

全民健身活动知识丛书 •



怎样练武术

东根福 著

苏州大学出版社

HOW TO...

全民健身活动知识丛书

怎样练武术

陈根福 著

苏州大学出版社

✓



怎样练武术

陈根福 著

苏州大学出版社出版发行

地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006

江苏省新华书店经销

镇江市前进印刷厂排版

丹阳市教育印刷厂印刷

地址:丹阳市陵川绿岛北首 邮编:212300

开本 787×1092 1/32 印张 9.375 字数 234 千

1997年11月第1版 1997年11月第1次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-81037-362-5/G·161 定价:10.00 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误可向承印厂调换

内 容 介 绍

武术是中华民族的优秀文化遗产,它以多姿多彩的风貌在体坛独树一帜,被人们誉为“东方的明珠”。

《怎样练武术》一书,与一般的武术书籍有所不同,它着重培养武术爱好者的自学武术的能力,而不是偏重于传授一般的武术理论知识。本书内容由浅入深,通俗易学,又较系统,便于自学,是武术爱好者的良师益友。

本书分两部分:理论知识部分和技术实践部分。

理论知识部分的主要内容是:中华武术概述、自学武术图解与方法、武术竞赛与裁判法和习武常识须知等。

技术实践部分的主要内容是:武术基本功和基本动作练习(其中还包括三路弹腿和五步拳)、初级拳术、初级刀术、初级剑术、简化太极拳、长拳对练和防卫实用攻防技术等。

编者的话

我国的全民健身活动是由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的启动与实施,首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义,提高全体国民的健身意识,转变“无病即健康”等旧观念,树立体育和健康的科学新概念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的辅导和理论的点拨。因此,必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育,使全民健身活动得以迅速、健康地开展。

我社为宣传全民健身计划而出版了这套“全民健身活动知识丛书”,向读者提供了系统、实用的体育知识和健身方法。丛书的内容将包括各种球类、健身跑、健美操、武术、器械、体育游戏等。

“天下之要,人才而已”,“天生万物,唯人为贵”。国家的兴旺发达、社会的文明进步及经济的繁荣与腾飞,从根本上讲都将取决于全体国民的素质提高,而身体素质则是思想道德和科学文化素质的载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人直接受益,而且将为培养一代新人创造良好的条件,可以展望:21世纪的中国人,在身心健康方面都将跻身于世界先进民族的前列。

苏州大学出版社

1996年4月

责任编辑 浦伯良
封面设计 吴 钰

全民健身活动知识丛书

(第二辑)

怎样开展家庭健身活动

怎样练武术

怎样打保龄球

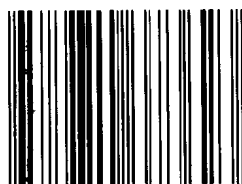
怎样组织体育游戏

怎样练习女子健美操

怎样打台球



ISBN 7-81037-362-5



9 787810 373623 >

ISBN 7-81037-362-5

G·161 定价: 10.00元

目 录

第一章 中华武术概述

- 第一节 武术简史..... (1)
- 第二节 武术的内容和分类..... (4)
- 第三节 武术的特点和作用..... (9)
- 第四节 武术运动员技术等级标准 (11)
- 第五节 武礼规范 (13)

第二章 自学武术图解与方法

- 第一节 武术图解基本常识 (22)
- 第二节 识图自学的方法与步骤 (25)
- 第三节 识图自学技术动作的整理方法 (27)
- 第四节 常用武术动作术语 (29)
- 第五节 自学武术应注意的几个问题 (31)

第三章 武术基本功和基本动作

- 第一节 肩臂练习 (34)
- 第二节 腿部练习 (37)
- 第三节 腰部练习 (51)
- 第四节 手型手法练习 (54)
- 第五节 步型步法练习 (58)
- 第六节 跳跃练习 (64)
- 第七节 平衡练习 (72)
- 第八节 组合练习 (74)

第四章 武术套路

- 第一节 初级拳术 (80)
- 第二节 初级刀术 (100)
- 第三节 初级剑术 (129)
- 第四节 简化太极拳 (155)
- 第五节 长拳对练 (183)

第五章 防卫实用攻防技术

- 第一节 身体素质训练 (206)
- 第二节 人体要害部位、穴位分析 (222)
- 第三节 基本技术练习 (228)
- 第四节 综合实战练习 (247)

第六章 武术竞赛与裁判法简介

- 第一节 竞赛通则 (253)
- 第二节 评分方法与标准 (255)
- 第三节 完成套路时间及场地的规定 (261)

附录一 习武答问

- 一、练武中怎样预防损伤? (263)
- 二、一年四季练武应注意些什么? (265)
- 三、基本功练到什么程度才能学套路? (267)
- 四、练拳时,为什么动作总不到位? (267)
- 五、应选练哪种拳术好? (268)
- 六、怎样才能练好太极拳? (268)
- 七、高血压患者练太极拳应注意什么? (269)
- 八、有效地防身自卫必须具备哪些条件? (270)

附录二 全国历届武术比赛冠军榜(1982年~1996年)

参考书目

第一章 中华武术概述

中华武术是以传统哲学为理论基础、以徒手和器械的技击动作为练习内容、以套路和格斗为运动形式、注重内外兼修的传统体育项目。

武术在我国具有悠久的历史传统和广泛的群众基础，过去又曾称为拳勇、勇力、武艺、国术等，新中国成立后统称为武术。它是中华民族在长期生活与生产实践中逐渐积累和不断丰富起来的一项宝贵的文化遗产，是具有独特民族风格的体育项目。

第一节 武术简史

一、武术的起源

在远古时，人烟稀少，野兽众多，我们的祖先为了生存，必须从事采集和狩猎。在狩猎过程中，严酷的现实，迫使人们不断发展自己的体力和智力，逐步产生了一些拳打脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等徒手动作，这种赤手空拳地进攻和自卫的动作，就是拳术的萌芽。人们除了用拳脚之外，还学会使用粗陋的木棒和石器，在搏斗中出现了劈、砍、刺、扎等动作，这就是武术器械的萌芽。

进入原始社会后期，私有制的出现，加剧了部落之间的战争。在一次次的战争中，徒手和手持简单器械的攻防技术得到进一步的发展，逐步形成了一些简单的攻防方法和训练手段，

这就是古代武术的雏形。

二、武术的发展

中国武术作为一项体育活动,经过了漫长的历程,至明代才出现近代武术运动的雏形。在明代以前,武术以军阵格杀技术为主体,训练内容主要是兵械实用技法,而拳术(手搏)占的比重较少。这时的武术只是军事技术的一个组成部分。

由于武术技术的丰富和积累,传统文化对武术的渗透,以及套路武艺流入军旅武术训练之中等多种原因,使明代武术出现了较大的发展:(1)出现了练功、单舞、对搏并重的训练。它标志着武术已纠正了只重视格斗,而忽视套路练习的偏向。(2)形成了以拳术为主体,十八种兵器为锻炼器械的技术体系。它标志着武术技术发展已摆脱军阵格杀术的制约,而沿着自身技法规律演进。(3)总结出较为系统的武术基本理论,促进了武术发展。例如,俞大猷、唐顺之、何良臣、戚继光、程宗猷等人运用军事理论,对武术技术、战术和训练等实践经验进行系统总结,分别写成了《剑经》、《武编》、《阵记》、《纪效新书》、《耕余剩技》等武术典籍。(4)武术的健身价值、审美价值受到重视。明代,少林寺还以表演武术接待香客和游人,这很可能是从审美角度考虑决定的。

上述四点标志着明代武术已发展成一种有别于军事格杀技术的体系,它兼有锻炼体魄、训练攻防技能、观赏娱乐等多种社会功能,初步演进成了一个体育运动项目。

进入清代后,清政府为了维持自己的统治地位,一度曾限制民间练武,但由于武术早已普及城乡,武术的发展未能被阻止。在清代,我国的武术已经形成各种流派。当时有人把太极拳、形意拳、八卦掌列为内家拳,少林拳等多种拳术归为外家

拳；又有人从地域上把武术分为南派、北派；也有人从地理上把武术分为少林派、武当派、峨嵋派等。总之，不少武术流派以及不同风格的拳术已初步形成规模，而且各流派已形成自身的拳术理论，并以此指导习武练功活动，这对武术套路的发展起了重要作用。

民国时期，当时的反动政府对武术极不重视，但社会上存在着各种形式的拳社，对传播和发展武术起了一定的作用。此时，武术的体育性质则更加明显。1910年，以武术教学为主的全国精武体育会成立，随即许多省、市先后成立精武体育分会，香港、东南亚等地也建立了武术组织。1911年，中华武术会成立。1927年成立了武术的学术机构——“中央国术馆”，在整理、宣传武术，培养武术人材等方面都起了一定作用。1928年和1933年分别在南京举行两次“国术国考”，主要有短兵、长兵、摔跤、散手等项目。民国期间，第三届至第七届的五届全国运动会中，都有武术的表演或比赛。

三、新中国武术运动的发展

中华人民共和国成立后，武术运动得到很大发展，它的各种功能都得到了充分的发挥。在武术的整理、研究、普及、提高工作方面也取得了很大成绩。

新中国刚建立就召开了武术工作座谈会。1953年在天津举行包括武术在内的第一次全国民族形式体育表演大会，会后组织武术莅京表演团，到中南海怀仁堂汇报表演，受到党和国家领导同志的关怀和赞扬。

从1957年开始，国家体委组织部分专业人员，在继承传统拳术的基础上，广泛吸取众家之长，整理出简化太极拳甲乙组和初级长拳、刀、剑、棍、枪术等22种拳术和器械套路。1978

年又先后编写出体育院系武术通用教材和大、中、小学武术教材。1979年1月,国家体委发出《关于发掘整理武术遗产的通知》,各省市相继成立武术挖掘、整理小组,使继承、发展传统武术的工作进入了一个新的时期。1982年召开了第一次全国武术工作会议,这是武术界前所未有的盛会,是武术发展史上具有历史意义的会议。

建国以来,国家体委为武术走向世界做了大量的工作。我国组成的武术代表团先后到美国、日本、英国、法国以及东南亚等四十多个国家和地区进行访问表演,受到各国人民热烈欢迎和高度评价。现有四十多个国家和地区的人民在学习中国武术。为了把武术运动推向世界和奥运会,中国武协曾于1985年在西安举办了首届国际武术邀请赛,并成立了国际武术联合会筹委会。1987年在日本横滨国际会场,亚洲武术联合会筹委会举行了全体会议,一致通过《亚洲武术联合会章程》并正式成立了亚洲武术联合会,选出亚洲武术联合会领导机构。从1990年第十一届亚运会起,武术被列为亚运会的竞赛项目。之后于1991年在北京举办了第一届世界武术锦标赛,1993年第二届世界武术锦标赛在马来西亚的吉隆坡举行,1995年第三届世界武术锦标赛在美国举行。这标志着中国武术在走向亚洲、走向世界方面已取得了可喜的成绩。中华民族为丰富国际奥林匹克运动的内容,促进东西方文化的交流,作出了有益的贡献。

第二节 武术的内容和分类

一、武术的内容

中国武术的内容极为丰富,其中既有提高身体局部机能、

增强某一专门技能的练功方法,又有以踢、打、摔、拿、击、刺等为主要内容的徒手拳术和器械套路,还有在武术比赛中运动员根据规则要求,结合自己身体素质的优势,创编了刀、枪、剑、棍、对练等项目。近几年来,又推出对抗性比赛的运动形式,进一步丰富了武术的内容。

二、武术的分类

根据目前武术运动的发展情况,可将武术内容分为如下五大类。

(一) 拳术类

拳术包括的拳种非常广泛,如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、象形拳、八极拳、翻子拳、地趟拳、少林拳等。

(二) 器械类

武术器械大多由古代兵器演化而来的。它的内容包括:

1. 短器械——刀、剑、铜、匕首等。
2. 长器械——枪、棍、大刀、扑刀等。
3. 双器械——双刀、双剑、双钩、双匕首等。
4. 软器械——九节鞭、三节棍、流星锤、绳标等。

(三) 对练类

对练是两人或两人以上,在规定条件下进行攻防假设性实战练习。其中包括:

1. 徒手对练——对拳、对擒拿等。
2. 器械对练——对劈刀、对扎枪、单刀进枪、扑刀进枪、三节棍进枪、三人对棍等。
3. 徒手与器械对练——空手夺刀、空手夺匕首、空手夺枪等。

(四) 集体项目

凡六人或六人以上徒手或持器械的集体演练,皆称集体项目,如集体基本功、集体拳、集体剑等。

(五) 对抗性项目

是两人按照一定的规则进行的具有实战意义的对抗形式运动,如武术散手、太极推手等。

三、主要项目的内容和特点

(一) 拳术类

1. 长拳 是一种姿势舒展,动作灵活,快速有力,节奏鲜明,并包括窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折等动作和技术的拳术。长拳的动作幅度舒展,关节活动范围较大,对肌肉韧带的柔韧性、弹性有较高的要求。

2. 太极拳 是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。目前流行的太极拳有陈式、杨式、孙式、吴式、武式、二十四式、四十二式、四十八式、八十八式等。它们的风格不同,有的以柔为主,有的刚柔相济;有的架式较大,有的则以小架见长。不过,它们都有缓慢、柔和、圆活、运动绵绵不断等共同特点,特别适合中、老年人和体弱者练习。

3. 南拳 是流行于我国南方的一种拳术。它的特点是步法稳固,拳势激烈,刚劲有力,上肢动作较多;在练习中还伴随着发声吐气,以气催力。练习南拳特别能增添人的力量。

4. 形意拳 是一种外形与意识合一的拳术。它以“三体式”为基本姿势,以劈、崩、钻、炮、横五行拳为基本拳法,并吸取了龙、虎、蛇、鸡、马等动作的技能专长,结合武术的攻防特点而编制的套路。其特点是动作简练,发力沉着,朴实明快,气势勇猛。

5. 八卦掌 是以摆扣步为基本步法,以掌法为主要手法的拳术。其特点是沿圆图周转,势势连绵,身灵步活,随走随变,动作犹如行云流水,刚柔相兼而有力。

6. 象形拳 是模拟各种动物的特点和形态,或模仿某些古代人物的搏斗动作,并按照攻防动作的要求所编成的套路。迄今流传的有鹰爪拳、猴拳、醉拳、武松脱铐等。

7. 八极拳 是一种以挨、傍、挤、靠等贴身近攻动作为主要内容的短打型拳术。套路结构短小精悍,发力刚脆,步法以震脚闯步为主。其特点是节短势险,刚猛暴烈,猛起硬落,逼身紧攻。

8. 翻子拳 是流传在我国西北地区的一种拳术。其特点是套路短小精悍,结构严谨,发力迅速,拳法多而连续性强。有人把翻子拳的风格形容为“双拳密如雨,脆快一挂鞭”。

(二) 器械类

1. 刀术 是以缠头裹脑为主要动作,再加上劈、砍、撩、挂、扎等刀法所组成的套路练习。其特点是勇猛剽悍,刚劲有力,故有刀如猛虎之称。

2. 剑术 是以刺、点、挂、崩等剑法,并结合平衡、旋转等动作所组成的套路练习。其特点是动作轻快,身法矫健,富有韵律感,故有剑如游龙之说。

3. 枪术 是以拦、拿、扎为主要动作,再加上劈、摔、穿、舞花等枪法所组成的套路练习。其特点是“枪扎一条线”,脚为根,腰为轴,力达枪尖,练起枪来满场飞舞,气势奔放。

4. 棍术 是以抡、劈、戳、撩、舞花等棍法所组成的套路练习。其特点是棍使两端,横打一片,气势猛烈。

5. 双钩 是以勾、搂、锁、挂等钩法为主要内容所组成的套路练习。其特点是身随钩走,身随钩活,步法轻稳,身法灵

活。

6. 九节鞭 是以抡、缠、扫、挂等鞭法为主要内容所组成的套路练习。其特点是抡起鞭来似车轮飞转，舞起来如一条钢棍，可长可短，鞭随人意。

（三）对练类

1. 徒手对练 是以徒手的踢、打、摔、拿等攻防技术动作所组成的拳术对练套路。其特点是攻防结合，配合严密，技态逼真，风格鲜明。

2. 器械对练 是以器械的攻防技术动作所组成的对练套路。其特点是方法正确，攻防合理，配合严密，技态逼真。

3. 徒手与器械对练 是一方以徒手和另一方持器械的攻防技术动作所组成的对练套路。其特点是方法正确，攻防结合，风格鲜明。

（四）集体项目

它包括集体基本功、集体拳以及集体持器械等的演练套路。其特点是队伍整齐，动作协调一致，风格鲜明。

（五）对抗性项目

1. 武术散手 是两人遵照一定的规则，使用武术技法和灵活多变的战术来战胜对方的搏斗运动。其特点是手脚并用，勇猛快速。

2. 太极推手 是两人遵照一定的规则，使用太极技法和灵活多变的战术，并通过肌肉感觉来判断对方的变化，然后借劲发力将对方战胜的对抗性项目。其特点是听劲而动，粘走相随。

第三节 武术的特点和作用

一、武术的特点

武术运动有着与其他体育项目相同的共性特点,也有着与其他体育项目不同的个性特点。较为显著的有以下三个不同点:

(一) 具有攻防技击性的本质特点

武术动作以攻防性能为本质,兼容攻防再现性和表演性。所谓攻防再现性,是指动作能够再现其本能的格杀价值,在实践运用中发挥攻防效用。在现代武术运动中,这类动作主要运用于搏斗运动(如散手)以及防身制敌。所谓攻防表演性,是指动作能够表现出其本能动作的攻防意向。这类动作多借助于形体动作艺术和动作编排技巧来体现它的攻防含义,表现出独特的攻防技击艺术。

(二) 具有内外合一、形神兼备的练功方法

所谓“内”,指的是心、神、意、气等内在的心志活动和气息运行。所谓“外”,指的是手、眼、身、步等外在的形体活动。由于武术动作是从格斗攻防技术中提炼出来的,因此要求手到眼到,手眼紧密配合;手脚相随,上下协调;意领身随,以气催力;意识、呼吸、动作必须内外合一,形神兼备;动则快速有力,静则稳如磐石,动静有韵律,节奏非常鲜明。

(三) 具有广泛的适应性

由于武术内容丰富多彩,不同拳种和器械的动作结构、技术要求、运动风格和套路的运动量,都有所不同。开展武术运动可以不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器材的限制,人们可以根据自己的需要和条件,选择合适的项目来进行锻