

# 少年儿童 武术入门

孙崇雄 胡金焕 编



福建人民出版社

# 少年儿童武术入门

孙崇雄 编  
胡金焕

福建人民出版社

一九八五年·福州

**少年儿童武术入门**

孙崇雄 胡金焕 编

\*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 2.75印张 51千字

1985年4月第1版

1985年4月第1次印刷

印数: 1—28,650

书号: 10173·675 定价: 0.33元

## 前 言

武术是我国传统的民族体育。它内容丰富，形式多样，又不受年龄、性别、场地、器材和季节的限制，比其他体育项目有更广泛的适应性。因而受到我国各族人民的喜爱。

对于少年儿童来说，练武可以强筋骨，长身体，全面提高身体素质，并能培养他们机敏、勇敢、顽强的精神，陶冶他们的品性，使少年儿童健康成长。但是，少年儿童正处在生长发育阶段，只有正确地组织他们进行武术训练，才能达到上述目的。

中国是武术的故乡，少年儿童武术教育也有着悠久的历史。向少年儿童武术爱好者以及他们的辅导者提供一本少年儿童武术入门的参考资料，就是我们编写这本小册子的初衷。

本书的武术基本功部分，是在《体育系通用教材》有关内容的基础上编写的，谨此说明。

作者

一九八三年十二月

# 目 录

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 一、武术的内容和特点.....    | ( 1 )  |
| 二、武术教育琐谈.....      | ( 2 )  |
| 三、从小练好基本功.....     | ( 4 )  |
| 四、少年儿童训练注意事项 ..... | ( 5 )  |
| 五、武术基本功部分.....     | ( 7 )  |
| (一) 基本手型和步型.....   | ( 7 )  |
| (二) 基本手法与步法.....   | ( 12 ) |
| (三) 肩臂练习.....      | ( 19 ) |
| (四) 腿部练习.....      | ( 25 ) |
| (五) 腰部练习.....      | ( 37 ) |
| (六) 跳跃练习.....      | ( 40 ) |
| (七) 平衡练习.....      | ( 44 ) |
| 六、套路部分.....        | ( 47 ) |
| (一) 儿童长拳.....      | ( 47 ) |
| (二) 少年长拳.....      | ( 58 ) |

## 一、武术的内容和特点

武术的内容丰富多采，主要是由徒手的踢、打、摔、拿、跌等及器械的劈、砍、击、刺、扎等攻防格斗动作组成，它包括“套路”和“技击”两种运动形式。少年儿童宜练习套路。套路是由内涵攻防的单个动作连接编组而成的。

拳术一般可分为长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通臂拳等。器械包括刀、剑、枪、棍等。对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练，以及散手、推手。

武术区别于其它体育项目的主要特点在于它的每一个动作不是进攻便是防守。因此，它要求在运动中手到眼到，手、眼、身法、步要紧密配合，要做到手脚相随、上下协调、以气催力，意识、呼吸、动作必须内外合一，形神兼备，动作快速有力、刚柔相济。

少年儿童可以根据不同的年龄、体质、性别和爱好选择适合自己的拳种或器械来进行锻炼。

## 二、武术教育琐谈

我国的武术教育，由来已久。从历史上的记载来看，我国早在夏代就有了学校，当时的学校，就是训练武士们的地方，学习的课程就是各种武艺。到了商代，学校教育增加了宗教祭祀，但还注意武艺和骑术。到了西周，皇室则明文规定贵族子弟从入学的儿童，直至二十岁的青年，都要学“舞”。古时候的“舞”包括“文舞”和“武舞”。文舞是练习队列队形的变化，武舞就是掌握兵械的使用。

孔夫子是春秋时期的大教育家，孔子在教育中也是文武兼教。据史载，孔子本人文武双全，他教出来的学生中也有不少武艺高强的人，比如他的高足子路就是一员善战的猛将。可惜到了汉代，由于统治者重文轻武，汉武帝独尊儒家，两晋南北朝又崇尚“清谈”，盛行以文静为美德的片面风尚，武术教育逐渐被挤出学校教育的范畴。这种错误倾向在漫长的历史时期中，产生了弱国弱民的巨大危害。直至北宋神宗时，由于民族矛盾加剧，才重新开始开设专习武艺的学校。其后，一直到明清两代，学校教育中都离不开武术教育。清初的统治者甚至还规定在科举考试中要先考骑射，再进行笔试。

虽然我国古代的学校教育与武术有着非常紧密的联系，不过，我们应当看到，历代统治者提倡武术教育的目的，完

全是为征战服务的，所以古代的武术教育，也是以军事为主要目的的。只有在今天，才有可能提倡直接以健身为主要目的的武术教育。在少年儿童中，倡导以健身强体为目的的、符合少年儿童生理特点的武术教育，标志着我国的武术教育已经发展到了一个崭新的阶段。



### 三、从小练好基本功

“功”，我们这里指的是武术中的基本功。俗话说：“练武不练功，到老一场空。”练武的关键就是要打好基本功。要想练出较高水平的武功，就必须从小培养训练，特别重要的是要着手于基本功的训练，正确地掌握武术中的各种手型、手法、步型、步法、腿功、腰功等等。如果我们把拳和功比喻成土和苗的话，那么拳就犹如苗，而功就犹如土。要想使幼苗能茁壮地成长旺盛，能长成一棵挺拔的大树，就必须从小对幼苗进行松土，施肥，使得树苗的根长得深些，牢固些，“根深蒂固”才能经受得住风吹雨打。练武不练功，如同浮萍，虽有根，却只能飘浮水面。故练功对练武的人来说是极其重要的。只有注意从小打好武术的基本功，然后转入练拳，由浅入深，才能练好武术。能做到“功到自然成”。

## 四、少年儿童训练注意事项

从少年儿童时代就开始练武术，对于打好基础，提高武术水平有利。但由于少年儿童身体的各器官系统尚未发育成熟，生理机能尚未完善，与成人不同，不正确的训练方法也容易使他们的身体受到影响，妨碍他们正常的生长发育，因此教师在训练时应按照少年儿童的生理特点进行指导。

1. 少年儿童骨骼内软骨组织很多，骨组织内水分多，无机盐则较少；骨松质多，骨密质较少。骨骼具有较大的弹性和可塑性，较容易受肌肉牵引，受负重和不正确姿势的影响，教师在指导训练时应当特别注意。

2. 少年儿童正处于生长发育期，骨内软骨尚未完全骨化，脊柱富有活动性和柔软性。在训练中，不正确的姿势和不正确的训练方法都容易导致脊柱畸形。反之，如能正确地加以训练，则还可以防止或纠正上述的畸形。如个别少年儿童有“鸡胸”，就可通过武术训练得到及时纠正。特别是进行跳跃、练空翻等动作时，都是从高处急骤着地，诸如这样的动作，教师应特别注意缓冲保护，地上要铺上垫子。

3. 少年儿童的下肢骨的骨化过程比上肢更迟，因此少年儿童在练站立以及负重等由下肢支撑的动作时，时间切不可太长；少年儿童的关节及韧带较为松弛，骨端的关节软骨较厚，因此，关节活动幅度较大，但稳固性较差，跌倒手撑

地时，容易出现关节脱位。根据其特点，教师在指导训练时应**在套路中多穿插些抡臂等动作**，平衡等动作，则可适当地减少。

4. 少年儿童肌肉的伸屈性和弹性都较差，在进行训练时，肌肉容易疲劳和松弛，故他们在运动中的力量和耐力都较差。不过，正由于这些原因，他们的疲劳也容易恢复。因此教师在指导训练中切不可急于求成，不要任意加大运动量，盲目训练。少年儿童的肌肉伸展性和弹性以及劲力和耐力，也会随着训练水平的提高而显著增强。

5. 少年儿童的新陈代谢旺盛，需氧量大，但由于少年儿童大脑皮质的调节机能尚未完善，在进行训练时，呼吸与动作往往不能很好地配合。年纪越小，这种现象越明显。因此在**对少年儿童进行训练时应指导他们掌握正确的呼吸方法**，这样才能使动作协调起来。

6. 少年儿童对周围环境的认识，一般说来，以感性认识为多，模仿性很强，而理性认识则较差，因此指导少年儿童训练时应多采用正确的动作示范和直观形象的教学。讲解的时间要安排得少一些，示范的动作要多一些，但要尽量做到内容生动、形象逼真，又要易于理解。总之，在武术教学中一定要使少年儿童做到姿势准确，才能使他们在身体的各方面得到全面的训练，在速度、灵敏和柔韧性方面要多下功夫。

## 五、武术基本功部分

武术基本功和基本动作一般包括肩、臂、腰、腿、手、步以及跳跃、平衡等练习。具体有手型、步型、手法、步法、腿法、身法和眼法等。这些都是组成武术的主要内容，是初学者和有一定武术基础的人不可缺少的训练内容。通过基本功和基本动作的练习，可使习武者身体各部位得到较全面的锻炼，并能较快地发展武术运动员的专项身体素质，为学习拳术和器械套路，为迅速提高武术技术水平打下良好的基础。经常进行基本功和基本动作的练习，能增强习武者各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和必要的弹性。此外，通过原地和腾空的各种旋动的练习，能提高前庭分析器的机能，这对提高动作的质量和防止、减少练习中的伤害事故都能起到重要作用。

**拳谚：**练拳不练功，到老一场空。

**口诀：**要学武术先练功，基本拳术要学通，  
学了拳术学器械，尔后才能学对攻。

### （一）基本手型和步型

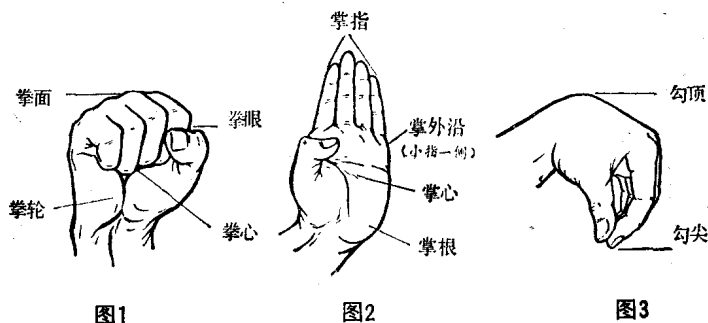
手型、步型是指手与脚各种姿势的固定形状，它包括拳、掌、勾、弓步、马步、虚步、丁步、仆步、歇步、叉步、坐盘等，是武术基本动作中最基础的内容之一。它的准

确性是决定武术技术水平高低的关键，是衡量一个习武者技术水平的重要标志。通过手型、步型的不断练习，不但可以发展腕、踝、膝、胯等关节的柔韧性和灵活性，还能增强动作的稳定性和耐久性。

**1. 拳** 五指卷拢紧握，拇指紧扣食指和中指的第二节（图1）。根据拳向变化有：①俯拳：拳心朝下。②仰拳：拳心朝上。③立拳：拳眼朝上。

要点：拳要紧握，拳面要平，腕要直。

口诀：拳如卷饼紧又牢，食指中节拇指靠。



**2. 掌** 四指并拢向后伸张，拇指弯屈紧靠于虎口处（图2）。根据掌向的变化有：①俯掌：掌心朝下。②仰掌：掌心朝上。③立掌：手腕上翘，掌指朝上，掌与前臂略成直角。④纵掌：虎口一侧朝上，掌指朝前。

要点：四指要并紧，拇指要紧扣虎口处。

口诀：四指伸直并一道，拇指屈扣腕上翘。

**3. 勾** 五指第一指节捏拢在一起，屈腕（图3）。根据勾向的变化有：①勾手：勾尖朝下。②反勾：臂内旋后举，使

勾尖朝上。

要点：要尽量屈腕。

口诀：五指指尖紧抓牢，尽量屈腕似镰刀。

**4.弓步** 一脚向前一大步（约为本人脚长四—五倍），前腿屈膝半蹲，脚尖略内扣，膝与脚尖垂直；后腿挺膝伸直，后脚跟用力外蹬，脚尖斜朝内；两脚全脚掌着地。上体正对前方，两手抱拳于腰间，眼向前平视（图4）。



图4

要点：前腿弓，后腿绷；挺胸、收腹、塌腰，沉髋；前脚尖与后跟成一直线。

口诀：前腿弓平膝趾齐，后腿挺膝脚内扣，  
前后两脚在一线，挺胸塌腰不摇晃。

**5.马步** 两脚平行开立（约本人脚长的三倍），脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平；膝不超过脚尖，脚掌着地。身体重心落于两腿之间，两手抱拳于腰间（图5）。

要点：挺胸，直背，塌腰，脚跟外蹬，两膝略向内扣。

口诀：左右脚距三足宽，脚尖朝前跟外顶，  
大腿蹲平膝稍扣，挺胸塌腰臀下落。

**6.虚步** 两脚前后开立，后脚跟外展45度，屈膝半蹲，前脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣虚点地面，膝微屈，重心落于后腿上（图6）。左脚在前为左虚步；右脚在前为右虚步。

要点：挺胸，直背，塌腰，前虚后实，虚实分明，后腿

下蹲接近水平。

口诀：后脚外展腿半蹲，前腿稍屈向前伸，

脚尖点地后跟起，重心在后虚实清。



图5



图6

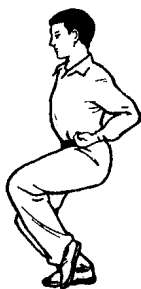


图7

7.丁步 并步站立，两腿屈膝半蹲，

右脚全脚掌着地，左脚脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，贴靠于右脚弓处，重心落于右腿上（图7）。左脚尖点地为左丁步；右脚尖点地为右丁步。

要点：挺胸，直背，塌腰，左虚右实，虚实分明，右大腿要接近水平。

口诀：右腿屈膝成半蹲，脚尖点在右脚弓，

挺胸塌腰臀下落，重心在右虚实分。

8.仆步 两脚左右开立，右腿屈膝半蹲，大腿和小腿紧靠，臀部接近小腿，右脚全脚掌着地，脚尖和膝关节外展，左腿伸直平铺，接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣。上身微前倾，两拳抱于腰间。眼向左平视（图8）。左腿伸直为左仆步；右腿伸直为右仆步。

要点：挺胸，直背，塌腰，沉髋。

口诀：右脚外展腿全蹲，左腿侧伸铺地面，  
脚尖内扣全着地，上体正直臀下落。



图8



图9

**9. 歇步** 两腿交叉靠拢屈膝全蹲，左脚在前脚掌着地，脚尖外展；右脚前掌着地，膝盖贴近小腿外侧，臀部坐在右腿靠近脚跟处（图9）。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。

要点：挺胸，塌腰，两腿靠拢贴紧，坐稳。

口诀：两腿交叉靠拢站，前脚外展全着地，  
屈膝全蹲坐后跟，后脚跟起膝前顶。

**10. 坐盘** 两腿交叉，右腿屈膝，大小腿均着地，脚跟接近臀部，左腿在身前横跨于右腿上方。左大腿贴近胸部（图10）。左腿在前为左坐盘；右腿在前为右坐盘。



图10

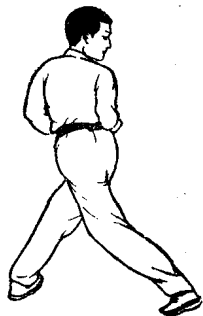


图11

**要点：**与歇步同。

**口诀：**两腿交叉靠拢站，右腿屈膝坐地上，

左腿横跨右腿上，挺胸塌腰稳如山。

**11.插步** 右腿略屈，左腿从体后向右横插步，以脚前掌外侧着地，左腿挺膝伸直，重心落在右脚上（图11）。

**要点：**前腿弓，后腿绷，挺胸，塌腰，拧腰。

**口诀：**前弓后绷交叉站，挺胸直背腰右拧，

两拳抱腰眼右看，重心在前虚实清。

## （二）基本手法与步法

手法是上肢动作的变化，运用拳、掌、勾三种手型，结合上肢冲、架、推、亮等运动方法，练上肢手法的基本规律。俗话说：“拳如流星眼似电”。步法是下肢的变换动作，是武术套路运动的“四要素”（手、眼、身法、步）之一。拳谚：“打拳容易走步难”，“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”。步法练习各种步型之间的变化，增进腿部运动速度和力量，以提高两腿移动变换的灵活性和稳定性。

### 1.冲拳

**预备姿势：**两脚左右开立，与肩同宽，两拳屈肘抱于腰间，肘尖朝后，拳心朝上；挺胸、收腹、直腰（图12①）。

**动作说明：**右拳从右间向前直臂猛力推出，转腰，顺肩，在肘关节过腰后，右前臂内旋，力达拳面，臂要伸直，高与肩平。同时，左肘向后牵拉（图12②）。练习时可左右交替进行。