

河北省体育院校
武 术 教 程

马振水 张明强 主编

河北大学出版社

责任编辑:何屹

封面设计:王占梅

责任印制:蔡进建

图书在版编目(CIP)数据

河北省体育院校武术教程/马振水主编. —保定:河北大学出版社,1999.7

ISBN 7-81028-522-X

I. 河… II. 马… III. 武术-中国-高等学校-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29496 号

出版:河北大学出版社(保定市合作路1号)

经销:全国新华书店

印制:河北徐水县印刷厂

规格:1/32 (850mm×1168mm)

印张:13.625

字数:340千字

印数:1~5000册

版次:1999年7月第1版

印次:1999年7月第1次

ISBN 7-81028-522-X/G · 289

定价:14.00元

编委会名单

主 编：马振水 张明强
副主编：侯延庆 马敏卿 齐保卫
编 委：冯巨涛 徐海龙 王 林 卢中才
刘素静 高志宏 董惠娟 闫世芳
许 媛 王 进 王海波 李壮志
米国顺

序

中华武术,源远流长,是我国宝贵的文化遗产,是一项有着广泛社会价值和民族文化特色的体育项目。

随着社会的发展和科学的进步,我们的国宝——武术,愈来愈多地受到国内外的重视。要想发展这一民族体育项目,使武术教学走向科学化、系统化,必须将科学的理论与实践相结合,才能使武术运动向更高的层次发展。本书的编者就是根据武术的发展趋势和学校的教学、训练需要而编写的。经过多年的努力,他们在总结前人成果和个人科研成果与实践经验的基础上,大胆吸收相关学科和新学科的知识,编著了这本名为《河北省体育院校武术教程》的教材。该书既有理论知识方面的论述,又有技术图解,是理论与实践相结合,侧重实际应用的一本教材。我相信该书对各院校、武馆及广大武术爱好者们来说,在学习和运用武术理论和技术方面,必将起到一定的积极作用。

在此,我对本书编者所取得的成绩表示祝贺,对他们所付出的辛勤劳动表示感谢。希望大家在今后的教学和训练实践中,继续努力探索,更希望武术界的同事们对该书提出宝贵意见,以便经过反复修改,使之日臻完善。

张淑琴

1999年3月20日于石家庄

前 言

本书为我省第一部体育院校武术专业教材。我们编写此教材的目的,是从我省具体情况出发,促进武术教学更具针对性、更加科学、系统化,帮助学生更好地掌握实际锻炼和工作所需的知识、技能。本教材包括理论和实践两大方面的内容,在编写中我们参考了有关教材和资料,并吸收了最新的信息和研究成果,在充实理论内容的同时,还增加了竞赛套路等实践内容,力求切合教学实际和发展的需要,不仅可以作为体育院系武术专业教学用书,也适于武术馆校学生、广大武术爱好者及体育教师、教练员使用。

本书在编写过程中,得到了刘鸿雁、刘万春等同志的大力支持和帮助,在此表示感谢。编写内容难免有错误及不足之处,尚希读者批评指正。

编 者

1999年3月16日

目 录

第一章 武术运动概述	(1)
第一节 武术的起源与发展	(1)
第二节 武术的特点和作用	(4)
第三节 武术的内容和分类	(6)
第二章 武术的技术分析	(9)
第一节 长拳技术及典型动作分析	(10)
第二节 太极拳技术及典型动作分析	(13)
第三节 南拳技术及典型动作分析	(16)
第四节 形意拳技术分析	(17)
第五节 八卦掌技术分析	(19)
第六节 主要器械技术分析	(20)
第三章 武术教学与训练	(24)
第一节 武术教学的特点	(24)
第二节 武术教学的阶段与步骤	(25)
第三节 教学方法的运用	(27)
第四节 武术训练	(31)
第四章 武术图解知识及常用动作术语	(39)
第一节 武术图解的一般方法	(39)
第二节 武术图解的学习方法	(40)
第三节 常用武术动作术语	(41)
第五章 基本功与基本动作	(58)
第一节 肩臂练习	(58)
第二节 腰部练习	(61)

第三节	腿部练习	(62)
第四节	手型、手法练习	(69)
第五节	步型、步法练习	(72)
第六节	平衡练习	(74)
第七节	跳跃练习	(75)
第八节	动作组合练习	(79)
第六章	基础套路	(83)
第一节	初级长拳(第三路)	(83)
第二节	初级剑术	(103)
第三节	初级刀术	(124)
第四节	初级棍术	(150)
第五节	简化太极拳	(174)
第六节	三十二式太极剑	(202)
第七章	竞赛套路	(221)
第一节	长拳	(221)
第二节	南拳	(255)
第三节	剑术	(290)
第四节	棍术	(333)
第八章	武术套路竞赛的组织与裁判	(382)
第一节	竞赛的意义及特点	(382)
第二节	竞赛的组织工作	(383)
第三节	武术套路竞赛的编排	(386)
第四节	武术套路竞赛的裁判工作	(387)
第九章	散手运动	(406)
第一节	散手运动概述	(406)
第二节	基本姿势与步法	(408)
第三节	基本拳、掌法	(410)
第四节	基本肘法与膝法	(415)

第五节	基本腿法·····	(418)
第六节	基本摔法·····	(421)

第一章 武术运动概述

武术是以技击为主要内容,以套路和搏斗的运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。这是今天我们为武术运动所概括的基本定义。从这一定义出发,首先,武术属于中国传统的技击术;其次,武术是体育项目;其三,武术是优秀的民族文化。

第一节 武术的起源与发展

一、武术的起源

武术的起源可以追溯到我国上古时代。原始人为了生活和自卫,在狩猎过程中逐渐形成了徒手的和使用简陋工具的格斗技能。古代武术正是在原始生产方式中得以孕育萌发的。

伴随着人类社会生产力的发展,人类制造和使用劳动工具的技能都有了提高。进入氏族社会后,部落间常为争夺领地和财富而发生械斗,把人与自然的斗争演变为人类之间的斗争,使武术逐渐向军事技能发展。据《兵迹》记载,“民物祖攫而有武矣”,“武”指的就是原始部落的战争。上古时代姬姓部落首领黄帝是这种战争中的杰出人物,《史记·五帝本纪》载当时“诸侯相侵伐,暴虐百姓,而神农氏弗能征。于是轩辕乃习用干戈,以征不享,诸侯咸来宾从。”每当部落战争结束后,在欢庆胜利或祭祀的庆典上,武士们拿着兵器做模仿军事动作的操练,藉以炫耀武力。部族人把平时用来强身壮体而模仿的动物动作的简易舞蹈“百兽舞”、“角抵戏”等进行表演,以示庆贺。至此,集生产、军事、健身、娱乐于一体的、多功能的古代武术已初步形成。

二、武术的历史发展梗概

进入夏、商、西周奴隶社会时期，奴隶主间频繁战争，军事武术日趋完备，冶炼技术的发明，青铜兵器取代木石器械，更具有杀伤力，使用兵器的攻防技法有了提高。春秋战国时期，各诸侯国更崇尚武功。此间，车战衰退，步骑战兴起，战争形式的改变，促进了攻防技术的变革，铁兵器出现，武器的种类更加丰富。由于奴隶制度崩溃，打破了奴隶主一统军队的局面，军事武术开始流向民间，以强身健体，祛病延年，自卫防身为主旨的民间武术的问世，是武术发展史的一个飞跃。此间，比武之风盛行。秦时流行角抵、手搏；汉代流行的剑舞、刀舞以套路形式出现，并形成了多种不同的技术风格和流派。

隋唐五代时期，兵器有了更新，枪取代钺、戟，成为士兵的主要武器，短兵器剑被刀所代替。两宋时期，民间尚武风气兴盛，民办武馆遍及各地，街头巷尾出现了设棚授徒，摆场练武，项目有角力、使拳、弄棒、刺枪，内容有单练、对练、集体演练。民间武馆的兴办进一步促进了我国民间武术的交流与发展。

明朝是武术发展的鼎盛时期，也是武术向体育化进程完善的阶段，一批理论专著问世，代表性著作为戚继光的《纪效新书》，程宗猷的《耕余剩技》比较全面地总结了前人经验，为后人学习和研究武术提供了宝贵的历史资料。

清朝禁止民间练武，但与统治者的愿望相反，民间仍以社馆形式秘密传授武艺。八极、劈挂、形意、八卦、太极等著名拳种多在清朝形成。人民以武力不断反抗内外压迫。1911年辛亥革命推翻了清王朝。但是，由于连年不断的军阀混战，致使国力枯竭，人民茶弱，中国人被帝国主义分子诬蔑为“东亚病夫”。一些崇尚武功的仁人志士，抱着强国强种的愿望热心提倡武术。1910年霍元甲在上海首创“精武体育会”，极大地振奋了民族精神。1927年张之江在南京创办“中央国术馆”，在其影响下，一些省市也相继建馆，

为近代武术的发展做了贡献。1936年以该馆师生为主组成的国术代表团，参加了第十一届奥运会的武术表演，受到了世界各国的欢迎，使中华武术名扬天下。

旧中国虽把武术捧为“瑰宝”，称之为“国术”，但在那半封建半殖民地的社会里，政治、经济、文化、教育都受到帝国主义和封建主义的影响，武术受到严重摧残，到新中国成立前夕，已经沦落到奄奄一息的地步。

三、新中国武术运动发展简况

新中国成立后，党和政府十分重视武术运动。1950年中华全国体育总会组建了“民族形式体育研究会”，国家体委设置武术科，全面领导武术开展工作。1953年在天津举行了首届“全国民族形式体育表演暨竞赛大会”。1955年国家体委主持编写、出版武术系列书籍、图解和挂图，各省、市、自治区建立了各级武术协会，各地成立武术辅导站，青少年业余体校开设武术班，推动了武术运动的普及和提高。1956年国家体委把武术列为全国性的比赛项目，1958年又邀集部分专家审定武术竞赛规则，促进了武术比赛规范化的进程。在1959年规模空前的第一届全运会上，武术就被列为正式比赛项目。

经历了“十年浩劫”，中国武术在继承传统的基础上不断向前发展。1978年邓小平访日期间，在日本众议院副院长三宅正一和广大太极拳爱好者的恳求下，写下了“太极拳好”的题词。1979年，国家体委发出了在全国范围内挖掘整理武术遗产的号召，并经过数年的努力取得了辉煌的成果。沉寂多年的散打、太极推手又以崭新的面貌重返武坛。《中国大百科全书》(体育卷)武术条目的编纂工作顺利完成，《中华武术》、《武林》等专门性刊物相继创刊。在竞赛、表演，以及群众性武术活动广泛开展的同时，武术运动不仅在技术水平上得到了极大地提高和发展，并且不断走向世界。1985年，中国武术研究院成立。同年，国家体委还颁布了《武术运

动员技术等级标准》。国际武术联合会已于 1990 年正式成立。通过努力,武术已成为第十一、十二和十三届亚运会的正式比赛项目,世界武术锦标赛也已成功举办了 4 届。至今,全世界已有 77 个国家和地区加入“国际武术联合会”,从而达到了国际奥委会所规定的国际单项体育组织的额定会员国数,为中国武术迈向奥运会赢得了条件。所有这些,标志着武术运动已进入亚洲奥林匹克体育运动,并正在逐步地走向世界。

第二节 武术的特点和作用

一、武术的特点

(一)既有搏击运动,更有套路运动

这是武术区别于其他运动项目的主要特点。自古以来,武术一直是循着相击的搏斗运动和舞练的套路运动这两种形式向前发展的。随着岁月的流逝,套路运动在发展过程中逐步占据了武术的主要地位,而且内容、形式和流派越来越绚丽多彩,灿如众星。

(二)寓技击于体育之中

武术最初作为军事训练手段,与古代军事斗争紧密相连,这些技击术至今仍在军队、公安中被采用,其技击特性是显而易见的。武术作为体育运动,技术上仍不失攻防技击的特性。搏斗运动集中体现了武术攻防格斗特点,但又与实用技击有所区别,从体育的观念出发,要受竞赛规则的制约,以不伤害对方为原则;套路运动虽在动作技术规格,运动幅度等方面与技击的原形动作相比有所变化,但动作方法仍然保留了技击的特性,即使因连结贯穿及演练技巧上的需要,穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作,就整套技术而言,踢、打、摔、拿、击、刺诸法仍是核心,通过一招一式来表现攻防技击特性,汇集百家。

(三)内外合一,形神兼备的民族风格

既讲究形体规范,又追求精神传意、内外合一的整体观,是武术的一大特点。所谓内,指心神、意等心志活动和气息运行;所谓外,即手、眼、身、步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。这一特点反映了武术在长期的历史演进过程中,深受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响,具有鲜明的中国传统文化特色,进而构成了一个武术文化体系。

(四)广泛的适应性

武术运动内容丰富、形式多样,不同的拳术和器械有着不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量。它可以不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器材的限制,人们可以根据自己的需要和条件,选择合适的项目来进行锻炼。

二、武术的作用

(一)增强体质,医疗保健

系统地进行武术训练,对外能利关节、强筋骨、壮体魄;对内能理脏腑、通经脉、调精神,使人形态、机能、素质、适应能力乃至心理都得到全面锻炼和改善。太极拳作为一种医疗辅助手段,无疑对慢性病患者的调养和健康的恢复是大有裨益的。

(二)实用防身

武术在相当长的历史时期内是作为主要军事技能出现在战场上的。而今天的武术,无论是套路运动还是搏斗运动,也都是以技击为中心内容。因而它能使练习者掌握一定的攻防格斗技术、具有较高的实用价值。

(三)锻炼意志,培养品德

练武对意志品质的考验是多方面的。长期坚持武术锻炼,可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

“未曾习武先学礼,未曾习武先习德”。随着社会的进步,武德的标准和规范也在不断发展。但是,“教武育人”一直都贯穿于武

术教习的全过程。运动技术和人生修行相结合是中国武术教学的传统,也使武术运动具有了磨炼意志陶冶情操的功效。

(四) 竞技观赏,丰富生活

武术具有很高的观赏价值。唐代大诗人李白的好友崔宗宗赞他“起舞拂长剑,四座皆扬眉”;汉代打擂台,“三百里内皆来观”,无论是武术的套路还是散手的比赛或表演,都能引人入胜,给人以启迪、教育和美的享受,历来为人们所喜闻乐见。

第三节 武术的内容和分类

武术按其运动形式可分为套路和搏斗运动两大类。

武术的套路运动按其练习形式又可以分为单练、对练和集体演练三种类型。

一、武术的单练项目

(一) 拳术类

1. 长拳:是查、华、洪、炮、花、少林、戳脚等拳的总称。长拳动作舒展大方,快速有力,节奏鲜明;起伏有序,转折多,关节活动范围大,特别适合青少年练习。

2. 形意:是五行、十二形、进退连环、四把、杂式锤等的总称。以三体式为基本姿势,以劈、钻、崩、炮、横为基本拳法。是刚中寓柔,动静分明,形意合一的一种拳术。此拳动作简练,一顾一打,单式锻炼,攻防性强、实用价值较高。

3. 八卦:以摆扣步走转为主,以推、托、领、穿、带等掌法的变化为根本;走转行圆,身灵步活,随走随变,势势连绵是为特色。

4. 太极:主要包括杨式、陈式、吴式、孙式、武式等五大流派。其运动特点为柔和缓慢,圆活连贯,速度均匀,弧形运动。各式又有不同的风格。杨式太极拳架式舒展,松静自然,以柔为主;吴式太极拳架式小巧,紧凑严密,独具静态之妙;陈式太极拳虚实分明,

柔化刚发，贯穿于缠丝劲；孙式太极拳舒展圆活，动作敏捷，如行云流水，绵绵不断，每转身则以开、合相接；武式太极拳结构严谨，均匀连贯。

5. 南拳：是流传于我国中南、西南、华东诸省拳术的总称。其势烈、步稳、劲刚，以发声吐气助长动作劲力，运动强度较大。

（二）器械类

武术器械种类繁多，据不完全统计多达四百余种，现把流行的代表性器械分类介绍。

1. 代表性短器械——刀术、剑术

刀术：以缠头裹脑为基本动作，由劈、砍、撩、挂、托等刀法组成的套路。动作迅猛矫健而且快速有力，有“刀如猛虎”之说。

剑术：以刺、崩、点、撩、挑等主要剑法与另一手的剑指协调配合组成的套路。具有动作轻灵，造型优美，韵律感强的特点，舞起剑来给人以“剑似游龙”的感觉。

2. 代表性长器械——枪术、棍术

枪术：以拦、拿、扎为基本技法，以挑、崩、劈、刺、拨等枪法和舞花组成套路。枪术动作复杂多变，技术难度大。故武术界流传有“枪是百械之王”的说法。

棍术：以抡、戳、撩、崩、扫、劈等棍法和舞花组成套路。基本技法是运用棍的两端，素有“枪扎一条线，棍打一大片”之说，概括了棍术的技法特点。

3. 双器械：有双刀、双剑、双钩等。技法运用和单器械基本相同。惟对练者的基本功底与技术熟练程度的要求更高。

4. 软器械：有九节鞭、流星锤、绳镖等。以缠、绕、抡、扫、点等主要技法和舞花以及技巧动作组成套路。技术难度大，要求练习者舞练时要手快、眼疾、身灵、势稳、步活。

二、武术的对练项目

两人或两人以上，按照规定动作进行的攻防格斗套路。分徒

手对练、器械对练、徒手与器械对练。动作惊险,扣人心弦,出神入画,引人入胜,具有较高的观赏和实用价值。

三、武术的集体项目

6人以上徒手或持器械的集体演练。为烘托表演时的气氛,使动作整齐化一,提高艺术感染力,可用口令指挥、可发声、可配音乐。

四、武术的对抗项目

(一)散手:二人按竞赛规则的要求,使用踢、打、摔等技击方法制胜对方的比赛项目。

(二)太极推手:二人按规则规定的要求,使用太极拳的基本手法进行实战比赛,通过肌肉的感觉,借劲发力将对手推出,以此决定胜负的竞技项目。

第二章 武术技术分析

在武术动作的演练中要做到“内外合一，形神兼备”。内与外、形与神，本身是矛盾的两个方面。外是指手、眼、身、步的型与法所表现出的外部姿态，内则是指内在的精神、意识等思维活动及内脏器官的功能活动。太极拳要求“先以心使身”，而后“身能从心”，并提出“意、气、力”三者结合，“以气运身务令顺遂”。南拳讲究“内练心、神、意、气、力，外练手、眼、身、腰、马”。八卦掌提出“外重手、眼、身法、步，内修心、神、意念、足”。通臂拳技术要求“心、神、意、气、胆、首、项、膊、腰、肋、手、眼、身法、步、肘腕、肩、胯、膝”要连贯串通。形意拳的“六合”，则要求“内三合”与“外三合”。内三合是：“心与意合、意与气合、气与力合。”外三合是“手与足合、肘与膝合、肩与胯合”。这些拳种多是以人体的“内”、“外”这对矛盾的转化来指导技术的提高。

由“内”与“外”的矛盾双方所构成武术技术的统一整体，是以“内”的“合一”为基础的，因体表部位的形体动作受大脑思维活动的支配，并受各内脏器官功能的影响，只有使人体内在的物质活动合为一体，才能使外部动作做得灵活自如。同时，通过外形动作的逐步规格化也才有利于使内在因素达到“合一”。“内”与“外”不是截然分开的，两者是互相联系，相互影响的。在练习技术动作时，要正确地运用“内外合一”的运动规律来解决提高运动技术水平的某些问题，从而达到“形神兼备”的良好效果。

在武术动作的演练中还要做到“动则有法，静则有势”。“动”与“静”本身也是矛盾的两个方面。“动”是指各种动作的运行过程，在此过程中要根据武术的攻防等技击含义做得准确、规范，不