

武术自学入门

WUSHU ZI XUE RU MEN

● 王振华



责任编辑：徐永春

封面设计：李晓佳



ISBN7-81003-184-8/G123

定 价： 2.90 元

武术自学入门

王振华

北京体育学院出版社

责任编辑：徐永春

封面设计：李晓佳

武术自学入门

王振华

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

学校体育杂志社发行
北京3269厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32

印张：8 字数：180千字

1988年12月第1版

1988年12月第1次印刷

印数：1—12000册

定价：1.80元

ISBN 7-81003-184-8/G123

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《武术自学入门》是为没有武术基础而想自学武术的朋友们编写的。

本书为了适应广大青少年、体育教师和武术爱好者的需要，从最基本的内容开始，本着由简到繁，由易到难，逐步深入的原则，以方便自学武术为主导思想，尽可能详细、图文并茂地介绍了武术基本知识和练习方法。

根据武术的特点和初学者的实际情况，本书在重点介绍了武术基本功、基本动作和组合练习的基础上，将组合动作连接成段，段与段连接成三个简短的套路，最后组成完整套路，以供自学者按步骤地进行系统练习。此外还吸取了查、华、炮、洪、戳脚等传统拳术中的基本技术动作，创编了“长拳四十二式”（实用手法），以使练习者通过不断的努力，尽快达到武术入门的程度。

本书编写过程中，参考了体育系通用教材《武术》、体育学院《武术》讲义等书籍，特予说明。同时，向对本书的编写给予大力支持和协助的《学校体育》杂志社及为本书绘图的同志，谨致谢意！

书中不妥之处，在所难免，热诚希望同行师友及广大读者不吝指教。

作者

一九八六年八月初稿

一九八八年五月定稿于北京大学

作者简介

王振华，1951年12月生于北京市大兴县青云店镇。1977年毕业于北京体育学院。现任北京大学体育教研室讲师，校武术代表队教练，北大中国武术、气功学会理事。

作者十三岁时，因患“再生障碍性贫血”被北京儿童医院确诊为不治之症。后经中医、习武练功综合治疗，使病体康复，并由此走上终身从事武术的道路。他积极从事传统武术功法的开发及应用，并与教学科研紧密结合，先后在《武林》、《武魂》、《学校体育》等杂志发表了数十万字的武术、气功方面的文章。

目 录

第一部分 武术自学概述	(1)
一、武术的起源和发展	(2)
二、武术运动的特点和作用	(5)
三、武术的基本内容和图解知识	(7)
第二部分 长拳基本功和基本动作	(12)
一、基本功和基本动作练习概要	(13)
二、头颈练习	(18)
三、肩臂练习	(23)
四、腰功练习	(33)
五、手型、步型、手法、肘法和步法练习	(39)
六、腿功、桩功、腿法练习	(76)
七、跳跃、平衡、跌扑滚翻练习	(93)
第三部分 长拳基本动作组合	(110)
一、长拳基本动作组合说明	(111)
二、各组合的动作名称与图解	(113)
第四部分 长拳基本动作组合向完整套路过渡	(177)
一、组合连接成段	(177)
二、段与段连接成简短套路	(183)
三、简短套路组成完整套路	(195)
四、各阶段练习概要	(200)
第五部分 长拳四十二式 (实用手法)	(210)

第一部分

武术自学概述

一个武术爱好者，有幸得到武术老师的面传身授，或者有机会参加业余体校武术班的训练，要么进入体育院、系从事武术专业学习，那当然是最好不过了。但是，在众多的武术爱好者中，有这种机缘的人毕竟是为数很少的。现在，已经有越来越多热衷习武的人走上了自学之路，这是中国武术日趋蓬勃发展的重要标志之一。

自学武术固然有许多困难，但只要有明确的学习目的，树立一个符合自己客观实际的目标，运用正确的学习方法，认识武术自身的运动规律，了解它的技术特点，遵循武术锻炼的原则，再有坚持下去的毅力和契而不舍的求索精神，是一定能够获得成功的。

自学武术，首先应该对武术的起源和发展有一个大概的了解。当这一民族瑰宝展现在面前的时候，可以进一步激发我们的民族自信心和爱国热情。其次，要认识武术的特点和作用，这可以使我们了解到武术区别于其它项运动的独到之处及锻炼价值，从而坚定刻苦练武的信念。最后，还要对武术的基本内容和图解知识，有一个比较清楚的了解，以便于心中有数，知道从何处着手练起。

一、武术的起源和发展

武术起源于生产劳动。我们的祖先早在五、六十万年前的旧石器初期，就已经开始利用粗制的石器和棍棒作武器，去同庞大的猛兽作斗争，并猎取它们作为生活资料。在这样的生产斗争中，人们不仅学会了制作和使用武器，还获得了格斗和捕杀的技能，由此便产生了武术格斗技术最初的萌芽。

随着人类社会的不断发展，原始的生产工具也在不断地进步。在旧石器晚期和新石器时代，人们发明了弓箭，产生了石制和骨制的箭镞。石斧、石铲、石刀以及铜钺、铜戈、铜铍等的出现又为后来武术的劈、砍、刺、扎等技术的逐步形成奠定了客观的物质基础。而原始战争的出现，又促使那些运用于狩猎的技术向军事战斗技能方面发展。人们为了个人和整个社会的生存，把在战争实践中获得的徒手搏斗技能、使用武器搏斗的技能以及单人应战多人技能和个人操练技术的技能等总结成经验，传授给后人。以后，在阶级社会里，统治阶级和被压迫阶级之间的斗争使得战争更加频繁，战争的武器生产日益改进，军事战斗技能也不断发展。

“人们的社会实践决定人们的意识”。为了生存，人们既要从事生产，又要去进行战争，同时还要与自然环境和疾病相搏斗。当人们意识到身体强壮的重要意义之后，便有了体育的要求。在原始社会氏族公社时代，人们就已经创作了一种唤作“舞”的运动形式来锻炼身体。这样的体育，在最初阶段必然与当时的社会生活所必须的活动相关，取材于狩猎技能和军事技能。以后出现的“五禽戏”、“象形拳”就是根据象征着勇猛、有力、灵活的某些动物的动作发展而成

的。由此可见，早在原始社会里，以武术的军事战斗技能为内容的体育运动，就已经起到了增强体质和训练格斗技术的双重作用，也就是今天我们所说的“体用兼备”。

在漫长的历史进程中，武术逐渐成为我国文化的一部分。自周秦到元明，出现了“角力”、“手搏”、“相扑”、“击剑”、“刺枪”等运动项目。在春秋战国时期，史料记载有一位出色的击剑家“越女”，她总结的“内实精神，外示安仪，见之似将归，夺之似惧虎”的击剑经验，至今还为广大习武者奉为至理名言。

随着封建社会的发展繁荣，朝代更换，战乱不断，尚武的社会风气大大促进了武术的发展。隋唐五代时期，开始实行武举制，出现了职业传授武艺之人。两宋时期，民间练武活动兴旺起来，有了专门习练武术的组织，同时，出现了以练武为生的职业艺人，这使得武术在原来双重作用的基础上又增加了以表演为目的的形式。

明清两代是武术空前大发展的时期，项目繁多，流派成林，都是前所未有的。明代以“十八般武艺”为统称，并有了具体内容。清代较大的拳系有几十个，流行的拳术套路有数百种。从那时起，不仅有更多的人从事武术练习，而且各种流派的拳术大都产生了自己的理论体系，指导着练武实践。

历史悠久的武术是中华民族的光荣，是我国劳动人民在长期的生产、生活实践中创造的智慧结晶。我们今天喜爱武术，学练武术，就是要继承前人留给我们的宝贵文化遗产，使之得到不断地发展。同时，还应看到，历代统治阶级，都把武术作为压迫劳动人民的暴力工具，并给武术蒙上了一层神秘玄虚的色彩，封建迷信和唯心主义、宗派门户偏见以及保

守思想至今还留有余毒。因此，在习武过程中，尤其对于初学武术的青年来说，一定要注意保持警惕，抵制各种可能出现的不良影响，采取科学的练功方法，脚踏实地，一步一步地向前迈进。

解放以后，在党和政府的关怀下，武术得到了新的发展。一九五六年，武术被列为正式比赛项目。此后，国家体委还相继编辑出版了长拳、刀、剑、枪、棍等初级套路和规定套路，制定了新的武术竞赛规则和技术标准，这使武术套路质量和技术要求更提高了一步，对武术运动的广泛开展也起到了很好的促进作用。

但在“文化大革命”中，武术遭到了林彪、“四人帮”文化专制主义的严重摧残，许多武术家受迫害，许多武术书籍被焚毁。打倒“四人帮”后，武术有了新的生机，自国家体委发出《关于发掘整理武术遗产的通知》以来，连续数年举行了全国武术观摩交流大会，先后召开了《全国武术工作座谈会》、《全国武术工作会议》，并发出了“团结起来，共同奋斗，开创武术新局面”的号召。伴随着武术界前所未有的大好形势，武术刊物也如雨后春笋般地涌现出来。《中华武术》、《武林》、《武魂》、《武术健身》及各种拳械套路专著得到了大量的出版发行。

这种新局面的开创，扩大了我国武术在国际上的影响，成为联系国际友谊的一条纽带。我国武术代表团先后到日本、美国、英国、法国及东南亚等数十个国家进行友好访问和表演，使世界上更多的人民了解我国武术。现在，来我国学习考察武术的国际友人日益增多，我国也不断应邀派出武术专家到许多国家去讲学。一九八五年八月，在陕西省西安市还举办了我国第一届国际武术邀请赛，中国武术已开始走

向世界。

二、武术运动的特点和作用

(一) 以套路运动形式为主

武术的主要内容是拳术和器械套路。武术在漫长的历史进程中，受各种社会因素的影响（如地区性差异、封建家族观念等），形成了不同流派，各流派在继承传统的基础上，又继续发展、创新，这样一代代师承传授，各流派的技术特点、运动方法及理论都不断地得到丰富完善，进而逐渐发展成为比较稳定的套路和技击技术。就是现在，一些擅长技击运动的老武术家也同样能打出风格不同、各具特色的精彩套路来。当然，由于武术的本质特征是攻防技击，不同的拳种流派也有不同的技击特点和运动方法。有的武术内容不以套路形式表现也是很自然的。因此，自学武术，需要通过套路动作的练习，发展柔韧、力量、速度、灵敏、耐力等方面的身体素质，提高各运动器官与神经中枢的协调机能，使身体内脏器官、骨骼、肌肉、关节、韧带等得到全面的锻炼，同时，为将来提高运动技术水平打下坚实的基础。至于电影中的武打动作，不过是武打设计人员编排好的动作而已，与对练套路的表演没有什么本质上的区别。演员表演得越是逼真，越能说明套路练习使他们具备了良好的身体素质和武术意识，也培养了他们勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质，突出体现了武术的表演效果。此外，武术套路练习，还是一种良好的体育医疗手段，许多拳种在理论上对此都有较详尽的阐述。如太极拳可治疗神经衰弱，劈挂掌可治疗手足惧冷。就是一些疑难重病，通过武术锻炼而使其缓解和痊愈的，也屡见不鲜。对于这些特殊功效，在习武过程中都应逐渐加深

了解。

（二）动作具有攻防含意

武术，攻防之术。如踢、打、摔、拿、击、刺、砍、劈等动作，就是武术套路的主要内容，这是区别于其它体育项目的显著特点。因此，在学习和锻炼时，只有通过对其动作的分析理解，明确其攻防含意，才能准确地把握动作要领，从而掌握一些攻防格斗的技能。

在自学开始阶段，不要急于体会动作技击要领，因为套路演练与实际应用之间是有一定距离的。通常套路演练对动作的规格，手、眼、身法、步等的协调配合是有严格要求的，这种严格要求，既锻炼了身体，也为格斗技术奠定了基础。如果一心扑在追求技击方法上，忽略动作规范，即使通晓了技击方法，到实际应用时，也会力不从心，拳不达意，反而走了远路。因此，“练武先练身”是自学武术者首先要牢记的。

同时，还应该明确，武术是具有攻防特点的体育项目，主要作用在于强身健体，这就需要不断理解技击对人体生理方面的影响，技击对意志方面的培养，并时刻告诫自己：习武以德为先，要重礼貌、讲文明，把自学武术作为陶冶性情、培养高尚情操的一种手段。

（三）固有的运动特色和民族风格

由于武术动作是从攻防技术中提炼出来的，因此，在运动中要求手到眼到，手眼紧密配合；手脚相随，上下协调一致；意领身随，以气摧力；意识、呼吸、动作要内外合一，神形兼备；动静节奏鲜明，富有韵律，“动则快速有力，静则稳如盘石”。

武术这些固有的运动特色，形成了群众喜爱的民族风

格。在做每一个动作时，都要全神贯注，吞吐自如，尽可能充分体现武术运动的特色和民族风格，这样，不仅提高了身体运动器官和各系统的功能，还能陶冶艺术情操，培养民族自豪感与自信心。

（四）有较广泛的适应性

武术的内容丰富多彩，套路有长有短，动作有难有易，不同年龄、体质、性别和爱好的人，可根据需要选择适合自己的练习内容。而且，练习武术不受时间、季节的限制，场地器械也可因陋就简，这就使武术运动具有广泛的适应性。

自学武术，同样也可以通过多种途径进行，可供选择的内容也比较多。如有了一定基础后就可以在武术杂志和初级武术套路的书籍中挑选适合自己的内容，有条件的也可通过电讯设备、录相等进行学习。但一定不可急于求成，要了解自己所学武术内容的技术特点和练习要求，同时要遵循武术运动自身的规律，去探讨、去发展，使自己不断进步。

三、武术的基本内容和图解知识

（一）武术的基本内容

武术的内容极为丰富多彩，形式多种多样，基本上分为拳术、器械、对练、集体演练和攻防技术五种主要类型。此外，还有基本功练习形式。

拳术包括各种徒手练习的套路，如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、劈挂拳、八极拳、戳脚等。各种套路因技术特点和风格不同，在表现形式上也各有差异。长拳以姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明而著称；南拳以步稳势烈、刚劲有力、适时发声、以气摧力为特点；太极拳则以柔和轻灵、动作圆活、连绵不断、呼吸沉静而独

树一帜。此外，形意拳以三体式为基本姿势；八卦掌以摆扣步走转为主；通臂拳有五种基本掌法；至于戳脚，因以腿法见长、风格独特而被公认为是“北腿”的主要代表。拳种之多，不胜枚举。

器械包括：长器械，如枪、棍、大刀等。短器械；如刀、剑等。双器械，如双刀、双剑、双钩、双枪等。软器械，如九节鞭、绳标、流星锤等。

对练包括：两人或两人以上的徒手对练、器械对练、徒手与器械对练等，表现形式是按照固定套路所进行的攻防技术练习。

集体演练是徒手或器械的集体演练，如基本功、集体拳、集体刀、枪、剑、棍等。

攻防技术是两人按照一定的规则而进行的具有实践意义的搏斗形式的运动，试行开展的有散手、推手、短兵三项。

上述五种武术的主要类型所包含的内容，对武术爱好者来说，就象自己喜爱的珍贵物品一样，但不可能一下子全都得到。仅是拳术一个方面，就连一生从事武术专业工作的人，也难于面面俱到。武术初学者，处于打基础的阶段，就要在这浩如林海的拳种套路中选择适合自己的内容练习。长拳是较大的拳系之一，是查拳、华拳、炮拳、洪拳、戳脚、翻子等拳的总称。根据长拳动作幅度较大，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性要求较高的特点，以及提高中枢神经及身体各器官系统的机能等锻炼价值，把长拳基本功和基本套路作为习武入门的练习内容，是比较适宜的，能为以后练习器械、对练或其它拳种奠定良好的基础。

（二）武术的图解知识

自学武术必须掌握好武术图解知识，这对自学自练、培

养自修能力和提高技术水平都是十分必要的，就象划船要有双桨一样。

武术图解包括文字说明和插图两部分。文字说明是讲解动作顺序的，插图是描绘动作路线的。

1. 运动方向：图解中的运动方向是以图中人的身体和该动作所处的位置为准，还要随身体姿势和所处的位置变化而变化。图中的身前为前，背后为后，左侧为左，右侧为右。如本书“长拳四十二式”开始的预备势，前后左右的方向以身体姿势为准。进行第一个动作时，向左转体，完成“挽手震脚弓步冲拳”时，则以转后的身前为前，以此类推。武术的动作很多，身体变化也大，基本是以身体的方向来确定，如“马步左冲拳”，则以身前为前，因冲出的是左拳，眼随手走，这时图解表示眼看左拳或两眼向左侧平视，不能把转头视线与身前方向混淆起来。在图解中说明两眼向前平视的时候，那身体姿势也一定是处在正面朝前的位置。

提示：运动路线：插图中用虚线（……→）和实线（→）来表示该部位下一动将进行的路线。箭尾为起点，箭头为止点。右上肢和左下肢用实线表示，左上肢和右下肢用虚线表示。有的书的插图上肢、下肢的运动路线都用虚线表示，其作用都是表明下一动将进行的路线。书中有足迹图的是用来表示脚在运动中的方位、触地面积的。

3. 写法顺序：文字说明中，先写明运动方向（身体左转，身体右转），接着按身体各部位运动的先后顺序来写。文字说明中还有左（右）或右（左）的写法，它是指左右互换或左右均可的意思。遇有“同时”两字，不论先写或后写身体任何部位的动作，都要求一齐活动，不分先后。

4. 插图：在插图中，凡背向或侧向而看不清手的方位

的动作时，都增加一张附图起补充作用。如“并步震脚冲拳”，需要加一附图表明两手的方位。附图必须是原图的反面，方向位置不可移动。

5. 动作名称和术语：为便于对动作的理解和记忆，动作名称一般以下肢的主要动作结合上肢的主要动作而命名，书中有的动作名称后面还加上原传统拳的动作名称，以使动作更为形象。如“提膝亮掌”，又称“金鸡独立”；“提膝穿掌”，又称“穿手刺眉”。

术语的运用，是解释动作的简便方法，如，步法中的上步、退步、插步等；步型中的弓步、马步、虚步等；腿法中的正踢、侧踹、弹腿等。为自学者准确理解和掌握术语，在基础练习中，对一些主要动作采用的专用术语，都逐一作了文字说明。在以后重复出现时，就只用术语表示了。

6. 动作说明：在动作组合或套路中的某一个完整动作说明中，文字讲解尽量通俗精练，看去容易理解，一般需要说明的内容有：动作的规格和标准；动作的基本技法；为了提示动作主要的要领和关键环节需附加要点和要求；还有练习步骤，这是说明学习动作的过程的。为纠正某些习惯性和易犯的错误，一些动作还写有易犯错误和纠正方法。

讲解中，一般采用的方法有形象化讲解，这在动作名称中已有体现。另外还有口诀化讲解，如“连环三拳需紧凑，式式紧逼莫放松”。单字化讲解是按动作过程，归纳成单字讲解的，如讲“分掌箭弹”，可把蹬地起跳，提腰提气，腾空分掌，右脚箭弹，用“蹬、提、分、弹”四个字来表示。

通过书本自学武术，在没有动作示范，缺乏直观的感性认识的情况下，一方面要正确运用图解知识，也可以两人同时学习，互相观摩检查。个人学习时，也可以对镜观看自己