

怎样 练好 武术

吴兆祥 编著

安徽科学技术出版社



怎样练好武术

吴兆祥 编著

安徽科学技术出版社

责任编辑 陈小秀

封面摄影 荣学宁

封面设计 陈治黄

插图 钱流

周一拟

怎样练好武术

吴兆祥 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市金寨路283号)

新华书店经销 宿县地区印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 127,000

1987年6月第1版 1988年6月第2次印刷

印数: 16,001—46,000

ISBN7-5337-0115-2/Z·21 定价: 1.65元

序

蒋 浩 泉

吴兆祥同志积多年教学和训练的实践经验编著的《怎样练好武术》，是一本知识性、技术性并重的武林新著。这本书不仅介绍了武术的各种基本知识和自学自练武术的方法、要求及注意事项，还系统地介绍了武术各种基本功和基本动作的练习方法、动作要求、易犯错误和纠正方法。书内的两套基础拳编排合理，结构严谨，内容精练，动作舒展，好学易练。

该书通俗易懂，文字流畅，内容丰富，武术爱好者可以从中学到武术的各种基本功、基本动作和有一定难度技巧的拳术，以及各种武术基本知识，掌握一些武术运动规律，更好地提高自己的武术技艺和运动水平。

作者吴兆祥同志是安徽大学讲师，多年研练武术，积累了丰富的教学与训练经验。本书是习武者的好参考书。它的问世，将为武术运动的发展，作出一定的贡献。特志数语，与读者共勉！

1986.7于合肥

前 言

武术运动，是我国传统的民族体育项目。它内容丰富、形式多样，不受年龄、性别、场地、器材和季节的限制，并具有“体”“用”“美”三者兼备的特点。经常参加武术运动，不仅能够锻炼身体、增强体质、陶冶性情、培养练习者坚韧顽强、勇敢奋进的意志，而且还能丰富群众的文化生活，给人以美的享受。

近些年，随着我国四化建设的迅速发展，人们精神文化生活的不断提高，数以千万计的工人、农民、知识分子、机关干部、退休职工，特别是青少年朋友，对武术运动发生了极大的兴趣，但许多人苦于投师无门、学艺无方。有些青少年受武侠小说和武打电视、电影的影响，丢下工作或荒废学业到少林寺、武当山等地去投师学艺；有些青少年对影视片里的轻功、硬功异常羡慕，幻想自己也能“一跃上房”、“一掌劈倒一棵树”，他们既无老师指点，又不懂各种功夫的练法，只是凭着一知半解瞎练，结果是学艺无成，反伤了身体；还有些青少年不懂得科学习武的方法，只是一味追求高招绝技，练起来又不得法，结果使伤害事故时有发生。为此，笔者根据多年的教学和训练实践，编写了这本《怎样练好武术》，奉献给广大武术爱好者，以期对习武者有所助益。

本书针对初学者练习武术时所常遇到的一些实际问题，深入浅出地介绍了武术的基本知识，自学自练武术的方法、

要求、易犯错误及注意事项；较系统地介绍了武术各种基本功和基本动作的练习方法。并附有两套基础拳供读者练习。

本书图文并茂，知识性、技术性并重，力图使青少年武术爱好者读后，不仅能够学会武术，达到强身健体的目的，而且能够从中获得有益的知识，掌握武术运动的基本方法和运动规律，对武术运动有一个正确的认识，并以高度的责任感去继承、发扬和宣传武术这项民族文化瑰宝，为武术走向世界出力，为中华民族争光。

本书在编写过程中，曾得到全国著名武术家、四十年代威震武坛、被誉为“一代拳王”的蒋浩泉先生的指教，并承蒙作序，谨致诚挚的谢意。

钱流同志、周一樵同志、张玲同志及安徽大学科研处对本书编写工作大力协助，在此一并致谢。

限于水平，书中错误难免，敬请读者不吝赐教。

吴兆祥

1985年7月于安徽大学

目 录

第一章 学练武术应注意的一些问题

一、要有正确的习武目的·····	1
二、要从基本功练起·····	2
三、要加强身体素质训练·····	3
四、要处理好多和精的关系·····	3
五、要防止损伤事故·····	5
六、学好用活书刊中的图解·····	7
七、持之以恒,循序渐进·····	7
八、女子习武须知·····	8

第二章 武术的内容和分类

一、拳术类·····	10
二、器械类·····	16
三、对练类·····	30
四、集体表演类·····	30
五、攻防技术类·····	31

第三章 武术十要素

一、姿势·····	32
二、方法·····	33
三、身法·····	33
四、步法·····	34
五、手法·····	34

六、眼法.....	35
七、精神.....	36
八、劲力.....	36
九、呼吸.....	37
十、节奏.....	37

第四章 怎样看图解学练武术

一、图解中的符号.....	39
二、方向和行进路线.....	41
三、文字说明.....	41
四、看图解学练武术的方法.....	42

第五章 基本功和基本动作练习法

一、基本手型和手法.....	43
二、基本步型和步法.....	50
三、腿功练习法.....	56
四、腰功练习法.....	80
五、肩臂功练习法.....	88
六、平衡动作练习法.....	95
七、跳跃动作练习法.....	101
八、跌扑滚翻动作练习法.....	116

第六章 基本拳术练习

一、入门拳.....	136
二、功力拳.....	152

第一章 学练武术应注意的一些问题

近几年，我国武术运动蓬勃发展，练武之风遍及城镇乡村，海岛边陲。然而，有些青少年朋友学武习艺的目的不明，练功不得法，出现了一定的问题。家长担忧，社会上也有所议论。这些问题不解决，是不利于武术运动发展的。所以，要练好武术，必须先做好思想和技术等方面的准备工作。

一、要有正确的习武目的

学练武术首先应该树立正确的学习目的。那就是为了锻炼体魄，强筋壮骨，防治疾病，陶冶性情，培养意志和防暴自卫。决不能为打而学，为霸而练，不讲武德，离开正道，走向歧途。

“武以德立”、“武以德先”，武术界倡导良好的武德、武风由来已久。古之英豪习武，首在目标明确，动机纯正，以国家、民族和人民利益为重；不谋私利而秉大义；不畏强暴而舍己为人；言语谦虚不俗，行为善始善终；平常为人虚怀若谷，讲礼守信；习艺精益求精，持之以恒。历代各门各派武师都十分重视修养武德，端正武风。提出“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”和“缺德者不可与之学，丧理者不可教之武”的格言，把武德列为习武与教武的先决条件。当然，武德在不同时期有不同的内容和标准。过去，武德一般指各

门各派的武规和戒律，如：“少林拳十戒”、“内家拳五不传”等。其内容大多主张尊师重道、除暴安良、匡扶正义，严禁逞能好斗，骄奢淫乱，纵酒贪杯以及一些封建道德等。今天，我们所提倡的武德，除继承发扬传统中的武德精华外，还要讲文明，懂礼貌，谦虚谨慎，刻苦好学，遵纪守法；绝不能持武凌弱，为非作歹，或拉帮结伙，寻衅闹事，更不能学了一招半式，便洋洋自得，忘乎所以，视为奇货可居，借以沽名钓誉，谋财取利；也不能一时心血来潮，把武术当作时髦来猎奇。只有明确了习武目的，端正武风，树立高尚的武德，才能更好更快地掌握武术技能，以武强身，以德养性，为四化建设和国防建设做出贡献。

二、要从基本功练起

“打拳不练功，到老一场空”。要想练好武术，必须先练好武术基本功。这就象盖房子一样，没有坚实的基础是不行的。基本功练得越扎实，学习复杂的动作和套路就越容易。武术基本功的内容主要有：腿功、腰功、肩臂功，平衡、跳跃和跌、扑、滚、翻等。通过基本功的训练，能增强练习者各部位关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的弹性和控制能力，并能减少甚至防止练习中伤害事故的发生。对习武者来说每一项基本功，每一个基本动作，都要一丝不苟，力求准确，反复练习；不要怕枯燥无味，更不能只练自己有兴趣的动作。练习基本功时，特别要注意姿势正确，动作协调，否则，一旦形成错误动作，纠正起来就难了。

三、要加强身体素质训练

要想提高武术动作的质量，以及提高运动技术水平，除进行各种基本功和基本动作训练外，还要加强身体素质训练。这里所说的身体素质，主要包括柔韧、力量、速度、弹跳等几个方面。练习的方法很多，如提高弹跳力的练习方法有：单脚跳、双脚蛙跳、跨步跳、助跑摸高跳、原地纵跳，或利用台阶、楼梯等由低处向高处跳（这些练习，在负重的情况下锻炼效果更好。如绑沙袋、肩负杠铃等）。速度的练习方法有：30米、50米加速跑，上坡加速跑，下坡加速跑，各种短距离的变速跑和变方向跑，以及急起急停跑等。力量的练习方法有：利用杠铃、哑铃、石担、拉力器等器械进行专门练习，或者练习俯卧撑、单杠上的引体向上、双杠上的屈臂伸等。总之，练习者可根据自己的具体情况，选择不同的训练方法，进行素质训练。练习时间的长短和运动量的大小，要根据自己的实际情况决定。

四、要处理好多和精的关系

凡是有志于习武的人，都想练出一身好功夫，那么怎样才能达到这个目的呢？这除了勤学苦练外，还要正确处理好多与“精”的关系。武术界常说：“不怕千招会，就怕一招精”。意思是说习武练功宁可少而精，不可多而松。清末，著名形意拳名师郭云深先生，几十年如一日苦练形意拳。他练的形意拳，功力深厚，其中半步崩拳的绝技更是精妙异

常，当时有“半步崩拳打天下”之说。所谓半步崩拳，就是前脚踩进一步，后脚蹬地至前脚之后，手则随之快速冲向下方。若以动作形式和结构而论，真是最简单不过的动作了，但郭云深先生挟此崩拳与当时武林各派名师较艺，无不获胜。他三胜著名拳师“鬼八卦”焦若福，在武林中传为佳话。焦若福第一次败在郭云深的崩拳之下后，便杜门不出，在家苦练绝招——格法，想以此破他的崩拳（据传，格法就是利用反关节原理，或左右、或上下同时用力，方向相反以断敌之臂膀）。三年后，第二次比武，郭云深还是以崩拳进攻，焦急用格法相迎，只两个回合，郭云深左崩拳后紧跟一个右崩拳，

“砰”的一声把焦若福打出一丈开外。焦若福恼羞成怒，第二天竟在自己右臂上暗绑一把利刃，第三次要求和郭云深比武。当郭云深右手崩拳击出后，焦若福不是用臂来格，而是向上猛挑，欲以暗藏之刀伤他的臂。郭云深一惊，急收右臂，左手崩拳趁势以迅雷不及掩耳之势击中了焦若福的小腹。从此，“郭云深半步崩拳打天下”的佳话流传得就更为广泛了。

又如太极巨星杨露禅，钻研太极几十年，一生数百次与人交手，从未败过，被人称为“杨无敌”。这些武林前辈的轶事趣闻说明练武习艺贵精不贵多，只要刻苦研练，练习任何拳种都可以取得极大的成功。

有些人，练武术时贪多求全，以为谁的套路多，谁的功夫就最深，因此他们今天学练这，明天又学练那，吹说自己十八般武艺样样精通，可练起来却没有一套拳符合规格要求。甚至每招每式都有错误，更谈不上技术风格和特点了。还有一些人看到电影《武林志》中的东方旭，以八卦掌击败外国

大力士，就想学八卦掌；看了电视剧《武松》后，又被武松醉打蒋门神中的醉拳所吸引，马上又去练“醉拳”；看了香港电视连续剧《霍元甲》后，又为“迷踪拳”所倾倒，又想去练迷踪拳，结果东学学，西练练，什么也没学练好。

当然，能多学一些各门各派的套路和技艺，取百家之长，补己之短，自然大有益处，也是很值得提倡的，但是无论学了多少技艺，最终还必须再回到“精”字上来。这就是我们平时所说的博大精深。

五、要防止损伤事故

运动损伤是我们习武者的大敌。一旦受了伤，少则几天不能动，多则上月练不成，如果留下了隐患那就更麻烦了。但是，也不能因噎废食，因怕伤就不敢大胆地进行正常训练了。长期从事武术运动要想确保一点小伤没有是不太现实的，但是我们应该力求不受伤，或少受伤。

武术运动中常见的损伤有三类：

(1)拉伤——主要是在练腰、腿柔韧性时，由于用力过猛，或因准备活动没做好就做劈叉、撕腿、高踢腿等大幅度动作，致使韧带、坐骨结节和大腿肌肉群拉伤。

(2)扭伤——大多发生在腰、肩、踝等部位。如：腰部扭伤(俗称闪腰)。在做举杠铃、石担等辅助练习时，由于腰背肌和腹肌力量不足，而又负荷过重，身体重心不稳，或突然扭转，便容易发生腰部扭伤。另外，练习动作时的活动范围超越了脊柱的活动限度，例如下腰做“桥”，再猛力做拧腰翻转动作时，如果基本功不扎实，或准备活动不充分，就

可能使腰椎棘突软组织受挤压，造成棘间韧带损伤；还有，在运动开始前，腰部肌肉没有做好收缩和紧张准备，在做弯腰、转身或者做腾空后的落地动作时，由于动作僵硬、协调性差，都可能引起腰部扭伤。

(3)劳损——受伤部位大多在膝关节和腰部（腰椎）。主要是由于在长期的运动中，局部负担过重而引起的。如经常做某一个动作，其幅度又超出了身体局部承受范围，就可能造成劳损，一般的当时并没有什么感觉，过了一段时间才会发作。

为了防止武术运动时的损伤，我们在训练时应注意以下几点：

(1)认真做好准备活动。练功之前一定要认真做好准备活动，使人体能够从安静状态逐步过渡到运动状态。准备活动包括一般性准备活动和专门性准备活动两类。一般性准备活动主要是进行各种跑、跳、游戏、徒手操等。目的在于调节神经系统的兴奋性，克服惰性以提高人体各器官的工作能力。专门性准备活动主要是针对练功时的专项动作做的。如：练踢腿之前，可先做一些放松性的摆腿活动，让刚压过的腿做由小到大、由慢到快地向上踢摆的练习，然后再按动作规格要求做各种踢腿练习；在做跳跃练习前，可先做些助跑性纵跳，单起双落跳，以及适应各种跳跃动作的腾空转身跳，翻身跳等等。

如果有了充分的准备活动和认真正确的基本功练习，再进行难度动作练习和套路练习就不容易受伤了。

(2)要科学地进行训练。武术训练要有计划性和科学性，不要凭兴趣出发，随意练习。每次训练都要把基本功练习放在

首位。基本功扎实了，自身感觉就好，反应就灵敏，动作就协调，也就不容易受伤了。平时训练既要刻苦，又要量力而行，技术水平要靠日积月累逐步提高，切不可急于求成，瞎练蛮练，造成不必要的损伤事故。此外，静止性练习和活动性练习要适当结合，交叉进行，以免局部负担过重；当下肢疲劳时尽量少做腾空跳跃动作，以免发生扭伤事故。

(3) 注意检查训练场地。练功之前，一定要先检查一下场地。高低不平的地方不宜进行训练。在草地上练习，也要事先检查一下草丛中是否有砖块、石头和其他坚硬的东西或洼坑；雨后还要先试一下滑不滑。在水泥地上练习要注意把沙子扫干净，把小石子和果皮壳等清除掉。

六、学好用活书刊中的图解

武术书刊中的图解是自学自练武术的老师。但是图解是死的，人是活的，如果只是机械地按图解做动作就会形同木偶，练不出武术应有的味道。因此练习者必须根据不同拳种的风格 and 特点，在熟练的基础上潜心领会，在手、眼、身法及步、精神、气、力、功等八法上下功夫，才能练好武术。

七、持之以恒，循序渐进

学练武术必须有毅力、有恒心。“拳练百遍，身法自然；拳练千遍，其理自见”。就是说有了一定数量的积累，就会有一定质量的提高。只要能正确地掌握练习方法，科学地进行锻炼，在“苦”和“勤”字上多下功夫，就一定会收到良

好的效果。切不可三天打鱼，两天晒网；练练停停，停停练练，一曝十寒。这样不但不能锻炼体魄，提高技艺，而且会丢掉习武的锐气，使之半途而废。

学练武术和做其他的事情一样，要掌握好其运动规律，从基本功开始，由浅入深、由简到繁、由易到难、循序渐进。切不可急于求成，一味追求高招绝技，蛮于瞎练。这样反而会事与愿违，不但收效甚微，还可能造成伤害事故。

总之，有志者事竟成。学练武术，只要按照以上要求，勤学苦练，循序渐进，持之以恒，就一定会取得良好的效果。这里引几句武术谚语和习武者共勉：

“要练武，莫怕苦；要练功，莫放松。”

“一日练，一日功，一日不练十日松。”

“笨鸟先飞早入林，笨人勤练武艺精。”

八、女子习武须知

女子经常习练武术，对身体各器官都有较全面的良好影响。特别是腰、腹部的经常锻炼，对妊娠和分娩是十分有利的。但是女子的身体结构和生理机能和男子相比还是有差异的，因此在进行武术练习时要充分注意这些特点，科学地进行锻炼，以期收到最佳的健身效果。

一般来说和男子相比，女子身材矮，体重轻，下肢短，腰身长，骨盆大，重心低；平衡能力强，柔韧性好，身腰灵活，协调性好；但速度慢，力量小，弹跳差。所以在习练武术的时候，要注意这些特点，扬长避短，选择一些平衡动作多，要求柔韧性和协调性较高的项目进行锻炼，如：长拳、

太极拳、八卦掌、单穗剑、双穗剑、长穗剑、双匕首、峨嵋刺等。

月经和怀孕是女子的一个重要生理现象。一般来说，如果在经期没有什么特殊反应，仍可以坚持正常训练，但运动量应适当地减小。由于在经期全身和局部的抵抗能力降低，机体的反应力，肌肉的收缩力和神经系统调节力的准确性都有所下降，所以在锻炼时要特别注意动作的难度和运动量。练习中的跌扑滚翻动作，高难度的跳跃动作，以及下肢活动幅度过大的动作都应该有控制地少做。怀孕期间，适当地进行练功还是很有必要的。但练习时，发力动作不能过猛过大，因发力势必造成胸腹腔压力过大；跳跃和跌扑滚翻动作会引起盆腔的强烈震动；幅度过大的动作会过分牵拉腰腹肌肉。这些都可能造成流产，或影响胎儿的正常发育，尤其是在怀孕的头三个月和七个月后更要注意上述几条。分娩后要逐步恢复锻炼，并以做踢腿、收腹的动作为主，加强腹肌锻炼。

总之，女子习武，只要根据自己的生理特点、身体条件和个人爱好，进行锻炼，就能有效地增进健康，使自己变得更为健美。