

当代中华武术冠军李

霞拿手套路选

A woman in a red Adidas tracksuit is captured in a dynamic pose, performing a high kick with a sword. She is wearing white sneakers and has her right leg raised high, holding the sword with both hands. The background shows a building with large windows and some posters.

穗剑·梅花拳

● 吴彬 程惠坤 著

北京体育学院出版社

当代中华武术冠军李霞拿手套路选

长穗剑·梅花拳

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 菜

当代中华武术冠军李霞拿手套路选

长穗剑·梅花拳

吴彬 程惠冲著

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
飞达印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.25 定价：2.50元
1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷 印数：11000册

ISBN7—81003—411—1/G·309

(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新演练的拿手套路，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，有的虽还年青，但也已

告别赛场。当他们谈到此书，看到自己的练武形象付样成书，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，武术技术的发展和革新，理应用文字、图解和影相形式保存下来，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相。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的，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；第二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，有所发展，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。尽管学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，是象戚继光所说的：“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，本身只贴骨的勾当。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来的要求，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察武术套路，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。其实当代体育运动中，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，反对拿破仑席卷欧州，争取祖国解放和独立的具有浓厚军事色彩的体操，演化为以全面发展身体素质，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，又出现了颇高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。武术技术发展的美好前景在向我们招手！

李霞小传

李霞，女，1958年生。河南省南阳人。武英级运动员、北京武术队女队教练、北京市武术协会委员。

1971年，李霞入北京什刹海业余体校武术班学习；1974年被选入北京市武术代表队，在著名教练吴彬、李俊峰的指导下，经过刻苦的磨炼，身体素质和水平均有明显的提高。

1975年，她在第三届全国运动会武术比赛中，荣获自选拳、规定拳两项冠军和女子全能亚军；1977年再次荣获全国武术比赛长拳冠军；1978年是李霞武术生涯中值得骄傲的一年。她一人独得全国武术大赛女子全能、女子甲组规定拳、长穗剑3项冠军和自选拳、剑术两项亚军。

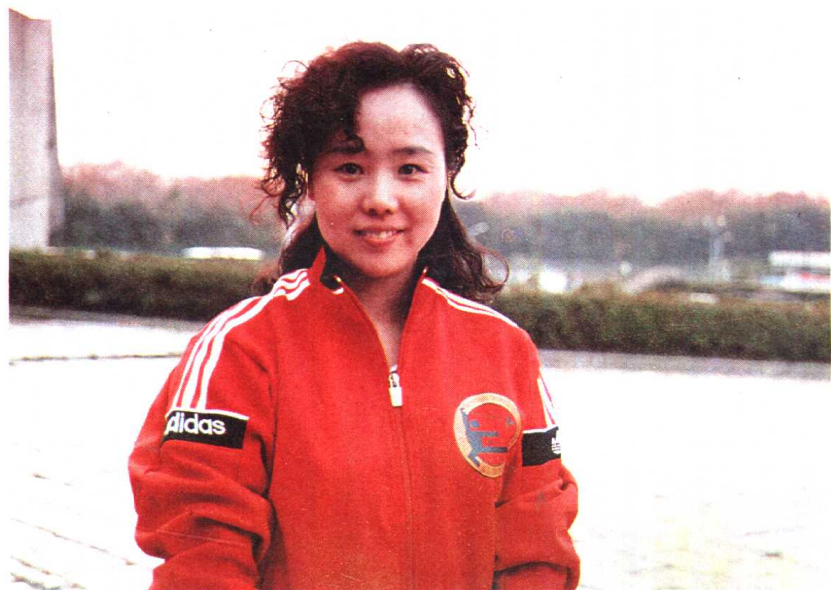
1981—1987年间，她曾多次获得剑术、长穗剑、传统拳术冠军。她是我国当代杰出的女子武术运动员。

李霞尤擅剑术，其表演风格独特，蜚声海内外。有人赞颂她的剑术有“工、清、韵”之美，即：体势工整规范；剑法清晰，变化无穷；流畅豁达，极富韵律之美。

1984年，她入北京体育学院武术系深造；1983年去日本留学。

现在，李霞已过而立之年，她的技术、修养日趋成熟，立志为弘扬中华武术贡献出毕生力量。

NO. 01



李霞近照

30



李霞出访日本表演枪术

目 录

从现代体育看武术套路

——为《当代中华武术冠军拳手套路选》作序…… 徐才

李霞小传…… (I)

李霞剑术冠军套路——长穗剑…… (1)

李霞拳术冠军套路——梅花拳…… (81)

李霞练剑方法与体会……(147)