

当代中华武术冠军张玉萍拿手套路选

飞凤刀·伏虎棍



● 张玉萍著

北京体育学院出版社

当代中华武术冠军张玉萍拿手

飞凤刀·伏虎棍

张玉萍著

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

当代中华武术冠军张玉萍拿手套路选

飞凤刀·伏虎棍

张玉萍著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京总店北京发行所经销
北京昌平县印刷厂印刷

开本： 787×1092毫米1/32

印张：3.875 定价：1.95元

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷 印数：11000册

ISBN7-81003-413-8/G·311

(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，堪称是一件富有意义的事情。

《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。当他们读到此书，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造，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。世界在期望着中国！

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，也是符合各个项目运动的发展规律的。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的了，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。尽管武术运动利于防身自卫，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体健心，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，所谓学得真功夫就是掌握杀敌的武艺本领。今天作为体育运动，对武术套路要求的真功夫，则是遵照套路技术规范 and 比赛规则，准确地按时地完美地完成各项动作，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，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”。而今武术已属现代体育的范畴，从强健心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，提出改进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，以全身协调发展为目的的现代体操。到了19世纪末，又出现了颇富审美价值的韵律体操(旧称艺术体操)，韵律体操从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审美特点。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没有真功夫的“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进和提高。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完善和推广。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！



张玉萍在亚洲武术锦标赛的颁奖台上



张玉萍近照

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

张玉萍小传 (1)

张玉萍刀术冠军套路——飞凤刀 (5)

飞凤刀练功方法与体会 (48)

张玉萍棍术冠军套路——伏虎棍 (53)

伏虎棍练功方法与体会 (106)

张玉萍小传

张玉萍，女，1965年生，山东省荷泽市东明县人。我国著名武星，武英级运动员，首届亚洲武术锦标赛女子全能冠军获得者。

山东荷泽，古称曹州，是享誉海内外的武术之乡。它是我国著名军事家孙臆的故乡，著名的桂陵（荷泽东关外）之战、黄巢起义、水泊梁山108将也都出在这个地方。

俗语说：一方水土，养一方人。张玉萍正是在这一沃土中，通过刻苦地磨练，由一个普通的小姑娘成长为举世闻名的杰出武林高手。

1974年，9岁的张玉萍被东明县体校张凤奎教练（我国著名男篮运动员穆铁柱的启蒙教练）看中，拜在著名武师刘宝印教练门下习武。当时东明县业余体校设备简陋，练功条件差，更没有地毯。玉萍在严师的教导下，硬是在如此艰苦的环境中摔、打、翻、踢、终于练出一身过硬本领。她牢记刘教练“练武术是一项光荣的事业，练好了，将来能为祖国争光，能长中华民族志气”的教导，勇往直前，技艺飞速发展。

1976年，张玉萍初出茅庐，在荷泽地区的武术比赛中，她的刀术、棍术、拳术均名列前茅，当年被入选为荷泽地区武术代表队。入队后，得到梅花拳传人王守义、孔凡春拳师

的传授，使她的动作难度和动作的规范化又提高一步。

1978年，在山东省武术比赛中，小玉萍像一株盛开的牡丹脱颖而出，一举夺得自选拳第1名、棍术第3名、全能第6名的好成绩。从此，她的芳名威震齐鲁大地。

1979年，张玉萍被入选山东省武术代表队，得到著名武术教练徐桂林的指导。徐教练非常喜爱这个武术之乡成长起来的孩子，更赏识她坚实的基本功和顽强的意志品质。徐教练从发展玉萍的速度、耐力素质着手，大胆地创新了一些高难动作，并有意识地培养她敢于拼搏的精神。徐教练说得好：“腥风血雨的艰难时世，能造就坚韧不拔，劈荆斩棘的英雄；铺满鲜花的坦途，如何培养千里良骥？”张玉萍正是在劈荆斩棘的征途中奋勇拼搏出来的巾帼英雄。

1983年是她战绩辉煌的一年，凭着她独树一帜的棍术，技压群芳，首次摘取全国棍术第一的桂冠，为国内武术界所瞩目。

1985年，是张玉萍武术生涯步入黄金时代的一年。春天，她随中国武术代表团访问日本，受到国外友人的赞赏。归来，在全国武术比赛中锦上添花，一举夺得刀术、棍术、螳螂拳，女子全能4项桂冠。家乡人骄傲地说：“咱黄河边出了个女状元，光彩呀！光彩！”

1986年，全国“鲁屏杯”在山东济南市举行，这颗齐鲁之花，大展神威，一举夺得刀术、棍术、螳螂、软器械、全能六枚金牌。张玉萍的技艺达到了颠峰时期。

1987年夏，第六届全运会武术选拔赛在杭州举行，她一人又获5枚金牌。同年9月在日本东京举行的首届亚洲武术锦标赛中，她一人获得女子全能、长拳、刀术、棍术冠军，成为威震海外的女杰；11月，在第六届全运会武术比赛中，