

电视系列讲座

学武术

李俊峰 主讲



中央电视台 中国少年报社
北京武术队 《中华武术》杂志

联合主办

电视系列讲座教材

学 武 术

人民体育出版社

武术是中华民族传统的体育项目，它历史悠久，内容丰富，流派众多，深受广大人民，特别是青、少年的热爱。武术运动已成为我国一项正式的体育项目，并已在世界各国开展。

武术种类繁多，按现在的分类有拳术、器械、对练，集体项目，攻防技术等。从拳种上分有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌等。不同的拳种风格各异，各有其长，因此，不论练习哪种拳，只要方法得当，对增强体质都是有好处的。青少年和儿童多喜欢练习长拳，如查、花、炮、红、少林拳等。这次讲座主要介绍长拳的基本功和基本动作。

长拳，动作舒展大方，刚健飘洒，勇猛快速，节奏鲜明；多起伏转折，窜蹦跳跃动作。因此，对腰腿功要求较高，适合青少年和体质较好的人练习。这里介绍的是适合初学者练习的一些主要内容。

第 一 课

基本手型、压腿、踢腿、原地冲拳。

一、基本手型

拳：要求四指并拢卷握，拇指紧扣在食指和中指的第二指节上(图1)。

拳分拳心、拳背、拳眼、拳轮、拳面。握拳时，要求拳紧握、拳面要平，直腕。

掌：四指并拢伸直，拇指弯屈紧扣于虎口处。

掌分为掌心、掌背、掌根、掌指、掌外沿(图2)。

勾：五指的第一指节捏拢在一起，屈腕(图3)。

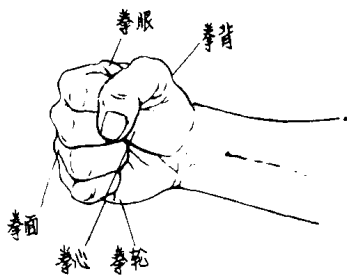


图 1

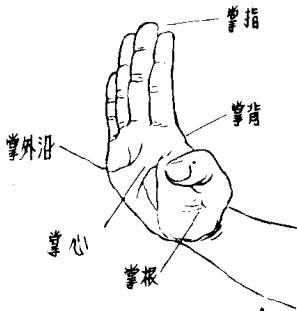


图 2

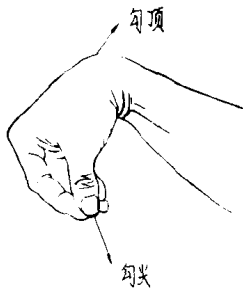


图 3

二、原地冲拳

武术中的拳法很多，如：冲拳，贯拳，劈拳，砸拳，栽拳等，冲拳是最基本的，也是最重要的一种拳法。

冲拳分为平拳（拳心向下）和立拳（拳眼向上）。

预备姿势：两腿左右分开，与肩同宽；两拳置于腰侧，拳心向上，肘尖向后；挺胸收腹；立腰竖项（图 4）。

动作方法与要点：冲拳时，要用转腰、转髋的力量，将拳从腰向前猛力冲出。拳向前冲出时，前臂要紧贴腰部，前冲到肘部经过腰部时，拳和前臂迅速内旋；当臂伸直拳到位后，拳心向下（平拳）或拳眼向上（立拳）；力达拳面，臂伸直，高与肩平（图 5）。

收拳时，肘尖要领先，猛力向后，收到腰部，拳心向上。练习时，冲右拳收左拳，要同时进行并同时完成。冲拳和收拳都应注意做到前臂和肘关节紧擦腰和肋运行

(图6)。

冲拳时，还要注意转腰顺肩。转腰是为了发拳有力；顺肩是转腰的协调动作，可使拳打出得更远。顺肩就是双肩随着冲拳的动作进行转动；冲右拳时，右肩随着向前，左肩随之向后，上体转动约为 60° 。转动太小则发拳无力，冲拳的距离也近(图7)；若转动过大，则身体易歪斜，冲拳没有寸劲(图8)。

易犯错误和纠正方法：

1. 翻肘(图9)：即冲拳时，前臂没有擦着腰走，而是肘关节向外翻，这样冲拳无力，从实战角度看，先暴露了自己的胳膊，易被对方先击中。纠正时，可采用侧身贴一物体练习，练习时不得碰体侧物体，以形成正确的动作(图10)。

2. 预摆：即冲拳时，拳不是从腰间直接发出，而是拳先向体后预摆，再向前打出(图11)。练习者自以为这样做力量会大些，其实，因用不上转腰的力量，速度反而慢、出拳无力，而且从实战看，也不能做到“拳打人不知”。

练习步骤：

1. 单臂慢冲拳练习。应注意：冲拳时，前臂内旋；收拳时，前臂外旋；以及拳的高度、运行路线等。

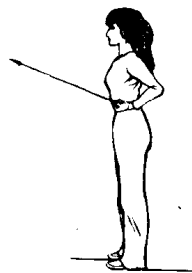


图4

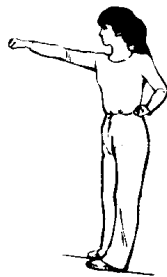


图5



图6

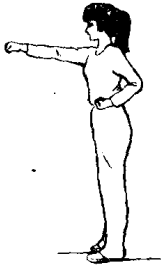


图 7

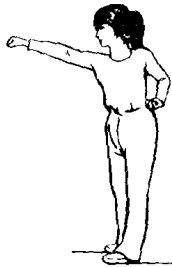


图 8

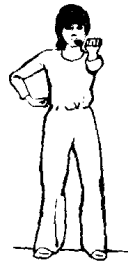


图 9

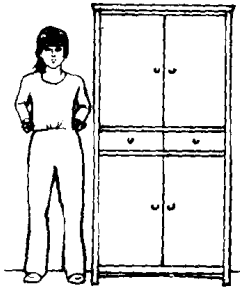


图 10

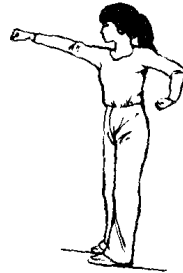


图 11

2. 单臂快冲拳，快收拳练习：在方法、路线正确的基础上，加快速度，加大力量，做出寸劲。

3. 双臂交替冲拳——即冲左拳收右拳，或冲右拳收左拳的练习。练习时应注意速度由慢到快。

三、正压腿

动作方法与要点：面对一定高度的物体，两腿伸直，一脚放在支撑物上，脚尖勾起，同时立腰收髋，尽量把腰拉长；上体和髋要正对前方(图12)。也可两手按压在膝关节上，注意膝关节不要弯(图13)。

压腿时，上体前屈，头部对准勾起的脚尖，向前、向下振动(图14)。注意挺胸，塌腰，上体正直，切忌弓腰低头。

练习方法与注意事项：这个动作达到一定程度后，可用双手搬住脚掌，逐渐屈臂，用力向后拉，使头部逐渐接近脚尖，到前额触及脚尖后，可进一步使鼻子和下颏碰到脚尖(图15)。

压腿是最基本的柔韧性练习，进步快慢的关键是方法正确和不怕苦。为发展腿部的柔韧性，除进行压、振动作外，还应常进行耗腿练习。耗腿，就是使头部接近脚尖达到自己刚刚可以忍受的地方，停住不动，使维持的时间长些。坚持不住时，再停下来放松一下，然后再耗。

还要注意循序渐进，开始练习时，不要用力过大、过猛，以防止肌肉、韧带拉伤。在保证不受伤的前提下，

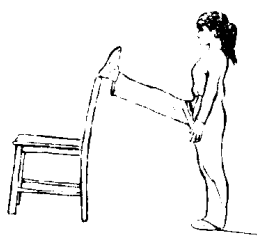


图 12

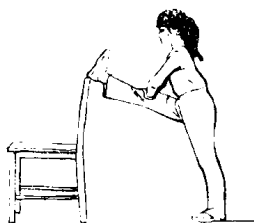


图 13

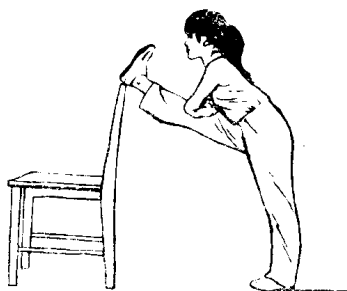


图 14

耗腿要耗在自己能忍受的极限范围内，坚持的时间要长。练习中，可能会出现流汗，腿和身体抖动等现象，都是正常的。

压腿，一般将脚放在与自己腰髋同高的位置上，也可放在地上压(图16)，有较好的基础后还可放在高处压(图17)，或由别人帮助搬腿(图18)，仰卧撕腿等。

四、侧压腿

动作方法与要点：侧对一定高度的物体，一腿(如左腿)支撑，脚尖尽量外展，右腿举起放在物体上，脚尖勾起，两腿伸直，左臂屈肘上举，右臂自然放置或右掌附于左胸前，

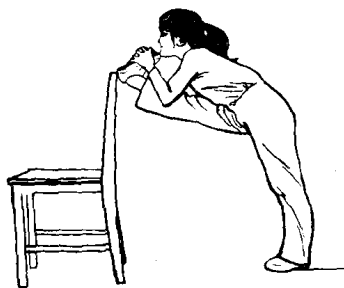


图 15



图 16



图 17

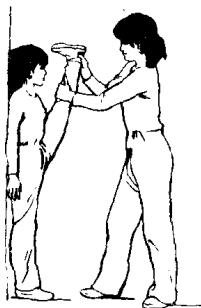


图 18

立腰开髋，上体向右侧压振(图19)。其他要求和练习方法以及注意事项均与正压腿同。为了加大力量也可用左手拉住右脚(图20)，加大振动幅度。

侧压如由别人帮助搬腿(图21)，效果较好。帮助者要根据练习者的情况，逐渐用力，不可用力过猛，更不要相互开玩笑。

五、正踢腿

预备姿势：并步站立，面对行进方向，双手叉腰或侧平举(握拳或立掌，图22)。

动作方法：踢右腿时，左脚上步，左腿为支撑腿，腿尽量伸直；踢起的右腿完全伸直，脚尖勾起猛力向前额处踢。

要求：挺胸收腹，身体正直，眼平视前方(图23、24)。

练习步骤：

1. 身体姿态练习：原地并步站立，上体正直，挺胸、收腹、沉肩、头上顶、眼平视前方。

2. 上步跟步练习：上左脚(前迈半步)，跟右脚成并步站立；再上右脚，跟左脚成并步站立。双手叉腰或侧平举。

3. 上步低踢腿练习：上左脚，踢右腿；上右脚，踢左腿。踢腿不要高。可踢到与膝同高或与腰同高。身体姿态要求同上(图25)。

4. 高踢腿练习：在以上动作能够达到要求的基础上进行，即脚尖猛力踢向前额处。

注意事项：俗话说：“打拳不溜腿，到老冒失鬼”。说明踢腿练习是很重要的，是主要的基本功之一。练习时不要急于求成，要做到踢腿的力量由小到大，踢腿的高度由低到高，注意正确的身体姿态。

易犯错误和纠正方法：



图 19①



图 19②



图 20

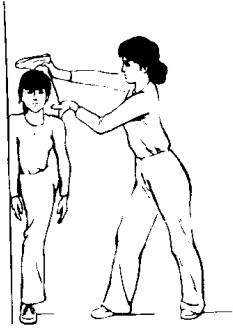


图 21



图 22



图 23



图 24



图 25

1. 低头弓腰：这是最常见的毛病。纠正时，首先要求练习者正确领会动作要领，要让脚尖去主动踢前额，而不要用头去够脚尖。还可请帮助者一手扶练习者的腰部，一手轻扶下颏，用两手的控制使其保持上体正直。

2. 弯腿：少数人易犯此毛病，纠正时要原地多练挺直腿的摆动，或多做挺直腿的静止练习。

第 二 课

腿法——侧踢腿、里合腿、外摆腿、弹腿、单拍脚。

一、侧踢腿

动作方法与要点：踢左腿时，丁字步站好（或并步站立），左肩和左脚尖对准行进方向，两臂侧平举（图26）。踢腿时，右脚向左脚前迈半步，随即左腿迅速踢起，直腿，勾脚尖，猛力向左耳部或头后踢起，上体正直。同时右臂屈肘上举，左掌附于右胸前（图27、28）。其他要点同正踢腿。

易犯错误和纠正方法：

1. 上体侧弯：纠正方法同正踢腿，帮助者一手扶腰侧，一手扶头侧。

2. 髋关节展不开：踢腿前要充分将腿压开，压腿时要展髋，还要多练横劈叉。帮助者，站在行进方向的反面，一手扶胸部，一手扶臀部。

二、里合腿

动作方法与要点：预备姿势同正踢腿。当右腿做里合时，左脚向前方（或稍偏右）上半步，右脚脚尖勾起并里扣，向左前上方踢起，经面前向左上方直腿摆动，最后由左前上方



图 26

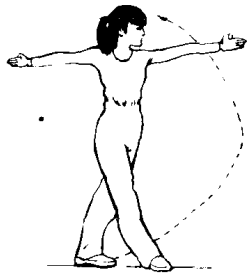


图 27



图 28

落下成并步站立（或脚尖虚点地面置于左脚前）（图29、30）。

要求：挺胸、直腰、合髋，里合的幅度尽量大，成扇面形。

三、外摆腿

动作方法与要点：预备姿势同正踢腿。当右腿外摆时，左脚向前方（或稍偏左）上半步，右脚尖勾紧，直腿向左前上方踢起，经面前向右侧上方摆动（图31、32），直腿落下成并步站立（或右脚落在左脚的右后方，脚尖点地）。眼向前平视。

要求：挺胸、直腰、展髋。外摆幅度要大，成扇面形；摆腿速度要快，特别是脚在面前的一刹那更要快，好象要用脚猛地把面前的东西打向一边。

易犯错误：弓腰和髋展不开。

纠正方法：除加强正压腿、侧压腿等柔韧性练习外，还可让练习者靠墙，由别人用手扶住练习者的脚和小腿，按上面讲述的动作方法和路线练习数遍，以体会正确的方法。

四、弹腿

动作方法与要点：预备姿势为双手叉腰，两腿并步站立，目视前



图 29

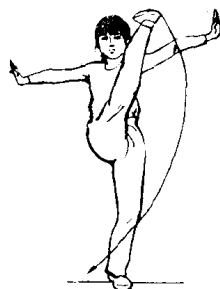


图 30

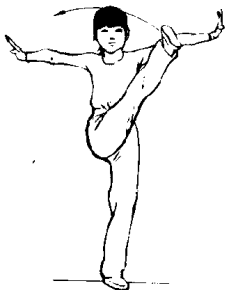


图 31



图 32

方(图33)。动作时左脚向前上半步,在左脚落地的同时,右腿屈膝提起,大腿与腰平,右脚脚面绷直(图34)。接着猛力将膝关节挺直,右小腿迅速向前弹出,力达脚尖,右腿完全伸直,脚与裆或腰同高,支撑腿伸直或稍屈(图35)。然后右脚落步,左腿向前弹出。

要求:挺胸,直腰,弹腿有寸劲。

练习步骤:

1. 原地绷脚尖抬大腿练习。
2. 上步抬大腿练习。

3. 上步弹腿的完整动作练习。

五、单拍脚(也叫飞脚)

动作方法与要点：由并步站立的预备姿势开始，一脚向前上半步（如左脚），另一腿（右腿）脚面绷平，向前上方直腿踢摆，或由屈到伸高弹；同时，同侧手在额前迎拍脚面(图36)。

要求：支撑腿挺直，击拍要准确响亮。



图 33



图 34



图 35

第 三 课

步型——弓步、马步、仆步、虚步、歇步、丁步、坐盘。

一、弓步（左腿弓为左弓步，右腿弓为右弓步）

动作规格：一脚向前上一大步，约为本人脚长的四至五倍，脚尖微向里扣，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝盖与脚尖垂直，至少也要做到小腿与地面垂直；另腿伸直，用力绷，脚尖内扣，斜向前方；挺胸、塌腰、沉肩、竖项；上体略向前倾，并正对前方，眼向前平视；前脚尖与后脚跟在一一直线上(图37)。

易犯错误：拔跟、掀掌——即后脚跟或脚外侧掀起，离开地面(图38)。

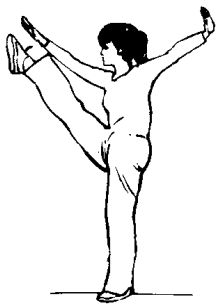


图 36

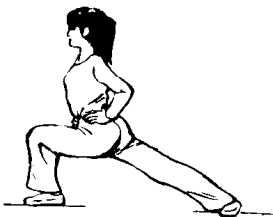


图 37

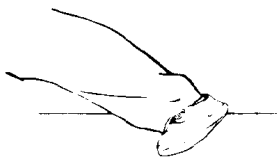


图 38

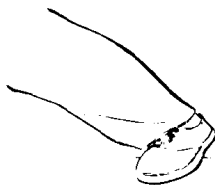


图 39

纠正时注意：膝关节用力挺直，脚跟用力后蹬，膝关节的后侧向后上方用力顶，脚全掌着地(图39)。

练习步骤：

1. 静止性的弓步练习。左右交替，原地静止不动，体会弓步的规格要求。

2. 由并步站立开始，向前上步练习：两手抱拳或叉腰，先向前上左脚成左弓步，稍停后收左脚成并步站立。然后上右脚成右弓步，稍停后收回，还原成并步站立。如此反复练习。

3. 向左、右上步练习：上左脚时，身体左转 90° ，同时右

脚跟向后蹬转。上右脚时动作相反。

二、马步

动作规格：两脚分开平行站立、宽度约为本人脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平，身体重心在两腿之间；挺胸、立腰、沉肩、竖项(图40正、40侧)。



图 40 正



图 40 侧

练习步骤：

1. 原地静止性练习。先量好距离，直腿站立，做好挺胸、立腰的身体姿势，然后慢慢下蹲，稍停后站起，如此反复练习。耗的时间要短，重复次数要多。

2. 向侧方开步的活动性练习。先向左跨出左脚，下蹲成马步，然后还原成并步站立。再跨出右脚，下蹲成马步，如此反复练习。此练习可在量好距离后，用粉笔划一条标志线，开步时，眼睛可看标志线；形成正确的习惯后，可不看标志线。

3. 较长时间的耗马步练习。可先做一次马步耗时间的基础测验。耗马步时间的长短，往往是衡量腿部力量和下肢功夫的重要标志，可由坚持几秒钟，到几十秒甚至几分钟，每周测验一次，以检验腿部力量的增长情况。

易犯错误：脚尖外撇。纠正时，注意用两脚^的脚跟用力外蹬，膝关节微夹。

长时间耗马步，除两脚有向外蹬的力量外，还必须注意大腿内侧肌肉用力往里夹，这样不但站得稳，不易向外滑动，而且能避免形成“O”形腿。长时间练习马步后，要注意练习两腿直立，两膝向内夹碰的动作，这对腿的正常发育是有益的，少年儿童应特别注意这点。

三、仆步（仆左腿为左仆步，仆右腿为右仆步）

动作规格：两脚左右分开，一腿屈膝全蹲，臀部尽量下坐，接近地面和脚跟，脚尖和膝关节外展。另一腿挺直平仆，脚尖里扣，两脚全脚掌着地(图41)。

要求：挺胸，塌腰，沉髋。

练习步骤：

1. 先练交替仆步压腿。练习时左右手分别抓握住自己的左、右脚，基础差的可抓握小腿。注意全脚掌着地(图42)。
2. 弓步变仆步练习。如右弓步变左仆步时，上体左转，同时右脚尖随之稍向内转动，臀部下坐变为仆步。

四、虚步（以左虚步为例）

动作规格：预备姿势为两脚立正站立；然后右腿屈膝下蹲，脚尖外展；左脚向前伸出，左腿稍屈，脚前掌虚点地；两膝微夹，两膝间的距离约为20厘米(图43)；身体重心基本在右腿上。

要求：虚实分明。

五、歇步

动作规格：两腿交叉靠拢全蹲，左脚全脚着地，脚尖尽力外展。右脚前脚掌着地，右膝伸向左腿外侧，右大腿和左小腿用力贴紧，臀部坐于右小腿接近脚跟处。挺胸塌腰，胸