

蔡龙云著

# 武术运动基本训练



上海教育出版社



# 武术运动基本训练

蔡龙云 著

上海教育出版社

封面设计：张瑞邦

封面题字：张 森

武术运动基本训练

蔡龙云 著

上海教育出版社出版

〈上海水福路123号〉

新华书店上海发行所发行 江西印刷公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 126,000

1979年4月第1版 1983年2月第2次印刷

印数20,001—310,000本

统一书号：7150·1908 定价：0.48元

## 序 言

武术，是以踢打摔拿击刺等攻防技术动作为主要内容，按照攻防进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾的对立统一规律编成徒手和器械的套路，以此来锻炼体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础，是劳动人民长期以来在社会实践中不断积累和丰富起来的一项文化遗产。武术除了套路形式的运动之外，也还有搏斗形式的运动。远在原始公社氏族社会时期，武术就以“角抵戏”等搏斗形式和“干戚舞”等套路形式出现在部落里，作为氏族成员的军事体育项目。

在长期的发展过程中，武术已经提炼出一套比较系统的锻炼方法。譬如在学习武术的拳术或器械之前，首先要加强基本训练。基本训练里就包含了腿部、腰部、裆步、踮功、鼎臂、手眼及平衡、跳跃、跌扑、滚翻、旋转、折迭等动作的种种训练。这些训练，都有它一定的训练目的和训练方法。例如腿部的训练方法就有压、扳、劈、撕、控、踢六种，而每一种训练方法中又有各种不同的训练方式来共同完成训练目的。拿腿部训练的扳腿方法来说，有吻、卧、抱、端、蹬五种方式。这种比较完整的科学的锻炼方法，不仅是有助于练习者在锻炼过程中少走许多弯路，有助于武术运动水平的迅速提高，同时也有助于身体素质的全面发展。

一九五七年我根据自己多年来从事武术锻炼的体会写了《武术运动基本训练》一书，这次由上海教育出版社出版之前，我对原版本的有关理论、技术内容和动作说明又作了一番修改和补充，插图也由出版社重新绘制。尽管如此，但由于自己的政治水平和业务水平都很低，本书难免会有许多缺点存在的。对此，还希望读者多给予批评、建议和帮助。

蔡龙云

1978年7月于上海

# 目 录

## 序 言

### 第一章 基本功训练

第一节 腿部训练 .....	1
第二节 腰部训练 .....	19
第三节 裆步训练 .....	26
第四节 趾功训练 .....	29
第五节 鼎臂训练 .....	31
第六节 手眼训练 .....	35
第七节 冲拳训练 .....	40

### 第二章 基本动作训练

第一节 平衡动作训练 .....	42
第二节 跳跃动作训练 .....	48
第三节 跌扑滚翻动作训练 .....	54
第四节 折迭旋转动作训练 .....	63
第五节 步法训练 .....	69

### 第三章 基本拳术训练

第一节 拳、掌、钩、爪 .....	74
第二节 弹腿 .....	78
第三节 功力 .....	107
第四节 短打 .....	134

### 第四章 基本技法

第一节 四击 .....	167
第二节 八法 .....	168
第三节 十二型 .....	177

附：人体肌肉图 .....	179
---------------	-----

# 第一章 基本功训练

武术，是一种需要身体各部肌肉、各个关节以及内脏器官都要参加活动的运动。膝关节、髋关节和肩关节的灵活性以及腰部的柔韧性、上下肢的力量和气息的调动，在武术运动中起着决定性的作用。武术家们常说：“打拳不溜腿，到老冒失鬼；练拳不活腰，终究艺不高。”又说：“练功先站裆，大鼎（倒立）增力量。”“腰要柔，腿要活，拳脚舞动赛流星；站要站，鼎要拿，劲力稳固托泰山”（《华拳谱》）。“未习打，先练站”（《少林拳法秘诀》）。这充分说明武术水平的提高，首要的条件就是腰、腿、裆、鼎和站功等发展身体素质的基本训练；也充分说明中国武术很早就有了系统的训练方法。

武术运动的基本功训练，包括腿部、腰部、裆步、站功、鼎臂、手眼、冲拳等七个主要部分。进行基本功训练，象腿部训练还须要具备一些训练器具。现在，以肋木最为理想；但在过去，一般是以桌子、凳子、墙壁、窗台等日常用具来进行锻炼的。读者在锻炼的时候，如果没有肋木设备，也不妨利用家中现有的器具做为训练器具。

## 第一节 腿部训练

### 1. 压 腿

#### (1) 正压——按腿

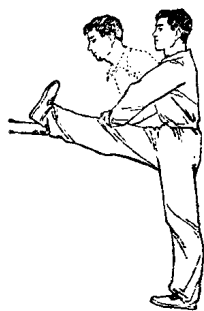


图 1

**【动作】**①面对训练器具(指桌、凳、墙壁、窗台或肋木,以下均同。),离开两小步站立;②将右腿提起用脚跟搁在器具上,脚尖上翘,膝部挺直,高度齐腹;左腿支撑站立,膝部挺直,脚尖正对训练器具;③两手五指交叉,按在右膝上,眼看右脚尖;④两臂屈肘,上身前俯下压,略停片刻,然后上身直起还原,接着再前俯下压

(图 1)。右腿经数次俯身按压之后,换左腿搁上(以下各种腿部训练,均须左右轮换,不再另述)。

**【目的】**锻炼股二头肌、半腱肌、半膜肌的肌腱及小腿三头肌的肌腱,增强肌腱的伸展机能;并锻炼膝关节内外侧的韧带,增强韧带的坚韧性。为将来的踢腿动作作好准备,为蹬腿或踢腿时膝关节内外两侧韧带所必须担负的力量打好基础。

**【说明】**①俯压的要求,必须是:挺胸、直背、挺膝、坐胯(搁在训练器具上的腿,胯部向后下坐),身前探,脚勾紧;②俯压的次数,可以根据自己的可能情况来决定,一般说来,在初练阶段压十次到二十次,然后逐渐增加(以下各种动作均同此,不再另述);③俯压的程度,初练阶段不要压得过低,过低了很可能拉断肌肉纤维,锻炼了一个时期,自己感到可以俯低时再压低;④正压腿经过一个时期的锻炼,搁脚的高度也可渐渐加高,但不应超过胸部,否则就不成为压腿了。

## (2) 侧压——压腿

**【动作】**①身体右侧对训练器具,离开两小步站立;②将右腿提起用脚跟搁在器具上,脚尖上翘,膝部挺直,高度齐腹;左腿支撑站立,膝部挺直,脚内侧正对训练器具;③左



手叉腰，右手握拳以小臂压在膝部上面；④上身向右侧屈下压，略停片刻，然后上身直起还原，接着再侧屈下压（图2）。



图2

【目的】除了继续锻炼正压腿动作中的各组肌腱及韧带外，对髂股韧带、腹股沟韧带、股阔筋膜及梨状肌、长收肌的伸长和外展都能起到有效的锻炼，为将来的外摆腿、侧踢、侧蹬等动作创造了肌肉和韧带伸缩如意的条件。同时，由于上身的侧屈，还锻炼了腹外斜肌和腰肌以及腰背部的筋膜。



图3

地提高(图3)。

【说明】①侧压的要求是：挺胸、直背、挺膝、开胯(髋关节外展)，身侧屈，脚勾紧；②侧压经过一个时期的锻炼之后，支撑腿的脚尖应逐渐地外展，加大开胯的幅度，这样更能增强髋关节外展的机能；③侧压腿练到后期，在增加高度时，左臂变为屈肘上举，右臂则垂于裆前，上身尽量侧屈，用左手去碰或握右脚尖，这对上述的肌腱、韧带、筋膜的锻炼就会相应

### (3) 斜压——沉腿

【动作】①身体的右后斜方对训练器具；②将右腿提起向后伸，用脚内侧搁在器具上，使腿的内侧朝下，膝部挺直，脚尖绷直，高度齐腹；左腿支撑站立，膝部挺直，脚跟斜对器具；③两手反叉腰，虎口朝下；④上身向右后方仰屈下压

(图4)。

【目的】锻炼耻骨肌、长收肌、股薄肌、大收肌、股内肌、缝匠肌和股直肌的伸长以及小腿横韧带和十字韧带的坚韧，为武术动作中的前后“劈叉”部分地作好准备。同时也加深地锻炼了髋关节囊、髂股韧带、股圆韧带的弹性和滑润性，促使髋关节的灵活，并对腹直肌也起了锻炼作用。



图4

【说明】①斜压的要求，必须使小腹在上身后屈时向前挺凸，否则，只是仰胸弯腰就不能起到沉压的作用；②斜压的高度，开始阶段要低一些，可与支撑腿的膝部相齐，以后逐渐加高到与腹部齐。

#### (4) 反压——反抬腿

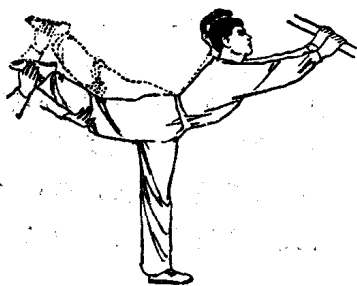


图5

【动作】①面对训练器具站立，两手扶住器具，上身略前俯；②将右腿提起伸向身后，由助手握住，膝和脚尖都要伸直和绷直；左腿支撑站立，膝部挺直，脚尖正对器具；③助手将右腿慢慢向上抬举，至一定的高度时略停片刻，然后徐徐放下，

接着再慢慢向上举(图5)。

【目的】锻炼髋关节向后反转的灵活性，加强大小腿前面的股直肌、股四头肌、缝匠肌、髂腰肌以及腹股沟韧带的伸展，并使阔筋膜的扩张性加大。

【说明】①反压的要求，在助手抬腿上举的时候，练习者必须抬头、挺胸、腰后弯，身正、肩平、眼上看，借以锻炼腰脊的柔软；②助手托握的部位，是右手握住练习者的右脚，左手托住右腿膝部，这样可以防止腿的弯屈；③助手向上举腿时，要特别防止练习者支撑腿的脚跟离地掀起；④如果没有助手，可以找一种较高的家具和两件较矮的家具，两手扶助较矮的，把腿搁在较高的上面，伸臂、仰身向后弯腰，也能进行锻炼。

### (5) 高腿

这是在压腿训练逐步提高的基础上进一步增加高度的训练方法。高腿训练一般分为正面和侧面两种，而这两种又分为收胯和放胯两种方式。这些高腿训练和其它腿部训练一样，也是需要左右轮换锻炼的。

#### (甲) 正面高腿

【动作】面对训练器具(最好是墙壁)站立，将右腿提起从面前向上举过头部，用脚跟靠在器具上，脚尖绷直，膝部伸直；两手抱住小腿；



图6

左腿支撑站立，膝部挺直，脚尖正对器具；上身向右腿紧贴靠拢(图6)。这是放胯式的高腿训练。收胯式的高腿训练，是靠在训练器具上的腿不宜高过头部，脚尖不绷直而是上翘，使前额能够碰到脚尖(图7)。



图7

【目的】进一步加强腿部肌腱和韧带的锻炼，特别是锻炼髋关节的滑润和灵活性。

#### (乙) 侧面高腿

【动作】身体右侧对训练器具站立，将右腿



提起从体侧向上举过头部,用脚跟靠在器具上,脚尖上翘,膝部伸直;右手垂于裆前,左手上举握住右脚;左腿支撑站立,膝部挺直,脚内侧朝向训练器具,脚尖稍向外展;上身以右肩向右腿紧贴靠拢(图8)。这是放胯式的侧面高腿。另一种收胯式,只要使股骨下缩,脚不过头,脚尖碰着右耳就可。

【目的】同前。

【说明】高腿训练没有一俯一仰或侧屈的

图8 动作,而是靠在那里不动,术语叫做“耗腿”。耗腿是按时间的分秒来计算它的运动量,初步可耗三分钟到五分钟,然后逐渐增加。

## 2. 扳 腿

### (1) 吻靴

【动作】①并步站立,右腿屈膝略蹲,左腿伸向身前,膝部挺直,脚尖翘起,脚跟着地,上身前俯,右手握住左脚内侧,左手握在左脚外侧,眼看左脚尖(图9);



图9

②两臂屈肘,两手用劲向后拉,上身尽量前俯用嘴去触及脚尖(图10);



图10

③略停片刻,上身直起,两臂伸直,接着再做第二次。

【目的】主要是锻炼小腿后部的腓肠肌、比目鱼肌及跟腱的伸长性,同时也锻炼了小腿前部的胫骨前肌和肌腱的收缩性。另外,由于屈膝下蹲,也锻炼了腿部肌肉的力量与弹性。

【说明】①扳腿吻靴的要求，必须是：挺胸、直背、塌腰、身前探，挺膝、坐胯、收肘、咬脚尖；②扳腿吻靴的锻炼比较艰苦，初练阶段可以先使头顶去试图“顶”到脚尖，俟练到头顶能够碰及脚尖后再试图以前额去“叩”及脚尖，继而进一步以嘴去“吻”及脚尖，最后要练到以下颚去“拂”脚尖。所谓“顶、叩、吻、拂腿练到，筋长一分力量巧”（《华拳谱》）；③扳腿吻靴也可以在器具上进行练习，支撑腿伸直，不必屈蹲，其它动作均同上。

## (2) 卧靴(左右卧)

【动作】①并步站立，右腿屈膝略蹲，左腿伸向身前，膝部挺直，脚尖翘起，脚跟着地；上身前俯，右手满握左脚，手心与脚心相合，左手反叉腰部，眼看左脚尖(图 11)；②上身左转，以身体右侧倒向左腿，右臂屈肘，用头顶去触及脚尖(图 12)；③略停片刻，上身直起，右臂伸直，接着再做第二次。这是“右卧靴”。“左卧靴”的动作是：①并步站立，右腿屈膝略蹲，左腿伸向左斜前方，膝部挺直，脚尖翘起，脚跟着地；上身稍右转，右臂屈肘上举，左手抱在右腋处，眼看左脚尖(图 13)；②上身以左侧倒向左腿，用右手抓住左脚，



图 11



图 12



图 13



图 14

使耳部向左腿贴紧(图 14);③略停片刻, 上身直起, 接着再做第二次。

【目的】一方面锻炼腿部的肌腱和韧带, 一方面锻炼腹外斜肌、背阔肌、冈下肌等肌肉群, 间接地也锻炼了腰部的柔软性, 所以《华拳谱》里说: “左右把靴卧, 练腿又练腰”。

【说明】①扳腿卧靴必须以身体的侧面倒卧在腿上, 不能用胸部俯在腿上; ②先做一种侧卧练习, 连续做几次后再换做另一种, 不要做一次左侧卧接着就做右侧卧。

### (3) 抱靴



【动作】①右腿支撑站立, 膝部挺直; 左腿屈膝在身前提起; ②左手抱住左腿胫骨; 右手握住左脚, 手心与脚心相合; ③两手象抱东西那样把左腿尽量向上抱起, 使左膝内侧能够紧贴到左胸上(图 15); ④略停片刻后, 两手放下回至第二动, 接着再向上抱起。

【目的】扩大髋关节的运动面, 并锻炼平衡感官的性能。

图 15

【说明】①向上抱腿时, 要求挺胸、直背、支撑腿挺直、站稳; ②向上抱腿, 停顿的时间要稍长一些, 借以增强单腿独立的平衡能力。

### (4) 端靴

【动作】①右腿支撑站立, 膝部挺直; 左腿屈膝在身前提起; ②右手握住左脚, 手心与脚心相合; 左手反叉腰, 虎口朝下; ③左腿向前上方慢慢地蹬伸, 使膝部挺直; 右手在左腿蹬伸的同时, 用力将左脚向额前扳近端住; 眼看脚尖(图 16); ④略停片



图 16

刻后，左腿屈膝回至第二动，接着再做第二次。

【目的】进一步加强腿部肌腱和韧带的柔韧锻炼，同时也锻炼了前庭器官的机能。

【说明】①扳腿端靴，要求挺胸、直背、收胯，支撑腿挺直、站稳；②初练阶段可以将叉腰的手去扶住器具进行练习。

### (5) 蹬靴(朝天蹬)

【动作】①左腿支撑站立，膝部挺直；右腿屈膝在身前提起；右手从里面托住右脚跟；左手叉腰(图 17)或侧平举；②右手将右腿从身体右侧向上举起蹬直，脚尖翘起(图 18)；③略停片刻，屈膝回至第一动作后再作第二次。

【目的】同前。

【说明】①蹬靴要求上蹬的腿能够贴



图 17



图 18

紧耳侧或扳向头后，练习时必须挺胸、直背、开胯，支撑腿站稳；②每次蹬举，静止的时间应稍长一些；③初练阶段，左(右)手可以扶住器具进行练习。

扳腿训练的吻、卧、抱、端、蹬五种方法，必须在压腿锻炼有了较显著的进步之后才进行练习。它是锻炼腿部柔韧和灵活的第二步，并不是与压腿同时进行练习的。但在压腿锻炼有了一定的进步之后，两者成为每天锻炼的两个程序，也是可以的，并不是说进行扳腿锻炼时绝对不能做压腿练习或者进行压腿锻炼时绝对不能做扳腿练习。

### 3. 劈 腿

#### (1) 前劈叉



图 19

【动作】①左腿屈膝下蹲，右腿伸向身后，两手在身体两侧扶地；②右腿慢慢地向后伸直，左腿同时也慢慢地将膝伸直，两腿前后分开着地；前腿以腿的后侧贴地，脚尖上翘；后腿以腿的前侧贴地，脚尖绷直；上身正对前方，两臂伸直（图 19）；③略停片刻，然后，上身从右向后转，右脚尖变为上翘，左脚尖变为绷直，改成右腿在前、左腿在后的前劈叉。

【目的】锻炼髌关节前后屈展的柔韧性。

【说明】①两腿劈开的时候不要过猛，否则对缺乏锻炼有素的人来说很容易使髌关节脱臼，也容易拉伤肌肉纤维，应该慢慢地劈开，慢慢地着地和转身；②初练阶段，在身体两侧放置两个矮凳子，用两手或两肘扶凳，两腿前后分开，根据自己的可能情况来调整两腿离地的高低，这样经过一个时期的锻炼，就可使腿贴着地面了；③劈腿时，不论能否贴着地面，两腿都必须挺膝伸直；④初练阶段，不论能否贴着地面，最好坚持十五秒钟到三十秒钟的时间，然后转身换腿。

#### (2) 横劈叉

【动作】①两腿屈膝下蹲，两手在身前扶地；②两腿慢慢地分向左右劈开伸直着地，都以腿的

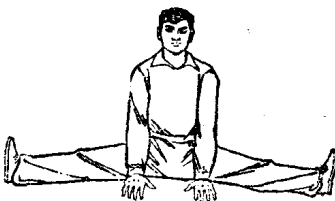


图 20



后侧贴地，脚尖上翘(图20)；③略停片刻，然后两腿屈膝收回还原，接着再做第二次。

【目的】主要使髋关节处的韧带与筋膜极度柔韧，促使髋关节的外展幅度增强。

【说明】①横劈叉的另一种方式叫做“俯叉”，它用两手抚住两小腿，上身向前俯倒以胸贴地，两腿都以内侧贴地(图21)；②横劈叉初练阶段，可以在身前放置一个矮凳子，将身体俯撑在凳上，两腿左右分开，根据自己的可能情况来调整两腿离地的高低；③横劈叉的两腿都必须挺直，成为一条横的直线。



图 21



图 22

### (3) 卧叉

卧叉是在横劈叉的基础上做象“左右卧靴”那样的练习(图22)。这样就间接锻炼了上身两侧的肌肉。

### (4) 跳叉

跳叉的动作是两腿向上一前一后跳起，在空中做成“前劈叉”的姿势随后落地。这个动作要求姿势非常正确，否则落地时，后腿的髌骨会受到损害，因之在初练阶段不要跳得过高，要逐渐增加高度。

## 4. 撕 腿

### (1) 站立侧撕腿

【动作】①立正站立，左臂屈肘上举，左手手指朝右，手