

体育系通用教材

武术



(上册)

体育院、系教材编审委员会
《武术》编写组编

体育学院系通用教材

武 术

上 册

体育学院、系教材编审委员会
《武术》编写组 编

体育系通用教材

武 术

(上册)

体育学院、系教材编审委员会

《武术》编写组编

人民体育出版社出版

四川新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 280千字 13 12/32印张

1978年7月第1版

1985年4月第2版 1987年6月第10次印刷

印数：62,001—89,600册

统一书号：7015·2237 定价：2.20元

前 言

本教材是以1978年出版的体育系通用教材《武术》为蓝本进行改写的。这次编写，从体育系培养目标的实际需要出发，对原教材的内容作了较大的删改，新增了武术简史、武术的技法等章节。改写后的教材比较精练，分上下两册。上册是武术的理论和基本技术部分，下册是武术的传统拳术和攻防技术部分。

在编写过程中，对一些存有不同看法的问题，是以多数意见或共同协商而定稿的。

改写后的教材，对各院、系的教学计划和要求，可能仍不能完全适用，使用时可根据各自的具体情况有所调整或补充。讲课时，在院、系领导或有关部门同意下，教师可以补充其他观点或自己的见解。

参加这次编写工作的有（以姓氏笔划为序）：习云太、马贤达、张文广、夏柏华、温敬铭、蔡龙云、薛仪衡等同志。

由于编者水平有限，教材内容难免有错误之处，尚希读者批评指正。

体育学院、系教材编审委员会《武术》编写组

1983年12月

目 录

第一章 武术概述	(1)
第一节 武术的特点和作用	(1)
第二节 武术的内容和分类	(3)
第三节 发展武术的基本方针	(10)
第二章 武术简史	(14)
第一节 远古时期的武术	(14)
第二节 商周时期的武术	(16)
第三节 春秋战国时期的武术	(18)
第四节 秦汉三国时期的武术	(19)
第五节 两晋南北朝时期的武术	(25)
第六节 隋唐时期的武术	(26)
第七节 宋元时期的武术	(28)
第八节 明清时期的武术	(30)
第九节 新中国成立前后的武术	(33)
第三章 武术的技法	(37)
第一节 长拳的基本技法	(37)
第二节 太极拳的基本技法	(44)
第三节 南拳的基本技法	(49)
第四节 形意拳的基本技法	(51)
第五节 八卦拳的基本技法	(56)
第六节 通背拳的基本技法	(59)
第七节 刀术的基本技法	(61)
第八节 剑术的基本技法	(64)
第九节 枪术的基本技法	(66)

第十节	棍术的基本技法	(69)
第四章	教学与训练	(72)
第一节	教学与训练原则的运用	(72)
第二节	武术教学	(77)
第三节	武术训练	(90)
第五章	武术竞赛的组织与裁判	(112)
第一节	武术竞赛的组织	(112)
第二节	武术竞赛的编排与记录	(116)
第三节	武术竞赛的裁判工作	(132)
第四节	武术裁判法	(134)
第五节	基层的武术竞赛	(140)
第六章	武术套路的创编与图解知识	(144)
第一节	创编武术套路的有关知识和要求	(144)
第二节	创编武术套路的过程	(146)
第三节	创编长拳自选套路应注意的问题	(149)
第四节	武术图解知识	(150)
第七章	基本功和基本动作	(153)
第一节	肩臂练习	(153)
第二节	腿部练习	(158)
第三节	腰部练法	(175)
第四节	手型手法练习	(178)
第五节	步型步法练习	(182)
第六节	跳跃练习	(189)
第七节	平衡练习	(198)
第八节	跌扑滚翻练习	(199)
第九节	组合练习	(205)
第十节	练习注意事项	(225)
第八章	套路运动	(228)
第一节	初级长拳(第三路)	(228)

第一章 武术概述

武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格律，组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

第一节 武术的特点和作用

一、既有搏斗运动，更有套路运动。中国武术最大的一个特点是：既有相击形式的搏斗运动，更有舞练形式的套路运动。这是其他民族和国家所没有或少有的。在古代，武术由军事技能发展为搏斗运动的体育项目，有“角抵”、“手搏”、“相扑”、“击剑”，以及较棒、较枪等等；发展为套路运动的体育项目，有“打拳”、“舞剑”、“盘戟”、“舞轮”、“使棒”、“使枪”等等。武术一直是循着相击的搏斗运动和舞练的套路运动这两种形式向前发展着。后来随着岁月的流逝，套路运动在发展过程中逐步占有了武术的主要地位，而且内容、形式和流派越来越绚丽多彩，灿如众星。根据拳种和类别的不同，套路有长有短，有刚有柔，有单练有对练，有徒手有器械。风格不同，各具特色。通过套路运动

的练习，有利于发展人体的速度、力量、灵敏、协调和耐力等素质，以及勇猛、顽强、坚韧不拔的意志。太极拳柔和缓慢，就更适合年老体弱和慢性病患者进行锻炼，是一种良好的体育医疗的手段。

二、具有攻防技击性。攻防技击性，是武术运动的主要特点。即使是套路运动，在它的动作和练法中，一般的也都具有攻防技击的意义。如组成武术套路运动主要内容的踢、打、摔、拿、击、刺等动作，它们都有着不同的技击特点和攻防规律。由于攻防技击性这一特点的存在，因而使人们通过武术锻炼，不仅能够增强体质，而且能够掌握一些格斗的攻防技术，为国防建设服务。

三、具有内外合一、形神兼备的练功方法。内外合一、形神兼备的练功方法，也是武术运动的一大特点。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。许多拳种和流派，都十分强调内外合一、形神兼备的练功方法。例如：查拳强调“精气神”；华拳强调“心动形随，意发神传”；太极拳强调“以心使身”，“用意识引导动作”；形意拳强调“心与意合，意与气合，气与力合”，“手与足合，肘与膝合，肩与胯合”；南拳强调“内练心神意气胆，外练手眼身腰马”；通背拳则强调“势要稳固”，“气要下沉”。这种练功方法，对外能够利关节、强筋骨、壮体魄，对内能够理脏腑、通经脉、调精神，使身心得到全面的锻炼。

四、具有广泛的适应性。武术运动不仅锻炼价值高，而且内容丰富、形式多样，不同的拳术和器械有着不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，它可以不受年龄、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炼，这给开展群众性的体育活动提供了方便条件。因此，武术运动有着广泛的适应性。

第二节 武术的内容和分类

武术的套路运动，种类颇多，一般分为以下四类。

一、拳术：包括查拳、华拳等类型的长拳，以及太极拳，南拳，形意拳，八卦掌，八极拳，通背拳，翻子拳，劈挂拳，戳脚，少林，地躺拳，象形拳，等等。

(一) 查拳、华拳等类型的长拳 是一种姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏显明，并有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作与技术的拳术。而查拳、华拳等各个拳种又各有不同的技术特点和运动风格。长拳的动作幅度开阔，关节活动范围较大，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性，都有较高的要求。因此，练习长拳能够发展肌肉和关节的灵活性、弹性，以及脊柱的柔韧性。同时，长拳的动作大多数是由大肌肉群来进行活动的，要求肌肉活动量大，而且速度快，肺活量也较高，这对提高心脏血液循环系统和呼吸系统的机能能力，起着积极的作用。长拳的结构也较复杂，有伸屈、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等动作，这种复杂性的活动，对于中枢神经系统、平衡器官、内脏器官以及神经与肌肉的协调机能，都提出了较高的要求。这样，也就促进和提高了这些系统与器官的机能，全面地发展了身体素质。

(二) 太极拳 是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。动作圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，前后贯串。而各式太极拳也还有大架、小架、开合、刚柔相兼等各自不同的特

点。练习太极拳，对中枢神经系统、呼吸和心血管系统、消化系统、骨骼肌肉等运动器官，都有良好的作用。加上它要求意识引导动作，配合均匀深沉的呼吸，练习之后周身血脉流通又不气喘，身心舒适，精神焕发。因此，它也适合于一些慢性病患者作为医疗体育的手段，并有较大的医疗保健价值。

(三) 南拳 是流行于广东、广西、福建、湖南、湖北、四川、江西、江苏、浙江等南方各省地方拳种的总称。南拳的拳种和流派颇多。例如：广东的南拳，分为洪、刘、蔡、李、莫等五大家；福建的南拳，分为咏春、五祖等两大派；湖南的南拳，分为邬、薛、沈、岳等四家；湖北的南拳，分为洪、鱼、孔、风、水、火、字、熊等八门；四川的南拳，则分为僧、赵、杜、洪、化、字、会、岳等八门；江西的南拳，也分为字、硬两门，等等。各门各家，都有各自的风格特点。而总的说来，南拳的一般特点是：拳势刚烈，步法稳固，动作紧削，腿法较少，身居中央，八面进退，常鼓劲而使肌肉隆起，以发声吐气而助长发力。它特别能发展人体各主要肌群的力量。

(四) 形意拳 是以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹤、燕、蛇、猿、鹰、熊等十二种动物的动作与形象而组成的拳术。它的特点是：动作简练，发力沉着，朴实明快，踊跃直吞，手攫足踏，气势兼雄。练习形意拳，能使力量、速度等身体素质得到良好的发展。

(五) 八卦掌 是一种以摆扣步走转为主，包括推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换等内容的拳术。它的特点是：沿圈走转，势势相连，身灵步活，随走随变。可

以锻炼下肢的力量及身体灵活、协调等机能能力。

(六)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类型的拳术。套路结构短小精悍，发力刚脆，步法以震脚闯步为主，出手如飞箭离弦，闯步如穿石入洞。具有节短势险，刚猛暴烈，猛起硬落，逼身紧攻的特点。它对增强人体的力量，发展速度、协调等素质，都有良好的作用。

(七)通背拳 是以摔、拍、穿、劈、攢等五种基本掌法为主要内容，通过圈揽拘劫、削摩拔扇等八法的运用，而生化出许多动作的拳术。它的特点是：出手为掌，点手成拳，回来仍是掌；动作大开大合，甩膀抖腕，放长击远；发力冷弹脆快，起自腰背，贯通肩臂。练习时由于胸背吞吐，拧腰切胯，两肩松沉，双臂交换摔劈，连续不息，因此对腰、背、肩、肘、腕及髋部的柔韧性、灵活性，以及身体的协调、力量，都能起到积极的锻炼作用。

(八)翻子拳 是一种短小精悍，严密紧凑，拳法密集，出手脆快，以冲、棚、豁、挑、托、滚、劈、叉、刁、裹、扣、搂、封、锁、盖、压等基本打法为内容的拳术。它的特点是：拳不空发，不棚即挑，不托即劈，手不空回，不刁即裹，不扣即搂；一法多用，多法合用，往返连环；步疾手密，连珠炮动；闪摆取势，上下翻转；含胸藏锋，拧腰切髋；迅猛遒劲，韵度自如。练习翻子拳同样可以起到发展身体素质积极作用。

(九)劈挂拳 是一种放长击远类型的拳术。基本方法有滚、勒、劈、挂、斩、卸、剪、采、掠、擒、伸、收、摸、探、弹、砸、撞、猛等十八字诀。劲法有滚勒劲，吞吐劲，劈挂劲，翻扯劲和轱辘劲。练习时拧腰切胯，溜臂合腕，双臂

交劈，力贯膀臂。它的特点是：以长击为主兼容短打；伸则大开大合，击长冷抽，加劈带挂；收则节短势险，揽靠劈重，似有若无；猛劈硬挂，速攻快打。它和通背拳具有同样的锻炼价值。

(十)戳脚 是以腿法为主要内容的拳术。其基本腿法有丁、踹、拐、点、蹶、错、蹬、碾等等，腿法的变化，分为明腿、暗腿、秘腿、藏腿四种。练习时，一步一腿，一步一脚，连环踢打，左右互换，手脚并用，灵活善变，以腿法见长的特点十分突出。练习戳脚拳，能促使各关节灵活，特别是下肢肌群发达。

(十一)少林拳 大红拳、小红拳、炮拳、梅花拳、七星拳、罗汉拳等，都属于少林拳。少林拳流传在民间的颇多。由现在的少林寺所传授的红拳、炮拳等各种拳术，一般的特点是：朴实无华，刚健有力；出拳屈而不屈，直而不直，虚实相兼；身法横起顺落，利于发劲；步法进低退高，轻灵稳固；擅使颤动，手起劲发，手到劲至；气出丹田，手随声发，声随手落；重如泰山，轻如鸿毛；收如伏猫，纵如放虎；进退转折，直来直往。练习少林拳，可以促进身体素质的全面发展。

(十二)地躺拳 是以跌、扑、滚、翻等地躺摔法为主要内容的拳术。在套路里经常出现的动作有抡背，盘腿卧牛，摔剪，乌龙绞柱，虎扑，栽碑，鲤鱼打挺等等。这种拳术的动作难度较高，技巧性较强，能培养勇敢、机敏等气质。

(十三)象形拳 是模拟各种动物的特长和形态，以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的拳术。如鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、鸭形拳，以及八仙醉酒、鲁智深醉跌、武松脱铐等，都属于象形拳。象形拳分象形、取意两种。

前者是以模仿动物和人物的形态为主，缺少或很少有技击的动作；后者则是以取意动物的搏击特长为主，以动物的搏击特长来充实技击动作的内容。总的说来，象形拳是一种风格别致的拳术，它对培养人们的形象思维和艺术境界具有一定的价值。

二、器械：包括刀、剑等短器械；枪、棍、大刀等长器械；双刀、双剑、双钩、双枪等双器械；九节鞭、三节棍、绳镖、流星锤等软器械。

(一)刀术 以缠头裹脑为主要动作，加上劈、砍、撩、挂等刀法所组成的套路练习。“单刀看闲手”，不持刀的左手必须与右手运使的刀法在舞动时密切配合，协调一致。刀术的特点是勇猛、快速、气势凛悍。

(二)剑术 以击、刺、点、崩等剑法结合平衡、旋转等动作所组成的套路练习。剑术分为短穗剑，长穗剑。在握把持剑上也分单手剑，双手剑。它的剑路体势则分为：工架剑，行剑，绵剑，醉剑。工剑，形健骨道，端庄势整，一招一势，端端正正。行剑，流畅无滞，挥攉飘洒，多行势而少停息。绵剑，柔和蕴藉，缓缓不断，自始及终，绵绵相连。醉剑，恣意挥舞，乍徐还疾，忽往复收，形如酒醉。在练习时，左手剑指也须与右手剑法的变化协调、合谐。剑术的特点是轻快、矫捷、富于韵律感。

(三)枪术 以拦、拿、扎为主要动作，加上劈、崩、穿、缠、舞花等枪法所组成的套路练习。它的特点是“枪扎一条线”，势如游龙。

(四)棍术 以抡、劈、戳、撩、舞花等棍法所组成的套路练习。它的特点是棍使两端，横打一片，气势猛烈。

(五)大刀 以劈、砍等刀法为主，结合掌花、背花等动

作所组成的套路练习。“大刀看顶手”，握在刀盘下面的右手不论是劈、砍、斩、抹，还是挑、撩、截、错，在刀法变化的任何情况下，都必须使右手顶住刀盘、虎口对准刀背。大刀的特点是“劈刀递攥”，既要有刀法的使用，也须有刀柄尾部攥法的使用。练习时大劈大砍，雄伟泼辣。

(六)双刀 以劈、斩、撩、绞等刀法结合双手左右缠头、左右转腕而变化出绕背缠脖、绞腕撩刀、绞腕绞刀、挽臂背刀、交臂抡刀等动作的套路练习。“双刀看步走”，在两手持刀舞动时步法必须与刀法上下相随，对上下肢的协调性要求较高。双刀的特点是腕花、背花、缠绕花等动作较多，刀法护身，银花遮体。

(七)双剑 以穿、挂等剑法为主，结合身法、步法，双手交替运使的剑术套路练习。它的特点是身随剑动，步随身移，剑法、身法、步法三者合一，潇洒奔放。

(八)双钩 以勾、搂、锁、挂等钩法所组成的套路练习。它的特点是“钩走浪势”，身随钩走，钩随身活，身灵步轻，钩活势飘。

(九)九节鞭 以抡、扫、缠、挂等软鞭鞭法所组成的套路练习。主要动作有手花，腕花，缠臂，绕脖，骗马，背剑等。它的特点是“鞭走顺劲”，抡起鞭来必须顺着鞭的走势而飞转变化。又须软中有硬，软时如绳索缠绕，硬时如铁棒直转。

(十)三节棍 以抡、扫、劈、舞花等棍法所组成的套路练习。它的特点是能长能短，硬中见软。练习时勇猛快速，刚健有力。

(十一)绳镖、流星锤 都是以绳索缠绕身体各部而变化出许多动作的套路练习。主要动作有踢球，拐线，缠脖，

“十字披红”，“胸前挂印”等。它的特点是“巧打流星顺打鞭”，练习流星锤和绳镖都须运用巧劲。一根长索在身前、身后、脚部、腿部、肘部、颈部缠绕收放，不用巧劲就难以变化自如。它是技巧性较强的项目。

三、对练：是两人以上按照固定动作进行攻防格斗的套路练习。包括徒手对练，器械对练，徒手与器械对练。

(一)徒手对练 是以徒手的踢、打、摔、拿等攻防技术组成的拳术对练套路。不同的拳种，各有不同的对练特点。例如，查拳的对练，多闪展腾挪、窜蹦跳跃等动作；华拳的对练，除窜蹦跳跃外，还有跌扑滚翻等动作；太极拳的对练，多粘连黏随等动作；南拳的对练，多肘臂的桥法动作；形意拳的对练，多紧凑快速的动作；八极拳的对练，多挨傍挤靠的动作；擒拿对练，则是多封拿锁扣等反关节和闭气脉的动作。

(二)器械对练 是以器械的击、刺等攻防技术组成的器械对练套路。有短器械对练，长器械对练，双器械对练，软器械对练，长与短对练，单与双对练，单与软对练，双与软对练，等等。

(三)徒手与器械对练 是一方以拳术、一方以器械而组成的对练套路。以套路运动形式来练习空手夺刀的技术，如空手夺刀、空手夺枪等。

四、集体操练：是六人以上的徒手或器械的集体表演。可以编排成图案，可以用音乐伴奏，队形整齐，动作划一。

武术的搏斗运动，目前还处在整理研究和试验的阶段。现在试行的项目，有散打，推手，短兵等。

(一)散打 是两人按照一定的规则，使用踢、打、摔等技击方法制胜对方的搏斗运动。散打的特点是手脚并用，全

身肌肉的张力极大，而动作又进行得非常迅速。这能够使肌肉富于弹性，提高灵活性。同时由于肌肉活动激烈，也提高了呼吸系统和心血管系统的机能能力。它能够使人们学会利用时机来进行打击，并提高打击的准确性。能够培养人们勇敢、顽强、沉着、机智等意志品质和力量、速度、耐力等身体素质。

(二)推手 是两人按照一定的规则，使用棚、攪、挤、按、采、捌、肘、靠等技击方法制胜对方的搏斗运动。推手的特点是双方在粘连黏随、不丢不顶的条件下，运用肘、腕、掌、指等本体感觉来判断对方肌肉力量上所发生的细微变化，引劲落空、借劲发力将对方推出。它能使本体感觉的机能和中枢神经迅速变换抑制与兴奋作用的功能，都得到相应的提高。

(三)短兵 是两人手持一种用藤、皮、棉制做的类似短棒的器械，按照一定的规则，使用击、刺、劈、斩等剑法和刀法进攻对方以决胜负的搏斗运动。短兵的特点是熔击剑和劈刀于一炉，剑法和刀法并用。在比赛时剑法和刀法变幻不定，需要及时辨清予以进击，对中枢神经系统转变外界刺激为反应的迅速能力要求较高。它能使人体中央视觉、运动感觉等感受机能的敏锐性和神经系统与各部肌肉活动的协调性，得到较大的提高。

第三节 发展武术的基本方针

武术是具有强大生命力的民族文化遗产，是有着极其深厚群众基础的传统体育项目。发展武术运动，对发扬祖国文化遗产，增强人民体质，振奋民族精神，建设社会主义精神

文明，有着重要的作用。在新的历史时期，适应新形势的要求，发展武术运动的基本方针有以下几点：

一、普及和提高相结合 发展武术运动，必须狠抓普及，这是武术工作的重点。不抓普及，就偏离方向，就不可能形成一个非常广泛的群众性体育活动，发展中华武术这一民族遗产也就成了空话。因之要广泛地宣传武术的作用、知识和方法，在工人当中、农民当中和学生当中把武术作为一个重要项目来开展。要把广大热爱武术、愿意参加这项活动的人们，都吸引和组织到武术活动中来，使武术社会化，使武术成为人们社会生活中一个重要内容。一种具有民族特点、民族风格的体育活动形式，一旦得到普及，为中国人民所掌握，就会成为这个民族精神风貌的一部分，对振奋民族精神产生难以估量的作用。

在普及的基础上提高，也是人民群众的需要。新中国成立以来，随着群众性武术活动的广泛开展，以及竞赛和表演制度的建立，武术运动技术水平有了显著的提高，创造了一些具有新的风格的武术套路，它以准确、工整、舒展、流畅、快速、有力的特色吸引了广大群众。要继续提高武术运动技术水平，使之以更加完美的形象和精湛的技艺立于世界文化之林。

武术的普及和提高，是两个不容忽视的方面，坚持两者相结合的方针，武术运动将会朝着更加广阔的前景发展。

二、继承和发展相结合 武术是在中华民族历史演变过程中形成的珍贵文化。由于长期处于封建社会，它的传流方式主要是身传口授，有关武术的文献资料遗留很少，而且多散存在民间。究竟有多少拳种？多少流派？理论内容有些什么？至今还不十分清楚。所有的文化都是有继承性的。今天