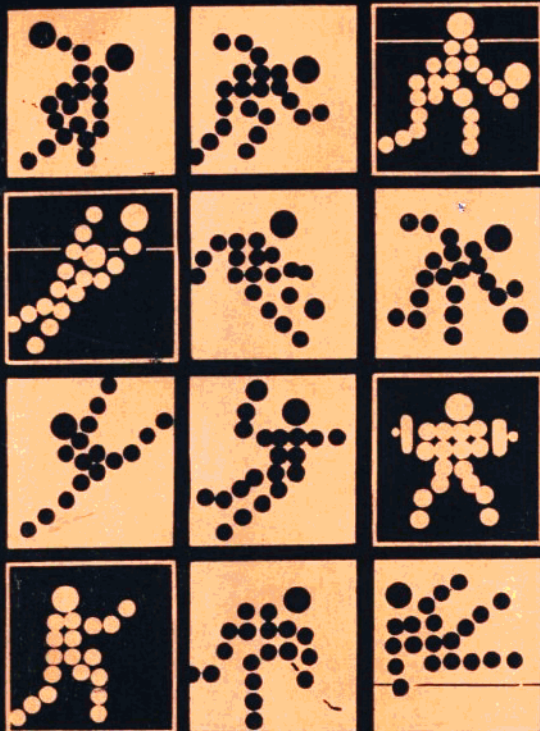


高等学校试用教材



术

武术教材编写组

高等教育出版社



高等学校试用教材

武 术

武术教材编写组 编

高等教育出版社

内 容 提 要

本教材分为两部分:理论部分和实践部分。

理论部分的内容有:武术简史、武术的内容和分类、武术的特点和作用,武术主要参
种的运动特点和基本要求,武术的教学和训练,武术竞赛的组织和裁判,武术图解知识
与套路的创编等。

实践部分的内容有:武术基本练习、新编武术操、少年拳、少年棍、初级拳、初级剑、
初级刀、简化太极拳、青年长拳和对练等。

本书可供高等师范院校体育系科普修课和专修课的学生用作教材。此外,对师范
专科学校的学生、函授生、中师的学生均有一定参考价值。

[京]112号

高等学校试用教材

武 术

武术教材编写组

*

高等教育出版社出版

新华书店总店北京科技发行所发行

天津新华印刷一厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张10.25 字数244 000

1988年5月第1版 1992年5月第5次印刷

印数17 322—22 330

ISBN 7-04-000886-6/G·55

定价:3.70元

说 明

高等师范院校体育系科武术教材,是依据原教育部1980年颁布的《高等师范院校体育专业教学计划》(试行草案)、1985年颁布的《高等师范院校体育专业武术教学大纲》(试行)和1982年《关于组织编写高等师范院校体育专业各科教材的通知》精神编写的。

武术教材编写组于1981年讨论制订《高等师范院校体育专业武术教学大纲》(草案),1982年讨论修订教学大纲并制订教材的编写计划及分工,1983年讨论教材初稿,1985年讨论教材第二稿。在讨论大纲和教材的会议上,均邀请部分师范院校的武术教师到会听取意见。在此期间,还在部分院校中试讲,以验证效果。

本教材分为两部分:理论部分和实践部分。

理论部分的主要内容是:武术概述、武术主要拳种的运动特点和基本姿势要求、武术的教学与训练、武术竞赛的组织与裁判、武术图解知识与套路的创编等。

实践部分的主要内容是:武术基本练习、新编武术操、少年拳、少年棍、初级拳、初级剑、初级刀、简化太极拳、青年长拳和对练等。

理论部分的教学对象,主要是体育系本科普修课和专修课的学生,实践部分主要是为本科普修课学生使用的。

本教材的特点,是根据师范院校的培养目标,紧密联系中学实际,其中不少章节都有针对中学的论述。为体现武术教材的连续性和稳定性,套路部分是使用现有教材的内容。为了减少篇幅,满足多数学生的需要,实践部分只选取普修课教材,专修教材将以教学参考书的形式另行出版。

编写本教材的召集单位是河南大学。

参加本教材编写组工作的有(按姓氏笔划):

马青海(河南大学)、林仲伟(华南师范大学)、孟昭祥(北京师范大学)、郝承瑞(西北师范学院)、袁贤群(苏州大学)、康绍远(东北师范大学)、郭鸣华(福建师范大学)。

本教材的统稿人有:马青海、孟昭祥、郝承瑞。主要统稿人为孟昭祥。

参加本教材审稿工作的有:林仲伟、周永祥、蒋浩泉。特邀审稿人杨绍虞。

限于编者水平,不妥之处在所难免,敬请读者指正。

编 者

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术简史	1
第二节 武术的内容和分类	4
第三节 武术的特点和作用	9
第二章 武术运动的基本技术分析	12
第一节 长拳的特点和技术要求	12
第二节 太极拳的基本姿势和运动特点	15
第三节 南拳的基本姿势和运动特点	18
第四节 形意拳的基本姿势和运动特点	19
第五节 八卦掌的基本姿势和运动特点	23
第六节 剑、刀、棍、枪的运动特点和方法	26
第三章 武术教学	40
第一节 武术教学法	40
第二节 武术教法作业	45
第三节 中学武术教学	52
第四章 武术训练	54
第一节 武术训练内容	54
第二节 训练法在武术中的应用	57
第三节 制订武术训练计划的注意事项	59
第四节 中学武术训练	60
第五节 中学武术业余训练计划示例	60
第五章 武术竞赛的组织与裁判	63
第一节 武术竞赛组织简介	63
第二节 武术竞赛的编排和记录	65
第三节 武术竞赛中的裁判工作	75

第四节 中学武术教学比赛	80
第六章 武术图解知识与套路创编	85
第一节 武术图解知识	85
第二节 武术套路的创编	87
附录: 武术科研中的挖掘整理工作	91
第七章 武术基本练习	93
第一节 基本手型和步型练习	93
第二节 基本手法和步法练习	96
第三节 压腿练习	100
第四节 肩部练习	102
第五节 腰部练习	105
第六节 腿法练习	107
第七节 跳跃练习	111
第八节 组合练习	114
第九节 武术操	117
第八章 少年武术套路	128
第一节 少年拳	128
第二节 少年剑	135
第三节 少年棍	143
第九章 初级拳	152
第一节 动作名称	152
第二节 动作说明	154
第十章 初级剑	175
第一节 动作名称	175
第二节 动作说明	176
第十一章 初级刀	201
第一节 动作名称	201
第二节 动作说明	202

第十二章 简化太极拳	235
第一节 动作名称	235
第二节 简化太极拳套路动作说明	238
第十三章 青年长拳	267
第一节 单练动作名称	267
第二节 单练动作说明	269
第三节 对练动作名称	304
第四节 对练动作说明	305
参考书	318

第一章 武术概述

武术是一种以踢、打、摔、拿、劈、刺等攻防动作组成徒手与持器械的套路和对抗性运动。

武术在我国有悠久的历史,过去又曾称为拳勇、勇力、武艺、国技、国术等,新中国成立后统称为武术。它有广泛的群众基础,是具有独特民族风格的传统体育项目。

第一节 武术简史

一、我国武术的起源

在原始社会,由于严酷的生活条件,迫使人们不断地改善自己的体力和智慧,在生存斗争中,便自然地产生拳打脚踢一类的初级攻防手段。后来人们又学会使用石制或木制的工具做为武器,又渐渐产生一些徒手的和使用器械的搏斗技能,这便是武术的萌芽。

进入原始社会后期,私有制的出现,部落之间的战争不断发生,在战争中出现持盾和斧舞练的“干戚舞”。据《淮南子·缪称训》载:“禹时三苗叛,三败苗而仍不服。……故禹持干戚舞于两阶之间,而三苗服”。其意是,三苗多次造反,禹以兵伐多次,都未能使三苗顺服。后来禹停止进攻,用斧和盾为器械进行操练,请三苗观看,显示禹的武力雄厚,三苗才诚服,不敢再有侵略之心。这是原始社会一次盛大的武术自卫演练。古代的“武舞”为后来武术套路的形成奠定了基础。当时还出现“角抵”,据《述异记》载:“轩辕之初立也,有蚩尤氏兄弟七十二人,铜头铁额……耳鬓如剑戟,头有角,以角抵人,人不能向”。原始社会的角抵是一种徒手搏斗,包含有踢、打、摔、拿、抵等多种方法。蚩尤的角抵既可用于战场,也可

用于平时的演练,对后世对抗性项目的发展有一定影响。

二、我国武术的发展

在我国进入阶级社会时,随着生产力的发展、兵器的改进,武术也进入一个新的发展阶段。商周时期,由于青铜铸造技术水平的提高,武器也逐渐精良,出现矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等多种兵器,运用兵器的方法也有所改进。

到春秋战国,诸侯纷争,七强图霸,战争频繁,武术的格斗技能在军队和民间得到重视和迅速发展。如《荀子》记载“齐人隆技击”,《管子·小匡》里也记载有:凡是民间有拳勇而不报告者按隐匿人才问罪。吴越兴击剑,《庄子·说剑篇》中提到:赵文王喜看斗剑,专门养三千余名剑客,日夜于宫廷中相击,每年都要死伤百余人。说明对抗性运动有较大发展,也说明剑术在吴越的兴盛。古代有一位著名女击剑家,就是出在越国,当时称“越女”。她不但剑技出众,而且有一套技击理论。这些理论记载在《吴越春秋》中:“凡手战之道,内实精神,外示安逸,见之似好妇,夺之似惧虎,一人当百,百人当万”。早在两千多年前我国就已有较为成熟的技击理论记载,并已初步提出内外合一,形神兼备的见解,这些理论常为后世许多武术著述所引用和吸取。

又据《史记》中记载:楚汉相争时期的历史事件“鸿门宴”,里面叙述了所谓“项庄舞剑,意在沛公”这一著名故事。从这里可看出,武术已由过去单纯的攻防动作,逐步发展为可以单独演练的套路形式。

汉晋时期,随着社会的发展,武术也得到相应的发展,当时已出现多种形式的套路运动,如“剑舞”、“双剑舞”、“戈舞”、“刀舞”、“双戟舞”等单人的、对练的和集体舞练的套路,常出现在宫廷酒宴中。有关武术的著述也明显增多,仅据《汉书·艺文志》就收有《剑道》三十八篇,《手搏》六篇,都是论述“攻守之道”的专作。

全唐时期，推行“武举制”，以考试的办法选拔武艺出众者，促进了民间及官方的练武活动。在隋末就以武功闻名于世的少林寺，在唐武德年间，少林寺僧因助李世民平服王世充有功，少林寺更加声名大振，官府许其自立营盘，演练僧兵，僧徒曾达两千余人，练武之风日盛。

当时在军旅中剑已逐渐被刀所替代，但在民间仍很盛行，不仅武人练，文人也以佩剑、舞剑为荣。李白、杜甫青年时皆曾学过剑术，裴旻的剑术与李白的诗和张旭的草书被誉为唐代的三绝，有人赞美裴旻的剑是“剑舞若游龙，随风紫且回”，难怪画家吴道子请求裴旻舞剑，以激发创造豪情；更可叹为观止的是杜甫笔下描述的公孙大娘舞剑：“耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光”。那矫捷凌厉的剑法，引来“观者如山”，“天地低昂”。说明当时的剑术套路在刚柔虚实、动静疾徐等方面已有相当高的水平。

两宋时期，内忧外患，战火频仍，广大人民常结社习武以求自保。有“角抵社”、“英略社”、“弓箭社”等民间习武组织，这些组织为武术的交流和 development 创造了有利条件，并因陋就简地“自制裹头无刃枪、竹标排、木弓刀……等习武技。”（《宋史》）。武术在民间的发展，农村及边远地区多侧重军事实用技术，而城市多侧重套路，使一些艺人把武术也做为表演内容，统称为“百戏”，其中有使拳、踢腿、弄棍、使棒、棹刀、舞刀枪、舞剑等，对练有枪对牌、剑对牌等。武术套路表演的内容、方式见诸记载的也多于前代。“十八般武艺”一词也始见于宋代，据宋华岳《翠微北征录》载“臣闻军器三十有六而弓为称首，武艺一十有八而弓为第一”。此文原意为强调弓箭在征战中的重要，但从侧面也反映出，在当时的兵器也远不止十八种。

元朝由于民族矛盾的激化，民间习武受到限制，这种资料在文

献中屡见不鲜，如《元史》卷六：“至元五年（1268）三月禁民间兵器，犯者验多寡定罪”。又“……演弄拳棒轮叉舞棍者，杖一百，流三千里；随同学习者，杖一百，徒三年。”（俞德渊《默斋公牍》卷下），因此不少武术家隐姓埋名。宋朝的民间习武组织，到元代转为秘密，使武术得以继续向前发展。

明代是我国武术全面大发展的时代，不同风格、流派的拳术林立，仅抗倭名将戚继光的《纪效新书》中就记有“宋太祖三十二势长拳，绵张短打，温家七十二行拳，三十六合锁，山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打……共十六家拳法”。由此可知，当时大有百家争鸣之势。且拳的命名特点是以擅长者的姓氏命名。

除众多的徒手拳法外，还有丰富多采的器械套路，明代著名的枪棍套路就有几十种。其它形式的器械如双刀、双剑、钯、锤等也都得到发展，开始有势有法，有拳谱歌诀。这些说明，脱胎于军事格斗技术的武术，到明代逐步形成以套路为主的运动形式，并远远超过对抗性运动的发展。当时还明确提出武术是健身的，拳术是学习器械的基础的论断。如戚继光在《纪效新书》有“拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门。……大抵拳、棍、刀之类，莫不先有拳法活动身手，其拳也为武艺之源”。

明代又是武术家著书立说的鼎盛时代，据统计有：唐顺之《武编》，俞大猷《正气堂集》，郑若曾《江南径略》，戚继光《纪效新书》，程宗猷《耕余剩技》，何良臣《阵记》，茅元仪《武备志》，吴殳《手臂录》等。

明太祖朱元璋主张文武合一，据《明末纪事补遗》载：“洪武年间廷臣两次请立武学不许，令武官及其子弟咸入太学。诏行大射礼，命太学及群县各学诸生，朔望习之，射仪以齿为序。又诏会试、中试后十日面试骑射。武官习礼义，文人学骑射，以重文武全才之

实学”。说明明代武术的大发展，是与当时朝廷重视文武全才的思想分不开的。

清代由于清政府为维持自己的统治地位，一度限制练武，所以清代的武术活动远不如明代。但由于武术在民间已有广泛的群众基础，又加以当时存在许多反清复明的组织，促使广大人民群众习武练功，致使武术的发展不但未被阻止，反而使各种流派的武术更加纷呈于世。当时有从地理上把武术分为南派、北派的；有从山川河流把武术分为少林、武当及黄河、长江、珠江三大流域等流派的；也有人根据练功方式分为内功、外功或内家、外家等等，清代武术流派的林立，是前所未有的。

武术流派林立，象征着事业的兴旺发达。但因各流派之间缺乏互相交流，取长补短，就形成自我标榜，互相攻击，继而假托神传仙授，嫡传正宗，宗派门户之见开始形成。较为典型的是清初黄百家的《内家拳法》，此书开始即写：“自外家至少林其术精矣，张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家，得其一二者，已足胜少林。”由此始把武术界的门户之见形诸文字。但是瑕不掩瑜，不少流传至今的优秀拳种及不同风格流派的拳术是在明末清初形成和发展的，如各式太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、炮捶等。而且各个拳种已形成自己的拳术理论，指导着习武练功活动。

武术所以能繁衍至今而日益兴旺发达，是由于武术具有健身防身的双重作用。我国人民平时用武术“活动手足”，有了压迫则用它御强抗暴，抵抗外侮。因此，我国历代的农民起义，对武术的发展与传播也做出巨大的贡献。

民国时期，由于社会的发展，火器的普遍使用，武术以体育形式出现则更为明确。1910年在上海创办“精武体操学校”，后来改为“精武体育会”，以传授武术为主。在香港、东南亚一带，也建立了精武体育分会，把武术列为体育项目。

1927年在南京成立了“中央国术研究馆”，翌年改为“中央国术馆”，主要任务是整理、宣传武术，培养师资，出版武术书籍等。前后培养几百名武术教师和教练。于1928年和1933年在南京举行两次“国术国考”，主要有短兵、长兵、摔跤、散手等项，民国期间，第三届至第七届的五届全国运动会中，都有武术的表演或比赛。

三、新中国武术运动的发展

新中国成立后，党和政府十分关心人民健康，重视优秀民族文化遗产的继承和发展。在“发展体育运动，增强人民体质”的方针指引下，我国民族传统体育得到广泛发展，1953年在天津举行建国以来第一次规模最大的全国民族形式体育表演大会，会后组织武术莅京表演团，到中南海怀仁堂汇报表演，受到党和国家领导同志的关怀和赞扬。

早在50年代，原教育部就在高等师范院校和体育学院的系科，设立武术专业，并把武术列为必修课，这对正规地和系统地培养武术师资提供了有利条件。

从1957年开始，国家体委组织部分专业人员，在继承传统拳术的基础上，广收众家之长，整理出简化太极拳、甲乙组和初级长拳、刀、剑、棍、枪等二十二种拳术和器械套路。1978年先后编写体育院系武术通用教材和大、中、小学武术教材。

1979年1月国家体委发出《关于发掘整理武术遗产的通知》，组成调查组到十三个省市进行较广泛地考察。同年5月围绕挖掘整理工作，在广西南宁举行第一次全国武术观摩交流大会，至今每年举行一次，对挖掘整理武术遗产收到良好效果。

国家体委为恢复武术中的对抗性项目，从1979年开始对武术中散手和推手进行研究和试验，1982年先后举行两次研究会，并于同年11月份在北京举行首次全国散手、太极推手表演赛，这对继承和发展武术运动起到推动作用。又在同年为总结经验，制定

发展武术的方针政策,召开了全国武术工作会议,会上提出了大力开展群众性的武术活动,坚持普及和提高相结合;继续做好挖掘整理工作,把继承和发展结合起来;逐步完善武术表演办法和竞赛制度;开展国际交流,积极稳步地向国外推广等项任务。经过两年的努力,于1984年8月在河北省承德市召开全国武术挖掘整理成果汇报会,会上充分肯定几年来,特别是最近两年武术的挖掘整理成果。全国各省市成立武术挖掘整理小组,有近三百人参加了小组的工作,全国县级参加此项工作的达4400余人,采访老拳师近五千人,搜集文献资料1300余册,为老拳师录相3300余套。这次全国范围的挖掘整理工作,解决了很多问题,初步摸清我国主要拳种的流传范围和代表人物。这种成果是历代所没有的。

自1978年以来,武术越来越受到人们的重视,武术活动日益频繁,仅1985年全国规模的武术竞赛和表演活动就有六次之多。全国各省、市、自治区,以及许多高等院校都相继成立武术协会,这对推动武术的普及和研究工作,也必将起到很大推动作用。

四、中国武术在国际上的影响

中国武术在国际上有着深远的影响,据《宁波府志》载,早在明末“陈元赞随浙江道赴日本,以拳授徒。”日本古武道研究会在东京立碑,上面写着:“拳法之有传也,自投入明人陈元赞而起。”目前奥运会比赛项目中的柔道,就是由日本吸收了中国明代传播的拳术演化而来。

民国期间,1936年组成中国武术代表队赴菲律宾、新加坡、马来亚等国访问表演。同年又组成中国武术队赴奥运会表演,受到外国友人的欢迎。

我国海外华侨人数众多,华侨所在之处大多有武术在传播,华侨在对外传播和推广武术方面也做出很大的贡献。

新中国成立以来,我国多次组成武术代表团,先后到亚洲、拉

丁美洲、欧洲、美洲、非洲等四十多个国家访问表演,中国武术团所到的国家,均受到热情的欢迎,得到高度的评价。我国还多次派出武术专家到外国传授武术。我国的许多大、中城市与外国的一些城市建立了友好关系,武术已成为这些城市重要的传播交流内容,近几年来,武术在国外也得到迅速发展,据不完全统计,仅东京一个城市,就有传授中国武术的组织五六十个之多。

总之,目前国外学习中国武术的热情方兴未艾,许多国家和地区武术组织,纷纷要求中国组织国际武术邀请赛。为此于1982年在南京举办了国际武术邀请赛,1984年在武汉举办了国际太极拳、太极剑邀请赛。又于1985年8月中国武术协会在西安举办首届国际武术邀请赛。在赛会的同时,有亚洲、非洲、欧洲、北美和拉丁美洲共十六个国家和地区武术组织的代表,经过协商酝酿一致同意由中国、英国、意大利、日本、新加坡各派一名代表,组成国际武术联合会筹委会。它的成立,不仅对增强我国与世界各国人民的友谊起了积极作用,而且对我国武术向世界传播也做出了新的贡献。

第二节 武术的内容和分类

新中国成立后,武术运动获得很大发展。在挖掘、整理、继承、发展传统武术的基础上,产生了“新编长拳”。近几年来,又试验对抗性比赛的运动形式,进一步丰富武术的内容,在这种情况下,以拳种分类就显得过于繁杂;以南北派、内外家分类又过于笼统,因此,根据武术运动发展的需要,将武术分为如下三大类:

一、基本功和各种单势练习

武术中有许多基本功,如肩功、腰功、腿功、鼎功、桩功及各拳种的单势动作,这些练习不仅是套路运动 and 对抗性运动的基础,它

们本身也是很好的锻炼方法,在群众中有广泛的影响。

二、套路运动

套路运动是武术的主要内容,它的内容极为丰富,可分为下面四类:

(一) 拳术

包括长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、戳脚、翻子拳、象形拳、地躺拳等百余种。

(二) 器械

1. 短器械: 刀、剑、鞭、铜等。
2. 长器械: 枪、棍、大刀、朴刀等。
3. 双器械: 双刀、双剑、双钩、双匕首等。
4. 软器械: 九节鞭、三节棍、流星锤、绳标等。

(三) 对练

1. 徒手对练: 对拳、对擒拿等。
2. 器械对练: 对劈刀、对扎枪、单刀对枪、三节棍进棍等。
3. 徒手与器械对练: 空手夺刀、空手夺枪、空手夺匕首等。

(四) 集体项目

凡六人或六人以上徒手或持器械的集体演练,皆为集体项目。如集体基本功、集体拳、集体剑、集体大刀等。

三、对抗性运动

对抗性运动是武术中试验开展的项目。它是两人互为对手,按照一定的规则,运用武术的攻防技术,进行实战性的搏斗比赛。如散手、推手、短兵、长兵等。

第三节 武术的特点和作用

一、武术的特点