

四川大学武术运动课

(理论讲稿)

第一章 中国武术概述

第一节 中国武术的本质特征

一、中国武术的概念

中国武术，源远流长。有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活和斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。

武术概念是人们认识研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中，不同时期对武术概念的表述不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展。

武术在历史发展过程中曾有过不同称谓，如春秋战国时称“技击”，汉代称“武艺”，清初称“武术”，民国时期称“国术”，新中国成立后正式命名为“武术”。

就其内容和形式，有文字记载的古代武术中舞练形式的套路运动有“打拳”“使棒”“使枪”“戈舞”“矛舞”“刀舞”“剑舞”等单人和集体的演练以及“枪对牌”“剑对牌”等双人对练。对抗形式的搏斗运动有“角骰”“手搏”“相扑”“击剑”“较棒”“刺枪”等。

从久远年代走来的武术与今天的武术相比较，其所含盖的内容和形式的确存在不少差异，但本质属性却是一致的，一脉相承的。从历史上看，早期人类在生存竞争、狩猎及战争中的技能形态与武术初期的技术形态同源同构，甚至在一定时期融会交织，然而二者随着历史的变迁，武术发展至今，体育的功能日渐显著，并归属于体育的范畴，其内容、形式和手段的体育化特点更趋明显，所以现代武术的概念可概括为：

武术是以技击为主要内容、以套路和搏斗为其运动形式的注重内外兼修的中国传统体育项目。

二、中国武术的属性

武术的定义：有广义和狭义：1 狭义为：武术是以技击动作为主要内容，以套路、搏斗和武术功法练习等为其主要运动形式，具有广泛社会价值、功能和民族文化特色，注重内外兼修的中国传统体育项目。2 广义为：武术是以武术技术、武术文化、武术人才、武术管理、武术产业、武术社团、武术医学、武术教育、武术科技、武术法规等为主要内容，以套路、搏斗和武术功法练习等为其主要运动形式，具有广泛的社会价值、功能和丰富的民族文化内涵，注重内外兼修，形神兼备的中国文化传统体育项目。从广义上讲，武术不光是体育所能涵盖的，武术属于体育，但又高于体育。从武术概念中内涵的三个属性可以看到：

(一) 武术是中国传统的技击术

它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过徒手或借助于器械的身体运动来表现攻防格斗的能力。其主要运动形式有：套路运动、搏斗运

动、武术功法。基本功、基本动作是武术技法的基本组成部分。无论是对抗性的搏斗运动，还是势势相承的套路运动，都是以中国传统的技击方法为其技术核心的。就人类的社会生活来说，技击术不可能是中国独有的。比较世界各地的技击术，武术不仅在技击方法上更为丰富（诸如各种踢打戳之法），而且有自己的传统特点（诸如快摔法、擒拿法等）。在运动形式上，既有套路的，也有散手的，既是结合的，又是分离的，这种发展模式，也迥然有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修，演练风格上要求神形兼备，无不反映了中国传统的技击术的运动特点。

（二）武术是体育项目

它明显区别于使人致伤致残的实用技击技术。套路运动中尽管包含丰富的技击方法，但其宗旨是通过演练以提高人的身体素质和攻防能力，进行功力与技巧上的较量，在技术要求上与实用技术有一定的区别；散手运动的技术固然更接近于实用技击，但由于受竞赛规则的规定，亦将其限制在体育竞技运动之内。总之，归结为一点：武术具有明确的体育属性，体育是当今武术的主要社会功能，技击性从属于体育性。

（三）武术是优秀的传统文化

任何体育项目都含有一定文化意义，但是，没有任何项目象武术这样具有浓郁的文化特征和民族色彩。武术是传统的、固有的，它在民族文化的总体氛围中孕育、产生、衍化发展，自然地溶汇了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念，注重内外兼修，诸如整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说等等，逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富，寓意深邃，既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化光彩。因此，从广义上认识，武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是中国人民长期积累起来的一宗宝贵文化遗产。

第二节 中国武术的内容与分类

综观有记载的较有代表性的中国武术分类方法归纳起来有地域分类法、名山大川分类法、姓氏分类法，技术特点分类法等等，这些分类方法从某一个侧面展现出武术的内容，但缺少整体性和系统化。

下面介绍形式与类别分类法和功能分类法两种分类方法。形式与类别分类法是通过两种运动形式即套路运动和搏斗运动，内含五个类别即拳术、器械、对练、集体项目和攻防技术，把中国武术的基本内容进行了归纳。功能分类法是根据武术的教育功能和社会功能而分成竞技武术、健身武术（传统武术）和学校武术，下面分别阐述。

一、形式与类别分类法

（一）套路运动

它有规定套路、传统套路、长拳自选套路、普及性套路、教学套路等类型。是以技击动作为素材，遵照攻守进退，动静疾徐，刚柔虚实等运动变化规律编成的整套练习形式称为套路运动。套路运动按照演练形式的不同分为单练、对练和集体演练三种类型。其中单练又包括拳术和器械两类内容。对练包括徒手对练、

器械对练、徒手与器械对练三类内容。

1. 拳术：徒手演练的套路运动称为拳术。拳术中又包含许多不同的种类，称为拳种。主要的拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通背拳、劈卦拳、翻子拳、地躺拳、象形拳等等。

(1) 长拳：是以手型、手法、步型、步法、腿法、平衡以及蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折等动作与技术组成的拳术。其运动特点是：姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明。是竞技武术中的主要项目，传统的长拳有查拳、华拳等。

(2) 太极拳：是一种柔和、缓慢、连贯、圆活的拳术。它以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本运动方法（亦称太极十三势）。在国内外广为流行，以健身修性为主，也是竞赛项目。传统的太极拳有陈、杨、吴、孙、武等式。

2. 器械：器械套路种类繁多，分为短器械、长器械、双器械、软器械四类。短器械主要有刀、剑、匕首等；长器械主要有棍、枪、大刀等；双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等；软器械主要有三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。下面介绍四种主要的单练器械项目。

(1) 剑术：剑产生于商代，它以刺、点、撩、挂、截、穿、崩、挑等剑法，配合步型、步法、平衡、跳跃等动作构成的套路。其运动特点是：轻灵洒脱，身法矫健，刚柔相兼，富有韵律。

(2) 刀术：据考证，在旧石器晚期已出现了石刀。它以缠头、裹脑和劈、砍、斩、撩、扎等基本刀法配合步型、步法、跳跃等动作构成的套路。其运动特点是：快速勇猛，激烈奔腾，紧密缠身，雄健剽悍。

(3) 枪术：属武术长器械，是古兵器之一，由棍与矛演化而来。它以拦、拿、扎枪为主，兼有崩、点、劈、穿、挑等枪法，配合步型、步法、身法等构成的套路。其运动特点是：走势开展，力贯枪尖，上下翻飞，变幻莫测。

(4) 棍术：以劈、扫、抡、戳、撩、挑等棍法配合步型、步法、跳跃等构成的套路。其运动特点是：勇敢泼辣，横打一片，密集如雨，稍把并用。

3. 对练：两个人或两个人以上，按照预定的动作程序进行的攻防格斗套路。

(1) 徒手对练：是运用踢、打、摔、拿等技击方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路。常见的有对打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

(2) 器械对练：是以器械的劈、砍、击、刺、格、挡、架、截等攻防技击方法组成的对练套路。主要有短器械对练、长器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等诸多形式。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、双匕首进枪、双打棍、对刺剑、对劈刀等。

(3) 徒手与器械对练：是一方徒手，另一方持器械，双方进行攻防对练的套路。常见的有空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

4. 集体演练：集体进行的徒手的或器械的、或徒手与器械结合的套路练习称为集体演练。竞赛中通常要求6人以上，如集体基本功、集体拳、集体刀、集体长穗剑、集体攻防技术等。要求队形整齐，动作一致。可以变换队形图案，还可以配乐。

(二) 搏斗运动

搏斗运动是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。包括散打、太极推手和短兵三项。目前在全国广为开展的有散打、太极推手。

1. 散打：是两人按照一定的规则，使用踢、打、摔等技术方法制胜对方的竞

技项目。

2. 太极推手：是两人按照一定的规则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等手法，双方沾连黏随，通过肌肉感觉来判断对方的用劲，然后借劲发力将对方推出界外或使之倒地以决胜负的竞技项目。

3. 短兵：是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械，在 16 市尺直径的圆形场地内，按照一定的规则使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法以决胜负的竞技项目。

（三）武术功法

武术功法是在“形神一元论”、“天人相通论”等哲学思想指导下，建立在中医“精、气、神”学说基础之上的功法。

二、功能分类法

功能分类法是依据体育分类法的基本原理和武术发展实际，从宏观的角度运用系统的观点，对中国武术进行分类。它既能反映出中国武术多内容、多形式、多类别的特点，更能反映出其多功能、多层次的特点。功能分类法把中国武术分为学校武术、竞技武术和健身武术三大类。武术是体育运动的组成部分，并且早已纳入现代化的轨道，它同其他现代体育项目一样具有教育功能（学校武术）和社会功能（竞技和健身），这种分类法可以真实、清晰地反映出现代武术的格局和发展实际。

（一）学校武术

学校武术侧重体现武术的教育功能，其目的是使学生通过武术的锻炼达到增强体质、增进健康，并使之了解祖国传统文化、达到振奋民族精神、培养优良品质的教育目的。

新中国成立后武术成为社会主义体育事业的重要组成部分。党和政府十分重视民族传统体育的开展和推广，使武术得到蓬勃发展。在国家体委和中国武协的领导下，各省、自治区、直辖市建立了武术协会、武术馆、社、研究会、辅导站、业余体校武术班，这些都是传授武术技能的途径。作为武术教育的重要标志是武术作为体育教学内容走进各级各类学校，特别是普通大、中、小学。目前在大、中、小学开展的教学内容有长拳类的少年拳、青年拳、刀术、剑术、枪术、棍术还有太极拳、剑、攻防格斗技术以及各种健身功法等。另外，军事院校、公安学校、警校以擒拿格斗、散打为重点的套路和攻防格斗技术。我们可将这一部分武术称为学校武术。

（二）竞技武术

竞技武术是以创造优异运动成绩为主要目的。解放以后国家在这方面投入了大量的工作，如竞赛体制的建立、竞赛规则的制定、裁判法的研究与实施、竞赛规定套路的创编、推广和使用。特别是针对武术中流行最广、最具代表性的长拳、南拳、太极拳剑以及长拳类的刀、剑、枪、棍等项目进行改造使之成为能够进行比赛的竞赛项目，这是武术竞赛史上前所未有的创新之举。近年又有传统拳术如形意拳、八卦掌等竞赛规定套路的创编、推广以及国际武术竞赛套路的推出，这些项目与学校武术相比较是层次上的不同，存在着初级与高级之分，简单与复杂之别。竞技套路在动作数量、动作组别、技术难度、编排布局上均有特定要求，所以与学校武术存在明显的区别。同时竞技武术还包括按规则进行比赛的散打、推手、短兵等对抗性运动。

（三）健身武术

健身武术是指除学校武术、竞技武术以外的流行于广大民间的那些源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的传统武术。这些传统武术的各拳种包括拳术、器械、练功方法、对练以及攻防实战技术（也包括以健身为目的的新编健身套路）。我国人民自古以来就以此作为健体强身、防身自卫、保家卫国、娱乐身心的方法和手段。在现代快节奏以及和平安定的生活环境中把武术作为健身方法和手段已成为人们生活的一大需要。

我国自 1983 至 1986 年连续三年进行了全国范围内的武术挖掘整理工作，挖整结果表明，源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的拳种就有 129 个，参加这一活动的人口据有关部门调查是 6 千万人，占了国家体委统计的体育总人口的一半，可见传统武术最突出的就是它的健身功能。它是实施落实我国“全民健身计划”的重要内容和有效途径之一。这一功能和它产生的效应不可低估。随着我国经济的快速发展，人民生活的日益提高，以武术作为健身的手段参加的人数仍处在上升的趋势。现在成千上万的外国人学练中国武术大都也是为了健身。

功能分类法体现了中国武术的整体结构，特别是在社会功能系统下属的子系统即健身武术含盖了流行于民间的 129 个拳种，这是其他分类方法所不及的。功能分类法不仅反映了现实的武术整体框架和发展格局，而且对于制定发展武术总战略，调整发展各系统，达到整体的发展提供了思路 and 依据。它的各种功能、技术层次关系是不变的，但是，其中所含内容是动态的，不断完善充实而加以变化的。这种变化包括质和量的变化；比如竞技武术的功能是不变的，但是竞赛体制、比赛办法、裁判法、竞赛套路技术内容等，则是而且也是必然要在发展中求完善、求提高的。比如新一轮的竞赛规定套路的推出、竞赛规则的修订等等。量的变化以学校武术为例，其内容在发展中根据需要进行了充实和完善，目前中小学体育与健康课本中，从初一至高中六个年级都有武术内容，这就是很好的例证。功能分类法有利于中国武术作为一个整体向世人展现，使世界各国对中国武术在功能作用、技术层次有明晰的了解，便于选择和学习，从而有利于中国武术走向世界。

第三节 武术运动的特点和作用

一、武术运动的特点

（一）具有攻防技击性

武术最初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连，其技击特性显而易见。在实用中，其目的在于杀伤、制服对方，以最有效的技击方法，迫使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队、公安中被采用。而今武术作为体育运动，是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

搏斗运动集中体现了武术的攻防格斗特点，在技击上与实用技击基本上是一致的，但是从体育的角度出发，它受到竞赛规则的制约，以不伤害对方为原则。如在散手中对武术中有些传统的实用技击方法作了限制，而且严格限定了击打部位和护具。短兵中使用的器具也做了相应的变化，而推手则是在特殊的技术规定下进行竞技对抗的。因此，可以说武术的搏斗运动具有很强的攻防技击性，但又与实用技击有所区别。

套路运动是中国武术的一个特有的表现形式，不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因编排和演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然

而就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，是套路的核心内容。因此说武术具有明显的攻防技击性。

（二）具有锻炼方法的独特性

中国武术在锻炼方法上有其自身的特点，有别于其它体育项目，归纳起来有如下四点：

1. 内外相合的高度协调：武术动作结构复杂，运动方向多变，每个动作既要求手、眼、身、步的协调配合，还要求躯体运动与内在的精神、意识、呼吸的高度配合。长拳中强调“手、眼、身、步、精神、气、力、功”八法协调配合；形意拳讲究“外三合”即手与足合，肘与膝合，肩与胯合；“内三合”即心与意合，意与气合，气与力合进而达到内外“六合”。太极拳要求“以心行气，以气运身”都是要求锻炼者在运动中达到内外相合，高度协调的目的。

2. 刚柔相间的劲力方法：中国武术用力方法主张亦刚亦柔，认为“纯柔纯弱，其势必削；纯刚纯强，其势必亡”，只有取刚柔之中和，才会生出极其丰富的劲力表现，所谓“刚柔相推而生变化”。为此中国各家拳法特点或以刚为主，或以柔著称，各家拳法的劲力方法或刚中含柔，或柔中寓刚，或先刚而后柔化，或先柔而后刚发，充满丰富的劲力特点和变化技巧。

3. 运气调息贯注动作：中国武术十分重视运气和调息的锻炼。武术在调息中注意与动作起伏变化的配合，有所谓“提、托、聚、沉”四法。使呼吸与运动协调配合，以保证动作的完成和运动持久。西方体育在运动中也注意调整呼吸或加深加快呼吸以助发力和加快动作频率。中国武术则重视养气、练气、运气，使气在意念引导之下与动作相合，做到以意导气，便利从心。

4. 气势连贯的整体意识：中国武术在套路演练中十分强调动作与动作的内在联系，在练法上强调势势相承，一气呵成。整套动作不可“断”，动作与动作连接强调停歇顿挫，富于节奏，更要做到“形断意连”、“势断气连”，要善于运用内在的心志活动，即心、神、意、气将动作有机地连接起来。就是在格斗中也讲究势势相承，连环成招，令对手防不胜防。

（三）具有练习的广适性

武术的内容和练习形式丰富多样，不同的形式和内容都有与之相适应的各种练功方法。其动作结构、技术要求、运动风格和运动量相同，分别适应不同年龄、性别、职业、体质的人的锻炼需要，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。同时，武术运动不受时间、季节的限制，场地器材也可以因陋就简，这种广泛的适应性给开展群众性健身活动创造了有利条件。

二、武术运动的作用

（一）具有增强体质的作用

武术要求精神、意、气与动作内外相合，所以它不仅是形体上的锻炼，而且能够使身心得到全面的锻炼。系统地进行武术锻炼，有助于人体速度、力量、灵敏、耐力、柔韧、协调等素质的增长，对外能够利关节、强筋骨、壮体魄，对内能理脏腑、通经络、调精神。武术许多功法注意调息行气和意念活动，对人体内环境的调节、人体机能的改善、体质的增强具有明显的效果。

（二）具有防身自卫的作用

在武术套路和搏斗运动中，技击动作是其主要内容。套路虽然是以演练的形式出现，但它包含了许多攻防中可用的拳法、掌法、腿法、擒拿法和快摔法，经常锻炼不仅人体机能和素质得以提高，再增强距离、时机的判断能力的培养，可

以起到防身自卫的作用。散打、推手的许多招势动作可以直接用于搏击和防卫，其中许多战术有益于防身自卫能力的增强。

（三）具有修身养性的作用

进行武术锻炼要常年不懈、持之以恒。长期进行武术锻炼，能够培养坚韧不拔、勇敢无畏以及果敢、冷静、坚毅的意志品质。

武术在几千年绵延的历史中，一向重礼仪，讲道德，“尚武崇德”成为学武之人的一种传统教育；诸如尊师重道、讲礼守信、见义勇为、不逞强凌弱、学之有恒、精益求精等，可以培养和陶冶高尚的情操。激烈的攻防技击与人生修养相结合，进而达到修身养性的目的。

（四）具有观赏娱乐的作用

武术作为东方文化的人体运动，具有很强的艺术魅力和观赏价值。无论是套路运动还是搏斗运动，历来为人们喜闻乐见。唐代大诗人李白诗曰：“起舞拂长剑，四座皆扬眉”；杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》的著名诗篇中有“一舞剑器动四方，观者如山色沮丧”的描绘。汉代的“角抵戏”“三百里内皆来观”，宋代的“瓦舍”、明清的“走会”，都充分体现了武术的表演功能。

现代竞技武术套路强调攻防特点，突出高、难、美、新。它所表现的富有生动韵律和气势如虹的招势动作及其演练技巧以及散手的激烈巧取、推手中的借力发力，都具有极高的表演价值和观赏性，给人以美的享受。

此外，人们还可以根据自己的兴趣和爱好选择适合自己的项目进行锻炼。群众性的练武活动可以成为人们切磋技艺，交流思想，增进友谊的良好形式，既可达到健身，又可达到自娱娱人的目的。

第二章 中国武术简史

第一节 中国武术的起源

中国武术的源头，可以追溯到我国远古祖先的生产活动中。早在 100 多万年前，在生产资料异常贫乏，生产力极为低下的条件下，人类为了生存不得不进行采集和狩猎活动。人们在与禽兽的斗争中逐渐形成奔跑、跳跃、拳打、脚踢、躲闪等技法，还拿起石头木棒与野兽抗争。早在 50 万年前的“北京人”的遗址就发现了大量的原始工具如石刀、石锤、骨器等，正说明了此点。木棒更是广泛使用的武器。原始人类徒手和使用器械本能的、自发的防卫和攻击动作逐渐形成有意识的运用这些格斗技术并加以不断的经验积累，这些击打技能虽然是原始的、低级的却为武术的形成准备了一定的先决条件，我们将其视为武术的萌芽。因而，中国武术产生于远古时期的人类生产劳动、社会宗教活动之中。

在原始人群的生存竞争中，人与人的格斗与武术的萌生更有着直接的联系。新石器时代末期，由于私有制的产生，氏族部落之间经常发生战争，使用武力就成为掠夺财富、争夺领地的主要手段。古籍记载的黄帝与炎帝的战争、炎帝与蚩尤的战争等都属于原始部族战争。手中的武器随作战的需要不断改进。在出土的新石器时代的石镞、骨镞、石矛、石斧、石铲、石槌等多种石兵器，表明原始战争促进了武器的制作和技击技术的发展。为了适应原始社会战争的需要，把战场上的搏斗经验加以总结置于军事训练之中。在漫长的历史进程中，原始武术与军事斗争紧密相连，结伴而行。

原始社会人们在与自然和疾病的长期斗争中,从生产和军事活动的社会实践中逐步意识到体质的健康在社会生活中的重要作用。他们为了强筋骨、增体力、除疾病,使体质增强以利于生产和军事战斗,于是有了体育的要求。如《吕氏春秋》里说“昔阴康氏之始,民气郁阨滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”这个记载表明在原始社会氏族公社时代,人们已创作了一种唤做“舞”的运动形式来锻炼身体,以增强体质。

在原始社会出现的猿猴舞、雀鸟舞、熊舞等以模仿动物动作为内容的各种“舞”,《尚书》里把它唤做“百兽舞”。通过“熊经鸟伸”的体育活动达到健身却病的目的。后来的“五禽戏”、“象形拳”,即是这种运动的延续和发展。角抵戏是一种以军事战斗技能为内容而以搏斗形式出现的体育运动。《述异记》记载“蚩尤”部落“头有角……以角抵人,人不能向”。以这种运动来训练战士,并达到增强体质的目的。

由此可见,武术在原始社会随着军事活动和强身除病的需要,成为军事训练和体育的手段。

第二节 历代武术发展简介

武术作为文化现象,是同中华民族文明的产生是同步的。商周时期,出现了“武舞”,武王伐纣前夕,用武舞来训练士兵,鼓舞士气。周代设有“庠”、“序”等学校,其中把射、御、习舞干戈列为教育内容之一。随着军事斗争的加剧,不仅促使武术兵器由简单到复杂,向多元化发展,而且促进了攻防格斗技术的提高和发展。

春秋战国时期,列国争雄图霸,很重视技击术在战场上的运用,春秋初期管仲在齐国招募全国有“拳勇股肱之力,筋骨秀出众者”(《国语·齐语》)来训练军队。齐桓公春秋两季举行“角试”来选拔天下豪杰俊雄,以勇授禄。

“吴王好剑,百姓多疮痍”(《汉书·马廖传》),“赵文王喜剑,剑士夹门而客三千余人,日夜相击于前”(《庄子·说剑》)。剑客、剑士、剑家的出现,反映了剑术开始从军事战场脱胎出来,步入宫廷和广大民间,与军中武艺并行不悖。应运而生的剑论在《吕氏春秋》《庄子·说剑》中均有记载,论述精辟,至今仍不失光彩。当时煅铸工艺发展,在吴越出现了制剑精良的名师大匠。

秦、汉、三国时期处于中国封建社会的上升时期,政治、经济、文化的发展为武术的多样化发展创造了条件。汉以来盛行角抵、手搏、击剑等。《汉书·武帝本纪》载:“元封三年春,作角抵戏,三百里内皆来观。”可见做为一种竞技运动形式已为群众所喜欢。随着“宴必兴舞”的习俗,手持器械的舞练形式出现,如《史记·项羽本纪》记载的“鸿门宴”中项庄以助兴为由拔剑起舞意在刺杀刘邦的故事,便是这一形式的反映。这一时期,有较多的武术著作问世。如班固的《汉书·艺文志》兵伎巧十三家中,就收入了《手搏》六篇、《剑道》三十八篇;武术流派雏形开始出现,如曹丕在《典论·自序》中谈到剑术已有“法”而且各异,便证实了流派的形成;刀已取代了剑在军事上的地位,而剑却在非军事用途上得到了更大的发展。汉代刀剑之术以及相扑、角抵在这一时期也开始东传日本。

两晋南北朝时期,武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。然而由于玄学盛行,追求炼丹与长生不老,其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。据南朝宋延年《皇太子释奠会》诗云:“偃闭武术,阐扬文令”。当时是指停止战争,提倡文教。

隋、唐年间，少林武术已开始产生，唐代长安二年开始实行武举制，用考试的方法选拔武勇人才，对武术的发展起到了极大的促进作用。武举制的创立激发了更多人的习武热情，在一定程度上对唐代尚武之风的盛行产生了积极的影响。当时剑术的发展遍及朝野，文人、武将、妇女、道家擅长剑术的人大有人在，如诗人“李白少年学剑术”。唐玄宗时，人称李白的诗、裴旻的剑术、张旭的草书为当代“三绝”。诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里对公孙氏的剑术做了十分生动的描述。目前我们看见的“剑”就是在这个时期定型的。

宋、元时期以民间结社为主体的民间练武活动蓬勃兴起，如“英略社”、“弓剑社”、“相扑社”等。社的形成为民间武术传授交流发展创造了有利条件。宋代城市发达，在一些娱乐性的群众游艺场所如“瓦舍”、“勾栏”中出现了大量以武卖艺为职业的民间艺人。他们的表演不仅有单练还有对练，极大地促进了套子武艺向表演化方向的发展。“十八般武艺”词在此时的《翠微北征录》中出现。

明、清时期是中国武术大发展时期。其重要标志是武术流派林立，不同风格的拳术、器械技艺都得到了空前的丰富和发展。呈现出蓬勃发展的繁荣局面。武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和利用。

自明代始，以戚继光、程宗猷、茅元仪等为代表，对宋以来的武艺技法和教学训练总结出较为系统的基本理论。如戚继光的《纪效新书》、何良臣的《阵记》都总结出拳术是学习器械的基础，并且明确提出武术的健身强体的功效。在清代，武术与道教养生的导引术进一步结合，并逐步形成武术内功。在此基础上，太极拳、形意拳、八卦掌等注重内练的新拳种出现并迅速发展。此后，冷兵器在军事上的地位明显消退，由于武术具有健身、防身、自卫的功效，所以能适应时代的变化，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。把原来主要是口传身教的武术技术，用文字和图记录下来，作为习武练艺的范本。到了清代，大量的武术专著问世，如吴殳的《手臂录》、程真如的《娥眉枪法》、黄百家的《内家拳法》、张孔昭的《拳经拳法备要》、王宗岳的《太极拳论》等，这些著作中包括拳械的图谱、口诀、技法、拳理以及练气诀、养气论等，使武术理论进一步丰富和发展。

明代拳法有三十二式长拳、六步拳、猴拳、八闪翻、内家拳等几十家之多。棍技有少林棍法、紫微山棍、张家棍、青天棍等。枪法有杨家枪法、马家枪法、李家短枪、沙家杆子、六合枪、娥眉枪法、少林枪法等。刀法有单刀、双刀、偃月刀等。剑法有茅元仪《武备志》博采海外所得二十四剑势、郑若曾《江南经略》记载的“剑法六家”，其它还有明程子颖《武备要略》中记载的叉、硬鞭套路等。明代武术套路在种类、内容的丰富和结构、布局、完善严谨上都是前代不能比拟的。到了清代，拳术和器械的种类就有 62 种之多，包括不同拳种、器械的对练。著名的少林拳、内家拳、太极拳、八卦拳、八极拳均形成于明清。因此，中国武术经历了漫长的历程，直到明代才逐渐露出近代武术运动的雏形。

在旧中国时期，中国武术走了一条曲折的道路。军阀混战，政局动荡，各种思想激烈交锋，土洋体育之争，以及连年战火等都影响到武术的发展。但从总体来看，武术仍呈发展趋势，并在中国特定的历史条件下发生了一些变化。

鸦片战争之后，随着火器的大量输入，冷兵器时代的结束，武术的军事实用价值功能弱化，中国传统武术为人重新认识。当时有识之士倡导“强国强民”。一些以研究和开展武术为宗旨的武术社团纷纷建立。如当时上海有“中华武士会”、“致柔拳社”、“武当太极拳社”等，北京有“北京体育研究社”、“中华尚武学社”，天津有“中华武士会”等许多武术组织。1909 年霍元甲在上海创立精武“体操学校”，1910 年改为“精武体育会”，其规模最为庞大。孙中

山曾题匾“尚武精神”。它以“提倡武术，研究体育，铸造强毅之国民为主旨”，广罗全国武术名家，融合各家之长，消除门户之见，传播推广武术。以上海的总会为中心，逐步向外发展，后来在一些省市建立了精武分会，还在南洋一带建立了海外的精武分会，将中华武术传播到了海外。

国民政府于1928年在南京建立了“中央国术馆”，内设武当门，有高振东任门长，少林门由王平任门长，后相继在24个省市建立了国术馆。县级国术馆达300余，形成了一个较为完备的国术馆系统。中央国术馆曾在1928年和1933年在南京举办过两届国术国考，进行拳术、长兵、短兵、散打和摔跤的比赛，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1929年的“杭州国术馆游艺大会”以及各种国术训练班组织武术学术研究活动，创办了《国术旬刊》等，对当时武术发展起到一定作用。19世纪末20世纪初，随着西方体育大量传入中国，体育在学校的位置得到确立，一些学校相继在体操中增添了武术课。

1936年8月，第11届奥运会在德国柏林举行，由11人组成的中国武术队前往表演。有太极拳、拳术、器械的单练和对练，历时一个小时，博得万余观众的赞誉。武术队还应邀到法兰克福和慕尼黑进行表演，反映十分强烈。武术队的表演向世界体坛展示了中国武术，揭开了近代武术对外交流的序幕。

第三节 现代中国武术发展概况

一、 武术在国内的普及和开展

早在1952年毛泽东同志为中华体育总会第二次代表大会题词：“发展体育运动，增强人民体质”，给新中国的体育发展指明了方向，并号召“凡能做到的都要提倡：作体操、打球、跑步、爬山、游水、打太极拳及各种各色的体育活动”。中华人民共和国成立后至今53年，武术已成为我国社会主义文化和人民体育事业的重要组成部分，武术在国内得到了大力普及和蓬勃发展，而且走上世界，为世界人民所喜爱。

（一）建立了武术管理机构

1950年中华全国体育总会召开了武术座谈会，倡导发展武术运动。1953年在天津举行了“全国民族形式体育表演及竞赛大会”，武术是这次大会的主要内容。为了推动武术及民族形式体育的发展，国家体委成立后，下设武术竞训处，领导和管理全国的武术活动。1956年中国武术协会在北京成立。其任务是团结全国武术工作者继承、发掘、研究整理武术遗产，推动群众性武术运动，开展科研活动，宣传武术知识，协助国家体育部门研究审定武术竞赛规则，组织全国性武术比赛，审定考核等级教练员、裁判员，开展国际武术交流活动和友好往来。

1986年3月，经国务院批准在北京正式成立国家体委武术研究院，主持全国的武术工作。1995年更名为中华人民共和国体育运动委员会武术运动管理中心。

1982年12月，在北京召开了首次全国武术工作会议，这是建国以来规模最大、最重要得一次全国武术工作会议。会议总结了三十几年来武术工作的经验，制定了新的历史时期发展武术工作的方针政策和任务，为武术工作指明了方向。

1986年原国家体委武术研究院在北京召开全国武术训练工作座谈会，明确提出“突出项目特点，加强攻防技能，严格动作规格”的武术技术训练发展方向。

1994年12月，在天津又一次召开了全国武术训练工作会议，进一步明确了

武术的技术发展方向，着力改革和完善武术的竞赛办法，大会讨论通过了《武术裁判员管理办法》《中国武术段位制》等文件。

中华人民共和国体育运动委员会武术运动管理中心于1998年4月改称为国家体育总局武术运动管理中心，直属国家体育总局，是国家体育总局实施对国内武术工作领导的最高权利机构。

（二）武术竞赛制度不断完善

1956年中国武术协会成立后，武术即定为表演项目，并在北京举办了12个单位参加的武术表演大会，开始试行打分的方法。1957年第一次把武术列为国家体育竞赛项目。之后，每年都举行全国性的武术比赛和表演。

在“文化大革命”中武术事业遭到了严重摧残。1972年以后，武术同其他一些体育项目开始恢复，全国性的武术比赛和表演在停顿了6年之后又开始举办。1972年11月在济南举行的全国武术表演大会，表演项目达1000多个，包括各种拳术和器械的单练、对练、集体基本功的表演。套路自选项目在结构、难度、腾空和跳跃上有了较大的突破。在比赛中突出了速度和节奏，技术有了新的发展。1974年8月又在西安举行了全国武术比赛大会。1975年9月在北京举行了第三届全国运动会，武术比赛按团体、全能、单项和集体表演进行。

1976年10月，粉碎“四人帮”以后，我国体育经拨乱反正，迅速恢复，武术也开始出现新的局面。党的十一届三中全会确定的“解放思想，开动脑筋，实事求是，团结一致向前看”的工作方针，把武术工作提到应有的位置，给武术运动带来了青春活力和生机。1977年、1978年先后在内蒙古、湖南湘潭举行了全国武术比赛，以套路为主的竞赛项目技术水平有了较大提高，武术运动得到进一步发展。1979年以前我国武术竞赛基本上是以套路为主的单一竞赛形式，随着武术的发展，加速了武术竞赛制度的完善。

套路竞技比赛：套路竞技比赛逐渐形成了以甲、乙级队团体、个人锦标赛，少年“武士杯”比赛，太极拳、剑、推手赛等为主要形式的竞赛制度和以武术馆、校为对象，以及民间传统武术内容的竞赛，构成了较为完善的全国武术竞赛制度，基本上满足了不同年龄、不同层次水平、不同兴趣爱好的人们的需要。

自1958年国家体委制定了第一部以长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》至90年代制定的91年、96年竞赛规则，武术竞赛规则历经了七个版本。武术套路竞赛规则的不断修改，促使武术套路竞技水平向前发展。根据国内、国际武术发展的需要，于2002年又推出了一部新的武术套路竞赛规则。新的武术套路竞赛规则的推出和采用必将对武术套路竞技水平的进一步提高将产生深远的影响。

1985年1月国家体委颁布了《武术运动员等级试行标准》，分为武英级、一级武士、二级武士、三级武士、武童等五个等级，迄今已有464名优秀运动员获得武英级称号。

散打竞技比赛：1979年3月国家体委决定将散手列为试验项目。1980年初步形成散手竞赛规则后，在北京举行了首届全国武术对抗项目表演赛，经过七届表演赛试验，于1989年国家体委颁布了《武术散手竞赛规则》，并开始正式举办全国武术散手擂台赛。1990年又颁布了《武术散手运动员技术等级标准》。

全国武术擂台赛的举行，标志着一个以武术套路及武术散手竞赛为基本框架的新的全国武术竞赛制度的产生，从而改变了以往只搞套路单一竞赛制度，丰富了武术的竞赛内容。武术散手自1991年第七届全运会起被列为正式比赛项目。

从1994年开始举办“全国大学生武术比赛”。武术在“全国少数民族运动会”，“全国大学生运动会”，“全国农民运动会”都被列为正式比赛项目。

（三）群众性武术活动蓬勃开展

80至90年代以来，群众性的武术活动更是蓬勃发展，对丰富人民群众的业余文化生活、增强人民体质作出了积极的贡献。各种形式的武术馆、站、社、校等相继成立，形成了一个宣传、传播、推广武术，组织群众开展武术活动的广阔而坚实的基地。据不完全统计，全国各种形式的武术馆、站、校就有万余个，入校习武的青少年有几百万人，各种形式的辅导站、教拳点数以万计，全国参加武术活动并以武术作为健身主要手段的人数约6000万人。从1992年开始，国家体委在全国范围开展评选“武术之乡”的活动，更进一步推动了群众武术活动的开展。

李梦华同志讲，作为体育项目的武术，在我们项目中仅占1/50，但我们要以百分之50的精力去重视它。伍绍组同志指出武术不能简单地看成是一个单一的体育项目，它几乎是城乡居民经常从事体育活动的一半。自1992至1997年武术运动管理中心多次进行了“全国武术之乡”，“全国先进武术馆校”的评选工作，表彰了群众武术活动开展好的单位，并组织了“全国武术之乡”，“全国先进武术馆校”“革命老区”“少数民族”等形式的武术比赛，并开展了“中华武林百杰”评选活动，从而大大推动了群众武术活动的普及和提高。

1994年，国家体委提出“全民健身计划”和“奥运争光计划”，武术在这两项计划中均肩负着特殊的使命。“全民健身计划”的出台使太极拳这一科学的健身方法更加普及，极大地激发了人民群众练武热潮，习练太极拳的人越来越多。除专业队外，大批民间团体、社会团体、民间自发组织习练太极拳以及群众性的民间活动、国际间的文化交流日益增多，太极拳迎来了历史上空前规模的发展。

1999年10月15日在北京天安门广场举办了“纪念邓小平题词‘太极拳好’发表20周年和庆祝中国武术协会成立40周年”万人太极拳表演。

为了推动武术运动的发展，武术运动管理中心于1998年1月正式颁布由国家体委批准实施的《中国武术段位制》。同年4月组成全国高段位评审委员会，对各地首批申报武术高段位（七、八、九段）者进行了严格的审查，共有112位申报者获准授予武术高段位。首批高段位授段仪式，在人民大会堂隆重举行。会后，各级考评委员会成立，4年来全国广大武术工作者的积极努力和武术爱好者的热情参与，全国已有64378人获得了武术段位。其中，九段6人，八段40人，七段462人。《中国武术段位制》的建立使广大习武者有更浓厚的兴趣从事武术活动。国家体育总局武术运动管理中心于2002年又进行了晋段的评审工作，截止2003年4月高段位（七、八、九段）已达到688人。

为了有利于全国武术传习者在中国武术协会的领导下，按照党和国家的大政方针，为武术能在“奥运争光计划”和“全民健身计划”中发挥更多的作用，为武术运动的社会化和国际化发展，于2002年7月中国武术管理中心在多年准备之后正式启动武术会员制，并推出《中国武术协会会员管理办法》。

（四）学校武术得到推动

自1960年开始，业余体校增设了武术班，大、中、小学也都把武术列为体育教学的必修内容。学校武术教育也呈现了一派生机，校园内掀起了武术热，以武术作为强身健体，提高身心素质的手段。1992年在武汉举行的大学生运动会首次将武术列为正式比赛项目，使学校武术教育从单一的课程教学，向多形式、多渠道、多层次发展。

党和国家对青少年的身体健康十分重视，在《全民健身计划纲要》中提出：“要对学生进行终身体育的教育，培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯的目标”。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中又明确指出：“健康体魄是青少年为祖国为人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的表现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作-----。”学校体育正向着健康教育和终身教育的方向发展。武术具有健体、防身、娱乐、观赏等多种功能和价值，是学校体育的重要内容。当前，教育部 2000 年新颁布的九年义务教育全日制初级中学体育与健康教学大纲制定的九年制义务教育《体育与健康》教科书以及高中《体育与健康》教科书都有武术内容，包括基本功、拳械套路、攻防格斗技术以及健身功法等。使学生通过武术的学习和锻炼增强体质，培养终身体育习惯，并通过武术的学习，了解祖国传统文化，振奋民族精神。

二、武术在世界上的影响和推广

解放以后，特别是改革开放以后，中国武术以前所未有的速度迈出国门，走向世界，在世界的范围内，产生了深远的影响。概括起来表现在如下几个方面。

（一）增加互访援外，增进各国友谊

早在 1974 年 6 月，中国武术代表团访美，受到总统尼克松、国务卿基辛格在白宫接见。先后在夏威夷、旧金山、纽约和华盛顿表演 16 场，观众达 10 万人次。随后中国武术的国际交往日益频繁，中国武术代表团先后到美国、日本、英国、法国、东南亚各国，以及非洲等 40 多个国家进行了访问表演，并派出教练员援外教学，到中国学习武术的团体和个人络绎不绝，武术越来越受到世界各国人民的重视和欢迎。

（二）建立国际组织，举行国际赛事

随着我国对外开放形势的发展，近 20 年来，中国武术逐步走向世界，武竞技武术、健身武术在世界上都取得了可喜的发展。越来越多的国家和地区兴起了武术运动，各洲的武术组织也相继成立。

1985 年 8 月第一届国际武术邀请赛在中国西安举行。来自法国、日本、美国、摩洛哥等 12 个国家和地区的代表队参加了比赛。

1990 年 10 月国际武术联合会在北京正式成立，目前拥有来自五大洲 86 个国家和地区的会员协会。1994 年 10 月国际武术联合会被世界单项体育联合会正式接纳入会。

1987 年 9 月在日本横滨成立了“亚洲武术联合会”，并举行了第一届亚洲武术锦标赛。

1991 年在北京举办了第 11 届亚洲运动会。武术被列为亚洲运动会正式比赛项目。1994 年 9 月在日本广岛举办的第 12 届亚运会，中国武术队获五枚金牌。1998 年在曼谷举行的第 13 届亚运会除武术套路项目参加比赛外，散手也列为正式比赛项目，这是散打第一次列入综合性运动会。中国队获得了五个级别的全部冠军。

1991 年 10 月第一届世界武术锦标赛在中国北京举行，共有 40 多个国家和地区的 500 多名运动员参加了比赛。并规定每两年举行一次世界武术锦标赛。

2001 年由国际武术联合会审定推出了第二套国际武术竞赛套路，并决定在第七届世锦赛上全部使用。迄今为止世界武术锦标赛已举行了七届，每次比赛的参赛人数和参赛运动员的水平都呈明显的上升趋势。第七届世界武术锦标赛于 2003 年 11 月 2 日至 8 日在澳门举行。

在世界竞技场上散打运动也有了突飞猛进的发展，于 2002 年 7 月在上海举行了第一届世界杯武术散打赛。

（三）推广健身武术，健康世界人民

2000 年 4 月中国武术协会开始着手制定太极拳全球化发展战略——太极拳健康工程。太极拳健康工程，是将太极拳作为武术的一个品牌，系列、持续地推向世界。

太极拳健康工程包括太极拳活动月、举行世界太极拳健康大会、推行太极拳辅导员制，加强新时期太极拳理论研究等一系列内容。2000 年 5 月中国武协启动太极拳健康月活动，决定将每年的 5 月定为太极拳月。2000 年 7 月国际武联执委会一致表示支持中国的 5 月太极拳月活动，并将 5 月定为世界太极拳月活动。这一决定一经传出，立刻受到全国各地乃至全世界太极拳爱好者的积极响应。

2001 年 3 月 22 日至 26 日，“寿比南山”首届世界太极拳健康大会在海南省三亚市如期举行。该次活动引起国内外太极拳习练者的强烈反响。4000 多名国内外太极拳爱好者参加了学习、交流和比赛。国务院副总理李岚清致信大会希望太极拳成为中国对外交流的一座桥梁，为人类健康，为世界和平、进步与发展发挥更积极的作用。国际奥委会主席萨马兰奇向大会发来贺词，预祝大会圆满成功。武术管理中心和武术协会决定每两年举行一次世界太极拳健康大会，把这项活动坚持下去，让他成为全世界太极拳爱好者共同的节日。2001 年 3 月 25 日在三亚海滨举行的迎朝阳，申奥运“万人太极拳晨练”已作为规模最大的晨练活动被载入世界吉尼斯之最。

（四）源于中国，属于世界

1998 年 11 月 2 日，国际武术联合会在北京正式向国际奥委会递交申请，加入国际奥委会，这标志着具有几千年历史的中国武术终于向现代奥林匹克运动迈出了重要的一步。武术走向世界，进军奥运会这是中国武术界几代人梦寐以求的理想。

2001 年 7 月北京申办 2008 年奥运会取得成功，使竞技武术进入奥运会成为可能。在武术运动向世界推广之际，他所植根的中国传统文化也逐渐被越来越多的外国朋友所认识和喜爱。“源于中国，属于世界”武术已成为沟通各国人民友谊的纽带和桥梁。作为一种优秀的民族文化和良好的运动项目正在走向世界，它必定在全世界大放异彩。

第四节 武德修养

（一）武德

一、武德的概念

所谓武德，即武术道德，是从事武术活动的人在社会活动中所应遵循的道德规范和所应有的道德品质。

“武德”一词最早于三千多年前就已出现。武德从伦理学的角度来看，它不仅是个体现武术伦理规范的主体，侧重于个人意志的选择，而且包含了在整个武术社会活动以及参与其他社会活动的秩序规范。并且个人的武德只有适应社会实践才能决定其品格的高低；同时，武德也只有在社会共识的秩序规范中，才有实践的价值和意义。对武德的正确理解，应当是武术伦理规范与习武者道德行为准则

的总和。它始终应贯穿于习武者整个的练武、授武、比武等一系列的武术社会活动之中。

二、传统武德的内涵

武德理论包含的内容是多方面的、多层次的，其萌芽、形成和发展有一个历史过程。历史上最早的、带有条款性的武德记载见于《左传·宣公十二年》“武有七德”，即“禁暴、戢兵、保大、功定、安民、和众、丰财。”这是对诸侯用兵道德的要求。在武德理论形成与发展过程中，一直居于封建社会正统地位的儒家仁学逐渐形成了传统武德的主要内容。

传统武德的伦理精神是由儒家的德性、道家的道心和释家的佛性构成。武德作为中国传统伦理的一个组成部分，其道德精神表现实质上是中国传统伦理精神在武术领域内的体现。它的内容虽然随着各个不同时期的发展而不断的补充和丰富，但其本质仍表现为：仁、义、礼、智、信、勇。

仁：在一定程度上概括了人的全部道德意识，这也是习武者最高层次的品德追求和德性的最高境界。仁的基本涵义就是用广博的爱心去爱一切人。仁的核心是孝悌，要求武林中人具有师慈徒孝、兄贤弟恭、朋亲友爱。忠、恕则是为仁之方。要求习武者忠于师门。广义的理解就是要忠于事业，民族和社稷，要与人为善，以爱人之心宽恕他人，求及安宁、祥和。

义：义为行善之本。在武德中还可以理解为“仁”是通过“义”的环节过渡到人的道德行为。“义”是依“仁”而行的方法、途径和标准，“义”在武德中还可理解为秩序、等级。“义者，宜也”，就是习武者的言行举止要与自己的身份相等。君臣父子，师徒兄弟的纲常不能乱，这是武林中人心目中神圣不可侵犯的人伦。

礼：礼来自人的恭敬辞让之心，是仁义道德的节度及由此产生的待人接物的礼节仪容。武林界对“礼”有着严格的标准和规定，并由此而衍生一系列具体的、形式化的礼仪，直接付诸于习武者道德践履，作为其行为的文饰。“礼”还直接包括制裁制度，对违背“礼”的人要给予处罚。“礼”在武德中具有实践意义，它不但告诉习武者“应该做什么”，而且还告诉其“应该怎么做”，是“仁”与“义”向行为落实的一个重要环节。

智：当习武者有了武德情操和礼仪规范后，还须有自觉的道德意识，这就是“智”。智的功能就是认识“仁”、“义”，并保证它的实践。它根源于人们的是非判断之心，其功用在于体人生，知人伦，明是非，辩善恶，只有如此才能“穷不失义，达不离道”，做一个“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的侠义之人。

信：“信，诚也”，就是说做人要诚实，守信用，诚守诺言是武林的传统。“一言既出，驷马难追”。实践诺言，不失信于人，不畏艰难险阻，甚至甘愿牺牲生命，只身赴死的事迹，历代多有所闻。可见，守信重诺是武德的重要内容之一。

勇：武德中的“勇”既是道德标准又是行为实践。但“勇”又有“大勇”和“小勇”之分。武德中提倡的是“大勇”，指的是通晓仁义道德，明辨是非善恶之后，果断采用的举止行为。为国为民，匡扶正义，除暴安良，惩恶扬善，扶弱济贫等，即为“大勇”之举，在武林中是被极力推崇和效仿的。为私利或意气用事而逞强斗狠，则被视为“小勇”，也称做“匹夫之勇”，为武林中人所不屑。

（二）武 礼

一、徒手礼

（1）抱拳礼抱拳礼是由中国传统“作揖礼和少林拳的抱拳礼（四指礼）”加以提炼、规范、统一得来的，并赋予新的涵义。

行礼的方法是：并步站立，左手四指并拢伸直成掌，拇指屈拢；右手成拳，左掌心掩贴右拳面，左指尖与下颏平齐。右拳眼斜对胸窝，置于胸前屈臂成圆，肘尖略下垂，拳掌与胸相距 20—30 厘米。头正、身直，目视受礼者，面容举止自然大方（图 3-2-1）。

抱拳礼的具体涵义是：左掌表示德、智、体、美“四育”齐备，象征高尚情操。屈指表示不自大，不骄傲，不以“老大”自居。右拳表示勇猛习武，左拳掩右拳相抱，表示“勇不滋乱”、“武不犯禁”，以此来约束、节制勇武的意思。

左掌右拳拢屈，两臂弯曲成圆，表示五湖四海（泛指五洲四洋），天下武林是一家，谦虚团结，以武会友。左掌为文，右拳为武，文武兼学，虚心、渴望求知，恭候师友、前辈指教。

（2）鞠躬礼

行礼的方法：并步站立，两手垂置于体侧，手心向内贴于大腿外侧，上体向前倾斜 15 度。

二、武礼的应用

（1）在教学训练中的运用

武术课堂是一个严肃的教育场所，师生要用武术礼仪的标准来约束自己，言行有礼。技术教学、训练礼节：上课铃响时，班长或值日生整队集合（每个同学之间相距 10 公分），清点人数完毕，向老师（教练）报告时，师生均行“抱拳礼”。老师向学生问：“同学们好”的同时，行“抱拳礼”。学生在回答“老师好”的同时，行“抱拳礼”。然后落手立正，礼毕，上课开始。下课时，老师向学生说：“同学们再见”，学生在答“老师再见”的同时，行“抱拳礼”，落手站立，然后学生再落手立正。礼毕，师生下课。

（2）在理论课堂中的运用

当老师走向讲台时，班长发口令：“起立，敬礼！”学生起立行“鞠躬礼”。老师看学生已行礼端正，亦行“鞠躬礼”答谢。班长发口令：“坐下！”学生就坐，开始授课。下课时，老师说：“下课！”班长发口令：“起立，敬礼！”学生起立行“鞠躬礼”。老师看学生都已行礼端正，亦行“鞠躬礼”回谢，礼毕，下课。

第三章 拳械套路理论

第一节 长拳运动

一、长拳简介

长拳是中国武术重要拳种之一，“长拳”一词最早记载于明朝戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中的“古今拳家，宋太祖有三十二式长拳。”，明代程宗猷

所著《耕余剩技·回答篇》中载：“……长拳有太祖温家之类，短打则有绵张任家之类。”所谓长是相对短而言，长拳则是相对短打而立名。正如明代唐顺之《武篇》所言：“逼近用短打，若远开则用长拳”。新中国成立后，国家体委把在群众中流传广泛的查、华、炮、洪、弹腿、少林等拳术，根据其风格特点，综合整理创编了长拳，它是近四十年来发展起来的新拳种。

因为长拳是我国竞技武术首先发展起来的项目，故在传统的基础上，形成了较为系统的技术体系，它以套路为主要运动形式，既适合基础武术训练，又适合于竞技比赛。

长拳的内容包括基本功、单练和对练套路。单练套路又分为规定长拳和自选长拳。

为推动群众性健身活动和武术竞赛活动的开展，由国家体委统一编制的不同组别或难度、数量的武术长拳套路，称为规定长拳。

60年代推出的分为甲、乙、丙（初级）三个等级的长拳还有剑术、刀术、枪术、棍术等项目，就是为了适应普及和竞赛的需要而编制的规定套路。

随着竞技武术走向世界，80年代后期推出了系列竞赛规定套路，在北京举行的第十一届亚运会上使用。随着国际武术运动的迅速发展，对武术竞赛提出了更高的要求。为此中国武术协会受国际武术联合会的委托，组织创编了第二套国际武术竞赛套路，其中包括长拳还有剑术、刀术、枪术、棍术。经国际武联技术委员会审定和香港国际武联代表大会通过，决定在第七届世界武术锦标赛上使用。

为了适应竞赛和提高自己的需要，国内武术竞赛设自选套路的比赛。运动员本人或在教练指导下，根据个人专项素质、技术水平、自编自演，其内容既符合竞赛规则规定的内容、组别的要求，而在套路结构、布局、以及整个套路演练均体现个人风格特点的长拳套路称为自选长拳。除自选长拳外，还有自选剑术、自选刀术、自选枪术和自选棍术。

随着武术事业的蓬勃发展，长拳运动训练目标明确，强调动作规格，注重功力和攻防意识，突出高、难、美、新的技术是其发展方向。近年来长拳自选套路在动作结构、编排布局以及动作速度、难度、腾空跳跃等方面都有新的突破和创新。随着北京申奥成功，长拳是中国武术申奥项目之一。

长拳的攻防方法极为丰富，手法主要有冲、劈、贯、砸等拳法；推、挑、撩、劈、砍等掌法；顶、盘、格等肘法；弹、蹬、踹、点、铲、踢、里合、外摆、扫、拍等腿法；还有各种摔法、拿法等。

二、长拳的运动特点

其表现为撑拔舒展、势正招圆、快速有力、灵活多变、蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折、腿发较多、节奏鲜明、气势磅礴。

三、长拳的技术要求

长拳中的动作要求要符合四种技击方法。“四击”即指踢、打、摔、拿。从技术上分析，练好长拳须具备八个要素。即姿势正确、方法清晰、身法多变、手眼相随、精神贯注、劲力顺达、呼吸得法、节奏鲜明。以上八个要素不是孤立的，而是互相联系、互相作用、互相影响的。

（一）姿势正确

姿势主要是指静止的定势，如弓步冲拳、提膝亮掌等，同时也包括空中短暂相对静止的姿势，如腾空飞脚空中击拍时瞬间的造型。

长拳定势时身体的基本姿势要求是：头正、颈直、沉肩、挺胸、立腰、敛臀等。另外，对上下肢也有要求，上肢动作要舒展、挺拔。如在做架拳或架掌时，肘微屈，臂撑圆，肩要尽量上拔、后张，冲拳或击掌时，肩要尽量向前送顺。如做“震脚弓步架打”，上肢动作冲拳时向前顺肩，架拳时肩部尽量拉开，臂部撑圆。下肢动作要求轮廓清楚。做各种步型时，要符合规格要求。

（二）方法清晰

方法是指在套路里出现的踢、打、摔、拿等技击动作的方法。练习时，动作的方向、起止路线、着力点都要清晰，把动作应体现的攻防技击特点表达出来。如推掌要用小指一侧或掌心向前推出，而不是用掌指前推；又如弹腿的力点在足尖。这样才能区别各种手法和腿法的不同运用方法。把攻防的方法弄清楚，不仅动作容易掌握，而且为表达内在的精神意识提供了有利条件。如做“马步架打”，假如做成两臂经体侧成平举或亮掌，姿势虽然也正确，但两臂经由的路线不对，这个动作也就失去了架格与冲拳击打的攻防意义了。

（三）身法多变

身法是活动性的、以躯干为主结合攻防的变化方法。躯干包括胸、背、腰、腹、臀五个部分。身法要以腰为轴，配合上下肢体现转、折、俯、拧等的变化。身法不是孤立的上体活动，而是与整个动作的攻防含意，全身的活动紧密结合。因为躯干是联系上下肢的纽带，为达此点，要求做到上下配合，步随身行，身到步到，才能使整个套路表现出刚柔相济，协调自如的效果，所以有“练拳容易，身法难”的说法。身法不能离开攻防的特点，否则就会形成错误的身法。要使身法运用的恰到好处，就要琢磨体会技术要领和动作的攻防意义，特别是动作与动作之间转换时如何发挥腰部的作用。在运动时，腰要像“蛇行”那样灵活，有曲折、有变化。例如：“初级一路长拳”第二段中的“拗弓步推掌”接下动“弓步搂手砍掌”时，躯干要以腰为轴配合下肢转动和上肢搂砍的攻防动作，迅速地从左右向后转体180度。这样才显得身法活，否则就会使动作呆板、枯燥，出现中断和停顿的现象。

（四）手眼相随

在长拳练习中，要注意眼法的正确运用。眼法是指在武术套路中眼神与各种动作配合的方法。眼神不能单独行动，必须做到“手眼相随”、“手到眼到”。眼法是体现精神的重要方面。练拳时，不善于运用眼神，动作就没有生气，套路也就成了呆板的动作罗列。反之，如果使眼神和动作的一招一式恰当配合，就会把内在的精神意识通过眼神充分表达出来，使整个动作做的协调而富有生气。

眼睛与动作配合的方法有注视和随视等。注视是眼神盯住一定的目标，如“形神拳”“左右侧冲拳”动作完成后，眼神即凝视冲拳方向，把内在的攻防意识表达出来。再如“叉步双摆掌”，当两掌由下经上向左方摆动时，眼神也随着两臂的动作向左转视。这种眼法的特点是手眼相随，起着使精神饱满、动作协调的作用。

（五）精神贯注

精神是指在长拳练习时，精神充沛、饱满，全神贯注，思想上要有假设性实战的意念，表现出勇敢、机敏、无所畏惧的气概。这种精神表现在脸部应该是“含而不露、神志舒展”。也就是说，要使精神饱满的像雷霆万钧，像嘉陵江的怒潮，

显示出怒的气魄，不是表现在脸上，而是贯注在动、静的运动中。面部表情应该是严肃、自然，绝不能呲牙咧嘴、怒目横眉，也不能喜眉笑眼，否则就影响了精神贯注，影响了动作的气势。

（六）劲力顺达

劲力是做动作时的用劲。长拳中的冲拳、推掌、劈掌、砸拳、顶肘、弹腿、踹腿、蹬腿等动作，都要用先柔后刚的“寸劲”（爆发力），使力量顺达于动作的着力点。长拳的用力最忌只有刚没有柔的“僵劲拙力”，用力要刚而不僵，柔而不松，刚柔相济。要做到发力顺达，就要注意发力的顺序。一般冲拳、击掌时发力顺序要求是发于腰、传于肩、催于肘、达于手。如做“左弓步冲右拳”时，上体以腰为轴左转发力向前送右肩，接着肩催肘、肘催手，以肘的爆发力伸直，而使全身的力量贯于右拳面。而弹腿、蹬腿的发力顺序是起于胯、挺于膝、达于脚。如弹腿时应脚面绷平，大腿向前抬起，接近水平时膝突然用爆发力挺直，使力量贯于足尖。为使发力顺达，还要注意发力与呼吸的配合，一般发力时配合呼气，这样内外一致，使发力更加整齐合一。

（七）呼吸得法

长拳套路，结构复杂、动作快速、运动量大，演练时对氧的需要量也大，因而呼吸得法与否关系到运动技术水平的发挥，也关系着劲力的表达与持久，长拳讲究“气沉丹田”，如果不善于运用和掌握“气沉丹田”的腹式呼吸方法，就很容易“气血上涌”，使气息在胸间活动。气往上浮则内虚，内虚则气促，气促则吸入的氧不足，氧不足则力短，力短就不能使运动持久，往往就会面色发白，呼吸短促，头晕恶心，动作紊乱，运动的平衡性遭到破坏。所以在演练长拳套路时，必须运用腹式呼吸，善于“蓄气”，这样才能使运动持久，顺利地完成任务。

长拳套路运动的“呼吸”方法，除了“沉”之外，还有“提”、“托”、“聚”等方法。如在跳跃动作和由低式动作进入高式动作时，应运用“提法”；在做高式或低式的静止性动作时，则应运用“托法”；在做刚脆的活动性动作时，则应换用“聚法”；在由高式动作进入低式动作时，又该运用“沉法”。这些呼吸方法随着动作进行变化的时候，都始终保持“气宜沉”的基本要求。在不同的动作及动作变化时，巧妙地运用各种不同的呼吸方法，是长拳演练中应该加以重视的问题。

（八）节奏鲜明

长拳以“动、静、起、落、立、站、转、折、轻、重、快、缓”等“十二型”反映长拳运动的节奏感，并运用自然景物和动物的生动形象加以比喻，称为以形喻势。

“动如涛、静如岳”：在“活动”时，要使动作做得像海浪那样激荡，有节奏、有韵律、滔滔不绝。在“静止”时，要使姿势塑造的像大山那样巍峨，似乎任何强大的力量都不可动摇，要有气势，即所谓“静要有势”。

“起如猿、落如鹊”：在“跳起”时，要有猿猴纵身跳起时的那样机灵、矫健、敏捷。而“落下”时，则要像喜鹊将要停落到树枝上时那样轻稳。

“立如鸡、站如松”：单腿“独立”的动作，特别是从活动性动作转入到静止性的单腿独立动作的时候，犹如鸡在奔走时突然听到什么，立刻停步并卷曲一只脚那样，显示出动作的安定感。“站”的动作是两脚均着地的静止性动作，这种动作要像苍松那样刚健、挺拔，在静止中带有活动意味，所谓“静中有动”、“静而忌僵”，要使静和动密切联系着。

“转如轮、折如弓”：在“旋转”动作中，要像车轮那样绕着轴心转动，要

善于创造和掌握运动的轴心，使身体的旋转达到“圆”的要求。“折”的动作，是指扭身、拧腰等转折动作。它要像弓那样越折越有力，具有一股反弹劲。譬如，向左右两侧折腰，腰部柔软折得下去固然好，但要显示一股联系后面动作变化的劲力来，所谓“意不中断”。

“轻如叶、重如铁”：“轻”的动作，要像树叶那样轻，这样才能达到动作“飘”、“率”的要求。“重”的动作，要像钢铁那样重。但是，“重而忌狠”，又不能为了重而显出发狠的表情来。

“快如风、缓如鹰”：“快”的动作，要像一阵风那样。但是，“快而忌毛”，要防止“快宜生爆”，而火爆可以藏拙，动作就会不精确、不干净、不利索、不潇洒。“缓慢”的动作，要像鹰在空中盘旋那样。这种缓慢并不是松懈的，而是慢中有快，精神贯注的。“慢宜生懈”，所以要“缓而忌温”。

一个套路的节奏处理的不好，就会显得呆板无味。套路动作中没有“轻”就显不出“重”来；没有“柔”的烘托就不会有“刚”劲的体现；没有慢起动，就显不出快加速；没有停的稳，也反映不出动的急；这些快与慢、动与静、刚与柔、起与伏等多种矛盾是相比较、相对立而存在的。通过运动技术水平的发挥，把矛盾显示的越充分、越突出，节奏感就越强。

在单个动作中，也有节奏的体现。如做“仆步穿掌”，姿势突然下降，速度也由慢到快。身体有含展，有收放，方法有刚有柔，动作有明显变化，才能给人以新鲜活泼的感觉。

以上姿势、手法、身法、眼法、精神、劲力、呼吸、节奏是相互联系，紧密配合协调一致的。这八个要素影响和决定着长拳技术的水平高低。以上八个要素必须全面掌握，才能得心应手，内外合一，达到一个“整”字。

三、长拳的锻炼价值

（一）长拳是以各种手型、手法、步型、步法、身法、腿法、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等动作组成。构成了各种屈伸、回环、扭拧、折叠、旋转等身体运动形式，并要求姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明。系统地进行长拳锻炼，有助于青少年柔韧、速度、力量、灵巧、协调、耐力等素质的增长，对培养和发展肌肉的伸展性、爆发力以及增加关节的活动幅度极有帮助。

（二）长拳演练对精神、意识、呼吸都有一定的要求。实践证明，通过长拳锻炼不仅能够利关节，强筋骨，而且使内脏得到锻炼。由于长拳动作多，要求速度快，运动量较大，对氧的需要量大，因此对心血管系统、呼吸系统要求较高，所以经常进行长拳锻炼可以提高青少年的心血管系统和呼吸系统的功能。

（三）长拳中包含了许多攻防中可用的拳法、掌法、腿法、擒拿法以及快摔法，经常锻炼不仅提高身体健康水平，还可以使青少年了解和掌握丰富的攻防方法，加上教师正确的教学和引导有益于增强阳刚之气和防身自卫能力的养成。

第二节 太极拳运动

一、太极拳简介

太极拳是中国武术重要拳种之一，其名称的由来是因为其拳法变幻无穷，遂用中国古代的阴阳、太极这一哲学理论来解释拳理而被命名的。“太极”一词，含有至高至极，无穷大之意

关于太极拳的起源,据考于明末清初逐渐形成,距今已有将近四百年的历史,首传人为河南省温县陈家沟的陈王廷。他研究道家的《黄庭经》参照了戚继光的《拳经》创编了太极拳。

太极拳的内涵来源主要包括三个方面:综合吸收了明代各家拳法,结合了古代导引、吐纳之术以及运用了中国古代的中医经络学说和阴阳学说。

太极拳在长期演变过程中逐渐形成了许多流派(种类),其中流传较广、特点较显著的有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等五种太极拳。

新中国成立后,太极拳运动得到蓬勃发展,从50年代开始国家体委组织专家陆续编写出版了24式、88式、48式太极拳。又将传统的陈、杨、吴、武、孙式太极拳整理出版。太极拳在国外也得到了广泛的传播,受到各国人民的喜爱。1989年中国武术研究院编写了适应竞赛的陈、杨、吴、孙式太极拳和综合太极拳竞赛套路,为太极拳进一步向世界推广,迈出了可喜的一步。

随着人们生活水平的日益提高,追求健康的体魄和文明的生活方式已成为了一种趋势。目前,太极拳已传播到五大洲的一百多个国家和地区,成为世界性的体育运动。太极拳还包括太极剑、刀等各类器械练习,供锻炼者选练。长期锻炼实践和大量的实验研究结果表明:坚持太极拳练习,能够明显改善和提高人体各系统的机能。对于增强体质、防病治病具有突出作用。周恩来总理早在1959年会见日本松村谦三时指出:“太极拳是中国的一种优秀传统文化,内涵十分丰富,充满哲理,与中国传统医学有着血缘关系。学练太极拳是一项很好的健身运动,可以强身健体,可以防身自卫,也可以陶冶情操,是一种美的享受,还可以给人们生活带来无限情趣和幸福,可以延年益寿”。1978年,邓小平同志还亲笔题写了“太极拳好”,对太极拳给予了充分肯定。

目前,在全世界以健身为目的的太极拳练习者已达到8千万人;作为竞技太极拳已成为亚运会、世界锦标赛的竞赛项目,随着北京申奥成功,太极拳是中国武术申奥项目之一。为满足广大人民群众健身的需要,太极拳套路向简约化发展,目前推出了8式、16式太极拳套路,以达到易学、易练、便于开展的目的。

太极拳的主要方法有:棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、分、云、推、搂等手法,栽、搬、拦、撇、打等拳法,蹬、分、拍、摆莲等腿法。练好太极拳总体要求是:心静体松、呼吸自然、轻灵沉着、圆活连贯、上下相随、虚实分明、柔中寓刚、以意导动。

二、 太极拳的运动特点

(一) 轻松柔和

练习太极拳要求在心静体松的状态下进行,且架势平稳、舒展,动作不僵不拘,一般说来,没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作,练习时呼吸自然,动作匀缓,运动起来符合人体的生理程序。练习之后,虽然身上感到微微出汗,但很少发生气喘现象,给人以轻松愉快之感。由于太极拳具有这个特点,不同年龄、性别和体质的人都可以进行锻炼。尤其适合体弱和患有某些慢性病的人进行练习。

(二) 连贯均匀

整套太极拳演练起来,从“起势”到“收势”,不论动作的虚实变化还是姿势的转换,都是紧密衔接、连贯一气的,前一个动作的结束就是后一个动作的开始,没有明显的停顿和断续之处。而且从开始到结束,整套动作速度均匀,前后贯串,如同行云流水,连绵不断,体现了连贯均匀的运动特点。

（三）圆活自然

太极拳的动作与其他拳术有明显的不同，它要求运动中以腰为轴，左旋右转，以腰带臂，上肢动作处处走弧形，并通过身体重心的虚实变化带动下肢的动作以及脚的内扣外撇以转换姿势和动作，这些都符合人体关节活动的规律以及省力的原则。通过这些方法的运用，体现出动作的圆活自然之趣，从而使身体各部都得到锻炼。

（四）协调完整

打太极拳时，不论是单个动作，还是整套动作，都要求上下相随，前后呼应，以腰为轴，由躯干带动四肢，使身体躯干、四肢各部分之间密切配合，而且这种密切配合的外形动作是在意念引导下进行，并且与腹式呼吸协调自然的配合，因此构成了“上下内外，完整一体”的高度协调和完整统一，故曰协调完整。

三、太极拳的锻炼价值

我国是最早应用体育进行健身和防治疾病的国家，在我国最老的医学经典著作《黄帝内经·素问》中就记载：“其病多痿厥寒热，其治宜导引。”（“导引”是一种体操活动）不仅如此，我国的古代科学家们还进一步用科学的理论解释了“体育”能够健身治病的道理。1800 多年以前，华佗曾编选了“五禽戏”作为健身运动，他的理论是：“人身常动摇则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽是也。”

太极拳是我国传统体育武术内容之一，很早以前就在民间流传。几个世纪以来，实践证明太极拳是一种有效的健身与预防疾病的手段。打太极拳除增强体质外，是辅助治疗高血压、溃疡病、心脏病、肺结核等疾病的好方法。

现在，人类已经迈进了 21 世纪，随着我国经济的快速发展，人们的生活水平日益提高，追求健康的身体和文明的生活方式已成为了一种趋势。太极拳在增强人们的身心健康方面正在发挥着重要作用。近年来，习练太极拳的人越来越多，遍布城乡，并走向世界。太极拳已成为了一项世界性的运动，传播到五大洲的一百多个国家和地区，受到各国人民的喜爱。据统计，目前全世界进行太极拳锻炼的达到 8 千万人。

太极拳轻松柔和、强度适宜、安全有效，能量主要来自有氧代谢过程，具有广泛的适应性，尤其适于中老年人进行锻炼。太极拳以意导动，配合腹式呼吸的运动特点，对人体各系统具有良好的影响及其医疗作用。北京运动医学研究所早在 60 年代就进行了研究，对 50 到 89 岁的老年人进行了较详细的医学检查。对比观察的结果证明，常年打太极拳的老人，不论在体格方面，还是在人体各系统功能方面，都比一般的老人的状况好。近年来又有许多武术工作者、医务人员、科研人员协同作战，对太极拳进行了多方面的研究。新的科研成果有力地证明太极拳具有良好的健身价值和康复医疗作用。介绍如下：

（一）打太极拳对神经系统的影响

中枢神经系统对人体具有重要作用。神经系统，尤其是它的高级部分，是调节与支配所有系统与器官活动的枢纽。人类依靠神经系统的活动（通过条件反射与非条件反射），以适应于外界环境并改造外界环境。人依靠神经系统的活动，使体内各个系统与器官的机能活动按照需要统一起来。因此，任何一种锻炼方法，如果能增强中枢神经系统的机能，对全身来说就有很好的保健意义。太极拳的优势就在于此。

练习太极拳，要求“心静”，所谓心静就是使大脑安静下来，不受外界干扰，

使大脑皮层进入保护性抑制状态，并且讲究“用意”，以意导体，集中注意力于练拳，这对大脑活动具有良好的训练作用。

练习太极拳时，动作需要“完整一气”，由眼神到躯干、上下肢、上下协调，前后连贯，绵绵不断，同时由于动作的某些部分比较复杂，需要有良好的支配和平衡能力，因此需要大脑在适度紧张的活动下完成，所以对中枢神经系统起着良好的训练作用，从而提高了中枢神经系统紧张度，活跃了其它系统与器官的机能活动，加强了大脑方面的调节作用。

因此，练习太极拳对处于高度紧张，尤其对脑力劳动者是一种很好的积极性休息方式。对当代社会的文明病——大脑过度紧张带来的各种疾患以及肢体缺少运动是很好的治疗手段。实验表明，人脑消耗的能量大约占人体能量消耗的1/8—1/6。神经紧张不仅耗能大，而且会造成交感神经和副交感神经的不协调，使大脑皮层紊乱，引起各种疾病。通过太极拳锻炼可以消除大脑神经的紧张疲劳，清醒大脑，活跃情绪，从而消除一些慢性病的病灶，并可影响到内分泌的平衡和免疫力的增强。

太极拳是一种很有兴趣的运动，练套路的时候，使人周身感觉舒适，精神焕发；练“推手”的时候，周身感觉活泼，反应灵敏，使情绪提高。情绪的提高在生理上具有重要意义。可以使各种生理机制活跃起来。实验证明，做一种运动时，在用体力之前，仅仅是精神的影响就可以使血液化学、血液动力过程、气体代谢等发生变化。对患某些慢性病的人来讲，“情绪”的提高更为重要。它不仅活跃各种生理机制，同时能够使病人脱离病态心理，这对治疗功效至为重要。以上例子都充分说明，练习太极拳对中枢神经系统有着良好的作用。

中国科学院武术协会对长期练太极拳的人群研究得出：长期练习太极拳的人脑电波a波占主导地位，其主峰突出，同步有序，大脑进入良好的觉醒状态。……从前额脑电慢节律变化明显增加，脑电a2波频段的能量表明，经过太极拳系统训练，增进了左右脑功能的平稳和协调，有利于开发大脑潜力，提高人的智力。

（二）打太极拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响

打太极拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响是突出的。以脊柱为例，练拳时要求“含胸、拔背、松腰”“以腰为轴”“腰为第一主宰”等，说明打太极拳与腰部活动有密切关系。经常练习太极拳，无论对脊柱的形态和组织结构都有良好的作用。研究资料显示：太极拳组老人发生脊柱畸形的只有25.8%，而一般老人则为47.2%。驼背是典型的老年畸形，是衰老的结果。但是，经常打太极拳，驼背的发生率就比一般人为少。经常打太极拳，脊柱的活动幅度也较好，太极拳组老人弯腰时手能触地的占77.4%，对照组老人占16.6%。X线照相检查发现，太极拳比对照组老年骨质疏松的发生率也较低（36.6%比63.8%）。老年性骨质疏松是一种衰老的退行性变化，其原因主要是由于骨组织中成骨细胞不活跃，不能产生骨的蛋白基质，致使骨生成少，吸收多，骨质变松。骨质松就容易产生畸形，关节活动也就不灵活。而打太极拳要求动作连贯、圆活，周身关节贯串，因此打太极拳有一定的防老作用。

北京医学院曾对练太极拳的老人组和不练太极拳的老人组进行了系统的医学检查和对照比较。结果证明，练太极拳的老人肌肉都比较发达，肢体围度也粗，臂力和握力大，肺活量高。老年性脊椎畸形（驼背、脊椎侧弯）在太极拳组较少。

另有研究表明，通过太极拳锻炼还可有效减缓女子停经性骨质疏松、防止肌肉力量和身体柔韧度下降的作用。

（三）打太极拳对心脏血管系统及呼吸系统的影响

太极拳对心脏血管系统的影响,是在中枢神经活动支配下发生的。就太极拳动作的组成来说,它包括了各组肌肉、关节的活动,也包括了有节律的呼吸运动,特别是膈肌运动。我们知道,全身各部骨骼肌的周期性的收缩与舒张,可以加强静脉的血液循环,肌肉的活动保证了静脉血液回流,及向右心室充盈的必要的静脉压力。呼吸运动同样也能加速静脉的回流。例如:吸气时胸廓的容积增大,内部的负压增高,结果上下腔静脉的压力减低,静脉回流加速。这一点在练习太极拳的过程中表现得非常明显。

练太极拳要求呼吸自然、深长、匀缓。这种有节奏的呼吸可使膈肌和胸腹运动增强,加大肺部气体的交换容量,使新陈代谢加快、加强。打太极拳,很多动作、姿势要求气向下沉即“气沉丹田”,它在医疗与保健上具有重要意义。膈肌与腹肌的收缩与舒张,使腹压不断改变。腹压增高时,腹腔的静脉受到压力的作用,把血液输入右心房,相反当腹压减低时,血液则向腹腔输入。这样,呼吸运动就可以改善血液循环的状况,加强心肌的营养。此外,膈肌的运动又可以给肝脏以有规律性的按摩作用,是消除肝脏淤血、改善肝脏功能的良好方法。

北京运动医学研究所的调查证明,经常打太极拳对心脏血管系统影响良好。他们对两组老人进行了机能试验(在1分钟内,上、下40厘米高的板凳15次),结果证明,太极拳组老人心血管功能较好,32名老人中除1名不能完成这种定量负荷外,其余都能完成,而且血压、脉搏的反应也都正常。相反,对照组的老人,年龄越大,完成定量负荷的人越少,出现机能试验不良反应类型(如梯形上升型及无力型反应)的人越多。心电图的检查也同样证明了这一点。心电反应异常的,太极拳组仅占28.2%,而对照组的一般老人则占41.3%。从这些观察结果不难看出,经常打太极拳可以使心脏冠状动脉供血充足,心脏收缩有力,血液动力过程良好。

不仅如此,由于经常打太极拳,提高了中枢神经系统的调节机能,改善了体内各器官之间的协调活动,使迷走神经能够紧张度增高,各器官组织的供血、供氧充分,物质代谢也得到改善,因而,常打太极拳的人发生高血压病及动脉硬化的较少。太极拳组平均血压为134.1/80.8毫米汞柱,对照组老人为154.5/82.7毫米汞柱。动脉硬化率,太极拳组是39.5%,一般老人为46.4%。

经常打太极拳对保持肺组织的弹性、胸廓活动度(预防肋软骨骨化)、肺的通气功能及氧与二氧化碳的代谢功能都有很好的影响。太极拳组的老人的胸部呼吸差及肺活量都比对照组的大。这是因为经常打拳,胸部呼吸肌及膈肌有力,肺组织的弹性好,肋软骨骨化率低。对于已有肋软骨骨化和胸廓活动已有障碍老人来说,太极拳深长细匀的呼吸和腹肌膈肌活动,既能增加通气功能,又能通过腹压的有节律的改变,使血流加速,增进肺泡的换气功能,这都有助于保持老人的活动能力。在完成定量活动测验时,太极拳老人气喘轻,恢复快,原因就在这里。

(四) 打太极拳对消化系统的影响

由于神经系统活动能力的提高可以改善其它系统的机能活动,因此它可以预防并治疗某些因神经系统机能紊乱而产生的消化系统的疾病(运动、分泌、吸收的紊乱)。此外,呼吸运动对胃肠道起着机械刺激的作用,加强肠胃蠕动能够提高消化系统功能,对防治消化不良、慢性肠炎等慢性疾病效果良好,膈肌活动范围增大,使胸部呼吸肌和横膈肌力量增强,膈肌活动范围的增大,还能对内脏起到一种自然的按摩作用,因此改善消化道的血液循环,可以促进消化作用,预防便秘,这对老人以及病患者是很重要的。

(五) 打太极拳对内分泌系统的影响体内物质代谢的影响血液流变的影响

上海医科大学附属华山医院研究证明,太极拳锻炼对老年人内分泌系统有着良好的影响。尤其是对代谢和衰老进程有重要影响的垂体—甲状腺轴和垂体—性腺方面有明显的改善作用。长期锻炼太极拳能使他们垂体分泌的某些促激素的代偿能力进一步加强。由于练拳对不同的内分泌轴和不同层次的内分泌腺体都有作用,因此推测太极拳是通过对垂体或更高的内分泌中枢的调节而改善了靶腺功能,继而对机体代谢产生积极的影响。可见下丘脑—垂体—靶腺之间,存在着相互依存、互相制约、相互调节、相互联系的密切关系,既矛盾又统一,调节着人体内环境的相对稳定性。当其中关系失常时临床上则出现内分泌疾病。

(六) 打太极拳对骨骼代谢方面的影响

因为老年人身体各器官逐渐衰老,骨骼方面特别明显,如脊椎骨变得松软,长出许多骨突增生,甚至形成骨刺,严重的就形成驼背、腰痛。经过 x 线照象,发现太极拳组老人的脊椎间隙比对照组的老人宽,椎体骨刺少,脊骨松软程度和压缩变形的人比较少。

天津体育学院用同位素及生理生化的方法连续多年追踪研究了从事太极拳运动对老人骨矿物质、骨密度、钙磷代谢的影响。研究表明,长期从事太极拳运动可对骨骼肌肉系统形成良性刺激。可有效地减少体内骨矿物质的自然丢失,使骨密度多年保持稳定,并有效调节骨钙—血钙之间的动态平衡。

(七) 打太极拳对人体免疫功能的影响

北京体育大学在北医大第三附属医院的协助下,从太极拳对人体体液免疫功能影响的角度做了研究。对象为 50-65 岁之间的老人,男女各 15 人,经体检肝功能正常,无结核、肾炎史,无其它急慢性传染病,未练过太极拳。在学练前后采血化验,测试内容:免疫球蛋白(IG)G、A、M、E。采用单向琼脂免疫扩散法测定 IGG, IGA, IGM。采用反向被动血凝法测定 IGE。练习 48 式太极拳两个月前后,安静时人体血清四类免疫球蛋白之含量增加。说明太极拳能提高人体免疫系统的能力。

(八) 打太极拳对体内物质代谢的影响

近年来,国外有不少人从物质代谢的角度研究太极拳运动的防老作用。例如,有人报道,老年人锻炼 5 到 30 分钟后,血内的胆固醇含量会下降,其中以胆固醇增高的老人下降尤为明显。也有人对动脉硬化的老人进行锻炼前后的代谢研究,发现经过 5 到 6 个月锻炼后,血中白蛋白含量增加,球蛋白及胆固醇的含量却明显减少,而且动脉硬化的症状也大大减轻。这些研究结果,可以说明打太极拳对体内物质代谢的良好影响。

综上所述,太极拳是一种合乎生理规律、轻松柔和的健身运动,通过长期锻炼对于人体中枢神经系统、心血管与呼吸系统,消化系统、内分泌系统、骨骼代谢等均起着良好的影响,并能提高人体免疫功能。所以,从医学的观点上来看,它是一种很好的保健运动和病人进行的医疗康复手段。

怎样学好四十八太极拳?

第一、打基础

练拳一般从盘架子开始,要领是尽可能地做到松、稳、慢、匀,以达到“运劲如抽丝”为目标。

第二、内外相合

在掌握套路的基础上,要求内气与外形相互配合,一致运行。每一个姿势都要“以意导气,以气运身”,动作自然,绝不勉强。如果一味追求外形,非但对内功的增长不利,有时还会伤身致病。

可见，学习四十八式太极拳，我们需要把握太极拳的内在规律，动作要协调自然，不能太过僵硬。

第三、上下相随

拳架的每一招每一式都要求做到内外相合的上下相随。内气舒适畅通地贯注到外形姿势上，是免于僵滞的先决条件。动静咸宜，以静待动，动无一处不动，静无一处不静。

练拳过程如行云流水，上身与下身的动作互相协调，做到上下相随，主要是从头顶经尾间到足心要互相配合，把意气下沉到腹腔，然后疏散到四肢，再合到中心，使上下一体，四肢配合。

两臂的运行要在身体周围的气圈之内，运动的方式要松软圆活，不用强力。以腰胯带动下肢，两胯松散，两腿放松，使意气得以下沉到足心。移动重心时，两足要互相配合，协调运动，轻灵地变换虚实。

四十八式太极拳练习讲究一动有无不动，周身节节贯穿，这也是传统太极拳的学习要领。

第四、拆架子

练习四十八式太极拳是为了学以致用，要学会用就得“拆架子”。拳架套路不是固定不变的。应当掌握要领，灵活运用。

第四章武术套路竞赛的组织与裁判

I. 武术套路竞赛的组织工作

一、武术套路竞赛的组织工作主要是：制定竞赛规程、成立竞赛组织机构、落实各项竞赛事宜和组织裁判队伍等。

（一）制定竞赛规程

竞赛规程是比赛的指导性文件，是竞赛工作的依据，竞赛规程要提前发给有关单位，以便各单位做好比赛前的准备工作。

竞赛规程主要包括以下内容：

竞赛名称、竞赛目的任务、主办单位和承办单位、竞赛日期和地点、参加单位与人数、报名与报到日期、竞赛办法、竞赛规则、竞赛项目、录取名次与奖励办法、仲裁委员会和裁判员以及注意事项。以上各项，根据实际情况可以有所增减。

（二）成立组织机构

由主办单位和承办单位及参加单位、裁判队伍、仲裁委员会的领导人员组成组织委员会（简称组委会），决定大会的组织方案，领导竞赛工作。

组委会设主任委员 1 人，副主任委员若干人，委员若干人。

组委会下设秘书处、竞赛处等，分工负责行政、竞赛等方面事宜。

秘书处主要负责宣传教育、安排各项活动、经费预算、生活管理、医疗卫生、安全保卫、组织观众、开幕式和闭幕式等。可下设宣传组、总务组、接待组、保卫组、医务室等。

竞赛处主要负责裁判学习、竞赛编排、安排赛前练习、检查准备场地器材、编印秩序册和成绩册等。下设裁判组、编排记录组、场地组等。

（三）组织裁判队伍：裁判人员一般由主办单位确定。

二、编排记录工作（见教材 48 页）

II. 武术竞赛规则与裁判法

i. 2004 年武术套路竞赛规则

第一章 竞赛组织机构

第一条 执行裁判人员的组成

- 一、总裁判长 1 人，副总裁判长 1~2 人。
- 二、裁判组设裁判长 1 人、副裁判长 2 人；A 组评分裁判员 2~3 人；B 组评分裁判员 3 人；C 组评分裁判员 2~3 人。
- 三、编排记录长 1 人
- 四、检录长 1 人

第二条 执行裁判人员的职责

一、裁判长的职责

1. 组织本裁判组的业务学习和实施裁判工作。
2. 参与 B 组裁判的评分，并负责运动员比赛套路创新难度的加分。
3. 执行比赛中对套路时间不足或超出规定的扣分。
4. 裁判员发生严重的评判错误时，可向总裁判长建议给予相应的处理。

二、副裁判长的职责

1. 协助裁判长进行工作。
2. 第一副裁判长参与 A 组裁判的评分。
3. 第二副裁判长参与 C 组裁判的评分。

三、评分裁判员的职责：

1. 服从裁判长的领导，参加裁判学习，做好准备工作。
2. 认真执行规则，独立进行评分，并作详细记录。
3. A 组裁判员负责运动员整套动作质量的评分。
4. B 组裁判员负责运动员整套演练水平的评分。
5. C 组裁判员负责运动员整套难度的评分。

第二章 竞赛通则

第一条 竞赛性质

- 一、竞赛类型分为：1. 个人赛 2. 团体赛 3. 个人及团体赛
- 二、按年龄可分为：1. 成年赛 2. 青少年赛 3. 儿童赛

第二条 竞赛项目

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 一、长 拳 | 二、太极拳 | 三、南 拳 | 四、剑 术 |
| 五、刀 术 | | | |
| 六、枪 术 | 七、棍 术 | 八、太极剑 | 九、南 刀 |
| 十、南 棍 | | | |

十一、传统拳术：除规则规定的自选拳术内容以外的拳术。

- 第一类：形意、八卦、八极；
- 第二类：通臂、劈挂、翻子；
- 第三类：地躺、象形等；
- 第四类：查、花、炮、红、华拳、少林拳等。

十二、传统器械：除规则规定的自选器械内容以外的器械项目。

- 第一类：单器械；
- 第二类：双器械；

第三类：软器械。

十三、对练项目：徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

十四、集体项目

第三条 竞赛年龄分组

1. 成年组：18 周岁（含 18 周岁）以上；
2. 青少年组：12 周岁至 17 周岁以下；
3. 儿童组：不满 12 周岁。

第四条 比赛顺序的确定

在竞赛监督委员会和总裁判长的监督下，由编排记录组抽签决定比赛顺序。如有预、决赛的比赛，其决赛顺序的出场顺序，则应按预赛成绩的高低，由低到高确定比赛顺序。如预赛排名相同，则抽签决定。

第五条 检录

运动员须在赛前 40 分钟到达指定地点报到，参加第一次检录，并检查服装和器械。赛前 20 分钟进行第二次检录，第三次检录时间为赛前 10 分钟。

第六条 礼仪、计时、示分及弃权

一、运动员听到上场点名时和完成比赛套路后，应向裁判长行抱拳礼。

二、**运动员由静止姿势开始动作（即为起势），计时开始；集体项目在行进间开始动作者，须事先向裁判长申明。运动员结束全套动作后并步站立（收势），计时结束**，再转向裁判长行注目礼，而后退场。不允许边转向裁判长边收势。对练以倒地或抛弃器械结束整套动作者，须先站立做并步收势（计时结束），再去收拾器械。

三、运动员的比赛结果，公开示分。

四、**运动员不能按时参加检录与比赛，则按弃权论处。**

第七条 名次评定

一、个人单项（含对练）名次：按比赛的成绩高低排列名次。得分最高者为该单项的第一名，次高者为第二名，依此类推。

二、个人全能名次：按各单项得分总和的多少进行评定，得分最多者为全能第一名，次多者为第二名，依此类推。

三、集体项目名次：得分最多者为该项目的第一名，次多者为第二名，依此类推。

四、团体名次：根据竞赛规程关于团体名次的确定办法进行评定。

五、得分相等的处理：

（一）个人项目（含对练）得分相等的处理：

1. 以难度分高者列前。
2. 以完成高等级难度数量多者列前。
3. 如仍相等，以演练水平分高者列前。
4. 如仍相等，以演练水平扣分少者列前。
5. 如仍相等，以动作质量扣分少者列前。
6. 如仍相等，名次并列。
7. 如有预赛、决赛成绩相等时，以预赛成绩高者列前。若再相等，则以决赛成绩按上述几条区分名次。

（二）个人全能得分相等时，以比赛中获单项第一名多者列前；如仍相等，则以获得第二名多者列前，依此类推；如获得所有名次均相等，则并列。

（三）集体项目得分相等时，按个人项目第 3、4、5、6 条办法确定名次。

（四）团体总分相等时，以全队获得单项第一名多者列前；如仍相等，则以获得第二名多者列前，依此类推；如获得单项名次均相等，则并列。

第八条 竞赛的有关规定

一、套路完成时间

1. 长拳、南拳、刀术、剑术、棍术、枪术、南刀、南棍套路：成年不少于 1 分 20 秒；青少年（含儿童）不得少于 1 分 10 秒。

2. 太极拳、太极剑自选套路为 3~4 分钟；太极拳规定套路为 5~6 分钟。

3. 对练不得少于 50 秒。

4. 集体项目为 3~4 分钟。

5. 传统项目，单练不得少于 1 分钟。

二、比赛音乐：规程规定的配乐项目必须在音乐（不带歌词）的伴奏下进行，音乐可以根据套路的编排自行选择。

三、比赛服饰：裁判员应穿统一的服装，佩带裁判等级标志；运动员应穿武术比赛服装。

四、比赛器械：必须使用国家体育总局武术管理中心指定的器械。

五、竞赛场地：

1. 个人项目的场地为长 14 米，宽 8 米，其周围至少有 2 米宽的安全区。

2. 集体项目的场地为长 16 米，宽 14 米，其周围至少有 1 米宽的安全区。

3. 场地四周内沿，应标明 5 厘米的白色边线。

4. 场地的地面空间高度不少于 8 米。

5. 两个比赛场地之间的距离 6 米以上。

6. 根据实际情况比赛场地应高出地面 50~60 厘米。

7. 场地灯光垂直照度和水平照度在规定范围之内。

第三章 评分方法与标准

第一条 自选套路的评分方法与标准

一、评分方法

（一）评分裁判员的组成：

由评判动作质量（A 组）的裁判 3—4 名（含第一副裁判长）、评判演练水平（B 组）的裁判 4 名（含裁判长）、评判难度（C 组）的裁判 3—4 名（含第二副裁判长）组成。

（二）各项比赛的满分为 10 分，其中动作质量的分值为 5 分，演练水平的分值为 3 分，难度的分值为 2 分。

（三）A 组裁判员根据运动员现场完成动作的质量，用动作质量的分值减去各种动作规格错误和其他错误的扣分，即为运动员的动作质量分。

（四）B 组中由 2 名裁判按照套路动作劲力、节奏及音乐的要求整体评判后确定的等级平均分数减去另外 2 名裁判员对套路编排错误的扣分，即为运动员的演练水平分。

（五）C 组裁判员根据运动员现场整套难度完成的情况，按照各项目动作难度和连接难度的加分标准，确定运动员现场完成动作难度、连接难度的累计分，即为运动员的难度分。

二、评分标准

（一）动作质量的评分标准

运动员现场完成套路动作的规格与要求不符，每出现一次扣 0.1 分；其他错误每出现一次扣 0.1~0.3 分。

（二）演练水平的评分标准

1. 劲力、节奏、音乐的评分标准

分为 3 档 9 个分数段，其中：很好为 3.00~2.70 分；一般为 2.60~2.30 分；较差为 2.10~1.80 分。

——凡劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明，动作与音乐和谐一致者为“很好”。

——凡劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，节奏较分明，动作与音乐较和谐一致

者为“一般”。

——凡劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，节奏不分明，动作与音乐不和谐一致者为“较差”。

2. 编排的评分标准

运动员现场完成套路时，必选的主要动作每缺少一个扣 0.2 分；套路的结构、布局与要求不符，每出现一次扣 0.1 分。

（三）难度的评分标准

1. 动作难度分（1.4 分）

根据各项目“动作难度等级内容及分值确定表”，每完成一个 A 级动作可获得 0.2 的加分，每完成一个 B 级动作可获得 0.3 的加分，每完成一个 C 级动作可获得 0.4 的加分。每种动作难度的加分只计算一次，动作难度加分的累计中，如超过了 1.4 分，则按 1.4 分计算。

运动员现场所做的动作难度不符合规定要求，则不计算动作难度加分。

2. 连接难度（0.6 分）

根据各项目“连接难度等级内容及分值确定表”，每完成一个 A 级连接可获得 0.05 的加分，每完成一个 B 级连接可获得 0.1 的加分，每完成一个 C 级连接可获得 0.15 的加分，每完成一个 D 级连接可获得 0.2 的加分。每种连接难度的加分只计算一次，连接难度加分的累计中，如超过了 0.6 分，则按 0.6 分计算。

运动员现场所做的连接难度不符合规定要求，则不计算连接难度加分。

3. 创新难度加分

现场成功完成被确认的创新难度，则由裁判长按加分标准给予加分。

其标准为：完成一个创新的 B 级动作难度（含连接难度）加 0.2 分；完成一个创新的 C 级动作难度（含连接难度）加 0.3 分；完成一个创新的超 C 级动作难度加 0.4 分。

由于失败或与鉴定确认动作难度不符，不予加分。

第二条 对练、传统拳术、传统器械、集体项目、无难度组别要求的竞赛项目评分方法与标准

一、评分方法：

（一）评分裁判员由评判动作质量分的裁判 3~4 名（A 组）、评判演练水平分的裁判 3~4 名（B 组）组成。

（二）各项比赛的满分为 10 分。其中动作质量的分值为 5 分；演练水平的分值为 5 分。

（三）A 组裁判员根据运动员现场完成动作的质量，按照各项目动作规格及其他错误内容标准的要求，用动作质量的分值减去各种动作规格错误和其他错误的扣分，即为运动员的动作质量分。

（四）B 组裁判员根据运动员整套的现场演练，按照劲力、节奏、编排及音乐的要求整体评判后确定示出的分数，即为运动员的演练水平分。

二、评判标准

（一）动作质量的评分标准

运动员现场完成套路时，动作规格与要求不符，每出现一次扣 0.1 分；其他错误每出现一次扣 0.1~0.3 分。

（二）演练水平的评分标准

分为 3 档 9 个分数段，其中：很好为 5.00~4.10 分；一般为 4.00~3.10 分；较差为 3.00~2.10 分。

——凡劲力充足，节奏分明，编排合理，风格突出，动作与音乐和谐一致者为“很好”。

——凡劲力较充足，节奏较分明，编排较合理，风格较突出，动作与音乐较和谐一致

者为“一般”。

——凡劲力不充足，节奏不分明，编排不合理，风格不突出，动作与音乐不和谐一致者为“较差”。

第三条 裁判员的示分

自选项目 A 组裁判所示分数可到小数点后 1 位数；B 组、C 组裁判所示分数可到小数点后 2 位数。

对练、传统拳术、传统器械、集体、无难度组别要求项目 A 组裁判所示分数可到小数点后 1 位数；B 组裁判所示分数可到小数点后 2 位数，第 3 位数不做四舍五入。

第四条 应得分的确定

一、自选项目

动作质量应得分、演练水平应得分和难度应得分之和即为运动员的应得分。

（一）动作质量应得分的确定

A 组 2 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名以上对运动员同一个动作错误和其他错误扣分的累计之和即为动作质量的应扣分，用动作质量的分值减去应扣分，即为运动员动作质量的应得分。

A 组 3 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名裁判员对运动员同一个动作错误和其他错误扣分（或 1 名裁判员和 1 名副裁判长对运动员同一个动作错误和其他错误扣分）的累计之和即为动作质量的应扣分，用动作质量的分值减去应扣分，即为运动员动作质量的应得分。

（二）演练水平应得分的确定

B 组中 2 名裁判（含裁判长）对套路劲力、节奏、音乐示出的等级分数的平均值减去另外 2 名裁判对套路编排错误扣分的累计（2 人同时对同一错误的扣点只计 1 次）之和，即为运动员的演练水平应得分，应得分可取到小数点后 2 位数，第 3 位数不做四舍五入。

（三）难度应得分的确定

C 组 2 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名以上对运动员同一个动作难度和连接难度确认分数的累计之和为运动员的难度应得分。

C 组 3 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名裁判员对运动员同一个动作难度和连接难度确认（或当 1 名裁判员和 1 名副裁判长对运动员同一个动作难度和连接难度确认）分数的累计之和为运动员的难度应得分。

二、对练、传统拳术、传统器械、集体项目

动作质量应得分和演练水平应得分之和即为运动员（队）的应得分。

（一）动作质量应得分的确定

A 组 2 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名以上对运动员同一个动作错误和其他错误扣分的累计之和即为动作质量的应扣分，用动作质量的分值减去应扣分，即为运动员动作质量的应得分。

A 组 3 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名裁判员对运动员同一个动作错误和其他错误扣分（或 1 名裁判员和 1 名副裁判长对运动员同一个动作错误和其他错误扣分）的累计之和即为动作质量的应扣分，用动作质量的分值减去应扣分，即为运动员动作质量的应得分。

（二）演练水平应得分的确定

B 组中 2 名裁判员，1 名裁判长评分时，取 3 个分数的平均数为运动员的演练水平应得分，应得分可取到小数点后 2 位数，第 3 位数不做四舍五入。

B 组中 3 名裁判员，1 名裁判长评分时，取中间 2 个分数的平均数为运动员的演练水平应得分，应得分可取到小数点后 2 位数，第 3 位数不做四舍五入。

第五条 最后得分的确定

裁判长从运动员的应得分中减去“裁判长的扣分”，加上创新难度的加分即为运动员自

选项目的最后得分；裁判长从运动员的应得分中减去“裁判长的扣分”，即为运动员对练、传统拳术、传统器械、集体项目、无难度组别要求的竞赛项目的最后得分。

第六条 裁判长的加分与扣分

一、裁判长执行对比赛中被确认完成的创新难度的加分。

二、裁判长执行对比赛中套路时间不足或超出规定的扣分

（一）完成集体项目、太极拳、太极剑套路不足或超出规定时间在 5 秒以内者（含 5 秒），扣 0.1 分；在 5 秒以上至 10 秒以内者（含 10 秒），扣 0.2 分。依此类推。

（二）自选长拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术、南刀、南棍、对练、传统拳术、传统器械套路不足规定时间在 2 秒以内者（含 2 秒），扣 0.1 分；在 2 秒以上至 4 秒以内者（含 4 秒），扣 0.2 分。依此类推。

ii. 散打竞赛规则

一、竞赛性质：团体比赛、个人比赛。

二、竞赛办法：

1. 循环赛、单败淘汰赛、双败淘汰赛。

2. 每场比赛采用三局两胜制，每局净打 2 分钟，局间休息 1 分钟。

三、散打比赛按体重分级，共有 11 个级别，分别为：48、52、56、60、65、70、75、80、85、90、90 公斤以上级。

四、得分部位有头部、躯干、大腿；禁击部位有后脑、颈部、裆部。

五、裁判人员的组成：

总裁判长 1 人，副总裁判长 1~2 人。裁判长、副裁判长、台上裁判员、记录员、计时员、编排记录长、检录长各 1 人，边裁判员 3 人或 5 人。编排记录员 2~4 人，检录员 4~6 人，医务人员 2~3 人，宣告人员 1~2 人。

六、比赛场地为高 60 厘米、8×8 米的擂台。台下四周铺有高 30 厘米、宽 200 厘米的保护软垫。

附：武术的礼节

1、抱拳礼：并步站立，左掌右拳在胸前相抱（左指跟线与右拳棱相齐），高与胸齐，拳、掌与胸间距离为 20~30 厘米。

2、持剑礼：并步站立，左手持剑，屈臂抬起使剑身贴前臂外侧斜横于胸前；右手成掌，以掌外沿附于左手食指根节，高与胸齐，两手与胸间距离为 20—30 厘米。

3、除了抱拳礼以外，还有抱刀礼、持枪（棍）礼。

4、在上武术教学课和训练课时，师生相互问好必须行抱拳礼；在下课时，师生告别必须行抱拳礼；在竞技比赛中，运动员听到上场比赛的点名和赛后裁判长宣布最后得分时，应向裁判长行抱拳礼。

5、剑的长度以直臂垂肘反手持剑的姿势为准，剑尖不低于本人的耳上端。

第五章 武术技术图解

第一节 动作完成

1. 文字叙述顺序：文字叙述过程中，一般先叙述下肢动作（步型、步法、腿法等），继之叙述运动方向（向前、向后、向左、向右等），再叙述上肢动作（手型、手法肘法、器械持握法及运动方法），最后叙述眼注视的部位或方向。在特殊情况下，则以身体各部位运动的先后程序来写。文字说明中还有“左（右）”的写法，它是指左右互换，左右均可的意思。有运用“同时”两字的，不论先叙述或后叙述身体的某一部分动作，都应一齐运动。

2. 动作要领与方法：要领是为了提示动作的要点，或者说明应注意之处，这是做好动作的关键。例如“冲拳”的要领：拧腰、顺肩、急旋臂；弓步的要领：前腿弓、后腿蹬、挺胸、塌腰等。阅读时必须认真领会动作要领，并反复练习，才能正确地完成动作。

第二节 动作方向

一、动作路线

动作路线是描绘动作图形过程之间的运行路线的。包括有身体各部位之间的运行路线和全套动作的往返路线。线，表明动作的起、止点及过程，有虚线实线；线的结构包括箭头、箭尾、箭身；虚实线的运用一般按照左上肢、左下肢与右上肢、右下肢分别用虚实线的方法分区，即“左虚右实”。

（1）身体各部位动作之间的运行路线

武术插图一般用虚线（…→）或实线（—→）表示该部位的下一个动作将要进行的路线。箭尾为起点，箭头为止点。实线与虚线，分别表示左右侧肢体（包括器械）的运动路线。一般是用虚线表示左上肢和左下肢的运行路线，用实线表示右上肢和右下肢的运行路线（见图1至图4）。有的插图右上肢和左下肢用实线表示，左上肢和右下肢用虚线表示。

（2）整套动作的往返路线

武术套路由若干段（趟）构成，各段的往返路线，一般是单数段向左，双数段向右转回原来的位置。有的套路较为复杂，每段的前进方向经常变化，可将一段分为若干小节，一节一节地学就容易懂了。

武术套路的收势一般与起势在同一方向，并且位置接近，如果练习中不能基本还原或方向相反，说明动作出现了错误，此时可以对照图解进行认真检查，加以纠正。

二、自学武术应注意的问题

因为武术套路动作中蕴含丰富的技术要求，如劲力、精神、节奏、风格的表达，要求内外兼修、形神合一，如通过录像带和VCD碟片自学会好一些，如仅靠图解自学时，须注意以下几点：

- （一）认识所学套路的风格特点
- （二）技术动作的用意与用法
- （三）掌握必备的基本功、基本动作

第六章 武术运动常见运动损伤及其原因

第一节 运动损伤的原因

武术运动损伤是指在武术健身活动和教学训练中发生的各种损伤。在这一过程中运动损伤是难免的，但是，有许多损伤是可以避免的，我们的目的就是要将损伤减少到最低限度。为保证学生的正常学习，了解武术运动损伤产生的原因、部位、预防方法以及处置方法是十分必要的。

根据有关研究显示，由于武术运动的特点，容易引起各种损伤的武术动作可概括为 10 类：以跳跃包括翻腾动作是造成损伤的主要原因，几乎占 50%。其次是压腿、踢腿、劈叉、坐盘、摆腿、腰功、下蹲、舞花、对练及其它。因此，武术运动的常见损伤部位是下肢和腰骶部，上肢少见。依损伤发生率的多少排列顺序为臀、大腿、膝、腰骶、踝、小腿、脚。

由于没有及时有效的对可能造成武术运动损伤加以预防，容易造成损伤，而又由于武术动作难度的不同，造成损伤的部位和损伤的性质也不同。常见损伤发生率较高的为肌肉拉伤（包括坐骨结节损伤）、关节韧带扭伤和劳损性损伤。劳损性损伤中常见的是髌骨劳损和腰肌劳损。

第二节 武术运动损伤的预防与处置

一、普及运动损伤的知识

运动损伤不仅直接影响教学训练效果和成绩的提高，而且直接影响少年儿童的健康发育。因此，要杜绝和尽量减少伤害事故的发生。训练中，教师首先要在思想上有足够的重视和高度的责任心。为达此目的，做为教师首先要有敬业爱生的精神，要以高度的责任感投入到教学和训练中去。其次要掌握必要的运动损伤知识，并能在运动损伤发生后能够及时分析损伤的原因、损伤部位、性质并加以正确处理。

二、充分作好准备活动

准备活动的内容和运动量要根据教学训练的内容、学生个体情况以及气候条件而定。准备活动要有针对性，做完一般性准备活动后，应做与课的主要内容相关的专门性练习。对运动负荷较大和易损伤的部位，要特别强调作好准备活动。认真对待压腿、踢腿及劈叉两类动作，尤其在搬压腿时，要根据学生不同的素质情况，互相配合，逐步加力，用力不要过急、过猛。这对预防肌肉拉伤，特别是预防大腿后侧肌群（包括坐骨结节）拉伤至关重要。

三、安排训练科学合理，注意避免身体局部负担过重

由于损伤不仅直接影响到训练效果和成绩的提高，而且直接影响少年儿童的健康发育，因此，要尽量预防伤病的发生。要根据不同年龄、性别的特点以及季节的变化合理安排教学训练内容和运动量，运用正确合理的教学和训练方法。柔韧性、力量性以及耐久力练习、上肢和下肢的练习都要注意张弛有度，交替进行，以避免局部负担过重。

四、注意培养正确的各种翻腾跳跃动作的姿势

在武术教学和训练中，教师要注意培养学生正确的各种翻腾、跳跃动作的技术，并采用行之有效的辅助练习内容和方法来增强有关肌群的力量，另外特别注意选择平坦不滑的场地，这是预防关节、韧带扭伤的重要环节。

五、合理安排运动量

1. 要制定科学合理的教学、训练计划。作为教师首先应制定科学合理的教学、训练计划，认真备课。充分了解教学对象的各方面基本情况，充分了解教学训练的内容和性质。哪些技术动作不易掌握，哪些技术动作容易出现损伤，教师要做到心中有数，并加以预防。

2. 要进行安全教育。培养学生的安全意识，在上课前严格检查武术器械是否存在安全隐患。分开练习时，应在指定地点练习，以免手持器械触及他人造成损伤。

3. 要合理安排运动量和练习方法。避免“单打一”的训练方法，防止局部负担过重而损伤。注意培养正确的各种翻腾跳跃动作的姿势。增强有关肌群的力量，以预防关节韧带扭伤。另外，心理状态不良，因运动量过大造成疲劳等都会引发损伤，教师发现问题要及时调整，以避免伤害事故的发生。还要根据不同年龄和性别特点安排训练。

4. 要建立和健全医务监督和自我监督制度。在教学和训练中，要建立必要的医务监督，经常观察，定期检查。要教育学生在勤学苦练的同时注意安全，及时报告身体反应，以便早期发现、调整训练。有了伤病要主动报告，及时治疗。这样，不仅重大损伤可以预防，一般损伤也会很快治愈。

5. 加强场地设备的卫生要求。武术教学和训练应在标准的地毯或在松软的土地上进行，如果条件所限，也应避免在不平坦或太滑的场地上进行训练，或注意在水泥地上加强跳跃动作落地时自我保护能力的培养，尽量减少损伤事故的发生。

四川大学体育学院本科武术课教材（选编）

第一章 武术基本动作及基本功

武术基本功

第一节 肩臂练习

一、主要内容

肩臂练习的主要内容有压肩、绕环、抡臂等，下面介绍压肩和单臂绕环。

二、练习方法

（一）压肩

预备姿势：面对把杆或肋木站立，距离一大步，两脚左右分开，与肩同宽或稍宽。

动作说明：两手抓握把杆，上体前俯（挺胸、塌腰、收髋）并做下振压肩动作。

动作要点：两臂、两腿要伸直，振幅逐步加大，压点集中于肩部。

（二）单臂绕环

预备姿势：成左弓步站立，左手按于左膝上，右臂垂于体侧。

动作说明：右臂由上向后、向下、向前绕环，为向后绕环。右臂由上向前、向下、向后绕环为向前绕环。练习时，左右臂交替进行。做左臂绕环时，换右弓步站立。

动作要点：臂伸直，肩放松，划立圆，逐渐加速。

三、锻炼价值

通过肩臂练习有利于发展和提高学生肩关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动度，发展臂部力量，提高上肢活动的敏捷、松长，转环等能力。并为学习和掌握各种拳、掌等手法提供必要的素质。

第二节 腰部练习

一、主要内容

腰部的主要练习内容有俯腰、甩腰、涮腰、下腰等。

二、练习方法

（一）前俯腰

并步站立，两手手指交叉，直臂上举，手心朝上，上体前俯，两手尽量贴地。然后两手松开，抱住两脚跟腱逐渐使胸部贴近腿部，持续一定的时间再起立。还可以向左或右侧转体，两手在脚外侧贴触地面。

动作要点：两腿挺膝伸直，挺胸、塌腰、收髋并向前折腰。

（二）甩腰

开步站立，两臂上举。然后以腰、髋关节为轴，上体做前后屈和甩腰动作，两臂也跟着甩动，两腿伸直。

（三）涮腰

两脚开立，略宽于肩，两臂自然下垂。以髋关节为轴，上体前俯，两臂随之向左前下方伸出。然后向前、向右、向后、向左翻转绕环。

动作要点：尽量增大绕环幅度，速度由慢到快，次数逐渐增多，左右方向交替进行。

（四）下腰

两脚开立，与肩同宽，两臂伸直上举。腰向后弯，抬头、挺腰，两手撑地成桥形。

动作要点：挺膝、挺髋、腰向上顶。桥弓要大，脚跟不得离地。

三、锻炼价值

腰是贯通上下肢的枢纽，俗话说“练拳不练腰，终究艺不高。”通过腰功练习可以培养和提高学生腰的柔韧性、活动度和灵活性，既发展柔性，还能够发展韧性即腰的反弹力。

第三节 腿部练习

一、主要内容

腿部练习的主要内容有压腿、劈腿和踢腿。踢腿泛指各种腿法练习。其中压腿包括：正压腿、侧压腿、后压腿、仆步压腿等。劈腿包括竖叉、横叉。腿法包括：正踢腿、斜踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿、弹腿、蹬腿、侧踹腿、直身前扫腿、伏身后扫腿等。

二、练习方法

（一）压腿

1. 正压腿

面对把杆（或肋木），左腿提起，脚跟放在把杆上，脚尖勾起，踝关节屈紧，两手扶按膝上。两腿伸直，立腰，收髋，上体前屈，并向前，向下做压振动作。练习时左右腿交替进行。

动作要点：（1）直体向前、向下压振。（2）逐渐加大振幅，逐步提高腿的柔韧性。（3）先以前额、鼻尖触及脚尖，然后过渡到下颏触及脚。

2. 侧压腿

侧对把杆或肋木，右腿支撑，脚尖稍外撇，左腿举起，脚跟搁在把杆上，脚尖勾起，踝关节紧屈。右臂屈肘上举，左掌附于右胸前。两腿伸直，立腰、开髋，上体向左侧压振。练习时左右交替。

动作要点：（1）同正压腿的1、2点。（2）上体要完全侧过来，逐步过渡到上体侧卧被压腿上。

3. 后压腿

背对把杆或肋木，两手叉腰或扶一定高度的物体，右腿支撑，左腿向后举起，脚背搁在把杆或肋木上，脚面绷直，上体后屈并做压振动作。练习时左右交替进行。

动作要点：两腿挺膝，支撑腿全腿着地，脚趾抓地，挺胸、展髋、腰后屈。

4. 仆步压腿

两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，全脚着地，左腿挺膝伸直，脚尖里扣。两手分别抓握两脚外侧，成左仆步。接着重心左移，左膝弯屈，转换成右仆步。练习时左右仆步可交替进行。

动作要点：挺胸、塌腰，左右移动不要过快。沉髋，使臀部尽量贴近地面移动。

（二）劈腿

1. 竖叉

两手左右扶地或两臂侧平举，两腿前后分开成直线。左腿后侧着地，脚尖勾起；右腿的内侧或前侧着地。

动作要点：挺胸、立腰、沉髋、挺膝。

2. 横叉

两手在体前扶地或两臂侧平举，两腿左右分开成直线，脚内侧着地。

动作要点：挺胸、立腰、开跨、挺膝。

武术基本动作

一、长拳类

（一）手型

1. 拳：五指卷紧，拳面要平，拇指压于食指、中指第二指节上。
2. 掌：拇指外展或屈曲，其余四指伸直并拢向后伸张。
3. 勾：屈腕五指撮拢；或拇指与食指、中指撮拢成刁勾。

（二）手法

1. 拳法

（1）冲拳：拳从腰间旋臂向前快速出击力达拳面；侧冲、上冲要求同此，惟方向不同。

（2）劈拳：拳自上向下快速劈击，臂伸直，力达拳轮；抡劈时臂要抡成立圆劈击。

（3）撩拳：拳自上向前上方弧形直臂撩击，力达拳眼或拳心；反撩力达拳轮、拳背或拳心。

（4）贯拳：拳从侧下方向斜上方弧形横击，臂微屈，拳眼斜向下，力达拳面。

（5）崩拳：臂由屈到伸，运用前臂和腕力经下向前崩击，速度要快，臂要直，力达拳面。

（6）栽拳：臂由屈到伸自上向下或向前下栽，速度要快，臂伸直，力达拳面。

（7）砸拳：臂上举，而后屈臂下砸，拳心向上，力达拳背。

（8）横拳：直臂自侧面向前、向后平扫横击，力达前臂及拳背或拳轮、拳眼。

(9) 抄拳：臂微屈，拳自下向前上方抄起击打，高不过头，拳背向前，力达拳面。

2. 掌法

(1) 推掌：掌由腰间旋臂向前立掌推击，速度要快，臂要直，力达掌外沿。

(2) 挑掌：臂由下向上翘腕立掌上挑，力达四指。

(3) 穿掌：手心向下，臂由屈到伸，沿身体某一部位穿出，力达指尖。

(4) 插掌：臂由屈到伸，直腕向下或斜下插掌，力达指尖。

(5) 撩掌：手心向前上，直臂向前撩出，速度要快，力达掌心。

(6) 劈掌：由上向下侧掌劈击，直臂，力达掌外沿。

(7) 砍掌：仰掌向左、俯掌向右击打，力达掌外沿。

(8) 按掌：自上向下按，手心向下，力达掌心。

(9) 拍掌：俯掌直腕下拍，快速有力，力达掌心。

(10) 亮掌：臂微屈，抖腕翻掌，举于体侧或头上。

(11) 搂手：手心向下，向斜外侧划弧，力达掌外沿。

(12) 刁手：手腕由伸到屈，向内或向外刁掣，力达手指。

(13) 缠手：以腕关节为轴，手掌由内向上、向外缠绕，同时前臂外旋，使手心转向上抓握。

3. 肘法

(1) 顶肘：屈肘握拳，手心向下，肘尖前顶或侧顶，力达肘尖。

(2) 盘肘：手臂平举，拳心向下，前臂由外向内盘肘。

(3) 架肘、里格、外格：屈臂内旋上举，手心向外为架肘；前臂上屈，手心向里，力在前臂，向体内横拨为里格；向外横拨为外格。

(三) 步型

1. 弓步：前脚微内扣，全脚着地，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝部约与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚着地。

2. 马步：两脚左右开立约为脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平。

3. 虚步：后脚斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。

4. 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚着地，脚尖内扣。

5. 歇步：两脚交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚脚跟离地，臀部坐于小腿上，接近脚跟。

6. 坐盘：两腿交叉叠拢下坐，臀部和后腿的大小腿外侧及脚面均着地；前腿的大腿靠近胸部。

7. 丁步：两腿半蹲并拢，一脚全脚着地支撑，另一脚停在支撑脚内侧相靠，脚尖点地。

8. 叉步：两腿交叉，前脚脚尖外摆 45 度，全脚着地，屈膝半蹲，大腿接近水平，另一腿挺膝伸直，前脚掌着地，脚尖正向前方。

9. 横裆步：两脚左右开立，约同弓步宽，全脚着地，两脚尖正对前方，一腿屈膝半蹲，另一腿挺膝伸直。

10. 半马步：前腿稍屈、脚尖微内扣，后腿下蹲，大腿略高于水平，脚尖向外，两脚距离同马步，体重略偏于后腿。

11. 并步：两腿伸直并拢，全脚着地，不可起踵。

（四）步法

1. 上步：后脚向前迈步。

2. 退步：前脚向后退步。

3. 盖步：一脚经另一脚前横迈一步，两腿交叉。

4. 插步：一脚经另一脚后横迈一步，两腿交叉。

5. 行步：两腿微屈，行步平稳，步幅均匀，重心不得起伏，不允许腾空。

6. 纵步：一脚提起，另一脚蹬地前跳落地。

7. 跨跳步：后脚蹬地跳起，前脚前摆落地。

8. 跃步：后脚提起前摆，前脚蹬地起跳，接着后脚向前落地。

9. 踏步：一脚提起向地面踏踩，另一脚向前上步。

10. 击步：后脚击碰前脚腾空落地。

（五）腿法

1. 弹腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿由屈到伸向前弹出，高不过腰，膝部挺直，脚面绷平，小腿弹出脆快有力，力达脚尖。

2. 蹬腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿由屈到伸，脚尖勾起用脚跟猛力蹬出，高不过胸，低不过腰。前蹬时上身正直；侧蹬时上身稍侧倾；后蹬时上身前俯与后蹬腿成水平。

3. 踹腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿由屈到伸，脚尖勾起内扣用脚外侧“俗称脚刀”或脚跟同时腿内旋猛力踹出。高踹与腰平；低踹与膝平；侧踹时上身斜倾。勾起前踢，接近前额，动作要轻快有力，上身保持正直。

6. 侧踢腿：脚尖勾起，经体侧踢向脑后；其它同正踢腿。

7. 里合腿：支撑腿自然伸直，全脚着地。另一腿从体侧踢起经面前向里作

4. 缠腿：支撑腿伸直。另一腿向里绕环后踹出，力达脚跟。

5. 正踢腿：支撑腿伸直，全脚着地。另一腿膝部挺直，脚尖扇面摆动落下。其它同正踢腿。

8. 外摆腿：同里合腿，惟摆动方向相反。

9. 单拍脚：支撑腿伸直。另一腿脚面绷平向上踢摆；同侧手在额前迎拍脚面，击拍要准确响亮。

（六）平衡

1. 前提膝平衡：支撑腿直立站稳。上体正直。另一腿在体前屈膝高提近胸，小腿斜垂里扣，脚面绷平内收。

2. 燕式平衡：支撑腿直立站稳，上体前俯略高于水平，挺胸展腹；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平。

3. 望月平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳。上体侧倾拧腰向支撑腿同侧方上翻，挺胸塌腰；另一腿在身后想向支撑腿的同侧方上举，小腿屈收，脚面绷平，脚底朝上。

（七）跳跃

1. 腾空飞脚：摆动腿高提，起跳腿上摆伸直，脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚连续快速、准确响亮。

2. 腾空摆莲：摆动腿要高，起跳腿伸直外摆，脚面绷平，脚高过肩，两手依次击手拍脚共成三响，不能有一响落空。

3. 腾空箭弹：身体腾空，起跳腿由屈到伸向前弹出，高于腰，脚尖向前，力达脚尖。

4. 旋风脚：摆动腿直摆或屈膝，起跳腿伸直，腾空转体 270，异侧手击拍脚掌，腿高过肩，击拍响亮，转体 360 落地。

5. 大跃步前穿：前跳距离须大于弓步，在空中挺胸抬头、肢体伸展。

（三）踢腿

1. 正踢腿

预备姿势：两脚并立，两手成立掌侧平举。

动作说明：左脚向前上半步，左腿支撑；右脚勾起脚尖向前额处猛踢。两眼向前平视。练习时，左右腿交替进行。

动作要点：挺胸，立腰。踢腿时，脚尖勾起绷落。收髋猛收腹，过腰后加速，要有寸劲。

2. 斜踢腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作姿势：右脚向前半步，右腿支撑；左脚勾紧脚尖向异侧耳际猛踢。两眼向前平视。练习时，左右腿交替进行。

动作要点：与正踢腿同。

3. 侧踢腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向前上半步，脚尖外展，左脚脚跟稍提起，身体略右转，左臂前伸，右臂后举。随即，左脚脚尖勾紧向左耳侧踢起，同时右臂屈肘上举亮掌，左臂屈肘立掌附于右肩前或垂于裆前。眼向前平视。踢左腿为左侧踢；踢右腿为右侧踢。

动作要点：挺胸、立腰、开髋、侧身、猛收腹。

4. 外摆腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向右前方上半步；左脚尖勾紧，向右侧上方踢起，经面前向左侧上方踢起，经面前向左侧上方摆动，直腿落在右腿旁。眼向前平视。左掌可在左侧上方击响，也可不做击响。练习时左右腿交替进行。

动作要点：挺胸、塌腰、松髋、展髋。外摆幅度要大，成扇形。

5. 里合腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向右前方上半步，左脚脚尖勾起里扣并向左上方踢起，经面前向右侧上方直腿摆动，落于右脚外侧。右手掌在右侧上方可迎击左脚掌（击响），也可不做击响动作。眼向前平视。练习时，左右腿交替进行。

动作要点：挺胸、立腰、松髋、合髋。里合幅度要大，并成扇形。

6. 弹腿

预备姿势：两腿开立，两手叉腰。

动作说明：右腿屈膝提起，大腿与腰平，右脚绷直。弹出时，要迅速猛力挺膝，向前平踢（弹击），力达脚尖；大腿与小腿成一直线，高与腰平。左腿伸直或微屈支撑。两眼平视。

动作要点：挺胸、立腰、脚面绷直、收髋。弹击要有寸劲（即爆发力）。

7. 蹬腿

预备姿势：与弹腿同。

动作说明：与弹踢同，唯脚尖勾起，力点达于脚跟。

动作要点：与弹腿同，唯强调勾脚尖。

8. 侧踹腿

预备姿势：两脚开立，两手叉腰。

动作说明：两腿左右交叉，右腿在前，稍屈膝。随即右腿伸直支撑；左腿屈膝提起，左脚里扣，脚跟用力向左侧上方踹出，高于肩平，上体向右侧倒。眼视左侧方。练习时，左右可交替进行。

动作要点：挺膝、开髋、猛踹、脚外侧朝上，力达脚跟。

9. 扫腿

扫腿属于旋转性腿法。包括直身前扫腿和伏地后扫腿两种。

（1）直身前扫腿

预备姿势：两脚开立，两臂垂于体侧。

动作说明：左脚向右腿后插步，同时两手由下向左、向上、向右弧形摆掌。右臂伸直，高与肩平，成侧立掌；左掌附于右上臂内侧，掌指向上。目视右方。

上体左后转 180 度，左臂随体转向左后方平搂至体左侧，稍高于肩；右臂随体转自然平移至体右侧，掌心朝前，掌指朝右下方。

上体继续左转，左脚尖外撇。右掌从后向上、向前屈肘降落；同时，左臂屈肘，掌指朝上从右臂内侧向上穿出，变横掌架于头部左上方，拇指一侧向下。随即右掌下降并摆向身后变勾手，勾尖朝上。在左脚尖外撇的同时，左腿屈膝，左脚跟抬起，以左脚前掌碾地，右腿平铺，脚尖内扣，脚掌着地，直腿向前扫转一周。

动作要点：头部上顶，眼睛随体转平视前方，上体正直。在扫转时，始终保持右仆步姿势，保持身体重心平衡，右膝不要弯曲。

（2）伏地后扫腿

预备姿势：两脚开立，两臂垂于体侧。

动作说明：左脚向前开步，左腿屈膝半蹲；右腿挺胸伸直，成左弓步；同时两掌从腰侧向前平直推出，掌指朝上，小指一侧朝前。眼看两掌尖。

左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲，成右仆步姿势；同时上体右转并前俯。两掌随体转在右膝内侧扶地，右手在前。随着两手撑地，上体向右后拧转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚贴地向后扫转一周。

动作要点：转体、俯身、撑地用力要连贯紧凑，一气呵成，上下肢动作不能脱节。

三、锻炼价值

通过腿部练习中的压腿练习，可以拉长腿部肌肉和韧带，加大髋关节的活动范围，发展腿部的柔韧性及髋关节的灵活性。各种腿法练习可以较集中的培养和提高腿部的柔韧、灵敏和控制力量的能力以及爆发力等素质。

第四节 手型手法练习

一、主要内容

手型主要包括拳、掌、勾三种。手法介绍冲拳、推掌两种。

二、练习方法

（一）手型

1. 拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。
2. 掌：四指并拢伸直，拇指弯屈紧扣于虎口处。
3. 勾：五指第一指节捏拢在一起，屈腕。

（二）手法

1. 冲拳

冲拳分平拳与立拳两种。平拳也叫俯拳，立拳也叫直拳。平拳拳心向下；立拳拳眼向上。

预备姿势：两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，肘尖向后，拳心向上。

动作说明：挺胸、收腹、直腰，右拳从腰间向前猛力冲出，转腰、顺肩，在肘关节过腰后，右前臂内旋。力达拳面，臂要伸直、高于肩平。同时左肘向后牵拉。练习时，左右可交替进行。

动作要点：出拳要快速有力，要有寸劲（爆发力）。做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。

2. 推掌

预备姿势：与冲拳同。

动作说明：右拳变掌，前臂内旋，并以掌根为力点向前猛力推击。推击时要转腰，顺肩，臂要伸直，高与肩平。同时左肘向后牵拉。练习时，左右可交替进行。

动作要点：挺胸、收腹、直腰。出掌要快速有力，有寸劲；同时还要做好拧腰、顺肩、沉腕，翘掌等动作。

三、锻炼价值

通过手型的练习可以培养腕指的灵活性和活动度以及拳的握力。通过手法的练习可以培养和提高肩、肘、腕等臂部各关节的伸展性和出手的速度和爆发力。

第五节 步型步法练习

一、主要内容

步型主要包括弓步、马步、虚步、仆步、歇步、坐盘、丁步等，步法主要包括击步、垫步等。

二、练习方法

（一）步型

1. 弓步

左脚向前一大步（约为本人脚长的四一五倍），脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖垂直。右腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方），两

脚全脚着地，上体正对前方，眼向前平视，两手抱于腰间。弓右腿为右弓步；弓左腿为左弓步。

动作要点：前腿弓，后腿绷；挺胸、塌腰、沉髋；前脚同后脚成一直线。

2. 马步

两脚平行开立（约为本人脚长的三倍），脚尖正对前方，屈膝半蹲，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。

动作要点：挺胸，塌腰、脚跟外蹬。

3. 虚步

两脚前后开立，右脚外展 45 度，屈膝半蹲，左脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣，虚点地面，膝微屈，重心落于后腿上。两手叉腰。眼向前平视。左脚在前为左虚步；右脚在前为右虚步。

动作要点：挺胸、塌腰、虚实分明。

4. 仆步

两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚着地，脚尖和膝关节外展，左腿挺直平铺，脚尖里扣，全脚着地。两手抱拳于腰间。眼向左方平视。仆左腿为左仆步；仆右腿为右仆步。

动作要点：挺胸、塌腰、沉髋。

5. 歇步

两腿交叉靠拢全蹲，左脚全脚着地，脚尖外展，右脚前脚掌着地，膝部贴近左腿外侧，臀部坐于右腿接近脚跟处。两手抱拳于腰间。眼向左前方平视。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。

动作要点：挺胸、塌腰、两腿靠拢并贴紧。

6. 坐盘

两腿交叉，右腿屈膝，大小腿均着地，脚跟接近臀部，左腿在身前横跨于右腿上方。左大腿贴近胸部。两手抱拳于腰间。眼向左前方平视。左腿在前为左坐盘，右腿在前为右坐盘。

动作要点：均与歇步同，唯臀部坐于地上。

7. 丁步

并步站立，两腿屈膝半蹲，右脚全脚着地，左脚脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，贴于右脚脚弓处，重心落于右腿上。两手叉腰，眼向前平视。左脚尖点地为左丁步，右脚点地为右丁步。

动作要点：挺胸、塌腰、两腿屈膝半蹲，一腿脚尖虚点地面。

（二）步法

1. 击步

预备姿势：两脚前后开立，同肩宽。两手叉腰。

动作说明：上体前倾，后脚离地提起，前脚随即蹬地前纵。在空中时，后脚向前碰击前脚。落地时，后脚先落，前脚后落。眼向前平视。

动作要点：跳起在空中时，要保持上体正直并侧对前方。

2. 垫步

预备姿势：与击步同。

动作说明：后脚离地提起，脚掌向前脚处落步；前脚立即以脚掌蹬地向前上提起，将位置让与后脚，然后再屈膝提腿向前落步。眼向前平视。

动作要点：保持上体正直并侧对前方。

三、锻炼价值

步型为静止性动作，步法指步子的挪移。通过步型练习可以培养和提高腿部静力性力量。通过步法练习培养人体的移动速度和腿的蹬力，以提高两腿移动转换的灵活性和稳固性。

第六节 平衡练习

一、主要内容

平衡动作分为持久性平衡和非持久性平衡两种。持久性平衡要求平衡动作完成后，保持两秒钟以上的静止状态，非持久性平衡没有时间上的要求，只要求完成动作后出现静止状态。下面选择了最基本的提膝平衡和燕式平衡两种，供教学参考。

二、练习方法

1. 提膝平衡

预备姿势：并步站立。

动作说明：右腿伸直支撑，左腿屈膝提起（过腰），脚面绷直，并垂扣于右大腿前。两眼向左平视。

动作要点：平衡站稳，提膝过腰，脚内扣。

2. 燕式平衡

动作说明：右腿先在身前屈膝提起，两掌在身前屈肘交叉，掌心向内。然后，两掌向两侧直臂分开平举，上体前俯，右脚向后蹬伸，成燕式平衡。

动作要点：两腿伸直，后举的腿要高于头顶水平部位，脚面绷平。上体前俯，略高于水平部位，挺胸，抬头。

三、锻炼价值

通过如上平衡动作的练习，能够培养和提高学生单腿站立的稳定性及肌肉的控制能力。

五步拳

五步拳是由弓步、马步、仆步、虚步、歇步五种步型结合搂手、冲拳、按掌、穿掌、挑掌、架打、盖打等手法进行的组合练习，简称五步拳。通过五步拳的练习可以增进身体的协调能力，掌握动作与动作之间的衔接要领，提高动作质量。

一、动作名称

预备式（并步抱拳）—拗弓步冲拳—弹踢冲拳—马步架打—歇步盖打—提膝穿掌—仆步穿掌—虚步挑掌—收式（并步抱拳）

二、动作说明

预备式（并步抱拳）

两脚并拢直立，两手握拳屈肘抱于腰侧。两肩后展，拳心向上，下颚微收，头向左转，眼看左方。

一 拗弓步冲拳

左脚向左迈出一步，成弓步；同时左手向左平搂并收回腰间抱拳，右拳向前冲拳成平拳，目视前方。

二 弹踢冲拳

重心前移，右腿向前弹踢；同时左拳由腰间向前冲拳成平拳，右拳收回腰间。眼视前方。

三 马步架打

右脚落地向左转体 90 度，两腿下蹲成马步；同时左拳变掌，屈臂上架，右拳由腰间向右冲拳成平拳。头部右转，目视右前方。

四 歇步盖打

左脚向右脚后插一步，同时右拳变掌经头上向左下盖，掌外沿向前，身体左转 90 度，左掌收回腰间抱拳；目视右手。

上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步；同时左拳向前冲出成平拳，右掌变拳收回腰间；目视左拳。

五 提膝穿掌

两腿起立，身体左转。随即左拳变掌，手心向下，右拳变掌，手心向上，由左手背上穿出。同时左腿提膝，左手顺势收至右腋下；目视右手。

六 仆步穿掌

左脚落地成仆步，左手掌指朝前沿左腿内侧穿出。目视左掌。

七 虚步挑掌

左腿屈膝前弓，右脚蹬地向前上步，成右虚步；同时左手向上，向后划弧成正勾手，略高于肩，右手由后向下、向前顺右腿外侧向上挑掌，掌指向上，高于肩平。目视前方。继续练习，动作相同，方向相反。

(八)收势

两脚靠拢，并步抱拳