



体育职业技术学院系列教材

武 术

wushu

主 编 田 勇

副主编 孙小勇



华南理工大学出版社



体育职业技术学院系列教材

武 术

wushu

主 编 田 勇

副主编 孙小勇



华南理工大学出版社

·广州·

内 容 简 介

本书从武术的起源、发展方面开始介绍,简述了武术的基本功、基本动作、武术套路教学、搏斗、武术竞赛规则等。内容包括长拳、太极拳、南拳、传统拳术等。

本教材可作为职业技术学院武术专修课和武术普修课教材,也可作为武术教育者的参考书和武术爱好者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

武术/田勇主编.—广州:华南理工大学出版社,2009.9

(体育职业技术学院系列教材)

ISBN 978-7-5623-2984-8

I. 武… II. 田… III. 武术-高等学校:技术学校-教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 166386 号

总发行:华南理工大学出版社(广州五山华南理工大学 17 号楼,邮编 510640)

营销部电话:020-87113487 22236378 87111048(传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn

<http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑:黄冰莹 孟宪忠

印刷者:佛山市浩文彩色印刷有限公司

开本:787 mm×960 mm 1/16 印张:12 字数:263 千

版次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数:1~3000 册

定价:23.00 元

版权所有 盗版必究

“体育职业技术学院系列教材”

编写委员会

主任：刘江南

副主任：胡树森 邹联清 潘少敏

总主编：文 超

委员：杨新芳 张 桦 徐昌豹 张月芳

容仕霖 孙伯庆 徐 莉

总 序

在我国全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的形势下,广州体育职业技术学院为改变几年来借用全国体育院校通用教材的状况,根据学院的办学方向,结合职业教育实践及面向社会服务的宗旨,于2008年8月组织编写了适合于体育职业技术学院使用的“体育职业技术学院系列教材”(第一批)。第一批系列教材包括:《运动人体科学基础教程》、《田径》、《游泳》、《足球》、《羽毛球》、《乒乓球》共6门课程教材。

《运动人体科学基础教程》集全国体育院校通用教材《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》于一体,在力求全面、系统的基础上,删繁就简,避免3门课程教材中的大量重复,重点突出运动人体科学基础理论的基本知识及基本操作技能,结合体育运动实践,重在学生实际应用。

另外5门术科课程教材,旨在学生学习和掌握各运动项目的技术、教学和训练的基本理论和基本技能,及其运动竞赛的常用知识。对术科课程教材中共性的和一般性的理论内容,如教学原则、训练原则、科研方法、一般选材理论等不再编写,由《教育学》、《运动训练学》、《体育科研方法》和《选材学》等课程教材中统一进行编写和讲授。这样,避免了术科课程教材中的大量重复,有利于提高教材质量和教学质量,并可以减少人力、物力和时间的浪费及学生购买教材的经济负担。

羽毛球、乒乓球是广州市开展得比较好的运动项目,它们的普及程度与水平在全国居前列。因此,为面向广州市的社会实践需求,把《羽毛球》、《乒乓球》两门术科课程教材也列为学生学习的主要课程教材。

以上6门课程教材经过一年来教学训练的使用和科学总结,师生反映较好,认为它们的特点是“新、全、不重复、实用”。2009年,我们又组织编写了《排球》、《跆拳道》、《武术》等3门课程教材作为系列教材的第二批。根据培养目标和教学计划,我们还将逐步完善系列教材体系,并继续编写和出版符合体育职业技术教育教学特点和需要的各门课程教材。

这些教材的编写,以本院中青年骨干教师为主体,同时聘请一些经验丰富的教授进行指导,并协助完成编写。

文 超

2009年9月10日

前 言

本教材是根据广州体育职业技术学院（大专学制三年）的培养目标、武术课的教学时数等，参考兄弟院校同类教材，特别是参考了全国体育院校函授《武术》教材（大专、本科），结合当前武术运动的发展情况而编写的。在编排上，注意教材的连续性，吸取了武术教学新的科技成果和经验，克服了已有教材的重复性，力求做到“新颖、简要、易懂、实用”，也减少学生购买教材的经济负担。

本教材由田勇担任主编，孙小勇担任副主编。参加编写的有：田勇（第2章、第5章）、孙小勇（第1章、第3章第1节）、王二平（第3章第2节）、陈燕萍（第3章第3节）、王猛（第4章）。在教材编写过程中，还得到了西安体育学院武术专家杨宝生老师的指导和帮助，在此一并表示感谢。

本书难免存在不妥之处，希望老师、同学、专家、学者批评指正。

编 者

2009年9月10日



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 武术的起源、定义、特点、意义	(1)
第二节 武术的内容分类	(2)
第三节 我国武术运动的发展	(4)
第四节 世界武术运动的发展	(6)
第五节 第29届北京奥运会期间的“北京2008武术比赛”概述	(7)
第二章 武术基本功与基本动作	(10)
第一节 手型、手法练习	(10)
第二节 步型步法	(24)
第三节 腿法练习	(35)
第四节 平衡练习	(44)
第五节 跳跃练习	(50)
第三章 武术套路教学	(57)
第一节 长拳	(57)
第二节 太极拳	(73)
第三节 南拳	(114)
第四节 传统拳术简介	(128)
第四章 搏斗	(132)
第一节 散打	(132)
第二节 推手	(149)
第三节 短兵	(155)
第五章 武术竞赛规则介绍	(164)
第一节 竞赛组织机构	(164)
第二节 竞赛通则	(167)
第三节 评分方法	(171)
第四节 散打竞赛规则简介	(176)
参考文献	(179)



第一章 绪论

第一节 武术的起源、定义、特点、意义

一、武术的起源

武术起源于人类远古祖先的劳动实践。在原始社会生产力极为低下的情况下，人类为了生存，必须猎取野兽和抵御猛兽的袭击，从中学会了徒手或使用刮削过的木棒、石头等器具击打野兽的方法，逐步地获得了使用武器的技能，这些技能是在原始生产方式的基础上产生的，并形成了武术格斗技术的萌芽。

二、武术的定义

武术在历史上曾有过不同称谓，如春秋战国时称“技击”，秦代时称“手搏”，汉代时称“武艺”，民国时期称“国术”，新中国成立后正式命名为“武术”。

武术是以攻、防方法为主要核心，以套路和搏斗为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。在其源远流长的发展过程中一直深受我国传统文化的影响。摄养生之精髓，形成了众多门派和较为系统的技术体系，蕴含着中国传统哲理之奥妙，具有鲜明的中华民族特色。

三、武术的特点

（一）攻防性

武术的攻防是它的主要特点。其目的在于击倒、制服对方。而套路形式，尽管不少动作在技术规格、幅度等方面与原形动作有所改变，但是其动作方法仍然保留了踢、打、摔、拿、击、刺等攻防特点。

（二）内外合一，形神兼备

既讲究动作的形体规范，又要求精神传意、内外合一的整体运动观，是中国武术的一大特色。“内练精气神，外练筋骨皮”是各家各派练功的准则，如太极拳要求“以心行气，以气运身”、“以意识引导动作”，形意拳讲究“内三合、外三合”。少林拳要求精、气、神、力内外兼修等。套路演练在技术上特别要求把内在的精气神与外部的形体动作紧密结合，做到手到眼到，形断意连，使意识、呼吸、动作协调一致。



（三）广泛的可参与性

武术的内容和练习形式丰富多彩，有竞争对抗性的散打、推手、短兵，也有适合演练的各种拳术、器械、对练，不同类别的武术项目其练功方法、动作、结构、技术要求、运动风格和运动负荷，分别适应不同年龄、性别、职业、体质的需要，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好加以选择。同时，武术运动不受时间、场地、季节的限制，这种广泛的可参与性为开展群众性体育活动创造了有利条件。

四、武术的作用

（一）提高身体素质、增强体质

长期从事不同形式的武术锻炼，对身体有着多方面的良好影响，经常练习能收到壮内强外的效果。例如长拳类动作内容，包括手法、身法、步法、腿法和屈伸、跳跃、平衡、翻腾、跌扑等动作，通过内在神情的贯注和呼吸的配合以及人体各个器官的积极参与，可以促进人体的新陈代谢机能的良好发展，尤其是坚持基本功训练能加强人体肌肉力量，提高肌肉、韧带的伸展性，加大关节运动幅度，有效地发展柔软性。如太极拳的练习能保持轻松愉快的情绪，并刺激身体促使内分泌物质保持适度的均衡，长期练习对治疗多种慢性疾病和调节人体内环境平衡均有良好的医疗保健作用。

（二）防身自卫作用

武术以攻、防方法为主要内容，通过练拳习武，不仅可以增强体质，还可以学习一定的攻防格斗技术，掌握防身自卫的知识和方法，提高人体的灵活性和对意外情况的应变自卫能力。

（三）培养良好的道德情操

武术在长期的发展中，继承和发扬了中华民族重礼仪、讲道德的优秀传统。“习武以德为先”，说明武术练习历来十分重视武德教育。尚武崇德的精神可以培养青少年尊师重道、讲礼守信、宽以待人、严于律己等良好的心理素质和高尚的道德情操。

（四）娱乐观赏，丰富文化生活

武术运动具有很高的观赏价值。观看套路表演、套路运动，其动迅静定的节奏美；踢、打、摔、拿、跌巧妙结合的方法美；内外合一，形神兼备的和谐美引人入胜。而搏斗对抗中双方激烈的争夺、精湛的攻防技巧、敢打敢拼的斗志，给人一种美的享受和精神上的激励。群众性的武术活动讲究“以武会友”，可以切磋技艺、扩大交往、交流思想、增进友谊，从而丰富人民群众的业余文化生活。

第二节 武术的内容分类

我国历史悠久，地域辽阔，武术的分类方式很多，传统分类中有以“主搏于人”而



分为内家与外家；按山川、地域分为少林、武当、终南、峨眉等门派，还有南拳北腿、东枪西棍之说；也有根据体育竞技比赛项目将武术分为长拳、南拳、太极拳和同类拳种的器械，四类传统拳术以及传统器械。按运动形式可将武术分为以下三大类。

一、功法

功法运动是以单个武术动作为主进行练习，以达到健体或增强某方面机能的运动。例如，专习浑元桩可以调心、调身、调息，长时间站马步桩可以增强腿力，练习“拍打功”可增强人体抗击打能力等。

二、套路形式

套路运动是指以技击动作为主要内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律为依据编成的整套练习。主要内容有拳术、器械、对练、集体演练。

（一）拳术

拳术是指徒手练习的套路运动，拳术的种类很多，如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、通背拳、象形拳等。

（二）器械

器械是指手持武术兵器进行练习的套路运动。器械又可以分为长器械、短器械、双器械、软器械。目前最常用的器械是刀、剑、枪、棍，它们也是武术竞赛的主要项目。

（三）对练

对练是指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的假设性攻防练习。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练等。

（四）集体表演

集体表演是指6人以上徒手或手持器械同时进行的练习形式。练习时可变换队形，可用音乐伴奏，同时要求队形整齐，动作协调一致。

三、搏斗形式

搏斗运动是两人按照一定的规则进行斗智、较力、较技的实战练习形式。

（一）散打

散打又称散手，古称手搏、白打等，由于比赛是以徒手相搏相较的运动形式在台上进行，又称“打擂台”。现在的散打是两人按照一定的规则使用踢、打、摔等方法制胜对方的竞技项目。

（二）推手

推手是两人遵照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等手法，双方粘连黏随，寻机借劲发力将对方推出，以此决定胜负的竞技项目。



第三节 我国武术运动的发展

一、古代武术的发展

(一) 夏商周

1. 矛、箭的发明促使周代“射礼”产生。
2. 原始战争推动了兵器的发展和军事战斗技能的产生。
3. “田猎”和“武舞”成为武技训练的重要手段（田猎是训练各种武器的使用和驭马驾车技术；武舞是将实战的格杀经验按一定程式来训练）。
4. 原始的石、骨、木制兵器向青铜器转化，极大地促进了武器的变化和发展。

(二) 春秋战国

1. “士”阶层和“游侠”的出现标志着武技的民间化发展。
2. 齐人隆技击，搏刺强士体。
3. 佩剑活动的普及和剑术理论的发展，著有《庄子·说剑》、《越女论剑》等。
4. 武技具有了表演性、竞技性和娱乐性，盛行“斗剑”和“角抵”。

(三) 秦汉三国

1. 秦国统一六国后“销锋铸锯”禁武的举措，在一定时期阻碍了武术的发展。
2. “武艺”之名首次出现于东汉《蜀志·刘封》。
3. 东汉班固《汉书艺文志·兵使十三家》载有“手持六篇”、“剑道三千八篇”，标志着秦汉时的该项武艺经长期实践，名家辈出，剑技纵横，流派众多，成就辉煌达到历史峰巅。
4. 湖北省江陵县出土的秦代木梳《手搏》图，真实生动地展示了上惊下取的手搏战术武技。
5. 汉武帝元封三年春，上林平乐馆表演角抵，方圆三百里人群皆来观盛大角抵表演。

6. 角抵、剑道开始传入朝鲜和日本。

(四) 两晋南北朝

1. 战乱频繁使得武艺在军中和民间广泛交流和发展。
2. 府兵制的实行极大地推动了武术的发展。

(五) 隋唐五代

1. 唐长安二年，建立武举制，激发人们习武的热情，使武术规范化、制度化地发展。
2. 唐末至宋，缘于火药的发明及战争上的应用，以冷兵器为主的军旅武艺的军事



武备作用失去了主导地位。剑作为卫体兵器的军事作用，渐次消退。

3. 唐代开元盛世，产生了颇受当时的舞蹈影响的民间武艺，其中剑技表演出现了一枝独秀的璀璨局面。出现了一位独领风骚、名震朝野的民间职业剑家——公孙大娘，从杜甫在《观公孙大娘舞剑器行》诗的描绘中，可以看到剑具服饰、浏涟顿挫、风采神势。其表演程式之完美、水平之高妙，足称空前。而其不可替代的作用则开启了古代民间武艺中兴时代的到来。

（六）宋

宋代冠名的武术流派开始出现，如赵太祖三十二势长拳、六步拳、猴拳、诱拳。

（七）元

元代在强化朝廷习武练兵的同时严禁民间习武，并制有法律，在很大程度上阻碍了武术在民间的开展。

（八）明

明代中国民间武术进入鼎盛时期，在承袭前代武术流派基础上又产生了：温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短、吕红八下、绵张短打、鹰爪王之拿、张伯敬之打、千跌张之跌、少林寺之棍、青田棍法、杨氏枪法、巴子拳棍等共十四家拳法。《武编》、《纪效新书》、《剑经》、《内家拳法》等理论经典著作相继面世。戚氏三十二势拳法，文图并茂，名法诀图完备，为后世认识、承传、研究提供了十分珍贵的历史资料。

戚继光《继效新书》完整地记录了杨家枪法八母二十四势单扎对扎，俞大猷《剑经》是剑道转型为棍法之不世之作。程宗猷之《耕余剩技》则是最早的有文字记载的少林棍法代表。

（九）清

1. 清代武术专著颇丰，主要有：吴殳的《手臂录》乃集前代六家枪法之大成；黄百家的《内家拳法》首次披露运用点穴法于技击；张孔昭的《拳经拳法备要》。

2. 在各种拳谱中都记载了练武者的道德要求。

3. 将太极、五行、八卦等思想内容引入武术，出现了形意拳、太极拳、八卦掌等内家拳。

4. 武术与气功导引养生功结合，促使武术内功出现，并使武术成为“内外兼修”之术。

二、近代武术的发展

各种武术组织和社团纷纷建立，其中最有影响、传播最广、维持时间最长的是1910年在上海成立的精武体操会。

1928年在南京成立了中央国术馆，称民间武艺为国术，馆长是张之江，并纳入中



小学体育教程。中央国术馆积极倡导武术在各个地区的开展。

各类武术竞赛广泛开展,如1924年旧中国的第3届全运会,首次将武术套路列为比赛项目,标志着武术运动开始进入综合性运动会。1928年和1933年由中央国术馆组织举办的两次“国术国考”是近代影响最大的武术比赛。

“土洋体育”的争论以及武术竞技活动的广泛开展使武术界某些原本披着神秘外衣的门派渐露真实面目,武术开始了科学化的征程。

1936年中国武术表演团有温敬铭、郑怀贤、金石生、张文广、刘玉华等11人参加了第11届奥运会,于德国柏林进行表演。

三、新中国武术运动的发展

新中国成立后,武术作为民族传统体育的重要部分,受到党和国家的高度重视。

1953年11月,在天津举行的以武术为主要内容的全国民族传统体育表演及竞赛大会,标志着武术作为体育项目进入竞赛领域。

1956年,开始将国术改名为武术,沿用至今。1956年在北京成立了中国武术协会。

1957年,一些体育院校和师范院校体育系把武术列为教育课程,武术逐步被全国大、中、小学体育课列为教学内容。

1957年,《体育文丛》开展对“唯技击论”的批判,受极左的思想影响,混淆了武术本质功能的认识。

1959年9月,在北京起草了第一部《武术竞赛规则》。武术规则制定后全国每年举行一次武术表演赛,从此武术比赛步入正规化。

1979年,国家体委决定以北京体院、武汉体院和浙江体工大队为试点,开展散打和短兵活动。

第四节 世界武术运动的发展

一、武术套路的发展

1982年,在北京召开了有史以来第一次全国武术工作会议,武术发展进入崭新阶段。1983年,开始有计划、有步骤地向国外进行推广的工作。

1984年,在武汉举行了国际太极拳邀请赛,为武术走向世界开创了新局面。

1985年8月,在西安举行了第一届国际武术邀请赛,成立国际武联筹委会,加速了武术走向世界的进程。

1987年,第一届亚洲武术锦标赛在日本举行,1990年武术正式列入亚运会比赛项目。

1990年10月,国际武术联合会在北京成立,接着各洲际武术组织纷纷成立,1991



年10月在北京举行了第一届世界武术锦标赛。以上这些都标志着武术正式进入世界竞技体育的比赛行列。

1999年6月20日,在汉城举行的第109次国际奥委会会议,决定承认国际武术联合会,这是中国武术走向世界的一个重要里程碑。

2000年,国际武术联合会被国际奥委会接纳为正式会员。

2001年开始,随着我国成功申办奥运会,武术致力于申奥工作。

2008年,武术作为特设项目在奥运会期间举行“北京2008武术比赛”,标志着武术运动正大步迈向奥林匹克运动的神圣殿堂。

至2008年,武术套路已参加了7届亚洲武术锦标赛和9届世界武术锦标赛,作为亚运会正式比赛项目已有5届。

二、武术散打的发展

1998年,散打成为第十三届曼谷亚运会正式项目。

20世纪末开始开展的“散打王争霸赛”、中国武术与美国拳击的对抗赛,中国武术与泰拳的对抗赛、中法散打对抗赛、中日对抗赛等一系列赛事的商业化运作,极大地促进了武术散打的发展,也将武术竞技发展推向一个新的高潮。

至2008年,散打已参加了5届亚洲武术锦标赛(散打自第3届开始列为比赛项目)、9届世界武术锦标赛。有3届亚运会将武术散打列为正式比赛项目。

第五节 第29届北京奥运会期间的“北京2008武术比赛”概述

第29届北京奥运会期间,在北京举办了一系列精彩的武术展示活动。

2008年8月4日,迎奥运天安门广场体育文化展示活动:250名北京少年儿童在天安门广场表演了武术操。

2008年8月6日,北京地区火炬传递的午门起跑仪式:400名太极拳爱好者在故宫午门广场表演了集体太极拳。

2008年8月9日,迎奥运天安门广场体育文化展示活动:1012人在天安门广场参与了太极拳、太极功夫扇、太极剑和少儿武术的展示。

2008年8月17日、24日,北京奥运会马拉松赛场全民健身项目展示活动:1750名武术爱好者在国家体育场“鸟巢”参加了太极拳、太极功夫扇、武术套路、幼儿武术的表演。

2008年8月8日晚,在奥运会开幕式的大舞台上,中华武术太极拳向全世界展示了传统与现代、古典与时尚相融的和谐神韵,体现了太极拳的和谐理念,受到各界好评。

经国际奥委会批准,由国际武联和北京奥组委在北京第29届奥运会期间共同主办



“北京 2008 武术比赛”（注：非奥运会项目），于 2008 年 8 月 21 日至 24 日在北京国家奥林匹克体育中心体育馆举行。来自五大洲 43 个国家和地区的 183 人参加了本次比赛，其中运动员 128 人（男 74 人，女 54 人）、随队官员 55 人；另有技术代表 2 人、国际技术官员 35 人、国内技术官员 15 人、国际武联官员和贵宾 45 人。参加北京 2008 武术比赛的所有运动员和参加奥运会正式比赛项目的运动员一样进驻了奥运村；奖牌同样采用金镶玉的材质，由上海造币厂统一制作；国际奥委会主席罗格和北京奥组委主席刘淇一同为武术运动员颁奖。这在奥运史上是史无前例的，对武术项目扩大影响和国际化推广起到了至关重要的作用。中国武术利用“北京 2008 武术比赛”这个契机不遗余力地向世界宣传武术、推广武术，给世界人民留下了深刻的印象。

“北京 2008 武术比赛”分为 10 个单元，其中套路比赛 6 个单元 157 项次，散打比赛 4 个单元 36 场次。共设套路金牌 10 枚，散打金牌 5 枚。我国 8 名参赛运动员（6 名套路运动员，2 名散打运动员）顽强拼搏，发挥出色，获得了所参赛项目的全部金牌，雄踞榜首，充分展示了中国武术运动员的精湛技艺和良好的精神风貌。

“北京 2008 武术比赛”的各场次比赛进行顺利。通过比赛可以看出，许多国家和地区的武术实力有很大提升，世界武术运动的发展迅速。

在套路方面，中国香港、中国澳门、菲律宾、马来西亚、日本、中华台北、俄罗斯和意大利等国家和地区的选手技术水平提高很快，动作质量、演练水平和难度动作的成功率均达到较高水平，并具有较强的夺金实力。在参加套路比赛的 34 个国家和地区的 87 名运动员中，10 枚金牌分布到 4 个国家和地区，银牌分布到 7 个国家和地区，铜牌分布到 6 个国家和地区，共有 12 个国家和地区的运动员获得前三名。从整体实力的排序来看，处在第一层次的国家地区有中国、中国香港、中国澳门、俄罗斯、菲律宾、马来西亚、日本、中华台北、意大利；处在第二层次的国家地区有越南、伊朗、印度尼西亚、韩国、缅甸、荷兰等。

在散打方面，俄罗斯、伊朗等国家的选手技战术水平提高很快，加之良好的身体素质，具有较强的夺金实力。中国澳门、菲律宾、越南也实力不菲。5 枚金牌分布到 4 个国家和地区，5 枚银牌分布到 4 个国家和地区，铜牌分布到 8 个国家和地区，共有 10 个国家和地区的运动员获得前三名。从整体实力的排序来看，处在第一层次的国家地区有中国、俄罗斯、伊朗、中国澳门、菲律宾、越南；处在第二层次的国家地区有埃及、韩国、英国、巴西等。

作业与思考题

1. 何为武术？
2. 古今中国武术在不同时期有哪些称谓？



3. 我国角抵、剑道何时传入朝鲜、日本?
4. 我国民间武艺的鼎盛时期是哪个朝代?
5. 试述武术的意义。
6. 新中国成立后, 何时何地举行了全国民族体育形式运动暨表演大会?
7. 国际武术联合会何时在北京成立?
8. 国际奥委会何时将国际武术联合会接纳为正式会员?



第二章 武术基本功与基本动作

武术的基本动作内容丰富，种类繁多。本着“拳术是器械的基础”这一原则，主要介绍长拳类中常见的基本技术动作规格、练习方法及要求。

武术基本动作应贯穿在武术练习和训练的全过程中，尤其在武术训练中，更应加强基本动作的练习，加大关节活动幅度、增加肌肉力量、提高肌肉控制能力、平衡能力、柔韧性、弹跳力和速度等。应当注意，在训练中，对其内容的选择要有针对性、阶段性，由易到难，因人而异，循序渐进。

第一节 手型、手法练习

一、手型

(一) 掌

掌的各部位名称如图 2-1 所示。

1. 直立掌

大拇指向掌心一侧屈扣，其余四指并拢后张。本书中凡“立掌推出（击）”均用此掌，力点在掌外沿。也多用于亮掌等（图 2-2）。

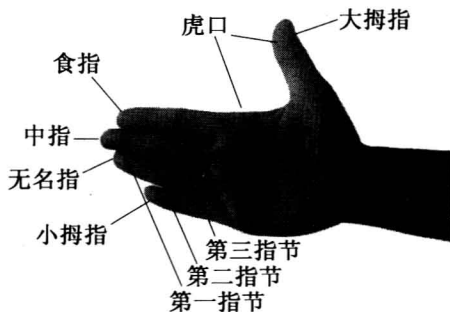


图 2-1

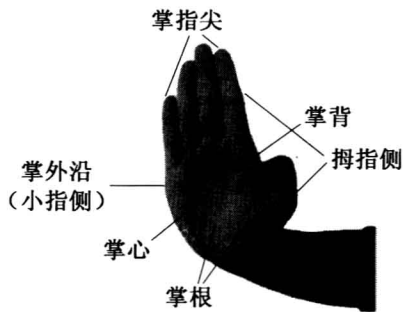


图 2-2

2. 柳叶掌

拇指侧在上，小指一侧在下，四指并拢。小臂与掌同在一直线（图 2-3）。手心向上直掌称仰掌，手心向下直掌为俯掌。砍掌多用于仰直掌。