

武术教学与 训练



● ●
陈明坤 陈同先 主编
北京体育学院出版社

武 术 教 学 与 训 练

陈明坤 陈同先 主编

北京体育学院出版社

[京]新登字 146 号

责任编辑：柳 之

责任校对：叶 莱



武术教学与训练

陈明坤 陈同先主编

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
新泰报社印刷厂印制

开本：850×1168毫米 1/32 印张：14.125 定价：6.90元（压膜装）

1993年3月第一版 1993年3月第1次印刷 印数：3000

ISBN 7-81003-700-5 / G·541

《武术教学与训练》

编 委 会

主 编：陈明坤 陈同先

副主编：

隋希林	高发民	李志勇	李卫平
商景玉	丛松彪	范传芳	张 杰

编 委：

尹元森	冀 明	刘化芳	石玉龙
孙昭宝	张效江	陈本领	张金玲
陈思剑	王光州	常 伟	李新生
侯 波			

本书由山东矿业学院、山东农业大学、山东建材学院、德州师专、泰安师专、菏泽师专、泰安农校、山东财校、新泰市体委、肥城教育局、泰山区教育局、协庄矿中、莱钢二中等大专院校的部分体育教师合作编著而成。

本书在编写过程中由于编者水平有限，经验不足，书中缺点错误难免。诚恳希望体育界前辈及同行多提宝贵意见，同时也希望广大用书的学生在使用中发现问题，提出意见。

前 言

中华武术历史悠久,内容丰富,种类繁多。建国后,党和人民政府给予了极大的重视,作为“四大国宝”之一的中华武术应用于外交,在国际上有很大的影响。在外国一提到“中华武术”,他们称之为“中国功夫”,慕名而来的外国朋友络绎不绝。为继承、发扬和向世界推广这一国之瑰宝,使它成为全人类的共有财富,我国在五十年代曾组织人员编写了一些价值很高的武术演练套路。七十年代中华武术迅猛发展,八十年代中华武术的发展更是日新月异,而我国大、中专学校仍使用五十年代的教课书,其中的武术套路有待于更新补充,所以本书应运而生,作为大、中专学生提高武术运动技术水平的补充教材使用。本书不仅介绍了武术的概述、内容、特点、分类,而且对基本功、武术的教学与训练进行了阐述,在武术套路选择上,选用了4种拳术、两种器械,这些套路主要以亚运会规定套路为蓝本。本书在武术裁判法部分注意吸收最新裁判规则,系统介绍了武术裁判法的主要条款;本书在武术套路选择上是针对每个套路的重点、难点进行单列并加上教学或训练方法,既有利于自学又利于教学训练、总之,本书从实际教学、训练及比赛需要出发,适应当前武术运动的发展,作为提高大、大中专学生武术技术水平的补充教材,是很适宜的。

目 录

第一章	武术运动概述	1
第一节	武术的起源及发展	1
第二节	武术的特点和作用	12
	一、既有搏斗运动、又有套路运动	12
	二、具有攻防技击性	13
	三、具有内外合形神兼备的练功方法	13
	四、动作富有艺术性	13
	五、武术内容具有广泛的适应性	13
第三节	武术的内容和分类	14
	一、拳术	14
	二、器械	15
	三、对练	16
	四、集体表演	17
	五、攻防技术	17
第二章	武术技术分析	18
第一节	长拳技术分析	18
	一、长拳基本技术分析	18
	二、长拳典型动作技术分析	23
第二节	太极拳技术分析	41
	一、太极拳基本技术分析	41
	二、太极拳典型动作技术分析	52
第三节	南拳技术分析	54
	一、南拳基本技术(姿势)分析	54

二、南拳典型技术(运动方法)分析	55
第三章 教学与训练	57
第一节 教学与训练原则的运用	57
第二节 武术教学	61
第三节 武术训练	70
第四章 武术竞赛的组织与裁判	87
第一节 武术竞赛的组织	87
一、竞赛前的准备工作	87
二、竞赛期间的工作	89
三、竞赛的结束工作	90
第二节 武术竞赛的编排与记录	91
第三节 武术竞赛的裁判工作	102
一、裁判员应具备的条件	102
二、裁判人员及其职责	104
三、竞赛通则	107
四、评分标准与方法	110
五、自选套路的有关规定	117
第五章 基本功和基本动作	122
第一节 肩臂练习	122
第二节 腿部练习	127
第三节 腰部练习	142
第四节 手型、手法练习	145
第五节 步型步法练习	149
第六节 跳跃练习	156
第七节 平衡练习	163
第八节 跌扑滚翻练习	164
第九节 注意事项	170
第六章 武术套路选	173

一、查拳	173
二、长拳	200
三、太极拳	240
四、南拳	286
五、刀术	328
六、棍术	382

第一章 武术运动概述

武术是以踢、打、摔、拿、击刺等击技动作为素材,以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格律组成套路。或在一定条件下遵照一定的原则,两人斗智角力,形成搏斗,以此来增强体质,培养意志,训练格斗技能的体育运动。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础。是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项极其宝贵的文化遗产。

第一节 武术的起源及发展

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”武术运动同样是起源于生产斗争的劳动实践。“劳动是从制造工具开始的。”早在 50~60 万年前的旧石器初期,处于原始群时代的“北京人”,他们使用粗制的石器和棍棒等武器,去与剑齿虎、肿骨鹿等凶恶和庞大的猛兽作斗争,并猎取它们作为生活资料。“民物相攫而有武矣。”在狩猎的斗争中,人们逐步地获得了使用武器的技能,获得了格斗和捕杀的技能,这些技能是在原始的生产方式基础上产生的,是非常低级的。然而,它却是武术格斗技术的萌芽。

狩猎,是原始人类为了维持生存必需的活动。一个猎手,同时也是战士;战斗时的武器,也就是狩猎的工具。严酷的生活条件,迫使人类在集体劳动过程中不断发展徒手或简单武器的攻防格斗技能。如拳打脚踢以及臂、砍、扎、刺等。可见武术起源于生产与生活。

通过大量考古资料证明,人类最先使用的工具,是粗糙的石器和木棒。距今 4 万年前开始旧石器时代的晚期,人类才懂得使用投

枪、陷井狩猎,用鱼叉捕鱼。随后又出现了弓箭。据《易经·系辞下》载:弦木为弧,剡木为矢。分布在汾河沿岸的丁村人,还制造了石器。以藤索套上石球做成“飞石索”,就是“流星锤”的雏形。武术器械中的“绳镖”同新石器早、中期的石鱼镖、骨鱼叉相似。可见“绳镖”也是以原始的石鱼镖、骨鱼叉演变发展而来的。

到了氏族公社时代,部落之间经常发生战争。“不富以其邻,利用侵伐,无不利。”(《易经·兼六五》)。如黄帝与尤“战于鹿野之阿”(《逸周书·尝麦》)、“黄帝与炎帝战于阪泉之野”(《史记·五帝本记》)。在这些战争中有了“五兵”的发明。据《进本》记载:“尤作五兵:戈、殳、戟、酋、矛、夷矛。”“挥作弓,夷牟作矢。”

随着武器的发展,战斗非常激烈,有时一旦武器脱手,就要徒手搏斗,这就要求人们必须掌握攻防格斗技能。这些攻防格斗技能,方始形成了击技性的武术。

商周时代,激烈的军事斗争不仅促使武器由简单到复杂,向多样化发展,而且促进了攻防格斗技能的提高。北方平原,战争多以车战为主。“兵本之法,左人持弓,右人持矛。中人御。”(《诗经·鲁颂·闵宫》)每辆兵车还配有御者 1.2 人,步兵 10 人,协同作战。南方吴越多水,战船就成了水上的工具。这个时期武器不断改进,特别是冶铜业的出现,铜矛、铜戈、铜剑等大量使用起来。

拳术,是练武的基础,弓矢是一种远射的武器。由于作战的需要,当时的武舞有时与射箭相提并论。“无拳无勇,(积为乱阶)”(《诗经·小雅·巧言》)。“舞则选矣,射则贯分四矢反兮,以御乱兮。”(《诗经·齐风》)。射天即同,献而发功,发彼有的,以祈尔爵。说明当时拳、弓矢都有了比赛的形式。武舞也成为当时训练内容的一种。

商周时代,由于分工的出现,开始有了专门的教育。练武在教育中占有主要地位。武术也开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。

春秋战国时期,随着生产力的发展,铁器登上了历史舞台。作战方式及武器也随之改变。车战逐渐减低了作用,步战、骑战逐渐成了战争的主要形式。武器上长兵明显改短,而且重量减轻,短兵延长。由于冶炼工艺水平的提高,使剑能更好的发挥两刃的作用,从而使挂、劈、砍、撩等剑法有可能出现,这也就使武术内容、方法更加丰富多采了。

在此时期,还有不少武艺高强的人在一起进行较量,《管子·七法》中记述了这样的情景:“春秋角试……收天下之豪杰,有天下之骏雄。”角试时,“举之如飞鸟,动之如雷电,发之如风雨,莫当其前,莫害其后,独出独入,莫敢禁围。”由于武术在民间广泛流传,这时也出现了不少技艺高强的武术家,如越女、袁公、鲁石公等。越女精辟的阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外等矛盾的辩证关系。她说:“其道甚微而易,其意甚幽而深,道有门户,亦有阴阳,开门闭户,阴衰阳兴。凡手战之道,内实精神,外示安仪,见之似好妇,夺之似惕虎。布形候气,与神俱往。查之若日,偏如脱兔。追形逐影,光若仿佛,呼吸往来,不及法禁,纵横逆顺,立复不闻。”

春秋战国属于封建社会早期,整个社会在政治、经济、文化方面,有许多新发展。这时也开始“文武分途”,重视提倡“拳勇”、“击技”,特别是“相搏”与“斗剑”发展较快。随着历史的发展,武术开始成为人类文化的一个组成部分。到了秦、汉、国处于封建社会的上升时期,武术从单纯的军事技能向竞技方向发展。角抵、手搏、击剑等竞技项目相继出现,同时也出现了剑舞、刀舞、舞等舞练形式的项目。角抵戏大为发展,群众也很喜爱。应邵曰:“角者、角技也:抵者,相抵触也。”(《汉书·武帝本记载》:“元封三年春,作角抵戏,三百里内皆来观。”

手搏在这个时期也为盛行。《汉书·艺文志》兵技巧十三家中就收入《手搏》六篇。手搏又称为“弁”。《汉书·傅常郑甘陈段传》里说:

甘延寿“试弁、为期门。”孟康：“弁，手搏也。试武士为手搏，以手固实用之术也。”

击剑更为风行，《汉书·艺文志》兵伎巧十三家中，列《剑道》三十八篇。《汉书·淮南王刘安传》载：“安太子学击剑，自以为人莫及。闻邛雷被巧，召与战，被一再辞让，误中太子。”说明汉代武术的攻防格斗技术有了很大的发展。同时，汉代武术套路技术也发展很快，有单练，也有多种形式的对练。《史记·项本记》记载了楚汉相争时的“鸿门宴”，项庄人为寿，寿毕，：君王与沛公饮，军中无以为乐，清以剑舞。项王曰：诺。项庄拔剑起舞项伯亦拔剑起舞常以身翼蔽沛公、庄不得击。”这种武练的剑术虽系表演，但也明显的含有击技的内容，具有击，刺等剑法。至此，武术已发展为两大类别：一类是具有攻防格斗作用的实用性较强的技术动作；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成套路技术。

两晋南北朝实行府兵制，选士的标准对武术有很高的要求。据《通典·兵典》记载：“选士之科……引疆御扎，戈铤剑戟，便于利用，挺身捕虎，率旅斩收，堪陷陈者：矫捷若飞，箭城越堑，出入无形，堪窥战者：往返三百里不及暮之者；被格舒钩或负六百斤行五十步，四百斤行百步者。”既要会拳术的捕虎擒拿等技术，也要善射并会使用长短兵器；既能“若飞”般的疾跑，也要攀登跳跃，长途负重行军。晋时，练武已有口决要求。葛洪在《抱朴子·外篇自序》自称：“少尝学射”、又曾受刀盾及单刀双戟，皆有口决要求，以待取人，及有秘法，其巧入神。

隋代，枪成为步骑兵的主要武器，因之枪术的发展较快。《隋书·经籍志》收有南北朝流传下来的枪法书《马槊谱》的名目、梁简文帝所作的《马槊谱序》，其序曰：“马槊为用，虽非远法，近代相传槊已成艺……以余暇，复撰期法，搜采柳杨，斟酌炽简……。”无疑对隋代枪术发展有着指导作用。

唐代开始实行武举制,用考试的方法选拔武勇人材。《事物纪原》载:“长安三年正月二十七日诏天下诸州宣教武艺。每年准明经进士贡举例送,此武举之始也。”考试内容有“长练、马射、平射、简射、马枪、翘关、负重、身材之选”(《资治通鉴》)。这种制度对武术的发展起了促进作用。

在唐代,剑术逐渐地脱离军事实用性,而向套路技术迅速发展。这说明除用于军事外,健身和艺术给了剑术生命力。《全唐诗》里记有吕严“得火龙其人剑法”诗曰:“昔年曾遇火龙君,一剑相传伴此身。”李白诗中有“顾余不及仕,学剑来山东”之句。他的好友崔宗之说他“起舞拂长剑,四座皆扬眉。”可见舞练技术之精。

刀术在唐代成了阵战的主要武器。《唐六典》武库条会有刀制无剑制,其中有仪刀、障刀、横刀和陷刀4种。步兵主要用横刀和陷刀。李白《军行》中有“笛梅花奏曲,刀开明月环”句,说明刀术不仅用于战争,有时也在音乐伴奏下以套路形成舞练。

在唐代,枪为“木于金头”。《事物纪原》载:“白杆枪,又《宋会要》曰槊也:唐羽林所执,制同槊而铁刃,上缀朱丝拂。”这说明是铁枪头,木枪干。在此时期枪术也有舞练的形式,同时还有比武的方式。《旧唐书》记载:“敬德善解避槊……齐王元吉亦善马槊,闻制轻之,欲亲自试,命去槊刃,以杆相刺。敬德曰:‘纵使如刃,终不能伤,请勿除之’。敬德槊谨当却刃,元吉意不能中。太宗问曰:‘夺槊、避槊、向者难易?’对曰:‘夺槊难。’及命敬德夺元吉槊。元吉执槊跃马,志在刺之,敬德俄倾三夺其槊。

两宋时期,尚武的社会风气促进了武术的发展。《梦梁录》载注:每年春秋二季“禁中教场,呈试武艺,飞枪砍柳,走马舞刀,百艺俱全”。据《宋历》载,宋太祖赵匡胤就有一身好武艺。

民间练武,此时已有“社”的组织。《宋史·兵志》记载说:“自澶渊讲和以来,百姓自相团结为弓箭社,不论家业高下,户出一人,又

自相推择家资武艺众所服者为社头，社副，录事，谓之为头目。带弓而锄，佩剑而樵，出入山坡，饮食长技与敌国同。”由于有了“社”的组织，这就为武术的交流传授和发展创造了有利条件。城市中又有许多靠献技献艺为生活的“诸色献艺人”，他们表演的项目有角抵、使拳、使棒、样刀、举重、打弹和射弩等。女艺人唤为“女”。《梦梁录》载说：“瓦市相朴者，及路蛟人聚集一等伴侣，以图标手之炎，先以岚数对套子，令人欢睹，然后以膂力者争交。”

宋代武术除单练的“使拳”、“使棒”外，对练的“打套子”有枪对牌、剑对牌等。《东京梦梁录》有这样的记载：“数内两人，示阵对舞，如击刺之状，一人作奋击之势，一人作僵作。出场凡五七对，或以棍对牌，剑对牌之类。”此外，也有多人的对练、集体的对练。表演时，引百余人……各执木棹刀一口，成行列，击锣者指呼，名拜舞起居毕，喝喊变阵子数次，成一字阵，两两出阵格斗，作夺刀击刺之志百端讫，一人弃刀在地，就地掷身背着地有声，谓之板落，如定数十对相击能。

元代，统治者为防止人民反抗，一方面在军队里开展骑射，摔跤等项目，以保持部队的精锐，另一方面对民间的武术则进行百般的摧残。民间“聚众围猎”，“弄枪棒”，“习武艺”一概禁绝。（《元典章》）违犯禁令者，则处以“没其家财”，“杖”、“答”、“处死”等刑（《元史·刑法志》）。虽然如此严禁，但民间的武术仍然向前发展。

明、清是武术大为发展时期。流派林立，不同风格的武术拳、器械都有了空前的发展。武术动作为军事技术，健身治病及表演技艺的作用，更为人民所认识。

此时已有了完整的记载套路图谱的书籍。如《纪效新书》、《耕余剩技》等等。

拳术是器械的基础。何良臣在《阵记》中指出：“学艺，先学拳，次学棍，拳棍法明，则刀枪特易耳，所以拳棍为诸艺之本源也。”戚

继光在《纪效·新书》中也指出：拳法“此为初学入艺之门也。”并强调“拳为武艺之源也。”还有：山东长竿手、紫薇山棍、张家棍、程家棍、少林棍……。枪术则有：杨氏梨花枪、沙家枪、马家枪、峨眉枪……。据《文献通考》所载，明代枪法有 17 家之多。

其他形式的器械，也都不同程度的得到发展。刀术有单、双刀及藤牌刀，还有钯、锤、铜等。各种器械练法，逐步以套路形式出现，成为“惯勤肢体”及学会“杀敌制胜”的重要手段。

明代，武术项目之多，通常概括为“十八般武艺”。在这里也包括徒手以及长兵、短兵、软兵等器械，这意味着武术已经规范化了。

到了清代，有人根据练功有内功、外功之分，把武术简单的分成内、外两家。此外还有南派、北派之说，即把长江一带架式小而势紧的拳术称为南派。把鲁等一带架式大而势宏敞的拳术称为北派。也有按山川河流姓氏分类的。反映报清代武术流派的繁多。

解放前在旧中国时期，武术也曾兴盛一时。在民间出现了许多的拳术社、武士会、武术会、体育会等武术组织。其中，以上海的“精武体育会”最为庞大。霍元甲在 1909 年创建的“精武体育会”，是我国近代史上有较大影响的体育组织。在当时，以上海的总会为中心，逐渐向外发展，后来在一些省市建立了精武分会，还在南洋一代建立了海外的精武分会，将中华武术传播到了海外。国民党政府于 1928 年在南京建立了“中央国术馆”，各省市也相应成立了县以上的国术馆，有不少武术家受聘在国术馆任教，培养了许多武术专门人材。这些拳术社、体育会、国术馆等武术组织，对普及武术，发展武术和研究武术，起到了积极的作用。然而，旧中国处于半殖民地、半封建的社会时期，政治、经济、文化、教育都受着帝国主义和封建主义的影响，武术受到了严重的摧残，到了解放前夕，它已经沦落到奄奄一息的地步。

“一唱雄鸡天下白”。在中国共产党的领导下，1949 年建立了

十

新中国。中国人民从此站了起来，民族传统的武术也如枯木逢春，获得了新生，得到了蓬勃发展。

新中国成立后，党和政府十分关怀人民的健康，重视民族文化遗产的批判继承和发展。1950年在中华全国体育总会成立后，立即召开了武术工作座谈会。1953年举行了第一次全国性的民族形式体育表演大会，大会内容丰富多采，除武术外还有其他各种民间体育项目。这次大会的举行，给予了全国武术运动员和工作者以莫大的鼓舞。来自全国各地的武术运动员和裁判员，进行了空前的技术交流和互相学习，初步打破了宗派门户和技术保守的思想，使散存在各地的优秀武术项目获得了广泛流传和发展的机会，大会对一些优秀的项目给了应有的奖励，为武术的整理研究工作奠定了基础。

1956年国家体委把武术列为竞赛项目，同年12月在北京举行了全国12单位武术表演大会。为了适应广大群众的锻炼需要，国家体委还先后整理出版了《简化太极拳》、《初级长拳》、《初级剑术》、《初级刀术》、《初级枪术》、《初级棍术》等书籍和挂图，受到了群众的欢迎。接着，在“百花齐放、百家争鸣”的方针指引下，出版部门又陆续出版了武术工作者编写的《查拳》、《华拳》、《八卦掌》及各式《太极拳》等不同拳种和不同风格的武术书籍，促进了武术的繁荣和进步。另外，北京体育学院和北京医学院等有关部门，对长拳和太极拳进行了生理测验，初步揭示了武术运动的科学价值。北京医学院还探索了太极拳对老年、体弱和慢性病患者的医疗作用，进行对比试验，取得了良好效果。通过这些科学研究活动，从有关的自然科学的理论上论证了武术运动对全面发展身体素质和治疗某些慢性疾病，起着良好的积极作用。

1958年，在迎接第一届全国运动会的大好形势鼓舞下，为了适应武术技术的发展需要，国家体委制订了新的武术竞赛规则和

技术标准,编订了长拳、刀、枪、剑、棍等五项竞赛规定套路。新的武术竞赛规则,从促进运动员的身体素质全面发展这一基本精神出发,规定运动员参加比赛的自选套路,必须按照规则所规定的内容、数量和时间来创编。这一规定,使一些长拳类型的传统套路和南拳的传统套路得到了充实、提高和发展。这一规定,也激发了广大运动员和教练员创编新套路的积极性和创造性。1959年和1960年两届全国武术竞赛大会以及第一届全国运动会上,运动员的自选套路超过了旧有武术套路的水平。1960年我国武术队两次出国访问,使武术在国际交际中为增进我国与各国人民之间的友谊做出了贡献。在全面开创社会主义现代化建设新的历史时期,国家体委于1982年12月在北京召开了有史以来第一次规模较大的全国武术工作会议,来自全国28个省、市、自治区,13所体育院校的负责同志和新老武术工作者共367人出席了会议,共商武术发展大业。党和国家领导人在人民大会堂接见了全体代表,并一起照了像。

新中国的建立,为武术发展开拓了广阔的道路。武术运动在新中国发生了根本的变化,取得了巨大成就。

一、确定了武术为人民服务的社会主义方向

新中国成立后,党和人民政府把改善人民的健康状况,增强人民体质作为一项重要的政治任务,这就为武术确立了发展方向。武术在新中国已成为社会主义文化和人民体育事业中的一个组成部分,已成为一项高尚的、健康的、为增强人民体质而服务的体育运动项目。

二、武术工作者的社会地位和政治地位有了显著提高

旧中国时,武术工作者在社会上和政治上没有地位,不少人被