

体育院校函授教材

礼
准



TIYUYUANXIAO
HANSHOUJIAOCAI

体育院校成人教育协作组《武术》教材编写组

武 术



人民体育出版社

体育院校函授教材



TIYUYUANXIAO
HANSHOUJIAOCAI

人明

三

体育院校成人教育协作组《武术》教材编写组

武术



人民体育出版社

体育院校函授教材

武 术

体育院校成人教育协作组
《武术》教材编写组

人民体育出版社

156011

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

武术. -北京: 人民体育出版社, 1997. 1
体育院校函授教材
ISBN 7-5009-1402-4

I. 武… I. II. 武术-高等学校-函授教育-教材
IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00923 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 14 印张 328 千字
1997 年 3 月第 1 版 2001 年 6 月第 5 次印刷
印数: 18,421-23,450 册

*

ISBN 7-5009-1402-4/G · 1302

定价: 19.00 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

本教材是根据国家教委关于函授教育的有关规定和国家体委关于直属体育院校函授教学指导性计划的要求，并总结了各体育院校多年函授教材编写经验编写而成的。

本教材的编写，力求突出成人教育的特点。为了便于函授生进行自学，在每一章教学内容前都列出自学指导，包括内容简介、学习重点与难点、学习方法与要求，每一章后都列有小结、思考题、作业题等。

本教材由习云太主编，参加编写人员（按姓氏笔画）有：习云太、刘同为、刘荣淦、关铁云、邱丕相、吴姗姗、张选惠、洪正福、高正谊、耿洪鹏、温佐惠。最后由张选惠串编。

本教材使用对象为函授体育教育专业本科生，亦可供其他函授学制使用和体育工作者参考。

本教材经上海体育学院、广州体育学院、天津体育学院、北京体育大学、成都体育学院、西安体育学院、吉林体育学院、沈阳体育学院、武汉体育学院、集美大学体育学院函授协作组从事成人教育的专家和学者审定。

教材中如有不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以备再版时修改。

体育院校成人教育协作组

《武术》教材编写组

1996年10月

责任编辑：丛明礼
封面设计：王 惟

目 录

第一章 武术运动概述	(1)
自学指导.....	(1)
第一节 武术的概念.....	(2)
第二节 武术的内容与分类.....	(6)
第三节 武术运动的练法特点及其作用.....	(9)
小结	(12)
第二章 武术发展简史	(14)
自学指导	(14)
第一节 武术的起源	(15)
第二节 古代武术的雏形	(16)
第三节 古代武术的初步兴盛	(18)
第四节 古代武术的形成与发展	(20)
第五节 古代武术体系的形成	(23)
第六节 古代武术的繁荣	(26)
第七节 近代中国武术	(29)
第八节 现代中国武术	(31)
小结	(35)
第三章 武术技法原理	(37)
自学指导	(37)
第一节 长拳技法	(38)
第二节 太极拳技法	(43)

第三节 南拳技法	(47)
第四节 器械技法	(49)
小结	(56)
第四章 中学武术教学与训练	(59)
自学指导	(59)
第一节 中学武术教学的特点	(60)
第二节 套路教学的组织与方法	(61)
第三节 中学武术队的训练	(68)
小结	(80)
第五章 武术竞赛的组织与裁判	(81)
自学指导	(81)
第一节 武术竞赛的组织	(82)
第二节 武术竞赛的编排与记录	(88)
第三节 武术竞赛规则与裁判法	(100)
小结	(104)
第六章 武术图解知识及常用动作术语与要求	(105)
自学指导	(105)
第一节 武术图解知识	(106)
第二节 武术图解的学习方法	(109)
第三节 常用动作术语及动作要求	(110)
小结	(124)
第七章 基本功和基本动作	(125)
自学指导	(125)
第一节 肩臂练习	(126)
第二节 腿部练习	(130)
第三节 腰部练习	(146)
第四节 手型手法练习	(148)
第五节 步型步法练习	(152)

第六节 跳跃练习·····	(157)
第七节 平衡练习·····	(165)
第八节 跌扑滚翻练习·····	(167)
第九节 组合动作·····	(172)
第十节 练习中的注意事项·····	(197)
小结·····	(199)
第八章 套路运动 ·····	(200)
自学指导·····	(200)
第一节 青年拳单练、对练·····	(201)
第二节 初级长拳第三路·····	(241)
第三节 简化太极拳·····	(269)
第四节 南拳·····	(295)
第五节 初级刀术·····	(313)
第六节 棍术(中学教材)·····	(350)
第七节 剑术(中学教材)·····	(358)
小结·····	(366)
第九章 武术散手 ·····	(368)
自学指导·····	(368)
第一节 散手定义、特点及作用·····	(369)
第二节 散手技法原理及战术运用·····	(371)
第三节 散手教学与训练·····	(374)
第四节 散手技术·····	(383)
第五节 散手竞赛的编排记录与裁判·····	(410)
小结·····	(436)

第一章 武术运动概述

自学指导

一、内容简介

本章从总体上概括了武术定义、内容、分类、作用及锻炼方法、特点，分析了武术的概念和属性。把武术的运动形式分为套路和格斗两大类，套路又分单练、对练、多人练习等，格斗中有散手、推手等。分析了武术独特的锻炼方法、特点及其对人的作用和社会价值。

二、学习重点与难点

- (一) 武术的定义及武术的三种属性。
- (二) 用对比的方法，认识中国武术与西方体育的不同之处。
- (三) 武术的练法特点、作用。

三、学习方法与要求

(一) 本章主要是理论学习，通过自学和面授，对武术有一个全面了解。

(二) 认真阅读本章各节，并自写笔记和体会，完成规定的习题和布置的作业。

中国武术，具有悠久的历史。它是华夏民族在长期的生活和斗争中提炼凝结而成的一种人体运动形式，在政治、经济与文化的长期影响和渗透之下，具有浓郁的民族文化特性，熔防身、健身、修性、娱乐等多功能于一炉，世代相传，历久不衰。它拥有丰富的内容，植根于广大民间，成为当今中华民族优秀的文化遗产之一。

第一节 武术的概念

任何事物的概念都不是一成不变的。从漫长久远年代里走过来的武术，今天的概念和往昔的概念及所涵盖的内容和形式都有不少差异，但本质属性都是一致的，一脉相承的。

武术在历史上曾有过不同称谓，如春秋战国时称“技击”，汉代称“武艺”，清初称“武术”，民国时期称“国术”，新中国成立后正式命名为“武术”。

据文字记载，古代武术中对抗形式的搏斗运动有“角力”“角觝”“手搏”“相扑”“击剑”“较棒”“刺枪”等等，舞练形式的套路运动有“戈舞”“矛舞”“刀舞”“剑舞”“双剑舞”“戟舞”“双戟舞”“走戟”“使靶”“使棒”“使枪”“使拳”“打拳”等单人和集体的演练及“枪对牌”“剑对牌”等双人对练。

从历史上溯源，早期人类在生存竞争、狩猎、战争中的技能形态与武术初期的技术形态同源同构，甚至在一定时期融会交织，然而二者就其文化内涵和价值功能而言却有本质的区别。战争中重要的是群体的阵势、协同等，个人的技术作用极为次要。武术却是以个体行为为主，自发于民间的一种文化形式，表现出自卫、健身、娱乐、表演等多种社会价值和功能。在演进的整个过程中，中国古代的儒家、道教、佛教、民间宗教以及

各种民俗文化都对其有不同程度的影响和渗透。本来原始形态的武术与同时期世界各地的武技几乎无大区别，而发展到近代却迥然不同，重要的在于先秦以来大一统封建社会的经济与文化的长期积淀，使它逐渐远离狩猎和军事技艺的形态，成为一种独立的人体运动形式和文化载体。为此，对武术不能混同于军事技艺。早在明代，战将戚继光曾倡导士兵练拳弄棒，其目的在于提高身体素质。他认为战争技艺是“一起拥进”“就戳便斫”，岂容得“活泼跳动”“身势手法”。

武术发展至今，体育的功能日显突出，并归属体育范畴，其内容、形式和手段的体育化特点更强，所以其定义可概括为：武术是以技击为主要内容、以套路和搏斗为运动形式的注重内外兼修的中国传统体育项目。

当然，从广义上讲，武术的定义并不是体育能涵盖的，从功能上也不局限于体育。对武术的定义可以从三个属性来剖析。

首先，它是中国传统的技击术。

最早它同源于狩猎、战争中的实用技术，随着不断总结、发展和适应需求，从形式到内容都有很大的变化，但是技击这一精髓却万变不离其宗，“武术以技击为主要内容”正表达了它的本质属性，无论是套路还是格斗，都离不开攻防技击，这一特性使它既有别于舞蹈、杂技等人体运动形式，也有别于体操等体育项目。

当然，技击并不是中国独有的，它是人类从本能需要到文明需要必然出现的技能和文化，如世界各地的角斗、拳击、击剑、泰拳、空手道、跆拳道、桑勃、摔跤等等，也具有技击攻防的属性。而华夏民族、炎黄子孙长期以来，在自己的土地上，以自己的实践，按照自己的需求，总结出了自己的传统技击术，如踢、打、摔、拿、击、刺六法中都有许多丰富的技击法，其中踢法有蹬、踹、铲、截、弹、缠、扫、挂、摆、点、弹、踩、

掇等，打法有冲、撞、挤、靠、崩、挑、劈、砸、贯、撩、盖、鞭、抛、抄、钉、砍、插、穿、标等。而各地域、各拳种又不尽相同。此外，武术中的擒拿法、快摔法、桥法、十八般兵器的击法等等，均有独到之处。总之，武术的技击属性，反映了武术概念的内涵。

其次，武术是中国传统体育。

这一点在定义中明确地提出，表达了它的体育属性。这不仅由于千百年来人们从文化需求和社会功能的角度，一直是将武术作为健身强体、提高素质的手段，发挥它健身和育人的功效，也由于近代以来，它在军事训练中的作用减小，而体育功能增强的缘故。加之近代文明兴起，体育蓬勃发展，武术明显向体育项目上转变。尤其是新中国成立后，政府明确武术为体育运动项目，开展普及工作，制定了竞赛法和规则，使武术的套路和散手更明显地表现出体育性质。

就技击而言，它是一种人类进行格斗的方法，可以包括拼个你死我活和竞技较力两种性质。那么武术作为中国传统技击术也同样含有置对方于死地或失去反抗能力的方法，但当它与体育的性质相违背时，只能摒弃那些致伤、致残、致死的方法举止于武术运动之外，或者演化为一种个人操练或默契配合的套路形式。这也反映出武术作为传统技击术这一概念，有超越体育的成分，这种武术技能仍在公安、司法及军事侦察部门得以保留和采用。对广大民众来说，武术的体育属性是主要的。

从逻辑学上认识，中国传统体育是武术的上属概念，武术的套路运动和格斗运动则是概念的外延。比较确切的提法，作为体育项目之一的武术应称为武术运动。

其三，武术是中国的传统文化之一。

在理解武术概念时，决不能仅仅把它看做是一种技术技能或人体运动，还应从文化属性角度认识它丰富的文化内涵。在

人类文明的进展中,武术的独特性与它的文化氛围是分不开的。在漫长的历程中,它不断受到中国传统哲学、政治伦理、宗教礼仪、军事思想、文学艺术、医学理论以及社会习俗等社会文化形态的影响。中华民族独特的思维方式、道德观念、审美情趣、心态模式、价值取向以及人生观、宇宙观等在武术中都有集中的反映。

定义中提到的“内外兼修”,正是言简意赅地反映了它的文化属性,使武术超越了一般的技能技术层次,也超越了以体能形态为主的竞技的西方体育。武术以阴阳哲学为基础,以“主动”与“主静”及中庸为支架,体现了内容丰富的文化内涵,诸如整体运动观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说、虚实说等等,形成了独具风貌的武术文化体系。它既具备了人类体育运动强身健体的共同特征,又具有东方文化特有的哲理性、科学性和艺术性。它是中国文化在人体运动中的表现和载体,从一个侧面辉映出东方民族文化的光彩。

“内外兼修”的内容可归结为四个方面:武术追求外在的形健和内在的神韵,从而达到形神兼备;武术训练中既强调练“内”,又强调练“外”,所谓“外练筋骨皮,内练一口气”;武术的“内三合”与“外三合”、内外相合、上下相随,追求一种高度的协调与统一,体现了整体运动观;武术追求内外交修之功,要求武德与拳理、技术与修养结合,成为武术育人的最高境界。所以“内外兼修”一语较形象地表示了武术的传统文化属性。

总括起来说,武术是中国传统技击术,归属于传统的民族体育,又是民族文化的一部分。广义上的武术,是一种包含实用技击的人体文化;狭义上的武术,应称为武术运动,是一种体育运动,主要包含套路和格斗两种形式。

第二节 武术的内容与分类

武术运动按其运动形式分为套路运动和格斗运动两大类。

一、套路运动

是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等运动变化编成的整套练习形式。套路运动按照演练形式可分为单练、对练和集体演练三种类型。

单练包括拳术和器械两类内容。

对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三类内容。

集体演练有拳术的、器械的或徒手和器械的演练形式。

(一) 单练：单人演练的套路。

1. 拳术：徒手演练的套路运动。主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通背拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、少林拳、戳脚拳、象形拳等等。下面简介其中几种：

(1) 长拳：是一种姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明，并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折等技术特点的拳术。有拳、掌、勾三种主要手型，弓、马、仆、歇、虚五种主要步型。是竞技武术中的主要竞赛项目，传统的长拳类拳种有查拳、华拳等。

(2) 太极拳：是一种柔和、缓慢、轻灵圆活的拳术。它以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本十三势。在国内外颇为普及流行，以健身修性为主，也是竞赛项目。传统的太极拳有陈式、杨式、吴式、孙式和武式等。

(3) 南拳：是一种流行于广东、福建等南方各地拳种的总称。拳种流派颇多，广东有洪、刘、蔡、李、莫等家，福建有咏春、五祖等派。一般特点是：拳势刚烈、步法稳固、多桥法，

擅标手，常以发声吐气助发力、助拳势。

(4) 形意拳：以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、猴、马、龟、鸡、鹞、燕、蛇、鹧、鹰、熊等十二种动物的动作与形象组成的拳术。其运动特点是：动作整齐简练，严密紧凑，发力沉着，朴实明快。

(5) 八卦掌：是以摆扣步走转为主，以推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换为内容的拳术。其运动特点是：沿圆走转，势势相连，身灵步活，随走随变。

(6) 通背拳：是以摔、拍、穿、劈、攢等五种基本掌法为主要内容，通过圈、揽、勾、劫、削、摩、拨、扇等八法的运用组成的拳术。其运动特点是：出手为掌，点手成拳，甩膀抖腕，放长击远，发力冷弹脆快。

(7) 象形拳：是以攻防动作结合模拟各种动物形态或人物形象所组成的拳术。常见的有螳螂拳、鹰爪拳、猴拳、蛇拳、醉拳等。象形要生动，取意要体现攻防特点。

2. 器械：器械套路种类颇多，决不止十八般武艺，可分为短器械、长器械、双器械、软器械四类。短器械主要有刀、剑、匕首等；长器械主要有棍、枪、大刀等；双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等；软器械主要有三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。下面简单介绍几种主要竞赛项目：

(1) 剑术：主要是以刺、点、撩、截、崩、挑等剑法，配合步型、步法等构成的套路。其运动风格是轻灵洒脱，身法矫健，刚柔相兼，富有韵律。

(2) 刀术：是以缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎等基本刀法为主，配合步型、步法、跳跃等构成的套路。其运动风格是快速勇猛，激烈奔腾，紧密缠身，雄健剽悍。

(3) 枪术：是以拦、拿、扎枪为主，还有崩、点、劈、挑等枪法，配合步型、步法、身法等构成的套路。其运动风格是

走势开展，力贯枪尖，上下翻飞，变幻莫测。

(4) 棍术：是以劈、扫、抡、戳、撩、挑等棍法为主，并配合步型、步法、跳跃等构成的套路。其运动风格是勇猛泼辣，横打一片，密集如雨，梢把并用。

(二) 对练：两人或两人以上，按照预定的动作程序进行的攻防格斗套路。

1. 徒手对练：是运用踢、打、摔、拿等技击方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路。常见的有对打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练、八极拳对接等。

2. 器械对练：是以器械的劈、砍、击、刺、格、挡、架、截等攻防技击方法组成的对练套路。有多种器械可用以对练，主要有短器械对练、长器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等等诸多形式。常见的有单刀进枪、双节棍进棍、双匕首进枪、双打棍、对刺剑、对劈刀等。

3. 徒手与器械对练：是一方徒手，另一方持器械，双方进行攻防对练的套路。常见的有空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

(三) 集体演练：是集体进行的徒手的或器械的，以及徒手和器械结合的套路演练。竞赛中通常要求6人以上，如集体基本功、集体拳、集体刀、集体长穗剑、集体双头枪、集体攻防技术等，可以变换队形图案。要求队形整齐，动作协调一致。

二、格斗运动

是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。目前竞赛中开展的项目有散手、太极推手两项。

(一) 散手：是两人按照一定的规则，使用踢、打、摔、拿等技术，进行进攻、防守及反击，以求战胜对方的竞技项目，通常有优势胜利和得分胜利两种。