

当代中华武术冠军郝致华拿手套路选

● 吴彬 程惠坤著

三魂刀·风云棍

北京体育学院出版社

当代中华武术冠军郝致华拿手云图记

追魂刀·风云棍

吴 彬 程惠坤 著

北京体育学院出版社

责任编辑 何芳桂
责任校对

封面设计 叶 莱

当代中华武术冠军郝致华拿手套路选

追魂刀·风云棍

吴彬 程惠坤 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义县小店印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32

印张:5.75

定价:2.70元

1990年8月第1版

1990年8月第1次印刷

印数:11000

ISBN7—81003—412—X/G·310

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

名 誉 主 编	徐 才		
名 誉 副 主 编	张 文 广	蔡 龙 云	
主 编	鲁 牧		
副 主 编	王 幼 良		
编 委	(以姓氏笔划为序)		
	于 鲁 人	门 惠 丰	王 幼 良
	<u>成 传 锐</u>	杨 再 春	吴 彬
	赵 双 进	贺 子 文	鲁 牧

从现代体育看武术套路

为《当代中华武术冠军拿手

套路选》作序

徐 才

精选新中国成立以来武术冠军所演练的拿手套路，汇集成册出版，堪称是一件有意义的事情。

《当代中华武术冠军拿手套路选》的问世，至少会从两个方面引起人们的共鸣和思索。

一是，曾怀鸿鹄之志，赢得殊荣的冠军们，看到自己和同伴们演练过的套路，图文并茂，栩栩如生地再现出来，流传下去，是会感到格外欣慰的。随着时光的流逝，冠军们有的已愈花甲，有的年过半百，有的虽还年轻，但

也已告别赛场。当他们谈到此书，看到自己的练武形象付梓成书，传播于世，是会联想到武术主要靠“口传心授”的历史确是一去不复返了。今日中国处在一个尊重知识，尊重人才和弘扬祖国优秀传统文化的新时期，武术家受到党和国家的器重和社会的爱戴，他们的社会地位空前地提高了。特别是在武术走向世界，走向奥林匹克运动赛圈的今天，武术技术的发展和_·创新，理应用文字、图解和影像形式保存下来，传给后代和世人。在这方面不少武术家扬武举文，不仅精心授徒，而且执笔著书；不少出版单位适应社会需求，编辑出版了优秀武术图书和影像。对他们是应当致以敬意和表示谢忱的。目前，海内外众多的爱武习武者渴望多出些武术图书和录相，我衷心祝愿武术界和出版界密切合作，向国内向世界不断提供武术佳作。世界在期待着中国！

二是，从《当代中华武术冠军拿手套路选》，可以看到新中国成立以来武术技术的发展轨迹。

绵延发展几千年的中华武术，随着时代的演进不断得到丰富和发展。中国古代武艺是与

古代军事密不可分，今天则以武术的崭新面貌，跻身于现代体育之林了。《当代中华武术冠军拿手套路选》，就是把新中国成立以来，在历届全国武术比赛中获得冠军的套路加以精选，展示于世。从一定意义上说，这是一部活的武术技术发展史。尽管武术不仅有套路技术，而且有散手、推手的技击技术，还有武术理论、武术文化等等丰富多采的内容，但是，从套路技术的发展确实可以看到新中国武术运动发展的轨迹。精选的这些套路有两个突出特点：一个是继承了传统套路的精华；另一个是创造了崭新的技术动作。这是符合武术的发展规律，也是符合各个运动项目发展规律的。明代的著名军事家、武术家戚继光在他所著《纪效新书》自叙中，注释书名时说：“曰‘新书’，所以明其出于法而不泥于法，合时措之宜也。”新中国成立以来，武术套路的发展，就是“出于法而不泥于法”，继承传统，而又不拘泥于传统，是有新的发展和创造的。虽然，现在的套路并不就是十全十美了，还有不足和缺陷，有待再发展再创造，但它毕竟是今人的智慧之作，有识之士是会慧眼识真经的。

毛泽东同志在六十年代讲过：“人类总得不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。停止的论点，悲观的论点，无所作为和骄傲自满的论点，都是错误的。”这段精辟的论述值得我们武术界进一步学习。

对于发展到今日的武术套路，不时听到一种非难之言，说是“花拳绣腿”，没有真功夫。这个非难，我想有其“合理的内核”，就是说，应当有真功夫。但是，何谓真功夫，却是应当采取分析态度的。这里一个最根本的问题就是今日的武术属于体育的范畴，而不是军事的范畴。尽管为了武术利于防身自卫，利于擒拿格斗，也利于肉搏之战，但作为体育运动，它的直接目的却是强身健体，为人体的全面发展服务。不论是套路或是散手、推手，作为体育范畴的武术，是以提高人的体力、体能、体质，培养蓬勃朝气和高尚情操为目的的。这就是通常所说的“身体的教育”。古时，武术尚未与军事截然分开，人们强烈要求武术家的真功夫，是像戚继光所说的：“凡武艺，不是当应官府 的公事，是你来当兵，防身立功，杀贼救命，本身上贴骨的勾当。你武艺高，决杀了贼，贼如何又会杀

你。你武艺不如他，他决杀了你”（《纪效新书》卷四《论兵紧要禁令篇》）。这纯是从军事上提出的要求，要学得真功夫就是掌握杀敌的武艺本领。今天作为体育运动，对武术运动要求的真功夫，则是遵照套路技术规范 and 比赛规则，准确地按时地完成各项动作，把精、气、神体现出来，显示人体的健、力、美和武德精神。以此对照来看，把打斗能力作为真功夫的标准似不够恰当，把现代武术套路说成“花拳绣腿”，没有真功夫，也是不公平的。更何况，就是在冷兵器的古代，武术与军事密不可分，为了训练士卒，提高作战能力，也需要进行套路训练；为了自娱和庆典还有武舞的表演助兴呢！所以连反对“满片花草”的戚继光，在《纪效新书》中也编进了不少武艺套路内容，以使士卒“惯勤肢体，活动手足”。而今武术已列为现代体育的范畴，从健身的体育角度来观查武术套路，那种“左右周旋，满片花草”，具有观赏价值，可取欢于人的表演武术，正是武术发展进程中呈现的一种符合现代体育要求的新事。对此，我想应当鼓励多于非难，肯定发展趋向，提出完善意见，则

是我们今后所要做的。实当代体育其运动中有一些项目已经化为先驱走上具有观赏价值的竞技体育之路。比如，就体操的发展历史来说，体操不仅早就从原来作为体育的总概念中分离出来，成为体育的一个运动项目而存在，而且也从近代体操的创始者德国的杨氏和瑞典的林氏所倡导的带有反对外来侵略，反对拿破仑席卷欧洲，争取祖国解放和独立的具有浓厚军事色彩的体操，演化为全面发展身体素质，增强人体器官功能，使全身协调发展为目的的现代体操。到了19世纪末，又出现了颇具审美价值的韵律体操（旧称艺术体操），并从1962年起被国际体操联合会定为独立的竞赛项目，于今变成世界亿万少女们所喜爱的运动。体育与美育紧密相连，特别是崇拜人体美、运动美，中外古今概莫能外。而运动美又是人在体育活动中所表现出来的一种美，是人体美特殊的审美对象。虽然运动美并不是运动的主要属性，但各个运动项目都有美的因素，而有些项目的美还成为直接决定技术效果的因素之一，裁判评分也包含着审美意识的作用。有的美学研究者把武术、韵律体操、技巧运动、花样游泳、花样

滑冰等含有艺术因素较多的项目，看作是最富有运动美的。武术套路是以攻防动作为核心，按照攻守进退，动静疾徐，刚柔虚实等对立统一规律编排的技术动作，它的不同流派和拳种各有其美学特点。特别是武术所讲究的手、眼、身、法、步以及形神兼备，内外兼修，更是作为特殊审美对象为人们所重视。所以，笼统地非难武术套路是“花架子”，忽视运动美的魅力，实难令人信服。当然，武术套路技术还有待进一步改革和提高。另外，在发展武术套路的同时，也要把武术散手、太极推手等技击技术进一步整理和推广。可以肯定，武术技术的发展轨迹，还会在新的历史时期，以更加全面、更加规范的技术风貌展示于世界的。武术技术发展的美好前景在向我们招手！

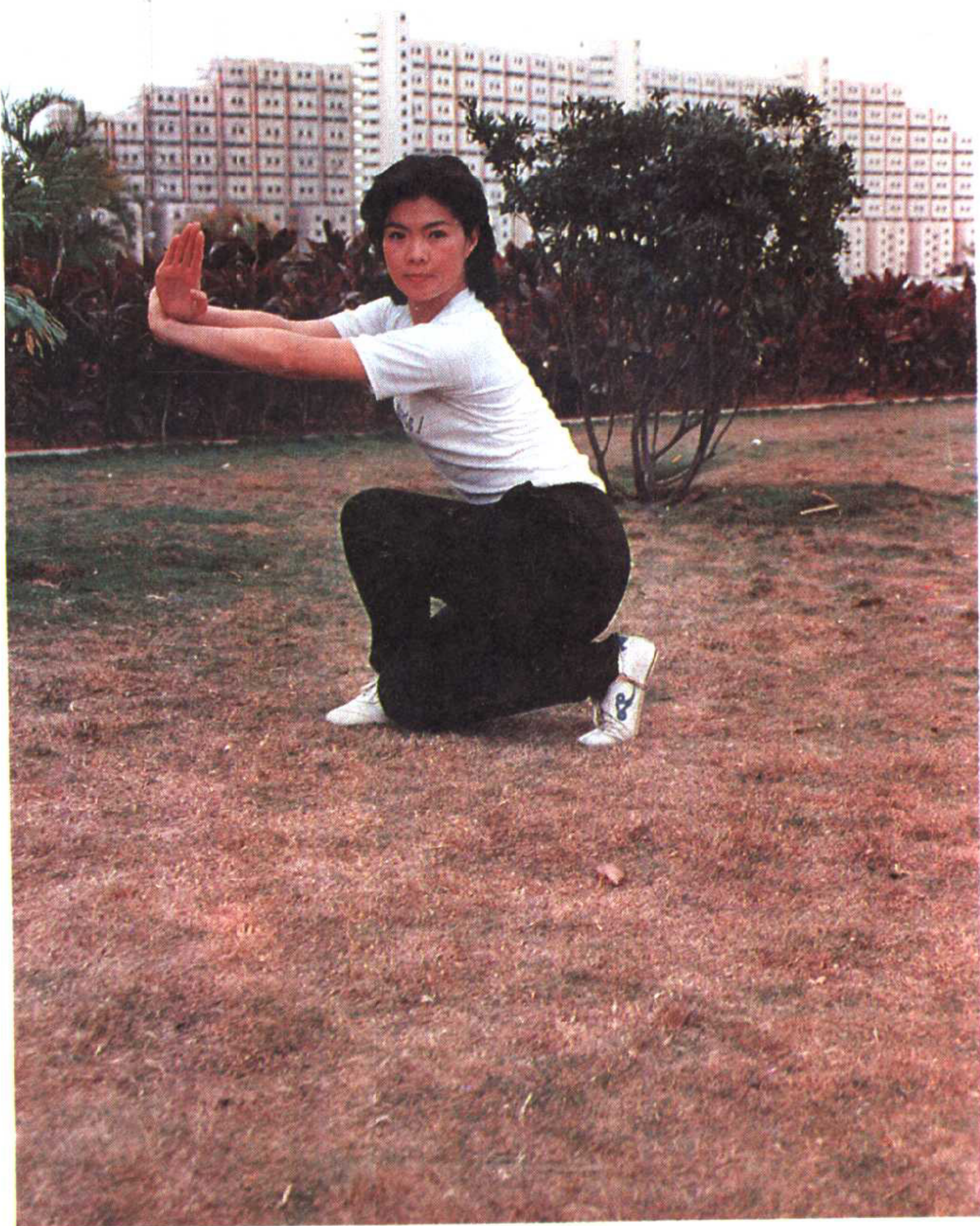
82706



郝致华近照

82706





1987年郝致华在深圳

目 录

从现代体育看武术套路

——为《当代中华武术冠军拿手套路选》作序

.....徐才

郝致华小传..... (1)

郝致华刀术冠军套路——追魂刀..... (5)

郝致华棍术冠军套路——风云棍..... (80)

郝致华练功体会..... (167)

郝致华小传

郝致华，女，1962年9月出生，河北定兴县人，武英级运动员。

1971年4月，年仅9岁的郝致华在鸦儿胡同小学上3年级时，她被老师带到正在组建的什刹海业余体校武术班，独具慧眼的吴彬教练一眼就看中了这个机灵好动的小姑娘。不久，教练便发现，这个调皮的小姑娘不仅精力充沛，而且身体素质好，反应灵敏，速度快，特别是她有超出常人的接受力和模仿力。教练示范的动作，别的孩子还未得要领，而她却已经掌握了。经过3个月的初步训练，小致华凭着她的天资和苦练精神，留队继续深造，进步很快。半年后，郝致华和她的伙伴们一起参加了在济南举行的全国武术表演。虽是初出茅庐，但英姿飒爽，身手不凡，使观众耳目一新，她获得了表演优秀奖。可以说，在业余体校的3年时间里，郝致华以辛勤的汗水和超人的接受能力，为她后来获得一系列优异成绩打下了扎实的功底。

1974年，郝致华被选入北京队，在她练武术的道路上又跨入了一个新的里程。她认真听取教练的指导，积极完成教练布置的训练任务，每套动作别人做五、六遍，她做七、八

遍，腿碰青了，脚扭伤了，她从不退缩，直到动作的技术要领和节奏的掌握，达到教练的要求为止。

经过两年勤学苦练，她正式成为北京队的主力队员之一。在1975年第三届全运会上，郝致华崭露头角，获得个人全能第5名、规定拳第2名和自选拳第3名。

1977年，正当她向新的高峰攀登时，却患了黄疸型肝炎，医生说她再练武术就有生命危险。但事业心很强的郝致华，不听医生和妈妈的再三劝阻，病情稍有好转就返队了。她边治边练，半年后终于战胜了病魔，重新投入到紧张的训练，而且比以前练得更加刻苦，她要把失去的时间补回来。在1977年9月举行的全国武术比赛中，病体尚未完全康复的她，竟然夺得了全能第4名、刀术第3名和拳术第4名，为全队夺得团体冠军立下了汗马功劳。

无论多优秀的运动员，也难免有“失蹄”的时候。小郝在比赛中最大的一次失误是1978年4月在湖南湘潭举行的全国武术比赛上。在夺魁呼声最高的4人对练中，谁知戈春艳刚刚做完第一个动作，忽地，郝致华的棍子脱手飞出去了。虽然她们迅速克服了懊丧的情绪，重新抖擞精神按计划对打下去，发挥了较好的水平，但仍只得了8.25分，没有取上名次。教练和同伴的安慰与鼓励，强烈的集体荣誉感，使她没有气馁，而是更加顽强地拼搏，在比赛中取得了全能第6、棍术第1、规定拳第2、拳术第4的好成绩。

1979年的全运会上，她获全能第7名、刀术第2名和棍术第3名。

1981年，为了充分发挥郝致华灵活、快速、勇猛、泼辣的特点，教练为她编制了一个新颖、高难度的套路。其中要

把拳术中的“旋子转体360°接劈叉”运用到棍术中去。这可不容易！她一遍又一遍地练，全身上下青一块，紫一块的。功夫不负苦心人，她终于摔打出来了。在那一年的全国武术比赛中，她获自选拳、刀术和棍术3个冠军。

1982年，在西子湖畔举行的全国武术比赛中，郝致华勇冠群芳，获得自选拳、刀术、棍术、传统拳、对练和全能6项冠军，这在历届的全国比赛中是少见的。

1983年6月，在郑州举行全国武术预赛。小郝在火车上就出现了头晕、恶心的症状，比赛期间又突然闹肚子，体力急剧下降。但她始终以顽强的意志展技武场，仍获得个人全能第2名的好成绩。照理郝致华应该高兴和庆贺，但是从不服输的她，却闷闷不乐。她对同伴说：“我觉得这次输得冤枉，咱们上海见”。在回京的3个月中，正值炎热天气，每当队友吃冰棒、冰淇淋时，尽管她很想吃，但为了保证健康，还是极力克制自己。她日夜练功，努力提高自己的技术水平和身体素质。训练和生活上的严格要求，使小郝以旺盛的斗志和良好的体力参加了第五届全运会，取得了刀术、自选拳、对练、传统拳、传统器械和个人全能6项冠军以及棍术亚军的优异成绩。

1987年，25岁的郝致华宝刀不老，获全国武术比赛双刀冠军和传统拳亚军。

1978年，北京市体委为郝致华记了一等功，次年她又荣立二等功，并多次获国家体委颁发的体育运动三级奖章。十几年里，她多次代表祖国赴北美、西欧和东南亚很多国家表演中国的传统武术，受到各国人民的热烈赞扬，报纸上登出她的英姿，称她为“武林精英”，“反映了中华民族的精神面