

武术

基本功练习法

周明德 著

吉林文史出版社

武术基本功练习法

周明德 著

吉林人民出版社

武术基本功练习法

周明德 著

*

吉林文史出版社出版 吉林省新华书店发行
大安县印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 3.25印张 58 000字

1985年11月第1版 1987年6月第2次印刷

印数：13 201—44 200册

统一书号：7437·9 定价：0.60元

序 言

武术是我国群众性体育活动之一，是我国广大劳动群众在长期实践斗争中创造、丰富和发展起来的，具有悠久的历史，是我国宝贵的文化遗产。在原始社会，人们为了生存，要猎获禽兽，就得与禽兽搏斗，这就需要一些技巧，在漫长的岁月中，积累了一些训练手足的初级技能，从而出现了武术的萌芽。随着历史的发展，阶级的产生，战争的出现，特别是金属武器的出现，才使武术真正形成。之后，人们经过历代的不断总结，不但吸取了与人、与兽搏斗的经验，同时也吸取了禽兽动作中的一些长处，如武术中所讲的猫窜狗闪，兔滚鹰翻等，使武术不断得到丰富和发展。

几千年来，武术在民间广为流传，深受广大人民群众的喜悦。同时，内容也变得更加丰富多采，逐渐发展为由拳术、器械套路以及有关的锻炼方法所组成的具有独特民族风格的体育项目。目前，仅长拳类就有几十个较大的拳系，一般流行的拳术套路有几百种，流行的器械套路也不下百种。

武术的作用有二：一是攻防作用；二是健身作用。其中攻防作用是武术的精髓。通过科学的武术练习，可以提高人的攻防能力，使人具有健美的体形和坚韧勇敢的品质。

基本功和基本动作练习是武术的一项重要内容。人们把

武术比作房子，基本技术（通过基本动作进行训练）比作房子的支柱，而基本功则是支柱的地基。不论是初学者还是训练有素的运动员，都要重视基本功和基本动作的练习。而且，训练程序的安排也很重要。一套科学的训练程序，可以使人全面发展，使运动技术水平稳步提高，也可以免受伤害。

本书是参考我国过去和现在的一些武术基本功、基本动作训练方法，吸取了五禽戏、导引术中的一些锻炼方法，同时也吸收了专业武术队和业余武术队训练的经验，并结合作者几十年来在进行武术训练时所积累的经验的基础上编写而成的。目的是按照武术练习的规律，介绍一些基本功和基本动作练习的方法。所选的内容是以长拳类为主的基本功和基本动作。它可以作为初学者自学、业余武术爱好者和专业武术队训练参考之用，也可供其他各种拳术和器械的基础练习参考。

根据所介绍的各种基本功和基本动作的不同作用，训练内容可分为四大段：育身段、运动段、攻防基础段和技巧段。

育身段是运动前的准备阶段，通过育身段的各种动作，活动全身各关节，使血液畅通，以使下三段难度较大、运动较剧烈的动作顺利进行。育身段中的某些动作也可供年老、体弱者及妇孺锻炼身体之用，对年老体弱者选择适当的内容进行锻炼可达到延年益寿的效果，对某些疾病患者，可增强体质，是治疗某些疾病的辅助手段。

运动段主要是一些最基本的动作，是拳术套路的基础。通过这一段练习，可以提高身体的柔韧性，反应的灵敏性和运动的速度。其实这是第三段即攻防基础段的基础，也是攻

防的基本功。

攻防基础段是武术基本功练习的最重要段，是力量与技巧结合的综合练习。经过长期练习，可以增强臂力、握力和推力，为进一步学习攻防技能打下基础。这一段的一些基本动作熟练以后，具有一定的实用价值。

四大段和各段内容的次序安排，也就是实际训练的次序安排。具体的动作和运动量，可根据自己的各方面条件灵活掌握，按照大、中、小运动量相结合的原则，有计划有步骤地进行训练。

每一个练习武术的人，都希望把自己锻炼得筋骨强壮，体形健美，从而达到精力充沛，以利于工作和学习。但是，有些练武的人却事与愿违，虽然经过一番练习，身体不但没有练好，反倒练坏了；或者弓背探头，或者罗圈腿、八字脚，有的伤筋折骨，有的疲劳过度使内脏受损，造成极大痛苦，甚至终身残废。为此，有些人对武术运动抱有种种错误的看法。其实，问题并不在于武术本身，而是因为锻炼的方法欠妥。由于人的身体结构，如呼吸系统、消化系统、骨骼都有其特点，因此，在进行武术练习时必须符合人体结构这一特点及规律。如果违反了 this 规律，不管你的动机多好，都要受到它的惩罚。我们要按照自己身体各方面的具体情况，科学地系统地进行武术练习，为此，特别需要注意以下几点：

1. 要结合自身年龄特点选择适合自己身体条件的拳种来练习，使身体得以全面发展。人体是一个统一的整体，任何一个部分都不可能脱离其整体而独立存在。同样，身体任何一种技能的增强，都不是孤立出现的。因此，那种只注意某

个局部的运动而忽视全面发展的作法是不科学的，而且势必造成畸形。身体的全面发展可以通过加强基本功、基本动作练习和选择适当的拳种来实现。长拳多翻腾跳跃，特别适合青少年练习；而有些短拳，如八极拳、地功拳、弹腿、形意拳等，则适合成年人练习。青少年正在发育时期，只练这类拳就会使体形不美观。因此，练这类拳应配合基本功、基本动作练习和长拳练习等，使身体得到全面的训练。

2. 动作要正确，通过武术训练，我们不但要使身体健康，而且要使体形健美。这就要在全面训练的基础上，在平日训练时注意养成良好的习惯。如站立时，要做到两脚并立，两腿挺直，靠紧，挺胸收腹，头正项直，二目平视。如果膝盖靠不拢，就要少做高压腿动作，多做仆步压腿和劈腿动作。做动作要领会其要领，反复练习，反复思考，力争做得准确。俗话说：“学拳容易改拳难”。只要我们平时注意，并长期坚持，就会习惯成自然，培养出健美的体形。

3. 注意安全，防止受伤。每次练习，都要按照科学的安排循序进行。这样，虽然内容很多，但是能够避免伤害事故的发生，使技术水平稳步提高。否则，只能是欲速则不达，万一发生了伤害事故，一定要采取措施，使伤处尽快恢复，不能拖延。

4. 适当掌握运动量。练习要循序渐进，不要急于求成。要持之以恒。练武的人有句话叫“一勤，二苦，三恒”，只要勤学苦练，并持之以恒，就会取得预期的效果。

5. 注意运动后的休息。练习之后，体力的消耗较大，

除了补充营养外，还要适当的休息，以便身体各部分器官的技能得以恢复。运动后，湿衣服应尽快换去，特别是天气寒冷时避免受凉、受风引起疾病。

目 录

第一章 育身段	1
第一节 跑 步	2
(一) 慢跑	2
(二) 单腿跳跑	3
(三) 左右炮腿跑	3
(四) 侧身挤步跑	4
(五) 叉步跑、盖步跑	4
(六) 直腿跑	4
(七) 高提膝跑	5
(八) 结束动作	5
第二节 伸筋压腿	6
(一) 两手交叉前后左右折腰动作	6
(二) 两手交叉后仰下够脚动作	7
(三) 两手交叉绕环动作	8
(四) 头碰小腿动作	9
(五) 顺肘够脚尖	10
(六) 肘交叉够脚	11
(七) 高压腿	12
(八) 头够脚	13
(九) 仆步压腿	14
(十) 脚勾翘仆步压腿	15
(十一) 左右手够脚	16
(十二) 劈腿	17
(十三) 蹬	18

(十四) 弹	19
(十五) 侧踹	19
(十六) 俯式平衡	20
(十七) 仰式平衡	22
(十八) 侧平衡	24
(十九) 交叉平衡	26
(二十) 前扫蹠腿	27
(二十一) 后扫蹠腿	28
(二十二) 地盘扫蹠腿	28
第二章 运动段	30
第一节 踢 腿	31
(一) 正踢腿	31
(二) 十字踢腿	32
(三) 侧踢腿	33
(四) 外摆腿	33
(五) 里合腿 (鸳鸯腿)	34
(六) 后炮腿	35
第二节 跳 跃	36
(一) 正前跳	36
(二) 侧跳	37
(三) 剪弹	38
(四) 腾空展翅	40
(五) 空中摆腿	41
(六) 空中下踩	41
(七) 飞脚 (二起脚)	41
(八) 旋风脚	43
(九) 空中外摆腿 (空中摆莲)	45

(十) 空中摆莲加坐盘	48
(十一) 转身飞脚	48
(十二) 三不落地 (腾空飞脚、腾空炮踢、腾空摆莲动作组合)	49
(十三) 飞脚、旋风脚组合	52
(十四) 腾空双飞脚 (双飞燕)	52
(十五) 双后炮腿 (倒打紫金冠)	53
(十六) 翻腾动作	53
(十七) 旋子	57
第三章 攻防基础段	58
第一节 上肢动作	59
(一) 单推手	60
(二) 拧腕	61
(三) 掳腕	62
(四) 搥臂	63
第二节 上下肢动作搥、踢组合练习	64
第三节 步形	66
(一) 弓步 (蹬山式)	66
(二) 马步 (骑马式)	66
(三) 虚步 (下山式)	67
(四) 仆步 (挨马式)	67
(五) 歇步	67
(六) 坐盘	68
(七) 丁步	68
(八) 盖步	69
(九) 叉步 (偷步)	69
第四节 步法	69

(一) 击步 (挤步)	69
(二) 垫步	70
(三) 弧形步	70
第五节 手 型	71
(一) 拳	71
(二) 掌	71
(三) 勾手	71
第六节 手 法	71
(一) 冲拳	71
(二) 架拳	72
(三) 抡劈拳	73
(四) 砸拳	73
(五) 挑拳	74
(六) 撩拳	74
(七) 推掌	75
(八) 亮掌	75
(九) 穿掌	75
(十) 插掌	76
(十一) 撩掌	76
(十二) 劈掌	77
(十三) 挑掌	77
(十四) 砍掌	77
第七节 眼 法	77
第四章 技巧段	79
(一) 前倾跌 (栽碑)	79
(二) 侧跌 (屈腿跌)	80
(三) 抢背	80

(四) 扑虎	81
(五) 鲤鱼打挺	82
(六) 仰俯动作	82
(七) 乌龙绞柱	83
(八) 鱼跃滑行前窜 (旱地跑船)	85
(九) 仰式滑行 (老头钻被窝)	85
(十) 俯撑 (铁牛耕地)	86
(十一) 侧卧撑 (豹子卧洞)	87
(十二) 推撑	88
(十三) 靠鼎 (手倒立)	88
(十四) 控鼎	89

第一章 育身段

育身段是进行剧烈运动之前的准备阶段。这一段安排的内容有跑、抻筋压腿和平衡动作。武术训练要从简到繁，从易到难，从慢到快，从低级到高级，循序渐进，防止受伤。

人体在参加剧烈活动之前，都要先做一些准备活动，尤其武术这种有许多翻腾跳跃动作的运动更是如此。为此，在这一段里首先安排了跑步这一项。放松跑可使全身肌肉、关节以及内脏器官在进行武术基础训练之前得到必要的活动。在跑步过程中，呼吸大量新鲜空气，心脏通过加强收缩力和增加收缩次数，把氧气输送到身体各部，加速胃肠蠕动，供给身体大量营养。这样，对全身的气血有很大的补充，增强五脏六腑的活动，使其发热，内热外散，渗至皮肤外出汗，使人气血流通，轻松愉快，全身舒适。当全身发热出汗后再做抻筋压腿活动，就不跑步压开得快。尤其在北方的严冬季节，跑热后再抻筋压腿，可以增强御寒能力和防止拉伤。

经过慢跑的准备工作以后，就可以抻筋压腿了。抻筋和压腿是武术训练中提高身体柔韧性的一种有效手段。坚持做抻压活动，可使肌肉与韧带的伸展性、弹性都得到提高，使身体柔而不软，韧而不僵，这样，作起动作来才会轻松自如，舒展大方。抻压时要先轻后重，先慢后快，不能用力过

猛，初学者更应该注意，否则容易将肌肉和韧带拉伤，给自己造成不必要的痛苦。一般初练者练习时，时间可短一点，运动量可小一些，压腿的高度也可以低一些，适应之后再逐渐加长时间，加大运动量，加高压腿的高度。

平衡动作也是武术训练中提高身体柔韧性的手段之一，通过平衡动作训练，可以加强腿部、腰部和髋部的柔韧性，灵活性和肌肉控制力量。一般来说，平衡动作要求“动迅静定”，就是说，做平衡动作时，身体的各部分动作要同时用力，同时完成。平衡后，身体各部分都稳住，纹丝不动，不能摇摇晃晃，哆哆嗦嗦。练习这些动作的关键在于掌握好身体的重心，加强腿部和腰部的控制，脚趾要抓紧地面。这样，动作才能干脆、利落、稳健，造型才能优美。

第一节 跑 步

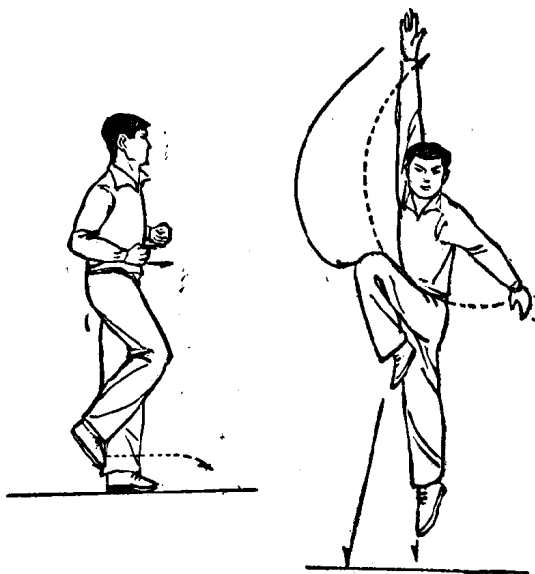
(一) 慢跑

要求：头正项直，身体稍向前倾，起伏不要大，全身上、下、内、外放松，肩下沉，肘前后自然摆动（也可左右摆动），手半握拳与腰平，步子不要过大，两脚落地要放平。呼吸时要自然、深长，每三、四步吸入一口气，三、四步呼出一口气。在北方由于冬季严寒，呼吸时均用鼻子，吸时要一步一点有节奏地吸入，三、四步吸完。这样可以使冷空气通过细长的鼻腔到达肺部温度适宜。呼气时也要一步一点有节奏地呼完。这样，由于鼻腔内冷热空气交替流通不致使鼻

子冻坏。其他季节可用嘴鼻共同呼出。(图1)

(二) 单腿跳跑

要求：右脚跳，左膝高提，脚尖下垂，呼吸时要两步吸完，两步呼完，吸满呼尽。头左转九十度，两目平视，右臂放松，从前往上扔；左臂也放松并同时往后摆。跳完，右脚掌先落地。如此交替向前跑二至三分钟。(图2)



(图1)

(图2)

(三) 左右甩腿跑

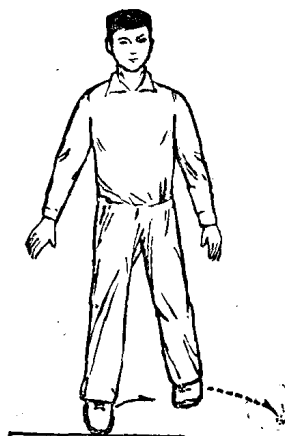
要求：左甩时回头看左脚，右甩时回头看右脚；看脚时要回头弯腰看脚底。呼吸自然，腰要大幅度地扭转，手、脚、头要协调。跑三分钟即可。(图3)

(四) 侧身挤步跑

要求：左腿左前上摆，右脚蹬地碰挤左脚，几次后，换过腿来重复上述动作，反复多次。两手下垂，前边小臂也可以随着往前摆动。(图4)



(图3)



(图4)

(五) 叉步跑、盖步跑

叉步跑和盖步跑都是侧身跑，一腿迈到另一腿后跑为叉步跑，一腿迈到另一腿前面跑为盖步跑。

注意：跑有两脚腾空的过程，走没有两脚腾空过程。

要求：两手下垂，两脚交换，反复多次，呼吸深长自然。(图5)

(六) 直腿跑

要求：两腿绷直向前跑，速度要先慢后快，呼吸自然，两