

大学

武术

于志宁◎编著

实用教材

【选项课】

武术的概念
武术简史
武术基本功练习
初级长拳
初级刀术
初级剑术
太极剑
太极拳
散打基本技术
实用防身术
武术竞赛中的礼节

宁夏人民教育出版社

于志宁◎编著

大学
武术
实用教材
〔选项课〕

宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学武术实用教材 / 于志宁编著. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80764-000-4

I. 大… II. 于… III. 武术-中国-高等学校-教材
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001608 号

大学武术实用教材

于志宁 编著

责任编辑 史 芒

装帧设计 晨 皓

责任印制 来学军

宁夏人民教育出版社 出版发行

出 版 人 高 伟

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbs@163.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏施尔福印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.5

字 数 160 千

印 数 1100 册

版 次 2007 年 12 月第 1 版

印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-000-4/G·946

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究

内 容 简 介

本书包括武术概述、武术的基本功和基本动作、初级套路（包括初级拳、初级剑、初级刀、32式太极剑、24式太极拳）、散打与防身术、武术中的礼节、武术竞赛组织与裁判等。

该教材在总结了多年大学武术教学经验的基础上，结合现代教学的新理念和大学体育选项课教学的实际情况和要求，遵循简单、实用、合理的原则，注重教学内容的健身性、实效性、科学性和可接受性，由浅入深，便于实践教学。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，融理论和实践于一体，可作为大学公共体育武术选项课教材，也可作为广大武术爱好者学习武术的指导用书。

目 录

第一章 武术概述 / 1

第一节 武术的概念 / 1

第二节 武术的内容与分类 / 2

第三节 武术的特点与功能价值 / 12

第四节 武术的文化内涵 / 17

第五节 武术简史 / 22

第二章 武术基础练习 / 26

第一节 武术基本功练习 / 26

第二节 武术拳术基本技术练习 / 37

第三节 武术器械基本技术练习 / 51

第三章 武术的初级套路 / 60

第一节 初级长拳(三路) / 60

第二节 初级刀术 / 80

第三节 初级剑术 / 103

第四节 太极剑(32式) / 122

第五节 太极拳(24式) / 142

第四章 散打与防身术 / 168

第一节 散打基本技术 / 168

第二节 实用防身术 / 181

第三节 人体穴位、关节及重要部位 / 185

第五章 武术竞赛中的礼节 / 193

第一节 套路竞赛中的礼节 / 193

第二节 武术散打竞赛中的礼节 / 194

第六章 武术竞赛组织与裁判 / 195

第一节 武术套路竞赛规则简介 / 195

第二节 武术竞赛评分标准和方法 / 198

第一章 武术概述

武术又称国术,是我国民族传统体育中的一颗明珠,也是深受人们喜爱的运动项目之一。它孕育于古老的中华文明之中,蕴含着深奥的哲理,集意识与肢体运动于一体,有健身医疗、防身御敌、娱乐欣赏、练意养性之功效,老幼病健人人适宜,斗室之地即可练习。故此,不仅见爱于华夏大地,且广泛传播于异域海外。

第一节 武术的概念

武术是以技击动作作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。溯其历史,源远流长。它产生于古老的中华大地,历经沧桑,繁衍不已。其功法技艺,凝聚着中华民族的智慧,渗透了代代宗师的心血。穷其内容,博大精深。据有关资料统计,武术拳种逾千种,仅源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的就有 129 种,所用古兵器多达 400 余种。不仅是一种技击、健身的技艺,而且是一种高层次的文化现象,是经过千锤百炼而成的一种优秀传统文化。从广义上讲,武术的某些功能属于体育的范畴,但它的许多内涵超过了一般的体育概念,与西洋体育处于不同的层次。西洋体育主要建立在西医解剖学基础之上,而中国武术除

重视形体之外,还讲究人的灵活性、随机性,将人看成是一个开放的复杂的系统。因此,武术应该属于高层次运动的科学,是高层次的体育。也就是说,武术属于体育,但高于一般概念上的体育。

为了进一步理解武术的概念,弄清什么是武术,首先剖析“武术”这两个字的含义。“武”,是力量的象征,比武较量,也就是力量的比较。这个力量,在拳术中就是通常所讲的“内劲”。

这种力量有素质上的因素,也有通过合理的练功所产生的功力。“术”,是健身制敌,斗智、斗勇的方法。它不是什么招法、势法,而是健身制敌时的原则和要领。比如合理的间架配备、技击和用拳时的路线,身体重心的移动,步法上的虚实变换,掌握技击和作拳的时间性、空间性及有机性,也就是俗语所说的“火候”,或者叫“乘虚而入”等等。通过这些方面的锻炼,即能练就健身防身的本领。

综上所述,武术是一项以内劲为体,以方法为用,“制人而不制于人”的健身和技击技能。

第二节 武术的内容与分类

武术按运动形式可分为套路运动和格斗运动两大类。

一、套路运动

套路运动是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作,遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格斗规律组成的拳术、器械和对练套路的演练。

(一) 拳术

拳术包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂

拳、翻子拳、劈挂拳、少林拳、戳脚拳、地躺拳、象形拳等等。

1. 长拳

长拳是查拳、华拳、炮拳、花拳等拳术的总称,其姿势舒展,动作灵活,快速有力。节奏鲜明并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折或跌扑滚翻等动作与技术。而查拳、华拳等各个拳种又有各自不同的技术特点和运动风格,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、关节的灵活性和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的,要求肌肉活动量大,而且速度快,肺活量也较高,这对提高循环系统和呼吸系统的功能,起着积极的作用。长拳结构也较复杂,有伸屈、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等动作,这种复杂的活动对中枢神经系统、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。

2. 太极拳

太极拳是武术运动中的著名拳种之一,属于短打的内家拳种。它是以中国古典哲学“阴阳学说”(阴阳指的是开合、虚实、呼吸、刚柔、快慢等,处处表现出阴阳对立的统一)而命名的一种柔和、缓慢、轻灵、圆活的拳术。

太极拳以棚、履、挤、按、採、捌、肘、靠、进、退、盼、顾、定为基本十三势。太极拳在长期流传中演变出陈式、杨式、孙式、武式、吴式五大流派。其中陈式太极拳是最古老的太极拳,其他的是在陈式太极拳的基础上直接或间接发展起来的。太极拳的共同特点是:动作柔和缓慢,处处带有弧形。运动绵绵不断,式式相连、前后贯串。各式太极拳也有自己的风格和特点。练习太极拳对人体的中枢神经系统、呼吸系统和循环系统、消化系统、骨骼肌肉等都有

良好的作用,再加上它要求意识引导动作,配合均匀深沉的呼吸,练习之后,周身血脉流通而又不气喘,身心舒适,精神焕发。因此,特别是对各种慢性病患者,如神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肺病、肝病、肾病、腰部劳损、风湿寒腿、关节炎、糖尿病、遗精、内痔等有医疗保健作用,特别适合中老年人和体弱多病者练习。

3. 南拳

南拳是流行于广东、福建等南方地区的拳种,拳种和流派颇多。广东南拳分洪、刘、蔡、李、莫等家,福建南拳分咏春、五祖等派,各门各家都有各自的风格特点。南拳的一般特点是:拳势刚烈,步法稳固,动作紧俏,身居中央,八面进退,常鼓劲而肌肉隆起,以发声吐气而用力,特别能发展人体各主要肌群的力量。

4. 形意拳

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、鼃、鸡、鹞、燕、蛇、蛤、鹰、雄等十二种动物的动作形象而组成的拳术。它的特点是简练,发力沉着,朴实明快,踊跃直吞,手攥足踏,气势兼雄。练习形意拳能使力量、速度等素质得到良好的发展。

5. 八卦掌

八卦掌是以掌法和步法的变换转行为中心的拳术套路。基本掌法是:单换掌、双撞掌、双擅掌、穿掌、挑掌、翻身掌、摇身掌、转身掌等八掌。基本步法是:起、落、扣、摆等四种。特点是:一走、二视、三坐、四翻,沿圈走转,式式相连,身灵步活,随走随变。这些特点为发展身手的轻捷、灵活,特别是下肢的力量提供了锻炼条件。

6. 八极拳

八极拳是一种以挨、傍、挤、靠等贴身进攻动作为主要内容的

短打类型的拳术。套路结构短小精悍,发力刚猛,用震脚和闯步以助发力。它对增强人体的力量和发展速度,提高协调性都有良好的作用。

7. 通臂拳

通臂拳是以摔、拍、穿、劈、攢等五种基本掌法为主要内容,通过圈揽勾劫、削摩拨扇等八法的运用组成的拳术。它的特点是:出手为掌,点手成拳,回来仍是掌;甩膀抖腕,放长击远,发力冷弹脆快。练习中要求两膀松沉,动作大开大合,发力饱满,整个套路要求双臂交劈,交织变化,表现出胸部含挺,拧腰切髻的身法,形成气势贯通的效果。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。

8. 翻子拳

翻子拳包括站桩翻、翠八翻、掳手翻等套路。是一种短小精悍、严密紧凑、力法脆快、连续性强的拳术。其特点是:往返连环,步疾手快,拳法紧密,上下翻转,一气呵成。有人把翻子拳形容为“双拳密如雨,脆快一挂鞭”。

9. 劈挂拳

劈挂拳是一种放长击远的拳术。特点是:以长击为主,兼容短打,大开大合,加劈带挂。练习时,要求打腰切胯,溜臂合腕,双臂交劈,力贯膀臂。它和通臂拳具有同样的价值。

10. 少林拳

嵩山少林寺所传授的拳术即为少林拳,包括大红拳、小红拳、炮拳、梅花拳、七星拳、罗汉拳等。少林拳的特点是:直来直往,架势小而紧凑,出拳似屈非屈,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;擅使颤劲,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。

11. 戳脚拳

戳脚拳是以腿法为主要内容的拳术。基本腿法有丁、踹、拐、点、蹶、错、蹬、碾等。练习时,一步一退,一步一脚,连环踢打,左右互换,手脚并用,以腿法见长的特点十分突出。练习戳脚拳能使各关节灵活,特别是下肢肌群发达。

12. 地躺拳

地躺拳是以跌扑滚翻的技巧结合拳术的攻防动作编成套路的拳术。其特点是:动作难度较高,技巧性较强,具有独特的风格,能更好地发展人体的力量、柔韧性、速度等身体素质。

13. 象形拳

象形拳是模拟各种动物的特长和形态,以及表现某些搏斗形象 of 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。总的来说,象形拳是一种风格别致的拳术,但不能一味追求模拟,要体现武术的攻防特点。它对培养人们的形象思维和意境具有一定的价值。

(1)鹰爪拳:原称鹰爪翻子行拳、鹰爪连拳。它是模仿鹰的动作特点并结合武术的攻防技巧编成的一种拳术。起拳手型以爪为主,兼有拳、掌。主要手法有抓、打、捏、拿、翻、崩、勾、搂。具有出手崩打,回手抓拿,搏斗中抓拿对方手腕、肌腱间隙以及穴位要害等特点。

(2)螳螂拳:它是模仿螳螂的动作特点并结合武术的攻防技巧编成的一种拳术。它的拳法敏捷而有力,手法较多,有勾、崩、

挑、劈、弹等,步法较丰富,有滑步、拖步、跟步、踏步等;在身法上着重要求拧腰、抖臂、坐髋;劲力上要求刚而不僵,柔而不软,动作之间衔接巧妙。

(3)猴拳:此拳系吸取猴子的灵敏、机智以及生活习性,结合武术各种攻防技术和跳跃、跌扑、滚翻等动作编成。其特点为:形象逼真,身法灵活,步法轻捷,神行兼备。拳术套路有猴拳、猿拳等,器械套路有猴棍等。

(4)蛇拳:蛇拳以攻防技术方法为主,模仿蛇的某些习性和动作编成,主要流行于香港、台湾、浙江、广东、福建等地。其特点为动作刚柔相济,开合得宜,以柔为主,柔中寓刚,身法轻捷自然,步法灵活稳健,其手法以蛇形为主,有穿、插、劈、按、钻、压、捏、勾等,步形有跪、麒麟步等。主要动作有金蛇盘柳、白蛇吐信、白蛇缠身等。

(5)醉拳:又名“醉八仙拳”。最初见于明末,系根据民间传说中的“八仙”醉酒的形象结合拳术的跌扑、滚翻等动作和攻防意识编成。其特点是似醉非醉,醉中藏法,式式如醉,动作前后左右飘忽不定,身法如狂似颠,步法东扯西牵,拳法刚柔并济,招法变化多端,以摔跌动作为主,技巧性强,难度大,灵活自然,妙趣横生。

(二)器械

器械包括刀、剑等短器械,剑、棍及大刀等长器械,双刀、双剑、双钩鞭、三节棍、绳镖、流星锤等软器械。

1. 刀术

刀是短兵器中的一种,它以缠头、裹脑、劈、砍、撩、挂、扎等动作和另一手的协调配合构成套路,可表现出勇猛、剽悍、雄健有力的形象,故有“刀如猛虎”的说法。

2. 剑术

剑术是短器械的一种,以击、刺、点、崩等剑法结合平衡、旋转、步型等动作所组成的套路。剑术分为短穗剑、长穗剑。在握把和持剑上分单手剑、双手剑。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,一招一式,端端正正。行剑,流畅飘逸,多行势而少停息。绵剑,绵里藏针,缓缓不断,自始至终,绵绵相连。醉剑,恣意挥舞,乍余还疾,忽往复收,形如酒醉。在练习时,左手指必须与右手剑法的变化相和谐:要求腕劲干脆,动作轻快灵活、刚柔相济,长穗单剑多以穿、挂剑为主,翻转穿挂,挺收含放,舒展大方,身法多变,潇洒奔放,故有“剑似游龙”说法。

3. 枪术

枪术是长器械的一种,以拦、拿、扎、舞花等动作,并结合各种步法、身法编成的套路。俗话说“枪扎一条线”,说明要求枪法的准确性较高。在练习拦、拿、扎、抢等动作时,需腰部与上下肢的用力协调一致。

4. 棍术

棍术是长器械的一种,以抡、劈、戳、撩、舞花等棍法所组成的套路。它的特点是棍使两端,快速勇猛,刚劲有力,棍法密集,风格泼辣,节奏生动,呼呼生风,故有“棍打一大片”的说法。

5. 大刀(朴刀)

大刀(朴刀)是长器械的一种,多以双手持器械,以劈、砍、撩、带、云等刀法为主,结合掌花、背花等动作所组成的套路。“大刀看顶手”,不论是劈、砍、斩、抹,还是挑、撩、戳、戳,都必须使握在刀盘下面的右手顶住刀盘,虎口对准刀背。大刀的特点是“劈刀递攥”,既要有刀法的使用,也要有刀柄尾部攥法的使用,练习时注重借腰力发劲,大劈大砍,雄浑威武。经常练习大刀有助于发展力

量、耐力。

6. 峨眉剑

峨眉剑是双器械中的一种。峨眉剑形状为两头带尖,中间有一圆环套在双手中指上,手腕一抖可在手中转动,动作以穿、刺、扔、挑为主。

7. 双刀

双刀是双器械的一种,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、挽臂背刀、交臂抡刀等动作的套路。“单刀看闲手,双刀看步走”,双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。

8. 双剑

双剑是双器械的一种,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。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。

9. 双钩

双钩是双器械的一种,以勾、搂、锁、挂、带、托、压等钩法所组成的套路。它的特点是“钩走浪势”,钩随身走,身随钩活,身灵步活,步法轻稳,钩活势飘。

10. 九节鞭

九节鞭属软器械,以抡、扫、缠、挂等软鞭鞭法组成套路。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”,“鞭随人意”,抡起鞭来必须顺着鞭的走势而飞转变化,又必须软中有硬,软时如绳索缠绕,硬时如铁棒直转。双鞭需要练习者有双手同时掌握鞭的能力。单刀鞭要求练习者两手有运用不同类型的器械的能力,能分别把鞭法和刀法恰当地表现出来,需要有

较高的协调性。

11. 三节棍

三节棍属软器械,以抡、扫、劈、舞花等棍法所组成的套路。它的特点是能长能短,硬中见软,勇猛快捷,刚健有力。

12. 绳镖

绳镖属软器械,以缠、抛、抡为主,以绳索缠绕身体各部分而变化出许多动作的套路。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”,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。

13. 流星锤

流星锤也是一种软器械,是一端系有锤头的长绳,运用方法及特点大致与绳镖相同。

(三)对练

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。

1. 徒手对练

徒手对练是以徒手踢、打、摔、拿攻防技术组成的拳术对练套路。不同的拳种具有不同的对练特点。例如,查拳的对练,多闪展腾挪、蹿蹦跳跃等动作,华拳的对练,除蹿蹦跳跃外,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,多封拿锁扣等反关节和闭气脉的动作。

2. 器械对练

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。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、对刺剑等。

3. 徒手与器械对练

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技术。如空手夺刀、空手夺枪等。

(四)集体项目

集体项目是六人以上的徒手或器械的集体演练,可以编排成图案和采用音乐伴奏。表演时队形整齐,动作划一。

二、格斗运动

它是在一定的条件下,遵照一定的规则,两人进行斗智较技的对抗运动。开展较多的有散打、推手、短兵三项。

(一)散打

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。散打能够使肌肉富有弹性,提高灵活性。同时由于肌肉活动激烈,也提高了呼吸系统和循环系统的机能。它能够使人们学会利用时机来进行攻击,并提高攻击的准确性和突然性,提高防身自卫和实战能力,能够培养勇敢、顽强、沉着、机智等品质以及力量、速度、耐力等身体素质。

(二)推手

推手是一种按照一定的规则,使用棚、捋、挤、按、採、捌、肘、