

武 術

(上)

体院本科

編 者 的 話

本講義是參考北京、上海、武漢、成都四個體育學院的原有教材以及已經出版的一部分武術書籍和未出版的有關資料編寫而成的。

本講義供四年制體育學院和體育系的武術專修課使用；普修和什修課程應根據教學大綱從中選用。

參加編寫工作的有：刁雲太、毛伯浩、劉玉華、李天驥、陳昌綿、鄭學明、張文廣、常振芳、翟金生、蔡龍雲等十人。

由於編者水平有限，編寫時間短促，本講義在內容上難免有缺點和錯誤，希讀者多提意見，以便再版時補充和修正。

體育院校教材編審委員會
武術編選小組

1961年6月

目 录

第一章 緒論.....	1
第二章 武术基础訓練.....	13
第一节 基本功.....	13
第二节 基本动作.....	38
第三节 基本套路.....	53
一、初級长拳第一路.....	53
二、初級长拳第二路.....	69
三、初級长拳第三路.....	87
四、簡化太极拳.....	105
五、初級剑术.....	132
六、初級刀术.....	155
七、初級枪术.....	178
八、初級棍术.....	206
第三章 五項規定套路（甲組）.....	231
第一节 男子长拳規定套路.....	231
第二节 女子长拳規定套路.....	271
第三节 剑术規定套路.....	304
第四节 刀术規定套路.....	345
第五节 枪术規定套路.....	388
第六节 棍术規定套路.....	446

目 录

第四章 一般套路	505
第一节 太极拳	506
第二节 南 拳 (虎鹤双形)	577
第三节 形意拳	620
第四节 八挂掌	687
第五节 太极剑	709
第六节 双 剑	730
第七节 双 刀	782

目 录

第五章 对練套路	853
第一节 初級长拳对練.....	853
第二节 青年拳对練.....	873
第三节 二路华拳对練.....	887
第四节 三合剑对練.....	915
第五节 太极推手.....	990
第六节 短兵对練.....	1007
第六章 教学与訓練	1028
第七章 拳术分析和教法特点	1057
第一节 长拳.....	1057
第二节 太极拳.....	1082
第三节 形意拳.....	1126
第八章 竞赛的組織与裁判法	1138

第一章 緒 論

第一节 武术运动概述

武术是以拳术、器械套路和有关的鍛煉方法所組成的民族形式体育。它具有强筋壮骨，增进健康，鍛煉意志等作用；也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。

在原始社会，我們的祖先为了生活、狩猎和自卫，虽然已产生了一些訓練手足的初級技能；但是在人們还没有掌握金属工具和武器以前，这种技能当然还談不到是武术。在社会生产条件进一步发展，有組織的战争发生以后，人們掌握和运用武器的技能和知認有了进一步的发展；在一些庆祝和祭祀的場合中，有了模仿武事动作的舞蹈（武舞）；再后，又进一步发展到教育中、軍事訓練以及健身和医疗中。这說明武术是我国历代人民在长期生活实践中，逐渐发展起来的，而且有着悠久传统的体育项目。武术本身虽然没有阶级性，但在阶级社会中，反动统治阶级和被压迫的劳动人民都以他們不同的观点和态度对待武术。因此武术也打上了阶级的烙印。

历代的反动统治阶级，把武术当作镇压人民和訓練爪牙，給自己保鏢、看家的工具；或是看作粉飾太平、供少数人观赏的东西。

人民群众則是把武术看作自己的祖先为了鍛煉筋骨、却病延年、保家卫国而創造出来的一项体育活动。于是人們就自相传授，一直传留至今，并且在內容方面不断有所丰富和发展。虽然因被反动统治阶级利用，而蒙上了一层封建迷信的灰尘，但仍然淹沒不了它本身的光彩。

国民党反动统治时代，统治阶级一面把武术当作古董，开运

运动会时拿来表演一下，用来粉饰太平；另一方面却把它用来作为纠集各种反动势力，镇压人民的工具。他们口头上宣传甚么“国术救国”，实际上只是欺騙，并不重视，使武术在体育界遭到冷遇和排挤，陷于奄奄一息的境况。解放后，在党和政府的关怀领导下，才把武术这项民族文化遗产接受过来，用马克思列宁主义的观点方法和体育科学原理进行整理研究，使之继续为人民的健康服务。这就使武术得到了新生和发展。

第二节 武术运动的新发展

党和人民政府十分关怀人民的健康，重视优秀民族遗产的继承和提高。解放后，党和政府为了开展武术运动，采取了各项措施，进行了许多工作。1950年，中华全国体育总会成立后，就立即召开了一次武术工作座谈会。以后，中央人民政府设立了体育运动委员会，加强了对全国体育运动的领导，也把武术提到工作日程上来，并且设置专门机构负责这项工作。在党的“吸取精华，去其糟粕”“百花齐放，推陈出新”正确方针指导下，对武术积极进行研究整理工作，武术这才接触到新鲜的空气和温暖的阳光，日渐恢复了生机。

1953年举行了盛大的民族形式体育大会，大会内容异常丰富，除武术外，还有各种民间体育项目。会上还摄制了彩色记录影片。通过这次大会的召开，给了全国武术爱好者和武术工作者莫大的鼓舞，对推动武术的发展起了很大作用。它的重要成就，还在于拟定了武术竞赛的初步规则，肯定了武术运动应以套路为重要内容和运动形式，发挥了武术健康身心的优良传统。来自各地的武术运动员和裁判员，在党的领导下进行了史无前例、空前热烈的技术交流和互相学习，初步打破了宗派的和技术上保守的思想残余，使散存各地的优秀武术项目获得了广泛流传和发展的机会，对一些新的武术创作给了应有的鼓励，并为武术的研究整理工作奠定了基础。

但是在武术的发展当中，也出现了一些混乱现象。个别反动分子因袭着国民党利用武术的旧套，借武术为名，对群众进行招摇欺骗，骗取钱财，甚至利用武术各门派的陈规陋习，宣传迷信，发展会道门，隐藏反革命，这严重地阻碍了武术的发展。为了保证武术运动的正常发展，1955年的全国体育工作会议，对存在于武术界的坏人坏事，采取了坚决措施，取缔和法办那些借武术为名进行欺骗人民违法乱纪分子的活动，同时对于有组织的基层武术活动，加强了领导。经过这场严重的政治斗争，区分了武术遗产的精华和糟粕的界限，提高了武术工作者的觉悟，为武术运动的健康发展扫清了道路。

党和政府对武术运动技术水平的提高，也采取了一系列的措施。从1955年开始，国家体委组织和编写了以武术主要项目为内容的武术教材。首先从太极拳入手，然后进行了长拳、剑、刀、枪、棍等武术教材的编写工作。这些通俗武术教材的大量出版发行，为广大武术爱好者提供了新的内容和锻炼方法。各地武术训练班、训练小组，象雨后春笋般地发展起来。

为了从有关的自然科学的理论上论证武术的健身医疗作用，北京医学院、北京体育学院等有关部门，对长拳、太极拳进行了生理测验。从测验中初步揭示武术运动的科学价值。北京医学院为了探索太极拳对老年人、体弱和慢性病患者的医疗作用，作了长期而系统的研究，进行了对比试验，取得了良好的效果。通过这些科学研究活动，有力地论证了武术运动对发展身体素质和医疗慢性疾病的良好作用，同时也引起了一部分国际友人的重视。

1956年，国家体委把武术宣布为正式运动项目，并列为国家的运动竞赛制度的重要内容之一。从1956年起，每年都举行全国规模的武术竞赛。在全国各主要城市还成立了武术协会。1958年起，体育院、校把武术列为每个学生的必修课程，少数体育院、校还设立了武术系。通过武术竞赛和各种武术读物的出版，使各种流派的武术内容在“百花齐放，推陈出新”的方针指导下获得了新的发展和迅速提高。

大跃进的1958年，在三面紅旗光輝的照耀和鼓舞下，武术运动也出現了突飞猛进的局面。在武术竞赛不断发展的情况下，涌现了大批优秀的青、少年武术运动员。通过多次的、大规模的技术交流和观摩，各种武术套路内容都得到充实和提高。新的技术来源于优秀传统套路的发掘、技术交流和运动员的创造。这些新的成就，对推动技术水平的提高起着促进作用。原有各种武术套路的質量、难度、强度、已显得落后了，从而也促使原有的竞赛規則、竞赛和裁判方法，需要迅速加以改进。为了适应技术发展的需要，国家体委組織了武术新的技术标准和新的竞赛規則的研究工作。在訂質量（訂技术标准），訂难度（訂套路内容結構），訂强度，訂完成的時間等要求下，参考了体操評分方法，制訂了新的武术竞赛規則。根据新的武术竞赛規則要求，吸收了各項套路新发展、新創造的技术内容，編訂了长拳、刀、枪、棍、劍五項規定套路。从1959年开始实行了新的武术規則。武术竞赛規定套路也在1960年的武术运动会上成为竞赛的主要内容。

这些竞赛和技术上新的标准和要求更鼓励了广大武术运动员的积极性，从而掀起了技术革新的热潮，改进了武术訓練的質量。1959年和1960年两届全国武术运动会上，运动员們自己創造的套路，都超过了規則上的要求，并且出現了新的武术风格，受到群众和武术前輩的欢迎和贊賞。說明了“質量高，难度大，型象美”将是武术技术发展的正确方向。

1960，中国青年武术队，为了庆祝捷克第二届全国运动会的召开，在捷克进行表演以后，又光荣地随同周恩来总理率領的“中国，訪緬友好的代表团”去我們友好的邻邦緬甸作了長時間的巡迴表演，都圓滿地完成了任务。在两次的国际活动中，在教練員和运动员的共同努力下，創造了象征团結友好的集体劍午，每次都获得了很高的评价。

我国的社会主义制度为武术运动的开展，开辟了广闊的前途。武术运动在党和政府的关怀和正确領導下，將繼續获得新的发展。



第三节 武术的特点和作用

一、武术第一个特点是以套路运动形式为主，以拳术为基础。这也是武术运动锻炼身体主要方法和内容。明朝戚繼光对拳术的分拆曾提出：拳术是具有“活动手足，惯勤肢体”的作用和具有“势势相承，窈然莫然”的套路运动。这是武术运动的基础。他还說：“大抵拳、棍、刀、枪……之类，莫不先由拳法活动手足，其拳也为武艺之源”。

拳术所以成为武术的基础，并为武术中掌握各项器械的技术提供身体和技术条件，是因为拳术具有最丰富最细致的技术和锻炼方法。以长拳为例，每一套路中包括跳跃、平衡，有的还有滚翻、跌扑等类完整动作，每个动作都有不同的技术要求和技術定型。除此而外，还有各种腿法、步法、步型、手法以及多样身法和眼法。

从它的锻炼价值来讲，通过各种步型和各种弹跳、大鼎等基本动作的练习，对提高身体力量和弹跳能力有显著的作用。各种腿法、身法等动作，对柔韧性要求很高，并要求各个关节有较大的灵活范围，因此，对肌肉和韧带都有很大的锻炼作用。由于对每个动作要求非常严密，要作到手、眼、身法、步和精、气、神内外相合，高度协调，因此对支配各个器官的神经中枢的协调性起着有益的锻炼作用。通过武术套路形式把这些不同动作联结起来，组成不同作用、不同风格的和系统的锻炼顺序，就会使武术运动对身体锻炼起到良好的作用，并成为发展武术运动的技术，提高难度、强度，提高武术运动的质量的重要手段。比如要求有50多个完整动作构成的长拳套路，在2分钟以内完成它们的技术指标，就会出现动静起伏、快慢相间、转折顿挫等恰当的节奏和韵律，并产生“动如风”“站如钉”“如鸢飞”“如鸟落”等矫健而敏捷的动作形象。如果把扫转、翻腾、跳跃、平衡结合起来，就会出现更大的技术难度和运动强度。在套路运动形式的促

进下，武术运动对人体的呼吸系統、心脏血液和神經系統引起极大的变化，成为具有全面发展身体和培养勇敢、坚定等意志品質的体育項目。是我国劳动人民在体育上宝贵的創造和貢獻。

同样簡化太极拳套路，要求在六分鐘內完成25个动作，那么在太极拳运动中，必然出現輕松柔和、舒適均匀，形成行云流水綿綿不断的运动风格和非常和緩的运动性質，因而特別适合老年、体弱和慢性病患者，以及不适宜于进行强度运动的对象。

其次，为什么說拳术又是各項器械的基础呢？因为器械首先要求身械協調。所謂“单刀看手，双刀看走；枪随身轉，棍打一片”。祇有在取得手、眼、身法，步協調的基础上，有了精神、气、力、功等內外合的功夫，再去掌握各項器械套路技术，自然会收到立竿見影、迅速提高的效果。

二、武术的第二个特点在于它是从攻防技术中提炼組成的民族体育項目，但又区别于原始的攻防技术。在武术的練法中，充滿了攻防的技术內容。在礼記上把这些內容叫做“执技論力”荀子和汉書叫做“击技”。在拳术書中有踢、打、摔、拿四类运动方法。但就打法来分拆，又有冲、撞、挤、靠、崩、挑、劈、砸等方法；踢的当中，又有蹬、踹、弹、擺、扫、挂、分摆等方法。各种器械又有一系列进攻和防守的技术方法。所以通过武术鍛炼能培养人們的防守自卫的能力和坚定、勇敢等意志品質。

但在武术中并不是把这些攻防技术，停留在原始的击打状态；而是把这些素材結合鍛炼身体的需要，进行加工提炼，創造成为完整的定型动作和系統的技术方法，組成了武术中各种拳术和器械的內容。由于武术是以鍛炼身体为主，因此除套路以外，又有基本功、基本动作及一些輔助运动；同时在鍛炼的步驟上，从身体的柔韧力量开始，再到定型运动、弹跳、平衡等灵活性、協調性的練習。这些內容和方法共同組成了全面发展身体素質和循序漸进的科学的鍛炼过程，成为具有攻防特点的民族形式的体育运动項目。这和原始的攻防技术，不仅从目的性上有了区别（一个是为了战胜对方，一个是为鍛炼身体），而且在运动形式

和发展变化上也有区别。

攻防技术在古代战场上，被看成极端重要的技术要求，这和武术运动的要求是不同的。为了弄清两者之间的差别，仍以明代大将戚继光的论述作为引证。他在“纪效新书”中充分地论述了对海盜的战术措施和战术训练以后，也从实战的经验中对武术作了一些分析和评述。他认为“拳法似无寓于大战之技”也就是说，拳法不是直接用于战场的技术；他又说：“然活动手足，惯勤肢体，亦初学入艺之门也”这是说武术具有对实际战斗提供身体条件和技术基础的作用，而不是直接用在战场上的。因而，也反对在练兵中间使用“花枪”、“花棍”，而坚决贯彻他的“长短并用，刺卫兼施”的鸳鸯阵法。

从戚继光的分析中，可以说明武术本来是属于体育的性质，这种性质并不是从解放后才开始确定的。旧社会反动统治阶级以仇视人民、残杀对方的精神，利用武术为它服务，因而混淆了武术和原始攻防技术的区别，歪曲了武术的体育性质。

同时历史的发展也有力地论证了两者之间的巨大差别。由于武术以增进人体健康为中心，因此它的形式、内容具有一定的稳定性，并为历代人民不断地发展和充实，逐步提高了它的健身价值，始终为广大群众所喜爱。

用于战场的攻防技术，是依附于当时社会生产武器和发挥武器威力的战术而发展起来的，对武术来说只具有提供素材充实内容的作用。旧的武器和战术废除了，原有的攻防技术的形式和内容，由于失去了依附的条件和失去了社会需要，不可避免地要被淘汰，因此攻防技术没有固定不变的形式和内容。象古代的“车战”、“马战”、“强弓”、“硬弩”以及在十八般兵器中与锻炼身体无关的技术，自然地被人遗忘了，而保留下来的各种掌握兵器的技术，都以武术套路的形式传留下来。不但在形式和内容上形成武术技术的体系，而且连使用的器材也在便于进行身体锻炼的要求下，进行了改进，成为民族形式的体育器材。

三、武术的第三个特点是对不同的身体条件、不同的年龄等

对象，具有广泛的适应性。武术运动不仅适合一般青壮年练习，而且适合于老年、少年、妇女和病患者练习。有些不能从事其他运动项目的老年人、体弱和病患者也都从事适合自己的武术运动项目的练习。武术其所以有广泛的适应性，这是由于：

(一) 内容极为丰富多采。据目前初步统计，只长拳较大的拳系，就有十几种。一般流行的拳套有几百种。伴随不同拳种有不同的器械。这些拳种在组织结构上、风格上各有不同。有动作紧凑、风格朴实、刚劲饱满的查拳；有舒展大方、飘洒优美、气魄雄伟的华拳；有艺术形象的象形拳；有动作轻灵、连绵不断有如行云流水一般的太极拳。就器械而论有长兵、短兵，有气势浓厚、行如游龙的剑术；也有勇猛、强悍的单刀。所以，不同对象可以根据自己不同的爱好去任意选择自己喜爱的项目，而且除单练外，还有对练和集体练习。

(二) 由于拳种多，内容丰富，运动量有大有小，人们可以根据自己的身体条件去选择适合自己的练习项目。如青壮年可选择动作快速、勇猛有力的长拳；少年可选择运动量较小的长拳；老年人和病患体弱者可多选择太极拳练习。因此武术运动能满足广大人民增强体质需要。

(三) 具有朴实的、独特的民族风格。武术是我国固有的民族体育项目之一，它是广大的劳动人民在长期的生产斗争中创造出来的，所以非常适合于广大劳动人民用来锻炼身体。它的器械，可利用现有的劳动工具如铁锹、斧、锤、棍等。场地也不受限制。俗话说：“拳打卧牛之地”也就是说，只要有块空地就能进行练习。

(四) 不受时间季节的限制。无论是在酷寒的冬季，还是炎热的夏天，都可以从事练习。正因为如此，武术运动有着广泛的适应性。

第四节 武术内容分类

武术的内容极为丰富多采，据目前初步统计，只长拳类就有

十几个較大的拳系；太极拳也有五六个拳系。一般流行的拳术套路有几百种；流行的器械有长兵、短兵、单、双、硬、軟等不下百种。因此，过去的分类方法很多：有依流行地区分类的；有以拳术特点分类的；有依姓氏人名分类的等等。現在，我們从教学的角度出发，似可分为以下四类：

(一) 拳术：包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、通臂拳、象形拳、八卦掌等。

(二) 器械：包括枪、刀、剑、棍等单器械，双刀、双剑等双器械和大刀、三节棍、七节鞭等。

(三) 对練：包括徒手对練、器械对練、徒手器械对練。

(四) 其它：包括推手、短兵、散打、集体表演等。

现将各项内容和作用簡述如下：

(一) 拳术：是按各个不同拳种的结构、运动規律和风格由几十个徒手基本动作所組成的一整套徒手練習。

1. 长拳：是查、华、砲、洪、花、少林、翻子等拳的总称。总的來說是一种舒展大方、快速有力、节奏显明，并包括窜、蹦、跳跃、起伏、轉折以及閃、展、騰、挪等动作的拳术。但各个拳种又有不同的特点：如查拳、华拳舒展大方，飄洒优美；砲拳、翻子拳干淨利落，发力充实等。长拳的动作幅度較为舒展，要求关节活动范围較大，因此，要求肌肉、韧带能够拉长并富于弹性。如长拳套路中的各种腿法、身法、平衡、跳跃动作，都对柔韧性要求較高。通过科学的、系統的长拳基本功和各种套路的訓練，能使力量、耐力和弹跳力等身体素質得到良好的发展。另外，长拳中要求在高速度下完成动作的起伏、轉折，要求在空中完成騰空动作，并穿插适量的跌、扑、滾翻，这都能培养人体的速度和灵敏等素質。所以，长拳特別适合于青少年練習。

2. 太极拳：是楊氏、吳氏、陈氏、孙氏各系太极拳的总称。总的來說，是一种柔和、輕灵、沉靜的拳术。它的动作运行路綫处处帶有弧形，要求内外合一，前后貫穿，綿綿不断。但各系也有不同的特点：如楊氏的姿式較舒展；吳氏的小巧紧凑；陈氏的

動作柔中有剛（剛較突出）；孫氏動作靈活，步法輕捷。

系統地進行太極拳鍛煉，對中樞神經系統、呼吸和心血管系統、消化系統、骨骼肌肉等運動器官都有良好作用；再加上它要求意識引導動作，配合均勻深沉的呼吸，練習之後，周身血脈流通而不氣喘，使人周身舒適，精神煥發。因此，它不但適合於健康人鍛煉身體，而且還適合於患有神經衰弱、高血壓、心臟病、肺結核、胃潰瘍、關節炎等慢性病患者作為醫療體育的手段。因此，太極拳有很大的醫療保健價值。

3. 南拳：是流行於我國廣東、福建、湖南、湖北、浙江、江蘇等南方各省的各路拳術總稱。廣東、福建的南拳，分為洪、蔡、李、劉、莫五大系；湖北的南拳，也分洪、魚、孔，以及、風、水、火等系；浙江的南拳也有地區之分，溫州、台州和其它各地就有所不同；江蘇的南拳，也有蘇（州）、錫（無錫）、常（州）、滬（上海）等地的區別。

它們共同的運動方法，基本上是以形為拳，以意為神，以氣催力，以關發氣。身法上都要求沉肩垂肘，含腦拔背；步法上則要求以四平馬為基礎。但各家在技法上也不盡相同，如廣東的南拳講究蓄勁，步要落地生根，手要四平八正；湖北的南拳講究發聲吐氣，把發聲吐氣歸納為：咳、噯、嘸、哈、喀五法，稱為“五音”；溫州的南拳則講究“脫肩團肘喉力閉，氣沉丹田催中膈”頸喉的用力相當強烈。但是各路各派的共同運動特點，不外乎是：氣催力剛，步穩身守；多短拳、擅擗手；拳勢激烈，富於陽剛之美。它特別能發展人的力量素質。

4. 形意拳：是剛中寓柔，動靜分明，形意合一的一種拳術；是五行、十二形、連環、雜式錘的總稱。

它的動作整齊，簡單清晰，身正步穩，內外相合，形神一致。它以三體式為基本姿勢，以五行拳（劈、崩、鑽、炮、橫）為基本拳法，並吸收了龍、虎、蛇、馬、鷹、鶴等各種動物的技能專長所編制的拳術。手法以起、鑽、落、翻為主，步法以進、退、閃、轉為主。特別能發展人體力量、速度等素質。

5. 八卦掌：是一項以擺扣步走轉為主，以掌法為基本，左右旋轉，式式連綿，身靈步活，剛柔兼有，變化多樣的拳術。

它的全部動作要求是：行步輕如鴻毛，靜止穩如盤石，變化快如閃電，前後左右，縱橫交織，隨走隨變，一氣呵成。它可以培養下肢的力量以及機智、靈活、協調和平衡能力。

(二) 器械：它是以拳術為基礎，再加上因各種器械不同的運動規律而決定的不同使用法則的整套練習。

1. 刀術：是短兵的一種。以繞背、纏頭為主要動作，再加上劈、扎、砍、撩等刀法和另一手的協調配合構成套路練習。在練習中呈現出勇猛、慍悍、雄健的形象。特別適合青少年練習。

2. 劍術：是短兵的一種。以點崩、刺、撩等劍法和另一手組成的劍指協調配合構成套路練習。在練習中呈現出輕快飄洒，剛柔相濟，吞吐自如等優美形象。正象拳語所說的“刀如猛虎，劍如游龍”。一般有行劍、站劍二種。

3. 棍術：是長兵的一種。經常以雙手持器械，以輪、劈、戳、云等棍法和午花動作構成套路練習。它的動作特點是勇猛、快速。

4. 槍術：是長兵的一種。以拦、拿、扎等槍法和午花動作構成套路練習。所呈現的是剛柔相濟，變化多端。拳語說：“槍扎一條線，棍打一大片”，有槍為器械之王的說法。

(三) 對練：是在單練的基礎上，兩人或兩人以上按着固定的套路進行攻防的假設性實戰練習。要求動作熟練、穩准、逼真。它能培養人的勇敢、機智、敏捷、合作等優良品質。

1. 徒手對練：是兩人或兩人以上在拳術的基礎上進行的假設性實戰練習。不同特點的拳種，在對練的風格上也有所不同。如查、華等拳種的對練多窜、蹦、跳躍和跌、扑、滾、翻的動作，所呈現的是快速、勇敢、敏捷的形象；形意拳對練則多緊湊快速的手法，同時姿勢較高；對擒拿則是按照反關節的原則利用點、搬、拿、鎖、扣等手法控制對方關節所進行的擒拿與解脫的練習。

2.器械对練：是两人或两人以上在器械的基础上所进行的假設性实战練習。因器械的性質、使用法則和风格不同，因此各种器械对練的风格也多种多样。如对劈刀所呈現的是快速、勇猛、刚毅；对剑所呈現的是刚中有柔，在攻防的进退中，穿插着小巧的点腕、崩腕、撩腕等技法。另外还有大刀进枪、三节棍进枪等长、軟器械的对練。

3.徒手器械对練：是在拳术和器械的基础上，一方徒手，一方使用器械所进行的假設性实战練習。要求持器械的一方出手快、准，有控制能力；徒手的一方則須閃躲敏捷，跌扑輕巧。如空手夺刀、空手进枪等。

(四) 其它

1.推手：是太极拳的一部分。它是以棚、攪、挤、按、采、捌、肘、靠为主要动作而进行的雙人練習。在手法上有单手和双手的；在步法上有定步的和活步的。

推手講不頂、不丢，粘連黏随，手不离肘，肘不离手，并要求通过神經肌肉感觉，判断对方用劲的来龙去脉和虛实变化。它能培养人的神經肌肉感觉的灵敏度。

2.短兵：是我国武术短器械的总称。为了进行短器械的竞赛，两人用以藤条、皮、棉作的一种类似刀、剑的短器械，在八米直径的圆形場地內，根据一定的規則进行比赛。可以利用刀、剑的主要技法（劈、砍、刺、崩、点等）和一定的战术进行实战練習。短兵的运动量較大，特別能培养人的灵敏、速度、力量等身体素質和机智、坚毅、頑强、战斗等优良品質。

3.集体表演：三人以上进行拳术、器械或单練、对練的集体演練。常配以伴奏乐曲，以使动作正齐化一，提高表演效果。