达，打出“寸劲”（爆发力）来。要发力顺达，就要注意发力的顺序，一般冲拳、击掌的发力顺序是发于腰、传于肩、催于肘、达于手。如“左弓步冲右拳”，应是左腿弓实，右腿绷紧，上体以腰为枢纽左转发力向前送顺右肩，接着肩催肘，肘催手，以肘的爆发力伸直，而使全身力量贯于右拳面。而弹腿、蹬腿的发力顺序是起于胯，挺于膝，达于脚。如弹腿时应脚面绷平，大腿向前抬起，接近水平时膝突然用爆发力挺直，使力量贯于足尖。

为使发力顺达，还要注意发力与呼吸的配合。一般是发力时配合呼气，这样内外一致，使发力更加整齐合一。

三、动迅静定：无论是上肢动作或下肢动作，无论是起伏动作或跳跃动作，都要做得非常迅速、敏捷，而不能慢慢腾腾，这就要求在做动作时，肩、肘、腕、胯、膝适当放松；当完成一个或一组动作后要有一个定势，这时就要能够从前面迅速、敏捷的动作中突然地转为静止、稳定，而不能拖泥带水。

四、协调完整：要求在做动作时，手、眼、身法、步、精神、呼吸协调配合，完整合一。手眼的配合，是讲头随手（主要动作的手）转。眼随手（主要动作的手）动。在动作静止时，眼向前或向侧聚精会神看一个假设的目标或视主要手动至的方向。

手脚的配合是讲手、脚齐动，上下相随。手脚配合一般有两种类型，一种是手与步法、步型配合，如“健身拳”从预备动的“上步对拳”做“左弓步搂手冲拳”时，左脚向左跨步与左手向左平搂要手脚齐动，然后左腿屈膝成弓步与左肩后牵，右拳前冲要齐动；一种是手法与腿法配合，如继上动，做右弹腿冲

左拳时，右弹腿与右肩后牵，冲左拳要齐动。

身法是讲在手、脚动作过程中，胸、腰、腹三部分的配合。在静止时，要挺胸、立腰或塌腰、收腹，而在动作过程中就要根据动作的需要而有挺、收、含、展的变化，这样才能使动作灵活。如“健身拳”预备动“上步对拳”时，要挺胸、立腰、收腹，下一动左脚左跨步左手平搂时就要随动作略含胸，这样动作才灵活自然。

步法是讲下肢动作要稳、要快，俗语说：“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”。所以步法是上体动作的基础。步要稳是指各种步型的两脚的距离、位置要正确，脚趾要抓地面使全脚掌着地，而不要“掀脚拔跟”。步要快，就要在做各种步法时，臂、躯干、髋协调的配合。一般做跳步时，两臂配合上摆；做转体的步法变化时，上体和髋要配合转动。

精神要充沛、饱满，思想上要有假设性实战的意念，严肃认真，全神贯注，动作上要充满信心，动迅静定，干脆利落，眼神要锐利、明亮，好象闪电一样。

呼吸的配合，一是为了帮助发力，在发力动作时配合呼气，以气催力；二是为了提高锻炼时的耐力，不致一套拳打不下来就气吁带喘，使动作紊乱。在练拳时，尽量采用“气沉丹田”的腹式呼吸方法，来提高呼吸的效果。

以上手、眼、身法、步、精神、呼吸的配合，不是分割的，一般是眼随手动，步随身变，精神充沛，气沉丹田，相互联系，紧密配合。这样才能使动作上下完整，内外合一。

五、节奏鲜明：上面第三条讲了练长拳要“动迅静定”。这“动迅”不是一样的速度，而是在“动迅”的基础上，还有快慢、轻重、缓急的变化，这就是长拳的节奏。一般可分三种情况：一是做单个动作时，开始时较轻缓，最后完成的一刹那要

干脆有力。如“健身拳”的预备动“上步对拳”，上步和两臂左右平绕的动作较轻缓，而并步和两拳相对的动作要干脆有力；二是在一段动作中，动作与动作之间衔接时，急缓程度要求不同，一般原则是：从动作含意上讲，几个连续进攻的动作需要快速衔接，连续完成，如第二段从“跃步上架掌”到“弓步冲右拳”，再冲左拳，这两拳是连续进攻，需要连续完成才紧凑；从动作结构上讲，便于衔接的几个动作要连续完成，不便不衔接的动作需要用定势过渡，如第一段从第三动“顺步冲拳”起，作“并步震脚砸拳”，和“跳转架打”这两个动作，从结构上讲便于衔接就要连续完成，而接下一动“进步右弓步击掌”。不便于连续完成，就需要在两动作之间暂停，用定势过渡，第二段末接第三段的“转身下撩掌虚步上架”动作，要暂停，做定势，这样段落之间才清楚；三是在一套动作中，段落之间也有开始、高潮、结束的区别。一般开始阶段，动作比较清楚稳健，然后逐步过渡到起伏转折、闪展窜跃动作的中、后段、随着动作的难度提高，动作速度、气氛也进入最高潮，最后再逐渐下降至结束。这样安排无论是从运动量的循序渐进方面和表演艺术效果来讲都是比较合适的。

第二节 太极拳的技术分析

太极拳是拳术中另一种主要类型的拳术。它的传统套路有杨氏太极拳、吴氏太极拳和孙氏太极拳等。这些传统套路都比较长，重复动作多，不便于学习和开展。我们所学的“简化太极拳”是从传统套路中简化而来的。太极拳的特点是身体自然、动作柔缓、圆活、连贯，并要求意识引导动作，意识、动作、呼吸紧密结合。太极拳的技术我们概括起来从以下三点进行分析：

一、姿势正确

1. 头：自然正直，下颏稍内收。

2. 上体：除做“下式”、“海底针”两动作时，上体可随动作微前倾外，其它动作，上体都要自然正直，不可挺胸、突臀。

3. 腰：要松活。在做动作时，以“腰为轴”，以腰带动上肢的动作，而不能只是上肢动而腰不动。比如做“云手”动作时，两臂的左右绕动，要以腰为轴，以腰的左右转动带动两臂左右转动，而不能只使臂绕动而腰不动。其它动作，也都要体现以腰为主。

为了使腰带四肢动作灵活，上下协调，腰部就要自然松沉，特别是向前做弓腿伸臂的动作时，腰要配合向下松沉，这样可以使腿的动作更加稳固。

4. 上肢：总的要求沉肩垂肘。向前推掌动作，要求沉肩、垂肘、塌腕、展指。如做“左搂膝拗步”动作时，随左手搂膝，左脚向前落步。在左腿前弓的同时，右臂从体右后侧屈肘上举，同时掌自然下垂，继之右掌经耳侧稍向下向前缓缓推出，肩下沉稍前伸，肘微屈向下松垂，腕下塌，五指自然伸展朝上。向前出拳动作，要求旋臂、沉肩、垂肘。如做“转身搬拦捶”动作向前弓左腿从腰间出右拳时，臂内旋向前缓缓引伸，肩下沉稍前伸，肘微屈向下松垂，拳眼朝上；臂侧平举成钩手时，也要沉肩垂肘，如单鞭中的右臂侧平举成钩手。

5. 下肢：总的要求是屈膝松胯，轻起轻落，使下肢动作轻、稳，而且身体重心移换要明显。在整个太极拳套路运动中，随着两手动作的进行，身体重心始终在左右两腿之间来回移换。除起式和收式外，重心不能由两腿平均支撑（所谓“双重心”）；向前上步时，（以右脚上步为例）重心移至左脚，右脚脚跟

先提起，过渡到脚尖离地，弧形向前迈出，脚跟先着地，逐渐过渡到全脚掌着地落实；向后撤步时，（以右脚后撤为例），重心移至左脚，右脚脚跟先提起，过渡到脚尖离地，向后弧形撤步，脚尖先着地，逐渐过渡到全脚掌落实；在动作变化，方向变转时，特别要注意脚的外撇与内扣的配合，如由“左野马分鬃”到左手在上的“抱球”动作时，随着右腿屈膝坐胯，重心后移的同时，左脚尖外撇，而后重心移至左腿，右脚上步成左手在上的抱球。又如“转身搬拦捶”的身体右转动作，必须重心移至右腿，左脚尖内扣身体右转。这样脚位正确，动作就能稳固。

二、缓慢均匀：太极拳运动的速度要缓慢，近似于“等速运动”就好象电影放慢动作一样。这就要求做动作时，不能性急，思想平静，随其自然，有如行云流水一样去完成每一个动作。

三、轻松柔和：在练太极拳时，周身肌肉不能紧张，而要轻松自然。上肢做动作时，要用意而不能用拙力，好象抽丝一样。下肢做动作时，除支撑体重腿需要一定程度的紧张外，另一腿在起腿落步时也要放松自然，轻起轻落。要求“迈步如猫行”。

四、连贯圆活：动作与动作之间的衔接要连贯，圆滑，而不能生硬和有明显的停顿。两臂在做动作时，不能完全伸直，直来直去，而要保持一定的曲度和走各种弧形，椭圆和圆形。两腿的动作也要有一定的曲度和走一定的弧形。

五、上下一致：做动作时上肢与下肢的动作以腰为枢纽协调一致，要动一起动，要止一块止；向前向后的动作要手脚齐到，向上向下的动作要手脚相随。如从右手在上的“抱球”做“左野马分鬃”时，以腰为轴体左转，前后分臂和迈左脚，要上下配合，同时进行，完成动作时，左腿前弓，左脚掌落实与左

臂向前棚出。右掌向下按掌的动作要手脚齐到，一块完成。又如由“左下式”接“右独立式”时，随着重心前移，左腿屈膝弓腿的同时，左臂屈肘弧形前上举，继之，重心前移至左腿，左掌落于左胯旁，右臂屈肘弧形上举的动作与右腿屈膝上提要完全一致。就好像以手牵脚，以肘牵膝一样使上下相随。

六、意识、动作、呼吸紧密配合：意识与动作的配合，指的是练太极拳时思想要集中，以意识引导动作。如做“起式”时，从开始举臂到完成这个动作的整个过程中，都需要随时想着臂前举和下按。又如做“搅雀尾”时，随着四个分解动作的过程，思想中要有棚、掇、挤、按的意念。动作与呼吸的配合，指的是练太极拳的时候，在自然呼吸的基础上，逐步过渡到随着两臂动作的开合、起落、屈伸而配合以深长均匀的呼吸运动。它的一般原则是开吸合呼，起吸落呼，屈吸伸呼。这样意识引导动作，动作呼吸互相配合。

第三章 武术教学与训练

武术教学与训练，主要是通过武术的基本功、基本动作、武术操、拳术和器械套路的练习，促使学员身体全面发育，增强体质，培养学员勇敢、顽强、机智、果断、坚韧不拔的意志品质，并促进学员热爱祖国民族文化遗产、增强民族自尊心。教员在教学训练中应始终围绕“学校一切工作都是为了转变学生的思想”这一中心任务进行工作。教育学员以阶级斗争和两条路线斗争的观点认识武术，明确学习目的，主动地、生动活泼地进行学习。

第一节 武术教学

一、长拳与太极拳技术教学的三个阶段

武术教材长拳类包括基本功、基本动作、武术操、拳术与器械套路。而套路是武术中的主要锻炼形式。教学时可分三个阶段：第一阶段是学会动作。教员要做完整的示范，简要地讲解，使学员初步掌握动作。第二个阶段是掌握动作细节。教员要全面系统地讲解动作的细节，使学员通过反复练习，比较熟练地掌握动作和套路顺序，做到发力顺达。第三个阶段是做到手、眼、身法、步的配合协调一致，动作节奏分明。教员讲解眼神与动作的协调配合，动作与动作、段落与段落之间的衔接技巧，使学员通过反复地练习，掌握动作的协调配合和套路的艺术性、完整性。

太极拳教学也必须遵循由易到难，由简到繁，循序渐进的