

J I A N S H E N W U S H U

健身武术

吴志勇 编著



湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

J I A N S H E N W U S H U

健身武术

吴志勇 编著



湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

编委会名单

主 任 王炳华

副主任 吴志勇 张春平 杨宇飞

委 员 王炳华 吴志勇 张春平 彭云钊

刘维明 杨德英 杨宇飞 王路遥

叶兴烈

主 编 吴志勇 王路遥

副主编 彭云钊 刘维明 杨德英 杨宇飞

叶兴烈

编 委 吴志勇 彭云钊 刘维明 杨德英

杨宇飞 叶兴烈 张晓波 聂永刚

王路遥 王 攀 陈春华 樊 坤

顾 问

江百龙 (武汉体育学院 教授)

刘诗教 (三峡大学体育学院 教授)





QIANYAN

前 言

前 言 QianYan

本书是根据国家关于提高中小学生健康水平的战略需要、社会体育专业、体育教育专业培养目标以及体育院校武术教学的实际情况编写而成的。中共中央国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”武术是我国民族传统体育中的重要内容，具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，具有养身、健身、防身、娱乐、观赏等多种功能和价值。在中国武术已走向世界的大好形势下，如何把健身武术在高校提高到一个新的台阶，如何把健身武术更好服务于社会是摆在每个武术工作者面前的任务。

众所周知，健身武术在学校体育中占有重要地位，也是我国《全民健身计划纲要》和《2001~2010年体育改革与发展纲要》得以贯彻实施的需要。如何使体育教育专业、社会体育专业及体育类相关专业学生具有对中小学生、其他中等专业学校学生以及社会武术健身人群进行武术教学和指导的综合能力，系统的掌握健身武术的基本理论、方法、手段，有赖于教师的辛勤培养，而该书提供了基本的，也是非常重要的理论与实践依据。

本书是在广泛参阅近几年来相关文献资料、武术科研成果以及教学经验总结的基础上编写而成

的。结构、内容具有新颖性、实用性和针对性的特点。新颖性表现在力求反映健身武术的新理论、新知识、新信息；实用性和针对性表现在本书的内容围绕健康教育和终身体育培养这一主题，注重学生武术综合能力的培养。这一目的是与社会体育、体育教育专业培养目标及体育类相关专业有志于学校体育教学工作学生的需求相一致的。实用性和针对性还表现在本书的编写和使用解决了教材陈旧或缺、技术内容为了适应中小学武术的发展需要进行调整后学生无教材的窘况。较之原有的武术书，本书创新之处如下：

（一）增强了武术基本理论知识内容

在武术发展简况方面，以往的教材只写到 1987 年，本教材填补了改革开放以来，即 20 世纪 80~90 年代以及进入新世纪以来关于武术发展论述的空白。较全面地反映了竞技武术、健身武术在全国乃至世界范围内的发展概况。该内容也是学生必须了解和掌握的。

（二）增加了武德修养章节

拳谚讲“未习武，先习德”、“武以德立，德以武显”，强调了武德的重要性。通过武德修养章节使学生了解传统武德内涵，阐述当代武德的内容，说明武德教育与现代精神文明建设的一致性和加强武德修养的必要性。武术礼节是武德教育内容之一，随着武术走向世界，武术礼节已在世界范围内施行，在书中也给予体现。

（三）增加了中国武术与中国传统文化关系的章节

中国武术的产生与发展是植根于中国古老的土





地上,它的形成和发展受到了中国传统文化的影响和渗透,处处体现着中国传统文化的印记。诸如武术与传统哲学,与军事、医学、传统美学的关系,使学生了解武术中的民族传统文化内涵,对于学习掌握武术,提高学生人文素质是很有必要的。

(四) 增加了传统的健身武术功法等有关内容

增加了健身桩功、五禽戏、八段锦和易筋经等健身养生方面内容,另外,结合技术教学对长拳、太极拳、刀术、剑术和棍术等主要拳械项目的起源发展、运动特点、主要方法、技术要求、锻炼价值等基本理论本书都进行了系统阐述。这些内容对于学生学习武术和大众练武活动的科学指导能力的培养是必不可少的。

(五) 加强了健身武术教学和开展健身武术竞赛活动方法的论述

本书对健身武术教学理论与方法、武术竞赛理论与方法进行了较为系统的阐述,同时结合健身武术的特点,就其教学竞赛的组织原则、方法以及应注意的问题进行了阐述。

(六) 增加了中学武术教材与教法章节

该章节首先向学生提供了武术普修课技术教材,这些教材是教育部要求在中小学推广的内容。并以这些教材为切入点,结合图解进行教法的阐述。图文并茂,针对性、实用性强。对于学生教育实习和从事中学武术教学及其教学能力的培养具有较高的参考价值。

另外,为便于教师授课和学生学习与自学,在每一章的前面都列有内容提要与学习目标,每一章后都列有思考、作业题。

本书适用于社会体育专业、体育教育专业、民族传统体育专业及体育类相关专业本科普修、选修武术课使用。理论有关章节也可做为武术专修课参考使用。本书在编写过程中得到了教务处和体育学院领导的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。由于教学任务重，时间仓促，加之水平所限，书中难免存在缺点和错误，敬请同仁指正。

本书编写人员：第一、二、三、四、七章：吴志勇；第五、六章：张晓波、吴志勇、陈春华；第八章：杨德英、聂永刚、彭云钊、吴志勇、刘维明、陈春华；第九章：彭云钊；第十章：王攀、吴志勇；第十一章：叶兴烈、彭云钊、吴志勇；第十二章：刘维明、聂永刚、吴志勇。

编 者

2004 年 9 月





目 录 MULU

第一章 武术运动概述 / 1

- 第一节 武术的本质特征 (3)
- 第二节 武术的内容与分类 (6)
- 第三节 武术运动的特点和作用 (10)

第二章 武术简史 / 15

- 第一节 中国武术的起源 (17)
- 第二节 历代武术发展简介 (17)
- 第三节 现代中国武术发展概况 (20)

第三章 武德修养 / 29

- 第一节 武 德 (31)
- 第二节 武 礼 (36)

第四章 健身武术教学特点 / 41

- 第一节 武术套路教学的特点 (43)
- 第二节 武术套路教学的阶段与步骤 (45)
- 第三节 武术套路教学的组织与方法 (47)
- 第四节 健身武术教学应注意的问题 (56)

第五章 武术套路竞赛的组织与裁判 / 59

- 第一节 武术套路竞赛的组织 (61)
- 第二节 武术套路竞赛的编排与记录 (65)
- 第三节 武术套路竞赛规则与裁判方法 (78)
- 第四节 中学武术套路竞赛的组织与裁判 (86)

第六章 武术图解方法及常用动作术语 / 95

- 第一节 武术图解的结构与内容 (97)

- 第二节 武术图解的自学方法 (100)
第三节 常用动作术语及动作要求 (104)

第七章 健身武术功法 / 117

- 第一节 五禽戏 (119)
第二节 八段锦 (120)
第三节 易筋经 (123)
第四节 健身功法 (131)

第八章 太极拳术 / 145

- 第一节 太极拳基本套路(二十四式) (147)
第二节 四十二式太极拳 (168)

第九章 形意拳 / 197

第十章 八卦掌 / 215

- 第一节 八卦掌概说 (217)
第二节 孙禄堂论八卦拳 (220)

第十一章 长拳类 / 223

- 第一节 初级长拳 (225)
第二节 初级棍术 (242)
第三节 初级刀术 (262)
第四节 初级剑术 (283)
第五节 初级枪术 (302)

第十二章 攻防技法 / 329

- 第一节 散打运动 (331)
第二节 太极推手 (342)
主要参考书目、文献 (354)





武术运动概述

WuShuYunDongGaiShu

【内容提要】本章系统论述了中国武术的概念、属性等本质特征和中国武术的内容、分类、特点、作用以及武术的中国传统文化内涵。

【学习目标】通过本章的学习，使学生对中国武术这一民族传统体育有比较深入和全面的认识。明确武术的概念、属性、特点和作用；了解和掌握武术的内容和不同的分类方法。深刻认识武术具有鲜明的民族特色和深邃的文化底蕴，是中华民族创造的文化精粹。





第一节 武术的本质特征

一、武术的概念

中国武术，源远流长。有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活和斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。武术概念是人们认识研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中，不同时期对武术概念的表述不尽相同，它的内涵和外延随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展。武术在历史发展过程中曾有过不同称谓，如春秋战国时称“技击”，汉代称“武艺”，清初称“武术”，民国时期称“国术”，新中国成立后正式命名为“武术”。就其内容和形式，有文字记载的古代武术中舞练形式的套路运动有“打拳”、“使棒”、“使枪”、“戈舞”、“矛舞”、“刀舞”、“剑舞”等单人和集体的演练以及“枪对牌”、“剑对牌”等双人对练。对抗形式的搏斗运动有“角抵”、“手搏”、“相扑”、“击剑”、“较棒”、“刺枪”等。

从历史上看，早期人类在生存竞争、狩猎及战争中的技能形态与武术初期的技术形态同源同构，甚至在一定时期融会交织。然而二者随着历史的变迁，武术发展至今，体育的功能日渐显著，并归属于体育的范畴，其内容、形式和手段的体育化特点更趋明显，所以现代武术的概念可概括为：武术是以技击为主要内容、以套路和搏斗为其运动形式的注重内外兼修的中国传统体育项目。

二、武术的属性

从广义上讲,武术不光是体育所能涵盖的,武术属于体育,但又高于体育。它所涵盖的内容已远远超出了体育的范围。从武术概念中内涵的三个属性可以看到:

(一) 武术是中国传统的技击术

武术最早源于狩猎和古代战争。随着不断发展和适应需求,从形式到内容都有很大的变化,但是技击这一精髓却始终不变。“武术以技击为主要内容”正表达了它的本质属性,无论是套路运动还是格斗运动,都离不开攻防,这一特性使它既有别于舞蹈、杂技等运动形式,也有别于体操等体育项目。

当然技击不是中国所独有,世界各地的搏斗运动如拳击、泰拳、跆拳道、空手道等等也具有技击攻防的属性。但中华民族长期以来,根据实践总结出了自己的传统技击术,如徒手的踢、打、摔、拿以及器械的击、刺等方法都包含着许多丰富的技击方法。而各地域、各拳种又不尽相同,其中擒拿法、快摔法、十八般兵器的技法等等,均有独到之处。所以,武术的技击属性,反映了武术概念的内涵。

(二) 武术是中国的传统体育

武术概念中明确地表达了武术的体育属性。这不仅由于千百年来人们从文化需求和社会功能的角度,一直将武术作为健体强身、提高健康水平的手段,发挥它健身和育人的功能,近代以来,武术在军事训练中的作用减小而体育功能日益增强。加之近代文明的兴起,体育蓬勃发展,武术明显地向体育的功能上转变。尤其是新中国成立后,政府明确武术为体育项目,大力开展群众性的练武活动,成为了全民健身活动的重要组成部分,使武术的套路和散打运动更明显地表现出体育的性质。





（三）武术是中国传统文化之一

武术的发展与它的文化氛围是分不开的。在漫长的历史进程中，它不断受到中国传统文化即哲学、政治、军事、宗教、艺术、医学理论以及社会习俗的影响。因此，中华民族独特的思维方式、道德观念、审美情趣、价值取向以及人生观、宇宙观等在武术中都有集中的反映。

概念中的“内外兼修”言简意赅地反映了它的文化属性，使武术超越了一般的体育技术技能层面，它以阴阳哲学为基础，体现了内容丰富的文化内涵，如整体运动观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说、虚实说等等，形成了独具特色的中国武术文化体系。武术既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又具有东方文化特有的哲理性、科学性和艺术性。它是中国文化在人体运动中的表现和载体，从一个侧面辉映出中国民族文化的光彩。“内外兼修”的内涵可从以下三个方面理解：

1. 武术锻炼追求外在的形健和内在的神韵，以达到“形神兼备”。

2. 武术既强调练“外”，又强调练“内”。通过武术的锻炼不仅强健筋骨，还可提高人体的神经系统和内脏机能。通过内外相合、上下相随，追求高度的协调与统一，体现了“内外兼修”的整体运动观。

3. 武术追求德艺双修，既强调技术的精益求精，同时还强调武德的修养。所以，“内外兼修”一语概括地表达了武术的传统文化属性。

总的来说，武术是中国传统的技击术，属于传统的民族体育，又是民族文化的一部分。广义上的武术，是一种包含实用技击的人体文化；狭义上的武术，称为武术运动，是体育运动

之一。

第二节 武术的内容与分类

综观有记载的、较有代表性的中国武术分类方法归纳起来有地域分类法、名山大川分类法、姓氏分类法，技术特点分类法等等，这些分类方法从某一个侧面展现出武术的内容，但缺少整体性和系统化。

形式与类别分类法是通过两种运动形式即套路运动和搏斗运动，内含五个类别即拳术、器械、对练、集体项目和攻防技术，把中国武术的基本内容进行了归纳。功能分类法是根据武术的教育功能和社会功能而分成竞技武术、健身武术（传统武术）、学校武术和实用武术。

一、形式与类别分类法

（一）套路运动

以技击动作为素材，遵照攻守进退，动静疾徐，刚柔虚实等运动变化规律编成的整套练习形式称为套路运动。套路运动按照演练形式的不同分为单练、对练和集体演练三种类型。其中单练又包括拳术和器械两类内容。对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三类内容。

1. 拳术：徒手演练的套路运动称为拳术。拳术中又包含许多不同的种类，称为拳种。主要的拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通背拳、劈卦拳、翻子拳、地躺拳、象形拳等等。

（1）长拳：是以手型、手法、步型、步法、腿法、平衡以





及蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折等动作与技术组成的拳术。其运动特点是：姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明。是竞技武术中的主要项目，传统的长拳有查拳、华拳等。

(2) 太极拳：是一种柔和、缓慢、连贯、圆活的拳术。它以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本运动方法（亦称太极十三式）。在国内外广为流行，以健身修性为主，也是竞赛项目。传统的太极拳有陈、杨、吴、孙、武等式。

(3) 南拳：是一种流行于我国南方各地拳术的总称。拳种流派颇多，广东有洪、刘、蔡、李、莫等家，福建有咏春、五祖等派。主要特点是：拳式刚烈，步法稳固，多桥法，擅标手，常以发声吐气助力、助拳式。

(4) 形意拳：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、鼉、鸡、鹞、燕、蛇、骀、鹰、熊等十二种动物的动作与形象组成的拳术。其运动特点是：整齐简练，严密紧凑，发力沉着，朴实明快。

(5) 八卦掌：是以摆扣步走转为主，以推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换为内容的拳术。其运动特点是：沿圆走转，式式相连，身灵步活，随走随变。

(6) 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、勾、劫、削、摩、拨、扇等八法的运用所组成的拳术。其运动特点是：出手为掌，点手成拳，甩膀抖腕，放长击远，发力冷弹脆快。

(7) 象形拳：是以攻防动作结合模拟各种动物形态或人物形象所组成的拳术。常见的有螳螂拳、鹰爪拳、猴拳、蛇拳、醉拳等。其运动特点是：象形生动，取意体现攻防特点。

2. 器械：器械套路种类繁多，分为短器械、长器械、双器

械、软器械四类。短器械主要有刀、剑、匕首等；长器械主要有棍、枪、大刀等；双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等；软器械主要有三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。下面介绍四种主要的单练器械项目。

(1) 剑术：以刺、点、撩、挂、截、穿、崩、挑等剑法，配合步型、步法、平衡、跳跃等动作构成的套路。其运动特点是：轻灵洒脱，身法矫健，刚柔相兼，富有韵律。

(2) 刀术：以缠头、裹脑和劈、砍、斩、撩、扎等基本刀法配合步型、步法、跳跃等动作构成的套路。其运动特点是：快速勇猛，激烈奔腾，紧密缠身，雄健剽悍。

(3) 枪术：以拦、拿、扎枪为主，兼有崩、点、劈、穿、挑等枪法，配合步型、步法、身法等构成的套路。其运动特点是：走式开展，力贯枪尖，上下翻飞，变幻莫测。

(4) 棍术：以劈、扫、抡、戳、撩、挑等棍法配合步型、步法、跳跃等构成的套路。其运动特点是：勇敢泼辣，横打一片，密集如雨，梢把并用。

3. 对练：两个人或两个人以上，按照预定的动作程序进行的攻防格斗套路。

(1) 徒手对练：运用踢、打、摔、拿等技击方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路。常见的有对打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

(2) 器械对练：以器械的劈、砍、击、刺、格、挡、架、截等攻防技击方法组成的对练套路。主要有短器械对练、长器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等诸多形式。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、双匕首进枪、双打棍、对刺剑、对劈刀等。

(3) 徒手与器械对练：一方徒手，另一方持器械，双方进

