



体育运动学校教材

武术

体育运动学校

《武术》教材编写组编

人民体育出版社

体育运动学校教材

武 术

体育运动学校《武术》教材编写组编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

武术/体育运动学校《武术》教材编写组编. —2 版. —
北京:人民体育出版社,1998
体育运动学校教材
ISBN 7-5009-1553-5

I. 武… II. 体… III. 武术-专业学校 教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28986 号

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 110 千字

1990 年 6 月第 1 版

1998 年 4 月第 2 版 2001 年 6 月第 12 次印刷

印数:318,521-344,550 册

*

ISBN 7-5009-1553-5/G · 1452

定价:9.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

为适应我国社会主义市场经济体制和教育、体育改革的需要，进一步提高体育运动学校办学质量和效益，培养德智体全面发展的优秀体育后备人才和社会需求的中等体育专业人才，根据 1996 年全国职业教育工作会议有关精神和国家体委修订下发的《三年制中等体育专业教学计划》及体育运动学校教学大纲，从目前我国社会对中等体育专业人才的需求和体育运动学校的实际出发，我们在原体育运动学校教材及试用教材的基础上重新修订和编写了这套体育运动学校教材，供三年制体育运动学校学生使用，也适用于其他中等体育专业学校。

体育运动学校教材由国家体委群体司组织编写，编写领导小组组长：谢亚龙。副组长：裴家荣、田文惠。成员：李今石、丛明礼、史勇。

这本《武术》教材，是在 1990 年《武术》试用教材第 1 版的基础上重新编写的，对原教材的内容做了必要的取舍和修改，新编入了“武术中的礼仪规范”、《中国武术段位制》中“三段”的长拳和南拳两类拳、械套路。另外，介绍了“散手基本技术”的有关内容。

参加本教材编写工作的有（按姓氏笔画排列）北京体育

11/24/12

大学的吕韶钧和徐伟军，全部插图均由人民体育出版社的倪东坚绘制，全稿最后由徐伟军副教授串编，并请北京体育大学的张文广教授审阅定稿。

体育运动学校《武术》教材编写组

1997年7月

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的产生与发展.....	1
第二节 武术的特点和作用.....	2
第三节 武术的内容和分类.....	4
第四节 武术中的礼仪规范	12
第二章 武术教学	17
第一节 武术教学的特点	17
第二节 武术教学的阶段与步骤	18
第三节 武术教学方法	20
第四节 小学武术教学中应注意的问题	28
第三章 基本功和基本技术	31
第一节 腿部练习	31
第二节 腰部练习	46
第三节 手型手法练习	48
第四节 步型步法练习	54
第五节 跳跃动作练习	61
第六节 平衡动作练习	65
第七节 武术操	67
第八节 五步拳	76

第四章 套路运动	84
第一节 段位制“三段”长拳	84
第二节 段位制“三段”棍术	114
第三节 段位制“三段”南拳	137
第四节 段位制“三段”南棍	165
第五章 散手基本技术（介绍教材）	183
第一节 实战姿势及步法	183
第二节 拳法	185
第三节 腿法	190
第四节 摔法	196

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。武术在我国有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，它寓健身性、技击性和艺术性于一体，是深受各族人民群众，特别是青少年所喜爱的一种具有广泛社会价值和民族文化特色的体育运动项目。武术又是中华民族在长期的社会生产与生活实践中逐渐积累和发展起来的一项宝贵的文化遗产。

第一节 武术的产生与发展

武术的历史悠久，源远流长，它萌发于中华民族远古时代的生产和生活技能中，产生和生存于社会的劳动生产、军事斗争、养生保健和礼教戏乐等社会活动中。它是随着中华民族在各个社会历史阶段的政治、经济、思想、文化和艺术等方面的不断进步与发展，逐步形成了具有鲜明特色的民族传统体育项目。

武术的发展，经历了一个极其漫长的历史时期。新中国的建立，为武术的发展开拓了广阔的道路，使武术作为社会

主义精神文化和体育事业的一个组成部分，受到党和国家的高度重视。武术被列为国家正式的体育运动竞赛项目，国家体委设立了专门的武术组织，并且组织编写了以武术主要项目为内容的技术教材，各有关学校还把武术列入了教学大纲，成为学校体育课的组成部分，有关体育院校、系科设立了武术专业，培养和造就武术的专门人才。群众性的武术活动蓬勃开展，遍及城乡，特别是青少年的武术运动技术水平有了很大提高和发展，涌现出一大批有发展前途的青少年武术人才。从1959年3月的全国青少年武术比赛起，国家每年都举行各种不同类别的武术比赛和表演，推动了武术运动的广泛开展。党的十一届三中全会以来，随着改革开放政策的深入，武术正积极稳妥地被推向世界，并逐步成为一种国际性的体育竞赛项目。目前，国家体委武术运动管理中心为了进一步落实“全民健身计划”，所颁布的《中国武术段位制》对规范全民武术锻炼体系和推动大众武术运动的发展，都将起到积极的作用。总之，武术运动的发展有着极其光明的前景，它将成为世界各国人民所拥有的宝贵文化财富。

第二节 武术的特点和作用

一、具有独特的民族风格

武术具有独特的民族风格。中华民族是一个有着数千年发展历史的文明古国，武术作为中华民族特有的一项传统体育项目，在长期繁衍和发展过程中，受到我国各民族思想文化的影响，才得以形成较完整的运动技术与理论体系。由于

我国地域广阔、民族众多，武术体现出各种不同的技术流派和风格特点。其动作强调精神贯注、气势饱满、刚健有力、内外合一和刚柔相济等特点和风格。例如在我国广泛流传的少林拳、太极拳、南拳、形意拳和八卦掌等，特点突出，风格各异。

二、既有套路演练，又有技击格斗

武术特点是，既有套路演练形式，又有技击格斗形式，两种不同的运动形式并存。长期以来，武术一直是循着技击格斗和套路演练这两种运动形式广泛流传和发展着。就套路演练形式而言，有各种不同类别的拳术流派，内容丰富，形式多样。套路有长有短、有刚有柔，而且有单练有对练、有徒手有器械等，风格不同，各具特色。就技击格斗形式而言，有散打、推手和短兵等。

三、具有攻防技击性

攻防技击性是武术的主要特点。武术的动作都要求具有攻防技击特点，无论是套路演练形式，还是技击格斗形式，都是以踢、打、摔、拿、击和刺等技击法为主要内容。当然，武术的所有攻防技击动作和技法，决不是停留在原始的“打斗”状态，而是经过长期精心提炼，按照攻防规律，以训练和提高人们的攻防格斗技能，达到锻炼身体和增强体质的目的。

四、具有内外合一和形神兼备的练功方法

内外合一和形神兼备的练功方法是武术的一大特点，武术运动讲究“内练一口气，外练筋骨皮”。许多拳种和流派都

十分强调内外合一和形神兼备的练功方法，既有手、眼、身法、步等外在的形体活动，又有精神、气息、劲力等内在的神志活动。例如查拳强调“精气神、劲力功”的统一；华拳强调“心动形随，意发神传”；太极拳要求“以心行气，用意识引导动作”；形意拳讲究“心与意合、意与气合、气与力合、手与足合、肘与膝合、肩与胯合”的内三合与外三合等等。通过内外合一和形神兼备的练功方法，能够达到活关节、强筋骨、壮体魄、调精神、通经脉和理脏腑的功能，使人们的身心得到全面的锻炼。

五、具有广泛的适应性

武术运动不仅有较高的健身和防身价值，而且有一定的艺术欣赏价值。武术的内容丰富，形式多样，技术要求有难有易，运动风格千姿百态，运动量有大有小，它可以不受年龄、性别、体质、季节以及场地和器材的限制，人们可以根据自己的条件和需要，选择合适的项目进行练习。由于武术具有广泛的适应性，所以给广大城乡人民开展群众性的活动提供了方便条件，从而促进了它的普及与发展。

第三节 武术的内容和分类

武术内容丰富多彩，形式多种多样，每一拳种和器械几乎都是自成体系。为了便于开展武术教学、训练、竞赛和进行研究工作，现按其内容分类如下。

一、拳术

拳术是武术中徒手套路形式的总称，包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳、地躺拳和象形拳等。

（一）长拳

长拳是一种姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏明显，并具有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作与技术的拳术。长拳包括查拳、华拳、洪拳、炮拳等。当前流行开展的自选拳，则是按着武术竞赛规则内容规定编排的拳术。长拳的动作结构比较复杂，身体各肌肉群和关节、肢体的活动幅度较大，有伸屈、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等技术动作。经常练习长拳，能够有效地提高肌肉和关节的灵活性、柔韧性和弹性，促进心脏血液循环系统、呼吸系统和中枢神经系统以及平衡器官、内脏器官等系统的协调活动能力，能够提高人体的全面身体素质和技术、技能水平。长拳较适合青少年练习。

（二）太极拳

太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵和圆活的拳术，包括陈式、杨式、吴式、武式和孙式五大主要流派。各式太极拳都独具特点和风格，一般地讲，陈式太极拳是刚快发劲，顺逆缠丝，柔和平稳；杨式太极拳是姿势舒展，中正圆活，轻灵沉稳；吴式太极拳是紧凑灵活，端正严密，柔化细腻；武式太极拳身法严谨，开合明显；孙式太极拳是架高步活，转换轻灵。太极拳的共同特点是动作圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，前后贯串。经常练习太极拳，能够有效地提高身

体的中枢神经系统、呼吸系统和心血管系统、消化系统以及骨骼肌肉等运动器官的协调活动机能。另外，太极拳练习要求以意识引导动作，配合均匀深沉的呼吸，可以通经络、活血脉，具有消除病灶和保健医疗的特殊作用。因此，太极拳较适合于一些年老体弱和慢性疾病患者练习。

（三）南拳

南拳是我国南方各省广泛流行的各种地方拳术的总称。例如广东的洪、刘、蔡、李、佛五大家，福建的咏春、五祖两大流派，湖南的巫、薛、沈、岳四大家，湖北的洪、鱼、孔、风、水、火、字、熊八门拳，四川的僧、赵、杜、洪、化、字、会、岳八门拳，江西的字、硬两大流派等等。南拳中各种不同流派的拳术，都有各自的技术特点和运动风格，而总的来说，南拳的特点是：拳势刚烈、步法稳固、动作紧凑，多使用拳法而腿法较少，并兼有发声吐气，以气助力，声、气、力相结合的特点。经常练习南拳，能够提高力量和耐力等身体素质。

（四）形意拳

形意拳是以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并模仿了龙、虎、猴、马、鼉、鸡、鹞、燕、蛇、獾、鹰、熊十二种动物的形体动作，结合武术技法而组成的一种拳术。形意拳的特点是：动作简练，身正步稳，发力沉实，刚柔相济，上下一致，内外合一。经常练习形意拳，能够提高速度和力量等身体素质。

（五）八卦掌

八卦掌是以摆扣步走转，结合各种掌法变换为主要内容的拳术。八卦掌的步法主要有鹞泥步、鸡形步和行步等，掌法主要有推、托、带、领、穿、搬、拦、截等。八卦掌的特点是：沿圆走转，势势相连，身灵步活，随走随变。经常练习八卦掌，能够发展人们的腿部力量和灵活性，可提高身体四肢以及前庭器官的平衡稳定和协调能力。

（六）通背拳

通背拳是以摔、拍、穿、劈、攢五种基本掌法为主要内容，结合身法、步法和腿法等而组成的一种拳术。通背拳特点是：出手是掌，点到为拳，回收仍是掌；两手臂动作是大开密合，甩膀抖腕，放长击远；躯干部位是吞胸吐背，拧腰切胯；发力起于腰背，贯通肩臂，冷弹脆快。经常练习通背拳能够提高腰、背、肩、肘、腕以及髋部的柔韧性与灵活性，提高协调性和敏捷性等身体素质。

（七）地躺拳

地躺拳是以跌、扑、滚、翻等结合拳法和腿法等各种技法而组成的一种拳术。地躺拳常见的动作有抢背、盘腿、剪摔、乌龙绞柱、扑虎、栽碑、鲤鱼打挺和腾空蹬踹等等。地躺拳动作难度较大，技巧性较高，要求具有良好的身体素质和坚实的基本功条件。练习地躺拳可以锻炼人们勇敢顽强和机敏灵活的心理意志品质。

（八）象形拳

象形拳是以模仿各种动物的形态动作特长，结合武术的技击特点而组成的一种象形取意的拳术。例如鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳和鸭形拳等。象形拳特点是象形取意，似形非形，在无意而有意之中。象形拳是以模仿动物的形态为表象，取意则是以动物的搏击特长来充实和发挥武术技击方法。练习象形拳可以培养人们的形象思维和想象能力，提高灵活性和协调性等身体素质。

二、器械

器械是在拳术练习的基础上，以单手或双手持兵器的套路练习形式的总称。武术器械包括长器械（如枪、棍等）短器械（如刀、剑等）、双器械（如双刀、双剑、双钩等）和软器械（如九节鞭、三节棍、绳镖、流星锤等）。

（一）刀术

是以缠头裹脑为主要动作，结合劈、砍、撩、扎、挂和舞花等刀法，以及手、眼、身法、步等技术动作所组成的套路练习。“单刀看配手”，是指单刀练习特别强调刀法与手法的密切配合与协调一致。刀术特点是勇猛强悍，快速有力，气势磅礴。因此武谚中有“刀如猛虎”之说法。

（二）剑术

是以点、崩、撩、挂、刺、劈、云、抹等剑法，结合步型步法、身法、平衡和剑指等动作所组成的套路练习。剑术在形制上有短穗和长穗之分，在持剑方法上有单手剑和双手剑

之别。剑术练习特别强调不要忽视剑指与剑法的协调配合。剑术特点是动作轻灵矫健，姿势洒脱优美，身法灵活，剑法多变，富于韵律感。因此武谚中有“剑如飞凤”之说法。

（三）枪术

是以拦、拿、扎为基本动作，结合劈、崩、穿、缠、点和舞花等枪法，以及步型、步法和跳跃等动作所组成的套路练习。枪术练习需要有极强的腕力和臂力，以及腰腹力量。枪术的特点是枪扎一条线，脚为根，腰为轴，力达枪尖。因此武谚中有“枪如游龙”之说。

（四）棍术

是以抡、劈、戳、撩、扫和舞花等棍法，结合手法、步法跳跃和翻腾等动作技术所组成的套路练习。棍术特点是两端兼用，横打一片，快速有力，勇猛泼辣。武谚中有“棍打一片”之说法。

（五）双刀

是以劈、斩、撩、扫、绞等刀法，结合双手左右缠头、左右前后舞花以及步型步法、跳跃旋转和翻腾等动作所组成的双器械套路练习。练习双刀要求两只手都具有掌握刀和运用刀法的技能。双刀的特点是左右抡劈、刀花飞舞，刀法与步法和身法紧密配合。武谚中有“单刀看配手、双手看步走”之说法。

（六）双剑

是以穿、云、撩、挂等剑法为主，结合步型、步法、身

法和平衡等动作所组成的双器械套路练习。双剑又有短穗双剑和长穗双剑之分。双剑的特点是步随身动，剑随身舞，剑法、步法和身法合为一体，翻转穿插，奔放潇洒。

（七）九节鞭

是以抡、扫、缠、挂等软鞭鞭法，结合手法、步法、腿法以及各种鞭花动作技术所组成的软器械套路练习。九节鞭的鞭花主要有手花、腕花、缠臂花、绕脖花、肩背花以及骗马等。九节鞭的特点是鞭随身走，鞭走顺劲，抡鞭成圆，缠绕变化，软中有硬，软如绳索缠绕，硬如铁棒飞转。

（八）三节棍

是以抡、扫、劈、舞花等棍法，结合步法、身法、跳跃和旋转等动作技术所组成的软器械套路练习。三节棍的特点是能长能短，长短兼用，硬中有软。练习起来勇猛快速，刚健有力。

（九）绳镖、流星锤

都是以绳索带动镖头和锤头，缠绕身体各部位而变化出各种击、打、砸的动作技法的软器械套路练习。主要技法动作有缠踢、拐线、缠脖、十字披红和胸前挂印等。绳镖和流星锤的特点是纵横缠绕，收放自如，变化巧妙。练习绳镖和流星锤都需要用巧劲，技巧性较强。武谚中有“巧打流星顺打鞭”之说。

三、对练

对练是两人以上按照固定动作进行攻防的套路练习。主