

大学武术
College Martial Art

杨永惠 编 著

大学武术

College Martial Art



山东人民出版社
Shandong People's Publishing House

大学武术

College Martial Art

杨永惠 编著



山东人民出版社

Shandong People's Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

大学武术/杨永惠编著. —济南: 山东人民出版社,
2013. 8(2013. 9 重印)

ISBN 978-7-209-07240-3

I. ①大… II. ①杨… III. ①武术—中学—高等学校—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130121 号

责任编辑: 王 晶

封面设计: 彭 路

大学武术

杨永惠 编著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

青岛星球印刷有限公司印装

规 格 16 开 (184mm×260mm)

印 张 14

字 数 307 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 2 次

ISBN 978-7-209-07240-3

定 价 28.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。电话: (0532) 88194567

前 言

大学武术教材是根据临沂大学“关于全面实施创新课程建设的意见”和“教材建设规划”要求，顺应不断发展变化的社会需求和学生成才的需要而撰写的。该教材的编写有利于全面贯彻落实教育部、山东省教育厅关于高等院校教学质量建设工程精神，进一步优化高等院校体育学科武术课程教材内容，彰显教材特色，提高教学质量，培养高素质应用型人才。

高等院校体育学科武术教材已有多种版本，呈现出“百花齐放，百家争鸣”的大好局面，但其武术套路技术部分的讲授内容，大多是以 20 世纪 50 年代国家统编的武术“初级套路”内容为主。武术“初级套路”是为顺应新中国成立初期社会发展的需要，适应当时广大武术爱好者和大学学生的学习及全民健身运动的需求而推出的。随着社会的发展与进步，“初级套路”已经越来越不能满足大学生、广大武术爱好者及全民健身运动的需要。特别是进入 21 世纪后，这种现象越来越突出，并开始逐渐引起高等院校武术专家学者们的关注。为了使武术教材更好地适应新世纪的需要，有的专家学者开始尝试对武术教材进行实验性改革，如淡化武术套路而以动作组合技术作为武术课程教学的主要内容。这种尝试为武术教材的改革创新及课程建设提供了新的思路，不失为一种有益的尝试，但仍有其不足之处。

为了使武术教材能更好地适应新世纪社会发展的需要，笔者在多年从事体育学科武术课程教学实践的基础上，遵照理论与实践相结合的原则，结合我校体育学科武术课程教学改革实际撰写了本教材。本教材致力于武术理论与实践技术教学的规范化、系统化和科学化，力求理论性和实践性相得益彰。在章节知识结构与内容设计方面，努力体现素质教育的要求，既考虑到

武术专业知识的连续性,又方便学生阅读自学,培养学生的自学能力。在武术技术讲授部分,涵盖了武术的基本功、基本技术、套路技术和散打技术四个方面的内容,其中套路技术是武术课程教学的主要内容,因而是本教材撰写的重点,包括长拳术、太极拳术、刀术、剑术、棍术、枪术6个新编套路,而且每个套路均设计为22个动作。在每个套路内容设计方面,既注重吸取传统武术的基本技术与方法,又遵循人体生理运动特点,同时还考虑到以下几种因素:一是力求符合大学生和广大武术爱好者的健身需要及心理需求,激励其在武术健身运动中逐渐领悟武术技击的精髓,以继承和发扬传统武术技击之本;二是套路动作难度与运动强度力求与大众健身需求相适应,以便在全民健身运动中推广与普及;三是套路技术含量丰富多彩,有利于提高初学者的学习兴趣,培养其锻炼身体的良好习惯,同时弘扬优秀的民族传统文化。另外,每个新编套路均有详细的图解说明以及简明扼要的动作要领和技击用法。这些新编套路简短精炼,易懂、易学、易练、易用,融健身、防身、表演为一体。在武术理论知识阐述部分,力求做到通俗易懂,既注重知识深度和广度的拓展,又体现出较强的针对性、实用性和知识的连续性,便于大学生阅读自学。同时,书中各章的篇首设有“学习目的与要求”,篇末配有“思考题”,便于大学生和广大武术爱好者对武术教材内容的学习、理解与自测。

本书理论章节中的部分内容和套路技术内容,已分别在《中国学校体育》《中华武术》《武魂》《少林与太极》等杂志上刊载。本书在撰写过程中又对已登载的内容进行了提炼、整理、充实与完善。

本书既可作为高等院校体育学科本、专科通用教材,也可作为高等院校体育教育武术必修课或选修课的教学用书,同时也可用于中学体育教师的职后培训教材以及留学生的教学参考教材。

本书的撰写历时四年,初稿完成后,首先在临沂大学体育学院体育教育专业本科生武术课上试教,并针对教材内容设计与同学们展开了广泛的探讨,同学们为本书内容的撰写提出了很多有价值的建议和观点,他们中的学习骨干还为本书的撰写承担了大量的动作演示工作,在此一并致谢。最后,感谢临沂大学体育学院院长奚凤兰教授、体育学院教授杨涛博士对本书撰写

工作给予的大力支持。感谢杨苏菡、周慧英在为本书拍照、制图等方面所做的大量工作。感谢山东人民出版社的同志们和临沂大学的同事们为本书撰写所给予的热忱帮助。

由于受个人精力、学识、趣味的限制，本书的撰写难免会有偏颇、遗漏之处，恳请专家和读者批评指正。

杨永惠

2012年2月12日于临沂大学

CONTENTS | 目 录

前 言 /1

第一章 中国武术的形成与发展 /1

- 第一节 武术形成的根源 /1
- 第二节 古代武术的发展 /3
- 第三节 近代武术的发展 /10
- 第四节 现代武术的发展 /12
- 第五节 武术的内容与分类 /17
- 第六节 武术的社会价值 /19

第二章 武术的基础知识与基本技术 /24

- 第一节 手型、手法 /24
- 第二节 步型、步法 /28
- 第三节 肩臂运动 /31
- 第四节 腰部运动 /33
- 第五节 腿部运动 /34
- 第六节 跳跃运动 /40
- 第七节 平衡运动 /43

第三章 长拳术 /45

- 第一节 长拳术的基础知识 /45
- 第二节 长拳术的基本技法 /48

| 第三节 大学长拳术 /51

第四章 太极拳术 /65

第一节 太极拳术的形成与发展 /65

第二节 太极拳术的健身与审美价值 /67

第三节 太极拳术的基本要求 /69

第四节 大学太极拳术 /71

第五章 刀术 /90

第一节 刀的基础知识 /90

第二节 刀术的基本技法 /92

第三节 大学刀术 /93

第六章 剑术 /110

第一节 剑的基础知识 /110

第二节 剑术的基本技法 /112

第三节 大学剑术 /113

第七章 棍术 /131

第一节 棍的基础知识 /131

第二节 棍术的基本技法 /132

第三节 大学棍术 /134

第八章 枪术 /152

第一节 枪的基础知识 /152

第二节 枪术的基本技法 /153

第三节 大学枪术 /154

第九章 武术散打（实用技术） /172

第一节 基本技术 /172

第二节 基本摔法 /179

第三节 专项功力练习 /182

第十章 武术学习与训练的方法 /187

第一节 武术学习方法 /187

第二节 武术套路学习阶段与步骤 /190

第三节 武术散打学习阶段划分 /191

第四节 武术图解知识 /193

第五节 武术训练方法 /197

第十一章 武术运动竞赛知识 /202

第一节 套路竞赛基础知识 /202

第二节 套路竞赛评判方法与标准 /204

第三节 散打竞赛基础知识 /207

第四节 散打竞赛评判方法与标准 /208

第五节 武术运动竞赛场地 /211

参考文献 /212

中国武术的形成与发展

学习目的与要求

对中国武术的历史根源与发展演进过程要有一个比较清晰的了解，力争全面地掌握武术的内容、运动特点及社会功能价值。珍视中国几千年来优秀的民族传统文化精粹，明确认识中国武术不仅是搏斗防身、养生健身之道，更是精神修炼、人格净化的良好方法和手段。要加强自身的思想品质修养，树立良好的武德观念，增强民族自豪感和凝聚力。

中国武术，有着悠久的历史传统和广泛的社会基础，是中国人民数千年来为了生存与生活，在生产劳动、狩猎、战争以及与自然斗争的过程中，逐步积累、发展、完善起来的。它是以技击动作为主要内容，以套路和搏斗为主要运动形式，注重内外兼修，讲求仁义忠信，集健身、防身、养生和娱乐于一体，具有中华民族文化特色的民族传统体育项目。

第一节 武术形成的根源

一、原始人武术技能的形成

武术起源于原始社会时期。原始人在长期的采集、狩猎及搏斗实践中，逐渐创造和掌握了各种有利于生存、生活和生产等方面的技能，克服了自然界以及其他方面给人们带来的灾难，创造了许多原始的生产劳动工具和狩猎搏斗器具，如原始人制造的石器、骨器和复合器等生产劳动工具，许多生产劳动工具用于狩猎搏斗便成了武器。人们要发挥这些工具或武器的作用，就必须学会和掌握这些工具的特点和使用方法。当然，原始人的生产劳动和狩猎搏斗的技能，还不能完全称之为武术活动，但是，这种狩猎搏斗技能却是武术产生的重要因素之一。

原始社会人们的生产力水平极为低下，人类为了生存与生活，就必须同自然界作艰苦的斗争。据古书资料记载，原始社会人类数量很少，猛兽极多，自然环境十分恶劣，在那样的环境里生存，人类只有依靠群体的力量，捕捉野兽、采集野生植物充饥。在采集和狩猎的劳动过程中，人类逐渐创造了徒手摘采食物和追捕野兽的各种方法，掌握了使用各种天然工具的技巧与技能。随着社会的不断发展与进步，用于生产劳动和狩猎的工具也在不断地进行改进与创新。原始人在其追捕野兽过程中使用的砸、劈、砍、刺等方法上，积累了丰富的实践经验，逐步形成了各种搏斗的姿势和方法，并把这些搏斗技能与经验进行广泛交流，代代相传。在漫长的社会发展过程中，人们对这些用于生存的搏斗技击术与方法不断地进行改进、完善和发展，为武术技术的逐步形成奠定了基础。

二、原始战争推动武术的发展

原始人制造的石器、骨器和复合器等生产劳动工具十分简陋，而这些工具主要用于采集和狩猎。但到了原始社会后期，随着生产力水平的不断提高和私有制的萌发，氏族部落之间常常为了争夺有利的自然生活环境，掠夺对方食物、财产和领地等，从而引发争斗。后来逐渐发展成为有组织、有目的的规模较大的部落战争。在战争中使用生产劳动或狩猎工具，就逐渐转化为搏斗的主要武器，一个狩猎者也就变成了一个战斗者，战争中所使用的武力则成为掠夺财富的一种主要手段。在战斗中所使用的武器，随着作战需要而不断地改进和发展，人们对在战场上的搏斗技击术也不断地总结、交流与发展。最终，狩猎工具逐渐转化为人们用于互相厮杀的武器，在生产劳动、狩猎技能的基础上，又逐渐衍生出了用于战争搏斗的技能。于是，用于战争的武术搏斗技击术的雏形就开始逐步地形成起来。

在原始社会末期，氏族或部落之间的战争越来越频繁、激烈、残酷，在搏斗中有时一人要对付两人或更多人的攻击；一旦武器脱手，就要赤手空拳对付持械者。随着原始战争的发展及其战争的逐渐残酷，人们开始注重制造更具有杀伤力的武器，掌握徒手与持器械的攻防格斗技能，不断地总结搏斗经验，对从搏斗实践中被人们认为行之有效的搏斗技术进行反复模仿、习练和传授。这就是早期的有组织、有目的的武术搏斗操练活动。

三、原始战争推动武术器械的发展

中国人类遗址的大量考古资料证明，随着人类社会的发展和原始战争的需要，人们使用的工具由天然工具逐步发展到人造工具，生产工具的制造也由粗糙简陋、种类少而逐渐发展到加工精细、结构复杂、种类多，这是一个漫长的发展过程。到北京人时代，北京人已经能根据不同的原材料，使用不同的制作方法，制造出各种类型的器具，其形状大小不一，如直锋刃、凸凹锋刃、多边锋刃和盘状形等。这些刮、削、砍、砸、刺等器具的加工逐渐精致起来。从旧石器中期开始，人们开始利用动物的骨头制造工具，并研制出多种形状的复合器具，如将骨制尖状器装置在长木棍上做成投枪、长矛和叉状器具等，用这种复合武器，既能刺击远距离的猛兽，又能捕杀近距离的禽

兽。在旧石器晚期，原始人在制造复合武器方面，出现了一个大的创造，那就是弓箭的发明与使用。当时，人们选用弹性较好的木杆，制成弯弓，用质地较硬的木杆削成箭。这些复合武器的制造，既用于狩猎，同时也用于战争。

在新石器时期，人们通过打制、磨制等不同工序制成了多种锐利器具，如石刀、石匕首、石矛、石斧、石铲、骨刀、骨矛、骨叉等。这些复合器具的制造，充分反映了中国新石器时代，人类对生产、狩猎器具的性能与使用方法，已有了明确的认识，而且使用的方法和技能也得到了提高。随着生产力的发展，器具制造技术也不断改进与创新，各种类型器具的用途也日趋明显，武术器械技术中的砍、刺、劈、戳、削、挑等方法，也就是在这个基础上逐渐产生和发展起来的。

第二节 古代武术的发展

一、商周时期

根据商周时期的考古资料记载，当时用于战争的兵种主要有步兵和车兵两种，以车战为主要作战形式，后来发展为骑马作战。车战与马战的出现，促进了长兵器和弓箭的发展。在运用兵车作战时有着严格的操作规程，当双方之间的距离比较远时，使用弓箭对射；双方之间的距离逼近时，开始用矛、戈、戟等长兵器进行格斗刺杀；当马仰车翻弃车近距离拼搏鏖战时，则多使用短兵器，如刀、剑、匕首等。

在商代，青铜器的铸造技术已经达到了一定的水平，当时生产出大量的青铜武器，主要用于战争。青铜器具的普遍使用，使战争的武器变得更加轻便、锋利和坚固。统治者为了提高将士的搏斗力水平，开始有组织、有目的的开展搏斗形式的训练与比赛。《礼记·王制》记载：“凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御。”这种训练与比赛形式的出现，不仅是在军队中提倡习练拳械的措施之一，而且也引导着广大民众习练拳械，以为自保。这种通过搏斗对抗的形式，以评价一个人的拳械技能的高低，对推动搏斗技击技术的发展起到了重要作用。

周朝统治者是文武兼用来加强其统治的，把射箭、御、角力（摔跤）列为学校教育内容之一，习武开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。西周初期，周成王封伯禽为鲁公，并嘱咐他说：“尔知为人上之道乎？……有文无武，无以威下。有武无文，民畏不亲。文武俱行，威德乃成。”（《说苑·君道》）意思是说，你知道如何做一个好的国君吗？只顾文事，不掌握武力，就无法维持权威。若只知用武力镇压，而忽视文教，老百姓便会由于畏惧而疏远你，社稷也很难保。只有文武兼备，才能维护统治。当时在一年之中，基本上是三时（季）务农，一时讲武。《礼记·月令》记载：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射、御、角力。”这就是说，每年的冬季周天子就命令将士学习技击术，练习射箭、驾驶战车、角力等。以上记载表明，此时“武”字的使用比较普遍，提倡武力在西周时期已被列为国策。

舞蹈与武术在原始文化形态中有一定联系，舞蹈是从技击术中提炼创作的一个表

演艺术体系，商周时期二者在发展中开始了分化，但舞蹈在艺术性方面尚未能充分发展，其实用性仍居于十分重要的地位，所以，武术与舞蹈在当时的环境下是难以完全分开的。这个时期的武术与舞蹈，既有娱乐性、健身性，又有实用性，而舞蹈的组合动作与武术的套路动作更有许多相似处。手执器械的舞蹈，不仅能健身，而且还可用于征战，这充分肯定了舞蹈的实战性意义。据《史记》载，孔子对舞蹈作了比较详尽的解释，他指出舞者手执器械、面部表情愤慨，表现了武王伐纣的军容威仪。从孔子的解释看，舞蹈的内容包含了许多技击术，而且这些技击术有一定的实战价值。

商周时期的奴隶主贵族极为重视培养其子弟，希望他们能成为精通武技的勇士。周代的“六艺”教育包括“礼、乐、射、御、书、数”，其中“射”“御”均有着丰富的武勇教育内容，是车战时最重要的军事技能。“乐”中包含着各种“舞蹈”动作，更是兼有技击术的内容。礼为“六艺”之首，这充分说明在商周时期已开始重视礼仪道德的教育和培养，这对武术的发展和武德教育的倡导起到了积极的作用。

二、春秋战国时期

春秋战国时期，是奴隶制开始向封建制过渡的时期。统治者既重视武术的技击性，也重视武术的健身性，此时的武术多以“技击”字样出现在古籍中。春秋后期出现了铁剑，剑术的发展尤为突出，许多帝王将相、侠客游士均以佩剑为威武和光荣的象征，当时佩剑已成为人们尚武的重要标志之一。在这种历史环境条件的影响下，涌现出了许多剑客、剑侠和剑术技击家，他们从搏斗技击中积累了丰富的剑术理论知识和技法。

儒家学派的创始人孔子，出身于武术世家，文武兼备，这些在先秦古籍中多有记载。孔子培养弟子的理想目标是“成人”，必须具备“知”“仁”“勇”“艺”，他指出“有文事者，必有武备；有武事者，必有文备”。孔子的学生子路就精于剑术，是一位英勇善战的武士。《孔子家语》记载：“子路戎服见孔子，拔剑而舞之曰：古之君子固以剑自卫乎？”这充分表现出了子路具有的一种英武雄姿。孔子的另一个弟子冉求，是一位文武兼能的将领。这些记载均表明孔子重视对学生进行军事武艺的教授。

武术从贵族阶层中逐步走向民间，这在《吴越春秋》中就有记载。有一民间女子（越女）在回答越王问其关于剑术技击之道时说：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。杳之若日，偏如腾兔。追形逐影，光若拂兮。呼吸往来，不及法禁。纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万。”越女这段精辟的论述，深入浅出地点明了剑术技击之要。所谓门户、阴阳，即舞剑时的进退、纵横、攻防，以及对人体内外变化神态与姿势的要求，即精神贯注、从容不迫。从这段真实的写照中不难看出，当时已有了较为丰富的剑术理论知识。春秋以后，历代著名的将领、击剑家，多以学剑于越，并以显示自己的剑法已经达到一种精深的程度。

战国时期，中国已进入社会剧烈动荡的时代。战国与春秋相继，兼并战争连绵不断，而且战争的规模也越来越大。大规模的战争进一步助长了社会尚武的风气，军队与民间练拳习武活动得到了更加广泛的重视与发展。在战国时期由于尚武之风的推动，

出现了许多剑客、侠士，击剑练习也向着专门化的方向发展。在这种社会环境影响下，有些诸侯国已用法制手段，命令官吏佩剑习武。秦始皇正是由于佩剑，当荆轲近身行刺时，才能及时得以防卫免于被刺死。古籍史料的记载表明，战国时期的剑术极为普及，不仅官吏、将士佩剑，百姓也多带剑以作防身之用。由于剑的广泛使用与普及，击剑之风盛行一时。在斗剑的实践中，总结出了比较成熟的战略战术。《庄子·说剑篇》论述为剑之道时说：“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”这段文字讲述的就是击剑时诱敌深入、后发制人的战略战术理论。这些有关剑术技击的论述，不仅反映了当时成熟精辟的剑术理论，而且对于其他武技的发展也有着深远的影响。

随着各诸侯国之间战事的频繁，此时期的作战阵容，已由车战逐渐转变为步兵和骑兵作战为主，兵器的种类也随之不断增多，主要的兵器有戈、矛、弓、戟、钩、斧、刀等。武器的多样化，促进了武艺向着多样化的方向发展。《史记》中记载了楚汉相争时期的历史事件，“鸿门宴”里面描述了所谓“项庄舞剑，意在沛公”这一著名故事。从这个故事中可以看出，当时武术已由过去单纯的攻防搏斗技术，逐渐发展成为可以单独舞练的套路运动形式。

春秋战国时代，武士们在武技竞争实践中，已逐步形成了一种公平竞争，崇敬强者，以武技高低决定社会地位的竞争意识，这种竞争意识反映出华夏民族的伦理观念，这也正是中国武术可贵品格的表现。司马迁在《史记·太史公自序》中关于作《孙子吴起列传》的按语中写道：“非信廉仁勇不能传兵论剑，与道同符，内可以治身，外可以应变，君子比德焉。”司马迁的精辟论述，明确指出具有良好的道德品质是“传兵论剑”的必备条件，这也深刻地说明了中国武术文化的伦理特色。以“武德”作为练武者的行为规范，对当今更好地继承与弘扬民族传统武术文化有着深远的现实意义。

三、秦汉、三国时期

公元前 221 年，秦始皇灭六国后统一了中国，结束了 800 余年的分裂割据混战的局面。秦始皇为了巩固中央集权的专制统治，防止六国贵族的再起和人民的反抗，下令将民间散存的各式武器加以销毁。秦代虽然禁止民间操戈习武，限制和阻碍了民间武艺的发展，但是，秦始皇对军队的习武非常重视，他用法制手段加强其军队的武艺训练。据《秦律》记载，秦代有关军队武艺训练的一些法规戒律比较严明。如经训练后的士兵，射箭不中目标、不会驾御战车、骑兵课考试项目成绩低劣等，有关的人员和官吏都将受到惩罚。这种考核制度的建立，对当时军队武艺的训练起到有效的督促作用。在秦代，手搏术有较大的发展，比赛时运动员着装统一，轮对相搏，较力斗巧，以制对方倒地获胜，对胜者给予奖励。

汉代手搏、击剑较为盛行，搏斗技术有了很大的发展，此时的武技统称为“武艺”。汉代施行“世兵制”，地方有经常训练的预备军，每年要举行一次大检阅，当时称为“都试”，以此考试形式作为选拔将士、提高将士战斗力的手段，这种考核制度对当时武艺的发展起到了推动作用。

西汉时期，承春秋、战国之遗风，官吏皆佩剑。武士佩剑以搏斗，文士佩剑多以防身自卫之用。但后来随着汉匈之战的进一步发展，骑兵在战场上的作用越来越突出，

当时大量的骑兵纵横驰骋在战场上，主要靠挥臂抡刀毙伤敌人，这样一来，剑的刺击威力相对减弱，于是一种用于劈、砍的环柄刀取代了剑的军事地位，成为军队中主要的战斗武器。在山东沂南汉墓石墓墓门的横额上，刻着一幅战斗搏击图像，图像中的武士姿态威武，所使用的武器就是用于劈、砍的环柄刀，配合防御使用的是长方形的盾牌。西汉武术套路技术发展较快，既有单练套路，也有多种形式的对练套路。

黄巾起义沉重地打击了东汉王朝，使之土崩瓦解。魏、蜀、吴形成了三国鼎立的局面，分别占据北方、西南和东南部分地域。当时社会经济较前有了一定的恢复和发展，这种政治、军事和经济形势，直接推动了武艺的发展。

魏国的奠基人曹操，是杰出的军事家和政治家，有很高的文化素养，精通兵法，著有《孙子略解》等兵法书籍。他法令严明，赏罚必信，故能令行禁止。他不仅本人文武双全，而且具有兼重文武的教育思想。他教育儿子曹丕，不仅要学文，而且要学武。曹丕幼年时开始学剑，并投过许多名师。曹丕《典论·自叙》曰：“余幼学击剑，阅师多矣，四方之法各异，唯京师为善”。“四方之法各异”这一论述，说明当时的击剑之风盛行，并且剑法已有许多流派。

蜀国杰出的政治家、军事家诸葛亮，著有《兵法》。他励精图治、赏罚严明，在治军方面讲究精练能战，非常注重军队武艺的训练。他根据士兵的体能和武艺水平的高低等条件，编制军队的兵种，并有针对性地进行训练，当时练兵的主要内容有奔跑、跳跃、骑射和武艺（含各种兵器技击术）等。

吴国的开国皇帝孙权非常重视武备。他要求将士佩剑，提高警惕，重视武备。孙权本人训练有素，武艺高强，善于技击。

四、两晋南北朝时期

两晋南北朝是中国历史上剧烈动荡的时代，也是民族大融合的时期。这一时期战乱频繁，战争的残酷现实促进了军事武艺的发展，也促进了民间武艺的广泛交流。两晋兵制继承汉代，仍以“世兵制”为主，这种制度使军事技能包括武艺成为家传。世家大族和地方豪强为了自卫或扩大势力，积极发展地方武装，坚持常年练兵习武，使武艺在民间得到广泛的推广与普及，对促进武艺的提高发挥了积极作用。南北朝时期，南、北双方曾有过武艺交流、切磋技艺的友好活动，这充分反映了双方对武艺习练的重视程度。由于战争频繁，尚武成为社会需要。两晋南北朝统治者非常重视佛、道文化，武艺与佛、道文化有着密切联系。少林寺建寺初期，僧人即有习武练功活动，后来发展成强大的护卫寺院的武僧武装力量。

中国武术的阴阳辩证观、五行生克观以及以静制动、以柔克刚等思想，均与道教来自同一渊源。武术的技术理论也与道教的太极、八卦、五行等理论相一致，武术汲取了道家养生的思想理论和练习方法，使武术具备了内外功修炼的文化体系，这也是武术有别于其他搏斗术的鲜明特征。

五、隋唐时期

隋唐时期社会经济比较繁荣，为当时武艺活动的发展提供了物质条件。隋唐统治

者兼重文治武功，实行府兵制。武则天当政时，于公元702年正式建立了武举制度，制定了武举的考核标准，用考试的办法选拔武技人才。武举所考的内容，成为广大应举者的习武内容，武举的考核标准，也成为练武者备考的目标要求。武举制度不仅鼓励了练武的风气，而且使习武的内容和标准趋向规范。它对武术的发展，起到了一定的促进作用。

唐代习武已开始向着技击、健身和艺术等专门化的方向发展。有作为军事战斗技能的武术，《太白阴经》中记载：以“戈矛剑戟便于利用”，“挥戈舞剑，刀制百人”，作为提拔任用将士的必备条件之一。唐代有不少文人兼重武技，练武目的多在于健身和防身之用，如李白、杜甫在青年时代也都喜爱练武学剑，李白诗中有“顾余不及仕，学剑来山东”；杜甫诗中有“检书烧烛短，看剑饮杯长”之句；另外还有将剑术与舞蹈结合形成剑舞等。

隋唐时期的徒手搏斗类活动十分盛行，如角力、手搏、相搏和相扑等。这些徒手搏斗技术的名称，应视为同一种活动在不同地区的不同称谓，像这些徒手搏斗类的活动不仅在宫廷、军队中盛行，而且在民间也有很大的发展。

六、两宋时期

两宋时期战事频繁，统治者非常重视讲武练兵。此时武艺在一系列战争的推动下，活动范围不断扩大，组织程度、训练方法、理论著述等诸方面都有新的发展。宋代沿袭唐代的武举制度，并有计划、有步骤地面向全民，统一选拔武艺人才，然后集中到京城“武学”，统一学习武艺和兵法，且具有统一的训练方法和严格的考试标准，学期结束后，根据学员考试成绩委任职务，有的被派遣到军中担任军官或武技教官，有的被分配到地方武艺组织任教头。武学的科目主要是军事武艺，有些武艺已形成熟练的套路和精绝的技法。

宋代武艺兵器种类繁多，其使用方法、理论著述也随之不断增多，这充分反映了宋代武艺实践经验的丰富，也说明了武艺理论水平有新的发展。同时在激烈而频繁的军事斗争中，涌现出了许多武艺高强的著名将领，如北宋抗辽名将杨业，南宋抗金名将岳飞，均为民族大业立下汗马功劳，为民间武艺的发展做出了贡献。

两宋时期民间乡社组织很多，广大民众结社习武以求自保，其中最著名的就是“弓箭社”。弓箭社是北方边境人民自发组织起来的一个武艺组织，他们有保卫家乡、抵御外侵的明确目的，组织健全，纪律严明，作战勇敢。另外，还有以练枪学棍为主的“英略社”，习练弓弩射箭为主的“锦标社”等。宋代打场演武遍布街头巷尾，民间百姓自相结合习练武艺，既务农又习武的乡社武艺组织十分普遍。乡社武艺组织的出现，进一步推动了民间武艺的发展。

七、辽、金、西夏时期

中国古代，曾经建立过国家政权辽、金、西夏的契丹、女真、党项等少数民族，对古代武术发展有着特殊的贡献。这些民族建立政权之后，为巩固其统治，曾吸取汉族的武举制度，兼重文武，在民间广泛选拔武勇侠士，加强军队建设，培养军事武艺

人才，提高将士作战能力。尤其是金代，仿效宋朝的武举制度，分为府试、省试和殿试三个层次的考试，逐一选拔武艺人才。考试分为内、外两场，内场考试科目为兵法理论，外场考试科目设有站立射箭、骑马射箭和马枪等。凡是内场考试成绩比较差者，均降格任职，对考试成绩特别优秀者给予破格任职和奖赏。

契丹、女真、党项等少数民族使用的兵器均受到宋代兵器的影响，长短兵器均犀利精锐。辽、金骑兵多用长枪，另备短刀，以枪为主，弃马激战时可刀枪并用。西夏冶金技术发展到了较高水平，兵械冶炼制作品种较多。据史料记载，西夏制造的宝剑最为有名，谓之“夏人剑”。在1975年，西夏墓帝王陵中曾出土铁剑，长达一米，印证了西夏时期纯熟的冶炼技术和善于制造宝剑的史实。

八、元朝时期

元代蒙古族崇尚武艺，而且武器精良，技艺高超，曾以武力征服亚、欧地域。在成吉思汗的领导下，灭了西夏和金朝。至忽必烈时，灭了南宋，建立了统一南北的大帝国——元朝。元朝建立后，统治者为了削弱人民的反抗力量，实行民族歧视和民族压迫政策。在刑法上规定汉人、南人不得聚众狩猎，不准制造和收藏兵器，不得执弓矢，不得练习武艺。如有违此禁令者，则处以“没其家财、杖笞、处死”等刑律（《元史·刑法志》）。元朝这些有关禁止狩猎、习武的禁令，影响了民间武艺的正常发展。但是，在元朝时期，武术与戏剧却有着密切的联系，武术通过舞台艺术表演的形式在百姓中得到一定的普及与发展。

九、明朝时期

明朝建立后，明太祖朱元璋加强了专制主义的中央集权统治，采取了改革军政机构、恢复和发展生产等一系列措施，促进了社会经济的恢复和发展。为了加强国家的武装力量，明太祖创立“卫所制”，即屯田自养，平时操练，以备战事，朝廷对此定期进行检阅、考核评估，“军士步骑皆善，将领各以其能受赏，否则罚”（《明史·兵志四》）。卫所制使军队武艺的提高与发展有了更确切的保证。

明朝沿袭唐朝武举制度，并以之为选拔武艺人才、提拔武官的手段之一。武举的考试科目比较全面，分为原地射箭、骑马射箭和兵法策略，后来增加了枪、刀、剑和徒手搏斗等内容。朱元璋强调“文武兼备”，明代科举文官也要考试骑射。这一制度促进了武人习文和文人习武良好风气的形成，使文武合一。明代在设立武举的同时，还建立武学，非常重视文武兼备的教育。明代军队除了规定练武的内容和时间，还强调通过比赛形式，相互交流技艺，促进武艺的发展，曾提出“既学艺，必试敌，莫以胜败为丑”，为了保证其训练效果，专门制定了奖惩办法，按照比赛成绩，以武艺高低给予奖惩和升降职。这对培养官兵武艺素养和推动武艺发展发挥了重要作用。

在明代民间，不同风格流派的拳术与器械套路繁多，这是前所未有的，武术理论研究水平有较大的提升，并有比较完整的记载套路图谱的书籍。如戚继光著《纪效新书》、唐顺之著《武编》、程宗猷著《耕余剩技》等。

戚继光出身将门，在其《纪效新书》中有“拳法……为初学入艺之门也。……学