

武术入门

WUSHU RUMEN

安徽科学技术出版社

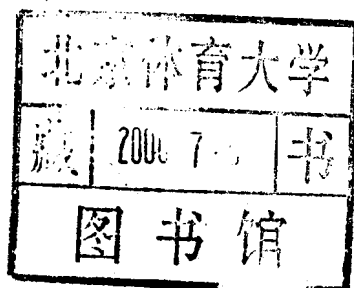
吴兆祥 编著



TY06/22

武术入门

吴兆祥 编著



安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑: 陈小秀

封面设计: 王国亮

武术入门

吴兆祥 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码: 230063

安徽省新华书店经销 合肥杏花印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 10.75 字数: 230 千字

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数: 8 000

ISBN7-5337-1282-X/G·232 定价: 9.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题向承印厂调换)

前 言

武术运动,是我国传统的民族体育项目。它内容丰富、形式多样,不受年龄、性别、场地、器材和季节的限制,并具有“体”、“用”、“美”三者兼备的特点。经常参加武术运动,不仅能够锻炼身体、增强体质、陶冶性情、培养练习者坚韧顽强、勇敢奋进的意志,而且还能丰富群众的文化生活,给人以美的享受。

近些年,随着我国四化建设的迅速发展,人们精神文化生活的不断提高,数以千万计的工人、农民、知识分子、机关干部、退休职工,特别是青少年朋友,对武术运动发生了极大的兴趣,但许多人苦于投师无门、学艺无方。有些青少年受武侠小说和武打电视、电影的影响,丢下工作或荒废学业到少林寺、武当山等地去投师学艺;有些青少年对影视片里的轻功、硬功异常羡慕,幻想自己也能“一跃上房”、“一掌劈倒一棵树”,他们既无老师指点,又不懂各种功夫的练法,只是凭着一知半解瞎练,结果是学艺无成,反伤了身体;还有些青少年不懂得科学习武的方法,只是一味追求高招绝技,练起来又不得法,结果使伤害事故时有发生。为此,笔者根据多年的教学和训练实践,编写了这本《怎样练好武术》,奉献给广大武术爱好者,以期对习武者有所助益。

本书针对初学者练习武术时常遇到的一些实际问题,深入浅出地介绍了武术的基本知识,自学自练武术的方法、要

求、易犯错误及注意事项，较系统地介绍了武术各种基本功和基本动作的练习方法。并附有两套基础拳供读者练习。

本书图文并茂，知识性、技术性并重，力图使青少年武术爱好者读后，不仅能够学会武术，达到强身健体的目的，而且能够从中获得有益的知识，掌握武术运动的基本方法和运动规律，对武术运动有一个正确的认识，并以高度的责任感去继承、发扬和宣传武术这项民族文化瑰宝，为武术走向世界出力，为中华民族争光。

钱流、周一樵、张玲、辛生、严凤云、吴昊等同志及安徽大学科研处对本书编写工作大力协助，在此一并致谢。

限于水平，书中错误难免，敬请读者不吝赐教。

吴兆祥

目 录

第一章 学练武术应注意的一些问题

一、要有正确的习武目的·····	1
二、要从基本功练起·····	2
三、要加强身体素质训练·····	3
四、要处理好多和精的关系·····	3
五、要防止损伤事故·····	5
六、学好用活书刊中的图解·····	7
七、持之以恒,循序渐进·····	7
八、女子习武须知·····	8

第二章 武术的内容和分类

一、拳术类·····	10
二、器械类·····	16
三、对练类·····	30
四、集体表演类·····	30
五、攻防技术类·····	31

第三章 武术十要素

一、姿势·····	32
二、方法·····	33
三、身法·····	33
四、步法·····	34
五、手法·····	34

六、眼法	35
七、精神	36
八、劲力	36
九、呼吸	37
十、节奏	37

第四章 怎样看图解学练武术

一、图解中的符号	39
二、方向和行进路线	41
三、文字说明	41
四、看图解学练武术的方法	42

第五章 基本功和基本动作练习法

一、基本手型和手法	43
二、基本步型和步法	50
三、腿功练习法	56
四、腰功练习法	80
五、肩臂功练习法	88
六、平衡动作练习法	95
七、跳跃动作练习法	101
八、跌扑滚翻动作练习法	116

第六章 基本拳术练习

一、入门拳	136
二、功力拳	152

第七章 问题解答

一、基本常识	184
1. 练武后怎样尽快消除疲劳?	184
2. 高血压患者练太极拳应注意些什么?	184

3. 成年人练武术应注意些什么？	184
4. 老年人初学太极拳要注意些什么？	185
5. 学练套路为什么要强调记住动作名称？	186
6. 学练多种拳术时如何防止“串味”？	186
7. 为什么学过的武术动作容易忘掉？	186
8. 女子练马步桩对身体有影响吗？	187
9. 初学武术动作不准确，会影响身体健康吗？	187
10. 练武时肌肉拉伤怎么办？	188
11. 低血压患者练太极拳应注意什么？	188
12. 练武术对近视眼有什么好处？	188
13. 为什么说饭前饭后不宜练武？	189
14. 下腰动作起来后为什么头晕？怎样克服？	189
15. 憋住大小便练武功吗？	189
16. 练武术使体重下降了，是正常现象吗？	190
17. 练跌扑滚翻动作对身体有害吗？	190
18. 刚练完武术马上练静功好吗？	191
19. 儿童多大岁数习武比较合适？	191
20. 练武术压腿会变罗圈腿吗？	192
21. 练完套路马上站桩好吗？	192
22. 为什么说“名师出高徒”？	193
23. 哪一种拳最好、最利害？	193
24. 经络与穴位和武术有什么关系？	193
25. 同时练习套路和散打好吗？	194
26. 在进行基本功训练时，先练腰功还是先练腿功？ ...	195
27. 散手搏击时怎样克服心慌意乱的毛病？	195
28. 个子小适合练什么拳？	195
29. 用力做冲拳、蹬腿等动作时，为什么肘、膝关节痛？	196

30. 对练时的招法在散打搏击中能用得上吗?	196
31. 影视作品中的武打和散打是不是一回事?	196
32. 先练武术套路好还是先练散打好?	197
33. 蹲马步的时间越长越好吗?	197
34. 柔韧性差的人学什么拳种好?	198
35. 什么时候进行柔韧性练习效果最好?	198
36. 什么叫“八卦”? 练八卦掌要先懂八卦吗?	198
37. 什么叫“八卦图”? 与练习八卦掌有什么关系?	199
38. 怎样保护刀、剑类武术器械?	200
39. 怎样保养枪、棍类武术器械?	200
40. 怎样选择和安装刀彩?	201
41. 怎样选择和安装剑穗?	201
42. 练武术是否要扎腰带?	201
43. 长拳与太极拳能同练吗?	202
44. 春季习武应注意些什么?	202
45. 夏季习武应注意些什么?	202
46. 秋季习武应注意些什么?	203
47. 冬季习武应注意些什么?	204
48. 五行与五行拳有什么关系?	204
49. 什么叫先、后天说? 与武术有什么关系?	205
50. 练棍、枪等长器械为什么老打着自已?	205
51. 每次练醉拳都要先喝酒吗?	206
52. “二、五更练武术出真功夫”的说法有道理吗?	206
53. 武英级运动员的技术标准是什么?	207
54. 武士级运动员的技术标准是什么?	207
55. 武童级运动员的技术标准是什么?	208
56. 武术散手运动员技术等级标准有什么规定?	208
57. 什么叫“武术锦标赛”、“武术等级赛”?	209

58. 什么叫“武术邀请赛”?	209
59. 什么叫“武术观摩交流大会”? 什么叫“武术精英 会演”?	209
60. 什么叫“自选套路”?	210
61. 什么叫“传统套路”?	210
二、专用词、语	210
62. 什么叫“四击、八法、十二型”?	210
63. 武术中的“六合”是什么意思?	211
64. 什么叫“无极”?	212
65. “眼观六路,耳听八方”是什么意思?	212
66. 什么叫“武术流派”? 什么叫“武术宗派”?	212
67. 什么叫“推手四技法”?	213
68. 什么叫“点穴”?	213
69. 什么叫“绝招”?	214
70. 什么叫“神形兼备”?	214
71. 什么叫“拳礼”? 有什么作用?	215
72. 什么叫“拳谚”? 有什么特点?	215
73. 什么叫“拳谱”? 有什么特点?	216
74. “拳如流星,眼似电,腰如蛇行,步赛粘”是什么 意思?	216
75. 什么叫“象形取意”?	217
76. 什么叫“接手”?	217
77. 什么叫“顺步”? 什么叫“拗步”?	218
78. 什么叫“招法”?	218
79. 什么叫“擂台”?	218
80. “腰如蛇行”是什么意思?	219
81. “蓄力如弓,发力如箭”是什么意思?	219
82. “精要充沛气宜沉,力要顺达功宜纯”是什么意思?	

.....	219
83. 什么是“稳马硬桥”？	220
84. “剑如飞凤，枪似游龙”是什么意思？	220
85. 什么叫“短兵”？	221
86. 什么叫“喂招”？	221
87. 什么叫“硬手”与“软手”？	221
88. “练拳千着，一熟为先；练势多年，一快为主”是什么 意思？	222
89. “练拳不活腰，终究艺不高”是什么意思？	222
90. 什么叫“桩功”？有什么作用？	223
91. “猴进狗退，蛇吞虎发”是什么意思？	223
92. 怎样理解“曲不离口，拳不离手”这句话？	223
93. 怎样理解“冬练三九，夏练三伏”这句拳谚？	223
94. “未学功夫，先学跌打”是什么意思？	224
95. 什么叫“刚劲”？有什么运动特点？	224
96. 什么叫“柔劲”？有什么运动特点？	224
97. 什么叫“懂劲”？	225
98. 什么叫“鞭打劲”？	225
99. 什么叫“冷弹劲”？	225
100. 什么叫“抖劲”？	225
101. 什么叫“沉劲”？	226
102. 什么叫“武术硬功”？	226
103. 什么叫“武术运动节奏”？有哪些主要表现？	226
104. 武术中的“口授身传”是什么意思？	227
105. 什么叫“拆手”？	227
106. 什么叫“四梢”？其作用是什么？	228
107. “四手不全”是什么意思？	228
108. “以招还招”是什么意思？	228

109. 什么叫“心静势圆”?	229
110. 怎样理解“心要灵,手要狠,眼要毒”?	229
111. 什么叫“长兵”?	229
112. 什么叫“化劲”? 什么叫“发劲”?	230
113. 什么叫“引劲”?	230
114. 什么叫“双重”?	231
115. 什么叫“太极八法”?	231
116. “内外合一”是什么意思?	231
117. 怎样理解“内宜鼓荡,外示安逸”?	232
118. “三分压腿七分溜,光压不溜笨如牛”是什么意思?	232
119. 什么叫“内劲”?	233
120. 什么是“七拳、七疾、七顺”?	233
121. 什么叫“三节”?	234
122. 什么叫“三抱、三顶”?	234
123. 怎样理解“童子功”?	234
124. “运动如抽丝,迈步如猫行”是什么意思?	235
125. “宁练筋长三分,不练肉厚一寸”是什么意思?	235
126. “有人若无人,无人若有人”是什么意思?	236
127. 什么叫“问劲”与“答劲”?	236
128. 什么叫暗器?	236
129. “刚在他力前,柔在他力后”是什么意思?	237
130. “坐如钟、立如松、行如风、卧如弓”是什么意思?	237
131. 什么叫“听劲”? 什么叫“走劲”?	237
132. 什么叫“四坠贯通”?	238
133. “四两拨千斤”是什么意思?	238
134. 为什么说“打拳不练功,到老一场空”?	238

135. “打拳不溜腿，必是冒失鬼”是什么意思？	239
136. 什么叫“拉开架式”？要求是什么？	239
137. 太极拳中的“顺手”与“拗手”是什么意思？	240
138. 什么叫武术套路？	240
139. 什么叫“武术对抗赛”、“选拔赛”？	240
140. “枪扎一条线，棍打一大片”是什么意思？	241
141. 什么叫“规定套路”？	241
142. “剑走青、刀走黑”是什么意思？	241
143. “彼不动己不动，彼微动己先动”是什么意思？ ...	242
144. “单刀看手，双刀看走”是什么意思？	242
145. 太极拳中的“顺劲”与“逆劲”是什么意思？	242
146. “内练一口气，外练筋骨皮”是什么意思？	243
147. “国术国考”是什么意思？	244
148. 什么叫“武功推拿术”？	244
149. 在武术运动中阴手阳手是什么意思？	244
150. 什么叫“武术气功”？有何特点？	245
151. 怎样理解“一日练一日功，一日不练十日空”？ ...	245
152. “千打不如一扎”是什么意思？	245
153. “闪展腾挪”是什么意思？	246
154. “百看不如一练，百练不如一专”是什么意思？ ...	246
155. “拳打卧牛之地”是什么意思？	246
三、技术方法	247
156. 低压腿和高压腿各有什么作用？	247
157. 为什么说练硬功最好和柔功、内功相结合？	247
158. 长时间的缚沙袋、瓦片练功好吗？	248
159. 柔韧性练习时，怎样防止肌肉拉伤？	248
160. 为什么说“外不顺则内不合”？	249
161. 进步、跟步、上步有什么不同？	249

162. 插步与盖步有什么不同?	249
163. 为什么说“低头猫腰, 技艺不高”?	249
164. “行家一落眼, 便知深和浅”是什么意思?	250
165. “紧了崩, 慢了松, 不紧不慢才出功”是什么意思?	250
166. “心为主帅, 眼是先锋”是什么意思?	250
167. 为什么说“宁挨十手, 不挨一肘”?	251
168. “脚下拔跟, 功夫不深”是什么意思?	251
169. 为什么说“起腿半边空”?	251
170. “练时无敌似有敌, 战时有敌似无敌”是什么意思?	252
171. “远踢近打, 搂住摔”是什么意思?	252
172. 怎样处理好套路练习中的节奏?	253
173. 打动不打静是什么意思?	253
174. 什么叫“以横破直”?	253
175. 在散打实战中怎样运用“抢攻”?	254
176. 散打时怎样对付身高腿臂长的对手?	254
177. 散打时怎样对付猛攻猛打的对手?	254
178. 陈式太极拳有什么特点?	255
179. 杨式太极拳有什么特点?	255
180. 武式太极拳有什么特点?	256
181. 孙式太极拳有什么特点?	256
182. 吴式太极拳有什么特点?	257
183. 什么叫散手? 如何进行比赛?	257
184. 练太极拳为什么要圆裆松胯?	258
185. 太极拳是如何演变的?	258
186. 什么叫“棚捋相通”?	259
187. 练太极拳怎样做到虚灵顶劲?	259

188. 什么叫尚德不尚力?	260
189. 太极拳中的撇身捶与搬拦捶有什么不同?	260
190. 太极拳“十要”包括哪些内容?	260
191. “有意莫带形, 带形必不赢”是什么意思?	263
192. 劈掌和砍掌有何异同?	263
193. 盖掌、压掌、扣掌、栽掌有何异同?	263
194. 压掌、切掌、按掌有何异同?	264
195. 推掌与击掌有何异同?	264
196. 穿掌与插掌有何异同?	264
197. 绞花手与舞花手有何异同?	264
198. 撩法与挑法有何异同?	265
199. 架掌与托掌有何异同?	265
200. 顶肘与盘肘有何异同?	265
201. 练直摆性腿法腰挺不直怎么办?	265
202. 散打时怎样连贯运用招数?	266
203. 什么叫顺腹式呼吸? 什么叫逆腹式呼吸?	267
204. 长拳有何运动特点?	267
205. 怎样练好长拳的步法?	268
206. 在套路中“跌叉”常与哪些动作组合?	268
207. 扣腿平衡与盘腿平衡有什么异同?	269
208. 燕式平衡与探海平衡有什么异同?	269
209. 怎样做好腾空动作的击响?	270
210. 做腾空摆莲时怎样摆腿?	270
211. 怎样克服侧空翻摆腿无力的毛病?	270
212. 做旋子时, 怎样提高腾空高度?	271
213. 虚招在技击散打中有什么作用?	271
214. 套路演练和散打实战的眼法运用有何区别?	271
215. 怎样练好太极步?	272

216. 怎样练好形意步?	272
217. 怎样练好八卦步?	272
218. 怎样练习少林一指禅功?	273
219. 怎样练习少林二指禅功?	274
220. 怎样练习千斤闸?	274
221. 怎样练习龙爪功?	274
222. 怎样练习纸墩功?	275
223. 怎样练习神功掌?	275
224. 怎样练习铁头功?	275
225. 怎样练习铁沙掌?	276
226. 怎样练习排山功?	277
227. 怎样练习排打功?	277
228. 少林拳有什么特点?	278
229. 24 式简化太极拳有什么特点?	278
230. 太极拳中的“棚劲不丢”是什么意思?	278
231. 什么叫“靠劲”?	279
232. 武当太极拳有什么运动特点?	279
233. 六合拳有什么运动特点?	280
234. 通背拳有什么运动特点?	280
235. 八卦掌有什么运动特点?	281
236. 心意拳有什么运动特点?	281
237. “不招不架，只是一下；犯了招架，十下八下”是什么 意思?	282
238. “气势相连，内外合一”是什么意思?	282
239. “手是两扇门，全凭腿打人”是什么意思?	283
240. 练武术为什么强调“气宜沉”?	283
241. 什么叫“三形三势”?	284
242. 什么叫“三空三扣”?	284

243. 什么叫“三体式”？基本要求是什么？	285
244. 练习太极拳的“十要素”是什么？	285
245. 拳谚说“打拳不练功，到老一场空”，这里的功指 哪些方面？	285
246. 为什么练枪术时不能露把？	286
247. 为什么说“打拳容易，走步难”？	286
248. 什么叫“静耗训练法”？有什么作用？	286
249. 什么叫“慢盘训练法”？有什么作用？	287
250. 为什么说“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”？	287
251. 就地十八滚是什么意思？	288
252. 武术中的劲与力是一回事吗？	288
253. 怎样才能做好旋子？	288
254. 怎样才能加快武术转体动作的速度？	289
255. 正压腿时怎样克服低头弯腰的毛病？	289
256. 怎样才能做好鲤鱼打挺？	290
257. 象形拳与形意拳有什么区别？	290
258. 什么叫“舒指坐腕”？	291
259. 在散打中怎样对付猛攻猛打的对手？	291
260. 在散打中怎样对付善于拳击的对手？	292
261. 在散打中怎样对付善用腿法的对手？	292
262. 在散打中怎样对付善摔拿的对手？	293
263. 在散打中怎样对付身高腿臂长的对手？	293
264. 在散打中怎样对付短小精悍的对手？	294
265. 怎样根据经络图找准人身的穴位？	295
266. 什么叫力不打拳，拳不打功？	295
267. 练太极拳怎样“含胸拔背，沉肩坠肘”？	295
268. 怎样理解练太极拳时“用意不用力”？	296
269. 屈伸性腿法有几种？它们的区别在哪里？	296