中华武术

需要全本请访问 www.ertongbook.com

武德与礼仪

武　德

崇武尚德是中华民族的传统，几千年来中华武林非常重视武德教育，把武德做为共同遵循的一种言行准则，习武者也都按它修身养性，规范举止，品评善恶。

武德的内容

武德的内容，在不同的历史时期也有所不同，有的还夹杂着封建意识的糟粕。但历来所强调的武德，其基本内容大体是一致的：

（1）强调学武的目的首先是为了安邦救国。我国历代武将、勇士在国家危难之际，凭武艺以救国难的例子不胜枚举。如岳飞、杨家将、戚继光、大刀王五、霍元甲等英勇报国的武将更是尽人皆知。

（2）除暴安良、匡扶正义。历代武师侠士，他们嫉恶如仇，杀富济贫，伸张正义，为民除害，受到人们的称颂。

（3）尊师重道。古代武术主要靠师父身传口授，所以历来有尊师的美德。有“徒弟技艺高，莫忘师父劳”、“尊师要象长流水，爱徒要象鸟哺雏。”的拳谚。

（4）拳家们对向什么人传艺有严格的规定。历来武术界大都主张，心险好斗、纵酒贪食、骄奢淫逸、逞能恃强者，不可传授武艺。对品行恶劣之徒绝不授拳。少林古拳谱有《少林拳十戒》，其中规定：“武艺须传忠诚有志之士，平易谦恭之人”，“强横无理者不传”。还有一些今天应当批判的，如“传内不传外”、“传男不传女”等。

（5）要以理服人，不恃强凌弱。有拳谚讲得好，“理字不多重，万人担不动。武夫不讲理，艺高难服众”，“持艺逞凶，罪不容诛”。

（6）以道德观念规范日常生活的言行。武术传习中强调武德教育，要求习武者具有手德、口德、公德。手德即较技时不以武力伤人，就是对待坏人，也以擒拿、点穴等法制服敌手为尚。口德即不以语言中伤他人，公德即遵守社会道德规范，不做扰乱社会治安的事。

武术流传至今，在武德方面留下许多值得我们继承和发扬的宝贵遗产，但也有一些混杂在武德中的封建思想和江湖作风，虽然被视为真宝，世代相传，但实为糟粕，例如，所谓武艺传内不传外，传男不传女等等。因而，今天我们在继承中华武术时，要取其精华，除其糟粕，对有些东西要加以批判地接受，不能不分青红皂白，统统继承。

青少年遵循武德应该注意的几个问题：

（1）首先，要端正学习武术的动机，不要把武术作为打架斗殴的资本。

古代真正的剑客、侠士，都具有高尚的品德。他们除暴安良，匡扶正义，惩恶扬善，对社会上的贪官污吏、豪门恶棍视作不共戴天之仇。青少年习武者在继承这一美德时，要多做一些象《水浒传》中写的鲁智深怒打镇关西这样见义勇为的事。

有些青少年学习目的不端正，受武侠小说、功夫片的影响，想入非非，自己瞎练所谓的“轻功”、“硬功”；有的不踏实刻苦地从头学起，一心想等名师“点石成金”，甚至不惜荒废学业和个人前途等等。这些都是与时代精神背道而驰的，应当引起青少年朋友的注意。

（2）江湖义气与信守诺言不能混为一谈。

武德要求习武者要做到言必行，行必果，为人以信义为重，但决不应该是“为朋友两肋插刀，抛妻舍儿在所不惜”和不分是非“士为知己者死”的那种江湖哥们义气。前者是我们做人的准则，应该很好地继承发扬，后者是封建糟粕，应该批判、抛弃。

（3）与人为善，不能感情用事。

习武者要与人为善，谦让为上，如果与人发生矛盾要多多忍让，应当做到“宁可先挨打，决不先打人”，要牢记忍字为上这条习武的古训。

（4）一定要废除宗教帮派之风。

过去武林中一些门派标榜唯我正宗，“天下无敌”，并且在其各种帮规戒律中规定，本帮派的门徒不得向其他帮派的人传授和学习武艺。这就严重影响了武术各门各派的融会贯通、相互交流和共同提高。这已被武林中许多有识之士所唾弃，但目前还有些人死守陈规，所以青少年习武者，对此要加以批判。武术的各个拳种、流派都有各自的风格、特点，可以说各有长处也各有短处，不能简单地说，谁比谁更好，哪种拳术和招法第一，哪门哪派是正宗等等。所以青少年朋友学习武术时，既要尊重师长，学习其长处和优点，又不能抱残守缺，要博采众长，广为吸收，了解更多的知识，获得更多的技能。这样，才能融会各门各家的优点为一体，使古老的中华武术向科学化、现代化方向发展。

（5）对冤怨相报，要加以批判。

过去江湖上流行“父债子还，世代相报”，“此仇不报，死不瞑目”这些东西，是混杂在武德中的糟粕，我们应当批判和抛弃。青少年朋友不能因为一点小事就与人结仇，便怀恨在心。更不能因为别人得罪了你.你就记一辈子，非报不可。要宽以待人，严于律己，多做自我检讨，将大事化小，小事化了。

（6）警惕江湖骗子，严防上当。

武林中有一些行骗的江湖术士、思想邪恶的社会渣滓，他们仰仗自己有一些武技，有的弄虚作假来迷惑青少年朋友，灌输封建迷信思想和封建道德，吹嘘什么“踏雪无痕”、“空劲打人”、“飞檐走壁”、“刀枪不入”等等，将武术加以玄虚化。这一切，应当引起青少年的警惕和注意，切勿上当受骗。

武术礼仪

中国被誉为礼仪之邦，中华武林非常重视礼仪，有拳谚讲：“未曾习武先明德，未曾学艺先习礼”、“失礼者不可教之，失德者不可学之”。每一个体育项目都有其特殊的礼仪，许多项目的礼仪还带有其发源国的民族特色。中国古代习武者相见，以抱拳为礼，此礼有中国民俗特色。习武者不以握手为礼，意在避对方猜疑，也可避对方可能暗藏之杀机（擒拿中有趁伸手相握之机擒住对手的方法）。自 1986 年起，武术竞赛中和正式武术场合里都实行抱拳礼，并制定了统一的“抱拳礼”规格，还赋予其新的含义，使古老的礼节焕发了青春。

抱拳礼的规格：

右手握拳，左手拇指屈回.其余四指并拢掩掌于右拳上。拳掌距胸约二十至三十厘米，两臂屈圆与胸齐平。行抱拳礼时，要求下肢并步站立，头正身直，目视受礼者。

抱拳礼的含义：

右手握拳喻“尚武”、“以武会友”。以左掌掩右拳，喻拳由理来，屈左拇指，喻不自大。左掌四指并拢，喻四海武林同道团结，齐心发扬光大武术。

另外，武术礼仪还规定，递兵械给他人时，要求递柄不递尖。递尖有可能由于动作速度快，或正遇对方迎上来，而造成误伤。古人还担心对方误以为递尖是乘势暗算。让对方拿刃口部，既不便握持，也不利于保护兵刃免于受手汗之浸沾。看来，递柄不递尖的习惯，今天还应提倡。

中国有句古话，“文以评心，武以观德”。可见中国历来把“武”和“德”联在一起的，非常强调武德，因此青少年朋友在习武的同时，应当加强武德的修养，注重礼仪，做一个武德高尚，懂礼貌的人。

习武初步

如何自学武术

学武术，有幸得到武术老师的面传身授，或者有机会参加业余体校武术班的训练，要么进入体育院、系从事武术专业学习，那当然是最好不过了。但是，在众多的武术爱好者中，有这种机缘的人毕竟是为数很少的。许多青少年为了学习武术不惜离家出走到各地去访师学艺，不仅荒废了学业，还给一些江湖骗子以可乘之机，至使一些人受骗上当，闹出了许多笑话。其实，练武术也能自学成才。自学武术固然有许多困难，但只要有明确的学习目的，树立一个符合自己客观实际的目标，运用正确的学习方法，认识武术自身的运动规律，了解它的技术特点，遵循武术锻炼的原则，再有坚持下去的毅力和契而不舍的求索精神，是一定能够获得成功的。

自学武术的方法

运用正确的学习方法，会使你更快地进步。在自学过程中，需要不断地总结经验，扬长避短，寻求出对自己切实可行而又行之有效的练习方法。

1、学习并掌握一定的武术知识。

通过学习，了解一些武术基本理论知识，例如：什么是武术；武术的起源、发展和现状；武术的特点和作用；练武术的意义；所学的拳术或器械的特点和运动规律等等，掌握这些理论知识对武术具体技术的习练大有益处。当对武术的起源和发展有了一个大概的了解时，可以认识到武术这一中华民族瑰宝的伟大性，从而进一步激发我们的民族自信心和爱国热情，有利于我们很好地树立学习目的；当对武术的特点和作用有一定的了解时，可以使我们了解到武术区别于其它项运动的独到之处及锻炼价值，从而坚定刻苦练武的信念。

2、一定要掌握看图学武术的能力。

对于自学武术的青少年朋友，书就是不说话的老师。武术的技术动作在书上都是用图解来具体说明的。所以说青少年朋友要想自学武术，首先学会看武术图解，这样，才能很好地展开自学。武术图解的具体知识请参看本书“武术图解”一章。

3、全面锻炼，善抓重点

初学者，必须注意全面锻炼，但要善于抓住重点。一般说，身体每一部位的练习，都有简单省时、锻炼效果好的方法。这些内容，按顺序进行练习，无疑是一种既简单、效果又好的手段。但随着功夫不断长进、练习内容愈来愈多，就可以在其中选择较为突出的交叉绕环为肩臂练习的重点，这样即符合素质发展的规律，同时也保证了更多的时间和精力去练新的内容。

4、多动脑，勤思考，认识运动规律

自学武术，切忌一味蛮干和急躁冒进，每一动作都要边学习边用心思考，直至弄通它的要领和含义，这样才能真正学会动作。同时还要注意摸索运动规律。如基本功和基本动作中大部分内容都是左右交替进行的，而我们往往习惯一边的动作。认识到这些，我们就应适当多练些不习惯的另一边动作，这样既促进了身体的均衡发展，也符合运动的规律。

再如，我们做腾空飞脚时，自己觉得动作要领和技术要求都做到了，弹跳能力也不算差，可就是完不成空中造型，究竟是什么原因呢？其实道理很

需要全本请访问 www.ertongbook.com

简单，熟练程度不够，机体能力发挥得不充分。前者需要的是练习数量，要通过“量变”而达到“质变”，从掌握动作要领到熟能生巧，运用自如。后者需要的是完成动作的方法具有高度的合理性，在起跳腾空的瞬间，把神经系统的兴奋性、关节的灵活性、肌肉的力量以及动作的速度、协调、内在的精神意识都集中体现出来。这些显然不是几日之功所能做到的，但我们决不可怀疑自己是否具备这个能力，拳谚中有“拳打千遍，身法自然”的说法，追求打拳时的身体自然，尚需千遍演练，那么，要追求动作在空中的优美造型，表现出高水平、高质量来，又何尝不能打上“千遍”呢？

此外，还应注意有同伴一起练习时要多进行交流，遇到有习武经验的人要虚心请教。

5、制定练习计划

这对自学者来说，很有必要，可防止盲目性并能督促自己练习。制定计划时，要符合个人的实际情况，在练习基本功和基本动作阶段，主要应考虑如下几个方面。

（1）时间

对于青少年朋友来说，一般是早、晚和课余时间为宜，时间长短可根据个人体质、课程安排、生活环境等具体情况来合理安排。每次练习最好能保证在 1—2 小时之间。其它时间，如节、假日，课间，及一切可利用的时间，在做整体计划时，都应有所考虑，并在不影响工作、学习的情况下，安排适宜的练习内容。

（2）内容和进度

根据安排好的时间，确定练习内容，开始时，可试验一个阶段，检查一下自己的接受能力和运动时的身体反应。本着前面讲到的原则、要求，在学习内容、练习组数、进展速度、运动量等方面，力求做到切合实际，以取得更好的练习效果。

（3）采取的方法及要求

具体的方法和手段是比较多的，比如，可以边学边练，可以早上以学为主，晚上以练为主；也可以划分学习阶段和训练阶段。在手段上可以学会一动作，精练一动作；也可采用“循环练习法”。总之要求准确掌握动作，不断巩固提高。

随着练习的不断深入，计划也应有阶段性，练习内容、数量、方法和要求也要根据情况变化而更新。开始时，练习内容少，要保证一定的运动量就需要靠增加密度来提高运动的强度。增加了新的内容之后，运动量也需随之加大，这样各方面的要求就提高了一步，内容、数量、方法及要求就应在计划中进行合理调整。

当我们掌握了一定的组合动作和基本套路之后，就可以适当地选择一些有一定难度的套路学习了。

自学武术的步骤

第一步，从基本功入手。

基本功是拳术的基础，“打拳先练功”，要练好拳术，必须先从基本功入手。一般基本功以柔功为主，增强力量的功法为辅。通过有针对性的选练，获取必要的柔韧素质和力量素质，以保证学练动作时肢体屈伸能到位，不感到吃力费劲。学练兵械还应以拳术为基础练习。专门基本功是所学拳械自身的基本功。通过练习能了解该拳械最基本的运动特征，具备学练该拳械最基

本的技术、知识和技能能力。例如，学练长拳，先应学练“长拳四功”（桩功、腿功、腰功、臂功）；学练形意拳，先应学练“形意三桩五拳功”；学练八卦掌，先应学练“八卦转旋功”；学练太极拳，先应学习“太极桩功”等等。学练兵械，同样要先学该兵械的基本功（包括握持方法和基本器械方法）。

基本功练好了，再学习套路自然就容易，而且扎实，否则，充其量也只是徒有外表的花花动作。

第二步，学练基本动作和典型动作，选练武术功法。

在第一步学练的基本功内容中，往往已包含了一些基本动作和典型动作。此时要扩大学习面，将欲学拳械（或套路）中带有技法规律性的动作、反复出现的动作、运动特点突出的动作抽出来，先行学练，为全面学习铺平道路。如学练目的以掌握搏斗技能为主，应结合技法需要选练相应的功法。例如学练擒拿者，应练卷棒功、上罐功等，学练散打者，应练靠臂功、拍靠功、吊袋功等，以增强击打能力和抗御能力。

第三步：进行套路的整学零练，了解动作的攻防含义。

在第二步的基础上，可以较快地学会拳械套路，转入难点动作练习、组合动作练习、分段练习，逐步向整套练习过渡。同时，通过“拆手”、“喂手”等方法，了解动作的攻防含义，体会动作的攻防用法。

第四步：进行武术套路训练或格斗训练。

具体训练方法请参阅本书《武术套路运动训练的步骤和要点》、《散打训练的步骤和要点》。

学练武术必须按步骤循序渐进，不能越过某步骤去体会自己知识技能水平还不及的技法，也不能越过某步骤去学练自己技能、体能还不胜任的动作。急于求成，会使动作走样，甚至引起运动损伤。此外，在学习时要注重学会武术共性的技法规律和系统知识，此时的练是为学会。在练习时，要注意集中训练内容，突出个性特长，形成擅长门类和绝招，此时的学习，是为了纠正练习中出现的错误。学习时，运动负荷要适量，以能保持良好的神经兴奋状态为佳。训练时，运动负荷应大些，要不断增加运动负荷，锻炼提高技能和体能能力。

青少年练武须注意哪些问题

一些青少年，开始自学武术的积极性很高，可是，学了二招三招，却又觉得学武术太难，却步不前。这是由于他们不了解学武术的根本途径所致。根据历来学武术的经验，青年练武须注意以下问题：

1、目的要端正。如果学武术是为了强健身体、掌握武艺，是为了献身四化、保卫祖国，学习才会有正确的动力和方向。决不应将武术作为打仗斗殴的资本。

2、如果有条件，要找老师指点。武术千百年来由老师口传言授，代代相传，因此，要想得到武术的诀窍奥秘，最好要请有真功又有武德的老师指点。自学武术的青少年朋友在自学武术时，肯定会遇到许多疑难问题，无法从书上得到答案，尤其是初学阶段练基本功时，有了老师指点，就能很快掌握动作要领，并能防止偏差，可以事半功倍。当然，在老师的指点下，看些武术图解等指导书就更好了，更何况“师傅领进门，修行在个人”。另外，在自学了一段时间后，应当请有经验的教师对所学的动作和套路加以纠正。

3、要下苦功夫。“拳不离手”、“冬练三九”、“夏练三伏”，是说学

习武术贵在下苦功夫并天天坚持。那种“三天打鱼，两天晒网”，“一日曝十日寒”的锻炼，无论是对增强体质还是对提高技术，作用都不大。

4、要循序渐进。一般的学习步骤：先练基本功，再练单个动作，进而练组合动作，最后才练完整的套路。先练简单的套路，再练复杂的套路。先练拳术，后练兵器。先练短兵器，后练长兵器。先练单器械，后练双器械。先单练，后对练。

5、要遵守武德。我国传统的武德，强调尊师重道、敬长爱友、济危扶困；反对恃强凌弱、争勇斗狠。学习武术的青年，不仅要发扬这种高尚的武德，更要发扬社会主义精神文明，遵守社会主义法纪。

6、防止伤病。出现伤病，不仅打乱了自学计划，而且还会影响正常的生活、学习和工作。因此，青少年朋友在武术练习时，要做好准备活动，不能蛮干硬拼，安排好运动量和强度，以防止伤害事故的发生。

武术套路运动训练的步骤和要点

武术套路运动训练的步骤一般分为单势训练、组合训练、分段训练、整套训练（包括超套训练）四步。训练的要点在于锻炼提高内部意识、气息、劲力与外部动作形态协调配合，使动作合规中矩，锻炼提高按一定节奏完成整套动作的能力，形成自己独特的运动风格和表达内心意境的技法。

1、单势的训练。

单势训练是武术套路运动训练的基础，指以单一动作为单位的训练。单势训陈的主要目的，是通过严格遵循动作规格的训练，建立正确的动力定型。练习时要求动作的点、线、型正确，任一动作细节出现误差都要及时纠正。对于初学武术的人来说，每一动作都应经过单势训练去掌握。对于掌握武术技术动作较多的人来说，在安排单势练习时，要注意基本动作练习与难点动作练习相结合，绝招动作练习与一般动作练习相结合，以便收到突出重点、全面提高的锻炼效果。一般来说，在初级训练期，单势训练的比重大，随训练水平的提高逐步减少单势训练的量，增加组合、或分段、或整套训练的量，但是，即使运动水平很高的运动员，也不能完全抛弃单势训练，还应该通过单势训练保证某些基本技能，发展绝招，并且运用单势训练纠正动作，完善动作。单势训练的方法，以“重复训练法”为主。

2、组合训练

组合训练是武术套路运动训练的一种形式，指以一组组合动作为单位的训练。组合训练的主要目的是掌握与提高动作与动作之间衔接转换的技法，以求动作的连贯。练习时，要求能将前一动作的结束姿势作为下一动作的预备姿势，使衔接活顺，动作连贯，其间没有滞涩、断劲等情况。安排组合练习时，既要考虑提高组合动作的熟练程度，集中提高某一方面的运动技能，又要注意防止局部负担过重。因此，在安排突出下肢动作组合的训练时，应穿插安排些提高上肢技巧的练习；在安排突出上肢动作组合的训练时，应穿插安排些提高下肢技巧的练习。安排中还要注意点、面结合。一般来说，套路中的难度组合、起势组合、收势组合是组合练习的重点。因为难度组合是表现个人技能、形成套路高潮的基础。起势、收势质量高，能给人以虎头凤尾的感觉，产生上场一鸣惊人，下场余味无穷的效果。但是，其他动作组合也不能忽视，应该得到适度的锻炼。组合训练形式还用于基本功和基本技术训练中，即将几个练习内容串连成组进行练习，以提高某一技能。例如跳跃动作组合、步型步法动作组合、腿法组合、手法组合等等。组合训练的方法，

以重复训练法为主，也可采用间歇训练法。

3、分段训练

分段训练是武术套路运动训练的一种形式，指以套路中的一段或二、三段为单位的训练。训练的目的在于提高演练技巧，发展运动能力，创造完成整套动作必需的技能和体能条件。演练技巧主要从组合与组合之间的衔接、动作在成段训练时的质量、整套动作节奏在某段的安排、整套运动风格在某段的体现、如何表达武术意识等方面去提高。运动能力主要从提高运动速度和速度耐力方面去提高。

提高演练技巧的训练多采用重复训练法。一般以一段为重复的基本单位，也可少量地以两段为单位。要求机体在间歇时间得到充分恢复，再进行下一次练习，每次训练都要以充足的精力，尽可能地高质量完成练习。在训练安排中，多采用抓两头带一般的方法，即训练比重偏重于突出套路高潮的难度段，其次是注意攻克薄弱段，再次是采用依次分段练习完全套的方法，兼顾各段的提高。

提高运动能力的训练，多采用间歇训练法，一般以四分之一套为单位进行训练。也可采用重复训练法，一般以二分之一套、四分之三套为单位进行重复训练。如果套路是四段的话，安排四分之三套时，应前三段和后三段交替安排，使运动员随训练水平的提高，感到练完前三段时再练一段毫不困难，练完后三段时感到练最后一段毫不费力。这种良好心理，有利于完成好完整套路。

4、整套训练

整套训练是武术套路运动训练的重要形式，指以一个完整套路为单位的训练。整套训练要在全套动作经单势训练、组合训练、分段训练，基本掌握动作规格、能顺利完成难度动作，能较好地处理动作节奏、表达武术意识后进行。整套训练的主要目的是培养出色发挥已获技能和体能，以及层次分明地一气呵成练完套路的能力。传统武术套路一般较短小，采用整套训练的时候较多。现代武术竞赛套路。特别是长拳和南拳拳械套路，动作难度较大，数量较多，消耗能量高，采用整套训练的时间不多，在进入竞赛期后，才开始安排整套训练，而且很少采用整堂训练课只练整套的安排。一般是在准备活动后，精力最充沛、兴奋最适当时练一、二个整套，然后转入分段练习或组合练习。或者先进行分段或组合训练，训练即将结束前，安排一、二个整套练习。前一安排有利于运动员毫不吃力地完成套路，体会演练整套时应如何分布体力、如何处理临场变化等。后一安排有利于培养运动员不畏整套训练负荷的心理，这样在表演或竞赛时，精力充沛地上场，就不会担心体力不够，而集中考虑发挥技能水平了。在接近赛期时，可以适当增加整套训练的次数，但一堂课也以练四至五个整套为宜，而且不宜每次训练都一样，避免运动量过大，疲劳不易消除，影响竞技状态的保持。在集中安排整套练习的课上，可采用间歇训练法，也可采用重复训练法。

由于整套训练的主要任务是培养出色发挥已获技能的体能，以及层次分明地一气呵成练完整套的能力。因此，在练习整套时，如果出现失误或错误动作，不要停下来，而应继续练完套路，就象表演或竞赛时，不能因中途失误或出错而中止演练一样。对于整套训练中出现的错误动作，可另外采用“单势”、“组合”或“分段”训练，进行纠正和提高。

5、超套训练

需要全本请访问 www.ertongbook.com

超套训练是武术套路运动训练的一种形式。指以超过一个整套的运动量为单位的训练。主要目的是通过超竞赛负荷量的训练，提高完成整套的速度耐力和培养不畏演练整套的良好心理。

练习时，一般采用一整套加一段的运动量。增加的这一段，一般是套路的第一段或是最后一段。进行超套训练时，运动员承受的负荷很大，训练水平不高、运动技能动力定型不够牢固的运动员和少年儿童不宜采用。即使是训练水平较高的运动员，也不宜采用过多。

采用超套训练时，要注意保持动作规格和运动节奏，防上体力不济时，动作毛草，节奏紊乱，以防破坏正确动作的动力定型和正确的演练节奏。

散打训练的步骤和要点

“ 单操 ” 是为对操作准备的基础阶段。训练内容包括独自进行单势操练、体能操练和应变练习。单势操练时，既要注意全面练习基本技术，又要注意形成适合自身特点的 “ 绝招 ” 。在技法上要注意尽可能减小动作预兆，用力要顺，要有弹性，一发即回，使肢体和劲力保持在蓄而待发状态。体能操练，主要是采用功法训练提高击打能力（准确性、快速性和力量性等），锻炼抗击打的自我保护能力。训练中要注意有针对性地选择功法。应变练习，主要通过 “ 空击训练法 ” 进行，整个单操训练阶段应以从实践需要出发，带着敌情观念训练为要点。

“ 对操 ” 是散打训练的基本阶段。主要通过 “ 条件实战训练法 ” 和 “ 自由实战训练法 ” 进行训练。这一阶段训练应以获得适应不同对手，在任何条件下都能发挥个人技能、体能，控制对搏主动权为要点。

看书学武术

看书自学武术首先要对武术的图解知识有所了解，其次要掌握看书学武术的方法，这样各种武术书籍到你手里才能发挥其作用。

武术图解知识

青少年朋友在利用书和技术图片自学武术时经常遇到这样或那样的问题，如图中的方向是如何确定的？图中的各种标线是干什么的，如何区分等问题。这些都给自学带来了许多困难，因此自学武术的青少年朋友，应首先了解一些武术图解的基本知识。

武术图解，是记载武术动作和套路的图与文字，是记录和学习武术动作和套路的工具和手段。古代武术家们为使许多散着单势不失传，开始时将其编成套路，为了便于记忆，又用文字记录下来。这种方式虽然某种程度上解决了一定的问题，但也有许多缺陷，比如文字记录的动作不直观，后人学练起来，就难免走样。于是武术家们又在文字记录的基础上，配上了示意图，这便是武术图解。武术图解对武术的传习和发展起到了重要的作用。目前，演练的许多传统套路就是通过这种方式流传下来的。青少年朋友掌握和运用好武术图解，对自学能力的培养和技术水平的提高，对继承和发展中华武术具有重要的现实意义。

在武术古籍中多用文字阐述动作过程，配图较少，后来发展到采用部分照片来表示结束动作或姿势，没有分解动作和动作过程的标定，学习起来比较吃力。现在武术书籍和技术图片可以说图文并茂，有大量的分解动作和附图，身体各部位如何动作也标定得非常详细，学习起来就容易多了。

武术图解包括文字说明和插图两部分。文字说明是讲解动作过程和要领的，插图是描绘动作姿势和身体各部位运动路线的。它具有以下规律。

1、运动方向

图解中的运动方向是以图中人的身体（躯干）为准，来定位的。图中人的身前为前，身后为后，右侧为右，左侧为左。此外还有左前、左后、右前、右后之分。同时运动方向也随动作（躯干位置）的变化而变化。也就是说，有转体时，以转体后身体的位置再定前、后、左、右。

有些书籍也用东、南、西、北的写法表示方向。这和看地图的方向一致，即左西右东，上北下南。用这种方法定位，就有没变换方向的问题，但首先要定好起式时的方向，一般是面向南。

总之，武术动作很多，也很复杂，身体变化也大，但始终以躯干姿势来确定方向，不受头部和视线的影响，这样方向就不会搞错。

2、动作路线

图中一般用虚线（…＞）或实线（→）表示该部位肢体或器械下面的行进路线。箭尾为起点，箭头为止点。实线与虚线，分别表示左、右或者上、下，一般左虚右实。也有动作都用虚线或实线表示的，或者上虚下实，但其作用相同。各种虚线或实线所表达的意思如下（用实线举例，如图 2—l）：（1）直线，表示肢体或器械直线运行。（2）弧线，表示肢体或器械弧线运行。（3）平圆线，表示肢体或器械与地面平行绕圈。（4）立圆线，表示肢体或器械与地面垂直绕圈。（5）环转线，表示肢体或器械过程中有圆转轨迹。（6）曲转线，表示肢体或器械曲转绕行。（7）交叉线，表示动作肢体或器械交叉运行。（8）螺旋线，表示连续绕环的动作，如绞剑、缠枪等。（9）

旋转线，表示身体绕垂直轴旋转，一般在人体腰部或头部、头顶标画。（10）连续线，表示连续运转、起落、有转折的动作，如垫步、击步等。3、往返路线武术套路由若干段（趟）组成，每段的行进方向一般是一致的，单数段向左（以起式时定位），双数段则转回来向原来的右。有转身动作，在转身后仍向原来的方向前进。较为复杂的套路每段的前进方向经常变化，但总方向是一致的。

4、写法顺序

文字说明中，一般先写下肢动作，再写明运动方向，再写上肢动作，最后再写目视方向或部位。特殊情况下，则以身体各部位运动的先后顺序来写。文字说明中，写明“同时”时，不论先写后写的身体各部位都要一齐运动，不分先后。一些动作不写“同时”，也要适当考虑。因为武术讲上下相随，一动无不动，一停无不停。另外说明中的“左（右）”写法，是指左右互换，或左右均可的意思。

5、动作要领

在一些图解中，动作的后面附有动作要领、要点之类说明。它是提示该动作的要领或中心问题或应该注意之处，是完成动作和提高动作质量的关键，应仔细阅读，认真掌握。

6、插图

图是每个动作的开始姿势、结束姿势以及动作过程中的分解姿势的动作外形的描绘。它包括根据固定拍摄角度的正面、背面、侧面图。附图是起补充作用的，可以使读者从不同角度更清楚地看明身体各部位的动作和运动路线。

7、名词术语

为了使文字解释简单精练，图解中运用许多名词术语来说明该动作。武术动作名称多以下肢的主要动作结合上肢的主要动作而命名。如“马步冲拳”、“弹踢冲拳’等等。还有一些根据动作形象命名，如“白鹤亮翅”、“手挥琵琶”等等。动作术语是约定俗成的叫法，如马步、弓步、穿掌、弹踢等等。了解一些武术的名词术语的含义，再看图学习，就容易多了。有关名词术语的具体问题请查阅本书的“武术基本功”一章。

看书学武术的方法

看图学武术时，一般通过准备、学习、充实、提高四个步骤：

l、准备阶段：书本上图解的武术技术动作，是按照武术图解方法描述的，文字解说中使用术语较多。因此，欲照书本图解学武者，需先要学习武术图解的基本知识，学些基本武术术语。然后，翻阅选学书籍的目录，看其中有无关于图解说明的内容，如有亦须先看懂。经过这番准备，再开始依书上的图解摹习动作，就容易了。

2、摹习阶段：摹习要一个动作一个动作地学，摹会一式，再摹下一式，不能贪多图快。摹习时，先看前一图和紧挨着的下一图。前一图是动作开始时的形象，下一图是动作终了时的形象。然后看标在前一图上的动态线，这些带箭头的线段，表示由前一图形象过渡到下一图形象的肢体位移情况。看“动态线”时要看清是左手还是右手，是左脚还是右脚发生位移，看清位移的方向和路线。把图象和动态线看清楚后，再看文字解说，注意看清肢体位移的动作路线和行进方位，行进过程中肢体自身有无转旋，动作有无方向变化。有变向者，要记准变向的方位。此后，再按照图解顺序摹习动作，如果

动作过于复杂，可以先摹习上肢或下肢动作；也可先摹习左侧肢体或右侧肢体动作。等各部动作单独摹习会了，再串联为完整动作。如果是与同伴一起习练武术，可以在看清图象和动态线后，由同伴读文字解说，自己按照图摹习。如无同伴帮助，也可将文字解说制成录音，替代同伴口读的作用。摹习时，还应注意由前一图至下一图是否是一个完整动作。凡一个完整动作被分解为几图者，逐一摹习会后，要连贯一气地完成，中间不能有停顿。

3、充实阶段：摹习只学得了动作的外形，还需自学有关拳理，以理论指导带动实践，使动作做法符合所学拳术的技法原理，体现该拳术的攻防特点、劲力特点、节奏特点和风格特点。一般方法是阅读有关专著，集阅同类文献，逐步积累知识，加深认识。

4、提高阶段：自学者应该创造条件多观摩他人练习同类拳术（或观摩影视）。通过观摩，对照检查自己是否学对了。观摩时，首先看动作规格和神态；然后看动作衔接的转换方式，再看全套动作的行进路线和布局，还要看清拳术的节奏处理方法和总体运动特点。以观摩借鉴，纠正自己自学中的误解和不正确的动作。如果有条件和机会，可以请有关专家、教练等，当面加以指导，这对技术的提高大有益处。

看书学武术的注意事项

1、通过图解学武术动作和套路是一个循序渐进的过程，必须反复练习，由简到繁，由易到难，才能逐步掌握武术图解知识的规律。不可操之过急，急于求成。

2、遇到复杂动作时可先学下肢动作，再学上肢动作，然后将上下协调配合起来。

3、初学时一定要固定方向，不要经常变换练习方向。因为动作不熟练，变换方向会打乱方向感，不易回忆和记忆。

4、学习时，可以有二人或三人一组合练。由一人看图解，一个做动作，一人检查，然后相互传授；或者大家边看边练、边议。这样能相互纠正错误，加深印象，提高学习效果和速度。

5、动作“要点”“要领”是提高动作质量的关键，要认真领会加以掌握，这样才能不断提高技术水平。

6、如遇一个动作有多个图或写明（上动）不停时，要完整练习，不要停顿。

7、图中人运动方向与看图人运动方向一般是相反的，学习时要加以校正，可以用将图中人背对自己的方法校正，这时两者运动方向就一致了。

8、武术中对眼法的要求很多，而图解中，通常只写定势时的眼法要求，很少写运动时的眼法变化。这要在学会动作之后的练习中特别注意，做到眼随手动（运动时）、目随势注（定势时）。

9、有些书上的插图并没有将身体各部位的运动路线全部标明。因此，要详细阅读说明，以免漏做或错做动作。

10、整套学会后反复巩固，并按照要领提高动作质量，体会套路的特点、风格、韵味。不要停足不前。

看电视和录相学习武术

随着社会的发展和科技的进步，越来越多的家庭中都配有了电视机和录相机，这就为青少年武术爱好者自学武术创造了有利条件。社会各界也正在积极利用电化教育的途径普及武术，举办电视讲座、制作一些教学录相，这种形式，生动亲切，真实感强，有如身临其境。而且省去了翻看书籍之苦，节省了时间，提高了效率和学习质量，深受青少年朋友的喜爱。今后这种形式会逐渐充实完善，更广泛被利用，成为广大青少年朋友自学武术的主要方法。

电视讲座和教学录相的规律

电视讲座和教学录相一般是按一定的规律播放的，一般按以下顺序播放。

1、介绍要学习的动作名词

2、做几个动作的完整示范

3、播放慢动作 1—2 遍

4、再做一遍这几个动作的完整示范

5、一段学习完之后，做一遍这一段的完整示范

6、一套学习完后，做一遍完整套路的示范

看电视和录相学习武术的方法

照电视和录相上的教师示范学武术可通过观看、模仿、对照三步进行。

l、观看

观看时要看清示范的静型和动态。每个武术动作都可分为开始姿势、过渡姿势、结束姿势三个部分。开始姿势和结束姿势都是静型。观看时要注意看清整体形象、看清左右肢、上下肢和头、躯的位置。以它们互为标志物进行观察能较准确地记住其位置。例如，看示范拗步“ 弓步冲拳 ”时，此动作头、躯干正对前方，前手前脚分置于头和躯干正中面两侧，距正中面的距离相等。观察动作的过渡姿态也离不开观察开始和结束姿势。因开始姿势是动作的起动点，结束姿势是动作的终止点，而过渡姿态是肢体变化位置的动态。要注意看清每一局部如何由起动点向终止点移动，动作的力点在何部，运动方向和路线怎样。同时要注意观察并记住动作过程中几个关键时刻肢躯各部的相互位置。例如看“ 弓步冲拳 ”示范时，当冲拳的手臂临近发力时，下肢达到了什么形态。记住这类关键的“ 瞬时形态 ”，有助于掌握身体各部互相配合的做法，掌握动作要领。此外，在看教师示范几个动作串连起来的组合动作时，要注意看清怎样利用上动的惯性完成下一动作，或者怎样消除上动的惯性开始下一动作等衔接技巧，还要注意观察动作的慢快、轻重、大小等变化，领悟它们在同一组合中构成的“ 节奏 ”。

2、模仿

模仿是依照看到的示范，自己做动作。模仿必须严格按照教师示范进行。第一步要学像外形，第二步要学像神态。

3、对照

对照就是用自己模仿的形象与教师示范的形象对照比较。可以对着镜子做，自己进行对照揣摩，或者请教师、同伴看自己练习，让他们指出模仿得不像的地方。模仿象了，动作的外形就算学会了。至于动作的内涵（心法、

气法、劲法等），则还需在教师的点拨和自身的反复体悟下，逐步掌握。

看电视和录相自学武术时应注意的问题

1、看电视讲座时如果有条件应当将其录下来，以备今后反复观看。

2、要先做好必要的准备，如：穿好练功服，准备好场地，做好准备活动。

3、在观看时要集中注意力，认真学习。在教师做完整示范时，不要急于模仿，要先观看一遍，对动作有一完整的概念，有一个大致了解，当其做慢动作或分解动作，或者他说让跟着他做时，再开始模仿。

4、如果一个动作没有学会，不要着急，以免影响下一动作的学习，应先跟着向下学。可以在重播的时候再学习，或者利用录相带反复播放，重复学习。如果一次没有学会，也不要着急，可照上述方法解决。

5、对其提示的动作名称、动作要点和动作要领要牢记，必要时，要记录下来，最好能够配有教材，以复习之用。

6、分解动作做完后，还会再次播放完整动作示范，这时要注意其动作的连贯性和其劲力的使用。

7、一段学完后，在其播放这一整段动作时，要注意其动作的方向性和动作的布局分配。

8、一整套动作学完后，在其播放完整套路时，要注意观察动作的规格和神态（精、气、神）；动作的衔接的转换方式；看清整套动作的路线和布局；还要看清整套拳术的节奏处理和拳术总体运动特点。

9、为了进一步提高动作质量，还应查找有关拳种的书籍，自学有关拳理，以理论指导实践，使动作做法符合所学拳术的技法原理，体现该拳术的攻防特点、劲力特点、节奏和风格特点。

10、如果有条件可以请有关专家、教练，亲自加以指导和纠正.进一步提高。

武术与中国文化

中国武术萌生于中国文化这片土壤，中国传统文化孕育它形成，养育它成长，促进它不断发展、完善。因此，它必然要受到中国传统文化的影响和制约。从总体上来说，它受中国古代哲学、兵学、中医、养性术、宗教、文学、艺术影响较深，武术理论受中国哲学影响较多；武术防身制敌法，受中国兵法影响的较多；武术健身法受中医和养生术的影响较多；武术表演艺术受古代武舞的影响较多。在现代武术中还能看到它们的影子。

在武术受到其它文化形态影响的同时，它又反过来影响这些文化形态，它们相互浸透，相互交融，交相生辉，它使中国文化更加绚丽多彩。武术是中国传统文化的一个组成部分，并且是中国传统文化中的一颗灿烂的明珠。

武术与哲学

中国传统哲学是从中国人看待和处理天人、道器、人际、知行。价值等等问题的传统思想观念中归纳出来的一门学问。它以《易经》的“阴阳八卦”、《老子》的“道”和孔子的儒家学说为核心，它具有强烈的社会现实性、博大的系统性、鲜明的主体性。

根植于中国传统文化的武术，在其产生、发展和完善过程中，不同程度地受到中国传统哲学的影响，并吸取和借鉴哲学原理和用语，使武术理论和技法体现出浓厚的中国传统哲学的色彩。

以拳种为例来看，太极拳与老子“重柔主静”思想相通，要求动作柔缓圆活，强调“以静制动”。八卦掌以易理为拳理，要求“以动为本，以变为法”，强调“拳禅一体”，等等。以拳式动作为例来看，武术动作要求意、气、劲、形四者和谐统一，一动俱动、一到俱到。这种“内外合一”的整体运动规律，反映了“天人合一”的观念。武术动作的运动路线和节奏多表现为欲伸先屈、欲左先右、欲开先合、欲起先伏、欲急先缓、欲重先轻、欲紧先松等。这种从欲达方向的反向着手开始动作的表现方法，可溯源自《老子》“将欲歙之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之”思想。另外，行拳换势时要“动中求静”，定势时要“静中求动”。运动追求“刚柔相济”，搏斗崇尚“攻中寓防、防中寓攻”。这种既要细明事物对立双方，又强调对立双方相互依存、互相转化的技法要求，是中国古代阴阳学说在武术技法中的运用。

从各拳种的产生和发展过程可以看出，各家拳术都是先有了技术体系的基本雏形，才在其技术特征的基础上，借助哲理来阐述拳理，借助哲理化的拳理来规范拳技，指导实践，并且借用哲学名词命名于拳派和拳式，比附某身体部位。这类“借助”和“借用”的逐步发展和积累，奠定了“武术哲学”的框架。从目前掌握的材料来看，武术哲学的基本内容大致包括：拳家无极说、拳家太极说、拳家两仪说、拳家阴阳说、拳家刚柔说、拳家四象说、拳家五行说、拳家八卦说、拳家先后天说、拳家天人合一说、拳家自然说、拳家神形说、拳家体用说，从而形成了武术哲学、武术哲学的形成，使中国传统哲学又多了一个分支。

需要全本请访问 www.ertongbook.com