

武术讲义

(试用本)

第一册

北京体育学院武术教研室编

一九七八年一月

武术讲义

(试用本)

第一册

北京体育学院武术教研室编

（每册约六、七万字）

理 论 部 分

武 术 讲 义

第 一 册

北京体育学院武术教研室编

北京体育学院印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 4印张 80,000字

1978年1月第一版 1978年1月第一次印刷

定价：0.20元

说 明

本试用讲义供我院体育系武术专选课使用，武术普修课和一年制武术进修班可根据教育计划和教学大纲从中选用。

本试用讲义是根据毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的方针，按照我院体育系培养目标的要求和教育计划编写的。在编写过程中，我们和武术教师一起进行了讨论并对我院历届武术专选课、武术普修课和开门办学的实际情况及原有武术教材进行了分析研究。力求有所发现、有所前进、有所提高。

但是，由于我们编写的时间仓促，水平有限，有些问题深入研究不够，因此，一定有不少的缺点和错误，希同志们多提意见，以便在试用中修改充实，总结提高。

《武术讲义》编写小组

张文广、门惠丰、齐海、秦淳、刘增生

目 录

第一章 武术简介.....	1
第一节 武术的特点.....	1
第二节 武术的内容.....	2
第三节 武术的发展简况.....	6
第二章 武术术语.....	9
第一节 拳术的基本动作术语.....	10
第二节 刀术的基本动作术语.....	14
第三节 棍术的基本动作术语.....	16
第四节 剑术的基本动作术语.....	18
第五节 枪术的基本动作术语.....	20
第三章 武术教学法.....	22
第一节 武术教学中的思想教育.....	22
第二节 武术动作的教学过程.....	24
第三节 武术教学课的结构与组织.....	26
第四章 武术训练法.....	38
第一节 武术训练的内容.....	38
第二节 训练方法.....	49
第三节 武术训练计划的制定.....	55
第五章 武术套路的创编.....	64
第一节 创编武术套路的原则.....	64

第二节	编排套路要注意的两个问题·····	68
第三节	创编武术套路的顺序·····	69
第六章	武术竞赛的组织与裁判·····	71
第一节	武术竞赛的性质、种类和内容·····	72
第二节	武术竞赛的组织与进行·····	73
第三节	武术竞赛的裁判法·····	82

第一章 武术简介

武术是我国特有的具有民族风格,带有攻防含义,以拳、械套路形式为主的体育项目。它在我国有悠久的历史传统,有广泛的群众基础,是我国劳动人民所喜爱的一种健身手段,也是我国一项宝贵的民族文化遗产。

由于武术具有朴实独特的民族风格,具有广泛的适应性,不受场地、器械、时间的限制,因此,得到了广泛开展,深为广大工农兵和青少年喜爱。

通过无产阶级文化大革命的战斗洗礼,武术更加光彩夺目。最近几年,中国武术团接连出访,国外反映非常强烈,我国的武术为建立和发展中国人民与各国人民之间的友谊,为执行毛主席的革命外交路线起到了积极的作用。

第一节 武术的特点

一、具有朴实独特的民族风格:武术的每一个动作都要求精神贯注、气势饱满、手眼相随、劲力充沛,充分体现出健康的精神面貌和浓郁的战斗气息。

二、动作的技击性:武术动作带有攻防特点,含有击打意义。主要方法是踢、打、摔、拿。踢又有蹬、踹、弹、缠、扫、挂、分、摆等法;打又有冲、撞、挤、靠、崩、挑、劈、

砸；拿又有小缠、大缠、拷拦等法。

武术中的攻防技术，并不是停留在原始的击打状态，而是把这些素材根据锻炼身体的需要，进行加工提炼，编成优美的动作及其组成的套路，借以达到活动身体，增强体质的目的。

三、以套路形式为主：武术的主要内容有拳术和器械套路组成。套路根据具体任务，对象的特点，可长可短、可难可易、可单练、可对练。但任何一个套路都要求动作连贯，有来有往，起伏转折，节奏鲜明。

第二节 武术的内容

武术的内容丰富多彩，形式多种多样，根据形式可分成下列四类：

一、拳术：包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、地躺拳等。

二、器械：包括长器械，如：枪、棍、大刀等；短器械，如：刀、剑、双刀、双剑等等。软器械，如：九节鞭、三节棍、流星锤、绳标等等。

三、对练：包括徒手对练、器械对练、徒手器械对练。

四、实战性项目：包括推手、短兵、擒拿、散打。

五、集体表演项目：包括六人，六人以上的徒手、器械、对打等。现将开展较为普遍的内容简述如下：

一、拳术

（一）长拳：长拳套路中多窜、蹦、跳跃、闪、展、腾、挪、起伏转折等动作，其动作特点是：快速有力、舒展大方，精神饱满，雄伟勇健，动作灵活。长拳是一种综合性拳

类。在传统的长拳套路中包括有查、华、炮、洪、戳脚、翻子、燕青、黑虎、六合、金刚等拳种；这些拳种又有特色，如：查拳、华拳、舒展大方、飘洒优美；炮拳、翻子干净利落，发力充实。

但是，无论那个拳种，都具有动作幅度大、腾空高、造型美的特点，它对柔韧、力量、速度、耐力等素质的要求较高，特别适合青少年练习。

（二）太极拳：是一种缓慢、园活、均匀、连贯的拳术。它要求用意识引导动作，注意力集中，气沉丹田，呼吸自然。太极拳也有若干种，也都各具特点，一般地讲，有的姿势较舒展大方；有的小巧紧凑；有的柔中有刚（刚较突出）；有的步法轻捷。

（三）南拳：南拳是我国南方各省广泛流行的一个拳种，它的上肢动作较多发劲有力，南拳的主要特点是步法稳固，拳势刚健，动作紧凑，发力完整。

近年来，南拳也有不少的改革，加进一些幅度大的跳跃和腿法动作，既保留了南拳固有的风格，又丰富了内容，锻炼的效果更加全面。

（四）形意拳：形意拳在我国北方流行较广，它以三体式为基础，以劈、崩、钻、炮、横为基本拳法，并模仿一些动物（如：虎、猴、燕、鸡、马等等）的运动特长和神态特征，结合武术的拳法编成套路。

形意拳的主要特点是：动作整齐，简单清晰，内外合一，身整步稳，刚柔相济。

（五）八卦掌：是以摆扣步的步法变化为主，以掌法为基本，以走转行园为主要形式的套路练习。

八挂掌的主要特点是：左右旋转，式式连锦，身灵步活，刚柔兼有，变化多端。

（六）通臂拳：通臂拳的基本拳法有甩、拍、穿、劈、钻、等五种，练习中要求两臂松沉，动作大开大合，发力饱满，气势贯流，整个套路要求双臂交劈，交织变化，胸部含挺，拧腰松髓。

（七）翻子拳：翻子拳的主要特点是：短小精悍，结构严谨，发力迅猛，拳法连续，干脆利索，一气呵成。有人把翻子拳的风格形容为：“双拳密如雨，脆快一挂鞭。”

翻子拳包括站桩翻，翠八翻，捋手翻等套路形式。

二、器械：

（一）刀术：刀术以缠头裹脑为主要动作，再加上劈、砍、撩、扎、刺、挂等刀法，协调配合另一只手和各种步型步法构成套路练习。

它的特点是：雄健有力，勇猛强悍，故有“刀如猛虎”的说法。

双刀则要求练习者两手均能掌握刀法，特点是刀花较多，同时要求刀法和步法紧密配合，所以有：“单刀看配手、双刀看步走”的说法。

（二）剑术：剑术是以点、崩、劈、刺、撩、挂、腕花等剑法，协调配合另一手的剑指和各种步型步法构成的套路练习。它的特点是：潇洒优美，身法多变，故有“剑似飞凰”的说法。

双剑则要求两手都有运用剑法的能力，短穗双剑的特点是剑法清晰，灵活多变；长穗双剑则多翻转挂剑“背后穿挂剑”“平穿剑”等动作，形象优美，飘洒大方。

(三) 棍术：棍术是长器械的一种。它以抡、劈、撩、拨、戳、午花等动作配合步型步法及跳跃动作组成套路练习。特点是：快速、勇猛、有力、风格泼辣。故有“棍打一大片”的说法。

(四) 枪术：枪术以拦、拿、扎为基本动作，配合崩、劈、挑、点、穿、绞、午花等枪法以及各种步型步法，跳跃动作组成套路练习。它的特点是：枪扎一条线，上、中、下三点；圈枪为母，里外旋园。脚为根，腰为轴，力达枪尖，既是枪，又是棒，前后变换。

三、对练：在单练的基础上，两人或两人以上，按着固定的套路进行假设性实战练习。要求：动作熟练，稳、准、逼真、配合协调。

(一) 徒手对练：徒手对练是在拳术基础上，两人或两人以上按照固定的套路所进行的练习。不同特点的拳种，在对练的风格上也有所不同。如长拳对练多窜、蹦、跳跃和跌扑滚翻等动作，动作快速、勇猛、敏捷；对擒拿是按照反关节的原则进行擒拿与解脱的套路练习；形意拳对练则多紧凑快速的手法。此外还有太极拳对练，八极拳对练等。

(二) 器械对练：是两人或两人以上在单练器械的基础上所进行的练习。由于各种器械都能对练，因此，对练项目很多，分为长兵对练，短兵对练，长短兵对练和长短软兵对练四类。

不同器械，在对练风格上也各异，如短器械对练的对刺剑，特点是刚中有柔，轻快飘洒；而劈刀则呈现出勇猛、强悍的风格。

(三) 徒手、器械对练：是在拳术和器械的基础上，一

方徒手，一方使用器械所进行的练习。如，空手夺刀、空手夺枪等。要求器械的一方，出手快准、有控制能力，徒手的一方则须闪、躲敏捷、跌扑轻巧。

四、集体表演：六人以上进行拳术，器械或对练的集体演练。集体表演要求动作整齐划一，为了提高表演效果可配乐伴奏，并有队形变化和图形变换。

第三节 武术发展简况

毛主席教导我们：“在现在世界上，一切文化或文学艺术，都是属于一定的阶级，属于一定的政治路线的”。武术是我国劳动人民在长期的阶级斗争、生产斗争中所创造和发展的。但是，历代的反动统治阶级都把它当做镇压人民，训练爪牙的工具，或是当做粉饰太平，供少数人欢赏的古董。并且，长期以来武术被反动统治阶级蒙上了一层封建迷信的色彩。

另一方面，长期处在水深火热之中的劳动人民，为了强筋壮骨，提高战斗本领，坚持练拳习武，积极开展多种多样的武术运动，用以抵御外来的侵略，反抗残酷的横征暴敛。历史上无数次农民起义，从陈胜、吴广的揭竿起义到太平天国的农民革命；从明代的抗倭运动到近代的义和团反帝反封建斗争，都能看到武术为阶级斗争服务的事例。大革命时期，在中国共产党领导下的如火如荼的农民运动中，也有许多“梭标队”“自卫队”练刀午枪，用以打土豪、除恶霸，开展革命的武装斗争。因此武术尽管被统治者蒙上了封建迷信的灰尘，但仍然淹没不了它本身的光彩。

解放以后，在党和政府的关怀领导下，在毛主席革命路线指引下，武术和其它文化遗产一样获得了新生。一九五三年在天津举行了盛大的民族形式体育运动大会。一九五五年开始，国家体委组织和编写了以武术主要项目为内容的武术教材，并出版了大量书刊。首先从太极拳入手，创编了简化太极拳。然后进行长拳、刀、剑、枪、棍等武术教材的编写工作。为了科学地论证武术的健身医疗作用，北京医学院，北京体育学院等有关单位，对长拳、太极拳进行了生理测验，从测验中初步揭示了武术的科学价值，有力地论证了武术对发展身体素质和医疗慢性疾病的良好作用，同时也引起了一部份国际友人的重视。

一九五六年，国家体委把武术宣布为正式运动项目，并列为国家的运动竞赛的内容之一。从一九五六年起，每年都举行全国规模的武术竞赛。从一九五八年起体育院校把武术列为普修课和专修课，少数体育院校还设立了武术系。

大跃进的一九五八年，在三面红旗光辉照耀下，武术和其它项目一样出现了突飞猛进的局面，为了适应技术发展的需要，国家体委制定了武术新的竞赛规则。

一九五九年第一届全运会上，武术第一次在新的规则上进入了同类项目的竞赛。

一九六〇年中国青年武术队随同周总理率领的“中国访缅友好代表团”去缅甸作了长时间的巡回表演。

经过史无前例的无产阶级文化大革命，在毛主席革命体育路线指引下，武术和其它项目一样，得到了更广泛的开展。广大工农兵喜爱武术，积极从事锻炼。中国武术团又连续出国访问，进一步增进了中国人民和各国人民的友谊，为

贯彻毛主席革命外交路线作出了一定的贡献。

总之，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质。”

“古为今用，推陈出新”等一系列光辉指示下，在各级党组织的直接关怀领导下，在广大的武术工作者的辛勤努力下，武术运动不断发展，广大武术工作者，为社会主义革命和建设做出了应有的贡献。

解放以来，在武术发展过程中，也受到刘少奇、林彪、以及“四人帮”的反革命修正主义路线的干扰和破坏，在武术界反映出一些腐朽、没落阶级的意识形态。“四人帮”横行时“闹而优则仕”，在武术界也有所反映。特别是“四人帮”及其在体育界的亲信，出于他们篡党夺权的罪恶目的，鼓吹“宁可三年不出成绩，也要把路线搞端正”大搞所谓的“体育革命”，妄图搞乱人们的思想，否定毛主席的革命体育路线，破坏武术的发展。

毛主席的革命路线在体育战线始终占主导地位，在武术界也是始终占主导地位，经过无产阶级文化大革命锻炼的广大武术工作者，对修正主义体育路线进行了坚决的抵制和斗争，坚持了武术为增强人民体质服务，为无产阶级政治服务的发展方向。遵照毛主席关于清理古代文化遗产“古为今用”的方针，对武术进行整理研究工作，他们解放思想，敢想、敢干、敢于创新；业余体校和武术辅导站如雨后春笋，不断涌现。广大的武术工作者，正在以华主席为首的党中央抓纲治国的战略决策指引下，深揭狠批“四人帮”反革命的修正主义路线的极右实质，彻底肃清其流毒和影响，为体育大干快上，为我国体育事业赶超世界先进水平而贡献力量。

第二章 武术术语

武术动作多种多样，它在日常生活中是不常见的，显然，要说清楚这些动作也是很困难的。例如：要说明象“歇步”这样一个简单的姿势，就非得几十个字不可。因此，就必须采用专门的语言才能确切地表达武术动作的名称和要领。这就是武术术语。

实践经验告诉我们，在武术教学和训练中运用专门的术语，不仅能帮助加速掌握动作，而且对于发展武术理论和积累经验，都有很大意义。武术术语是总结材料，交流经验，进行科研的工具，是提高教学训练质量的重要手段之一。

术语不是对动作的“描绘”，而是确切地指出该动作的基本特点。因此，对术语有下列三个要求：

1. 正确——确切指明动作的结构，不允许有第二种解释。
2. 简炼——以简短文字说明该动作的基本特点。
3. 易懂——所选择的术语，使人容易理解与记忆。

基本术语

（一）动作方向：

前——胸向的方向。如果动作是由倒立开始，则向前是指背部所向的方向。

后——背向的方向。

左右——左（右）手侧对的方向。

（二）臂：

举：臂的移动距离小于或等于 180° 称为举。如臂由下垂到前举称“臂前举”。举的基本方向有：前举、上举、侧举、后举、下垂。此外，还有斜方向，斜是指与水平成 45° 角。如斜上举斜下举。

绕：臂的移动距离在 180° 以上， 360° 以下为绕。如臂由下垂向前绕至托掌。方向以开始为准。

绕环：臂的移动距离在 360° 或 360° 以上的园周动作称为绕环。如臂由下垂向前“绕环”，就是指臂由下垂开始经前、向上再向后，又恢复至下垂姿势的园周动作。

绕环的方向以开始为准，如开始是向后即为向后绕环，开始向前，即为前绕环……。

第一节 拳术的基本动作术语

一、手型、

拳：四指卷拢，拇指屈紧，压于食指中节。

平拳：指拳心向下，拳背向上，手心向上的要加以说明。

立拳：拳眼向上、拳眼向下的要加以说明。

掌：五指伸直并拢，拇指一节屈。

直掌：手腕伸直。

立掌：向拇指侧屈，掌指尖朝上。

横掌：小指侧朝前，掌指尖朝左（右）。

勾：五指指尖捏拢屈腕。

二、手法：