

第十二章 中华武术

第一节 太极拳

一、太极拳的起源与发展：

太极拳最早出现于山西王宗岳著的《太极拳论》。关于太极拳的起源有种种不同的说法，一说传自南北朝的梁拱月，一说传自唐许宣平或李道子，一说传自宋张三丰，一说传自明张三丰，一说传自陈家沟陈氏始祖陈卜。据考证，比较可靠的是河南省温县陈家沟的陈王延。陈王延曾任温县“乡兵守备”，是卓有创见的武术家。他以阴阳开合理论为基础，结合道家《黄帝内经》中的导引、吐纳方法，吸收、借鉴戚继光的《拳经三十二式》，创编了太极拳。

太极拳在长期的流传中衍生出许多派别，其中较有影响力的有陈式、杨式、吴式、孙式、武式。

虽然太极拳流派很多，其风格特征各不相同，但其拳理、动作要领、运动特点和健身作用是基本相同的。

二、太极拳运动的特点与作用：

太极拳具有轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完整，身体各部分之间紧密配合，一动无有不动之感。

太极拳具有益气养神、固肾健脾、通经脉和气血、养筋骨、利关节的防治疾病和强身健体之功效早已被证实，它对人体生理的作用主要表现在以下几个方面：

1. 对神经系统的影响：练太极拳要求思想集中、排除杂念。要讲松静自然贯穿于意念、呼吸、形体动作之中。这种“心静、体松、意专”锻炼方式，可以排除头脑中其他思绪的干扰，使大脑皮层神经中枢保持兴奋，其他部位处于抑制休息状态，人体疲劳消除加快。由于改变了疾病的病理兴奋状态，修复和改善了神经中枢的功能，进而使内脏的病患处获得修复改善和症状消失。此外，练太极拳时呼吸细、慢、深、长，能调节植物性神经系统的功能。

2. 对循环系统的影响：太极拳动作柔和、缓慢、均匀，力达躯干、四肢和肌肉皮肤，使周身血管舒张，静脉血和淋巴液回流加速，减轻了心脏的负担。由于心脏本身血管反射性扩张，血流量充足，有助于改善心脏的营养过程，促进心血管系统的机能。

3. 对呼吸系统的影响：太极拳要求运用细、匀、深、长与动作自然配合的腹式呼吸。这有利于保持肺泡的弹性，发展呼吸肌，改进胸廓活动度，增大肺活量，提高肺通气量和氧结合率。

4. 对消化系统的影响：由于练习太极拳者神经系统和呼吸系统功能的改善，加上太极拳扭曲揉摆的动作特点，使腹壁和膈肌对消化道起了“按摩”作用，促进了胃液的分泌和肝内血液循环，提高了胃肠蠕动、消化和吸收能力，增强了肾上腺素的分泌功能，改善了体内物质（尤其是胆固醇）的代谢。因此，可以促进血液内胆固醇含量下降，对防治动脉硬化有良好的作用，还能有效地防治便秘。

5. 对运动系统的影响：太极拳动作多弧形或螺旋形运动，使肌肉纤维、韧带和关节在反复连贯的旋转活动中伸缩，这样可以提高肌力，防止肌肉萎缩，增强关节韧带的灵活性和柔韧性，防止关节发炎、扭伤或脱位。由于不断对骨骼的牵拉，使骨骼中血液供给得到改善，使骨的形态结构和性能都产生良好的变化，提高了抗压防折的性能。

三、太极拳的基本技术

(一) 太极拳的基本手型

太极拳中最基本的手型有拳、掌、勾三种。

(二) 太极拳的基本步型

太极拳中最基本的步型主要有弓步、虚步、仆步、半马步、歇步和丁步。

四、太极拳技术要领

(一) 虚领顶颈：太极拳对头部的要求是自然上顶，避免颈部肌肉僵硬，不要东偏西歪或自由摇晃。

(二) 含胸拔背：胸略内含，以便气沉丹田；“拔背”指的是背部肌肉随着两臂伸展动作，尽量的舒展开来，也就是说“含蓄在胸，运动在两肩”。

(三) 松腰：腰是身体的主宰，是身体运动的关键，放松腰部，有利于增强腰部转动的灵活性和腿部的稳定性。

(四) 分虚实：这是太极拳的基本步法要求。要求腿部动作虚实分明，避免重心同时落在双腿上。

(五) 沉肩坠肘：要求肩肘自然下垂，以免气往上提。

(六) 用意不用力：指练太极拳时要全身放松，用意念引导动作，消除紧张，避免动作僵硬。

(七) 上下相随：练太极拳时要求全身动作协调一致，“一动无有不动”。

(八) 内外相合：练太极拳时不仅要做到肢体配合协调、动作连贯，还要做到意识、动作和呼吸三者相结合。

(九) 相连不断：动作要求连贯、圆活、连绵不断，一气呵成，不可在衔接处有显著的停顿或露出断续的痕迹。

(十) 动中求静：放松身体，集中思想，排除杂念。

五、二十四式简化太极拳

二十四式简化太极拳是1956年由原国家体委组织部分太极拳专家整编而成。它以杨式太极拳为基础，保留了传统太极拳的主要技术内容及基本规律要领，去掉繁难和重复动作，按照由简到繁、由易到难的原则，首先安排直进动作，其次安排后退和侧行动作，重点动作安排左右式对称练习，便于练习者收到全面锻炼的效果。套路充分体现了太极拳动作柔和、缓慢、圆活、连贯的特点。整套动作分为8组，包括“起势”和“收势”共24个动作，练习时间约5—6分钟，简练明确，易学易练，是普通高等学校体育教材的常选内容之一。

第一组

(1) 起势（图 12-1）



图 12-1

(2) 左右野马分鬃(图 12-2)

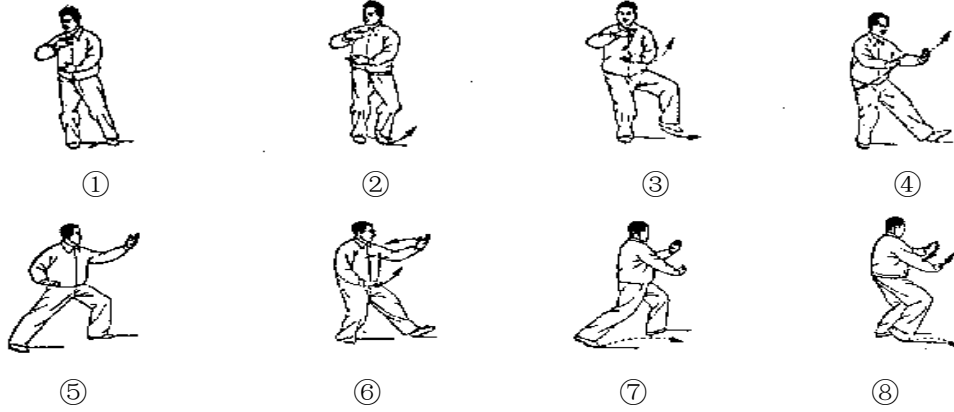


图 12-2

(3) 白鹤亮翅(图 12-3)

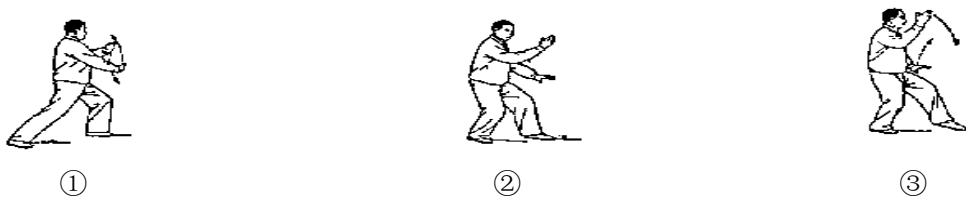


图 12-3

第二组

(4) 左右搂膝拗步(图 12-4)

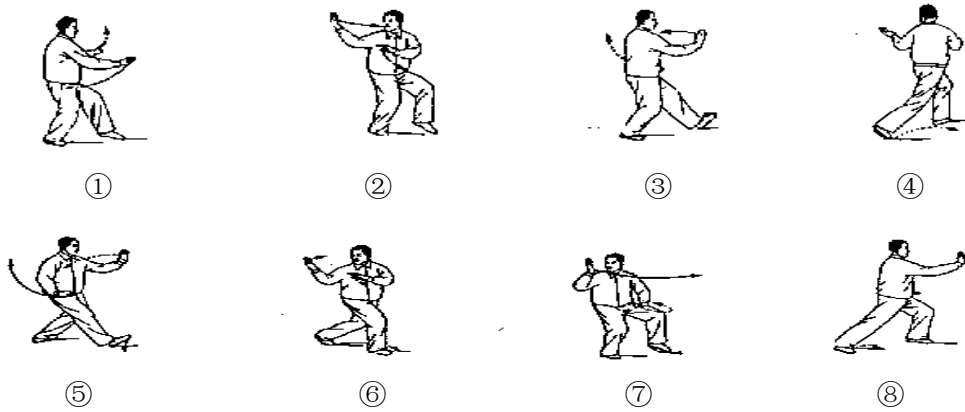


图 12-4

(5) 手挥琵琶(图 12-5)



图 12-5

(6) 左右倒卷肱 (图 12-6)

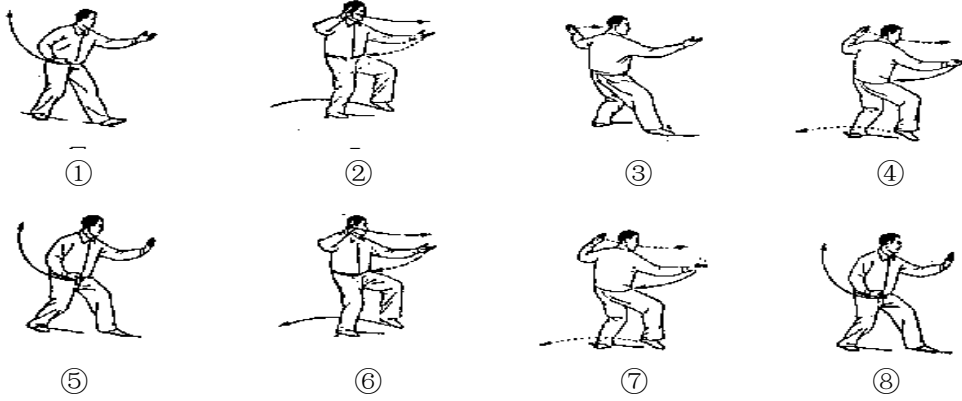


图 12-6

第三组

(7) 左揽雀尾 (图 12-7)

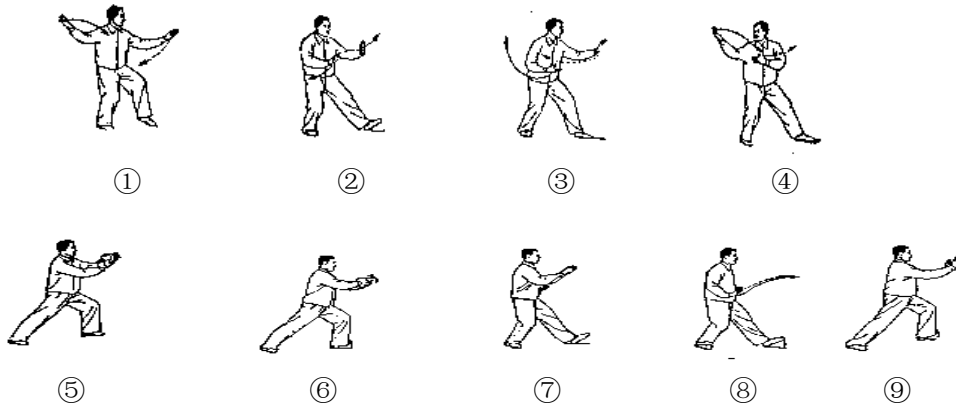
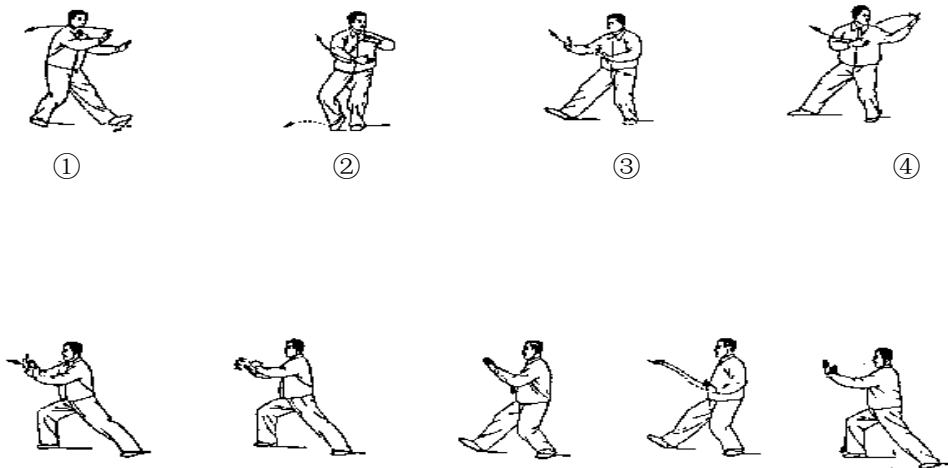


图 12-7

(8) 右揽雀尾 (图 12-8)



⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

图 12-8

第四组

(9) 单鞭 (图 12-9)



①



②



③

图 12-9

(10) 云手 (图 12-10)



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩

图 12-10

(11) 单鞭 (图 12-11)



①



②



③



④



⑤

图 12-11

第五组

(12) 高探马 (图 12-12)



①



②

图 12-12

(13) 右蹬脚 (图 12-13)



① ② ③ ④ ⑤

图 12-13

(14) 双峰贯耳 (图 12-14)

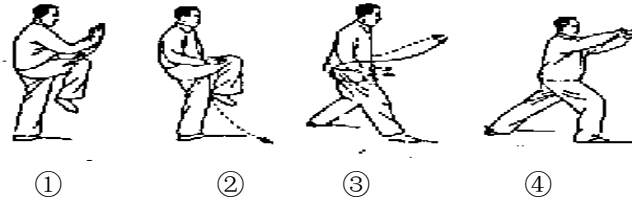


图 12-14

(15) 转身左蹬脚 (图 12-15)



图 12-15

第六组

(16) 左下势独立 (图 12-16)

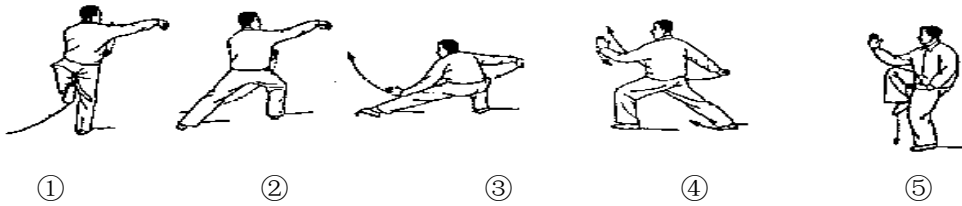


图 12-16

(17) 右下势独立 (图 12-17)

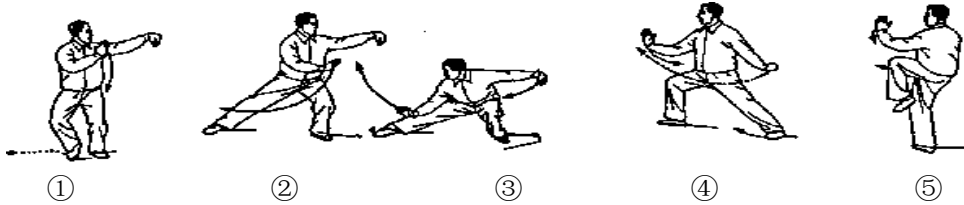


图 12-17

第七组

(18) 左右穿梭 (图 12-18)



图 12-18

(19) 海底针 (图 12-19)



图 12-19

(20) 闪通臂 (图 12-20)



图 12-20

第八组

(21) 转身搬拦锤 (图 12-21)



图 12-21

(22) 如封似闭 (图 12-22)

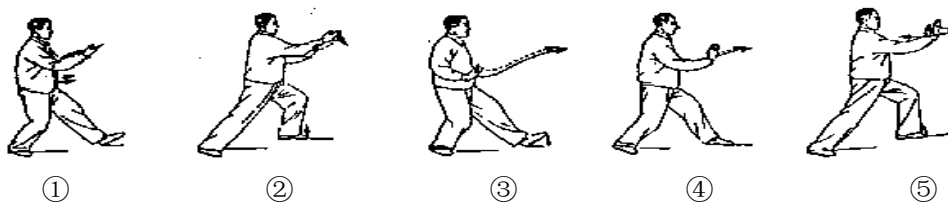


图 12-22

(23) 十字手 (图 12-23)

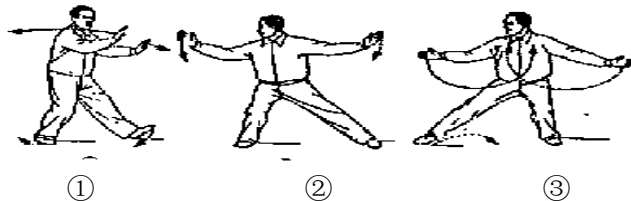


图 12-23

(24) 收势 (图 12-24)



图 12-24

第二节 初级长拳第三路

长拳是极具代表性的拳种，包括窜蹦跳跃，闪展腾挪，起伏转折和跌扑滚翻等技巧，具有动作灵活、快速有力、节奏鲜明、姿态舒展等特点。讲究手法、眼法、身法、步法、精神、气、力、功的内外和谐与统一。长拳按体势可分两种类型：一类是行拳，多行势而少停息，流畅无滞；另一类是功架拳，端庄势整，一招一式都端端正正。

青年长拳展功架拳，在初级长拳和其他拳种基础上，以踢、打、摔、拿等技击动作为基本素材，按攻守进退，动静疾徐、刚柔虚实等规律组成武术套路，充分体现出鲜明的攻防技击含义；另具有基础性特征，为将来学习其他武术项目创造有利条件。

武术的练功原则是“内外合一，形神兼备，内外兼修”对外能利关节、强筋骨、壮体魄；对内能理脏腑、通经脉、调精神，使身心得到全面锻炼。长拳主要依靠大肌肉群完成工作，动作幅度开阔，关节活动范围大，对肌肉和韧带的柔韧性和弹性都有较高的要求，长期锻炼可以发展肌肉和关节的灵活性与弹性。

一、基本动作

基本动作包括拳、掌、勾 3 种手型：冲、架、推、亮等手法和弓步、马步、虚步、仆步、歇步 5 种步型。

(一)手型

1. 拳：四指并拢卷握、拇指紧扣食指和中指第二指节(图 12-25)。
2. 掌：四指并拢伸直、拇指变曲，紧扣于虎口处(图 12-26)。
3. 勾：五指第一指节捏拢在一起，屈腕(图 12-27)。

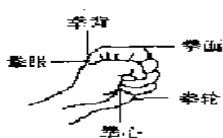


图 12-25 拳

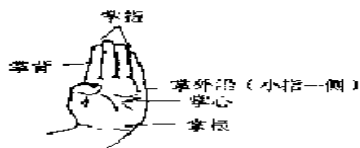


图 12-26 掌



图 12-27 勾

(二)手法

1. 冲拳：分平拳和立拳两种。平拳拳心向下，立拳拳眼向上。两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后。挺胸、收腹、直腰，右拳从腰间向前猛力冲出，转腰、顺肩，在肘过腰后，右前臂内旋。力达拳面，臂要伸直，高与肩平。同时左肘向后牵拉(图 12-28)。



图 12-28 冲拳



图 12-29 架拳

2. 架拳：两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后。右拳向下、向右、向上经头前向右上方向划弧架起，拳眼向上，眼看左方(图 12-29)。练习时左右可交替进

行。

3. 推掌：两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后。右拳变掌、前臂内旋，以掌根向前发力推击，推击时要转腰，顺肩，高与肩平，左肘向后牵拉，左右可交替进行(图 12-30)



图 12-30 推掌



图 12-31 亮掌

4. 亮掌：两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后。右拳变掌，经体侧向右、向上划弧，至头部右前上方时，抖腕亮掌，臂成弧形。掌心向前，虎口朝下，眼随右手动作转动，亮掌时注视左方，要求抖腕、亮掌与转头同时完成(图 12-31)。

(三) 步型

1. 弓步：左脚向前一大步(约为本人脚长的 4-5 倍)，脚尖微内扣，左脚屈膝半蹲(大腿接近水平)，小腿垂直。右腿挺膝伸直，脚尖内扣(斜向前方)，两脚全脚掌着地。上体正对前方，眼向前平视，两手抱拳于腰间(图 12-32)。

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，全脚掌着地。身体重心落于两腿之间，两手抱拳于腰间(12-33)。



图 12-32 弓步



图 12-33 马步

3. 虚步：两脚前后开立，右脚外展 45°，屈膝半蹲，左脚跟离地，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(12-34)。

4. 仆步：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，膝部和膝关节外展，左脚挺直平仆，脚尖里扣，全脚掌着地，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(12-35)。

5. 歇步：两腿交叉靠拢全蹲，左脚全脚掌着地，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外，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(12-36)。



图 12-34 虚步



图 12-35 仆步



图 12-36 歇步

二、套路练习

(一) 预备动作

1. 起势(图 12-37)
2. 虚步亮掌(图 12-38)
3. 并步对拳(图 12-39)



图 12-37



①



②



③

图 12-38



①



②



③



④

图 12-39

(二) 实践动作

第一段(图 12-40)~(图 12-47)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ①左弓步冲拳(图 12-40) | ⑤左弹腿冲拳(图 12-44) |
| ②右弹腿冲拳(图 12-41) | ⑥大跃步前穿(图 12-45) |
| ③马步冲拳(图 12-42) | ⑦弓步击掌(图 12-46) |
| ④右弓步冲拳(图 12-43) | ⑧弓步架掌。(图 12-47) |



图 12-40

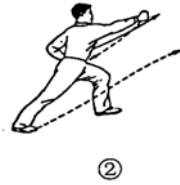


图 12-41



图 12-42

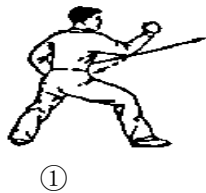


图 12-43

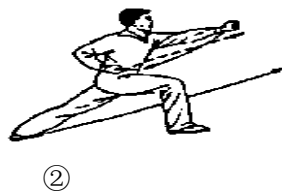


图 12-44



图 12-45



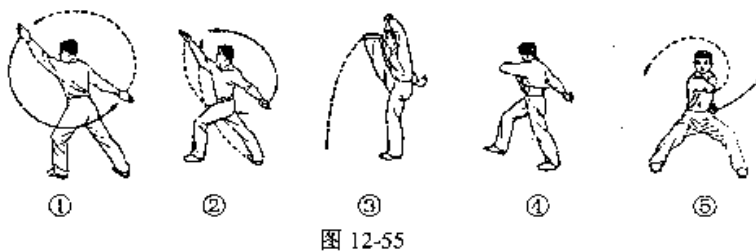
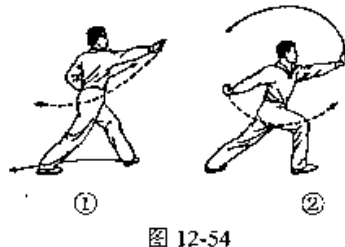
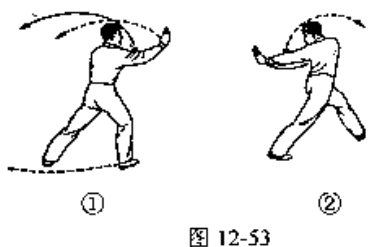
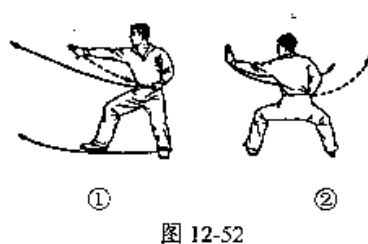
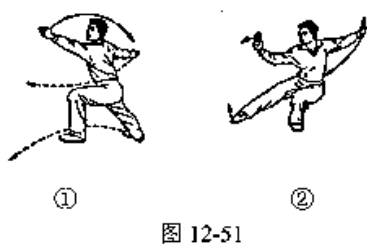
图 12-46



图 12-47

第二段(图 12-48) ~ (图 12-55)

- | | |
|----------------|--------------------|
| ①虚步载拳(图 12-48) | ⑤马步击掌(图 12-52) |
| ②提膝穿掌(图 12-49) | ⑥叉步双摆掌(图 12-53) |
| ③仆步穿掌(图 12-50) | ⑦弓步击掌(图 12-54) |
| ④虚步挑掌(图 12-51) | ⑧转身踢腿马步盘肘(图 12-55) |



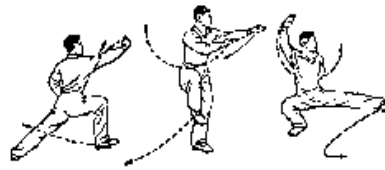
第三段：(图 12-56) ~ (图 12-63)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ①歇步抢砸拳 (图 12-56) | ⑤马步冲拳 (图 12-60) |
| ②仆步亮掌 (图 12-57) | ⑥弓步下冲拳 (图 12-61) |
| ③纠步劈拳 (图 12-58) | ⑦叉步亮掌侧揣腿 (图 12-62) |
| ④换跳步弓步冲拳 (图 12-59) | ⑧虚步挑掌 (图 12-63) |



① ② ③

(图 12-56)



① ② ③

(图 12-57)



① ② ③

(图 12-58)



① ② ③ ④

(图 12-59)



图 12-60



图 12-61



① ② ③

图 12-62



①



②



③

图 12-63

第四段：(图 12-64)～(图 12-71)

- ①弓步顶肘(图 12-64)
- ②转身左拍脚(图 12-65)
- ③右折脚(图 12-66)
- ④腾空飞脚(图 12-67)
- ⑤歇步下冲拳(图 12-68)
- ⑥仆步抢劈拳(图 12-69)
- ⑦提膝挑掌(图 12-70)
- ⑧提膝劈掌弓步冲拳(图 12-71)



图 12-64

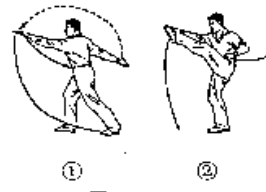


图 12-65

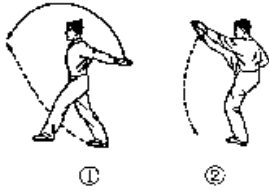


图 12-66

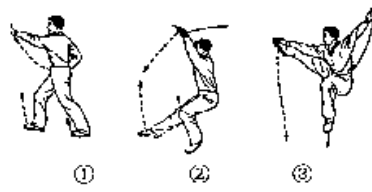


图 12-67

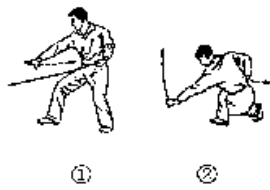


图 12-68

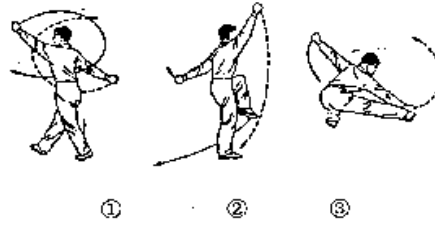


图 12-69

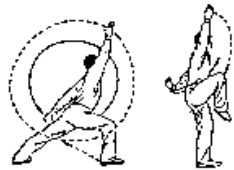


图 12-70



图 12-71

(三) 结束动作

1. 虚步亮掌 (图 12-72)



①



②



③

图 12-72

2. 并步对拳 (图 12-73)

3. 还原 (图 12-74)



①



②



③

图 12-73



图 12-74

第三节 初级剑术

剑在武术中属于短器械，有长穗剑、短穗剑、单手剑、手健、功架剑、行剑、绵剑、醉剑之分。剑术在我国具有悠久的历史，更蕴涵着深刻的哲理和艺术。

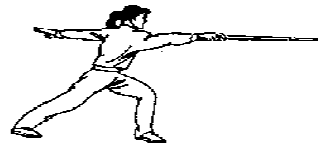
初级剑为单手剑，包括刺、撩、点、崩、挂等剑法，结合基本步型、步法、眼法，采取各种平衡、转向和跳跃动作组成套路，具有技术结构简单，动作灵活轻快、飘逸娇美的特点。练习时要求刚柔相济，吞吐自如，自始至终都要做到“形神兼备、身剑合一”。

一、基本技术

(一) 弓步刺剑(图 12-75)



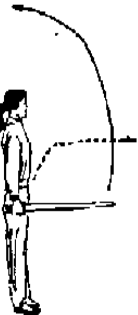
①预备势



②弓步直刺

图 12-75

(二) 弓步上挑剑(图 12-76)



① 预备势



② 右弓步上挑剑

图 12-76

(三) 弓步下臂剑(图 12-77)



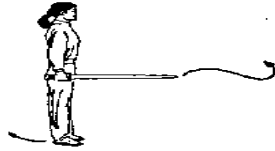
① 预备势



② 步下劈剑

图 12-77

(四) 弓步撩剑(图 12-78)



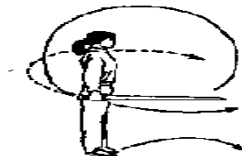
① 预备势



② 弓步撩剑

图 12-78

(五) 歇步甬剑(12-79)



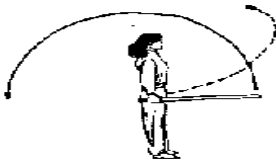
① 预备势



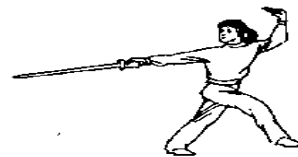
② 歇步崩剑

图 12-79

(六) 回身后劈(12-80)



① 预备势



② 回身后劈

图 12-80

(七) 回身反撩(图 12-81)



① 预备势



② 回身反撩

图 12-81

(八) 跃步前点(图 12-82)



图 12-82

二、套路练习 (初级剑图示)

(一) 预备动作

1. 预备式 (图 12-83)
2. 预备动作 1 (图 12-84)
3. 预备动作 2 (图 12-85)
4. 预备动作 3 (图 12-86)
5. 预备动作 4 (图 12-87)



图 12-83



图 12-84

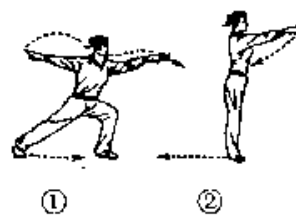


图 12-85



图 12-86

图 12-87

(二) 实战动作

第一段: (图 12-88) ~ (图 10-95)

- | | |
|------------------|----------------|
| ①弓步刺剑(图 12-88) | ⑤提膝平斩(图 12-92) |
| ②回身后劈(图 12-89) | ⑥回身下刺(图 12-93) |
| ③弓步左撩平抹(图 12-90) | ⑦挂剑直刺(图 12-94) |
| ④弓步左撩(图 12-91) | ⑧虚步架剑(图 12-95) |

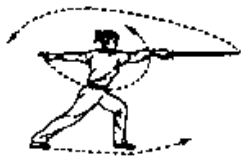


图 12-88

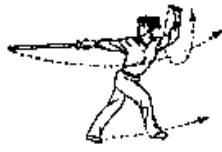


图 12-89

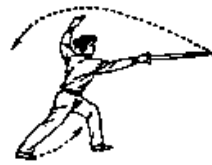


图 12-90



① ②

图 12-91



图 12-92



图 12-93

① ② ③ 图 12-94

① ② 图 12-95

第二段：(图 12-96) ~ (图 10-103)

- | | |
|----------------|-----------------|
| ①虚步平劈(图 12-96) | ⑤提膝直刺(图 12-100) |
| ②弓不下劈(图 12-97) | ⑥回声平崩(图 12-101) |
| ③带剑前点(图 12-98) | ⑦歇步下劈(图 12-102) |
| ④提膝下截(图 12-99) | ⑧提膝下点(图 12-103) |

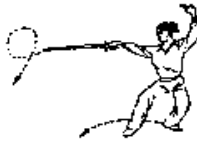


图 12-96



图 12-97

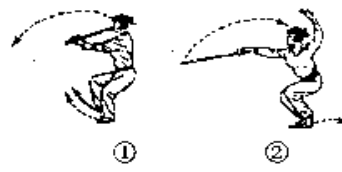


图 12-98



图 12-99

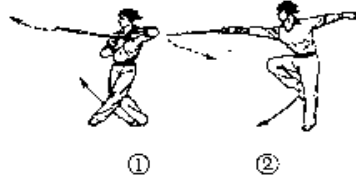


图 12-100

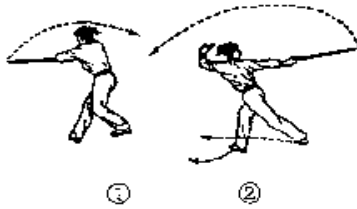


图 12-101

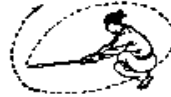


图 12-102



图 12-103

第三段：(图 12-104) ~ (图 12-111)

- ①并步直刺(图 12-104)
- ②弓步上挑(图 12-105)
- ③歇步下劈(图 12-106)
- ④右截腕(图 12-107)
- ⑤左截腕(图 12-108)
- ⑥跃步上挑(图 12-109)
- ⑦仆步下压(图 12-110)
- ⑧提膝直刺(图 12-111)

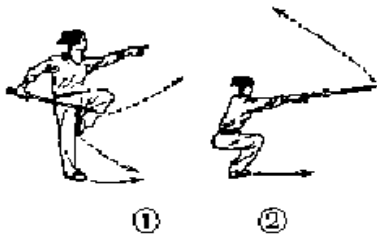


图 12-104



图 12-105



图 12-106



图 12-107



图 12-108



图 12-109

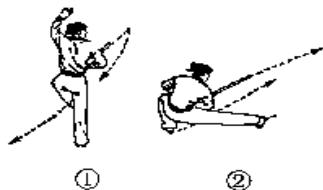


图 12-110

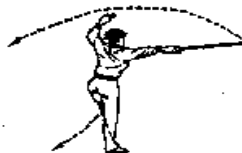


图 12-111

第四段：(图 12-112) ~ (图 12-119)

- ①弓步平劈(图 12-112)
- ②回身后撩(图 12-113)
- ③歇步上崩(图 12-114)
- ④弓步斜削(图 12-115)
- ⑤进步左撩(图 12-116)
- ⑥进步右撩(图 12-117)
- ⑦坐盘反撩(图 12-118)
- ⑧转身运剑(图 12-119)



图 12-112



图 12-113

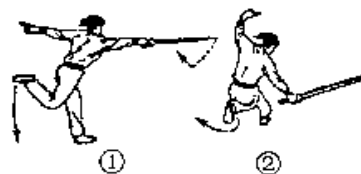


图 12-114

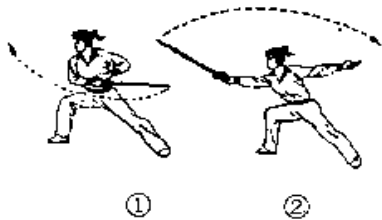


图 12-115



图 12-116

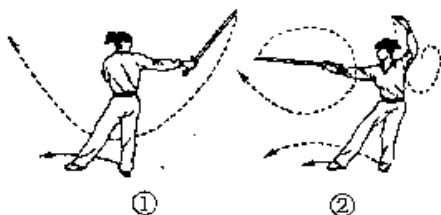


图 12-117

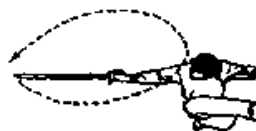


图 12-118



图 12-119

(三) 结束动作 (图 12-120)



图 12-120