



武術入門

陈耀佳 编著

广东科技出版社

武術入門

陈耀佳 编著



广东科技出版社

武 术 入 门

陈耀佳 编著

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.25印张70,000字

1984年9月第1版 1984年9月第1次印刷

印数 1—240,500册

统一书号 14182·111 定价0.34元

前 言

武术是我国人民群众在长期生活实践中不断积累和发展起来的文化遗产,是以踢、打、摔、拿、格、刺等动作为素材,以套路表现形式为主的一项民族体育运动。它还包括散打和气功。练习武术,能够强筋壮骨,增进健康,锻炼意志,因而深受人们的喜爱。

摩天大楼全靠坚固奠基,精湛武术来自扎实的基础训练。有感于此,本书将介绍一套以拳术为主的基础训练方法,其内容包括基本功和手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃及组合的基本练习。

基础训练在武术运动中十分重要。武术套路除拳术外,还包括器械、对练。而器械和对练又是由拳术演变而成。如刀术中的马步砍刀,就是以基础训练步型中的马步,手法中的架掌结合右手砍刀势组合而成。其次散打和气功中的各种运动方法与上述的基础内容也关系密切。因而掌握这套基础训练方法,不仅使初学者易精拳术,而且对器械、对练、散打和气功等项目也容易入门,可收事半功倍的效果。对有一定武术基础的人,经常练习,可增强身体素质,能够促进技术水平不断提高。

武术的一个显著特点,就是其动作充满攻防含义。所以本书除介绍武术动作的基本方法外,还对动作的攻防含义作了技术上的描述。这样做,目的是为了帮助我们更好地了解、继

承和发展祖国的这份宝贵文化遗产，而不是用来好凶斗狠。
这是我们学习武术所必须强调的。

本书是为了满足广大武术爱好者的需要而编写的。由于
水平有限，书中如有缺点和错误，希望读者批评指正。

陈 耀 佳

1983年春

目 录

第一章 基本功.....	1
第一节 肩部训练.....	1
第二节 腰部训练.....	3
第三节 腿部训练.....	6
第二章 长拳与南拳手型、手法的同 异点及其训练	11
第一节 手型.....	11
第二节 拳法.....	16
第三节 掌法.....	25
第四节 肘法.....	32
第三章 长拳与南拳步型、步法的同异 点及其训练	35
第一节 步型.....	35
第二节 步法.....	40
第四章 长拳与南拳腿法的同异点及其训练.....	49
第一节 直摆性腿法.....	51
第二节 屈伸性腿法.....	58
第五章 长拳与南拳平衡的同异点及其训练.....	62
第六章 长拳与南拳跳跃的同异点及其训练.....	65
第七章 长拳、南拳的组合训练.....	74

第一节	长拳、南拳步型、步法与手型、 手法的组合训练.....	74
第二节	长拳、南拳腿法与手法的组合训练.....	82
第三节	长拳与南拳跳跃与步型组合的同异点 及其训练.....	86
附 录		95

第一章 基本功

武术是由各种手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃组合而成。练习这些基本动作，要求身体各部关节、肌肉、韧带都有良好的柔韧性和伸展性。因此，基础训练也包括基本功训练，即提高身体各部关节、肌肉、韧带的柔韧性和伸展性。武术运动主要是肩部、腰部、腿部的关节、肌肉、韧带的运动。因此，武术的基本功以肩功、腿功、腰功为主。

通过基本功的练习，可增大动作的运动幅度，增大肌肉的收缩力量，使动作完成得快速、有力、灵活，还可防止关节的扭伤和肌肉、韧带的拉伤。

第一节 肩部训练

肩部训练的目的，主要是为了提高肩关节的柔韧性、灵活性，增大运动的幅度。同时，也是为了提高手臂肌肉的伸展性和力量。

肩部练习有：压肩、双臂绕环、交叉绕环。

练习次数应根据各人体质和体育基础而定，一般以本人觉得肩关节有松展感为有效。

(1) 压肩

【预备动作】 双脚距离稍比肩宽，成站立势。上身前

弯。双手直臂抓握约与胸同高的支撑物。

【动作】 上身反复向下压，稍抬头（图1—1）。

【要点】 挺胸、直腰、收腹。按压时用力不可过猛；力达肩部即可。

（2）双臂绕环

【预备动作】 双脚距离稍比肩宽，成站立势。左手直臂向前方。右手直臂向后上方。

【动作】 双臂分别画弧：左臂向上，向后，向下，再向前成一立圆绕环；右臂向下，向前，向上，再向后成一立圆绕环。然后左右臂再依次做反方向的绕环。如此反复进行练习。眼视前方（图1—2）。

【要点】 肩关节要放松，绕环过程须连贯。

（3）交叉绕环

【预备动作】 与双肩绕环相同。

【动作】 双臂分别划弧：左手直臂向下，向后，向上，再向前顺时针绕环；右手直臂向下，向前，向上，再向后逆时针绕环。然后左右臂再分别做方

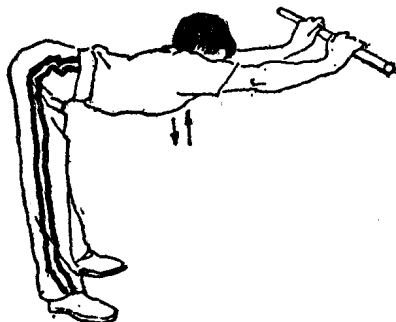


图 1—1

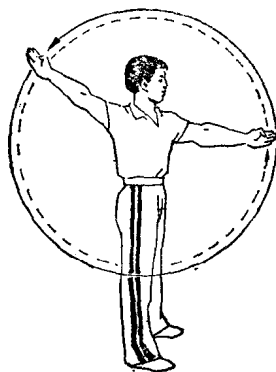


图 1—2

向相反的绕环。如此反复进行练习。眼视前方(图 1—3)。

【要点】 与双肩绕环相同。

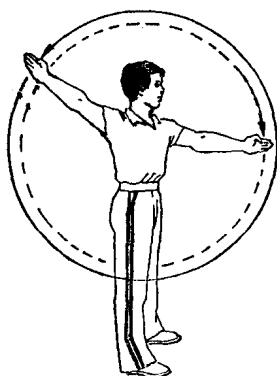


图 1—3

第二节 腰部训练

腰部训练的目的，主要是为了提高脊柱的柔韧性，以增大运动时的幅度和灵活性。同时也是为了提高腰肌的力量、伸展性和协调性。其次，由于腰椎的活动，也能锻炼腹肌。

腰部练习有：前俯腰、弹腰、转腰、下腰。

练习次数可根据各人体质和体育基础而定，一般以本人觉得腰部关节有松展感为有效。

(1) 前俯腰

【预备动作】 并脚站立，两臂伸直上举，两手心向上，五指交叉握住。眼视前方(图 1—4)。

【动作】 上身前屈，两手在脚尖前贴地。然后上身直立还原，接着再前屈。如此反复进行练习。眼视双手(图 1—5)。

【要点】 前屈时双腿要直。



图 1—4

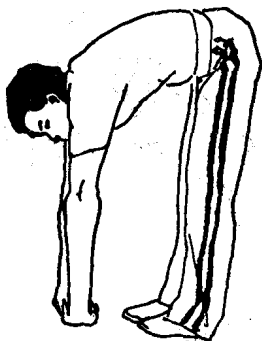


图 1—5

(2) 弹腰

【预备动作】 双脚开立与肩同宽，成站立势。上身前俯，双手直臂放至胸前。眼视双手（图 1—6）。

【动作】 以腰为轴，上身向后摆动，同时双手直臂顺势向后摆动，略停片刻，然后上身前摆还原。如此反复进行练习。眼视双手（图 1—7）。

【要点】 后摆时要挺腹，并富有弹性。

(3) 转腰

【预备动作】 双脚左右开立（宽度约为本人脚长 3 倍），上身向左侧前俯，双手直臂放至胸前下方。眼视前方（图 1—8）。

【动作】 以腰为轴，上身向前，向右，向后，再向左划圈旋转。同时，双手随身体旋转之势直臂环绕，略停片刻，然后再反方向转动。如此反复进行练习（图 1—9）。

【要点】 转腰幅度要大，但力不可过猛。

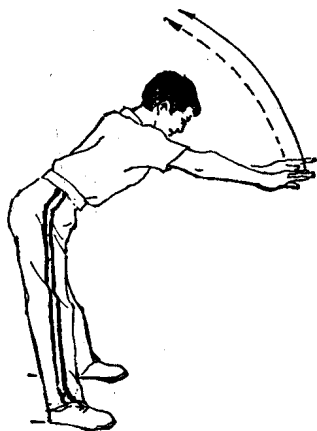


图 1—6



图 1—7



图 1—8



图 1—9

(4) 下腰

【动作】 两脚距离稍比肩宽，成站立势。双臂伸直向上，再弯腰向后弯下以双手直臂撑地成桥形，略停片刻后，两手推地起立还原（图1—10）。

【要点】 此动作要有前俯腰、弹腰、转腰的基础才可练习。必要时找一人在旁护腰。



图1—10

第三节 腿部训练

腿部训练的目的，主要是为了提高髋关节、膝关节、踝关节的柔韧性，增大运动的幅度和灵活性。同时，也是为了提高腿部肌肉的力量、伸展性、协调性以及自我控制肌肉的能力。

腿部练习有：正压腿、侧压腿、后压腿；正劈腿、横劈腿；正摆腿、侧摆腿。

练习时左右腿交替进行，练习次数根据各人体质和体育基础而定，以本人觉得腿部关节有伸展感和腿部肌肉有酸痛感为有效。

(1) 正压腿

【预备动作】 左脚直腿放在约至胸或腹部高的物面上，踝关节屈紧，脚尖向上。双手自然放置大腿面上。身体正直，成右单腿站立势。眼视前方（图1—11）。

【动作】 上身前俯下压，略停片刻，然后直起还原。如

此反复进行练习。眼视左脚(图1—12)。

【要点】下压后头部尽量接近脚尖(双手可分别抓握左脚)。上身与支撑腿要正直。下压和直身还原的动作要有节奏,不可用暴力。

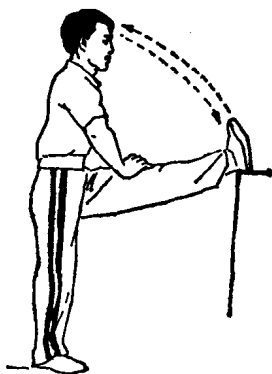


图 1—11



图 1—12

(2) 侧压腿

【预备动作】左腿外摆,直腿放在约与胸或腹部高的物体面上,踝关节屈紧,脚尖斜向上。右支撑腿伸直,腿尖朝前。右手屈曲放至头上方,左手自然下垂,身体正直,眼视前方,成右单腿站立势。

【动作】上身侧俯下压,略停片刻,然后直立



图 1—13

还原。双手自然随势摆动（图1—13）如此反复进行练习。

【要点】下压后，左耳侧尽量接近脚尖。上身与支撑腿要直。下压时直身还原的动作要有节奏，不可用暴力。

（3）后压腿

【预备动作】左腿微屈，脚掌放在约与腹高的物面上，脚掌向上，双手叉腰，上身正直，成右单腿站立势。眼视前方。

【动作】上身后仰下压，略停片刻，然后直起还原。如此反复进行练习。眼视前方（图1—14）。

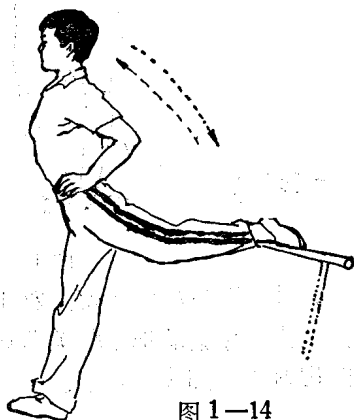


图1—14

【要点】上身后仰时尽量下压，上体与支撑腿要正直，不可用暴力。

（4）正劈腿

【动作】左腿屈膝下蹲，右腿伸向身后，双手扶地。然后左腿向前慢慢伸直着地（踝关节屈紧，脚尖向上）；右腿后伸也同时着地（脚尖绷直，脚掌向上）。上身正直，眼视前方（图1—15）。

【要点】练习此动作时，必须有正、侧、后压腿的基础，使肌肉、韧带富有一定的伸展性才可练习。双腿分开着地所用的力不可太猛。双脚着地停留时间应根据各人的肌肉柔韧程度而定，一般以觉得关节、肌肉有松展感方有效。

（5）横劈腿

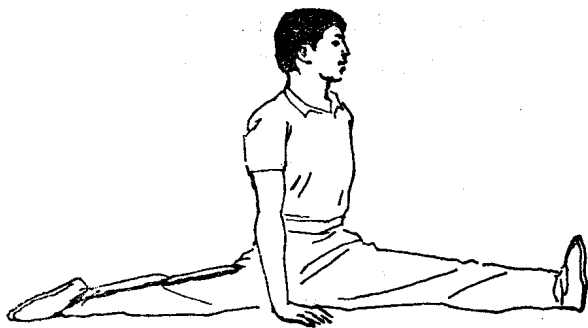


图 1—15

【动作】 双腿屈膝下蹲，双手在身前扶地。然后双腿向左右分别慢慢伸直着地（踝关节屈紧，脚尖向上）。上身正直，眼视前方（图 1—16）。

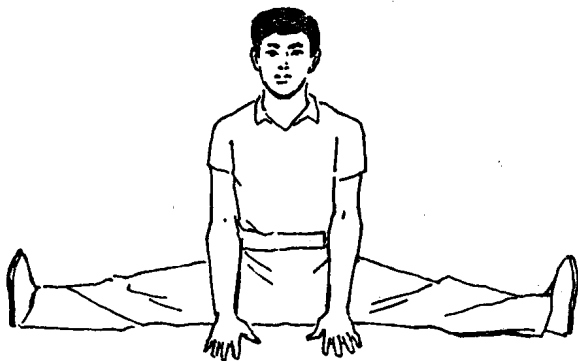


图 1—16

【要点】 与前劈叉相同。

(6) 正摆腿

【预备动作】 右腿后退一步，脚尖绷紧着地。左手扶在

一定高度的物体面上。右手叉腰，上身正直。眼视前方。

【动作】 右脚尖绷紧，直腿由下向上摆至脸前，然后直腿还原再向上摆。如此反复练习（图1—17）。

【要点】 摆腿时上身要保持正直，切不可有前俯或后仰的多余动作。

（7）侧摆腿

【预备动作】 左脚尖绷紧放至右侧着地，右手扶在一定高度的物体上，左手叉腰，上身正直。眼视前方。

【动作】 左脚尖绷紧，直腿由右下方向上摆至脸部左侧，然后直腿还原再向上摆。如此反复练习（图1—18）。

【要点】 摆腿时上身要保持正直，切不可有左右摇动的多余动作。

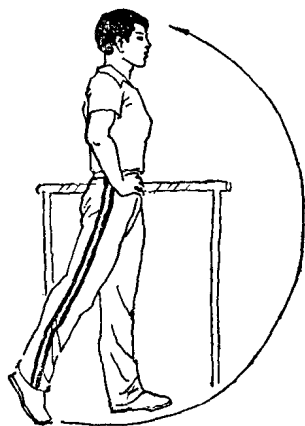


图1—17

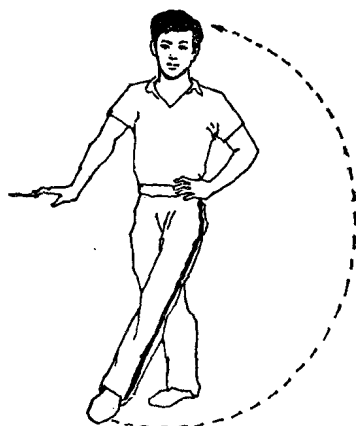


图1—18