

普通高等院校
中等专业学校

体育专选课教材

武术



河南科学技术出版社

普通高等院校中等专业学校

体育专选课教材

武 术

毛景广 吴姗姗 赖国耀编

河南科学技术出版社

普通高等院校中等专业学校
体育专选课教材

武 术

毛景广 吴姗姗 赖国耀编

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南省建筑设计院印刷厂印刷

河南科学技术出版社发行

787×1092毫米 32开本11.25 印张 245千字

1987年12月第1版

1987年12月第1次印刷

印数1— 5000册

统一书号7245·93

定价 2.70元

前 言

为配合当前的学校体育改革，我们编纂了这本武术专选课教材，以供开设体育专选课的大、中专院校选用。本书共分理论、套路、技击三个部分。其中理论部分以通俗易懂、简明系统为基调编写，可供教师编写理论课讲稿时参考；套路部分本着易教、易学、主实用的原则，适合大学生的年龄特点，经部分院校试用效果良好；技击部分主要介绍散打技法中最基本、较常用的攻防技术，使学生具备健身防身的本领。

我们特聘请少林拳师朱天喜同志和陈氏太极拳嫡传人陈小旺同志为本书编写了“少林罗汉拳”、“陈氏太极拳”等章节。对于二位拳师的鼎力支持表示衷心的感谢！

参加本书编写的还有：河南大学体育系栗胜夫、广西公安管理干部学院苏爱感、赣南师范学院成洪洲、重庆建筑工程学院吴必强、濮阳师范学校毛景宇等。

本书编写过程中，得到了河南省高校体协的大力支持和《高教园地》杂志社孟尧明同志的热情协助，在此一并致谢！

由于我们经验不足，在内容选编、组织教法等方面难免有一些缺点和不足之处，希望广大同行和读者批评指正，笔者恭拜求骂，以便改进。

编 者

1987年11月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 武术运动的起源与发展	(1)
第二节 武术运动的内容与分类	(10)
第三节 武术运动的特点	(13)
第二章 武术比赛的基本知识	(15)
第一节 武术比赛的程序	(15)
第二节 武术比赛的规则和裁判方法	(17)
第三节 武术比赛的场地和器械规格	(18)
第三章 教学套路	(21)
第一节 女子长拳	(21)
第二节 初级长拳第三路	(40)
第三节 少林罗汉拳	(78)
第四节 八极拳	(123)
第五节 陈氏太极拳(三十八式)	(157)
第六节 初级剑术	(213)
第七节 刀术	(249)
第八节 实用三十六棍	(283)
第四章 散打	(315)
第一节 散打的基本技术	(315)
第二节 散打运动辅助练习	(343)

第一章 概论

武术，是以踢、打、摔、拿、击刺等攻防格斗动作为素材，按照攻防进退，动静疾除，刚柔虚实等矛盾的相互变化规律，编成徒手和器械的各种套路，以及包括对抗技击内容的具有独特风格和民族特色的体育运动。是劳动人民在长期的社会实践中不断积累丰富起来的一项文化遗产，它在我国具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，是文明古国灿烂文化宝库中一枝奇葩。

武术运动由于不受场地、器材、时间等条件限制，具有运动寿命长，适应性强的特点，所以，深受广大人民群众的喜悦。

第一节 武术运动的起源与发展

一、武术起源于生产

恩格斯曾经指出：“科学的发生和发展一开始就是由生产决定的。”同样，武术的起源也可追溯到人类最初的劳动实践。原始人类制造工具，标志着生产劳动的开始，早在五六十万年前的旧石器时期，“北京人”在原始的渔猎生产中，就已制造出石锤、锤石尖嘴凿，使用已经加工的棍棒，这是最原始的工具，又是最原始的武器。几万年以后，人类社会进入了氏族社会，“丁村人”开始使用厚三棱尖状器、石手斧、石球等工具，这是“北京人”所没有的。到了

距今四万年至一万年前的旧石器晚期，河套人已会把骨再加工成矛，当时的“山顶洞人”也初步掌握了穿孔和磨制技术，为制造锋利工具提供了条件。到距今七千年至四千年前的新石器时期，大量出现了石斧、石铲、石刀、石镰、骨鱼钺等生产工具，新石器末期，有些地区还出现了极少量的铜钺、铜斧、铜刀、铜戈、铜镞等。

这些原始的生产工具的出现和进步，促使了生产的发展，同时也奠定了武术技术概念的物质基础，因为，任何概念都产生于客观的实践中，而不能凭主观的想象。有了石锤就产生了“砸”的技术概念，有了石斧就产生了“砍”、“劈”的技术概念，有了尖嘴状石器，就产生了“刺”的技术概念，“河套人”发明了骨角矛，“扎”的技术概念也随之产生了，因此，武术概念初萌于原始的生产劳动。正如《中国兵器史稿》所载：“原始人类，工兵不分，……以石砍物为器，以石片格斗为兵”。又云：“至于古代石器，首重石兵者，盖古人与猛兽争生活，进而与邻族争生存……”。我们祖先使用这些粗制的工具，赖于生存，逐渐获得了格斗和捕杀的技能，这种技能便是今天武术运动的源头。

原始的生产工具制造，不但产生了武术的技术动作概念，也为后来的武术器械运动提供了丰富的内容。在这些原始工具中，除了弓箭之外，象棍、棒、斧、钺、戈、矛、刀、锤、铲、钺等，在后来武术的所谓“十八般武艺”中占了很大的比重。从武术中的某些软器械来看，同样可以得出其演变于人类原始工具的结论。现代人所执的“绳镖”尽端系着绳索，使用时手抓绳索将镖打出，可放可收，灵活多变。而原始的鱼叉也有的在尾端带有结节，便于系绳索，用手抓绳索

将叉打出，同“绳镖”一样可收可放，陕西西安半坡遗址出土的原始“鱼叉”和后来的镖十分相似，所不同的只是前者是骨制的，后者是铁制的。

马克思主义者认为：人类社会生产活动，是一步又一步地由低级向高级发展，由于原始社会尚处于人类社会的低级阶段，那时的武术也只能是处在萌芽、雏型的状态，但武术从一开始就与生产、生活有着紧密的依带关系。也正是因为武术和生产、生活的关系，才得以为广大劳动人民所接受，至使这项运动经久不衰，与时俱进，日趋丰富，成为我国劳动人民世代相传的民族体育项目。

二、部落争战促使狩猎技能向军事技能转化

原始群居时代，人类的主要社会活动是采集和狩猎，到了氏族公社的后期，生产有了剩余，人类文明程度提高了，开始有了占有奴隶和地盘的欲望，因而出现了原始部落之间的战争。据一些神话传说中记载：蚩尤与黄帝的战争；共工氏与祝融的战争；共工氏与颧顼的战争，蚩尤、炎帝、黄帝之间的战争，其中规模最大的战争是“涿鹿之战”，说的是蚩尤族（夷人部落）与炎帝大战于涿鹿，结果炎帝失败了，去向轩辕黄帝（有熊氏）求助，这样炎帝和黄帝结成了临时部落联盟，最后打败蚩尤族，而蚩尤族“猛志固常在”，以金属革新了兵器，再度举兵讨伐黄帝，又与黄帝在涿鹿之野展兵，蚩尤兄弟七十二人，铜头铁额，食铁石，与黄帝部落激战，蚩尤败北，被黄帝所杀。（见谷世权《中国体育史》）

据说，蚩尤死后，炎黄部落联盟破裂，炎帝“欲侵陵诸侯”争夺盟主，“诸侯咸归轩辕”，“阪泉之野”一战，黄帝胜了炎帝。后来，得胜的黄帝部落后裔占据了黄河流域。

随着时间的推移，黄帝族和炎帝族又重结为盟好，历经“五十二战而天下咸服”，势力一直发展到江淮流域。（史记·王帝本记》载）中华民族“炎黄子孙”故由此起。上古的神话说明，在原始人类争夺黄河流域的富饶土地时，各部落之间曾发生过大规模的战争。当时的战争场面，虽无文字详载，但可据当时的生产工具和技能水平作推测。由于当时没有什么军队组织，从事狩猎的猎手们也就是战争的主力军，战斗中，远则用弓箭，投掷器（如鱼叉、三棱尖状器等），近则用棍棒、刀、斧，凡是能用于战斗的任何生产工具都会成为武器。然而战斗是拙笨而激烈的，一个人有时要对付好几个人，若手中武器被打坏或打掉时就得赤手空拳与拿武器的对手展开搏斗，或双方都是赤手空拳徒手肉搏。

然而经过这样漫长的战争实践，人们则要求掌握一定的军事战斗技能，这样人们把战斗中一些有效制敌技能、技法、知识和经验不断地加以系统总结，并用心习练，授给青年一代。到这时候，武术技术概念，根据部落战争的客观实践，经过一个抽象的思维过程，又有了新的内容，原来一些从狩猎生产中获得的技术概念，象劈、刺、砍、扎等也不再是仅仅作用于狩猎，同时也转化为用于制胜敌手的攻防军事技能。

三、阶级社会中武术运动的演变

社会产生了阶级以后，武术运动就作为阶级斗争的工具，有了进一步发展。

在奴隶制的商周时期，武术的套路运动是以“伐”的形式出现。最早的记载，如《山海经·海外西行》里说：“大东之野，夏后氏于此舞九伐”、“一击一刺为一伐”（《礼

记·乐记注》)这种“九伐舞”则纯粹以军事战斗技能为素材的成套的习练形式,“一伐”里包括一击一刺两种技法,而“九伐”则说明当时“伐”的这种运动在它的内容和形式上已经有了十多个击刺技术的变化。这种以军事战斗技能为素材,带着战斗意识(敌情观念)操练的“伐舞”,就是今天武术套路的前身。

周至秦时期,武术除了作为军事内容传习以外,又出现“交技”的运动形式。徒手搏斗运动有“触”、“角抵”,近似于后来的“相扑”和“摔跤”。器械运动主要以“剑术”为主。这个时期今已发现的有“越王勾战剑”,此剑虽历千载,仍锋利如旧,说明当时人们对剑的要求和制作已达到了相当高的水平,从此也可窥当时剑术盛况之一斑。

汉、晋时,以搏斗形式为主的武术开始向单人舞练过渡,史书记载的有“剑舞”、“戟舞”、“刀舞”等,(见《史记》·《吴书》),这些器械之“舞”都是单人的套路运动形式。隋、唐以来,单人“舞”练形式已达到了较高的水平,且以“剑舞”最为盛行,象“一舞《剑器》震四方”的巾帼女杰公孙氏,“三杯饮罢舞龙泉”的大诗人李白,都是当时技艺超群的舞剑高手。

到了宋代,武术运动尤其是套路形式更进一步规范化,有些武技已形成熟练的套路和精绝的技法。如赵匡胤的“三十二式太祖拳”,六步拳、猴拳、国拳名势、还有著名的“杨家枪法”等都是在这一时期成熟的。(见戚继光《纪效新书》)。拳术套路运动被称作“使拳”,棍术套路称作为“使棒”。二人或多人对练形式也有出现,《东京梦华录》里有“枪对牌”、“剑对牌”(牌指盾牌)的记载。这种两人或多人的对

打，是按照事先编好的攻防顺序进行演练的，其形式甚至名称都与现在的器械对练大体一致。在这个时期，武术的搏斗开始走向比赛形式，内容有剑术、棒术和徒手比赛，比赛时，高筑一台，名“露台”，也就是后来的擂台，上台比赛称作“露台争交”，裁判叫作“部署”，有时比赛结束还给优胜者发“银碗”之类的奖品。比赛活动已初步正规化。元代，统治者为了削弱人民的反抗力量曾多次颁布禁止汉人和南人练武的禁令，甚至收缴民间所有兵器，明令不交官府与私造者同处死刑。元代这些禁令极大地阻碍了我国武术运动的发展，一些元代以前流传的武艺自此失传，尤其是唐代的“剑术”技术，至今一无所考，真为后人所叹惜。

明清两代，是我国武术发展的鼎盛时期，元代的统治被推翻以后，破除了长期禁止汉人习武的禁令，明清之初国力强盛，经济繁荣，加之当时统治阶级均重骑好武，所以宫廷、军队、民间习武活动都非常活跃，大有迸发之势。当时武术的拳械套路繁多，已不下千百种，而且许多套路对练习者的身体素质也有了较高的要求，形成了风格不同的流派。拳术方面，自明代开始有“内家”、“外家”派的说法，内家以主御敌守防，外家则以主搏人而著称，在技法上又分南派与北派，南派重拳法，讲究近身短打制胜，北派则重腿法，放长击远，讲究“一寸长一寸强”，至今还有南拳北腿之说，在武术器械派别方面，也已形成少林和武当两大派系，如少林的棍法，朴实、精致、独树一帜，武当剑法以它刁巧多变的技法风靡武坛。

举世闻名的太极拳也形成于明代。《太极拳图谱说》中有：明洪武七年他祖先“在耕读之余，以阴阳开合还转周者

教给子孙，以消化饮食之法，理太极，故名太极拳”。此种拳自明产生，经清发展，成了一种效果良好的保健运动，广播于中外。

明清时期武术器械的种类样式繁多，无法胜计，归纳分类则为必然趋势，人们根据器械的长、短、硬、软及功能综合为“十八般武艺”，“十八般武艺”的字样最早是在明人朱国桢的《隅童小品》一书中出现。

四、健身娱乐价值的发挥及火器的使用使武术与军事分野

“一切社会文化都必然与一定的社会物质基础相联系，是对一定的政治和经济的在观念上的反应”，并随之产生而产生，随之发展而发展。武术运动也不例外，作为一种社会文化，它必然受社会物质基础所制约。从原始的生产方式萌生武术技能到阶级斗争促其迅速发展，都是社会政治、经济变化的需要。随着人类物质水平和文化水平的提高，人们逐渐认识了健身的重要性。上古时，人们过着茹毛饮血的原始生活，有则饱餐，无则绝食，故“敝弱多疾”，极大地影响了狩猎活动和战斗能力，我们的祖先便开始用乐娱技的舞蹈来进行身体的锻炼，当然这种原始的舞蹈只是以模仿鸟兽动作为基本内容的。《古乐原始论》有这样的记载：“上古之人民，竞争日烈，兵器不可离。然民不劳则敝弱多疾，而服兵之役弗克胜。故人又作为乐舞，使屈伸仰、升降上下，和柔其形体，以节制其筋骨，庶前法整齐，施之战阵而不愆，此古人重乐之本意也”。可见古人作舞本意实为“节制其筋骨”，“施之战阵而不愆”。

到了后代，在我国道教思想的影响下，武术的健身防病

作用有了一个完整的思想体系，如《庄子·刻意》中的“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”。这是道教中“导引”术的真意。这种通过肢体活动来达到促进健康，祛病延年的锻炼手段，到了汉代又有了长足的发展，华佗创制的“五禽戏”，以及后来的“八段锦”等专门健身套路，为其增添了新内容。这说明在阶级社会里，武术的军事技能不但在飞速发展，而且健身价值也在不断提高。

清朝末年，帝国主义的大炮轰开了中国的门户，同时也结束了我国几千年来的冷兵器时代。作为军事战斗技能的武术，从而开始向主以健身的方向发展，成了一个专门的体育运动项目。

五、解放后武术运动的新发展

新中国成立后，党和国家非常重视武术运动的开展，在毛主席“古为今用、推陈出新”方针指引下，1956年国家体委把武术列为正式比赛项目，在比赛形式方面，制定了完善的竞赛规则，在武术的内容方面，国家在继承和提高各种拳术流派的基础上，整理编写了新的规定套路，如：初级套路：《初级长拳》、《初级剑术》、《初级刀术》、《初级棍术》、《初级枪术》、《简化太极拳》等，为普及武术运动创造了条件。1958年，为了适应武术的发展和比赛的需要，编订了长拳类的枪、刀、棍、剑等五项竞赛规定套路，分“甲组套路”、“乙组套路”，随之还出现了以长拳为主要内容的“自选套路”。这种自选套路，由于它机动性强，利于运动员各擅其长，充分发挥和调动了运动员和教练员的积极性和创造性。在一开始便显示出它极大的生命力，近年来，大有“一霸拳坛”之势。自选拳的产生是解放

以来武术发展的一个重要标志。

综上所述，我国的武术运动的内容是以攻防格斗动作组编而成的徒手拳术和器械套路。仅从套路形式来看，就影响较大流传较广的套路而言，传统的拳术套路就有八百套之多，器械套路也不下数百套。在流传套路的基础上，不断发展和创造出来的新套路，比如源于河南陈家沟的太极拳，至今演化出的架式就有杨式、武氏、吴氏、孙氏等太极套路，以及新编的简化二十四式和四十八式太极拳套路。在武术比赛中，运动员根据规则编的自选套路，就更是琳琅满目，难以计数。

如此丰富多彩的武术套路，虽以不同的动作内容或不同的编组方法，被区别为不同名称，但是其中若干套路则因在形成演变过程中有亲缘关系，或是因相互之间的技法特点具有相同之处，而同属于一定的拳系范畴，因而被称为“同一门派”。

例如始创于查密尔的“查拳门”，其典型的传统套路包括：母子、行手、飞脚、升平、关东、梅花、连环、龙摆尾、串拳等。

又如，主要传承于河南嵩山少林寺的“少林门”，其典型的传统套路包括：小红拳二路、大红拳十二路、老红拳一路、罗汉拳三路、炮拳三路、长拳两路、梅花拳两路、朝阳拳一路、通臂拳四路、长护心意门一路，青龙出海拳两路、七星拳两路、关东拳两路，护心流星拳一路、龙、虎、豹、蛇、鹤拳各一路等。

再如，模仿螳螂动作而形成的“螳螂门”，其主要传统套路包括：插锤、翻车、蹦步、拦截锤、摘盔、双封、双插花、梅花路、藏花、铁刺、锉铜、短锥、柔灵、传技、仙手

奔、照面打、截手圈、八肘、螳螂九转十八跌等。

象查拳这类以某个人创始的拳技为基，发展形成的拳术门派，还有太极拳、形意拳、八卦掌，等等。

象少林拳这类以流行于某地区，并由各种套路汇集而成的拳术门派，还有南拳、峨眉派等等。

历史悠久的民族体育运动，是我国劳动人民在漫长的社会实践中不断积累和丰富起来的。究其发展进程来看，大致可分为三个阶段：一是用于生产的狩猎技能，这是和原始人类的生存紧密相连的；二是用于战斗的技能，始于奴隶社会。奴隶主之间为了互相争强，至使原始的狩猎技能转为军用；三是随着武艺健身作用的发挥，以及火器的使用，武术从军事战斗技能中分化出来，成为一项专门的体育活动。我们了解武术发展的来龙去脉，对于明确武术演练的目的具有积极的指导意义。

第二节 武术的内容与分类

一、武术的内容

中国武术的内容极为丰富，流派甚多。其中既有以提高身体局部素质，增强某一专门技能为主的基本功法；又有以踢、打、摔、拿、击、刺等模仿动物的象形拳派，譬如螳螂拳、鹰爪拳、蛇拳、犬拳、黑虎门、猴拳等等。

除了上述拳种外，还有六合通臂、劈挂、花拳、华拳、戳脚、翻子、地趟、八极、迷踪、自然长拳等等。

另有一些拳派是附会、假托神仙圣贤之名流传的，如：太祖门、燕青门、岳家拳、达摩门、罗汉门、二郎门、白猿门等等，大约90来个门派，它们也和查拳、少林、螳螂门一

样，各自有着一定数量的典型传统套路。

二、武术的分类

对内容繁多的武术套路进行归纳分类，将有利于对各类技术进行系统教授与训练，有利于研究各类技术的运动规律和技术原理。过去武术的分类方法很多，曾有以拳种分类的称作“某某门”，有以内、外家分类的俗称“少林派”，“武当派”，还有以流行地区分类的，即“南派”和“北派”。随着武术运动的不断发展，诸如此类方法，都难以尽括武术的内容。比如诞生在新中国成立之后的“自选套路派”，既有“南派”刚劲势烈的拳法，又有“北派”灵活的腿法，既有“少林”的质朴，又有武当的洒脱，它是一个众采百家之长的新型拳系，所以只用门派来分类显然是不妥贴的，尚且武术的发展将愈来愈丰富，若以拳种或门派分类，势必更加繁杂。而以南北派、内外家来分，又过于笼统。因此，现在按新的分类方法，把武术的内容分为五大类：

(一)拳术类：包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳以及各种徒手套路。其中长拳又包括：查拳、华拳、炮拳、洪拳、花拳、戳脚、翻子、少林以及由这类拳术派生出来的自选拳等。

(二)器械类：包括短器械、长器械、双器械和软器械等。

1. 短器械：刀、剑、铜、鞭、匕首等。

2. 长器械：枪、棍、大刀、朴刀、戟、月牙铲以及各种双手持的长柄器械。

3. 双器械：双刀、双剑、双鞭、双铜、双钩、双戟、双头枪、单刀加鞭、峨嵋刺等。

4. 软器械：三节棍、九节鞭、流星锤、绳标、梢子棍等。

(三)对练类：对练套路是两人或两人以上按照预编的攻防方法所进行的套路练习。包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练等。

1. 徒手对练，是以徒手的踢、打、摔、拿等攻防技术组成的拳术对练套路。有对打拳、对擒拿以及各拳种自己的对练形式，如：太极推手、八极对拆、行意对打、南拳对打等等。

2. 器械对练：是以器械的击、刺等攻防技术组成的器械对练套路，有长器械对练、短器械对练、双器械对练、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。常见的套路有对劈刀、对扎枪、对刺剑、对打棍、单刀进枪、双刀进枪、朴刀进枪、三节棍进枪、三人对打棍等套路。

3. 徒手与器械对练：是一方以拳术，一方以器械而组成的对练套路。有空手夺枪、空手夺匕首、空手夺双枪等套路。

(四)集体项目：集体项目主要用作比赛和表演，要求至少有六人或六人以上拳术或器械的集体演练。可用音乐伴奏，使动作整齐划一。有集体基本功、集体长拳、集体刀、集体剑、集体九节鞭等等。

(五)攻防技术：攻防技击项目，包括散手、推手、长兵、短兵等。这是由两人按照一定规则进行的实战搏击运动。