

体育系通用教材

武术



体育院、系教材编审委员会

《排球》编写组编

体育系通用教材

武 术

下 册

体育院、系教材编审委员会

《武术》编写组 编

人民体育出版社

体育系通用教材

武 术

下 册

体育院、系教材编审委员会

《武术》编写组编

人民体育出版社出版

北京联华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 230千字 10 $\frac{12}{32}$ 印张

1985年4月第2版 1985年4月第8次印刷

印数：1—39772册

统一书号：7015·2241 定价：1.60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进行调整或补充。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、薛仪衡等同人。

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

第九章	传统拳术 (选)	(1)
第一节	查拳	(1)
第二节	华拳	(32)
第三节	南拳(虎鹤双形)	(120)
第四节	形意拳	(159)
第五节	八卦掌	(218)
第六节	通背拳	(240)
第十章	武术的攻防技术	(252)
第一节	散手	(252)
第二节	推手	(279)
第三节	短兵	(305)

第九章 传统拳术(选)

第一节 查 拳

动 作 名 称

第一段

预备势

一、对拳

二、上步对拳

三、跨步引掌

四、弓步撩掌

五、踢腿击掌

六、虚步穿掌

七、撩襟亮掌

八、仆步亮掌

九、歇步撩掌

一〇、并步击拳

一一、上步踢腿

一二、弓步插掌

一三、马步推掌

一四、虚步按掌

一五、独立势

一六、并步双摆掌

一七、跨步击掌

第二段

一八、仆步

一九、歇步摆掌

二〇、并步托掌

二一、仆步穿掌

二二、弓步撩掌

二三、跳步踢腿

二四、弓步架打

二五、虚步屈肘

二六、转身马步架打

二七、提膝双摆掌

二八、趋步劈打

二九、弓步挑掌

第三段

三〇、白鹤亮翅

三一、虚步按掌

三二、独立势

三三、上步摆掌

三四、转身腾空飞脚

三五、虚步撩掌

三六、弓步撩掌

三七、垫步踹腿
三八、弓步劈打
三九、马步托打
四〇、歇步抓肩
四一、跨步压肘
四二、弓步击拳
四三、马步架打
四四、独立势
四五、弓步抱拳
四六、并步对拳
四七、弓步顶肘
四八、上步盖掌
四九、马步架打
五〇、转身挂掌

第四段

五一、弓步双推掌
五二、歇步击掌
五三、退步击掌
五四、虚步按掌
五五、弓步击拳
五六、上步拍脚

五七、弓步横掌
五八、歇步十字手
五九、侧踹腿
六〇、弓步击拳
六一、踢腿击拳
六二、马步推掌
六三、虚步按掌
六四、独立势
六五、上步摆掌
六六、转身横掌
六七、并步举掌
六八、踏步上冲拳
六九、弓步抱拳
七〇、单鞭势
七一、弓步按掌
七二、击三拳
七三、并步横拳
七四、横拳亮掌
七五、并步对拳
收势

动作说明

第一段

预备势

成立正姿势（图九-A1）。

一、对拳

两手握拳，由两侧向前相对，两拳相距约10厘米，上体微前倾，眼向左看（图九-A2）。



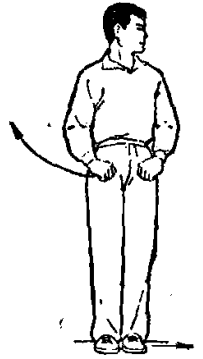
图九-A1



图九-A2



图九-A3①



图九-A3②

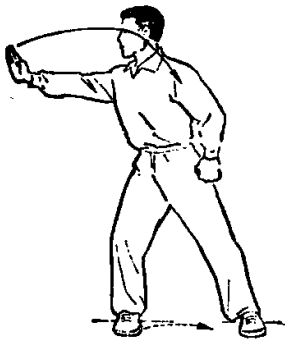
二、上步对拳

左脚向左前方踏出一步，右脚随即向右前方踏出一步，左脚向右脚靠拢；同时两拳变掌，臂外旋使手心向上，用手背由内向外拍击大腿，随即握拳由两侧向前相对，两拳相距约10厘米；眼向左看（图九-A3之①②）。

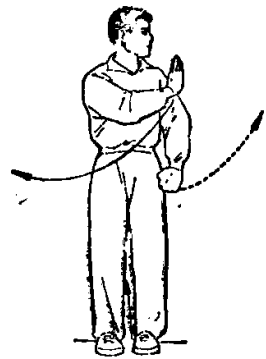
三、跨步引掌

左脚向左侧踏出一步，右脚随即向左脚靠拢；同时右拳

变掌，由右侧经上方向左按于左肩前，掌指向上，动作时眼看右掌；左拳在原地不动（图九-A4之①②）。



图九-A4①



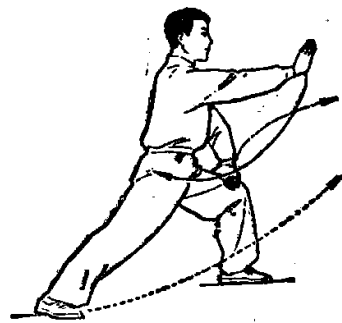
图九-A4②

四、弓步擦掌

左腿屈膝提起；同时左拳变掌，与右掌一起由下向左右分开，左掌成侧立掌向前平举，右掌成勾手反臂斜举，随即身体左转，左脚向前落步，成左弓步；同时左掌按左膝，右勾手变掌直臂由下向前擦击，掌指向上，臂直并与肩齐平，眼看右掌（图九-A5之①②）。



图九-A5①



图九-A5②

五、踢腿击掌

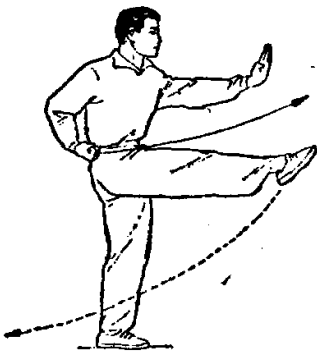
1. 右腿抬起，脚面绷直，小腿用力向前猛踢，同时右掌

变拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌向前击出，掌指向上，臂直与肩平；眼看左掌(图九-A6之①)。

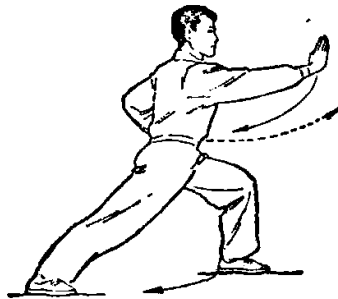
2.右脚抽回向身后落地，成左弓步；同时左掌变拳收抱于左腰侧，拳心向上；右拳变掌向前击出，掌指向上，臂直与肩平；眼看右掌(图九-A6之②)。

六、虚步穿掌

左脚后移半步，左脚尖点地成左虚步；同时左拳变掌前伸，掌心向右；右掌收回附于左肘内侧；眼看左掌(图九-A7)。



图九-A6①



图九-A6②



图九-A7

七、撩襟亮掌

左掌由右侧经下向左侧勾挂，至左侧变勾手；同时上体前俯，右掌附于左肩前(图九-A8之①)。右掌向下经腹前向右上摆举，掌心斜向上，右臂屈肘成弧形，左勾手向左侧平举，勾尖向下；上体直起，眼向前看(图九-A8之②)。

八、仆步亮掌

上体不变，左腿抬起，左脚向左侧伸出成左仆步，眼向前看(图九-A9)。



图九-A8①



图九-A8②



图九-A9

九、歇步擦掌

右腿抬起，右脚由左腿后向左插步，上体右转，两腿屈

膝成歇步；同时右掌由上向前猛按，随后握拳收抱于右腰侧，拳心向上；左勾手变掌由下向前擦举，掌指向上；眼看左掌（图九-A10之①②）。



图九-A10①



图九-A10②

一〇、并步击拳

两腿直起，左脚向左侧踏出一步，上体向左转，右脚上步向左脚并拢；同时右拳向前直击，拳眼向上，左掌附于右肘里侧，眼向前看（图九-A11）。

一一、上步踢腿

左脚向前一步，随将右腿抬起，小腿用力向前平踢，脚面绷直；同时右拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌向前直击，掌指向上；眼看左掌（图九-A12）。



图九-A11



图九-A12

一二、弓步插掌

右脚向前踏地，左脚前上一步，成左弓步；同时左掌变勾经左下向左后方勾撇，勾尖向下；右拳变掌向前下方插伸，掌心向左，两臂成斜线；上体前倾，眼看右掌(图九-A13)。

一三、马步推掌

左勾手变掌顺右臂内侧向前猛推，掌指向上；右掌握拳收抱于右腰侧，拳心向上；同时身体右转成马步；眼看左掌(图九-A14)。



图九-A13



图九-A14

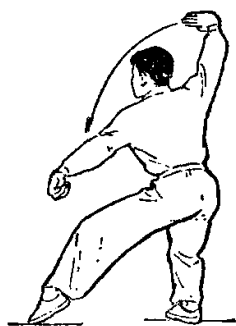
一四、虚步按掌

身体向右转，右脚向后退步，左脚以脚尖点地，成左虚

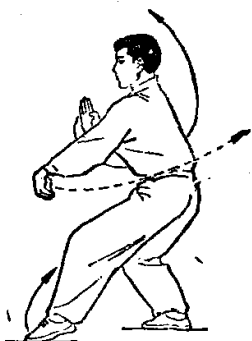
步；同时左掌变勾手，由下向前摆至左膝上端，勾尖向下，左臂成斜前举；右拳变掌，由后向上、向前划弧附于左肘里侧，掌指向上；眼向前看（图九-A15之①②）。

一五、独立势

右腿直立；左腿屈膝向上抬起，小腿垂直，脚面绷直；左勾手向左后方平举；同时右掌向右上举，臂微屈，掌心向外；眼看前方（图九-A16）。



图九-A15①



图九-A15②



图九-A16

一六、并步双摆掌

左脚向左前方落地，右、左脚随即向左前方各上一步，右掌由右侧向前摆举；随即左脚蹬地右脚向右侧跳进一步，左脚立即向右脚并拢；同时左勾手变掌，与右掌一起由左侧经上向右侧摆举，右臂伸直高与肩平，左掌附于右肘里侧，两掌掌指均向上；眼看右掌（图九-A17之①②）。

一七、跨步击掌

左脚向左侧横跨一步，右脚随即向左脚并拢；同时右掌变勾手，勾尖向下；左掌向左侧横击，掌指向上；身体微向左倾；眼看左掌（图九-A18）。



图九-A17①



图九-A17②



图九-A18

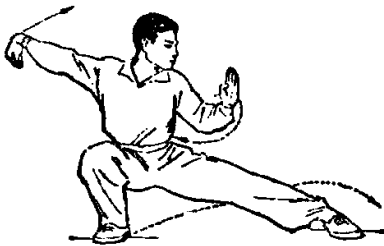
第二段

一八、仆步

右腿屈膝全蹲，同时上体微向左转，左脚向左侧伸出成左仆步；眼向左看（图九-A19）。

一九、歇步摆掌

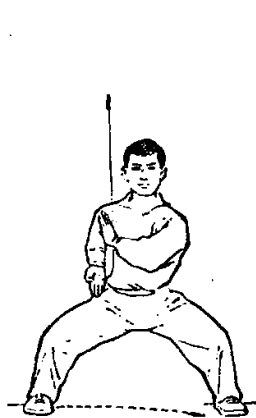
左脚原地不动，右脚由左腿后向左侧插步，两腿屈膝成歇步；同时左掌向左后方勾挂，成勾手，反臂斜举，勾尖向上；右勾手变掌向上摆举，掌心向前，掌指向左；右臂屈肘成半弧形；眼看左侧（图九-A20）。



图九-A19



图九-A20



图九-A21①



图九-A21②

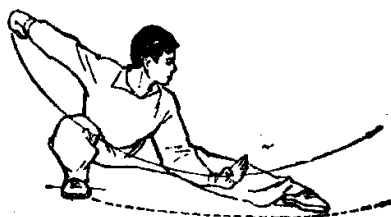
右掌（图九-A21之①②）。

二一、仆步穿掌

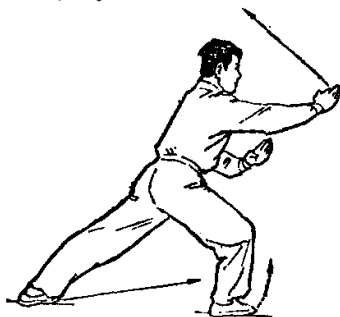
右脚原地不动，右腿屈膝全蹲，左脚向左侧伸出成左仆步，同时左掌顺左腿向左下方穿出，左臂微屈，掌指向上，右掌下落至身后变勾手，勾尖向下，右臂伸直；眼看左掌（图九-A22）。

二二、弓步撩掌

身体起立，微向左转，右脚向前踏出一步成右弓步；同时右勾手变掌由下向前撩击，右臂伸直，高与肩平；左掌附于右肘内侧稍下方；眼向前看（图九-A23）。



图九-A22



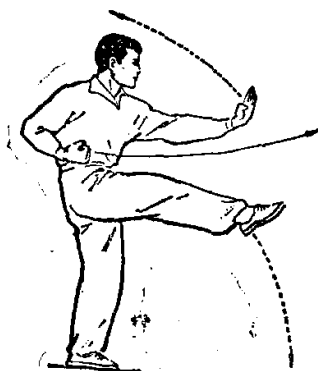
图九-A23

二三、跳步踢腿

重心前移，左脚向前跳步，右脚蹬地跳起，用右小腿猛向前平踢，脚背伸直；同时右掌由前向上举，随即屈肘变拳收抱至右腰侧，拳心向上；左掌向前直击，掌指向上，臂与肩平；左脚落地，左腿微屈；眼看左掌（图九-A24之①②）。



图九-A24①



图九-A24②

二四、弓步架打

右脚向前落地，成右弓步；右拳向前击出，臂与肩平；同时左掌向上架于头左上方，掌心斜向上，臂成弧形；眼看右拳（图九-A25）。

二五、虚步屈肘

身体微向左转；右脚收回半步，脚尖点地成右虚步；同时左掌变拳收抱于左腰侧，右臂外旋，屈肘向左移动，拳心向上；眼向右看（图九-A26）。

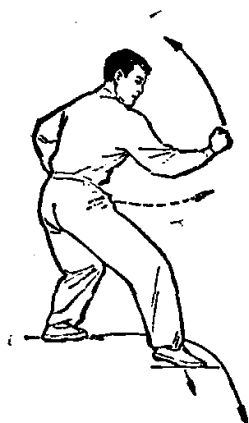
二六、转身马步架打

右脚向右横跨一步，身体向右转，左脚再上一步，成马步；同时右拳向上架于头顶上方，拳心向上，臂成弧形；左拳向左

侧直击，臂与肩平，拳眼向上；眼看左拳（图九-A27）。



图九-A25



图九-A26



图九-A27

二七、提膝双摆掌

两拳变掌，右掌由上下落附于左肘内侧，掌指均向上；眼看左掌（图九-A28之①）。两掌同时由左侧经下向右侧摆举，右臂伸直，左臂屈于胸前，掌指均向上；左腿屈膝提起，脚尖下扣；右腿微屈支撑；眼看左侧（图九-A28之②）。



图九-A28①



图九-A28②