

全国普通高等学校体育教学指导委员会（公体组）审定

拳术 剑术 散打 防身 养生

编委会主任 陈 瑜 蔡晓波
编 著 徐红旗 周晓明 李晓智



东南大学出版社

全国普通高等学校体育教学指导委员会（公体组）审定

拳术 剑术 散打 防身 养生

编委会主任 陈 瑜 蔡晓波

编 著 徐红旗 周晓明 李晓智

东南大学出版社

内 容 提 要

本书分为武术基础理论与基本功、拳术(初级长拳第三路、二十四式太极拳、四十二式太极拳)、剑术(初级剑、三十二式太极剑、四十二式太极剑)、散打、女子防身术和养生保健(八段锦、五禽戏)等六大部分共 17 章内容。全书文字精练,内容丰富,技术动作规范生动,适合普通院校、辅导站、培训班传统体育教学以及广大武术爱好者自学。

图书在版编目(CIP)数据

拳术 剑术 散打 防身 养生/徐红旗,周晓明,李晓智
编著.—南京:东南大学出版社,2004.12
ISBN 7-81089-437-4

I. 拳... II. ①徐... ②周... ③李... III. 武术—教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117666 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销

南京玉河印刷厂印刷

开本:850 mm×1168 mm 1/32 印张:9 字数:226 千字

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-10 000 定价:14.00 元

(凡因印装质量问题,可直接向我社发行部调换。电话:025-83795801)

前言

我国是世界上少数几个从小学到大学都开设体育必修课程的国家之一,可为什么学生学了十几年体育,一出校门便与体育再见了呢?近十年来,虽然我们对学校体育基本理论问题的研究已有不少成果,但存在一个主要问题,那就是学校体育改革没有紧紧围绕“学生”这个主体进行,把大量的精力放在“物化”的改革上,对培养人、发展人的问题缺乏深入的研究。学生不喜欢体育课的现象较为普遍,原因之一就在于今天的体育已不能适应学生个体发展的需要。因此,学校体育改革必须考虑“人”这个主体,既要体现体育对人的本质、健康所产生的积极作用,又要尊重主体的需要,充分调动每一个人参与体育活动的积极性,并使其终身受益。

2002年东南大学根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《指导纲要》)精神,结合东南大学体育课程实际,实行了打破原有系别、年级建制,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生需要的自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的“三自主”体育课程改革。为适应新的《指导纲要》提出的体育课程实现两个目标、五个领域的要求,我们尝试编写了这本以弘扬民族传统体育和终身体育为目标,以传授民族传统体育为主要内容,适合学生自主选择上课内容需要的教材。

本教材的特色主要体现在:

1. 结构和体系独特

本书按照《指导纲要》构建的运动参与、运动技能、身体素质、心理健康和社会适应等五个领域,根据武术运动的自身规律,遵循大

学生的身心发展规律和兴趣爱好,以强身健体、防身自卫为核心,体现时代性、发展性、民族性和中国特色,弘扬我国民族传统体育。

2. 内容丰富,形式新颖

本书内容包含武术基础理论与基本功、拳术、剑术、散打、女子防身术和养生保健等五个部分共 17 章内容、涵盖了目前普通高校武术及民族传统体育的主要教学内容。活泼的版式设计,武英级优秀运动员生动、准确的动作示范,图文并茂,使人爱不释手。

3. 贴近学生,针对性强

本书是大学生体育选项课的教材,考虑到大学生已有的知识结构,在知识性、趣味性、可读性和应用性的基础上,力求满足学生自学自练的要求。全书以图为主,各个动作配有分动提示、动作要点,简单明了,一目了然。女子防身术针对女大学生的身心特点,以防为主,按场景设置介绍防身技巧,使教材更具针对性,更加贴近学生的学习,使学生学以致用,终身受益。

本教材是东南大学“十五”规划教材,由陈瑜、蔡晓波任编委会主任,编写组成员由东南大学体育系一批年轻教师组成。本教材由蔡晓波统稿,经全国普通高等学校体育教学指导委员会审查,由孙麒麟、林志超、郑厚成、李重申、王志苏和任景岩等教授终审定稿。

本书在编写过程中,得到了东南大学教务处、东南大学出版社的关心和支持。赖自力老师为图片的拍摄,江苏省武术队领导、教练和运动员董晖、张轶蓉、范瑞秋及上海体育学院的胡健等同学为动作照片的制作提供了帮助。在此一并表示衷心的感谢!

编者

2004 年 11 月

主 审：孙麒麟

审 委：林志超 郑厚成 李重申

王志苏 任景岩

编写委员会

主 任：陈 瑜 蔡晓波

编 委：(按姓氏笔画顺序排列)

方云峰 朱卫民 李晓智 周晓明

金 凯 张 华 徐红旗 徐南强

章 迅 程 冰 葛志刚 郭沛杰

目 录

第一部分 武术基础理论与基本功

第一章 武术的基本理论	3
第一节 武术的起源及其发展	3
第二节 武术的特点和作用	11
第二章 武术套路基础理论	16
第一节 武术套路技术的基本内容	16
第二节 武术套路技术的基本规律	17
第三节 武术套路技术的基本要求	18
第四节 看图学练武术套路	23
第三章 武术基本功与基本动作	25
第一节 手型手法练习	25
第二节 步型步法练习	27
第三节 肩部练习	29
第四节 腿部练习	32
第五节 腰部练习	38
第六节 平衡练习	39
第七节 跳跃练习	40
第八节 组合练习	42

第二部分 拳术

第一章 初级长拳第三路	47
第一节 初级长拳第三路的特点与练习提示	47

第二节	初级长拳第三路动作名称及分动提示	52
第二章	二十四式太极拳	66
第一节	二十四式太极拳的特点与练习提示	66
第二节	二十四式太极拳动作名称及分动提示	70
第三章	四十二式太极拳	92
第一节	四十二式太极拳的特点与练习提示	92
第二节	四十二式太极拳动作名称及分动提示	93
第三节	相关知识链接	120

第三部分 剑术

第一章	初级剑	125
第一节	初级剑的特点与练习提示	125
第二节	初级剑的动作名称及分动提示	127
第二章	太极剑	
第一节	太极剑的特点与练习提示	138
第二节	三十二式太极剑	140
第三节	四十二式太极剑	156

第四部分 散打

第一章	散打的基本理论	179
第一节	散打的概念及作用	179
第二节	散打基本术语和练习指南	180
第三节	相关知识链接	182



第二章	散打基本技术	184
第一节	实战势和步法	184
第二节	拳法	186
第三节	腿法	188
第四节	摔法	189
第五节	防守	191
第三章	散打规则	193
第一节	散打比赛场地与器材	193
第二节	散打比赛级别	193
第三节	得分方法	194
第四节	犯规	195

第五部分 女子防身术

第一章	女子防身术基本理论	199
第一节	女子防身术概述	199
第二节	防身的几条原则	199
第三节	外伤急救	201
第四节	我的安全自测表	202
第五节	女子防身术专项素质练习	206
第二章	女子防身术基本技术	208
第一节	基本进攻技术	208
第二节	基本防守技术	212



第三章	情景对敌方案	213
第一节	正面遇敌侵犯时防身办法	213
第二节	背后遇敌侵犯时防身办法	222
第三节	遇敌侵犯时地面防身办法	230
第四章	器械防身	237
第一节	快速武器制造法	237
第二节	制作自卫武器	239
第三节	对方持器械防身法	240

第六部分 养生

第一章	八段锦	243
第一节	八段锦简介	243
第二节	八段锦练习方法	243
第二章	五禽戏	254
第一节	五禽戏简介	254
第二节	五禽戏练习方法	254

参考文献	273
-------------------	-----



第一部分

武术基础理论与基本功





第一章 武术的基本理论

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

第一节 武术的起源及其发展

一、武术的概念

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。它是中华民族在长期生活实践中逐渐积累和不断丰富起来的一项宝贵的文化遗产,具有独特的民族风格、悠久的历史传统和广泛的群众基础。

武术的概念,是人们认识、研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中,不同的历史时期,人们对武术概念的表述不尽相同。在原始社会,武术这一概念实质是指人们狩猎活动中的“搏击”。春秋战国时称为“技击”。汉代称为“武艺”,并延用到明末。“武术”一词,最早见于南朝梁昭明太子萧统《文选》中的“偃闭武术,阐扬文令”,这里的武术是指军事技术,一般称为“技击”和“武艺”。民国初期称为“国术”、“功夫”,新中国成立后统称为武术。

随着社会的发展,冷兵器逐渐消亡,专用武术器械的产生和拳械套路的大量出现,尤其是武术竞赛规则的制定,武术已演化成体育运动项目之一。其内容、形式和训练手段等发生了很大的变化,反映事物本质属性的概念也应随之变化,这就需要对武术进行科学的定义。1988年12月,国家体委(现国家体育总局的前身)武术研究院、中国体育科学学会武术分会在北京召开了“全国武术学术专题研讨会”,把武术定义为:武术是以技击动作为主要内容,以



套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统的体育项目。从而使武术形成了比较完整、准确、科学的概念。要准确理解武术概念应把握以下几点:

(一) 武术的本质属性是技击性

武术的技击性源于原始社会的狩猎技术,在古代军事斗争中得到了迅速的发展,在现代武术运动中得到了广泛的应用。它是我国历代人民群众从实践中将零乱的攻防技术不断综合发展,并用套路形式提炼出来的技术体系。它能沟通原始狩猎技术、古代军事技术和武术运动技术的内在联系,是武术区别于其他体育项目的本质属性。因此,武术的概念必须反映其本质属性——技击性及其技术范畴,徒手的踢、打、摔、拿和器械的劈、砍、扎、击、刺等攻防格斗技法。

(二) 武术的运动形式是对抗格斗和套路演练

武术的概念不仅要反映武术的本质属性,而且要反映武术的运动形式。武术在长期的发展过程中形成了对抗格斗和套路演练两种基本运动形式,它们平行存在,相互补充。对抗格斗是武术攻防技术在双方直接对抗中的应用,套路演练是武术攻防技术具有一定艺术性的体现,两者有着密切的内在联系。通过对抗性练习,可以提高攻防技术,具有强健体魄、防身自卫价值;通过套路练习,既能掌握一定的攻防技能,又能熟练地展示武术的艺术性,具有观赏审美价值。武术概念所反映的运动形式既属于体育范畴,又区别于其他体育项目。

(三) 武术的文化渊源是中国传统文化

武术在长期的发展过程中,受到中国传统文化、民族习俗和宗教思想的影响,在民族文化的总体氛围中孕育、产生、衍生发展,自然地融会了易学、哲学、中医学、伦理学、军事学、美学、养生等多种文化思想和文化观念,逐渐形成了独具民族特色的武术文化体系。它内涵丰富、寓意深邃,既具备了人类体育运动强身健体的共同特





性,又有中华民族所特有的哲理性、科学性和艺术性,较集中地体现了中国人民在体育运动中的智慧结晶。

二、武术的分类

武术的内容丰富多彩,按其运动形式可分为套路运动和格斗运动。

(一) 套路运动

套路运动是以技击动作为素材,按攻、守、进、退的运动变化规律编成的整套练习形式。套路运动按练习形式分为单练、对练和集体演练。

1. 单练

单练包括徒手拳术与器械。

(1) 拳术

拳术是徒手练习的套路运动。它的种类很多,主要有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、通背拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳等。

①长拳 是查拳、华拳、洪拳、炮拳、戳脚、翻子拳等拳术的总称。特点是:舒展大方,快速有力,节奏分明,窜蹦跳跃,闪展腾挪,起伏转折,灵活多变。

②太极拳 是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。特点是:心静体松,呼吸自然,轻灵沉着,圆活连贯,上下相随,虚实分明,柔中寓刚,以意导动。

太极拳经过长期的演变形成了许多流派,其中流传较为广泛、特点较显著的有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等。

陈式 分老架与新架两种。特点是:刚柔相济,动作螺旋、缠绕,手法多变,忽隐忽现,快慢相间。呼吸讲究“丹田内转”,架式宽大、式低,并有发劲、跳跃和震脚动作。

杨式 是在陈式老架基础上发展创编的。特点是:舒展简洁,



动作和顺,速度均匀,绵绵不断,结构严谨,中正圆活,轻灵沉着。

吴式 是在杨式小架拳式基础上创编的。特点是:势正招圆,舒展自然,紧凑灵活,端正严密,柔化细腻。

武式 是在陈式老架和新架基础上演化而成的。特点是:身法严谨,姿势紧凑,动作舒缓,步法严格,虚实分明,胸、腹部在进退旋转中始终保持中正,左右手各管半个身体不相逾越,出手不过足尖。

孙式 是融合太极、形意、八卦各家之长创编的。特点是:进退相随,舒展圆活,敏捷自然,转变方向时多以开合相接,故又称“开合活步太极拳”。

③南拳 是流传我国南方各地拳术的总称。有广东南拳,福建南拳,广西南拳,浙江南拳,四川南拳,湖南、江西等地南拳。特点是:手法多变,腿法较少,动作紧凑,刚健有力,伴有发声吐气助力,步法四平八稳,落地生根,身法俯仰吞吐,靠崩闪转。

④形意拳 也叫“心意拳”,“心意六合拳”。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、鼋、鹅、鹰、熊等动物的形象取法而组成的拳术。特点是:朴实简洁,动静分明,动作严谨,手脚和顺,身正步稳,快速整齐,劲力充实,稳固沉着。

⑤八卦拳 是一种以摆扣步走转为主,以掌法变换为内容的拳术。特点是:沿圆走转,势势相连,身灵步活,摆扣清晰,随走随变,纵横交错。

⑥通背拳 也称通臂拳,是流传在我国北方的主要拳种之一,以摔、拍、穿、劈、攢等5种基本掌法为主要内容,通过圈、揽、勾、劫、削、摩、拔、扇等8法的运作而生化出许多动作的拳术。特点是:出手为掌,点手成拳,腰背发力,放长击远,甩膀抖腕,立抡成圆,吞吐虚胸,拧腰切髓,大开大合,击拍响亮,发劲冷、弹、脆、快。

⑦劈挂拳 全称“通备劈挂拳”,简称“劈挂拳”或“披挂拳”。是





一种放长击远的拳术。特点是:长击为主,大开大合,双臂交劈,斜拦横击,吞吐含放,翻滚不息。

⑧翻子拳 是一种短小精悍、严密紧凑、方法脆快的拳术。特点是:往返连环,步疾手快,拳法紧密,闪摆取势,上下翻转,迅猛遒劲。

⑨地躺拳 是一种以跃扑滚翻等地躺跌法为主要内容,技巧性较强,动作难度较大的拳术。特点是:顺势而跌,旋即而起,卧地而击,高翻低滚,起伏闪避,一气呵成。

⑩象形拳 是以攻防动作结合,模仿动物特长的形态或模拟古代某些人物的搏斗、生活形象而编成的拳术。目前流传较广的有螳螂拳、猴拳、鹰爪拳、蛇拳、醉拳、武松脱铐拳等。特点是:象形取意,并体现武术的攻防动作。

(2) 器械

器械的种类很多,可分为短器械、长器械、双器械、软器械4种。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。

①剑 短器械的一种,由尖、刃、脊、锋、护手、柄等部分组成。剑术主要是以刺、点、崩、撩、挂、截等剑法,配合步型、步法等构成套路。特点是:轻快洒脱,身法轻捷,刚柔相济,吞吐自如,富有韵律,矫健优美。

②刀 短器械的一种,由刃、背、尖、护手盘和刀柄等构成。刀术是以缠头裹脑和劈、斩、撩、扎、挂、戳、刺等基本刀法为主,并配合各种步型、步法、跳跃等动作构成套路。特点是:勇猛快速,激烈奔腾,紧密缠身,雄健剽悍。

③枪 长器械的一种。由枪头、枪缨和枪杆组成。枪术是以拦、拿、扎为主,及崩、点、穿、挑、云、劈、舞花等枪法,配合各种步型、步法、跳跃构成套路。特点是:力贯枪尖,走势开展,上下翻飞,变幻莫测。