

智慧生活点点通

武术健身 攻略



徐先玲 李相状◎主编

WUSHU JIANSHEH
GONGLUE



中国戏剧出版社

武术健身 攻略

生活
点点
通

徐先玲 李相状◎主编

WUSHU JIANSHEN
GONGLUE



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧生活点点通/徐先玲、李相状主编. —北京:

中国戏剧出版社, 2005. 9

ISBN 7-104-02228-7

I. 智... II. 徐... III. 生活-知识-通俗读物

IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据数字核字(2005)第 109346 号

智慧生活点点通

策 划: 吴淑苓

作 者: 徐先玲 李相状

责任编辑: 吴淑苓 左灿丽 黄艳华

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84002504(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子邮件: fxb@xj.sina.net

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 240 印张

字 数: 3900 千字

版 次: 2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02228-7/C · 202

定 价: 750.00 元(全 30 册)

版权所有 违者必究

目 录

第一部 武术

第一章 武术发展历程	(1)
第一节 武术概述	(2)
第二节 武术发展	(2)
第三节 中国武术段位制	(12)
第四节 武德	(16)
一、武德教育在社会主义精神文明 建设中的重要地位	(16)
二、武德教育在社会主义精神文明建设中的作用	(17)
三、武德的基本原则和主要内容	(19)
四、武德基本要求	(21)
第二章 武林门派套路种类	(22)
第三章 武术分类	(26)
第一节 武术四大门派	(26)
一、四大门派——少林派	(26)
二、四大门派——武当派	(30)
三、四大门派——峨眉派	(33)

四、四大门派——南拳	(36)
第二节 武术的七大拳系	(38)
一、武当拳系	(39)
二、少林拳系	(41)
三、形意拳系	(43)
四、八卦拳系	(46)
五、太极拳系	(47)
六、南拳拳系	(50)
七、峨眉拳系	(53)
第三节 中国古代兵器种类	(55)
一、长兵器	(55)
二、短兵器	(58)
三、暗器	(60)
第四章 武术功夫介绍	(66)
第一节 八极拳	(66)
一、八极拳简史	(66)
二、八极拳特点	(68)
三、八极拳主要器械	(69)
四、八极拳内容	(69)
五、八级拳歌	(70)
六、八极拳风格	(70)
七、八极拳练功要素	(73)
八、八极拳十大技击法要求	(73)
九、八极拳练拳口诀	(73)
十、八极拳步法歌诀	(73)
十一、八极拳发力要求	(74)

十二、实战步型要领	(74)
十三、八极拳身法要求	(74)
十四、八极拳的技击歌诀	(74)
十五、八极拳的传统套路	(74)
十六、拳谱及动作名称	(75)
十七、套路和招法练习	(76)
十八、功法简介	(76)
十九、功法训练	(77)
第二节 少林七十二般武艺简介	(78)
一、沙包功	(78)
二、上岳功	(79)
三、梅花桩功	(79)
四、卧虎功	(80)
五、轻功	(80)
六、铁扫帚	(81)
七、排打功	(81)
八、鹰爪功	(81)
九、铁珠袋	(82)
十、龙爪功	(82)
十一、石柱功	(82)
十二、轻身术	(83)
十三、铁布衫功	(83)
十四、合盘掌	(84)
十五、纸墩功	(84)
十六、陆地飞行法	(84)
十七、推山掌	(85)

十八、螳螂爪	(85)
十九、直膝跳高	(86)
二十、竹叶手	(86)
二十一、拈花功	(86)
二十二、点石功	(87)
二十三、锁指功	(87)
二十四、金针指	(87)
二十五、石笋茅功	(88)
二十六、铁臂功	(88)
二十七、鞭劲	(88)
二十八、分水功	(89)
二十九、玉带功	(89)
三十、鹰翼功	(89)
三十一、千斤闸	(89)
三十二、翻腾术	(90)
三十三、流星桩	(90)
三十四、空手入白刃	(91)
第三节 戳脚翻子拳和绵掌翻子拳	(91)
一、戳脚翻子拳特点	(92)
二、戳脚翻子拳历史	(94)
三、绵掌翻子拳简史	(97)
四、戳脚翻子拳功理及功法	(98)
第四节 劈挂拳	(100)
一、劈挂拳简史	(100)
二、劈挂拳技法	(101)
三、劈挂拳功法	(101)

四、劈挂拳风格	(102)
五、劈挂拳传人追踪	(103)
第五节 象形拳	(104)
一、螳螂拳历史	(104)
二、六合螳螂拳及其技术特点	(104)
三、梅花螳螂拳及其特点	(106)
四、七星螳螂拳的拳法及技击特点	(107)
第六节 查拳	(109)
一、查拳简史	(109)
二、查拳基本技法、特点和风格	(112)
三、十路弹腿顺序歌诀	(113)
第七节 米祖拳	(114)
一、米祖拳简史	(114)
二、米祖拳特点	(115)
三、米祖拳功法	(115)
四、米祖拳技法	(116)
第八节 花拳	(119)
一、花拳简史	(119)
二、花拳技法及其特点	(122)
三、花拳内容	(123)
四、花拳功法要求“五要四求”	(124)
第九节 八卦掌	(124)
一、八卦掌简史	(124)
二、董海川墓志	(125)
三、八卦掌技法及功理	(125)
四、光绪九年春二月立碑	(127)

第十节 形意拳	(128)
一、形意拳简史	(128)
二、形意拳术发展	(130)
三、河北形意拳发展概况	(131)
第十一节 少林五形八法拳	(133)
第十二节 通背拳	(140)
一、闪步中拳	(142)
二、引手中掌	(142)
三、抽撤中拳	(143)
四、连环中拳	(144)
五、跃步中拳	(144)
六、劈山中拳	(145)
七、圈手中拳	(146)
八、爽肘中拳	(147)
九、膀切中拳	(147)
第十三节 少林拳	(149)
第十四节 太极拳	(154)
一、关于太极拳起源几种说法	(154)
二、太极拳五大特点	(156)
三、太极拳各流派的出现及其发展	(159)
四、陈式太极拳八十三式七言歌	(160)
五、太极拳经	(163)
六、打手歌	(164)
七、十三势歌	(165)
八、十三势行功解	(165)
九、太极拳经谱	(166)

十、太极拳缠丝劲论	(167)
十一、太极拳推原解	(168)
十二、太极拳总论	(169)
十三、用武要言	(169)
十四、太极拳十大要论	(172)

第二部 跆拳道

第一章 跆拳道——跆拳道历史	(178)
第二章 跆拳道基础知识	(183)
第一节 姿势与礼节	(183)
第二节 热身准备	(183)
一、腰部运动:	(184)
二、臂部运动:	(184)
三、扩胸运动:	(184)
四、颈部运动	(185)
五、压腿运动:	(185)
第三节 基本步法	(185)
第四节 基本脚法:	(186)
一、里合腿	(187)
二、正踢腿	(187)
三、劈腿	(188)
四、转身后摆腿	(188)
第五节 拉筋	(189)
第六节 跆拳道特点与作用	(191)
一、跆拳道的特点	(191)
二、跆拳道作用	(191)

第七节 跆拳道练习攻略	(191)
第三章 跆拳道考级	(193)
第一节 跆拳道等级	(194)
一、黄带	(194)
二、黄绿带	(194)
三、绿带	(195)
四、绿蓝带	(196)
五、蓝带	(196)
六、蓝红带	(197)
七、红带	(198)
八、红黑带	(199)
第二节 北京市跆拳道协会考段内容及审核标准 ...	(199)
一、跆拳道考核标准	(199)
二、跆拳道考段内容	(200)
第四章 练习跆拳道的益处	(202)
第一节 练习跆拳道收益	(202)
第二节 适应人群	(203)

第三部 摔跤

第一章 摔跤概述	(204)
第二章 摔跤基本知识	(207)
第一节 摔跤基本功	(207)
第二节 摔跤规则	(207)
一、裁判与规则	(207)
二、进攻有效和无效	(208)
三、犯规及处罚	(209)

第三章 少数民族的摔跤	(211)
-------------------	-------

第四部 拳击

第一章 拳击概述	(213)
第二章 拳击基本知识	(215)
第一节 拳击动作要领	(215)
第二节 拳击比赛规则	(216)
第三节 裁判员职责	(216)
第四节 拳击级别	(218)
第三章 拳击之最	(219)
第一节 拳击之最	(219)
第二节 拳王绰号	(220)
第三节 拳击运动明星人物	(220)
一、苏加·雷·罗宾逊	(220)
二、洛基·马西亚诺	(221)
三、穆哈默德·阿里/卡休斯·克雷	(221)
四、达马特	(221)
五、波德金纳斯	(221)

第五部 空手道

第一章 空手道历史	(223)
第二章 空手道基本知识	(225)
第一节 练习空手道基本要求	(225)
一、空手道基本动作	(225)
二、空手道热身要求	(226)
第二节 空手道训练比赛的装备	(226)

第三节 练习空手道益处	(227)
第三章 空手道考级	(228)
第一节 空手道考级课程内容	(228)
第二节 空手道色带级别	(229)

第六部 攀岩

第一章 攀岩概述	(230)
第二章 攀岩基本知识	(234)
第一节 攀岩基本要领	(234)
第二节 攀岩基本方法	(235)
一、脚部动作	(235)
二、手臂动作	(235)
三、手脚配合	(236)
四、身体姿势	(236)
第三节 攀岩基本技巧	(237)
一、技巧	(237)
二、比赛技巧	(237)
第四节 攀岩热身	(238)
第五节 攀岩装备	(240)
第三章 攀岩特点	(242)
第四章 攀岩种类	(244)



第一部 武术

本部分所举各种武术仅为概况性的简介，旨在增加文章的趣味性，探究中华武术的发展历程，请勿照此中所举方法练习，爱好中华武术欲练习者请咨询专家。

第一章 武术发展历程

在漫长的历史进程中，不同的历史时期对武术概念的表述也不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展、变化的。从历史上看，有不少归属武术类的名称。春秋战国时称“技击”（属兵技巧一类）；汉代出现了“武艺”一词，并沿用至明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”（当时泛指军事）的“武术”一词；民国时“国术”；新中国成立后仍沿用“武术”一词。随着历史的变迁，冷兵器逐步消亡，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目、武术竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目之一。武术体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化，反映事物本质属性的概念也在不断变化。发展到今天，武术的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育





项目。武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是广大人民长期积累起来的一份宝贵的文化遗产。

第一节 武术概述

中国功夫是武术和气功的一种统称，是中华民族在长期的生产实践和人类自身的肢体认识的过程中形成的一种文化现象，是一种传统文化的宝贵遗产，也是一种特殊的极具价值的体育运动方式。

气功是对肢体动作和人体机理逐步认识过程中形成的以修身养性、延年益寿为中心目的人体运动。它的基本原理是通过肢体动作和意象思维来辅助身心及内脏运动。从而协调人体的生理机能。其中的奥妙在经历了数千年的发展和延伸，已经成为一种神秘的东方文化。

武术是在长期的历史演进过程中不断创造，逐渐形成的一项运动。它主要经历了以下几个阶段：原始社会以生存为主要目的阶段，战国时代以军事技能为主要用途的阶段，在民间形成文化被广泛流传的阶段及在新中国成立后，武术被系统化和规范化的阶段。

中国功夫已经伴随中国的改革开放走出了中国，广泛流传到世界各国，为了促进武术在世界范围内的发展，国际奥委会把中国武术正式列为 2000 年悉尼奥运会的参赛项目，必将充分弘扬中国的传统文化，让世界了解中国。

第二节 武术发展

在原始社会里，兽多人少，自然环境十分的恶劣，在



“物竞天择，适者生存”的严酷斗争中，人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段。后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制的工具作为武器，并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，这便是武术的萌芽。

从现在的考古发现中我们可以看到，在旧石器时代，已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛，而到了新石器时代末期，则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞，甚至还有铜钺、铜斧等。这些原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

原始社会末期，部落战争频繁发生，进一步促进了武术的发展。在部落战争中，远则使用弓箭、投掷器，近则使用棍棒、刀斧、长矛，凡是能用于搏斗搏击的任何生产工具都成为战斗的武器。据史籍记载，大禹时期三苗部落多次反叛，征伐多次未能使之降服。后来禹停止进攻，让士兵持斧和盾进行操练，请三苗部族的人观看这种“干戚舞”以显示武力雄厚，三苗部族从此臣服。这是原始社会一次盛大的武术自卫演练。古代的“武舞”为后来武术套路的形成奠定了基础。

社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求，于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防技能和经验，并代代相传。传说炎黄时代，东方有个以野牛为族徽的蚩尤部落，崇尚武技，勇猛善斗，特别关于徒手搏斗（摔跤）。他们头戴牛角或剑戟样的装束，当与人交斗时，除用拳打、脚踢外，最善抓扭对方，用头顶触对方，使之不敢接近。后人称其为“蚩尤戏”。蚩尤的角抵是一种徒手搏斗，包含踢、打、摔、抵、拿等多种方法，既可用于战场，又可用于平时演练，对后世对抗性项目的发展有一定影响。

进入阶级社会，随着生产力的发展、兵器的改进，武术也进入一个新的发展阶段。商周时期，由于青铜业的发展，出现



了矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等精良兵器，以及运用这些器械的方法，如劈、扎、刺、砍等技术，还有了较量武艺高低的比赛。当时的武技多称“手搏”、“手格”、“股肱”等。据《史记》记载，夏王桀、殷王武乙和纣王都是徒手生擒猛兽的技术能手。

春秋战国时期，诸侯纷争，七强图霸，战争十分频繁。武术的格斗技能在军队和民间得到重视和迅速发展。这时铁器的出现和步骑兵的兴起，使武器的内容更加丰富，不仅质量精良，长短形态多样，武术的技击性进一步突出，同时武术的健身作用也受到了重视。这时比试武艺已非常普遍并很讲究攻防技巧，拳术打法也出现了进攻、防守、反攻、佯攻等。

当时诸侯各国“以兵战为务”，对拳技、膂力、筋骨强壮出众者都很重视。齐国宰相管仲，为使齐国强盛，实行兵制改革，责令官兵进行实战性武技训练，凡是民间有拳勇而不报告者按隐匿人问罪。每年春秋两季，齐国都举行全国性的“角试”，选拔武艺高强的豪杰充实到军队中去。因而齐军举兵如飞鸟，动兵如闪电，发兵如风雨，前无人敢阻，后无人敢伤，独出独入，如入无人之境。赵国人荀况（又称荀子）目睹齐人崇尚武技的情况，回国后与赵王谈起齐国强盛的原因时说：“齐人隆技击”。而剑术在当时的吴越则十分兴盛。古代有一位著名女击剑家就出在越国，时称“越女”。她不但剑技出众，而且有一套技击理论。据《吴越春秋》记载：“凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似俱虎。布形候气，与神俱往……一人当百，百人当万。”说明早在2000多年前，我国就已有较为成熟的技击理论，提出了内外合一、形神兼备的见解。

我们都知道楚汉之争时期“鸿门宴”的历史事件，其中有一个著名典故——项庄舞剑，意在沛公。可以看出，当时的