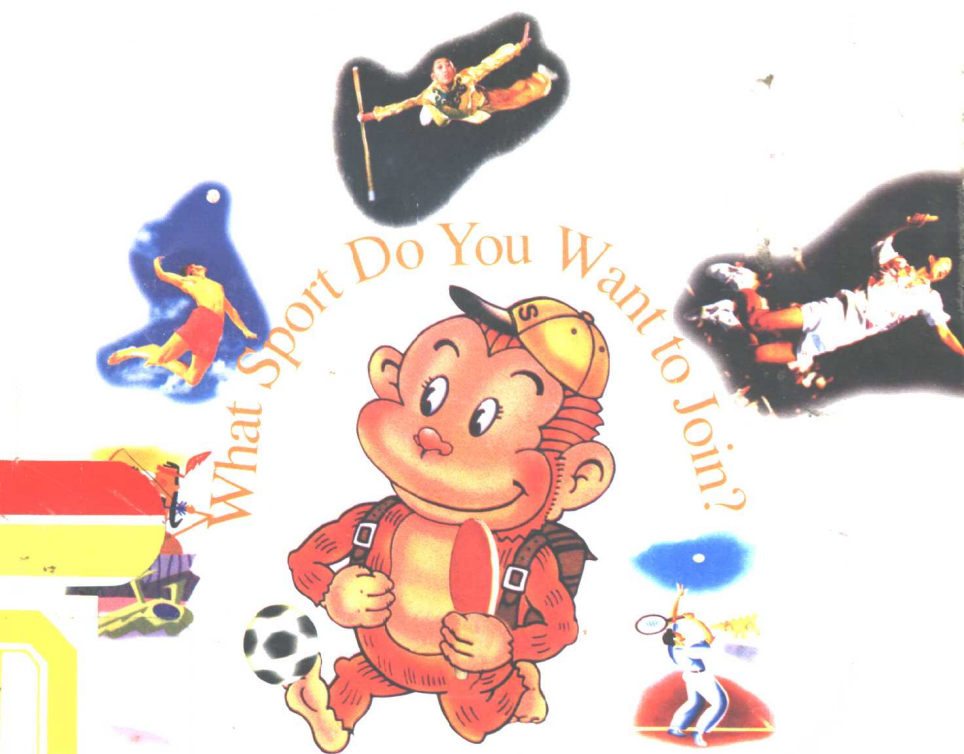


素·质·教·育·书·系

学·生·体·育·知·识·丛·书

武术

主编：麻雪田 吕世杰 编著：杨丽



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

武 术

编著：杨 丽

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

武术/杨丽编著. —北京:知识出版社,1998.6

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1695-2

I. 武… I. 杨… III. 武术-普及读物 N.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10851 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:张建松

装帧设计:天 鸣

责任校对:梁熾曦

技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:3.625

字数:74 千字 印数:1—10000 册

定价:4.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书是练习武术的普及读物。

本书从武术的形成和发展历史谈起，介绍了武术的类别和特点，武术基本功练习，比赛常识，武术的技术等级制度，国内外重大武术赛事及武术组织，并述及了武术对青少年成长的价值和意义，同时还介绍了一些知名武术运动员。

本书适合青少年读者，也适合广大武术爱好者。

目 录

一、武术的形成和发展	1
1. 武术的萌芽	1
2. 武术体系的形成和发展	2
3. 民国时期的武术	7
4. 建国以后的武术	8
5. 中国武术走向世界	10
二、武术的分类	11
1. 拳术类别和特点	11
2. 器械类别和特点	19
3. 对练类别和特点	21
4. 集体演练	22
5. 技击类别和特点	23
三、少林武术	24
1. 少林武术的摇篮——少林寺	24
2. 少林武术历史的沿革	25
3. 少林武术的特点	28
四、武术常见的基本功、基本动作练习	29
1. 肩臂练习	29
2. 腿部练习	33
3. 腰部练习	45
4. 手型手法练习	48

5. 步型步法练习	51
6. 跳跃练习	56
五、武术比赛常识简释	62
1. 武术的比赛	62
2. 武术比赛内容革新举措	69
3. 怎样欣赏武术比赛	70
六、武术的技术等级制度	72
1. 运动员等级的设立	72
2. 武术段位制	74
七、武术重大赛事	78
1. 国内比赛	78
2. 国际比赛	79
八、武术组织	82
1. 国际武术联合会	82
2. 亚洲武术联合会	83
3. 欧洲武术协会	83
4. 中国武术协会	84
5. 中国武术研究院及武术运动管理中心	84
6. 地方的武术组织	86
九、知名运动员介绍	87
十、武术对青少年成长的价值和意义	99
1. 传统及新时期武德教育	99
2. 武术运动可以使青少年的身体平衡发展	104
3. 青少年从事武术锻炼应具备哪些知识	104
4. 青少年比较适合练习长拳	106
5. 青少年习武的注意事项	107

一、武术的形成和发展

武术是我们中华民族的一项传统体育项目，它源远流长，博大精深，堪称中华文化中的瑰宝。武术对中华民族的生存与发展有着光辉的历史功绩；在今天，它有强身健体、防身自卫、陶冶情操、娱乐观赏等多种功能，不仅为我国人民所喜爱，而且已经走向世界，为世界人民所认可、所接受。

1. 武术的萌芽

说到武术的历史，不能不追溯到远古时期。在原始社会，人口少，禽兽多，它们时时威胁着先民的生存。据文献记载，那时经常侵害人的有封豨（xí，野猪）、虎、豹、毒蛇等，对人的生存威胁极大。为了防卫，也为了觅食，先民们常在狩猎中，用击、刺、砍、砸、拳打、脚踢、翻滚闪挪、跳跃等方法同猛兽搏斗。虽然这些动作都十分简单、原始，但它却是武术的萌芽。

随着社会的发展，部落之间经常发生争地盘、争食物的战争，为了取胜，就要不断地在争斗中逐渐改进徒手搏击与器械击刺的技能，因而促进了武术技击技术的提高。在我国古代，战争规模比较大的有黄帝与炎帝的阪泉大战，黄帝与蚩尤的涿鹿大战。蚩尤虽然战败，头触不周山而死，但史料

记载，他却是一位英雄。传说他是“铜头、铁额”、“耳鬓为剑、戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向”。这些虽然是传说，但却说明，原始战争对武术的技击术的提高与器械的改进有着十分重要的关系。

与武术的起源有直接联系的还有原始的舞蹈。原始舞蹈与战争、宗教及娱乐活动都有关系。古人迷信，祭祀频繁：战前要祭，以求得神灵与祖宗的护佑；庆典要祭，以示隆重和热烈；另有出猎祭、头领死祭、行冠礼祭、医病卜祭等等。祭祀就要伴以舞蹈。

原始的舞蹈是音乐、舞蹈、武舞浑然一体的。其中主体的内容是武舞，它是从打仗中使用的一击一刺、顾盼、转身、奔跳等动作进行加工整理而来的。为了整齐，需要动作划一；为了好看，需要推敲改进。这些内容经过发展，独立出来，就是后世的武术。

原始的武器也很简单，最早是木棒、木矛，后来是石制矛头加上木椿成为矛枪。新石器时代出现了多种石兵器，有石刀、石铲、石枪、石戈、石斧、石镞、石槌等，还有骨镞等。人类一开始使用武器，便同时产生并积累了使用这些武器的经验，从而成为技击术的萌芽。

2. 武术体系的形成和发展

原始社会解体，我国的历史进入夏、商、周奴隶制时代。青铜器的铸造与使用，使这一时期产生了光辉灿烂的青铜文化，青铜之用于兵器，标志着中国武术文化的开端。据出土文物与铜器铭文印证，当时兵械主要是铜矛、铜戈、铜钺、铜

镞等等。与武术发展更为密切的是商周的“武舞”。商周的武舞仍多用于庆典与祭祀，既有娱乐性，又有习武健身的实用性。舞的内容即技击的方法，即所谓一击、一刺、一腾、一挪等等；舞具大都也是兵械，即所谓持干戈而舞，当然，弓、矢、矛、钺随时都可以操持而舞，这些都是舞蹈与武术的结合，具有武术器械套路练习的性质。

春秋战国是我国历史上一个特殊时期。列国争雄图霸，很重视技击术在战场中的运用。春秋初期齐国大政治家管仲有不少管理措施与体育有联系，促进了体育的发展，当时他招募齐国有“拳勇股肱之力，筋骨秀出众者”来训练军队。齐桓公在春秋两季还举行全国性比武较力的“角试”，用来选拔天下豪杰俊雄，以勇授禄。

历史上锻铸工艺的发展，在吴、越时期比较突出，武术的器械都是用铁锻造的，如剑、刀、枪头等。吴国和越国有许多制剑精良的名师大匠。当时不仅盛行用剑进行搏斗，文武人佩带剑也蔚然成风。“吴王好剑客，百姓多疮痍”；“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前”。当时剑客、剑士、剑家的出现，反映了剑术已开始从军事战场脱胎出来，步入宫廷和广大民间。在此时期还出现了不少技艺高超的武术家，如越女、袁公、鲁石公等。在《吴越春秋》中写到越女剑术之道的深奥理法，精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸等矛盾的辩证关系，把机动灵活、变化莫测、出奇制胜的战术要素，讲得非常深透，说明剑术在当时已发展到相当水平。

秦、汉、三国处于中国封建社会上升时期，两汉社会经济繁荣，政治稳定，文化受到重视，使人民在一个较长时期

内处于相对安定的状态，这为武术逐步由单纯的军事技能转向竞技创造了一定的条件，如角抵、手搏、击剑等竞技项目就是在这时期出现的。同时还出现了剑舞、刀舞、钺舞等舞练形式。汉代，角抵戏非常盛行，群众也非常喜爱，据载：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。”反映了当时角抵竞技表演的盛况。

秦汉时期，武术已发展成两大类：一类是具有攻防格斗作用的实用性较强的技术动作，它紧密围绕着军事技术的发展而发展；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成的套路技术。

唐代是我国古代社会文化发展的鼎盛期。唐代开始实行用考试的办法选拔武士，叫武举制，考试的内容有“长垛、马射、平射、筒射”以及“马枪、翘关、负重、身材之选”。这种制度促使大批青年习武，对武术的发展起到了非常大的促进作用。

唐代的剑术发展已经有相当高的水平。唐代大诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里，对剑舞曾有这样的描述：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂，耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光。”只有快速连续的剑法，如撩、挂、扫、刺、云、截动作的演练，才能达到如此高的技艺。由于剑器的形制、剑术的特殊性，以及秦汉以来提倡佩剑的风气，所以唐宋时不少文人学士也开始以剑为友，或抒发自己某种感情，或表达自己报国壮志，或表现自己倜傥的风韵。李白常以吟诗抒怀，以舞剑助兴，“起舞拂长剑，四座皆扬鼎”。陆游自称“十年学剑勇成癖”，“少年一剑行天下”。由于文人雅

士的爱佩剑、爱舞剑，加之后来剑术和道家思想的结合，就使得剑文化更丰富多彩起来。

两宋时，尚武的社会风气促进了武术的发展，《梦粱录》记载说：在每年的春秋两季，都有“禁中教场，呈试武艺，飞枪砍柳，走马舞刀，百艺俱全”。据《宋史》载，宋太祖赵匡胤就有一身好武艺。不仅如此，社会上也经常组织一些重大的表演。有以枪对牌、以剑对牌的对练，有多人化装的格斗击剑表演，煞是精彩。还有集体对练的，表演时有上百人，每人执木刀一把，排成行，由击钹者指挥，演练者边喊边变队形，然后两两出阵格斗，做夺刀击刺动作。这种大型表演已可与后世的武术集体表演相媲美。除此之外，大都会里巷陌瓦肆之地，还有许多靠献技、献艺的“路艺人”，他们的武技表演对武术也起了普及和宣传作用。由于尚武成风，宋代逐渐出现了民间武术组织——“社”。据文献记载，有练射箭的锦标社，有使枪弄棒的英略社，有相扑的角抵社等等。有了“社”，习武之人便有了固定的演练场所，可以习练，可以交流，这对武术的发展起了特别重要的作用。

明清时期，是中国武术发展的鼎盛时期，在全国范围内形成了诸多风格迥异的武术流派。明代流行的拳术门派主要有：“宋太祖三十二长拳，六步拳、猴拳、圈拳……温家七十二行拳，三十六合锁，二十四弃探马，八闪翻，十二短，吕红八下，绵张短打，山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打……巴子拳”等（《纪效新书·拳经捷要》）。武术器械也得到了发展，明代民间练棍术的门派有山东长竿手、紫薇山棍、张家棍、程家棍、少林棍等，枪术门派有沙家枪、马永枪、峨眉枪。据载，明代枪法就有 17 家之

多。

明代的武术项目之多，是以往所没有的。在明代历来相传的“十八般武艺”也有了具体的名称和内容，这标志着武术器械项目已趋完备。十八般武艺，虽各书记载不一，但大同小异，前后顺序也大体一致，即：一弓、一弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二铜、十三槁、十四殳、十五叉、十六耙头、十七绵绳套索、十八白打。这十八种器械，可归纳为长兵、短兵、远兵、软兵四类。宋、元、明、清小说中常提到的“十八般武艺”，到此也有了明确的注脚。

进入清代以后，武术出现了新的转机，发生了新的变化。首先，鸦片战争敲开了中国的大门，在军事上，火枪火炮逐渐取得了主导地位，武术的军阵格杀价值日益衰微，加之清末废止了为选择军事人才而设立的武举制，致使武术最后退出了军事技术领域，而转到了另一发展方向：人们的思想不再受单纯技击目的的约束，而开始注重它的健体强身的保健作用。咸丰年间，太极拳家首先提出了“详推用意终何在，益寿延年不老春”的练武宗旨。至此，几千年来的传统武术最终从以军事格斗为目标与以健身为目标的混合体中分离了出来，走上了独立的发展道路。

其二，清末太极拳、八卦掌、形意拳的崛起，给武术这块领地增添了新的内容。其特点是：他们用中国的传统哲学来解释发挥拳理，把拳法完全融入古老的哲理之中。太极拳术的创始人是明末清初的陈王廷，后经杨露禅、武禹襄、孙禄堂等人的发展，遂成了武术中的一大拳种。八卦掌是以《周易》中的八个卦名和方位来比附自己的步法、身法和掌法，

以“易理”来阐述拳理。形意拳依五行学说立论，以其基本五拳祀五行，并以五行的特征作为对拳法的要求。上述三个拳种的形成，使中国武术更具有自己的特性。

其三，由于清政府实行民族歧视、民族压迫的政策以及武术的退出军阵，促使民间武术开始兴盛，进入了多渠道普及和蓬勃发展的新阶段。民间武术在反对民族压迫和抗清斗争中发挥了重要作用。

其四，武术流派迅速扩展。近世所见拳种流派，大多数是在清代形成的，据统计，源流有序，拳理明晰，风格独特，自成体系的拳种就有上百个，主要有少林拳、六合拳、太极拳、形意拳、八卦拳、劈挂拳、通臂拳、戳脚、洪拳、查拳、华拳、三皇炮锤、六合拳、太祖拳、罗汉拳等等。在这些众多拳派中，还有南拳北腿、内家拳外家拳之说。人们把长江一带架势小而紧的拳术称之南派，把黄河下游一带架势大而宏敞的拳术称为北派，把讲究快、猛、有爆力、先发制人的拳术称为外家拳，把讲究松静缓慢以柔克刚、后发制人的拳术称为内家拳。

3. 民国时期的武术

民国时期，在民间产生了许多武术英雄。如以技击名震天下的秘踪拳创始人霍元甲，八卦拳创始人董海川、黄飞鸿等。该时期还出现了许多拳术社、武士会、武术会，其中以上海的“精武体育会”最为宏大。它在许多省设分会，并传播到香港、东南亚一带，在继承和发展武术传统项目上起到了积极的作用。1927年中央国术馆在南京成立，后来相继在

24个省市建立了国术馆，光县级国术馆就有300余所。当时的国民政府倡导以国术救国、国术健身，在训练军队时国术被列为主要科目，并规定在一些大学、学院或师范专科学校中，武术是一门必修课程。当时许多武术家受聘在武术馆任教，培养了大批的武术专门人才。

1928年和1933年，中央国术馆曾在南京举办过两届国术国考，进行了拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等比赛，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1929年杭州的“国术游艺大会”、1936年的中国武术旅行团访问东南亚、1936年的中国武术队赴柏林奥运会表演等。该时期还举办过各种形式的短期训练，进行了学术研究工作，出版了不少武术书籍。

4. 建国以后的武术

新中国成立后，中国武术开始向现代化方向迈步，开创了新的纪元。党和国家对武术非常重视，把它列为社会主义体育事业的重要组成部分，并被作为优秀民族文化遗产加以继承和发展。1952年，武术被列为正式体育推广项目，1954年各地体育院系把武术列为大学正式课程。1956~1966年，是中国武术的稳定发展阶段。1956年，国家规定把“武术列为正式的表演项目，定期举行”。所谓正式表演项目，就是正式与其他体育项目竞赛形式一样，进行评分，评比出各项目各层次水平。同年，在北京成立了全国武术协会，接着全国各省、市、自治区也都相应地建立了武术协会，有不少地方还建立了武术馆、武术社、武术研究会、武术辅导站、业余体校武术班等，形成了一个广泛的体育运动网络。这些武术

组织传授武技，培养骨干，组织表演和比赛，极大地提高了各地的武术水平，活跃了群众文化生活。

1966~1971年，由于“文化大革命”，武术这个体育项目也受到了冲击，使武术出现了停滞和倒退。

1971年，中国的体育有了新的转机。为了弥补中国体育人才出现的断层，迎接世界体育的挑战，使中国体育尽快与世界体育接轨，国务院下发文件，成立一个国家青年三队，从全国各地招收青少年体育运动员200名，到北京来进行集训，集训队仅有九个项目，武术项目是其中的一项。此项举措，大大鼓舞了中国武术界，同时各省、市（地区）也都相继恢复了武术队。1972年4月，在济南举行了文革以来第一次全国武术表演大会，当时有24个省、市、自治区代表队参加，运动员达三百多人，其中17岁以下的占70%以上，说明我国的武术运动后继有人，也就是在这届大会上，产生出了一批优秀的武术人才，这一批优秀运动员，在以后的若干年里，对武术事业起了承上启下的作用。

武术源于中国，是土生土长发展起来的一项民族体育，广阔的农村是武术产生的沃土，人民群众是培育武术项目的园丁。为了推动挖掘整理武术传统精髓，1979年国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》，并多次组织了全国性的观摩交流大会，民间一些长期较隐蔽的拳种，在大会上进行交流演示，令武术界人士大开眼界。从而武术界出现了百花齐放、推陈出新的大好局面。而后全国各省、自治区和直辖市都恢复了专业武术队，各市和地区还成立了业余体校武术班。他们从青少年抓起，几年来培养了一批又一批的武术专业人材。

5. 中国武术走向世界

改革开放给中国的武术带来了新的活力。世界人民需要中国武术，武术在中外交往中发挥了特殊作用。随着我国武术事业的蓬勃发展，国家把中华武术走向世界这一议题正式提到议事日程上来。从1987年到1989年先后两次分别在日本、香港举办了亚洲武术锦标赛。1990年，武术首次被列入第十一届“亚运会”正式比赛项目。1994年广岛亚运会和1998年举办的第十三届亚运会，武术都被列入了正式的比赛项目。这表明中国武术已经完全被亚洲人民所接受。1990年10月，国际武术联合会在北京正式成立，1991年10月，在北京成功地举办了第一届世界武术锦标赛，有40多个国家和地区的300多名运动员参加了表演和比赛。1997年11月在意大利罗马举办的第四届世界武术锦标赛上，有60个国家800多名运动员参加了比赛，是历届世界武术锦标赛参赛国和运动员最多的一次。目前，亚洲、欧洲、非洲都已经定期举办武术比赛，国际武联主席、国家体委主任伍绍祖表示，国际武联代表大会将向国际奥委会正式提交一份报告，以寻求国际奥委会对国际武联的承认。武术作为中国的一项兼有竞技和健身的运动进入奥林匹克大家庭，将是东西方在体育和文化上的一次重大的融合。现在中国武术教练遍布世界，正在起着推进武术走向世界的作用。中国武术工作者，正在奋发不懈地努力，相信不久的将来，武术必将成为奥运会正式比赛项目。

二、武术的分类

武术的内容丰富多彩，有拳术类、器械类、各种各样的对练，还有散打、短兵类等。既可一个人单练，也可以二至三人对练，还可以集体练习；既能比赛，又可以健身。按不同的功能武术又可分为竞技类、技击类和健身类。竞技类主要以比赛项目为主，有一定的难度，演练水平较高；技击类主要以散打比赛为主，纯技击性质，不带演练色彩；健身类以锻炼身体增强体质为目的，不受场地器械的限制，最有代表性的就是太极拳。

我们下面按照武术本身内容分类逐一介绍。

1. 拳术类别和特点

据有关专家研究统计，我国遍布各地的拳种就有一百多种，这些拳种的名称有以姓氏命名的，如陈、杨、吴、孙、武式太极拳；有以地区名称命名的，如峨嵋拳、武当拳、少林拳等；有以动物名字命名的，如螳螂拳、猴拳、蛇拳等等。比较有代表性的拳种有：长拳、南拳、各式太极拳、少林拳、华拳、炮拳、查拳、八卦拳、形意拳、翻子拳、通臂拳、劈挂掌、地趟拳、象形拳（螳螂拳、蛇拳、鸭形拳、猴拳）等等。