

军事体育选修课教程

主编 刘壮生

武术

人民公安大学出版社



目 录

第一章 武术概述.....	1
第一节 武术的产生和发展.....	1
第二节 武术的特点和作用.....	5
第三节 武术的内容和分类.....	7
第二章 武术基本功和基本动作	11
第一节 肩臂练习	11
第二节 腿部练习	15
第三节 腰部练习	29
第四节 手型手法练习	33
第五节 步型步法练习	37
第六节 跳跃练习	44
第七节 平衡练习	51
第八节 跌扑滚翻练习	53
第九节 组合练习	56
第三章 武术图解知识、常用动作术语及动作要求	75
第一节 武术图解知识	75
第二节 常用动作术语及动作要求	78
第四章 套路运动	97
第一节 长拳技术要诀	97
第二节 初级长拳（第三路）	103
第三节 太极拳技术要诀.....	131
第四节 简化太极拳.....	137
第五章 武术竞赛的组织与裁判.....	173
第一节 武术竞赛的组织.....	173
第二节 套路竞赛的编排与记录.....	176

第三节	套路竞赛的裁判工作·····	181
第四节	散手竞赛的编排与记录·····	187
第五节	散手竞赛的裁判工作·····	190
第六节	裁判工作总结·····	194
附录	·····	195

第一章 武术概述

中华武术有着悠久的历史，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。武术的内容丰富多彩、形式多样、风格独特。它具有强身健体、防身自卫、磨炼意志、陶冶性情、娱乐观赏、增进友谊的功能。

武术的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

第一节 武术的产生和发展

武术的产生和发展同任何其他社会文化的产生和发展一样，离不开人类的生产实践活动。在原始时代，生产力极为低下，人们为了生存的需要，就必须同自然界进行搏斗。在防御凶禽猛兽的袭击和狩猎的生产活动中，他们常常需要拳打脚踢、闪躲跳跃，也要设法用石器、棍棒击中野兽的要害。严酷的生活条件使人们增强和改善了自己的体力和智力，改进了武器，从技能上也逐渐形成了总结经验和积累方法的意识，而这些有意识的活动，正是武术的萌芽。进入原始社会后期，氏族部落之间经常为了领地、俘虏、财富而发生战争。在战争中，双方厮杀常常是很激烈的，远则掷石射箭，近则棍棒矛戈，有时也要徒手搏斗。为了保存自己，战胜对方，人们把在战斗中运用成功的一拳一脚，一劈一刺，进行相互传授和反复练习，又再下一次的战斗中有意识地加以运用，并在实践中不断地提高和发展，这就是武术的雏形。

在我国进入阶级社会以后，随着生产力的发展、兵器的改

进，武术也进入一个新的发展阶段。商周时期，由于青铜铸造技术水平的提高，武器也逐渐精良，出现矛、戈、斧、刀、剑等多种兵器，运用兵器的方法也有所改进。

春秋战国时期，诸侯纷争，七强图霸，战争频繁，武术的格斗技能也在军队和民间得到重视和迅速发展。《汉书·刑法志》说：“齐愍以技击强，魏惠以武卒备，秦昭以锐士胜。”当时一些强胜的诸侯国，都拥有训练有素、武艺高强的军队。这一时期，武术在民间亦得到了迅速的发展。如齐国重视拳术，倡导技击，凡民间有拳勇者，不报告以蔽才问罪。吴越兴击剑，庄子在《剑篇》中提到了赵惠文王喜好观赏斗剑。他有三千剑客，经常相击于庭中。可以看出，当时的武术不仅在军事训练中有着重要的意义，而且在娱乐表演方面也有了生命力。

汉晋时期，武术逐步由军事技术向强身健体、娱乐表演方面发展。当时，在民间广泛开展的“角抵”、“手搏”、“剑道”、“套路技术”等比武表演活动，使这一时期的武术有了明显的体育性、竞技性和表演性，并开始形成了各种风格的技术流派和雏形套路，一些武术专著也先后问世。仅据《汉书·艺文志》就收有《剑道》38篇，《手搏》6篇，都是论述“攻守之道”的专著。

全唐时期，推行“武举制”，以考试的办法选拔武艺出众者，促进了民间及官方的练武活动。在唐武德年间，少林寺僧因助李世民平服王世充有功，少林寺更加声名大振，官府许其自立营盘，演练僧兵，僧兵曾达两千余人，练武之风日盛。

当时在军旅中剑已逐渐被刀所代替，但在民间仍很盛行，不仅武人练，文人也以佩剑为荣。李白、杜甫青年时皆曾学过剑术，裴旻的剑术、李白的诗和张旭的草书被誉为唐代三绝。可见武术作为一种文化形式已具有相当影响。

宋元时期，尚武为国的风气盛行，民间习武练拳活动成风，出现了自愿结合的练武组织“社”。有习射弩的“锦标社”、使枪

弄棒的“英略社”、习相扑的“角抵社”等。由于有了“社”的组织，这就为武术的交流、传授、发展创造了条件。为了适应市民娱乐的需要，还出现了浪迹江湖，以习武卖艺为生的“路歧人”。在他们中间有专门表演武术的，其项目有：“使拳”、“使棒”等。除单练的“使拳”、“使棒”外，还有对练的“打套子”，有枪对牌、剑对牌等。

明清时期是武术大发展的时期，各种流派林立，不同风格的拳种纷呈。民间的武术家们兴起了“寻师访友”、“以武会友”之风。武术发展至明代，其体系已渐形成。①建立了有特定内容的武术系统。对形形色色的拳械之术，综合归并，并统称为十八般武艺。②形成了比较完整的技术结构。拳械之术由各种招势形成完整的套路并定名，多完成于明代。如温家七十二行拳、三十六合锁、八闪翻、秘宗拳、戳脚等。③总结了较为丰富的理论。此一时期已经总结出练习武术应由拳法入门的原理，并强调套路练习的重要性。明代又是武术家著书立说的鼎盛时代，据不完全统计有：唐顺之《武编》、戚继光《纪校新书》、茅元仪《武备志》等。到了清代，拳术和器械的种类继续繁衍。有人根据练功方式把武术分为内家、外家，从地理上把武术分为南派、北派或按山川分为武当派、少林派、峨眉派等。清代武术流派的林立，是前所未有的。

民国时期，由于社会的发展，火器的普遍使用，武术以体育形式出现则更为明确。1910年在上海创建了“精武体育会”，并在许多省设立了分会，在香港、东南亚一带也有很大影响。1928年，武术被改名为“国术”，并在南京成立了“中央国术馆”，以后各大城市也相继建立了地方性国术馆，培养出了众多武术人才。如当代著名武术家温敬铭、张文广、何福生、蒋浩泉等都曾就学于中央国术馆。1928年和1933年在南京举办过两次“国术国考”，进行拳术、长兵、短兵、散打和摔跤等比赛，还组织过

一些规模较大的武术表演活动。

新中国成立以后，党和政府十分关心人民健康，重视优秀传统文化遗产的继承和发展。在“发展体育运动，增强人民体质”的方针指导下，我国民族传统体育得到广泛发展，1953年在天津举行了第一次全国民族形式体育表演及竞赛大会。这是新中国成立以后第一次全国性武术表演赛。1974年9月12日，全国武术比赛在西安市举行，这是国家第一次把武术列为正式比赛项目。1957年国家体委组织部分专业人员在继承传统武术的基础上，博采众家之长，整理出版了简化太极拳，甲乙组和初级长拳、刀术、剑术、棍术、枪术等拳术和器械套路。1978年先后编写了体育院系武术通用教材和大、中、小学武术教材。促进了武术的繁荣和进步。

1979年1月，国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》，组成调研组到13个省市进行了考察。同年5月，围绕挖掘整理，在南宁举行了全国武术观摩交流大会。这次大会出现了许多埋没多年的拳种，散打、短兵等技击对抗项目也作了尝试。后来每年举行的全国武术观摩交流大会，对挖掘整理武术遗产收到良好效果。

武术在各级学校成为体育教育的内容之一，北京、上海等体育院校设有武术系，师范院校体育系设置了武术专业，培养武术专门人才。为适应国内武术运动发展形势和把武术推向世界的需要，经国务院批准1986年成立了中国武术研究院。这是我国历史上第一个武术研究机构，对武术运动的历史、理论、技术和有关方针政策进行研究，培养和训练武术骨干队伍，在将中华武术推向世界的进程中起到了重要的作用。

各省、市自治区及不少县目前已建立了武术协会、武术馆、武术社、研究会、业余武校，形成了空前广泛的群众性武术活动网，为武术的发展开拓了广阔的道路。广大武术工作者，在继承

和借鉴的基础上，勇于改革和创新，使武术运动技术也有很大提高。拳路新颖、内容丰富、运动量适宜的各种武术竞赛套路不断地呈现在广大群众面前。

我国多次派武术代表团出国进行表演访问。中国武术广播于五大洲，颇有影响。中国武术团所到之处，均受到热情的欢迎，得到高度评价。近几年，来我国学习考察武术的外国友人日益增多，要求我国派专家去讲学和担任教练的国家也不少。许多国家和地区都建立了武术组织。促使武术在世界各地更快地传播和开展。1985年8月中国武术协会在西安举办了首届国际武术邀请赛。在洲际武联先后成立的基础上，1990年10月3日国际武术联合会宣告成立，揭开了中华武术发展史上崭新一页。1990年武术作为正式比赛项目，进入北京亚运会。1991年10月受国际武联的委托，我国又成功地举办了第一届世界武术锦标赛，使武术作为正式竞技体育项目立足于世界竞技体育之林。

武术作为优秀的民族文化和竞技运动项目，必将逐步为世界人民所认识，为全人类造福。

第二节 武术的特点和作用

一、武术的特点

（一）具有攻防技击性

武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特性，而且将技击寓于搏斗运动和套路运动之中。散打突出体现了武术格斗的特点，在技术上与实用技击基本上是一致的。即使是套路运动，在它的动作和练法中，也都具有攻防技击的意义。如组成武术套路运动主要内容的踢、打、摔、拿、击、刺等动作，它们都有不同的技击特点和攻防规律。在套路的演练中，闪、展、腾、挪的

变化，在技击格斗的意义上具有突出的实用性。这些，构成了武术技击性的特色，是其他体育运动项目所没有或不能完全具备的。

（二）具有内外合一、形神兼备的练功方法

武术“内外合一、形神兼备”的特点主要通过武术功法和技法来体现。所谓内，指心、神、意、气等内在的心志活动和气息的运动；所谓外，即手、眼、身、步等外在的形体活动。武术套路都十分强调把内在精气神与外部形体动作紧密相合，完整一气，做到“心动形随”，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼身心。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演变中倍受中国古代哲学、医学、美学等方面的影响和渗透，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

（三）具有广泛的适应性

武术运动的内容丰富，形式多样，既有技击形式的搏斗运动，更有舞练形式的套路运动。套路有长有短，有刚有柔，有单练有对练，有徒手有器械。不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，适合不同年龄、性别、体质的人们根据自己的情况和兴趣爱好进行选择练习。场地和器材也可以因陋就简，而且也不受时间、季节的限制。较之其他体育运动项目，具有更为广泛的适应性。

二、武术的作用

（一）强身健体作用

武术作为一项体育运动，它不仅有效地发展人体的速度、力量、柔韧、耐力、灵敏等身体素质，而且能改善人体神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、运动系统的机能。练习柔和、徐缓、轻灵的拳术，如太极拳，以意识引导动作，配合深沉

的呼吸，可使周身血脉流通，对慢性病患者有很好的医疗保健作用。从事武术锻炼，可使人们祛病强体，振奋精神，益寿延年。

（二）防身自卫作用

武术具有技击的特点，通过武术锻炼，不仅可以掌握各种踢、打、摔、拿、击、刺等技击方法，还能提高身体的灵活性和反应能力。持之以恒地练功，能增长劲力，抗击、摔、打，克敌制胜，提高防身自卫能力。

（三）磨炼意志、陶冶性情作用

武术的学艺和练功，要有吃苦耐劳精神，需持之以恒。通过练武不仅能培养坚韧不拔、勇敢无畏的意志品质，而且可以培养尊师重道、讲礼守信、见义勇为等高尚的道德情操和陶冶自己的性情，有益于社会主义精神文明建设。

（四）娱乐观赏、增进友谊作用

武术具有很高的观赏价值，无论是赛场上两人斗智较勇的对抗性搏斗，还是显现武术功力和技巧的套路演练，都会引人入胜，给人以美的享受，丰富人们的文化生活。此外，群众性的武术活动，还可以成为人们切磋技艺、交流思想、增进友谊的良好形式。近几年，武术在为世界人民的友好交往发挥着巨大的作用。

第三节 武术的内容和分类

武术的内容丰富多彩，按基本运动形式可分为两大类：套路运动和搏斗运动。

一、套路运动

它是由许多单个动作按照攻守进退，动静疾徐，刚柔虚实等矛盾变化规律编成的成套动作。主要内容包括拳术、器械、对练、集体表演。

（一）拳术

它的种类很多，主要有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、象形拳等。

1. 长拳：它是一种以拳、掌、勾为其主要手型，以弓步、马步、仆步、虚步、歇步为基本步型，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、起伏转折和跌扑滚翻等动作与技术的拳术。长拳的动作幅度开阔，关节活动范围较大，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性，都有较高的要求。长拳的结构也比较复杂，有伸屈、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等动作。这种复杂性的活动，对于中枢神经系统、平衡器官、内脏器官的机能以及神经与肌肉的协调能力，都提出了较高的要求，因此，练习长拳能全面地发展身体素质。

2. 太极拳：是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。动作圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断前后贯穿。而各式太极拳也有大架、小架、开合、刚柔相兼等不同的特点。练习太极拳，对中枢神经系统、呼吸和心血管系统、消化系统、骨骼肌肉等运动器官都有良好的作用。加上它要求意识引导动作，配合均匀深沉的呼吸练习之后，周身血脉流通而又不气喘，身心舒适，精神焕发。因此，它也适合于一些慢性病患者作为医疗体育的手段，有较大的医疗保健价值。

3. 南拳：是流行于广东、广西、福建、湖南、湖北、四川、浙江、江西、江苏等南方各省拳术的总称。南拳的特点是步稳、势烈，动作刚劲有力，并常以发声吐气来助长动作的发力。它特别能发展各主要肌群的力量。

（二）器械

包括刀、剑等短器械，枪、棍、大刀等长器械，双刀、双剑、双勾、双枪等双器械，九节鞭、绳镖、流星锤等软器械。

1. 刀术：以缠头裹脑为主要动作，加上劈、砍、撩、挂等

刀法所组成的套路练习。刀术的特点是勇猛、快速、气势强悍。

2. 剑术：以击、刺、点、崩等剑法所组成的套路练习。它的特点是动作轻快、身法矫捷，富于韵律感。

3. 枪术：以拦、拿、扎为主要动作，加上劈、摔、穿、缠、舞花等枪法所组成的套路练习。它的特点是“枪扎一条线”，势如游龙。

4. 棍术：以抡、劈、戳、撩、舞花等棍法所组成的套路练习。它的特点是棍使两端，横打一片，气势猛烈。

（三）对练

它是两人以上按照固定动作进行攻防格斗的套路练习。包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

1. 徒手对练：是运用踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路。如对打拳、对擒拿、南拳对练、太极拳对练、八极拳对练等。

2. 器械对练：是以器械的劈、砍、击、刺等技术组成的对练套路。有长器械对练、短器械对练、软器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等形式。

3. 徒手与器械对练：是一方徒手，一方持器械进行的攻防对练。如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

（四）集体表演

是6人以上的徒手和器械演练，可变换队形与图案和采用音乐伴奏，要求队形整齐，动作协调一致。

二、搏斗运动

是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智角力的对练形式。目前武术竞赛中开展的有散打、推手、短兵三项。

（一）散打

是两人按照一定的规则，使用踢、打、摔等方法制胜对方的

竞技项目。

（二）推手

是两人遵照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等手法，双方粘连黏随，通过肌肉的感觉来判断对方的用劲，然后借劲发劲将对方推出，以此决定胜负的竞技项目。

（三）短兵

是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械，在5.33m直径的圆形场地内，按一定的规则，使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法进攻对方以决胜负的竞技项目。

第二章 武术基本功和基本动作

武术基本功是指以武术运动中具有共性的基础训练为内容，以获得和运用武术技法必备的各种能力为锻炼目的的一种运动形式。它包括以提高体能为主的各种功法和以提高技能为主的基本动作练习。基本动作是指武术各类技术动作的练习，一般以构成完整动作的任一武术技法环节为一个基本动作。通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位得到较全面的训练，并能较快地发展武术专项身体素质，为学习拳术和器械套路，为提高技术水平打下良好的基础。经常进行基本功和基本动作练习，能增强各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和必要的弹性，通过原地和腾空的各種旋轉動作的練習，能提高前庭分析器的機能，這對提高動作質量和防止、減少練習中的傷害事故，都能起到重要的作用。

第一节 肩 臂 练 习

肩臂练习主要是增进肩关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动范围发展臂部力量，提高上肢运动的敏捷、松长、转环等能力，为学习和掌握各种拳、械等方法提供必要的专项素质。主要练习方法有：压肩、绕环等。

一、压 肩

预备姿势：面对肋木（或一定高度的物体）站立，距离肋木

一大步，两脚左右分开，与肩同宽或稍宽。

动作说明：两手抓握肋木，上体前俯（挺胸，塌腰，收髋），并做下压肩动作（图 2-1）。利用肋木压肩时，也可由另一人骑坐在练习者背上，随练习人的下振动作，有节奏地给以助力。也可以两人面对站立，互相按扶肩部，做体前屈的振压动作（图 2-2）。



图 2-1



图 2-2

要求与要点：两臂两腿要伸直，振幅应逐步加大，压点集中肩部，增加助力应由小到大。

易犯错误：压肩幅度小，拉不开。

纠正方法：先调整好人与肋木的距离，而后注意压肩时应挺胸，塌腰，臂腿伸直，肩带肌要放松，压点要集中于肩部。

二、单臂绕环

预备姿势：成左弓步站立，左手按于左膝上（也可两脚开立，左手叉腰），右臂垂于体侧。

动作说明：向后绕环——右臂由上、向后、向下，向前绕环（图 2-3①②③）。向前绕环——右臂由上向前、向下、向后绕环，与向后绕环方向相反。练习时左右臂交替进行。做左臂绕环时，换成右弓步站立。

要求与要点：臂伸直，肩放松，划立圆。

易犯错误：绕环时，臂没有划立圆，动作僵硬不圆滑。

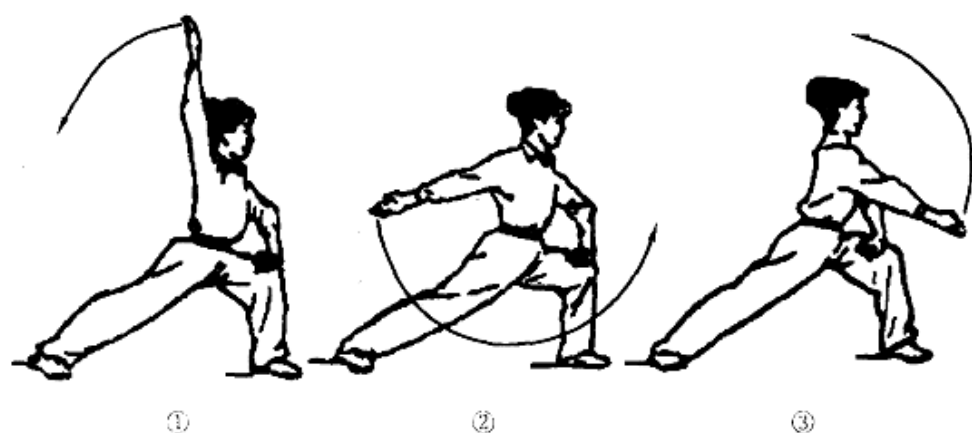


图 2-3

纠正方法：做动作时，肩部放松，臂伸直，腰要协调。

三、双臂绕环

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两臂垂于体侧。

动作说明：

1. 前后绕环：左右两臂依次绕环。左臂由下向前、向上、向后做向前绕环；右臂由上向后、向下、向前做向后绕环。然后再依次做反方向的绕环（图 2-4①②③）。

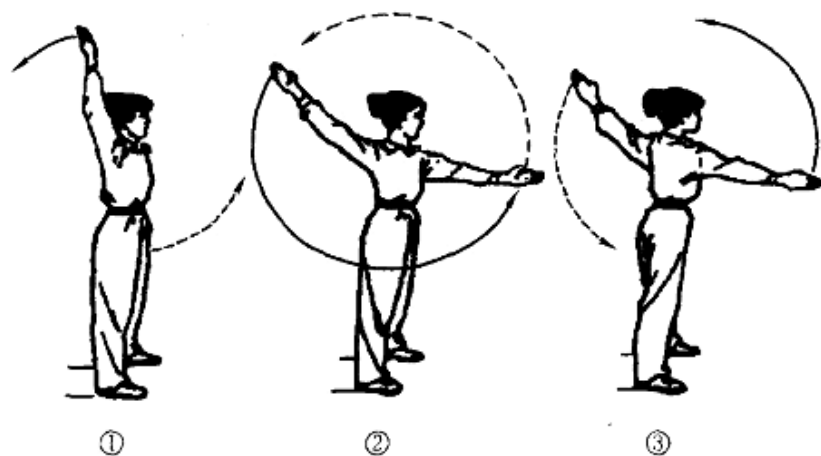


图 2-4

2. 左右绕环：左右两臂同时向右、向上、向左、向下划立圆绕环（图 2-5①②），或同时向左、向上、向右、向下划立圆绕环。

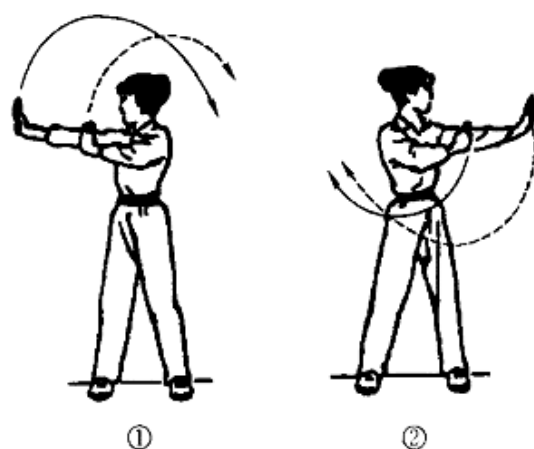


图 2-5

3. 交叉绕环：两臂直臂上举，左臂向前、向下、向后；右臂向后、向下、向前，同时于身体侧面划立圆绕环（图 2-6①②③）。练习时可左右交替进行。

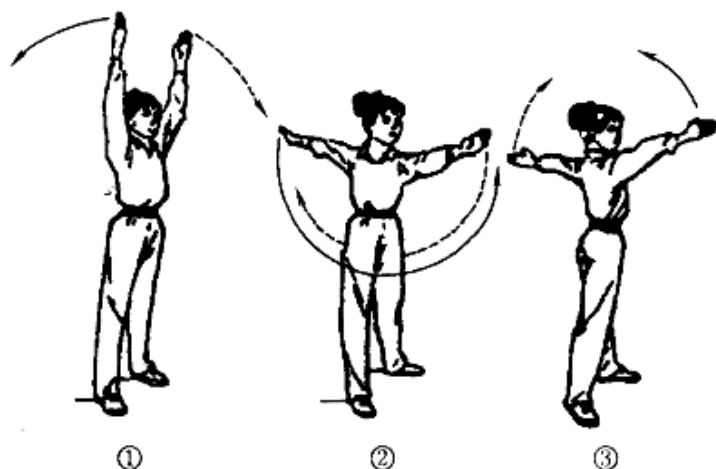


图 2-6

双臂绕环要求与要点、易犯错误与纠正方法均与单臂绕环相同。