

全民健身体育运动丛书
首都体育学院“丛书”编写组

健身

武术

养生手册

WUSHU

JIANSHEH YANGSHENG SHOUCHE

叶伟 朱建亮 汤铁军 编著



金盾出版社

全民健身体育运动丛书
首都体育学院“丛书”编写组

武术健身养生手册

叶 伟 朱建亮 汤铁军 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了武术套路中的长拳、南拳,武术搏斗中的徒手搏斗、推手,以及二十四式简化太极拳、三十二式太极剑,健身养生基本功和练功十八法,详细讲述了它们的各自技法、动作要领、练习时需注意的事项、健身养生功效等,是一本以大众健身为基础,兼顾运动表演、比赛的实用型手册。

本书内容通俗易懂,所有动作均配有示范图解,既适合锻炼者个人学习使用,也为社会单位指导开展群众性健身活动,提供了方便实用的教材。

图书在版编目(CIP)数据

武术健身养生手册/叶伟,朱建亮,汤铁军编著. -- 北京:金盾出版社,2012.11

(全民健身体育运动丛书/鸿江主编)

ISBN 978-7-5082-7516-1

I. ①武… II. ①叶…②朱…③汤… III. ①健身武术—手册 IV. ①G85-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050823 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:8 字数:200千字

2012年11月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:18.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

大众体育为大众

何振梁

二〇一一年十一月三十日

中国奥委会名誉主席、国际奥委会委员、国际奥委会文化和奥林匹克教育委员会主席何振梁先生为“丛书”题词

全民健身体育运动丛书

《武术健身养生手册》

《球类运动手册》

《棋牌运动手册》

《社区居民健身手册》

《滑冰 滑雪 游泳运动手册》

“丛书”编委会名单

主 编：	李 鸿 江					
副主编：	谢 军	于振峰				
编 委：	叶 伟	朱建亮	汤铁军	何 玲	魏丽捷	
	徐大鹏	周建梅	钱 雯	洪 峰	李越苹	
	吕 青	史 衍	陈 钧	王 隽	朱永国	
	鹿志海					

序

“体育是社会发展和人类文明进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现”。2008年北京成功地举办了奥运会和残奥会，中国首次取得了奥运会金牌总数第一，极大地激发了全国人民的爱国精神和体育热情，体育从未有过像今天这样为国人所关注。如何抓住这一有利契机，推动竞技体育和群众体育协调发展，这既是历届奥运会举办国的经验启示，也是我国由体育大国向体育强国迈进的必然选择。

当今世界各国的竞争关键是人才的竞争，国民素质将成为各国之间较量的基础。国民体质的强弱直接影响着国民素质。身不强，国何强？一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强。全民健身活动对于增强国民体质，提高国民素质具有重要的作用。

现代社会，体育不仅被当做一项身体活动，具有强身健体的作用，而且还是一种教育手段。它在塑造健康体魄的同时，培养着人健全的精神。经常参加体育运动，能稳定人的情绪，愉悦人的心理，发展人的个性和潜能，可以使人更豁达，更开朗，更乐观，对生活的态度更积极。此外，体育还是一种生活方式，它以其丰富的内涵和特有的活动方式，提升着人们的生活质量，成为小康生活的重要内容。

然而，近20多年来，在升学考试的压力下，在顾及安全怕担责任的考虑下，体育在整个教育系统中一再受到挤压，我国大、中、小学的学生体质持续下滑。最新的国民体质监测公报显示，我国成年人超重与肥胖率持续增长，“成年人未老先衰”；群众体育现状调查发现，经常参加体育锻炼的人群依然是两端高、中间低的“马鞍”式格局。当代中国正经历着前所未有的、深刻复杂的巨大社会变迁，转型期的社会、经济乃至个人等不确定性因素给人们带来了焦虑、失落、不安等大量的心理健康问题，这些现象的出现都是令人堪忧的。有位哲人说过，“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，

力量就无法斗争，知识就无法利用，生命因健康而快乐，因疾病而枯萎，有了健康才有一切”。可以说，体育不是万能的，但没有体育是万万不能的。从国家宏观发展战略角度看，体育的缺失，将最终威胁到国家的安全和未来的竞争力。

为进一步增强城乡居民的健身意识，提高对体育的认识，更好的引导城乡居民积极参与到体育活动中来，提高健身的科学化水平，指导他们科学合理地从健身活动，享受体育锻炼带来的健康和快乐，金盾出版社委托首都体育学院设计、编写了这套“全民健身体育运动”丛书。首都体育学院以高度的社会责任感承接了这项编写任务，学校成立了以副校长、国际象棋冠军谢军和知名教授于振峰为总负责的编写班底，组织了20余名相关专家参与到这套丛书的编写中来。编写组在编写过程中召开了多次研讨会，就丛书的内容、编写的结构体例、图文的配比等进行了认真地讨论和反复的推敲，精益求精，确保了编写的质量。

这套丛书共有五本，在定位上以全民健身为目的，以入门为根本，强调可读性、指导性、工具性，内容涉及：“武术与养生”、“小球系列”、“棋牌系列”、“冰、雪、泳”和“居民健身手册”。从现在完成的书稿看，这套图书达到了体例新颖、图文并茂，融知识性、趣味性和可操作性于一体的要求。我们相信，这套丛书的出版，必将为提高我国城乡居民的健身意识，进一步推动城乡居民参与体育活动，培养体育精神，促进科学化健身水平，形成健康文明的生活方式，进而为增强国民体质，提高国人素质发挥出积极的作用。

最后，我要特别感谢中国奥委会名誉主席，国际奥委会委员，国际奥委会文化和奥林匹克教育委员会主席何振梁先生，耄耋之年的何老在了解了我们这套丛书的创意后，应邀欣然为本书题词。在此，我们谨向何老表示衷心的感谢和崇高的敬意！

首都体育学院党委书记
李鸿江（教授 博士 博士）

目 录

第一章 武术套路运动	(1)
第一节 长拳	(1)
一、基本功与基本技术	(1)
二、武术操	(12)
三、组合练习	(40)
四、初级长拳一路	(46)
五、练习长拳的注意事项	(57)
第二节 南拳	(58)
一、基本功与基本技术	(58)
二、组合练习	(65)
三、南拳初级套路	(73)
四、练习南拳的注意事项	(83)
第三节 武术竞赛规则简介与基层赛事的组织	(83)
一、竞赛规则简介	(83)
二、基层赛事活动的组织	(85)
第二章 武术搏斗运动	(88)
第一节 徒手搏斗	(88)
一、格斗势与基本步法	(88)
二、手法技术	(91)
三、腿法技术	(103)
四、摔法技术	(108)
五、拿法技术	(115)
第二节 徒手搏斗运动的方法及注意事项	(120)
第三章 太极拳与太极剑	(122)
第一节 太极拳简介	(122)

第二节 太极拳基本技术	(127)
一、手型与手法	(127)
二、步型与步法	(131)
三、身型与身法	(133)
第三节 二十四式简化太极拳	(134)
一、动作图解与说明	(134)
二、运动路线	(166)
第四节 三十二式太极剑	(166)
一、太极剑的基本方法	(166)
二、动作图解与说明	(170)
三、运动路线	(200)
第五节 太极拳竞赛规则简介与基层赛事的组织	(200)
一、太极拳竞赛规则简介	(200)
二、基层竞赛活动的组织	(203)
第四章 养生功法	(205)
第一节 基本功法	(205)
一、头部功法	(205)
二、肩部功法	(209)
三、手臂功法	(213)
四、腰部功法	(218)
五、腿部功法	(223)
六、综合练法	(228)
第二节 练功十八法	(233)
一、功法源流	(233)
二、练功十八法功法特点和医疗保健作用	(233)
三、功法习练的注意事项	(234)
四、练功十八法动作说明	(235)



第一章 武术套路运动

武术是中华民族在长期的社会实践活动中形成的民族传统体育项目，武术套路是在继承传统武艺基础上形成的以技击动作为主要内容的民族体育项目。

第一节 长拳

长拳是传统武术中的一个拳术，它包括查拳、华拳、炮捶、红拳等。国际武术长拳吸取了查、花、炮、红诸拳种之长，把长拳类型的手法、手型、步型、步法、腿法、平衡、跳跃等动作规格化，按照长拳运动方法编成各种拳械套路。其特点是姿势舒展大方，动作灵活快速，出手长，跳得高，蹦得远，刚柔相济，快慢相间，动迅静定，节奏分明，是全国武术表演和比赛的主要项目之一。

一、基本功与基本技术

(一) 手型

1. 拳：十指并拢握拳，拇指压在食指和中指第二指节，握实（图 1-1）。

要点：拳要握实，攥紧，拳面平，手腕伸直，拳背与小臂在一条线，冲拳时，力达拳面。

2. 掌：四指并拢，食指弯曲紧扣于虎口（图 1-2）。

要点：四指并拢，推掌要平直，力达掌根。

3. 勾：五指指尖捏在一起并屈手腕（图 1-3）。



要点：五指要捏拢，中间留出空隙，力达勾的背面。

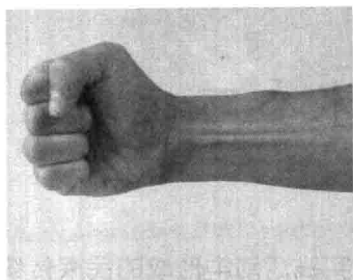


图 1-1-1

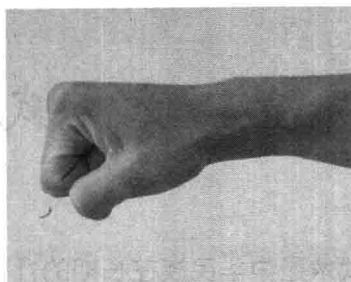


图 1-1-2

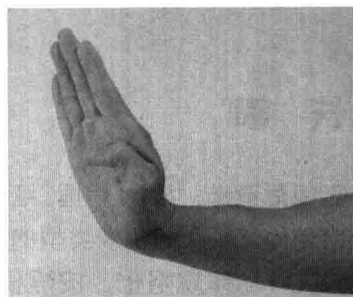


图 1-2

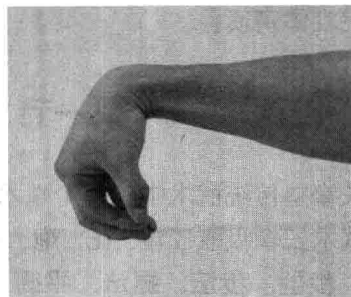


图 1-3

(二) 手法

1. 冲拳：右拳从腰间向前伸臂猛力冲出，接近顶点时拳加速拧转，手臂伸直，使拳心内旋向下，上体拧腰左转，力达拳面，与肩平。左右可以交替进行（图 1-4）。

要点：拳沿直线伸出，肘关节内侧要贴近肋部，一拳冲出另一拳收回要同时进行。拧腰、顺肩、要有爆发力。

2. 架拳：右拳向下、向左向上经头前向右上方划弧架起，拳眼向下，眼看左方。左右可交替进行（图 1-5）。

要点：松肩，肘微屈，前臂内旋。

3. 推掌：同于冲拳，右拳从腰间发出后迅速变掌向前推出，前臂内旋，指尖向上，力达掌根，指尖与自己的鼻尖对齐，左右手交替进行（图 1-6）。



要求：拧腰、顺肩、沉腕、翘掌，快速有力，力点准确，力达掌根。

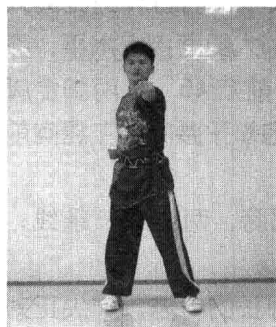


图 1-4

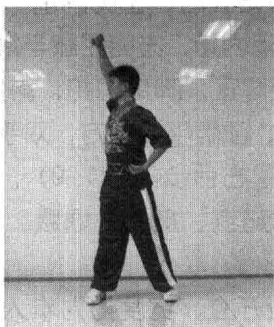


图 1-5

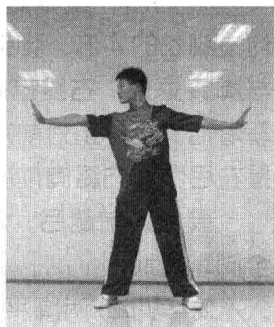


图 1-6

4. 亮掌：右拳变掌，拇指向上，向自己右侧直臂甩出甩至右上方时，目随右掌，抖腕甩掌使臂成弧形，掌心向前，拇指向下，同时头向左甩，目视左侧。左右交替进行（图 1-7）。

要求：甩掌时肩、肘、腕关节要放松舒展，抖腕有力，眼随手走。

5. 按掌：并步抱拳，左脚向外迈步，成一定步型，同时右掌变拳，向左膝前横掌按压，掌心向下，小指侧向外，高与左膝平，眼看右掌，左拳变掌上架于头顶亮掌。左势动作相同，方向相反（图 1-8）。

要求：掌法和步法变换要连贯、协调，借助转腰之力加大按击力量。

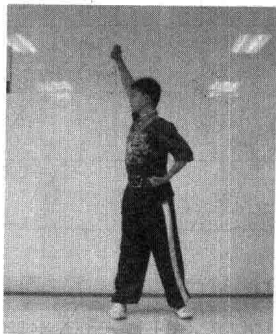


图 1-7

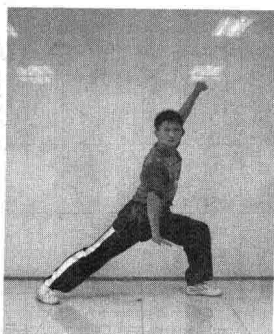


图 1-8



(三) 步型

1. 弓步：基本姿势站立后，左脚向前一大步，前后脚的距离大约是脚长的4倍，脚尖稍内扣，左腿屈膝半蹲，大腿面接近水平，膝与脚尖垂直，右腿挺膝伸直，脚尖内扣，斜向前方 45° ，两脚全脚掌着地。上体正对前方，眼睛平视前方，双手抱拳于腰间，左腿向前是左弓步，右腿向前就是右弓步（图1-9）。

要求：前腿弓，后腿绷，挺胸、塌腰、沉胯，两腿成一条线，全脚掌着地。

2. 马步：两脚平行开立，宽度约为本人脚长的3倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝不超过脚尖，大腿接近平行，身体重心在两腿中间，全脚掌着地，两手抱于腰间（图1-10）。

要求：挺胸塌腰，脚跟外蹬，脚尖稍内扣。

3. 仆步：两脚左右开立，一腿全蹲，大小腿贴紧，全脚掌着地，膝与脚尖外展约 45° ；另一腿伸直，脚尖内扣；挺胸塌腰，身体正直或前倾。左脚仆直成左仆步，右腿仆直为右仆步（图1-11）。

要求：挺胸塌腰，沉胯。两脚掌贴地不可拔跟，不能跪膝。仆直步脚尖尽量内扣。初学者可利用身体上下振动之力将髋关节压开以增加仆步高度。

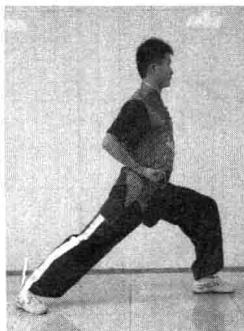


图1-9

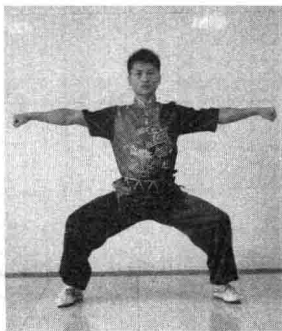


图1-10

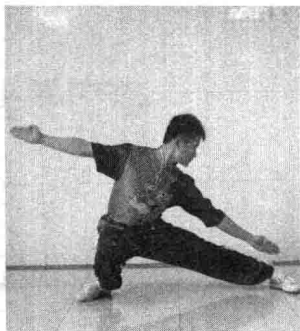


图1-11

4. 虚步：两脚前后开立，后脚外展 45° ，屈膝半蹲，其大小腿夹角约大于 90° ；前脚面绷直稍内扣，虚点地面，膝微屈，重心落



在后腿上；挺胸塌腰，眼向前平视。左脚在前叫左虚步，右脚在前为右虚步（图 1-12）。

要求：挺胸塌腰，虚实分明。

5. 歇步：两腿前后站立，屈膝全蹲，前脚全掌着地，脚尖外展；后脚前掌着地，大小腿重叠。臀部坐于后小腿接近脚跟处。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步（图 1-13）。

要求：挺胸塌腰，两腿靠拢贴紧。应防止两腿松开下蹲等错误。



图 1-12



图 1-13

（四）腿功练习

1. 正压腿：面对一定高度的物体，左脚跟放在物体上，脚尖勾起，两腿伸直，两手扶按在左膝上，或用两手抓握左脚，然后上体立腰向前下方振压，用头顶尽量触及脚尖。两腿交替进行（图 1-14）。

要求：两腿伸直，立腰挺胸前压。

2. 侧压腿：右腿支撑站立，左脚从体侧放置到一定高度的物体上，脚尖勾起，右臂上举，左掌立于胸前，两腿伸直，腰部挺立，上体向左侧下振压，振压幅度要逐渐加大，直到上体能侧倒在左腿上。两腿交替进行（图 1-15）。

要求：两腿伸直，开髋立腰挺胸，上体完全侧倒。

3. 后压腿：背对一定高度的物体，两手叉腰，右腿支撑站立，左腿后伸，脚背放到物体上，两腿伸直，上体向后下振压，并逐渐增大振压幅度。两腿交替进行（图 1-16）。



要求：两腿伸直，立腰挺胸，头随上体后仰。

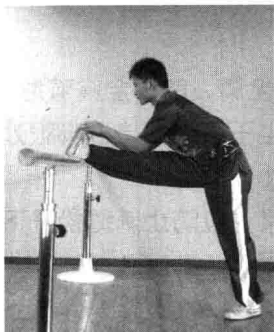


图 1-14

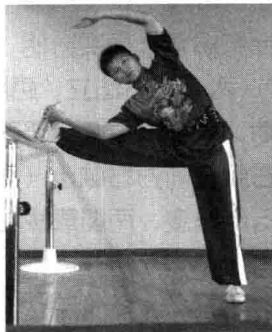


图 1-5-1

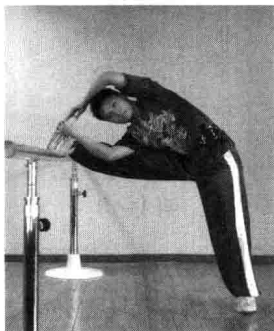


图 1-15-2

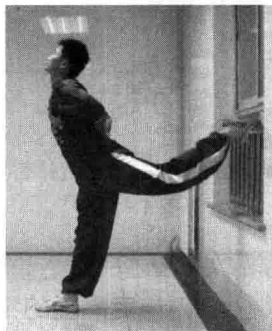


图 1-16

4. 仆步压腿：右腿屈膝全蹲，全脚着地；左腿向左侧伸直，脚尖内扣；两手分别抓住两脚脚背，成左仆步；腰部挺直，左转前压。左右仆步交替进行（图 1-17）。

要求：直腰抬头，一腿全蹲，另一腿伸直，两脚压紧地面。

5. 竖叉：两腿伸直前后叉开成直线。左腿后侧着地，脚尖上翘；右腿前侧着地，脚背扣在地上，两臂立掌侧平举。两腿交替进行（图 1-18）。

要求：立腰挺胸，沉髋挺膝。



图 1-17

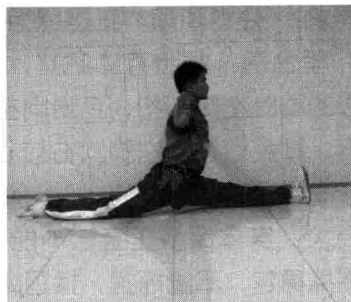


图 1-18

(五) 腿法练习

1. 正踢腿：双手侧平举成立掌，左脚上步，前移重心的同时右脚勾脚尖，直腿向正前上方摆踢，然后原路返回脚尖点地；右脚上半步，前移重心踢左腿。左右交替进行（图 1-19）。

要求：踢腿时头要上顶，身体保持正直，稍向前倾，应避免前俯后仰，双臂左右撑住不能摇晃，支撑腿要直。上踢腿脚尖要勾紧。髋关节注意回收，不能放胯，落地要轻。

2. 侧踢腿：侧向直体站立，两臂侧平举成立掌，右脚经左脚前向左侧上步，左脚勾脚尖向左侧正上方踢，脚掌心向上，脚尖向右，同时左臂屈肘回摆于右胸前成立掌，右臂直臂向上撑于头上，掌心向上，掌指向左；左脚回落，脚尖点地，两臂回撑左右平举，右脚再上步踢左腿。踢右腿时动作相同方向相反（图 1-20）。

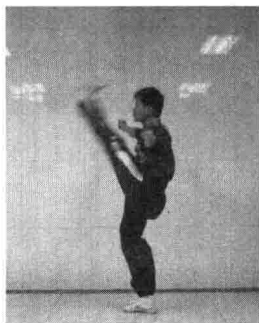


图 1-19

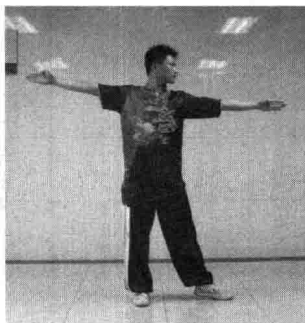


图 1-20-1

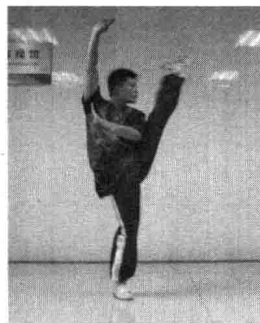


图 1-20-2



要求：注意事项与正踢腿相同。

3. 里合腿：并步直体站立，两臂侧平举，右脚向左前上步，前移重心的同时左脚回扣，直腿向左前上摆起，顺势向里合，经前向右侧落下，脚尖点地，左脚向右前上半步。同法踢右腿里合。左右交替进行（图 1-21）。

要求：身体保持正直，不能摇晃。摆动腿与支撑腿不能弯曲，双手侧撑稳定，不能摇摆。摆踢幅度尽量大，腰要靠近身体。里合脚掌可与异侧手掌在正前击响，踢摆腿不能直接踢向异侧。

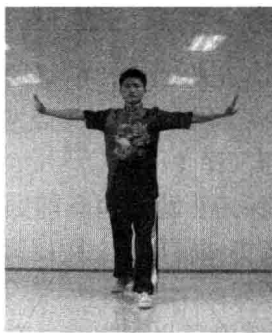


图 1-21-1

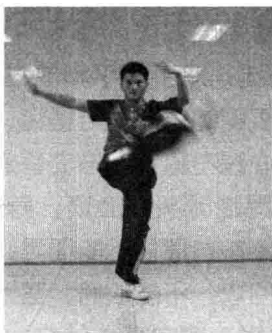


图 1-21-2

4. 外摆腿：并步直体站立，两臂侧平举，左脚向左前上步，前移重心的同时，右脚扣脚先向左前摆起，顺势经前向右侧外摆，落地脚尖点地。右脚向右前上步。同法踢摆左腿。左右交替进行（图 1-22）。



图 1-22-1



图 1-22-2