

武 术

张高顺 主编



★ 高等教育出版社

★ GAODENG JIAOYU CHUBANSHE

武 术

张高顺 主编

高等教育出版社

武 不

张高顺 主编

*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 二 厂 印 装

*

开本 850×1168 1/32 印张 8.875 字数 210 000

1988 年10月第1版 1988 年10月第1次印刷

印数 0001—5 180

ISBN7-04-000577-8/G·29

定价 2.40 元

前 言

武术在我国优秀的文化遗产中，是一件光辉璀璨的瑰宝，一朵明艳照人的奇葩。武术作为一项体育运动，不仅在我国广大人民群众中长久不衰，有着悠久的历史传统，而且随着我国与世界各国文化交流的扩大与加深，被世界各国人民群众所接受和喜爱。

武术运动在我国经历了漫长的历史时期，历代的武术家和习武民众，对武术的理论研究和武术技术的发展，都曾经作出了不可磨灭的贡献。新中国成立以来，对武术运动又开始了全面系统的整理和研究。这不仅使武术的研究开始走上运用现代科学知识和理论体系的轨道，而且使武术运动在我国和世界更广大的范围内，得到进一步的普及和传播。然而，无论是对武术理论的研究，抑或是对武术运动技术的更为广泛的普及与发展，都还有待于我们武术工作者作出不懈的努力。

我们认为，在推进武术研究和发 展武术运动的各项有实效意义的工作中，根据不同层次的需要，编写出在武术理论的阐述上简捷明瞭，在武术运动技术的介绍上通俗易懂，在武术教学方法上简便易行的教材，是十分重要而有意义的工作。

鉴于这种认识，本教材既不回避武术理论界尚有分歧的某些认识问题，正面地作出我们自己的回答，如武术的定义、武术的特点、作用等等，也力图将普及武术运动在技术上的有关问题，如基本功和基本动作、拳术套路、器械套路等，采取图文互补的方式，作出详明易读的介绍。同时，针对师范院校和职后教育的

需要，以及培训武术师资、开展学校武术竞赛活动和方便群众自学的特点，还专门增写了中学武术教学、学校武术竞赛的组织和裁判法、自学自练几个章节。

参加本教材编写的有张高顺、郑仁斌、黄亦轲、陈汉洲、杜忠利等同志，张高顺同志任主编。在编写过程中，编者竭力将自己在武术理论研究上的认识和长期从事学校武术教学上的经验，融汇于教材之中，同时也参考了国家体委组织编写的高等体育院校武术教材，吸收了我国武术运动理论与技术的科研成果。

这部教材的编写，开始于1986年初，分文字和音像两部分，配套使用。初稿写出以后，在修改上得到我国武术理论家和武术教育工作者的关怀和指导。1986年12月，在由中国武术研究院副院长蔡龙云教授，袁贤群(苏州大学)、(河南大学) 马青海、张长龙(华中师范大学)、温力(武汉体育学院)、周荔裳(中华武术编辑部)等同志参加的评审会上，对本教材提供了许多十分宝贵的意见和建议，在此我们表示由衷的敬意和谢忱。

我们深深地感到，编写一部好的既适用于体育师范院校武术课程教学，又适用于成人职后教育以及广大习武健身群众的武术教材，是十分艰巨的任务，加之我们在武术的理论水平和武术教学经验上的限制，本教材的错误和不足之处在所难免，敬希武术界的专家、同行们和广大读者不吝赐教，多多提出宝贵意见。

编 者

1986年12月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 武术的起源与发展	(1)
第二节 武术运动的特点及作用	(7)
第三节 武术的内容和分类	(19)
第四节 武术的演练技巧和长拳技术分析	(11)
第五节 中国武术在世界上的传播	(15)
第二章 中学武术教学	18)
第一节 教学计划	(18)
第二节 技术教学的步骤和组织	(21)
第三节 教学原则的运用	(24)
第四节 教学法的运用	(26)
第五节 创编套路与图解知识	(34)
第三章 武术基本功和基本动作	(39)
第一节 上肢练习	(39)
第二节 腰部练习	(49)
第三节 下肢练习	(52)
第四节 跳跃练习	(57)
第五节 平衡练习	(59)
第六节 基本动作组合练习	(71)
第四章 拳术套路	78)
第一节 少年拳(第二套)	(78)
第二节 初级长拳(第三路)	(87)
第五章 武术攻防动作	(115)
第一节 单人动作	(115)

第二节	双人动作	(122)
第六章	器械套路	(129)
第一节	棍	(129)
第二节	剑	(139)
第七章	中学武术竞赛的组织和裁判工作	(149)
第一节	中学武术竞赛的组织	(149)
第二节	裁判工作	(153)
第八章	自学自练	(158)
第一节	基本动作和组合练习	(158)
第二节	初级剑	(184)
第三节	初级刀	(209)
第四节	简化太极拳	(243)

第一章 概 论

武术，亦称武艺，是由中国古代技击格斗技术演化而成的一项兼具套路演练和攻防搏斗演练形式的体育运动。武术是我国劳动人民在长期的斗争实践中，创造和发展起来的，具有独特鲜明的民族风格；它是锻炼身体、防治疾病和自卫的一种体育形式和方法。武术运动在我国有着悠久的历史传统和广泛的群众基础，是我国优秀的民族文化遗产之一，它不仅自古以来为我国人民所喜闻乐见，而且在现代体育兴盛的当代，也越来越受到世界各国人民群众的欢迎，在世界五大洲的体育运动中，成为一枝独秀，放射着中华民族智慧的光芒。

第一节 武术的起源与发展

武术运动从古到今，经历了几千年的发生发展过程。它产生于原始的狩猎生产劳动，原始战争的出现和人们对强身除病的要求，又给它以推动和影响。同时它还从整个中华民族文化的发展中吸取营养。

一、武术起源于生产

武术的起源，和其它科学文化形式一样，它的发生和发展，一开始就是由社会生产所决定的。

武术的踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺、砍、砸等格斗技术和技能，在原始的生产方式中萌芽。这一点，从出土的战国铜

壶纹饰《猎牛与弋射》、《狩猎图》中得到了确切逼真和生动形象的表现。

在狩猎的生产斗争中，人们逐步地获得了使用武器进行格斗捕杀的技能，也逐步懂得将这些技能传授给下一代的重要性，从而使武术得以继承和发展。

生产工具和劳动技能的不断进步，对人类社会的发展具有决定的意义，也就必然对武术的推动与发展产生直接影响。“丁村人”使用尖状石器及骨角器；“河套人”使用经加工的骨角矛；“山顶洞人”掌握了穿孔技术，使工具或武器接上柄和绳索；“仰韶文化”中出现了石斧、石镰、石刀、石铲、鱼骨叉等工具，这些生产工具的产生和运用，代表着原始社会人与物搏击的技能的发展。这些技能就是砍、砸、劈、刺等技术的客观物质基础，也就是这些技术概念产生和发育的客观物质基础。

例如后人所谓的“十八般武艺”，指的是各种兵器和使用这些兵器的技能、技艺，象棍、棒、刀、枪、剑、戟、矛、鞭等。就这些兵器而言，显然大部分都从原始的生产工具演化而成为后来武术器械的。所以，原始的生产工具或武器，是一些武术器械的前身；这些原始生产工具或武器在使用中所形成的技术、技能和技巧，是武术运动的各种技术得以产生和发展的深厚的渊源。

二、武术与战争

原始战争的出现，使武术向军事战斗技能发展。在氏族公社时期，部落与部落之间，或者为了反击侵略，或者为了扩大占地，常常引起战争。我国古籍中记载的传说故事，写战争的就很多。如黄帝战蚩尤，共工与颛融之战，黄帝与炎帝战于阪泉之野，共工与颛琐争帝怒触不周之山等。这些战争的实践需要，使武术原有的为狩猎生活所必需的格斗捕杀技能，又向军事战斗技能

发展了。如《史记》就记载着“轩辕之时，神农氏世衰，诸侯相侵伐，暴虐百姓，而神农氏弗能征，于是轩辕乃习用干戈”。

“武术”这个名称，最早见于文字的，是《昭明文选》这部书。我国南北朝时期，南朝的宋代，颜延年（延之）在《皇太子释奠会诗》中写道“偃闭武术，阐扬文令”，这里的“武术”，就是指的军事或战争。一般所说的武术运动，指的是强身、自卫等技击之术，其内容大多与军事战斗技能相关，而与狩猎技能相去甚远了。

部落与部落之间的战争，要求人们掌握军事战斗技能。徒手相搏争胜的技能，手持兵器厮杀格斗的技能，空手夺刃的技能，单人胜多人的技能，以及各种形式的操练技术，不仅为了适应战争实践的需要，而且象狩猎捕杀技能一样，还要在斗争实践中不断总结、改进、完善，把它作为知识和经验，向年轻一代相袭传授。那时，人们把攻防击刺的动作编成武舞，让青年进行操练。在狩猎捕杀技能的基础上，又将擒、拿、劈、刺、砍、砸，以及躲闪避让等技能发展到军事战斗所需要的形式和高度。这些，经过不断地总结抽象之后，使武术有了新的内容和新的形式。原始社会的极端低级的生产工具，正如恩格斯所说“是打猎的工具和捕鱼的工具，而前者同时又是武器”。武器和使用武器的技能，随着生产力的不断提高和战争实践复杂程度的要求，不断改进和发展，武术运动的技能以及器械，也就得以改进和发展。

原始社会解体后，奴隶与奴隶主之间，奴隶主集团之间，以及后来的封建社会农民和地主之间，封建诸侯国之间，掠夺与反抗以及相互征伐，战争愈益频繁。无论这些战争的性质是正义性的还是非正义性的，都推动了军事战斗技能和武器生产的发展，而武术向着战斗技能发展成为了社会生活的一种客观需要。当然，在其后的作战方式的变革，武器的改进中，军事战斗技能的范畴

大为扩大，武术的内容和形式虽然并不象与原始战争那样，有着比较全面的联系；但它与军事战斗的近战搏击，仍然有着紧密的联系。

三、武术与健身

在原始社会里，人们既要从事狩猎生产劳动，又要随时准备参加与别的部落的战争，这种既是猎手又是战士的社会生活，要求其成员身强力壮、勇敢灵活。在与自然、社会、自身疾病斗争的长期生活中，人们逐步意识到体质健强的极端重要性，于是有了体育的要求。原始社会的体育，其内容和形式显然与原始社会的生活（生产劳动、军事战斗）是直接相联系的。这正如毛泽东同志所说：“一定的文化是一定社会的政治和经济在观念形态上的反映。”人们为了强筋健骨，活血调气，长力祛病，以达到增强体质，适应生产和军事战斗的目的，他们以追逐、跳越、登爬、攀悬、投射、游水、角力等活动为内容，向青少年一代传授技艺，于是远古时代的体育活动就应运而生了。

在原始社会后期，已有各种形式的舞蹈。《吕氏春秋》所载“三人操牛尾，投足以歌八阙”。传说陶唐氏时“水道壅塞，不行其源”，人们因患于潮湿的煎熬，“筋骨瑟缩不达，故作为舞，以宣导之”（《吕氏春秋·古乐》）。那时，人们的舞蹈和导引术常混为一体，这种舞蹈与体育的交叉关系，一直延续到现代。古书中曾记载着：“轩辕之初立也，有蚩尤氏兄弟七十二人，铜头铁额……耳鬓为剑戟，头有角，以角抵人，人不能向”（《述异记》及《太平御览》均有类似记载）。于是，黄帝习用干戈战败蚩尤。另一个与黄帝交战过的“刑天”部落，“操干戚以舞”来训练部下（所谓“刑天舞干戚，猛志固常在”说的就是这种情形）。这些传说记载表明，原始社会的体育，与生产和军事紧密相关，而

“习用干戈”、“操干戚以舞”与后代逐渐形成的作为一种体育形式和方法的武术运动，也有着内在的联系。这时的武术显然与教育、医疗、军事乃至宗教通常是融和在一起的。

所以武术在远古时代，就随着强身祛病的社会生活需要，成为了一种体育手段。

四、我国武术运动发展概况

武术在中国人民创造的灿烂文化中，是一种宝贵的财富。从远古到现代，它深深植根于广大群众之中，而且随着社会实践的发展而发展。这在我国典籍中大都有比较详实的记载。

《荀子·议兵篇》，记载了公元前三世纪“齐人隆技击”，宰相管仲为了帮助齐桓公建立霸业，提出了“寓兵于农，兵民合一”的政策。公元前二世纪的秦代，盛行角抵。《资治通鉴·秦记》曾记载：“若手臂之杆头目，而覆胸腹也。诈而袭之，与先惊而后击之，岂手臂有不救也。”此言虽属比譬，但仍能表明当时的拳法就有进攻、反攻、击上打下等佯攻的技巧。当时就出现了不少技艺超群的武术家，如《吴越春秋》记载的精于剑术的武术家“越女”等人。距今约两千年左右的汉代，武术运动有了很大的发展，《汉书·艺文志》收入的“兵技巧”类就有十三家199篇，都是论述“习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜”的武术专著。公元600年至公元900多年的隋唐五代时期，武术更加兴盛，武则天开始实行武举制，选拔武状元。《宋史》一书记载着公元13世纪前的宋代演练武术的情形：“自置裹头无刃枪、竹标排、木弓刀、蒿矢等习武技。”《东京梦华录》记载“两人出阵对舞如击刺之状……出场凡五七对，或以枪对排、剑对排之类”。宋代已出现了民间练武组织。公元1279年至公元1368年间的元朝，统治者查禁武术，连民间私藏武器都属于犯罪。而武艺多以

秘密家传方式，冒着生命危险进行传授。迄至明代，则又是武术大发展的时期。那时武术已出现了不同风格的流派，拳术、器械都得到了发展，特别是在理论上总结了过去练武的经验。抗倭英雄戚继光的《纪效新书》等为后世研究武术提供了重要依据。公元1644年以后的清代统治者曾一度禁止练武，民间则以“社”、“馆”的秘密结社传授武艺。其中著名的拳种，如太极拳、八卦掌、形意拳、八极拳、臂挂拳等，多在清代形成。而且各流派大都形成了自己的拳术理论，用以指导习武练功。

民国时期，社会上的拳社、武馆也较为普遍，对武术的传播和发展起了积极作用。1923年春季“中央国术馆”成立，曾得到海外侨胞的资助，“国术”之称遂逐渐传开；1928年秋举行国术考试；1936年在柏林第十一届奥运会有中国武士的表演等。

民国初年，我国技击大师曾在天津、北京打擂，击败了气焰嚣张不可一世的外国武士，大长了中国人民的志气，弘扬了中国武术的精神。

当然，在民国时期确实不乏提倡武术的有识之士，他们认为推广武术能振兴国民意识，能习武练身，这对武术的发展起了积极作用。但在国民党政府时期，武术一向是被看作“旁务末节，不关大政”的。所以，真正重视武术事业的发展，还是在新中国成立之后。

新中国成立之后，在中国共产党的领导下，政府对人民的健康十分关怀，重视优秀民族文化的继承和发展，从而使武术运动得到了前所未有的蓬勃发展。1950年，中华全国体育总会召开了武术工作座谈会，1953年，在天津举行了包括武术在内的第一次规模较大的全国民族形式体育表演大会，来自全国各地的武术运动员、裁判员和武术工作者相互学习交流，初步打破了武术界宗派门户和技术保守的思想，随后又举行过多次全国性武术比赛和表

演大会。

为了推动武术的普及与提高，适应广大群众特别是青少年锻炼身体的需要，国家体委从1957年起，通过一系列的工作，组织整理、创编和出版了《简化太极拳》、《初级剑术》、《初级刀术》、《初级棍术》等书籍和挂图，拍摄了武术电影和录像，编写了体育院系武术通用教材和大、中、小学武术教材。同时，还出版了不少武术工作者撰写的武术书籍，促进了武术的繁荣和进步。为了探讨武术运动的锻炼和医疗价值，还组织了有关生理的测定和研究，使其逐步科学化。在体育院系相继设立武术课、武术专业班，大、中、小学把武术列为体育课教学内容的同时，少年业余体校也建立了武术班，许多省市还培养了一批优秀武术队，各地武术协会建立了武术辅导站，吸引着千百万武术爱好者练武健身。

1957年，武术开始被列为国家竞赛项目，国家体委制定了新的武术竞赛规则和技术标准，编定了拳、刀、枪、剑、棍五项竞赛规定套路。1959年和1960年两届全国武术竞赛大会，运动员们的自选套路，以新的风格和准确、规范、舒展、流畅、有力的特色，把各项拳术套路，推向了历史的一个新的高度。

武术运动在我国遍及城乡，广泛开展；武术套路得到了进一步改革和发展；武术已成为我国社会主义精神文明建设中一项重要的活动。当然，我们还需要在武术运动的群众性普及，在运动技术水平的提高，在挖掘整理尤其是在科学研究等方面应进一步下功夫，使其得到更大的发展。

第二节 武术运动的特点及作用

武术运动除了和别的体育项目一样，具有身体运动、时间节

奏、徒手和器械运用等方面外，还有着它不同于其他体育项目的特点和作用。

一、武术运动的特点

（一）独具特色的技击性

武术无论是散手搏斗形式的演练，还是套路形式的演练，由于其动作都具有攻防的含义，构成了它的独具特色的技击性。它既不象拳击运动那样主要的表现为上体臂和拳的攻防对抗，也不象体操运动的套路那样，没有攻防的含义。而武术组成套路的踢、打、摔、拿、砍、砸、击、刺等动作，都有着不同的使用特点和攻防规律，而且武术套路一般表现为攻中有防，防中有攻，攻防兼备。于是武术运动的技击性体现为多部位、多角度、多方向、多变化的特点。而且在套路形式的演练中，闪、转、腾、窜的变化，构成了刚柔兼济，徐缓有致的特色，使武术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，是其它体育运动项目所没有或不能完全具备的。

（二）内外相合形神兼备的统一性

武术运动无论哪种拳术，都强调内在的意（意念）和气（呼吸）与表现在外的动作相统一，使手眼相随，步法与身法相应，身体上下协调，而且节奏鲜明，动则如龙腾虎跃，静则如山岳耸峙，整套动作起伏跌宕，出神入化。这些是武术运动固有的特色，体现了群众所喜爱的民族风格。正如戚继光在《纪效新书》中所说的那样：“大都学拳学身法活便，手法利便，脚法轻固，进退得宜，腿可飞腾。而其妙也颇番倒插，其猛也被劈横拳，其快也活提朝天，其柔也知当斜闪。”

（三）刚柔相济的艺术性

武术运动经过几千年的实践，得到了丰富和发展。由于它的

动作和套路编排既具有搏击的刚勇，又具有鲜明的节奏感和韵律感，加之单人练、双人练、多人练和集体演练等多种形式，使武术表演一向为群众所喜闻乐见。这其中除了它的刚阳之气给人以奋发向上的激励外，还给人以美的艺术享受。同时各拳种又有着不同的风格特色，有的以苍劲挺拔著称，有的以潇洒英武取胜，有的以敏捷活泼见长，有的身手柔韧而舒展，有的状如飞禽走兽、有的醉态可掬形象生动逼真，可以从形态和精神两方面给人以美感，从而体现出武术运动独具特色的艺术性。

（四）广泛的适应性

武术运动的内容丰富多采。不同的拳种和器械，其动作结构、技术要求、运动风格和套路的运动量，都有不同的特点，这可以使不同年龄、体质、性别、职业和爱好的人，根据自己的实际加以选择，采取适合于自己的项目进行锻炼。同时，武术运动不受时间、季节的限制，场地器材也可以因陋就简，这给开展群众性体育活动提供了极大的方便条件。因此，在广泛的适应性上，武术运动要比其它体育项目具有更多的优越性。

二、武术运动的作用

正因为武术运动具有上述的一些特点，它对于强健身体、防治疾病、防身卫国、锻炼意志、培养良好的品德习惯，都会产生积极的效果。

例如武术中的各种拳法、腿法对身体爆发力及柔韧性要求较高，特别是各关节活动范围大，对肌肉韧带有很好的锻炼作用。武术运动包含着多种拧转、俯仰、收放、折叠等身法动作，对身体协调性能进行很好的训练。武术的套路运动，整套动作往往由几十个动作组成，并要求在一定时间里完成，所以能使身体各个器官和系统得到全面和谐的发展。练习柔和、徐缓、轻灵 的拳

术、如太极拳，强调以意引导动作，配合均匀深沉的呼吸，可使周身血脉流通，适合于慢性病患者作为医疗手段坚持锻炼，会产生较明显的疗效。

第三节 武术的内容和分类

武术运动经历了几千年的发展，过去长期分散在民间，对于它的内容和分类，没有能够进行深入统一的分析研究。有的从地域位置上分成南派（即长江一带架式小而势紧之拳）、北派（即鲁豫一带架式大势宏之拳）；有的从山川河流上分为武当、少林、峨眉以及黄河、长江、珠江流域等流派；有的又以练功部位分为内家、外家拳种的。

新中国成立后，对武术的内容和分类，在广泛搜集整理的基础上，才有条件作出理论上的概括和研究。而且广大武术工作者的看法逐渐趋向一致。

武术运动的类别，可概括为拳术、器械练习、对练、集体表演、攻防技术五类。

拳术：一般为徒手演练，但也有各自独特的器械练法。它所包含的拳种非常广泛，如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳、翻子拳、地趟拳、劈挂拳、螳螂拳、八极拳、猴拳、醉拳、华拳、花拳、鹰爪拳、绵拳、六合拳、蛇拳、意拳、少林拳、查拳等。

器械练习：其器械大都由古代兵器演化而来。它的内容包括短器械（刀、剑等）、长器械（枪、棍等）、双器械（双刀、双剑、双枪、双钩等）、软器械（九节鞭、流星锤、绳标等）。

对练：是指两人以上按规定的动作顺序进行攻防练习或表演的武术运动。它的内容包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对