

全国武术训练教材

(上册)

《武术训练教材》编写组



北京体育学院出版社

全国武术训练教材

(下 册)

《武术训练教材》编写组



北京体育学院出版社

责任编辑：宇 奕

封面设计：叶 莱

全国武术训练教材

(上册)

《武术训练教材》编写组

北京体育学院出版社

全国武术训练教材

（下册）

《武术训练教材》编写组

北京体育学院出版社

责任编辑 宇 英
责任校对
封面设计 叶 某

全国武术训练教材（上、下册） 《武术训练教材》编写组

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

（北京西郊圆明园东路）

北京市昌平印刷厂 印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：35.625 定价：15.30元（压膜装）

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷 印数：1—8000册

ISBN 7-81003-456-1/G·347

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

本教材是在国家体委武术研究院领导下，组织专门人员编写的我国第一部武术训练教材，它是保证实施《全国武术训练大纲》的指导性教材。是根据《大纲》所提出的任务和要求，以多年来武术运动队训练的实践经验为依据，按照武术训练的规律和特点，遵循科学性、系统性和实用性的原则，并参考了有关武术教材和资料编写而成。在编写过程中，我们广泛征求了意见，进行了一些必要的调查，并对一些数据进行了科学论证。

教材内容分理论部分和训练部分两篇。全书以技术训练内容为主。同时，根据《大纲》的要求，遵照理论与实践相结合的原则，在理论上有针对性地编写了有关章节内容。

本教材适用于体育院系及业余体校和一般武术队。

参加编写人员有（以姓氏笔划为序）：

朱瑞琪、陈顺安、何瑞虹、范广昇、庞林太、张 山、
徐伟军、郭省聚、钱源泽

由于编者水平有限，教材内容难免有不足之处，尚希读者批评指正。

《武术训练教材》编写组

45.08/13

目 录

(上册)

第一篇 理论部分

第一章	武术概述	
第一节	武术的形成与发展	(3)
第二节	武术的特点与作用	(9)
第三节	武术的内容与分类	(11)
第二章	武术术语	
第一节	一般术语	(15)
第二节	通用术语	(17)
第三节	专用术语	(22)
第四节	术语的构成及规律	(31)
第三章	武术训练	
第一节	训练内容	(32)
第二节	训练原则	(37)
第三节	训练方法及要求	(40)
第四节	训练计划的制订	(49)
第五节	少年儿童训练应注意的问题	(54)
第六节	运动损伤的预防	(58)
第四章	武术技术分析	
第一节	长拳技术及典型动作分析	(62)
第二节	太极拳技术及典型动作分析	(65)

第三节	南拳技术及典型动作分析.....	(69)
第四节	器械技术及典型动作分析.....	(70)
第五章	套路创编与图解知识	
第一节	套路创编.....	(76)
第二节	图解知识.....	(81)
第六章	竞赛规则及裁判法	
第一节	竞赛规则.....	(85)
第二节	裁判法.....	(88)

第二篇 训练部分

第七章	基础训练	
	徒手部分	
第一节	基本功.....	(91)
第二节	基本技术	(118)
	器械部分	
第三节	刀术基本技术	(183)
第四节	剑术基本技术	(210)
第五节	棍术基本技术	(235)
第六节	枪术基本技术	(270)
第八章	套路运动	
第一节	入门套路	(308)
一	六路弹腿	(308)
二	儿童长拳	(342)
第二节	三级套路	(371)
一	三级长拳	(371)
二	三级刀术	(416)
三	三级剑术	(459)
四	三级棍术	(501)

五	三级枪术	(560)
(下册)		
第三节	二级套路	(629)
一	二级长拳	(629)
二	二级刀术	(683)
三	二级剑术	(734)
四	二级棍术	(783)
五	二级枪术	(846)
第四节	其它套路	(907)
一	简化太极拳	(907)
二	南拳	(948)
第九章	格斗技术	
第一节	实战势与步法	(993)
第二节	进攻方法	(998)
第三节	防守与保护	(1054)
第四节	擒拿与解脱	(1065)
第十章	身体素质训练	
第一节	力量素质训练	(1087)
第二节	速度素质训练	(1105)
第三节	弹跳力素质训练	(1109)
第四节	耐力素质训练	(1124)
第五节	柔韧素质训练	(1125)
第六节	灵敏素质训练	(1125)

目 录

(下册)

(续第八章)

第三节	二级套路.....	(629)
一、	二级长拳.....	(629)
二、	二级刀术.....	(683)
三、	二级剑术.....	(734)
四、	二级棍术.....	(783)
五、	二级枪术.....	(846)
第四节	其它套路.....	(907)
一、	简化太极拳.....	(907)
二、	南拳.....	(948)

第九章 格斗技术

第一节	实践势与步法.....	(993)
第二节	进攻方法.....	(998)
第三节	防守与保护.....	(1054)
第四节	擒拿与解脱.....	(1065)

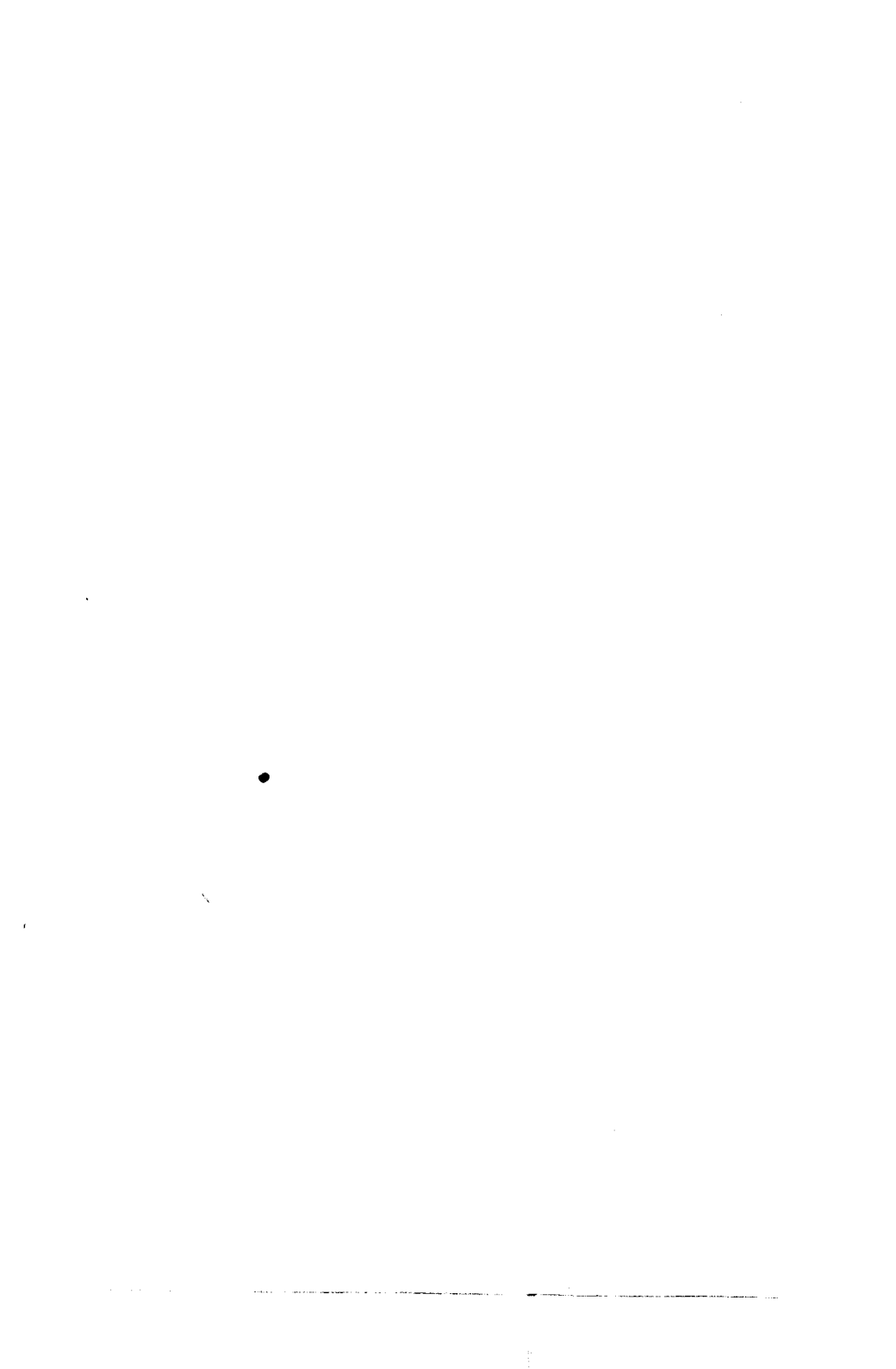
第十章 身体素质训练

第一节	力量素质训练.....	(1087)
第二节	速度素质训练.....	(1105)
第三节	弹跳力素质训练.....	(1109)
第四节	耐力素质训练.....	(1124)
第五节	柔韧素质训练.....	(1125)
第六节	灵敏素质训练.....	(1125)

第 一 篇

理 论 部 分

•



第一章 武术概述

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

武术的套路运动是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作，注重手、眼、身法、步；精神、气、力、功的协调配合，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成的徒手和器械的演练套路。格斗运动则是在时间、场地、体重等较相同的条件下，针对进攻的有效部位，击打效应的得分多少等一系列规则要求，双方进行斗智较技的搏击对抗。

第一节 武术的形成与发展

中国武术具有古老的历史传统。追溯其源，是与人们的生产斗争、战争格斗以及生活的不断发展和演变紧密相联的。首先是人们生产斗争的劳动实践。劳动就包括徒手的和制造生产与生活工具。早在五、六十万年前的原始旧石器时代初期，已经制造和使用砍砸器，如石锤、燧石尖咀凿等粗制石器，以及用石器刮削过的棍棒。这些极原始的工具，既是打猎和捕鱼等生产用的工具，又是自卫生存的武器。他们使用这些武器去与凶恶、庞大的猛兽作斗争并猎取它们以

满足人们生存与生活的需要。在此过程中人们逐步地获得了徒手搏斗和捕杀的技能，以及使用武器进行捕猎和格斗的技能，这些在原始的生产方式基础上产生的技能虽然是非常低级的，然而，它却是武术搏击与格斗技术的萌芽。

到了新石器时代，人们使用的石器普遍采用了磨制方法。如出现的石斧、石铲、石刀、石镰、鱼骨叉等。这些有刃、尖的工具或武器就更加锋利。在此时代的末期还出现了极少量的铜钺、铜斧、铜刀、铜戈等工具，使生产效用进一步得到了发展。这些原始生产工具的进步，尤其是实际效用的提高，为后来武术的劈、刺、砍、扎等技术的逐步形成奠定了客观的物质基础。如，有了尖状石器的发明及使用，人们才获得了“刺”的概念；有了鱼骨叉等的发明及使用，人们才获得了“扎”的概念；有了石斧、石刀的发明及使用，人们才获得了“砍”、“劈”的概念。

这些原始的生产工具或武器，也就是后来武术器械的前身。如，“鞭”、“锏”是由短棒演变的。“绳镖”就近似于鱼叉，出土的鱼叉中，有的在尾端带有结节，便于系缚绳索，使用时将叉掷出，然后抓住绳索将叉收回，这和绳镖的使用方法是相同的。所不同的是：原始鱼叉是骨制的，而绳镖是随着铁器的发明变为铁制的了。还有如原始的“投掷石球绳套”与现在的流星锤；原始的石刀、石斧与现在的铁刀、铁斧等，都不难看出它的演变发展。

随着历史的向前发展，原始战争的出现，促进了军事战斗技能发展。原始部落战争的社会实践，使武术在已有的狩猎格斗和捕杀技能的基础上，又有了军事战斗技能的发展。在氏族公社时代，部落与部落之间，有时为了反击侵犯者，或者为了扩大已经感到不够了的占地，常常引起战争。当战

争发生时，由于平时没有什么军队的组织，从事狩猎生产的猎手们便志愿地组成一支战斗的队伍去进行战斗。他们远则用弓箭、投掷器，近则使棍棒、刀斧，凡是能用于战斗的任何生产工具都会成为战斗的武器。当手中的武器打坏或打掉了的时候，就得赤手空拳与手持武器的对方展开搏斗，或者双方都是徒手搏斗。当时的战争实践，要求人们要掌握一定的军事战斗技能。人们为了个人及氏族的生存，也总是把从战争实践中获得的一切技能、知识和经验不断地加以总结，并和狩猎的生产技能一样，传授给年轻一代。所以战争实践里的一些徒手搏斗的技能，以及个人操练的单个技术，便成了经验总结的对象。

原始社会的人们在与自然和疾病的长期斗争中，在社会生活逐渐发展和不断充实变化的过程中，从生产和军事活动的社会实践里逐渐地意识到了体质的增强在社会生活中起着积极的作用。他们为了强筋骨、增体力、调气息、除疾病，使体质增强以利于生产和军事战斗以及活跃生活内容。于是有了体育的要求。而原始社会的体育，其内容和性质自然而然地要与生产劳动和军事战斗以及社会生活相联系。整个社会的生活所必需的活动，决定着体育的运动形式及内容。所以，某些从生产劳动和战争实践中积累起来的狩猎技能和军事战斗技能，以及被看作是勇猛、有力、灵活等象征的某些动物的动作就成了在古代唤作“舞”或“戏”的运动形式的主要内容。后来的“五禽戏”、“象形拳”，无疑是这种运动的延续及发展。

随着社会的不断发展，自周秦以来搏斗形式的运动有：角力、角抵、手搏、相扑、击剑、较棒、刺枪等等。这些运动项目都有着广泛的群众基础，技术水平的发展也较高。例

如汉“元封三年春”举行的一次“角抵戏”，“三百里内”的人“皆来观”。又如春秋战国时，仅仅在赵文王那里就聚有“三千余人”练习“击剑”，一次击剑比赛连续举行了“七天”。当时在妇女中也出现了如“越女”这样的“击剑家”。套路形式的运动则有：“剑舞、双剑舞、戈舞、矛舞、刀舞、戟舞、使棒、使枪、使拳”等，单人舞练和集体舞练的项目，及“枪对牌、剑对牌”等双人对练的项目。舞练的技术水平也达到了较高的程度。如明代唐顺之在一首诗歌里曾这样描述一个拳术舞练的情况：“……忽然竖发一顿足，崖石迸裂惊砂走；去来星女掷灵梭，夭矫天魔翻翠袖；……翻身直指日车停，缩首斜钻针眼透；百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手……”。这种描述显然是夸张了，但从这个拳术舞练中可以看出武术套路运动对人体素质的力量、速度、柔韧、灵敏等机能能力有着较高的要求和影响。

明清时期，是武术集大成的发展时期。流派林立，不同风格的拳术、器械，都有空前的发展。武术作为军事技术、健身活动及表演技艺的作用充分地被人们所认识。对抗性的比武：如手搏、摔跤等也有很大发展。

解放前的旧中国时期，在民间出现了许多拳术社、武士会、武术会、体育会等组织。并将中华武术传播到了海外。1928年在南京建立了“中央国术馆”，各省、市也相应成立了一些县以上的国术馆。有不少的武术家受聘在国术馆任教，培养了许多武术专门人才。

新中国成立后，中国共产党和人民政府非常重视和关怀中华民族的传统体育，党和国家领导人对武术运动的开展做过重要指示。1949年中华全国体育总会一成立，就召开了武术座谈会，把武术提到新中国体育工作的议事日程。1953年