



武术普修读本

杨永惠等

编著



责任编辑：赵振平
封面设计：任世忠

ISBN 7-5009-1985-9



9 787500 919858 >

ISBN7-5009-1985-9/G·1884

定价：12.00元

武术普修读本

杨永惠等 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

武术普修读本/杨永惠等编著. —北京: 人民体育出版社, 2000. 7

ISBN 7-5009-1985-9

I. 武... II. 杨... III. 武术-基本知识 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 27867 号

武术普修读本

作者: 杨永惠等

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: (010) 67143708 (发行处)

传真: (010) 67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 山东省费县方正印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 310千字

印张: 12.25

印数: 001—3000册

版次: 2000年5月第1版 2000年5月第1次印刷

ISBN 7-5009-1985-9/G·1884

定价: 12.00元

购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系

前 言

本读本以国家教育部颁布的《高等师范院校体育专业武术教学大纲》为指导，根据《普通高等学校本科体育教育专业教学计划》的要求和《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》的精神，由全国部分高等学校中有丰富教学经验的教师共同编写。

本书已由山东省高等学校体育教学指导委员会审议合格。这次重新修订出版，对原教材的内容做了较大的修改、增删，以使之进一步完善与充实。这次修订分为普修与专修两个版本，以适应实施素质教育及武术在国内外迅猛发展的形势的需要。本书既可作为高等学校体育教育专业本、专科通用教材，也适合普通高校成人教育及中等专业学校武术教学使用。

本书在编写中注重联系高等学校体育教育教学改革实际，并致力于高校武术理论与技术教学规范化、科学化体系的构建，在内容方面力求体现素质教育的要求。其体例的设计，则从方便教学出发，分理论与技术两个部分展开。普修读本理论部分的内容包括：武术的形成与发展，武术的内容与特性，武术技术分析，武术图解知识及其应用，武术教学法，武术竞赛的组织与裁判；技术部分的内容有：武术的基本功和基本动作，拳术与器械套路，武术散手技术。专修读本理论部分的内容有武术训练法；技术部分的内容是选自国家体委武术研究院组织编写与审定的规定套路。在理论阐述时，力求做到通俗易懂，并注意了深度和广度的拓展。在技术说明部分，增加了“教与学提示”，做到了科学性和系统性的协调统一，具有较强的针对性和实用性。两个部分

依次铺排，联系紧密，从而构成了有机的整体。本书内容结构形式是按照由易到难、由简到繁的程序设计的，便于教学，也有利于读者自学。书中各章内容均设计有“学习要求”和“思考与练习”，便于学员对所学知识的理解和自测。

本书在编写过程中，得到河北师范大学、山东师范大学、山东临沂师范学院、浙江宁波大学、海南师范学院、浙江杭州师范学院、广东潮州韩山师范学院、山东滨州师专、湖南邵阳师专、甘肃张掖师范等十几所院校的大力支持，得到体育教育界专家与教授郭毅、姜周存、朱希伟、吴燕波、戴本源等先生的悉心指导。在此，一并致以诚挚的感谢。

本书编委会对全书进行了认真的讨论与修改，最后由山东省临沂师范学院杨永惠统编定稿。我们竭诚地想把本书编撰得完善，但限于编者水平，可能有难尽人意之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2000年3月

目 录

前言	(1)
第一章 武术的形成与发展	(1)
第一节 武术的起源与形态	(1)
第二节 古代武术的发展	(4)
第三节 民国时期的武术	(20)
第四节 中华人民共和国的武术	(23)
第二章 武术的内容与特性	(30)
第一节 武术的内容及其分类	(30)
第二节 武术的特点	(33)
第三节 武术的功用	(35)
第三章 武术的基本功和基本动作	(40)
第一节 肩臂练习	(41)
第二节 腿部练习	(45)
第三节 腰部练习	(60)
第四节 手型、手法练习	(62)
第五节 步型、步法练习	(66)
第六节 跳跃练习	(72)
第七节 平衡练习	(80)
第八节 组合练习	(81)
第九节 跌扑滚翻练习	(101)
第四章 拳术套路	(105)
第一节 少年拳(第二套)	(105)
第二节 初级长拳(第三路)	(114)
第三节 青年拳(单练与对练)	(142)

第四节	简化太极拳·····	(173)
第五章	器械套路·····	(205)
第一节	少年剑·····	(205)
第二节	少年棍·····	(216)
第三节	初级棍术·····	(226)
第四节	初级刀术·····	(259)
第六章	武术散手技术·····	(297)
第一节	基本技术·····	(297)
第二节	攻防技术·····	(300)
第三节	摔法技术·····	(306)
第七章	武术技术分析·····	(310)
第一节	长拳技术分析·····	(311)
第二节	太极拳技术分析·····	(318)
第八章	武术图解知识及其应用·····	(321)
第一节	图解的基本知识·····	(321)
第二节	视图方法及注意事项·····	(323)
第三节	武术动作的整理方法·····	(324)
第九章	武术教学法·····	(328)
第一节	武术教学的原则·····	(328)
第二节	教学方法·····	(332)
第三节	武术教学的阶段和步骤·····	(340)
第四节	散手技术教学程序·····	(342)
第十章	武术竞赛的组织与裁判·····	(345)
第一节	武术竞赛的组织·····	(345)
第二节	套路竞赛的编排与记录·····	(348)
第三节	套路竞赛的裁判工作·····	(351)
第四节	武术散手竞赛规则简介·····	(362)
第五节	武术比赛场地·····	(365)
附录	常用武术动作术语·····	(366)

第一章 武术的形成与发展

【学习要求】 了解中国武术产生的原因，及其在各个历史时期的发展与演进过程，明确武术的性质、地位、目的和作用，要珍视伟大祖国几千年的传统，深刻认识我们的国家和民族古代灿烂的文化，增强民族自信心、自尊心和自豪感。准确地理解中国武术属于高层次的科学，是高层次的体育的基本概念。

中国武术，有着悠久的历史传统和广泛的社会基础，它是中国人民千百年来，在人与人和人与自然斗争中逐步积累、发展、完善起来的集健身、修身、防身于一体的民族传统体育。是一项优秀的民族文化遗产。

武术内容丰富多彩，技术风格独特。它是以技击动作为主要内容，通过套路与搏击等运动形式来强身健体、祛病延年、培养意志、陶冶性情、训练技击、防身的民族传统体育项目。在国内深受广大群众喜爱，在国外享有崇高声誉。

第一节 武术的起源与形态

一、原始人搏斗技能的形成

武术的起源可以追溯到原始社会时期。原始人在长期的采集、狩猎生产实践中，逐渐掌握了各种生产和生活方面的技能，克服了自然界以及其它方面给人们带来的困难，创造了许多原始的生产工具，如制造的石器、骨器和复合器等生产工具（武器）。

人们要发挥这些生产工具的作用，就必须学会和掌握使用生产工具的技能。当然，狩猎时代的一些生产和生活的技能，不能称之为武术活动，但是，这类活动的内容却给人们一种启示，即原始人的生活需要，确是武术产生的原因之一。

在生产力极为低下的原始社会，人类为了生活与生存，必须不断地同自然界作艰苦的斗争。据古书《韩非子》和《礼记》中记载，当时是“人民少而禽兽众”“食草木之实，鸟兽之肉。”这些记载的大意是：当时大地上的人很少，野兽却成群地出没。在那样的环境里生活，人们只有依靠群体力量从事采集野生植物充饥，靠捕捉鸟兽为食。在采集和狩猎的生产活动中，人类不仅逐渐培养起徒手搏击野兽和追逐野兽的各种技能，而且逐渐学会和掌握了使用天然工具的技能与方法，并把采集、狩猎的格斗技能与经验代代相传，不断地完善，为后世武术技击技术的逐步形成奠定了基础。

二、原始武器的创造

我国人类遗址的大量考古资料证明，人类最早使用天然工具发展到人工制造工具。随着人类社会的向前发展，人们在生产劳动的实践中不断地总结经验，生产工具由粗糙、简单、类型少，逐渐发展到加工精细、复杂和多样化。到北京人时代，北京人已能根据不同的原料使用不同的方法来制造各种类型的石器，形状大小不一，分为直刃、凸刃、凹刃、多边刃和盘状等。这些刮削器、砍砸器、尖状器加工比较精致。从旧石器中期开始，人们懂得了利用动物的骨头来制造工具，并学会了制造复合工具，如将骨制尖状器装置在长木棍上做成投枪、长矛和鱼叉，用这种复合武器，既能投击远距离的猛兽和鱼类，又能刺杀近距离的野兽和鱼类。

旧石器晚期，原始人在制造复合武器方面出现了一个大的跃进，那就是弓箭的发明与使用。据《易经·系辞》（下）记载：

“弦木为弧，剡木为矢”。当时人们是选用那些弹性较好的木棍制成弓，用质地较硬的木质削成箭。这反映了原始人类发明和使用弓箭的历史。

新石器时期，人们通过打制、磨制等不同工序制成的多种锐利器具，如石刀、石匕首、石刺刀、石矛、石戈、石钺、石镞、石斧、石镰、石铲、石铤、骨刀、骨矛、骨叉、骨镖、骨镞等，这些大量复合工具，充分反映了我国新石器时期，人类对生产工具的性能与使用方法有了日益明确的认识，而且使用的技能也日益精湛。可见，随着生产力的发展，工具制造技术的革新，各种类型武器的用途日趋明显。砍、刺、劈、戳、削、击等武术技击概念，也是在这个基础上逐渐产生和发展起来的。

三、原始战争促进武术萌生

原始人生产手段十分简单，生产力异常低下，制造的石器、骨器等生产工具，主要还是用于采集和狩猎。但到了新石器时期，由于私有制的萌发，氏族与氏族、部落与部落之间为争夺有利的自然生活环境，掠夺对方财产等等原因，经常引起争斗，使用武力就成为掠夺财富的一种最主要手段。一个猎手，同时也是战士，狩猎时的工具，也就成了战斗的武器。在这些战斗中，武器随着作战需要不断发展着，在战场上格斗的经验也不断地得到总结，于是磨制锋刃的生产工具就逐渐转化为人们互相残杀的武器，为此生产技能也随之转变为作战技能，这样武艺的雏形就出现了。

在原始社会后期，氏族之间、部落之间的战争是非常激烈的，有时一人要对付两人或好几个人；在拼搏中，一旦武器脱手，就要用拳打脚踢，空手对付持械者。随着原始战争的发展，人们开始注重制造具有杀伤力的武器，发展和掌握徒手与器械的攻防格斗技能，并且不断地总结作战经验，把从战斗中被人们认为比较成功的一拳一腿、一击一刺，反复模仿、传授和习练着。

这就是早期的练武活动。

第二节 古代武术的发展

一、商、周时期的武术

商、周的考古资料证明，当时的兵种至少有车兵和步兵两种，并且是以车战为主。后来产生了马战，使商代武勇又增加了骑和骑射等新的技术内容。车战与马战的出现，促进了长武器和弓箭的发展。《诗·鲁颂》郑笺：“兵车之法，左人持弓，右人持矛，中人御。”作战时，首先是用弓箭对射，待双方逼近时用矛、戈、戟等长兵器（约2~3米之长）格打刺杀。士卒身配短兵器如刀、剑、匕首则多在车毁马伤、弃车死战时使用。

商代青铜铸造技术已达到一定水平，当时已能生产大量的青铜器。青铜武器的普遍使用，使武器变得更加轻便、锋利和坚固。统治者为了提高将士的战斗力，开始有了比赛形式。《礼记·王制》记载：“凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御。”这仅是提倡拳勇的措施之一，通过对抗方式来较量武艺的高低。这对后世武术的发展具有重大的影响。

周朝统治者是兼用文武两手加强其统治的，把射御、习舞干戈列为学校教育内容之一。武术开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。西周初期（约公元前十一世纪），周成王封伯禽为公，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。相反，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。只有文武俱行，才能维持统治。当时一年之中，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，每当阴历十月（冬季之首），周天子就命令将帅讲武，练习射箭，驾战车，角力（摔跤）。以上记载表明，提倡武力在西周即已被列为国策。

武舞与武术在原始文化形态中本为一体。商周时期，虽然二者在发展中开始了分化，但在舞蹈的艺术性尚未充分发展、而实用性仍居于十分重要的地位时，武术与武舞有时是难以完全分开的。这个时期的武舞，既有娱乐性、健身性，也有实用性，而武舞的动作组合与武术套路更有许多一致性。《荀子·乐论》中指出：手执干戚的武舞，不仅能习武健身，而且还可用于征战。这充分肯定了武舞具有武术的实战性。《诗经武》注曰：“周公象武王之功，为大武之乐。”说这个武舞是周公时代创编的。据《史记》载，孔子对这个武舞作了详尽的解释，指出舞者，手执干、盾等武器，表情愤慨，表现了武王伐纣的军容威仪。从孔子的解释看，武舞是包含了许多武术动作的，而且具有一定的实战性。（注：以上引自《中国武术史》）

商周奴隶主贵族极为重视培养子弟，要求成为精通武艺的武士。周代的“六艺”教育，即“礼、乐、射、御、书、数”，前“四艺”中均有着丰富的武艺教育内容。“射、御”是车战最重要的军事技能。“乐”中的各种“武舞”，更是兼有武术与舞蹈的内容。并重视礼仪道德的培养。这对武术的发展，起了极大的促进作用。

二、春秋、战国时期的武术

春秋时期是奴隶制开始向封建制过渡的时期。当时既重视武术的技击性，也重视武术的健身性。春秋后期出现了铁剑，剑术的发展更为突出，许多帝王将相，侠客游士都以佩剑为威武和光荣的象征。剑成了人们尚武的标志。在这种历史条件下，产生了许多剑客、剑士、剑术家，也积累了一些剑术理论知识。孔子的学生子路就精于剑术。《家语》记载：“子路戎服见孔子，拔剑而

舞之，曰：‘古之君子，以剑自卫乎’。”这段话是说，子路戎装去见孔子，并且舞剑给老师看，还说自古以来，人们都是仗剑自卫的吧！鲁国的大将曹沫也善于剑术。《国策》记载：“曹沫之奋三尺之剑，一军不能当。”《吴越春秋》记载了越王与越女有关剑术的一段问答，说明当时已有剑术理论知识。越王问越女击剑之道时，越女答道：“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，光若佛衍。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，深得剑术之要。所谓门户阴阳即舞剑时的进退纵横，内实精神，外示安仪，即精神贯注，从容不迫。春秋以后，历代著名的击剑家，多以学剑于越显示自己的剑法精深。

战国时期，是我国封建社会的开端。战国与春秋相继，兼并战争连绵不断，而且规模越来越大。大规模的战争进一步助长了尚武的风气，使练兵习武活动得到了更加广泛的开展。在战国的尚武之风中，出现了许多剑客侠士，使剑术向着专门化的方向发展。当时，有的国家已用法制手段，命令官吏佩剑。《史记·秦本纪》及《元国表》记载：“秦简公六年，令吏初带剑”。《秦始皇本纪》后附《秦纪》云：“简公……七年。百姓多带剑。”秦始皇正是由于佩剑，在荆轲刺其之时，才免于一死。可见佩剑有卫体的目的。以上史料反映了战国时期的剑术更加普及。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，已经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。”这就是击剑时诱敌深入、后发制人的战略战术，它反映了当时的剑术理论已经相当精辟。这些理论对剑及其他武艺项目的发展都有深刻的影响。

战国时期的兵器种类不断增多。当时主要的兵器有戈、矛

弓、矢、戟、殳、钩、斧、刀等。武器的多样化，促进了武艺的多样化。据《史记》记载：楚汉相争时期的历史事件“鸿门宴”里面叙述了所谓“项庄舞剑，意在沛公”这一著名故事。从这个故事中可以看出，武术已由过去单纯的攻防动作，逐渐发展为可以单独演练的套路形式。

春秋、战国时代的武士们在较武竞技的实践中，已形成了一种公平竞争、崇敬强者、以武艺高低决定社会地位的竞技意识，这种竞技意识反映出华夏民族的伦理观念，也正是中国武术可贵品格的表现。司马迁在《史记》中关于《孙子·吴起列传》的按语写道：“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。”认为具有良好的道德品质是“传兵论剑”的必备条件。司马迁的这一论述，深刻地说明了中国武术文化的伦理特色，对于今天更好地继承传统武术，仍是十分有意义的。

三、秦、汉、三国时期的武术

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，秦对军队的习武一直是很重视的，他用法制手段加强军队训练。从《秦律》可知：当时秦有关军队训练的一些法律。如发弩不中目标、经训练不会驾御战车、骑兵课试成绩低劣等，有关的人员和官吏都要受到惩罚。这对当时军队武艺活动的开展起到一定的督促作用。

秦代角力（摔跤）、手搏（散手）有较大发展，比赛时运动员身穿统一的服装，轮对相角，量力斗巧，以对方倒地为胜，对胜者奖之以食物。

汉朝时期，角抵、手搏、击剑非常盛行，武艺的攻防格斗技

术有了很大的发展。汉代施行义务兵制，地方有经常训练的预备军，每年要举行一次检阅，叫“都试”，这种选练士兵的制度，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。武士以之击战，文士以之防身、健身。但后来随着汉匈战争的进一步发展，引起了武艺内容的一些重要变化，当时大量的骑兵纵横驰骋在战场上，毙伤敌人主要靠挥臂劈砍，这样一来，剑的刺击作用相对减弱，于是一种专用于劈砍的环柄刀取代了剑的军事地位，成为军队中主要的短武器。在山东沂南画像石墓墓门的横额上，刻着一幅战斗图像，主要格斗武器就是环柄刀，配合使用的是长方形的盾牌。武术的套路技术也发展较快，有单练也有多种形式的对练。

三国时期，黄巾起义沉重地打击了东汉王朝，使之土崩瓦解。魏、蜀、吴分别统一了北方、西南和东南，形成了三国鼎立的局面。这时，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。他不但有很高的文化水平，而且精通兵法、武艺。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。据《典论》记载，曹丕在曹操的教导下，六岁就知射，八岁能骑射。曹丕是魏朝的第一个皇帝，他幼年开始学剑，并投过许多名师。他的教师史阿是当时京城剑术最高的。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”，说明当时剑术已有许多流派。

曹丕曾经与邓展比试过剑法，并且两次击败邓展。邓展是一位将军，相传他的武艺高超，不仅善于拳脚，各种兵器都能运用自如，还有空手夺刀的本领。比剑时考虑到真剑会失手伤人，两人就以甘蔗作剑。没有几个回合，曹丕三次击中邓展的臂部。轮

到第二次比赛，曹丕就以失招的架势引诱邓展，邓展果然中计，又被曹丕击中额头部位。

蜀国杰出的政治家、军事家诸葛亮，在治军方面，著有《兵法》。他训练军队，讲究精练能战，非常注意武艺的熟练。他认为练兵方法有五：“……四日使手习五兵（兵器）之便，斗争之备；五日使足习周旋走趋之列，进退之宜”（《诸葛亮集·便宜十六策·教令第十三》）。他还根据士兵的体能和武艺等条件编制军队的兵种。“此六军之善士，可因其能而用之也”（《诸葛亮集·将苑·选材》）。他练兵的内容当中，奔跑、跳跃、骑射和兵器武艺等占相当的比重。

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，注意武备。孙权本人也有勇武，善于技击。《三国志·孙权传》记载：“二十三年十月，权将如吴，亲乘马射虎于茂亭，马为虎所伤，权投以双戟。”勇于射虎，临危反击，可见其锻炼有素，武艺高强。

总之，魏、蜀、吴三国统治者，十分重视军队的武艺训练，是促进当时武艺发展的有利条件。

四、两晋、南北朝时期的武术

两晋、南北朝是中国历史上剧烈动荡的时代，也是中华各民族大融合的时期。这一时期，战乱频繁，战争的现实促进了军事武艺的发展，特别是民族间的战争，使得各民族的武艺得到了较大的变化与发展。

两晋兵制继承汉魏，仍以“世兵制”为主。所谓世兵制，即士兵全家变为军籍，以兵为业，世代为兵，这种制度使军事技能包括武艺成为家传，对促进武艺的提高起到一定的作用。另外，世家大族和地方豪强为了自卫或扩大势力，发展地方武装，建立“坞壁”，农民成为依附豪强的“部曲”，常习武练兵，使武艺在民间推广。