

一、武术知识

1. 什么是武术 武术的基本属性是什么？

武术，也称国术、功夫或武艺，是中华民族所特有的一种传统体育运动项目和优秀文化遗产。它以中华民族的传统文化为理论基础，以徒手和器械的踢、打、摔、拿、击、刺、劈、扎等攻防技术动作为主要练习内容，以功法、套路、格斗锻炼为主要运动形式，从而达到修身养性、健身强体、培养意志和提高技击搏斗技能之目的。

武术的历史悠久，源远流长，它是中华民族在长期的社会生产和生活实践中，逐渐创造和发展起来的一项具有中华民族特色的传统体育及优秀文化的结晶。武术的本质核心是它所具有的技击性特点。武术同时还具有民族性、文化性、艺术性、体育性、健身性、竞技性、娱乐性等多种综合性的特点。武术作为中华民族的一种传统体育活动，它所展现给人们的是一种最为朴素、简练、实用、美观的身体活动形式，它是以人体的内在精神气质为基础，强调手、眼、身法、步、精神、气、力、功的高度协调配合，完整统一，从而体现中国传统体育活动注重阴阳平衡、天人感应、身心合一、形神兼备、内外双修的最佳效果。武术作为中华民族的一种传统文化现象，在其长期的演进和发展过程中，深受中华民族文化的熏陶、浸润、滋养；深刻地凝聚着中国哲学的智慧，美学的意境，艺术学的神韵，文化学的精神等。历代武术家们自觉地运用中华民族传统文化的精髓，认真地阐述武术原理，规范武术技法，力求达到文武相益、融会贯通的程度。如此深厚的中华民族传统文化的积淀和影

响，不仅提高和发展了武术理论，而且决定着武术的运动特征、功能特征、技术技法的规范合理性，是促进武术健康发展的内在动力源泉，从而不断地丰富和完善了中华武术文化的形态和体系，使得中华武术在民族传统文化系列中独具特色，独树一帜，独具生命力，从而使中华武术成为中国文化和世界文化的奇葩瑰宝。

因此，武术的基本属性应该是它所具有的体育和文化的双重特性。武术不仅是中华民族的一种传统体育活动，而且更是中华民族的一种宝贵文化遗产。可以说，武术源于中国，属于世界。

2. 武术的主要内容有哪些？

中国武术的内容极为丰富，流派甚多。其中既有以提高身体素质和以增强某一专门技能为主的基本功法，又有以踢、打、摔、拿、击、刺、劈、扎等攻防技击格斗动作技术组编而成的各种徒手拳术和器械套路运动，还有以散手、推手、短兵为主要形式的搏击运动。仅以武术套路运动形式而言，传统的拳术套路就有上千套之多，器械套路也有数百套。另外，还在传统套路的基础上又不断地发展和创造出新的套路。例如太极拳流传至今已有一百多年的历史，太极拳又逐渐演化出功架大、小、高、低之分，风格特点截然不同的陈式、杨式、吴式、武式、孙式等太极拳流派和套路，以及新编的二十四式和四十八式简化太极拳套路。在现代武术比赛中，武术教练员和运动员根据竞赛规则的要求，运用攻防格斗动作技术规律和运动学原理而创编的自选拳术和器械套路，就更是琳琅满目，千姿百态，难以计其数了。

下面介绍的是经过挖掘整理出来的武术套路内容及种类：

拳术套路

单练：长拳、查拳、华拳、炮拳、洪拳、少林拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、八极拳、八卦掌、形意拳、心意拳、梅花拳、六合拳、陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式

太极拳、赵堡太极拳、付式太极拳、和式太极拳、李式太极拳、忽雷太极拳、武当太极拳、太极五星捶、子午拳、花拳、红拳、串拳、行拳、跑拳、螳螂拳、鹰爪拳、弹腿、戳脚、罗汉拳、猴拳、醉八仙、地躺拳、大成拳、关西拳、关东拳、大绵拳、小绵拳、靠身捶、硬捶、绵拳、鹰手、拦手、截拳、青龙拳、青虎拳、伏虎拳、金刚拳、黑虎拳、练手拳、练步拳、太祖拳、孙膑拳、七星拳、撩裆拳、大雄拳、小雄拳、雁行拳、猫行拳、虎形拳、狮形拳、鸭形拳、鸡形拳、蛇形拳、鹤形拳、龙形拳、地犬术、五虎拳、开打拳、挂拳、连腿、信拳、唐手拳、二郎拳、出洞拳、飞虎拳、四平拳、五祖拳、字门拳、迷踪拳、燕青拳、弓力拳、太平拳、大开门拳、溜腿架子、十二步架、黄莺架子、二十四式、太子拳、埋伏拳、岳氏散手、天罡拳、十字手、十字单拳、蒋家手、下山拳、阴阳手、金抡手、杨家手、扶汉手、竞抡手、四门重手、封手八快、飞花乱天手、封头黑虎、孔明拜斗、连环钩挂、金刚大练、十八枝、三皇炮捶、咏春拳、百合拳、金鸡拳、八法拳、宗法拳、赤雄拳、弥陀拳、新练拳、岳家拳、龙门拳、邬家拳、鱼门拳、四门拳、铁拳、石头拳、虎膝拳、凰眼拳、双龙拳、红家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳、麦家拳、赵家拳、梅花单拳、短战拳、脱战拳、大战拳、脱铐拳、苕家拳、韦陀拳、五禽戏、八段锦、五虎架、卧地龙、跳地龙、四六拳、八面捶、八步捶、五花炮、杀手拳、十字战、杀蛟拳、八步转、顺步捶、冠拳、通背捶、八门劲捶、登州捶、环子捶、撕拳、八卦拳、八虎单拳等。

②对练：捻拳排子、短打、三步对架、串子、盘捶、接潭腿、挡步对拳、四门对打拳、开门炮、蹁步捶、对子腿、五郎捶、对打梅花拳、对封截腿、套拳八折、赤龙连拳、对打子母莲拳、一百零八手对拳、对打安身炮、对打五花炮、对打连环拳、对打八极拳、对打七十二招、对打十字查拳、对打华拳、双红操手、花炮操手、文武操手、短手、会战、对打八卦掌、对打形意拳、太极推手等。

器械套路

单练：剑——达摩剑、青萍剑、青龙剑、八仙剑、昆仑剑、龙形剑、绉袍剑、重阳剑、三才剑、穿林剑、大连环剑、小连环剑、峨嵋剑、乾坤剑、锏钺剑、午子剑、鸾凰双剑、八卦剑、青虹剑、飞虹剑、紫微剑、螳螂剑、纯阳剑、武当剑、八卦双剑、太极剑、朝阳剑、青峰剑、青钢剑等。

刀——八卦刀、步战刀、朝阳刀、二郎刀、抱月刀、追风刀、少林刀、解腕刀、梅花刀、太保刀、六合刀、大金刚刀、小金刚刀、雪花双刀、露花刀、劈山刀、雪片刀、五虎刀、春秋刀、提炉大刀、太极大刀、八卦大刀、朴刀等。

枪——锁口枪、梨花枪、拦门枪、左门枪、断门枪、梅花枪、罗家枪、峨嵋枪、太极枪、五虎枪、夜战枪、十路大枪、提炉枪、露花枪、三步枪、花枪、双舌枪、大六合枪、小六合枪、中六合枪、罗汉枪、高家枪、子龙枪、岳家枪、杨家枪、八门枪等。

棍——少林棍、群羊棍、齐眉棍、奇门棍、大扭丝棍、小扭丝棍、醉棍、四门棍、开棍、排子棍、进山棍、出山棍、盘龙棍、黄龙棍、八卦棍、琵琶棍、朴坛棍、魏家棍、莫家棍、罗汉棍、猴棍、金箍棍、五郎棍、八卦鞭杆、扭丝铁门门、霹雳棍、降龙棍等。

其它——方天戟、月牙铲、狼牙棒、流金镞、单槊、峨嵋刺、双斧、双锤、虎头钩、双座钩、子午鸳鸯钺、八宝钩、日月镰、竹节鞭、双铜、九节鞭、流星锤、三节棍、绳镖、阴阳锐、燕尾翅、老虎鞭、双匕首、单刀鞭、拦门铁、孙膑拐、大扫子、双拐、荷叶钯、判官笔、板凳等。

对练：三才剑对练、青龙剑对练、八卦剑对练、穿袖剑、金刀枪、双刀串枪、单刀进枪、棍对枪、双枪、战枪、鹞子枪、圈枪、缠拦枪、大刀对枪、月牙铲对枪、刀拐对枪、双拐枪、双扫对枪、双刺对枪、刀牌对三节棍、虎头钩对枪、三节棍对枪、三节棍

对棍、盘龙棍对枪、对手八卦刀、断门刀、对手双刀、单刀对大刀、方天戟对大刀、对手三节棍、双扫子对拐、对手齐眉棍、排子棍、霹雳钹、降龙棍、大扫子对枪、空手夺刀、空手夺双刀、空手夺双枪、空手夺叉、空手夺双匕首、双刀对棍、板凳战双刀、钹战刀牌等。

如此丰富多彩的武术套路内容，虽然都以不同的名称而定名，但是，它们在形成和发展过程中，都是遵循着武术特有的技击技法特点和运动规律创造而成的。这是中华武术的一大特点，也是中华民族自豪和骄傲。

3. 武术是如何分类的？

武术是中华民族的传统体育和优秀文化遗产。过去曾有人把武术分为南、北两派，或者分为内、外两家。

所谓南派、北派，主要是根据流行于南方的拳术多手法，而流行于北方的拳术多腿法这一特点来区分的。因此，武术界就有了“南拳北腿”之说。

所谓内家、外家，主要是根据《宁波府志》中的“外家者，其法主于搏人而跳踉奋跃则勇”；内家者其法主于御敌非遇困危则不发”这一记载而区分的。后来，武术界则把少林等刚健有力、窜跳闪躲灵便的拳种统称为外家拳，而把太极拳、形意拳、八卦掌统称为内家拳了。

新中国成立后，武术运动获得了很大发展，在逐步挖掘、整理、继承传统武术的基础上，产生了新编武术长拳运动，近几年又经过研究试点，开展了武术攻防技术的搏斗运动，极大地丰富了武术运动的内容和形式，有效地开展了武术竞赛活动，使武术运动走上了规范化、科学化的道路。在这种情况下，旧时以拳种分类就显得很繁杂；以南、北派，内、外家来分类又过于笼统了。因此，根据武术运动全面发展的需要，推动武术运动的规范化和科学化，产

生了新的武术分类方法，将武术内容分为如下五大类：

一、拳术类

包括各种徒手拳术，如长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通背拳、劈挂拳、翻子拳、地趟拳、象形拳等。

二、器械类

短器械：刀术、剑术等。

长器械：枪术、棍术等。

双器械：双刀、双剑、双钩、双鞭、双头枪、单刀加鞭等。

轻器械：三节棍、九节鞭、流星锤、绳标等。

三、对练类

徒手对练：对打拳、对擒拿等。

器械对练：对劈刀、对刺剑、对扎枪、对打棍、单刀进枪、双刀进枪、朴刀进枪、三节棍进枪棍等。

徒手与器械对练：空手夺枪、空手夺棍、空手夺刀、空手夺匕首等。

四、集体项目

各种三人以上的徒手拳术或器械的集体演练。如集体基本功、集体拳、集体剑、集体刀、集体枪、集体棍、集体九节鞭等。

五、攻防技术

攻防技术是两人之间按照一定竞技规则而进行的相互搏击运动。如：散手、推手、短兵、长兵等。

目前流行的这种新的武术分类方法，主要是抓住了各种拳法都离不开攻防格斗动作，各种器械总不外乎古代兵器，锻炼方式也都包括单练、对练、集体练、搏击格斗四种形式等特点。这样分类有利于对各类拳术和器械动作技术的运动规律和原理进行系统地教学、训练和研究，也有利于开展武术运动的竞赛活动。当然，这种分类方法不可能面面俱到，尽善尽美。随着武术运动的发展，武术的分类方法必将进一步地完善化、科学化。

4. 什么是武德 如何习武重德？

武德，是指“止戈为武，尚武崇德”的精神。我国古代对“武”的理解是泛指军事行动。《说文解字》上说要“止戈为武”，它的意思是要以武禁暴治乱，止息干戈，而求得安定和平。“武”的原意并不是叫人们去“穷兵黩武”而称王称霸，恃强凌弱，恣意杀伤，灭人国家，占人土地，夺人财物，奴役人民。如果那样做的话，就不是“武”，而是“侵略”了，侵略是不配称“武”的。“武”的含义是正义，如古代周武王讨伐无道之纣王，死后被谥为“武王”；岳飞抗击金兵，死后被封为“岳武穆王”。这种冠以“武”的都是具有赞美和颂扬意义的美称。

近代以来，人们把练习拳脚、刀、枪技艺称为武术，其目的是为了防身和健身，并不是为了欺侮他人。我国武术界历来有一个好的传统，那就是尚武崇德。过去任何一个武术门派中如果出了败类，都要按照本门派中的“家法戒律”历数其罪，毫不留情地清理门户，以警示那些不守武德而干尽坏事之徒。古人尚且如此重视武德，我们今天的习武之人更应该继承和发扬武德精神。具体地说，我们今天练习武术，其目的主要是健身强体，防身自卫，同时也应具有主持“道义”的责任，比如说为了伸张正义，就应该做到“路见不平，见义勇为”。习武之人，应该是道德高尚的人，心胸开扩的人，有正义感的人，明辨是非的人，遵纪守法的人。为什么要这么说呢？道理很简单，如果一个武功高强的人，却不谙事理，粗暴莽撞，遇事说不开，便一时性起，三拳两脚，手起刀落地使人气绝身亡，那将会给个人和社会造成多大的灾难和不幸啊！因此，要求习武的人，都必须充分认识和完全理解武术的正当用途及习武的目的，都必须严格地遵守武德。

总之，武德作为一种道德规范，从古至今都是习武练功者必须严格遵守的准则。我们今天的武德，更应该是在继承传统武德的基

础上，建立具有我们新时代特点的武德准则，那就是要求我们广大习武者在学习社会主义的精神文明建设中，真正做到“五讲”、“四美”、“三热爱”，使自己成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的人。既要具有高尚的精神，又要具备过硬的武功，一旦祖国和人民需要时，我们便能立即挺身而出，听从召唤而为祖国和人民贡献力量。

5. 什么是武术“流派”与“宗派”？

我国是一个古老的多民族国家，武术作为一种民族的传统体育文化，它在漫长的历史演进过程中，逐渐形成并繁衍了众多的武术流派。当时，由于受封闭性的小农经济生产方式的制约以及经济、文化差异等诸多社会因素的影响，武术技术首先在某一区域或某一姓氏家族中相对稳定下来，随着后代的繁衍及各种职业武术者的出现，武术技术不断得到充实、完善，其风格特点也逐渐鲜明和成熟起来。

武术流派本是区分拳种技术类别的标志，是由不同技术特点和风格形成的武术技术派别，是武术技术的精华。然而，在武术流派的形成过程中，由于封建宗法制度和浓厚的宗族观念的影响，加之封建统治者从自身利益出发，扶助帮派，至使武术技术流派蒙上了“宗派”色彩。

“宗派”是私有制的产物，是意识形态观念。从辩证的角度看，在特定的历史条件下，虽然武术流派曾依附于一定的宗派得以保存，但是它们之间并无必然的内在联系。随着社会主义制度的建立，封建宗派已失去它的政治、经济基础，思想上的影响也越来越小。如今，封建宗派和技术流派已成为两个截然不同的概念，如果我们不加分析地一概而论，把武术技术流派与封建宗派混为一谈是错误的。

杜绝宗派思想、门户之见，是为了反对思想上的封建宗法残

余，以求打破各派别之间长期闭关自守的局面，达到技术上取长补短的目的。

随着时代的发展，武术日趋系统化、科学化，并逐步由口传身授，过渡到用文字及现代化科学方法、手段传授技术，研究武术技术流派及各拳种、流派之间的内在联系，并在保留原有技术流派的基础上，发展新的技术流派是必要的。

首先，从长远的角度来看，在保留现有武术流派的基础上，发展创新武术技术流派，有助于保存发扬古老的民族文化遗产；有助于武技的切磋砥砺；有助于各拳种流派技术、理论体系的完善；促进武术科研活动的开展。只有发展风格各异的武术技术流派，才能吸引更多的人参加到武术运动中来，促进群众性武术活动的开展，从而不断提高武术运动的技术水平。

其次，从武术技术流派本身来看，它是人类在长期的社会实践中不断地总结积累、发展形成并延续下来的。随着武术技术动作的日臻完善和规范化，不同流派还会不断出现分化过程。当技术动作发展成较为稳定的技击技术和套路技术时，不同流派又会相对固定下来；再随着各流派的不断分化、合并、发展成许多新的武术技术流派。从历史上看，在继承原有拳种流派基础上，发展创新的事例很多。如：鹰爪拳脱胎于翻子拳；通臂拳脱胎于少林、螳螂、劈卦；清代陈王庭以戚继光三十二势长拳为基础，取各家拳法所长，经杨露禅等人丰富，逐渐形成了太极拳各流派。新中国成立以来，集查、花、炮、洪、华拳之大成，发展创新了自选拳，并从理论、技术和竞赛等方面，建立了一套较完整的体系，突破并发展了原有拳种的风格，从而形成了新的武术技术流派。

因此，明辨武术技术流派与宗派思想，目的就是要在继承的基础上，发展新的武术技术流派，这对振兴中华武术，开创武术事业新局面无疑是有益的。

6. 武术中的“门”、“派”、“家”、“式”的具体含义是什么？

中国武术，源远流长，门派众多。武术界历来是百花齐放，百家争鸣，空前昌盛。武术中的“门”、“派”、“家”、“式”等词汇经常为广大武术爱好者和武术工作者们提到和引用。那么，它们的具体含义是什么呢？

门的原意，汉朝许慎《说文解字》：“门，闻也，从二户，象形。半门曰户，户，护也。”后来引申应用为因爱好、信仰相同而结合在一起的集团，如“门人”、“门生”等词就是从此义衍化而来的。武术中的“门”是指某一些人由于对某种拳术的信仰和崇拜，共同学习，从而结合在一起的武术团体。如专以练习少林拳术为主的武术团体称为“少林门”；以练习八卦拳术为主的武术团体称为“八卦门”。同门中的拳术，一般在内容、风格、特点上基本相同。

派，又称流派，由于武术家们的不断研究和实践，甚至数代相承，在自己原来的拳术基础上进行了发展，创造出一种异于同门或其他拳术的具有独特风格和内容的拳术系统，但其基础并未改变，形成了同门中的一支流派。“派”是指一个团体的势力而言，如少林拳分为河南、福建、广东、峨嵋、武当等派，太极拳分为陈、杨、孙、吴、武五大派等。

家的含义，《中华大字典》解释说：“家，学问自成一科，可以名世者曰家。”武术中的“家”是指某人对某一门派的拳术学习、继承已具规模，并有所发展，功夫已至登峰造极的境地。如河南少林派分为红、孔、俞三大家。

式在武术上有二个含义，一是指每一个武术动作。《说文解字》说：“式，法也。”即是此义。另一含义是指某一武术家由于对某一门派的拳术具有较深的研究和独特的创造，演变出一种在外形上不同于本门派中的风格特点的拳术，但其内涵则与本门派中的拳术是

相通的。“式”是对某一拳术的外形而言。如太极拳中的陈式、杨式、孙式、吴式、武式等。

7. 武术中的‘拳式’与‘拳势’是一回事吗？

许多武术书籍在叙述拳术的动作时，往往用“拳式”一词来表达能够变化的拳法，或者将“拳式”与“拳势”二词混用，因此往往使习武者产生误解。

实际上“拳式”与“拳势”是两个完全不同的概念。“拳式”，主要是指拳的某一动作的规格形式，如“马步式”，即为两脚平行开立，脚尖正对前方，屈膝平蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，全脚着地，身体重心落于两腿之间，两手抱拳于腰间。那挺胸、塌腰、脚跟外蹬的样子，似骑马姿势。它是一个固定的动作概念，对习武者来说，提到“马步”，即能做出。

而“拳势”，不仅是指动作姿态，而且主要是指能够变化的态势。明朝武术家唐顺之在《武编》卷五《拳》中谈到‘拳势’时说：“拳有势者，所以为变化也。横邪（斜）侧面，起立走伏皆有墙户（墙户乃门户之意），可以守，可以攻，故谓之势。”这也就是说一个动作从外形上看它是一个态势，但这个态势不是固定的，而是变化的。这不妨从戚继光《纪效新书·拳经》中选几势来看：“伏虎势，侧身弄腿，但来凑我前撑，看他立站不稳，后扫一跌分明”。这里所说的“伏虎势”从外形上看是一个背身的跟步动作，但实际含有转身扫腿的动作。又如“当头炮势，冲人怕，进步虎直撞两拳，他退闪我又颠踹，不跌倒他也茫然”。可见“当头炮势”并非只是一拳，而是连续两拳又加颠踹。可见所谓“拳势”是具有可变性的，它虽以一定态势为形，但是这个“形态”是包含着攻防的各种变化。

所以“拳势”，不能理解为只是一种拳法的固定势，也就是说不能把“拳势”写成“拳式”。如太极拳中的“懒扎衣势”就不能

写成“懒扎衣式”，否则无法理解“懒扎衣”的变化。

古人练拳，非常注意“拳势”。因为掌握了不同“拳势”中手法、步法、腿法、进退的变化，就可以应敌。由于各“拳势”致胜对手的方法不同，所以武术家都很注意兼习，认为“博记广学，多算而胜”。

戚继光曾提出应“以各家拳法兼而习之”。他选择了当时民间十六家拳法中的“善者”，编成了三十二势拳法。这三十二势不是孤立的，而是“势势相承，遇敌制胜，变化无穷”。

当时拳势之间的联系，不是通过某一固定动作来实现的，而是根据应敌的变化需要，有选择地应用不同拳势。这与今天套路中动作与动作之间的衔接有很大不同。所以戚继光讲，这三十二势“微妙莫测，窈焉冥焉，人不得而窥者谓之神”。

《纪效新书·拳经》中所说的“不招不架，只是一下，犯了招架，就有十下”，已经成为今天习武者常用的武术名言。孰不知，只有重视“拳势”的练习，并能够使不同“拳势”势势相承，才能达到如此的境界。

8. 武术中的‘拳礼’主要有哪些？

俗话说：“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。”

正心思、习品行；讲文明、有礼貌；表里如一、举止庄重；动则彬彬有礼，是我国武术界的传统美德。拳礼，正是中华武术精神文明的一种体现。

拳礼，即打拳之敬礼，武术中礼仪性的招势。从敬礼形式的不同，我们可以看出这趟拳、这路器械是属何种流派，以此识别异同。同流者，互相学习，共同提高；异派者，互相礼让，求同存异；有宿见者，互相谅解，捐弃前嫌，达到团结武林之目的。

所以，先行礼而后开拳，会使气氛更为和谐。这与报幕员和歌唱家先行礼而后报幕演唱是同样的道理。

尽管各家各派敬礼的表现方式不同，但在体现互相尊敬、互相学习、团结和谦逊这一意义上却都是相同的。

拳礼的步型，一般取立正姿势或开步站立或虚步或丁字步等。手型，表现他人之一手（或器械）放在较高位置，表示自己的一手放在较低位置。头正，身直，目视前方受礼者。仪容和蔼，态度自如。礼毕，恢复立正姿势或原来的姿势。拳谚有云：“行礼文静似处女，开拳一动如脱兔，闪战敏捷若雄鹰，进击迅猛象老虎。”现将各种拳礼形式简单介绍如下：

一、鞠躬礼

鞠躬礼是古今各家各派通用的礼节，严谨庄重而简单，徒手或持械都可施行。行礼者先取立正姿势，然后弯腰屈身低头，目视脚尖表示恭敬。礼毕，恢复立正姿势。有向前一鞠、再鞠和三鞠躬；向前面及后面鞠躬；向前、后、左、右四面鞠躬，视场地随情况而定。

二、抱拳礼

左掌抱住右拳，屈臂置于胸前，步型不拘，又称抱揖。掌拳相抱者表示团结互重。二人对练有时还说声“请！”

三、合十礼

合十礼也称合掌礼，是佛家的根本礼节。其法以两掌十指相合于胸前，稍低头，闭目，取站立或盘膝坐均表示虔诚。

双手合掌频频点动，目视受礼者，谓之作揖。旧时民间亦有施此礼者，但今已不用。

四、举手礼

举手礼在使器械时用得较多。方法是：一手持械，另一手亮掌，掌缘向外，掌位高低及步型视所使器械而定。一般掌尖大致与肩平。

在对拳或器械对练时，举手既是礼节，又是发起开始的信号。

与人相见，亮出左掌以示打招呼，对方举起右掌则表示答谢，

是以促进双方亲善友好。

五、握手礼

武林人士以武会友，在相见或告别时，常常施行握手礼，体现团结、友谊和谅解。

六、其它

五指礼

拳礼中比较常见的有五指礼。其法是：左掌五指平伸，掌心朝下，中指尖对准右拳之拳峰。或左掌五指直立，右手握拳紧靠左掌心，双手置于胸前，头正，身直，目视前方，取丁字步型。礼毕，恢复立正姿势。

左手为掌五指伸出者，表示五湖、五岳，泛指天下；右手成拳者，表示献拳。其式含有“不才献拙，敬向天下英豪和在场观众请教”的涵义。

左掌五指平伸，盖住右拳之拳面，以表示济困扶危，抑强助弱。从前，艺人浪迹天涯，往往受到当地流氓、恶棍、地头蛇的攻击和捣乱，故行此礼又有向大众求助之意。

四指礼

四指礼也是较常见的一种礼节。

方法是：左手亮出四指，屈拇指，右手成拳靠贴左掌心，置于胸前，头正、身直，目视前方，取丁字步型。或将成礼之双手向左右横摆，归于胸前。礼毕，恢复立正姿势。

左手亮四指者，表示四海武林同道和四方观众贤达。屈拇指表示自谦，右拳表示拳术。犹言：四海武林同道，列位德高观众在上，小弟在此开拳献丑，望众位多谅解教。

另有种解说是：亮四指表示四海武林若昆弟；五指成拳表示五湖亲近似一家。

三指礼

左手亮三指，屈食指和拇指，右手成拳，置于胸前，左足尖朝

前点地，右腿稍弯，类若丁步。左手亮三指者，表示释、道、儒三教九流俊杰。屈二指者表示：一、不畏人言攻击；二、不避斧钺伤身，勇于坚持真理。右手成拳表示三山五岳协力同心，众志成城。意思是：愿我炎黄子孙，勿论三教九流，不避艰辛，同心练武，为振起中华武威，驱除鞑虏而献出热血力量；以示反外来统治，砺中华国魂之精神。

莲花礼

莲花礼，据说是 18 世纪末叶反清组织白莲教派练武的拳礼。其法，以两掌根相靠，十指分开微屈合成圆形，当胸前，有如莲花之开放。意思是：庶众一心，精诚团结，为反抗清廷黑暗统治而英勇奋战。

见山礼

见山礼没有礼仪性的招势。表演前，先作简短的谦虚道白，然后在一击掌、一震脚、一摆拳、一亮掌或发出一吼声之后，就直截了当地开拳。

合参礼

拳礼中有单施一礼者，也有同行二礼者。如：先行鞠躬礼，继行四指礼，即是合参礼。此所谓“礼多人不怪”。

一字礼

踏上一步，作立正姿势，两臂一字伸平，左手伸四指，右手伸五指；或两手均伸五指，是谓一字礼，表示五湖原本是一家，不要存门户之见。

无为礼

无为礼者，传说乃道家据其所推崇之鼻祖老子的“清静无为”思想而设。其法：取站式，两手掌相叠放于腹部，不使显山露水。以象征老子的“直而不肆”、“光而不耀”的思想。

从拳礼中，我们不难看出我国传统武德以国家、民族和人民的利益为重的高风亮节。

我国社会主义社会，更是十分重视人民的精神和物质文明的建设。尚武崇德，讲究文明礼貌，成为人民生活之所必须。作为武术瑰宝中之一的拳礼，正是以礼为先，以德为重的一种体现。

9. 武术拳术曾有哪些别称？

“拳术”一词，泛指古今武术中的徒手技术。拳术的别称颇多，常见的有：相搏、手搏、卞、弁、长手、手臂、拳艺、白打、拳法、拳技、拳脚等，这些名称分别见于下述文献。

相搏 汉《释名》：“相搏 搏谓广以击之。”

手搏：《汉书·艺文志》“兵技巧十三家”中有《手搏六篇》。手搏即白打。明代朱国祯著《涌幢小品》：“白打即手搏之戏。”

卞：《汉书·哀帝纪赞》苏林注：“手搏为卞。”

弁：《汉书·甘延寿传》孟康注：“弁 手搏也。”

长手 郭希汾《中国体育史》：“故论拳术之始 当自后汉郭颐始。郭颐发明长手 为后世习拳者所祖。”

手臂：曹丕《典论·自叙》：“邓展善有手臂 能空手入白刃。”

拳艺：朱鸿寿著《拳艺学初步》、《拳艺指南》，皆以“拳艺”指拳术。

白打：《闽小记》：“武艺十八般 终以白打 以白打为终 明乎其不持寸铁也。”

拳法：明戚继光《纪效新书·拳经捷要》：“拳法似无预于大战之技，然活动手足、惯勤肢体，此为初学人艺之门也。”清朝黄百家著《内家拳法》中的“拳法”皆指拳术。

拳术：见明末清初王馥佑著《拳术》。清末尊我斋主人著《少林拳术秘诀》。

拳脚 冯良主编《新武术》“拳脚科”其内容即徒手拳术。

10. 武术哪种拳法最厉害？

武术有浓厚的民族色彩和吸引人的魅力，往往使人向往和迷恋。

社会上对拳术有各种传说，有的人说某流派技艺最精湛，某拳种最高超；也有人说另一流派、另一拳种最精巧、最刚劲。由于我国武术源远流长，门宗滋衍，拳种繁多，犹如百卉纷呈，万花争艳，以致使人们众说纷纭。因此有不少准备练习武术的人不知选练哪一种拳术较好。

要搞清这个问题，必须明确武术的时代性及练习武术的目的和意义。我们是社会主义国家，我们的体育是社会主义性质的。社会主义体育事业是为人民服务，是为增强人民体质，为实现四个现代化服务的。武术作为一个传统体育项目，也不例外。虽然武术动作中具有技击的性质，但不是单纯地为打而练。

哪一种拳法厉害，是相对的，也是有条件的；如天时、地利、人和以及力量、技巧，等等，都有密切关系。如果要比赛还有规则的限制，如体重等级、性别、场地、灯光、击打部位、防护用具，等等，所以不能笼统地讲哪种拳厉害。再者，各家各派各拳种，都有它自己的特点和独到之处，或说有它的“绝招”。同时也应看到一些独到之处又往往被人们夸张或扩大。我们提倡的是实事求是。各家各派都有其“绝招”，并非每个练武者都能掌握和应用。要掌握和应用就要下苦功夫，正是“武术不扎根，谁练归谁人”。你今天练得好，只能说明你今天，明天不练，明天就会出现功退。正如俗语说：“天天练，日日功，一日不练，百日松。”即使每个人都在努力练功，但也不是每个人都能达到精通的境界，这与内在因素和客观条件有关。各门派、各拳种都有技艺高超者，也都有稀松平常者。因此，我们不能轻易讲这种拳好，那种拳不好；或那拳种厉害，这种拳不厉害。也不能说个人喜欢的拳就好，不喜欢的拳就不