

ZHONGGUO WUSHU
ZIXUN DAQUAN



李成银 / 编著

中国武术 咨询大全

山东教育出版社



- 中国武术咨询大全
- 李成银 / 编著
- 1997 · 济南
- 武术动作 / 高焕波
- 山东教育出版社



李成银 / 编著
LI CHENGYIN BIANZHU

中国武术咨询大全

ZHONGGUO WUSHU ZIXUN DAQUAN



山东教育出版社
SHANDONG JIAOYU CHUBANSHE

中国武术咨询大全

李成银 编著

出版发行:山东教育出版社

地 址:济南市经八纬一路 321 号

出版日期:1993 年 10 月第 1 版

1997 年 9 月第 2 次印刷

印 数:1001—4000

用纸规格:850 毫米×1168 毫米 32 开

24.25 印张 6 插页 506 千字

印 刷:山东文登市彩印厂

书 号:ISBN 7—5328—1602—8/G·1374

定 价:24.00 元

Ty 24/02

前 言

武术在我国历史悠久，源远流长，与哲学、教育学、医学、杂技戏曲、军事等相互渗透，是中国传统文化的重要组成部分。它在健身、自卫、实战、长寿养生方面的作用正吸引着越来越多的人。特别是近些年来，武术与气功一样，得到了空前的普及与发展。我作为专业工作者，有指导人们正确习武练武的职责，教学之余经常发表些文章，受到同行的赞誉和武术爱好者的欢迎，为此，我经常收到武术爱好者的来信，寻问这样或那样的问题。但由于工作繁忙，不能一一回信，这使我感到很内疚，由此产生了撰写咨询大全一书的想法。《中国气功咨询大全》1989年出版后，受到读者的欢迎和好评，先后获第四届全国图书金钥匙奖优胜奖和省教委科技进步三等奖、自然科学理论成果三等奖。《中国武术咨询大全》是《中国气功咨询大全》的姊妹卷。书中主要内容以我近年来发表的文章为基础。在撰写中，参考了一些前辈和同行的作品，在此向他们表示衷心感谢。书中学术研究部分是我近年来撰写和已发表的论文与论著，并在书中首次设立了武术医学篇。以上内容如有不当之处，欢迎读者批评指正。此外，我还要向在百忙中为该书题词的中国武术协会主席、中国武术研究院院长张耀庭先生、向关心和支持我的各位领导、老师和同事们致以崇高的敬意。

—
作 者

1993年2月于山东师范大学

目 录

一、武 术 简 史

武术起源的物质基础是什么.....	1
有意识的武术萌芽活动是怎样产生的.....	1
原始社会时期的武术有什么特点.....	2
商周时期的武术有哪些发展和特点.....	2
春秋战国时期武术有哪些发展和特点.....	3
秦汉三国时期的武术有哪些发展和特点.....	5
两晋南北朝时期武术有哪些发展和特点.....	6
隋唐五代时期的武术有哪些发展和特点.....	7
宋元时期的武术有哪些发展和特点	10
明清时期的武术有哪些发展和特点	12
民国时期的武术有哪些发展和特点	14
新中国成立后的武术有哪些发展和特点	15
少林武术是怎样形成的	17
螳螂拳是谁创编的，可分为哪几个主要流派	19
查拳发源于何地，目前发展状况如何	22
孙膂拳是谁创编的，主要分布流传在什么地方	23
历次全国武术表演比赛有哪些	25

历次国际武术表演比赛有哪些	57
---------------------	----

二、武 术 知 识

什么是武术	61
武术可分为哪几类	62
什么叫手型，手型有哪几种	63
什么叫步型，长拳中的步型主要有哪几种	63
什么叫手法，手法有哪些要求	63
什么叫步法，步法有哪些形式	63
什么叫腿法，分哪几类	63
什么叫身型，什么叫身法	63
什么叫四击，各有哪些运动形式和方法	64
什么叫八法，它们的要求是什么	64
什么叫十二型，其要求是什么	64
拳型有哪些主要技术要领	64
掌型有哪些主要技术要领	65
勾型有哪些主要技术要领	65
武术中有哪些主要拳法	65
冲拳有哪些主要技术要领	65
劈拳有哪些主要技术要领和要求	65
撩拳有哪些主要技术要领和要求	65
贯拳有哪些主要技术要领和要求	65
崩拳有哪些主要技术要领和要求	66
砸拳有哪些主要技术要领和要求	66
横拳有哪些技术要领和要求	66

武术有哪些主要的掌法	66
推掌有哪些技术要领和要求	66
挑掌有哪些主要技术要领和要求	66
穿掌有哪些主要技术要领和要求	67
插掌有哪些主要技术要领和要求	67
撩掌有哪些主要技术要领和要求	67
劈掌有哪些主要技术要领和要求	67
砍掌有哪些主要技术要领和要求	67
按掌有哪些主要技术要领和要求	67
拍掌有哪些主要技术要领和要求	67
亮掌有哪些主要技术要领和要求	68
搂手有哪些主要技术要领和要求	68
刁手有哪些主要技术要领和要求	68
缠手有哪些主要技术要领和要求	68
舞花手有哪些主要技术要领和要求	68
武术中有哪些主要的肘法	68
顶肘有哪些主要技术要领和方法	69
盘肘有哪些主要技术要领和方法	69
格肘有哪些主要技术要领和方法	69
武术中有哪些常用的步型	69
弓步有哪些主要技术要领和要求	69
马步有哪些主要技术要领和要求	70
虚步有哪些主要技术要领和要求	70
仆步有哪些主要技术要领和要求	70
歇步有哪些主要技术要领和要求	70
坐盘有哪些主要技术要领和要求	70

丁步有哪些主要技术要领和要求	71
叉步有哪些主要技术要领和要求	71
横裆步有哪些主要技术要领和要求	71
半马步有哪些主要技术要领和要求	71
并步有哪些主要技术要领和要求	71
武术中有哪些主要的步法	71
盖步有哪些主要技术要领和要求	72
插步有哪些主要技术要领和要求	72
行步有哪些主要技术要领和要求	72
跃步有哪些主要技术要领和要求	72
武术中有哪些主要的腿法	72
弹腿有哪些主要技术要领和要求	72
踹腿有哪些主要技术要领和要求	73
蹬腿有哪些主要技术要领和要求	73
点腿有哪些主要技术要领和要求	73
铲腿有哪些主要技术要领和要求	73
缠腿有哪些主要技术要领和要求	73
正踢腿有哪些主要技术要领和要求	74
斜踢腿有哪些主要技术要领和要求	74
侧踢腿有哪些主要技术要领和要求	74
里合腿有哪些主要技术要领和要求	74
外摆腿有哪些主要技术要领和要求	74
后撩腿有哪些主要技术要领和要求	75
倒踢腿有哪些主要技术要领和要求	75
前扫腿有哪些主要技术要领和要求	75
后扫腿有哪些主要技术要领和要求	75

单拍脚有哪些主要技术要领和要求	75
斜拍脚有哪些主要技术要领和要求	76
横叉、竖叉与跌叉有哪些主要技术要领和要求	76
武术中有哪些主要的平衡动作	76
提膝平衡有哪些主要技术要领和要求	76
扣腿平衡有哪些主要技术要领和要求	76
盘腿平衡有哪些主要技术要领和要求	77
朝天蹬有哪些主要技术要领和要求	77
探海平衡有哪些主要技术要领和要求	77
燕式平衡有哪些主要技术要领和要求	77
仰身平衡有哪些主要技术要领和要求	77
侧身平衡有哪些主要技术要领和要求	77
望月平衡有哪些主要技术要领和要求	78
持久性平衡有哪些主要技术要领和要求	78
武术中有哪些主要的跳跃动作	78
腾空飞脚有哪些主要技术要领和要求	78
腾空箭弹腿有哪些主要技术要领和要求	78
腾空摆莲腿有哪些主要技术要领和要求	78
腾空倒踢有哪些主要技术要领和要求	79
腾空侧踹有哪些主要技术要领和要求	79
旋风脚有哪些主要技术要领和要求	79
旋子有哪些主要技术要领和要求	79
大跃步前穿有哪些主要技术要领和要求	79
武术中有哪些主要的跌扑滚翻动作	80
抢背有哪些主要的技术要领和要求	80
鲤鱼打挺有哪些主要技术要领和要求	80

扑虎有哪些主要技术要领和要求	80
栽碑有哪些主要技术要领和要求	80
盘腿跌有哪些主要技术要领和要求	80
乌龙绞柱有哪些主要技术要领和要求	81
扑地蹦有哪些主要技术要领和要求	81
南拳有哪些基本的手型	81
南拳有哪些基本的手法	81
南拳有哪些基本的肘法	81
南拳有哪些基本的桥法	81
南拳有哪些基本的步型	81
南拳中有哪些基本的腿法	82
南拳中有哪些基本的跳跃动作	82
剑术中有哪些基本的剑法和手型	82
刺剑有哪些主要技术要领和要求	82
挂剑有哪些主要技术要领和要求	82
劈剑有哪些主要技术要领和要求	82
撩剑有哪些主要技术要领和要求	83
架剑有哪些主要技术要领和要求	83
云剑有哪些主要技术要领和要求	83
点剑有哪些主要技术要领和要求	83
崩剑有哪些主要技术要领和要求	83
截剑有哪些主要技术要领和要求	83
抱剑有哪些主要技术要领和要求	83
穿剑有哪些主要技术要领和要求	84
斩剑有哪些主要技术要领和要求	84
剪腕花有哪些主要技术要领和要求	84

撩腕花有哪些主要技术要领和要求 84

剑指有哪些主要技术要领和要求 84

刀术中有哪些常见的运动方法 84

缠头刀有哪些主要技术要领和要求 85

裹脑刀有哪些主要技术要领和要求 85

撩刀有哪些主要技术要领和要求 85

劈刀有哪些主要技术要领和要求 85

挂刀有哪些主要技术要领和要求 85

扎刀有哪些主要技术要领和要求 85

扫刀有哪些主要技术要领和要求 86

按刀有哪些主要技术要领和要求 86

藏刀有哪些主要技术要领和要求 86

枪术中有哪些常见的运动方法 86

拦枪有哪些主要技术要领和要求 86

拿枪有哪些主要技术要领和要求 86

扎枪有哪些主要技术要领和要求 87

绕喉、绕腰、绕臂穿枪有哪些主要技术要领和要求 87

劈枪有哪些主要技术要领和要求 87

抡劈枪有哪些主要技术要领和要求 87

崩枪有哪些主要技术要领和要求 87

拨枪有哪些主要技术要领和要求 87

摔枪有哪些主要技术要领和要求 87

舞花枪有哪些主要技术要领和要求 88

抡枪有哪些主要技术要领和要求 88

棍术中有哪些常见的运动方法 88

云棍有哪些主要技术要领和要求 88

扫棍有哪些主要技术要领和要求	88
崩棍有哪些主要技术要领和要求	88
撩棍有哪些主要技术要领和要求	89
绞棍有哪些主要技术要领和要求	89
戳棍有哪些主要技术要领和要求	89
劈棍有哪些主要技术要领和要求	89
提撩棍有哪些主要技术要领和要求	89
舞花棍有哪些主要技术要领和要求	89
太极拳中有哪些基本的手型	89
拳型有哪些主要技术要领和要求	90
掌型有哪些主要技术要领和要求	90
勾型有哪些主要技术要领和要求	90
太极拳中有哪些常见的运动方法	90
揽雀尾有哪些主要技术要领和要求	90
如封似闭有哪些主要技术要领和要求	91
野马分鬃有哪些主要技术要领和要求	91
白鹤亮翅有哪些主要技术要领和要求	91
手挥琵琶有哪些主要技术要领和要求	91
搂膝拗步有哪些主要技术要领和要求	91
倒卷肱有哪些主要技术要领和要求	91
云手有哪些主要技术要领和要求	92
单鞭有哪些主要技术要领和要求	92
左右穿梭有哪些技术要领和要求	92
闪通臂有哪些主要技术要领和要求	92
金鸡独立有哪些主要技术要领和要求	92
高探马有哪些主要技术要领和要求	93

搬拦捶有哪些主要技术要领和要求	93
双峰贯耳有哪些主要技术要领和要求	93
海底针有哪些主要技术要领和要求	93
为什么太极拳的动作多是圆形、弧形或螺旋形	93
如何理解“实中有虚，虚中有实”	94
对“含胸拔背”如何理解	94
如何理解太极拳中的“松”与“紧”	95
在技击中“松”有何作用	95
太极拳推手运动有哪些内容	95
什么叫四手	96
学习各种推手的程序是怎样的	96
练太极拳对身体姿势有哪些要求	96
在什么环境中练太极拳比较好	98
每天什么时间练太极拳好	98
体弱或慢性病患者练太极拳时应注意什么	98
练太极拳前要做哪些准备活动	99
初学太极拳时两腿酸痛是正常现象吗	99
练太极拳为什么不能急于求成	99
练好太极拳有什么秘诀.....	100
练习太极拳“十要”指哪些.....	100
老年人初学太极拳应注意什么.....	101
什么是太极拳的推手运动.....	101
开展推手运动有什么好处.....	102
太极拳的自然深呼吸对身体有什么好处.....	102
太极拳为何能治病.....	103
月经期能否练太极拳.....	103

少年儿童练什么太极拳好..... 103

少年儿童练太极拳对身体有什么好处..... 103

血糖偏低者练太极拳要注意什么..... 104

练太极拳怎样安排饮食..... 104

练太极拳时腿发抖和易失去平衡是怎么回事..... 104

练太极拳能否和慢跑结合..... 105

神经衰弱患者练太极拳要注意什么..... 105

练太极拳怎样掌握运动量..... 105

练习太极拳对场地、服装有哪些要求..... 106

太极拳最适合于什么人练习..... 106

太极拳为什么能够普及..... 106

太极拳有哪些主要特点..... 107

太极拳能促进智力发展吗..... 108

太极拳与西方体育有哪些不同..... 108

太极拳的生理保健作用有哪些..... 110

太极拳中的哲学思想有哪些..... 113

太极拳与物理学有何关系..... 116

太极拳与美学有哪些关系..... 117

太极拳中的技击术有哪些..... 118

太极拳在健身、治病、养生方面有哪些道理..... 119

什么叫武举、武状元..... 121

什么叫一级武士，一级武士的标准是什么..... 121

什么叫二级武士，二级武士的标准是什么..... 121

什么叫三级武士，三级武士的标准是什么..... 121

什么叫武英级，武英级的标准是什么..... 122

什么叫武童级，武童级的标准是什么..... 122

八卦是指什么·····	122
九宫步是指什么·····	122
太极是指什么·····	123
梅花桩是指什么·····	123
七星是指什么·····	123
七拳是指什么·····	123
三节是指什么·····	123
三尖是指什么·····	123
四梢是指什么·····	124
六合是指什么·····	124
五行是指什么·····	124
五兵是指什么·····	124
五要是指什么·····	124
规定动作是指什么·····	124
什么是镖局·····	125
什么是镖师·····	125
什么是擂台·····	125
什么是硬功·····	125
什么是铁砂掌·····	125
什么是童子功·····	126
什么是剑侠·····	126
什么是武术流派·····	126
什么是武术套路·····	126
什么是武术传统套路·····	126
什么是对练，可分为哪几种形式·····	126
什么是擒拿，有哪些主要手法和内容·····	127

什么是武功·····	127
什么是软功·····	127
什么是白打·····	127
什么是外功·····	128
什么是内功·····	128
什么是外家拳·····	128
什么是内家拳·····	128
什么是十三势·····	128
什么是五刃·····	129
什么是角抵·····	129
长器械主要指哪些兵器·····	129
短器械主要指哪些兵器·····	129
软兵器主要指什么·····	129
双器械主要指什么·····	130
为什么把枪称为“百兵之王”·····	130
为什么把大刀称为“百兵之帅”·····	130
为什么把剑称为“百兵之君”·····	130
“一寸长，一寸强”是什么意思·····	130
“刀如猛虎，剑似飞凤”是什么意思·····	131
“大刀看顶手”是什么意思·····	131
“上虚下实中间灵”是什么意思·····	131
“内练一口气，外练筋骨皮”是什么意思·····	131
“气沉丹田”是什么意思·····	132
“手是两扇门，全凭腿打人”和“南拳北腿” 是什么意思·····	132
“天有三宝日月星，人有三宝精气神”是什么意思·····	132

“出手不见手，拳打人不知”是什么意思	132
“未习拳，先学步”是什么意思	133
“迈步如猫行，运动如抽丝”是什么意思	133
“有意莫带形，带形必不赢”是什么意思	133
“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”是什么意思	133
“沉肩坠肘”是什么意思	133
“虚领顶劲”是什么意思	134
“尾闾中正”是什么意思	134
“单刀看闲手，双刀看步走”是什么意思	134
“枪扎一条线，棍打一大片”是什么意思	134
“拳如流星，眼似电”是什么意思	135
“腰如蛇行，步赛粘”是什么意思	135
青少年从事武术锻炼应具备哪些知识.....	135
为什么说青少年最适合长拳锻炼，锻炼时 应注意什么问题.....	137
青少年习武的注意事项.....	138
学龄前儿童能练武术吗.....	139
什么样的人适宜练武术.....	139
何为“六合”	140
套路和实战能同时练吗.....	141
武术套路是花拳绣腿吗.....	142
压腿会压成“罗圈腿”吗.....	142
什么是武术动作的规格.....	143
什么是武术动作的劲力，有哪些要求.....	143
武术动作的协调是指什么.....	143
演练武术套路时对精神有哪些要求.....	144