

• 中小学体育知识文库 •

中华武术

(下)

邢登江 编著
韦晓康

1/2 26/1

海南出版社

中小学生体育知识文库

《中小学体育知识文库》编委会编选

责任编辑:李秋云

※

海南出版社出版发行

(570105. 海口市滨海大道华信路2号)

全国新华书店经销

河北省保定市西城胶印厂印刷

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:141

字数:2914千字 印数:1.5万

ISBN 7-80617-733-7/G·367

定价:178.00(元)

本书编委会

主 编	傅文武	
副主编	蒋卫杰	
编 委	邓先明	葛 兰
	于秀杰	齐晓平
	刘纳新	王忠斌
	黄 昕	罗 静
	尚 巍	

目 录

武德与礼仪	(1)
武德	(1)
武术礼仪	(4)
习武初步	(6)
如何自学武术	(6)
看书学武术	(17)
看电视和录像学习武术	(24)
武术与中国文化	(28)
武术与哲学	(28)
武术与宗教	(30)
武术与中医	(32)
武术与艺术	(35)

武术欣赏	(36)
如何欣赏武术	(36)
武术比赛形式及规则	(48)
拳术的特点及欣赏	(69)
器械欣赏	(115)
武术谚语欣赏	(136)
武侠小说欣赏	(156)
武打片欣赏	(185)

武德与礼仪

武德

崇武尚德是中华民族的传统,几千年来中华武林非常重视武德教育,把武德做为共同遵循的一种言行准则,习武者也都按它修身养性,规范举止,品评善恶。

武德的内容

武德的内容,在不同的历史时期也有所不同,有的还夹杂着封建意识的糟粕。但历来所强调的武德,其基本内容大体是一致的:

(1)强调学武的目的首先是为了安邦救国。我国历代武将、勇士在国家危难之际,凭武艺以救国难的例子不胜枚举。如岳飞、杨家将、戚继光、大刀王五、霍元甲等英勇报国的武将更是尽人皆知。

(2)除暴安良、匡扶正义。历代武师侠士,他们嫉恶如仇,杀富济贫,伸张正义,为民除害,受到人们的称颂。

(3)尊师重道。古代武术主要靠师父身传口授，所以历来有尊师的美德。有“徒弟技艺高，莫忘师父劳”、“尊师要象长流水，爱徒要象鸟哺雏。”的拳谚。

(4)拳家们对向什么人传艺有严格的规定。历来武术界大都主张，心险好斗、纵酒贪食、骄奢淫逸、逞能恃强者，不可传授武艺。对品行恶劣之徒绝不授拳。少林古拳谱有《少林拳十戒》，其中规定：“武艺须传忠诚有志之士，平易谦恭之人”，“强横无理者不传”。还有一些今天应当批判的，如“传内不传外”、“传男不传女”等。

(5)要以理服人，不恃强凌弱。有拳谚讲得好，“理字不多重，万人担不动。武夫不讲理，艺高难服众”，“持艺逞凶，罪不容诛”。

(6)以道德观念规范日常生活的言行。武术传习中强调武德教育，要求习武者具有手德、口德、公德。手德即较技时不以武力伤人，就是对待坏人，也以擒拿、点穴等法制服敌手为尚。口德即不以语言中伤他人，公德即遵守社会道德规范，不做扰乱社会治安的事。

武术流传至今，在武德方面留下许多值得我们继承和发扬的宝贵遗产，但也有一些混杂在武德中的封建思想和江湖作风，虽然被视为真宝，世代相传，但实为糟粕，例如，所谓武艺传内不传外，传男不传女等等。因而，今天我们在继承中华武术时，要取其精华，除其糟粕，对有些东西要加以批判地接受，不能不分青红皂白，统统继承。

青少年遵循武德应该注意的几个问题：

(1)首先，要端正学习武术的动机，不要把武术作为打架

斗殴的资本。

古代真正的剑客、侠士，都具有高尚的品德。他们除暴安良，匡扶正义，惩恶扬善，对社会上的贪官污吏、豪门恶棍视作不共戴天之仇。青少年习武者在继承这一美德时，要多做一些象《水浒传》中写的鲁智深怒打镇关西这样见义勇为的事。

有些青少年学习目的不端正，受武侠小说、功夫片的影响，想入非非，自己瞎练所谓的“轻功”、“硬功”，有的不踏实刻苦地从头学起，一心想等名师“点石成金”，甚至不惜荒废学业和个人前途等等。这些都是与时代精神背道而驰的，应当引起青少年朋友的注意。

(2) 江湖义气与信守诺言不能混为一谈。

武德要求习武者要做到言必行，行必果，为人以信义为重，但决不应该是“为朋友两肋插刀，抛妻舍儿在所不惜”和不分是非“士为知己者死”的那种江湖哥们义气。前者是我们做人的准则，应该很好地继承发扬，后者是封建糟粕，应该批判、抛弃。

(3) 与人为善，不能感情用事。

习武者要与人为善，谦让为上，如果与人发生矛盾要多多忍让，应当做到“宁可先挨打，决不先打人”，要牢记忍字为上这条习武的古训。

(4) 一定要废除宗教帮派之风。

过去武林中一些门派标榜唯我正宗，“天下无敌”，并且在各种帮规戒律中规定，本帮派的门徒不得向其他帮派的人传授和学习武艺。这就严重影响了武术各门各派的融会贯通、相互交流和共同提高。这已被武林中许多有识之士所唾弃，但目前还有些人死守陈规，所以青少年习武者，对此要加以批

判。武术的各个拳种、流派都有各自的风格、特点,可以说各有长处也各有短处,不能简单地说,谁比谁更好,哪种拳术和招法第一,哪门哪派是正宗等等。所以青少年朋友学习武术时,既要尊重师长,学习其长处和优点;又不能抱残守缺,要博采众长,广为吸收,了解更多的知识,获得更多的技能。这样,才能融会各门各家的优点为一体,使古老的中华武术向科学化、现代化方向发展。

(5)对冤怨相报,要加以批判。

过去江湖上流行“父债子还,世代相报”,“此仇不报,死不瞑目”这些东西,是混杂在武德中的糟粕,我们应当批判和抛弃。青少年朋友不能因为一点小事就与人结仇,便怀恨在心。更不能因为别人得罪了你,你就记一辈子,非报不可。要宽以待人,严于律己,多做自我检讨,将大事化小,小事化了。

(6)警惕江湖骗子,严防上当。

武林中有一些行骗的江湖术士、思想邪恶的社会渣滓,他们仰仗自己有一些武技,有的弄虚作假来迷惑青少年朋友,灌输封建迷信思想和封建道德,吹嘘什么“踏雪无痕”、“空劲打人”、“飞檐走壁”、“刀枪不入”等等,将武术加以玄虚化。这一切,应当引起青少年的警惕和注意,切勿上当受骗。

武术礼仪

中国被誉为礼仪之邦,中华武林非常重视礼仪,有拳谚讲:“未曾习武先明德,未曾学艺先习礼”、“失礼者不可教之,失德者不可学之”。每一个体育项目都有其特殊的礼仪,许多

项目的礼仪还带有其发源国的民族特色。中国古代习武者相见，以抱拳为礼，此礼有中国民俗特色。习武者不以握手为礼，意在避对方猜疑，也可避对方可能暗藏之杀机（擒拿中有趁伸手相握之机擒住对手的方法）。自1986年起，武术竞赛中和正式武术场合里都实行抱拳礼，并制定了统一的“抱拳礼”规格，还赋予其新的含义，使古老的礼节焕发了青春。

抱拳礼的规格：

右手握拳，左手拇指屈回，其余四指并拢掩掌于右拳上。拳掌距胸约二十至三十厘米，两臂屈圆与胸齐平。行抱拳礼时，要求下肢并步站立，头正身直，目视受礼者。

抱拳礼的含义：

右手握拳喻“尚武”、“以武会友”。以左掌掩右拳，喻拳由理来，屈左拇指，喻不自大。左掌四指并拢，喻四海武林同道团结，齐心发扬光大武术。

另外，武术礼仪还规定，递兵械给他人时，要求递柄不递尖。递尖有可能由于动作速度快，或正遇对方迎上来，而造成误伤。古人还担心对方误以为递尖是乘势暗算。让对方拿刃口部，既不便握持，也不利于保护兵刃免于受手汗之浸沾。看来，递柄不递尖的习惯，今天还应提倡。

中国有句古话，“文以评心，武以观德”。可见中国历来把“武”和“德”联在一起的，非常强调武德，因此青少年朋友在习武的同时，应当加强武德的修养，注重礼仪，做一个武德高尚，懂礼貌的人。

习武初步

如何自学武术

学武术,有幸得到武术老师的面传身授,或者有机会参加业余体校武术班的训练,要么进入体育院、系从事武术专业学习,那当然是最好不过了。但是,在众多的武术爱好者中,有这种机缘的人毕竟是为数很少的。许多青少年为了学习武术不惜离家出走到各地去访师学艺,不仅荒废了学业,还给一些江湖骗子以可乘之机,至使一些人受骗上当,闹出了许多笑话。其实,练武术也能自学成才。自学武术固然有许多困难,但只要有明确的学习目的,树立一个符合自己客观实际的目标,运用正确的学习方法,认识武术自身的运动规律,了解它的技术特点,遵循武术锻炼的原则,再有坚持下去的毅力和契而不舍的求索精神,是一定能够获得成功的。

自学武术的方法

运用正确的学习方法,会使你更快地进步。在自学过程

中,需要不断地总结经验,扬长避短,寻求出对自己切实可行而又行之有效的练习方法。

1、学习并掌握一定的武术知识。

通过学习,了解一些武术基本理论知识,例如:什么是武术;武术的起源、发展和现状;武术的特点和作用;练武术的意义;所学的拳术或器械的特点和运动规律等等,掌握这些理论知识对武术具体技术的习练大有益处。当对武术的起源和发展有了一个大体的了解时,可以认识到武术这一中华民族瑰宝的伟大性,从而进一步激发我们的民族自信心和爱国热情,有利于我们很好地树立学习目的;当对武术的特点和作用有一定的了解时,可以使我们了解到武术区别于其它项运动的独到之处及锻炼价值,从而坚定刻苦练武的信念。

2、一定要掌握看图学武术的能力。

对于自学武术的青少年朋友,书就是不说话的老师。武术的技术动作在书上都是用图解来具体说明的。所以说青少年朋友要想自学武术,首先学会看武术图解,这样,才能很好地展开自学。武术图解的具体知识请参看本书“武术图解”一章。

3、全面锻炼,善抓重点

初学者,必须注意全面锻炼,但要善于抓住重点。一般说,身体每一部位的练习,都有简单省时、锻炼效果好的方法。这些内容,按顺序进行练习,无疑是一种既简单、效果又好的手段。但随着功夫不断长进、练习内容愈来愈多,就可以在其中选择较为突出的交叉绕环为肩臂练习的重点,这样即符合素质发展的规律,同时也保证了更多的时间和精力去练新的内容。

4、多动脑,勤思考,认识运动规律

自学武术，切忌一味蛮干和急躁冒进，每一动作都要边学习边用心思考，直至弄通它的要领和含义，这样才能真正学会动作。同时还要注意摸索运动规律。如基本功和基本动作中大部分内容都是左右交替进行的，而我们往往习惯一边的动作。认识到这些，我们就应适当多练些不习惯的另一边动作，这样既促进了身体的均衡发展，也符合运动的规律。

再如，我们做腾空飞脚时，自己觉得动作要领和技术要求都做到了，弹跳能力也不算差，可就是完不成空中造型，究竟是什么原因呢？其实道理很简单，熟练程度不够，机体能力发挥得不充分。前者需要的是练习数量，要通过“量变”而达到“质变”，从掌握动作要领到熟能生巧，运用自如。后者需要的是完成动作的方法具有高度的合理性，在起跳腾空的瞬间，把神经系统的兴奋性、关节的灵活性、肌肉的力量以及动作的速度、协调、内在的精神意识都集中体现出来。这些显然不是几日之功所能做到的，但我们决不可怀疑自己是否具备这个能力，拳谚中有“拳打千遍，身法自然”的说法，追求打拳时的身体自然，尚需千遍演练，那么，要追求动作在空中的优美造型，表现出高水平、高质量来，又何尝不能打上“千遍”呢？

此外，还应注意有同伴一起练习时要多进行交流，遇到有习武经验的人要虚心请教。

5、制定练习计划

这对自学者来说，很有必要，可防止盲目性并能督促自己练习。制定计划时，要符合个人的实际情况，在练习基本功和基本动作阶段，主要应考虑如下几个方面。

(1)时间

对于青少年朋友来说，一般是早、晚和课余时间为宜，时

间长短可根据个人体质、课程安排、生活环境等具体情况来合理安排。每次练习最好能保证在1—2小时之间。其它时间,如节、假日,课间,及一切可利用的时间,在做整体计划时,都应有所考虑,并在不影响工作、学习的情况下,安排适宜的练习内容。

(2)内容和进度

根据安排好的时间,确定练习内容,开始时,可试验一个阶段,检查一下自己的接受能力和运动时的身体反应。本着前面讲到的原则、要求,在学习内容、练习组数、进展速度、运动量等方面,力求做到切合实际,以取得更好的练习效果。

(3)采取的方法及要求

具体的方法和手段是比较多的,比如,可以边学边练,可以早上以学为主,晚上以练为主;也可以划分学习阶段和训练阶段。在手段上可以学会一动作,精练一动作;也可采用“循环练习法”。总之要求准确掌握动作,不断巩固提高。

随着练习的不断深入,计划也应有阶段性,练习内容、数量、方法和要求也要根据情况变化而更新。开始时,练习内容少,要保证一定的运动量就需要靠增加密度来提高运动的强度。增加了新的内容之后,运动量也需随之加大,这样各方面的要求就提高了一步,内容、数量、方法及要求就应在计划中进行合理调整。

当我们掌握了一定的组合动作和基本套路之后,就可以适当地选择一些有一定难度的套路学习了。

自学武术的步骤

第一步,从基本功入手。

基本功是拳术的基础,“打拳先练功”,要练好拳术,必须先从基本功入手。一般基本功以柔功为主,增强力量的功法为辅。通过有针对性的选练,获取必要的柔韧素质和力量素质,以保证学练动作时肢体屈伸能到位,不感到吃力费劲。学练兵械还应以拳术为基础练习。专门基本功是所学拳械自身的基本功。通过练习能了解该拳械最基本的运动特征,具备学练该拳械最基本的技术、知识和技能能力。例如,学练长拳,先应学练“长拳四功”(桩功、腿功、腰功、臂功);学练形意拳,先应学练“形意三桩五拳功”;学练八卦掌,先应学练“八卦转旋功”;学练太极拳,先应学习“太极桩功”等等。学练兵械,同样要先学该兵械的基本功(包括握持方法和基本器械方法)。

基本功练好了,再学习套路自然就容易,而且扎实,否则,充其量也只是徒有外表的花花动作。

第二步,学练基本动作和典型动作,选练武术功法。

在第一步学练的基本功内容中,往往已包含了一些基本动作和典型动作。此时要扩大学习面,将欲学拳械(或套路)中带有技法规律性的动作、反复出现的动作、运动特点突出的动作抽出来,先行学练,为全面学习铺平道路。如学练目的以掌握搏斗技能为主,应结合技法需要选练相应的功法。例如学练擒拿者,应练卷棒功、上罐功等,学练散打者,应练靠臂功、拍靠功、吊袋功等,以增强击打能力和抗御能力。

第三步:进行套路的整学零练,了解动作的攻防含义。

在第二步的基础上,可以较快地学会拳械套路,转入难点动作练习、组合动作练习、分段练习,逐步向整套练习过渡。同时,通过“拆手”、“喂手”等方法,了解动作的攻防含义,体会动作的攻防用法。

第四步,进行武术套路训练或格斗训练。

具体训练方法请参阅本书《武术套路运动训练的步骤和要点》、《散打训练的步骤和要点》。

学练武术必须按步骤循序渐进,不能越过某步骤去体会自己知识技能水平还不及的技法,也不能越过某步骤去学练自己技能、体能还不胜任的动作。急于求成,会使动作走样,甚至引起运动损伤。此外,在学习时要注意学会武术共性的技法规律和系统知识,此时的练是为学会。在练习时,要注意集中训练内容,突出个性特长,形成擅长门类和绝招,此时的学习,是为了纠正练习中出现的错误。学习时,运动负荷要适量,以能保持良好的神经兴奋状态为佳。训练时,运动负荷应大些,要不断增加运动负荷,锻炼提高技能和体能能力。

青少年练武须注意哪些问题

一些青少年,开始自学武术的积极性很高,可是,学了二招三招,却又觉得学武术太难,却步不前。这是由于他们不了解学武术的根本途径所致。根据历来学武术的经验,青年练武须注意以下问题:

1、目的要端正。如果学武术是为了强健身体、掌握武艺,是为了献身四化、保卫祖国,学习才会有正确的动力和方向。决不应将武术作为打仗斗殴的资本。

2、如果有条件,要找老师指点。武术千百年来由老师口传言授,代代相传,因此,要想得到武术的诀窍奥秘,最好要请有真功又有武德的老师指点。自学武术的青少年朋友在自学武术时,肯定会遇到许多疑难问题,无法从书上得到答案,尤其是初学阶段练基本功时,有了老师指点,就能很快掌握动作要

领,并能防止偏差,可以事半功倍。当然,在老师的指点下,看些武术图解等指导书就更好了,更何况“师傅领进门,修行在个人”。另外,在自学了一段时间后,应当请有经验的教师对所学的动作和套路加以纠正。

3、要下苦功夫。“拳不离手”、“冬练三九”、“夏练三伏”,是说学习武术贵在下苦功夫并天天坚持。那种“三天打鱼,两天晒网”,“一日曝十日寒”的锻炼,无论是对增强体质还是对提高技术,作用都不大。

4、要循序渐进。一般的学习步骤:先练基本功,再练单个动作,进而练组合动作,最后才练完整的套路。先练简单的套路,再练复杂的套路。先练拳术,后练兵器。先练短兵器,后练长兵器。先练单器械,后练双器械。先单练,后对练。

5、要遵守武德。我国传统的武德,强调尊师重道、敬长爱友、济危扶困;反对恃强凌弱、争勇斗狠。学习武术的青年,不仅要发扬这种高尚的武德,更要发扬社会主义精神文明,遵守社会主义法纪。

6、防止伤病。出现伤病,不仅打乱了自学计划,而且还会影响正常的生活、学习和工作。因此,青少年朋友在武术练习时,要做好准备活动,不能蛮干硬拼,安排好运动量和强度,以防止伤害事故的发生。

武术套路运动训练的步骤和要点

武术套路运动训练的步骤一般分为单势训练、组合训练、分段训练、整套训练(包括超套训练)四步。训练的要点在于锻炼提高内部意识、气息、劲力与外部动作形态协调配合,使动作合规中矩,锻炼提高按一定节奏完成整套动作的能力,形成