

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小学体育知识文库

中华武术（下）



中华武术

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，究竟是什么原因是呢？其实道理很

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，在学习时要注意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。单势训练的主要目的，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 and 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數，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

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，防止体力不济时，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—1）：
（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：

1、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错误的动作。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，要仔细阅读说明，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。

1、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》“将欲歛之，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。

武术与宗教

数千年来，在中国大地上传衍着的武术与宗教，他们相互借鉴和影响。宗教徒曾以武术为延年、护身的手段，还曾借武术宣传宗教法力。晋代已有道士以剑为法器，执剑作法。唐代有所谓“圣剑成就法”，说能练剑隐身。清代民间秘密宗教借硬气功表演，宣称神助拳、刀枪不入，下面我们着重谈宗教对武术的影响。

原始宗教活动，促进了武术的萌芽和形成。在原始社会，原始人类把那些生活依赖的、或强悍可畏的动物，奉为半人半兽的神进行崇拜，形成了一种较普遍的原始宗教——图腾崇拜。它对武术萌芽和形成起到了促进作用。例如，人们羡慕牛以角搏斗，希望借助牛角的功能来战胜对手，发展成模仿牛斗，以角抵人的格斗法。后世将徒手较力称为“角抵”。后来角抵逐渐发展成了徒手搏斗的总称，其中衍生成的手搏，就是后来的拳术。

道教促进了武术养生思想的形成和太极、八卦等拳种的创立，对武术影响较大。道教是中国土生土长的宗教，以道家学说为本，兼融阴阳、墨、儒、法诸家理论形成教理和教义，认为通过方术修炼，能获得长生不死、今生成仙的归宿。作为道教教理核心的“道”和神仙修炼方术，都曾影响过武术的发展。清代问世的太极拳和八卦掌，被认为是受道教影响最多，或说道教色彩最浓的拳种。太极拳和八卦掌在其产生时，就受到道家养生修炼思想的影响，后来相继出现了杨式、武式、吴式、孙式太极拳流派，道家色彩更见浓厚。从它们的拳理来看，都强调任其自然，注重顺遂，与“道法自然”的教义一致。其次，太极拳强调以“柔”为体，以“不争”为用。逐步步入“天下之至柔、驰骋天下之至坚”、“柔弱胜刚强”的境界。从动作要领来看，太极拳和八卦掌都要求练拳时排除杂念，意识只专注于动作，采用腹式呼吸法，胸部宽舒（太极拳称涵胸、八卦掌称畅胸）、腹部充实。这些要领与道教修炼术的基本要求相同，与《老子·三章》所说“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”不谋而合。道教教义和修炼术渗入武术、影响武术发展的例子，远不只此，这里不一一例举。

佛教促进了少林武术的发展，形成了拳禅一体的武术思想。佛教产生于古印度，西汉时传入中国，至中唐时，慧能对其进行改革，提出人人都可通过修炼今生成佛，甚至“放下屠刀，立地成佛”，其修炼方法以佛教戒、定、慧为本，兼融儒、道，形成中国佛教禅宗。由于禅宗教义符合中华民族的自尊心理和传统文化习惯，逐步渗入社会各界，也渗入武术。可以说，禅宗对武术的影响，代表了中国佛教文化对中国武术的影响。这一影响在少林拳法中表现尤为突出。少林武术对中国武术有着广泛而深远的影响，因此佛教对武术的影响也是广泛的。

其中少林拳以“拳禅一体”为特点，是佛教文化渗入武术的集中表现。禅法与拳法相结合，后出现了以禅理解说拳理、整理拳技的现象。

佛教的诸多戒律影响到武术界，各门各派一般都有其戒律，如同道互助、尊敬师长、戒传暴徒，还有戒欺狂、偷盗、色欲、贪婪等都是借鉴了佛教的戒律而产生的。

民间宗教对武术的影响也很大。满清入关后，民间宗教林立，如白莲教、青莲教、罗教、清水教等，这些宗教，以反清复明和反抗外来侵略为宗旨，

他们以教拳为掩护，联系群众，发展教徒；以练拳为名，在教内设置武场，形成武装力量。这无疑推动了武术的普及。与此同时，民间宗教的神秘因素也渗入了武术。例如，一些教门宣称其崇拜的神能保护教徒度过劫变，教内传习的拳棒就是神下凡、或附体、或转世传留的云云。于是伏羲转世传八卦拳、孙恒空下山传大圣门拳技、二郎神下凡传二郎门拳技等等神传仙授说也随之充斥武坛。可以说，清末民初大量涌现的何门传自佛主、何家得自道尊、何艺受自异人等附会传说，都是清代民间宗教神秘色彩对武术影响的后果。青少年朋友应该认清其不科学性与危害性。

武术与中医

中医是中华民族保健、延年和医疾治伤的医学。武术运动具有强健体魄和防身制敌的作用。两者虽属不同学科，但都以认识人体生命活动规律，认识自然环境、药物作用、物理刺激、导引肢体对人体的影响等作为基础。中医依此探索施治之术武术依此研制练武、用武的方法。因此，在武术和中医之间形成了一些相互联系、融合的领域。

古代武术以防身制敌为主要价值，训练离不了搏斗形式，得艺后试敌运用，也皆以格斗发挥技能。在格斗中难免伤害一方或两败俱伤。拳家强调要研究药功，以便自救和救人，《国技大观》中说：“武术杀人之技也，知有杀而不知有救是大背人道矣。”历代拳家正是在这类思想指导下钻研跌打损伤疗法，出现了许多医治跌打损伤药方，但自古以来，都被视为家宝，很少外传，所以鲜为人知。

武术击法历来讲究点穴位打要害，力求迅速以小力击败大力，控制对手。拳家点穴法是自发出现，而借助中医知识趋于完备的。另一方面，拳家某些穴位被击中后，刺激沿经络的双向传输感，练功过程中获得的意气循经流注感，又为中医经络学说提供了验证，为针灸师锻炼认穴的准确能力，提供了锻炼方法。

擒拿法是武术基本技法的一种，包括使对方关节超出活动限度的拿风法，抓拿对方肌肉空隙的拿筋法和捏拿对方穴位的拿穴法。欲拿骨，须知关节活动的限度和影响肌肉的关节角度。欲拿筋，须知筋肉的结构。欲拿穴，须知经络走向和穴位位置。历代拳家在习练和运用擒拿法的实践中，逐步积累和传承着认识人体结构的知识。在中国古代，由于受礼教束缚，解剖尸体虽早有记载，但甚微。几乎没有以解剖运动器官（骨、关节及肌肉）来认识其功能的。因此，可以说擒拿法传习者对人体结构的认识，丰富了中医识骨、认筋、辨穴的知识。大约拳家擅长医治跌打损伤诸症，与他们的这类认识有关。遗憾的是古代拳家重口授身传，不立文字，没有将他们对人体结构的认识记载成册，乃至现代擒拿专书，多借鉴运动解剖学知识解释技法。

习武能掌握攻防技术，也能强健体魄，并以强健的体魄作为发挥攻防技能的基础。因此，历代拳家都重视总结和积累习武健身经验，同时积极借鉴中医摄生的理论和方法，逐步形成了包括武术健身理论、健身功法和拳术，以及佐功药剂等内容的“武术健身术”。

武术健身术以“壮内强外”为目的。这种整体健身观是由武术“几个互导”、“内练精气神，外练筋骨皮”的原理和“内外合一”的技法原理决定的。这种整体健身观与中医摄生的整体观一致。中医理论中顺应自然、适应四时气候、加避外邪侵袭的“天人相应”整体观，以及体内脏器与体表四肢相关的“藏象”整体观，都直接为武术健身整体观的形成提供了借鉴。

总之，从武术萌生发展的角度来看，武术既具有自发的医学成份，又具有移植或借鉴中医知识技能的医学成份。武术中的中医成份，促进了武术技法的合理化，完善了武术运动训练理论，促成了武术自身体系中药功、骨伤科的发展，并逐步形成了武术医疗体系。从中医形成发展的角度来看，中医是以总结中华不同地区、不同领域人们与疾患作斗争的实践经验为基础形成的。武术领域的医学实践经验，是中医的一部份。练武用武的实践经验，拓

广了中医对人体活动规律的认识；武术内功法和健身拳术，丰富了中医的保健手段；武术医疗促进了中医治疗手段的发展。

武术与艺术

从人类发生学的角度来看，武术与艺术是同源的。它们都产生于生产劳动。并作为不同的文化形态在中国传统文化这一大系统中按各自的发展规律逐步成熟起来。

由于中国古代文化艺术在传统文化体系中所占的地位以及在其发展过程中同武术的特殊关系。它对武术的形成和发展有着巨大的影响。

舞蹈、戏曲、影视中的武舞、武戏和武打，是采用武术攻防动作以作为形体表现手段的三种舞台艺术。武术是技击美和技艺美兼容的一项体育活动。前后两者虽属不同的两个体系，但两者有着密切的联系。武舞、武戏和武打，从武术中吸取动作素材，武术从武舞、武戏和武打中借鉴表现手法。各自将吸收借鉴来的方法，融入自身体系，促进自身的发展。

中国武术作为中华民族宝贵的文化遗产，它的内涵，极其丰富，远不只武术技术本身，它还包括了中国古代哲学、宗教、中医、兵学、艺术等许多内容，可以说中国武术是中国各种传统文化的一个缩影，或者说一个载体，难怪有时外国朋友说要想真正了解中国传统文学，最好的方法就是学习中国武术，这句话不无道理。

今天青少年朋友在学习现代科学的同时，也应当对中华民族的传统文化有所继承和发展，学练武术就是继承传统文化的一种很好途径。

武术欣赏

如何欣赏武术

武术除了具有健身和自卫的价值之外，还具有很高的观赏价值。武术的这种观赏价值越来越受到人们的重视。观看高水平的武术比赛和表演，将是人们文化娱乐享受的一部分，要进行这方面的享受，同样要有欣赏武术比赛的能力。将成为跨世纪人的青少年朋友要想从武术比赛和表演中获得高度的享受，就更应具备武术欣赏能力。

由于武术运动的特点是种类多、派别多、风格各异、技术复杂，加上比赛的种类和形式非常多，这就给观赏武术带来了一定的困难。但只要大家掌握了观赏武术的方法后，再看武术比赛和表演就容易多了。

学习和掌握一定的武术知识

俗话说：“内行看门道，外行看热闹”，要想欣赏武术，首先要对武术的基本知识，如武术的定义、内容、特点、作用、武术的历史、现状和发展方向有一个大致的了解。对武术在总体上有所了解，对看懂武术比赛和表演大有益处。青少年朋友应当通过自学掌握更多的武术知识，为看懂武术比赛作好知识上的准备。另外，还应对武术的各个拳种有一个大致的了解，起码应掌握几个主要拳械（如长拳、太极、八卦、形意、劈挂、通背、象形等拳术，刀、枪、剑、棍等器械）的特点、风格、技法要求等。这样，当看到运动员演练时，就能做到认出他所演练的拳种，了解其风格特点。这是看懂武术比赛的核心。其次，要对武术比赛的形式、方法和规则要有一个大体了解。因为了解比赛形式和规则，是看懂武术比赛的关键。大家知道任何一项体育比赛都是在其规则的严格约束下进行的，如果对规则一窍不通，就会给欣赏比赛带来许多困难，就会产生诸如不知运动员如何得分，为何获胜，对裁判员的一些判决不解等问题。因此青少年朋友有必要对武术竞赛规则有所了解。

目前，武术竞赛主要有三个规则：1、武术套路竞赛规则；2、散手竞赛规则；3、太极推手竞赛规则。长兵、短兵的竞赛规则，目前正在试行阶段，可以作为参考。

掌握鉴别方法

青少年朋友常在武术表演、比赛场地上以及电影、电视中，观看精彩的武术表演，看到拳打脚踢、刀光剑影，觉得煞是好看。但好在哪里？却不是每个人都说得清楚的。无论你自己演练，还是观赏别人表演，总想有一个比较客观的标准来评定。或者，从提高的角度来说，总得有一个明确的努力目标。古代和近代的武术比试中常采用这种形式，叫“打擂台”。或者由东道主来坐庄，让各路英雄上台较量武艺；或谁打胜，谁就站在台上接着打，最后的胜利者，武艺是最高强的。今天，武术中的散打、短兵、推手比赛仍然是以较量中的胜败论优劣的。但是目前这些技击类的比赛却有了很大的改进，有了规则的限制。技击项目胜负的判定主要可分两种情况：1、优势胜利。当一方技术、体力等方面处于绝对劣势时，或者一方倒地不起，或者因一方犯规受警告过多时对方就获得优势胜利。2、得分胜利。在没有优势胜利的情况下，就用运动员得分的多少来判定胜负。得分是以击中对方有效部位的效果和次数来计算的。

那么今天广泛开展的武术套路是如何评定演练水平高低的呢？采用前几种方式来评定显然是不行的，因为它是由每个人演练的技术水平决定的，即使是对打，也并不是真正的交手，只是通过双方你攻我防的默契配合来显示他们的技术水平。所以采用给运动员打分的方法来判定谁是最好的。它与体操、花样滑冰等运动项目的评判方法比较接近，即看谁动作完成得好，干净利落，富有劲力，技巧和节奏掌握得当；看谁动作难、质量高。一句话，看谁的功夫深、功夫纯。

当然，武术与体操由于项目不同，评定的内容也不一样，就正式比赛来说，要从动作规格、劲力协调、精神、节奏、布局、结构等方面来评分。而对于业余武术爱好者，我们可以从以下几个方面来分析评定。

1、动作准确而稳健。

一个武术套路总是由许多动作有机连结组成的，动与静不断交替出现，一般来说动则为招，静则为式。所谓动作准确，乃是要求每一动作由动到静，无论动作路线、身体形态都要符合规矩，如同写大楷字一样，一笔一划都要符合标准，整体来说又是匀称、工整。拿静止动作来说，其基本姿势要求头正、颈直、收颞、沉肩、挺胸、塌腰、敛臀等；上肢动作要挺拔、舒展；下肢动作要求轮廓清楚，弓是弓，马是马，不能含糊。当然每个动作又有各自的具体要求，但总要成规矩，拳家们说要“五体”相称，才成规矩。

其次，动作要稳健。武术动作常常是在快速运动中嘎然而止，“一静无处不静”，做到“动迅静定”。也就是说动作成型要快，又要稳定，不能慢慢腾腾，也不能摇摇晃晃。比如我们看见有些优秀运动员在腾空旋转中打了一个非常漂亮的旋风脚，一落地便成了一个马步架打，纹丝不动，不偏不斜，这种稳定性和准确性恰恰表现了很深的功夫。另外还有一层意思，除了准确、稳定以外，还要劲健，通常说动作的力度好，华拳中说要有“筋骨”。如头歪、颈软、拱背、弯腰、曲腿，动作松软，那就是既不美，也不健。武术中常常通过撑、拔、张、展、勾、扣、翘、绷等要求来使身体的各部位表现出刚健的姿态，犹如书法家的字写得既匀净齐正，又遒劲有力，有入木三分之感。

2、方法清楚而完整。

方法是每一个招式的内容和旨意，攻防技术的具体体现。一个人的武术动作很干净、工整、准确，但不讲究方法的表达和运用，则显得空洞、呆板、无味。

方法首先讲究要“清”。要交待得清楚，自己对这一动作的内涵就须很清楚，如手法中有推、叉、托、按、切、砍、劈、盖、挂、撩等掌法，又有冲、撞、劈、砸、弹、贯、崩、挑等拳法，以及顶、盘、磕、压等肘法，各有各的具体要求和用法。演练时，不仅路线要清，部位要到，力点要准，还要得法，符合它的运动规律。有的同学受武侠小说的影响，一心想练得倏忽神奇，不讲方法地求快，将各种不同的手法、腿法、步法、身法混淆，那么这种快是无意义的。武术十分讲究眼疾手快，但是这个“快”是在清楚基础上的快，如同写字一样，楷书未练，笔法未弄端正，就练狂草，只能是自欺欺人。青少年朋友在观看武术比赛和表演时，要注意这一点，不要被一些运动员的所谓“快”所迷惑。武术中手、眼、身、步各部位，要表现踢、打、摔、拿等技术，可以说方法非常丰富，有的很相近，若要练得好，应能加以区分，准确无误的表现，才算方法清。

其次要做得完整，所谓“招要圆”正是指完整而言的。它不仅要求做得有头有尾，过程也清楚，而且要求身体各部位达到高度的协调，因为一个完整的动作常常是综合性的，要有手（腿）法、步法、身法、眼法的协同，武术中称为“八法”中的“外四法”，如手持器械的话，还有该器械的方法。要作到协调配合、完整统一。如《强身拳》中的第十五动击步搂手贯拳，不仅要求出步轻快，步法走出弧形来，同时在击步中左手虎口张开由右向左平搂，紧接右手由右向前向左横贯拳，右脚上步也刚好完成。通常说“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”，正是说步与拳紧密配合的道理。除此而外，躯干的活动要跟上，“身到步到”，“步随身转”，如上述动作，身体还要有在迂回闪让中进击的旨意，身体不能直板板地朝前，微微侧身，极其微妙，也就是人们常说的“身法”要活。还有，眼睛要随着运行，“眼随手动”、“目随势注”。动作停了，眼睛在运动中也止住，注视于一点上，这样才算把一个动作方法表达完整了。

“外四法”中要数身法最难表达，“打拳容易身法难”，身法是最见功力的一法，要做到“腰似蛇形”，自如地配合四肢的攻防动作变化，表现出吐、吞、闪、展、冲、撞、挤、靠的身法，是很有奥妙的。只有在动作准确、完整，练到纯熟的基础上反复琢磨，才会有富有神韵的身法。

3、劲力顺达而充实。力度和劲力不是同一个概念。力度是人体维持一定姿势时内含的劲，相关的肌肉保持一定的紧张度，使人感到劲健有力。武术中的劲力通常指发劲，尤其是在击打动作中用一定方法打出来的力量，武术中常要求具有“寸劲”，也就是讲究爆发力。不同的拳种发劲方法不同。诸如刚劲、柔劲、化劲、崩撼劲、翻扯劲、缠丝劲等等不一而足。然而最基本的一点是要求劲力要顺达，讲究发力顺序，武术中有“三节”、“六合”的说法，手和脚为梢节、肘膝为中节、肩和胯为根节，这六个部位在运动中相和谐，称为“六合”。比如一个冲拳动作，它常常不是单凭上肢肌肉的力量来打的，而是“起于腿、发于腰、传于肩、顺于肘、达于手”，若是靠提肩甩肘来打拳就显得很不活顺。有些动作起于根节，而有些动作则是起于梢节，如云手、翻腰等动作，两手常常要积极带动身体的转动。

其次是劲力要充实，假若一出拳、一踢腿软绵绵的（个别拳种除外），人们会摇头，怀疑你到底会不会练武术。长拳中发劲在“顺”的基础上要“达”，“达”就要在末端使力量显示出来，冲拳要力达拳面，弹踢要力达脚尖，打出来要有“蹭”、“蹭”的声音，铿锵有力。要使动作力量充实，除了讲究顺序之外，还要看是否会用刚柔法，许多动作都是开始起劲要放松，逐渐加速，力达末端时达到最高速，这种动力既速敏又有弹性。如果开始就使足全身的力气，该放松的骨肉也过分紧张，劲力不但发不出来，而且显得笨拙，武术中称为僵劲。俗话说：“柔中有刚攻不破，刚中无柔不为坚”，生铁虽硬却太脆，不堪一击，而合金钢则硬中有韧性，才坚固。青少年朋友在观察运动员用力是否顺达时，主要抓住其打拳、踢腿的力点是否准确，也就是说力顺达的关键是力点准确。

4、节奏鲜明而多变。

古书《礼乐记》中说：“节奏，讎或作或止，作则奏之，止则节之”，这种间律上或奏或停的变化体现了节奏，其实表现节奏远不止如此，时间、空间中的一切运动变换构成了更广义的节奏。表现在武术中除了动与静，还有轻与重、快与慢、起与伏、长与短的变化。

武术中动与静变化，形成了独特风格的节奏，它要求要么不动，动则快如疾风；要么不停，停则骤然止住，周身无处不停。应当说动静分明是武术最基本的节奏特点。

在整个套路中往往不都是拳拳到肉的实力，常常是有重有轻，如同歌曲中的重音、弱音符号一样，时重时轻，使节奏更加跳荡悠扬，武术中十二型中有“重如铁”、“轻如叶”之说，如震脚、砸拳、踏步等动作力沉千钧，而弧形步、“燕子抄水”则要轻巧，若风飘柳絮。就一个动作来说也常常包含轻与重两个方面，或先轻后重，或先重后轻，强烈对比，则显得重者更重，轻者更轻。

起与伏，则是从动作的空间运动来讲节奏变化的，它象乐曲中的音调一样，时而高昂，时而低回。武术中的动作大致分为高、中、低三种动作，叫“上盘”、“中盘”、“下盘”，从动作结构上说，要求“三盘”错落，起伏跌宕；从技术要求上说，高的动作要挺拔，有顶天立地的气概，低的动作要低得下去，有鱼翔浅底的本领，而中盘动作则稳如磐石。这种高低的变化不仅提高了健身效果，而且从美的角度，高低呼应，相互衬托，才激荡人心。

快与慢也体现一定的节奏变化，象乐曲一样，时而激昂奔腾，时而徐缓舒卷，武术总的节奏是快的，但却不是那种形同木偶般地快一快一快，一快到底，优秀运动员为了充分地表达身法和动作的韵律，常出现以慢带快或快后转慢尔后更快的生动节奏，增加了动作的生动感。谚语中说：“快而忌毛”、“慢而忌温”，正是从快慢上提出的要求。

长与短的变化，也体现了节奏的变化。说得再简单些，它象写文章点标点似的，有时是长句，有时是短句。运动员在练套路时根据动作结构的有机联系，有时连续做四、五个动作，有时则做一、二个动作即停，使用长短相参，使节奏多变，否则就会象读破句一样，把应当紧接在一起的动作分离开；或者象小学生背书一样，分不出那里有标点符号。武术中的“长句子”称挂串动作，似珠炮连发，似急浪翻滚，浩荡奔放；武术中的“短句子”称顿挫动作，一顿一挫，简明有力、生动活泼，又有一种味道。

如上面所讲，武术中鲜明而多变的节奏通常在较高水平的运动员中才显示出来，对于初学者则主要是强调节奏鲜明，一动一静干净利落，动静分明就可以了，随着套路技术的复杂化再进一步强调节奏的多变性。在观赏表演时，则要看他动与静、快与慢、长与短、轻与重、起与伏处理得是否恰当、生动，是否符合武术内含的技击意义和运动规律。

5、精神饱满而贯注。

武术中有“外练筋骨皮，内练一口气”的说法，一口气是一种内在东西的表现，其中也包含精神。精神既要饱满又贯注。

所谓饱满就是从一上场、一起势开始，就精神抖擞，毫无倦怠，兢兢业业地练好一招一式，自始至终。快而不躁，慢而不松，诚如蔡龙云先生所讲的“心力要坚强”，“要把自己摆进一个战斗的场合”，有一股坚韧不拔的斗志，有一种一往无前的精神。这样，不但有外在的激烈刚勇的动作，也有内在的奔涌激荡的气血，才能达到“内外合一”。如果练武术时心灰意懒，充满倦意，断然是不能称作是练武术的。当然也不可龇牙咧嘴，横眉怒目，要“怒”在其内。

所谓贯注，则是指精神贯注于动作的一招一式变化之中，通过眼睛的传神会意表现出来。眼神的表现有各种眼法，而最基本的是“随眼”和“定眼”。

要“眼随手动”，随着运动中一攻一防，一架一挡，一个上步进击，一个退步格守，眼睛都在贯注中紧密配合，左右顾盼，传神会意；要“目随势注”，当动作嘎然而止的时候，眼睛全神贯注、神采奕奕，透出一股不屈不挠的战斗精神。这样，通过传神会意来体现人的精神面貌，才会使动作之间有机地联系起来，做到形断气不断，势停意不停。外形的运动暂停时，内心的精气神仍在活动，令人感到静中生动，虽静犹动。这种内外合一、神形兼备的演练，时常令人达到忘我的境地，感到练武者的动作简直一气呵成，使你目不转睛地一看到底。等到他练完时，你却又有回味无穷的感觉。

当然精神与气不无关系，武术常称为精气神。如果不善于运用丹田之气，使气血上涌，造成气促力衰，则既不可能气脉贯通，也不可能气势雄壮，精神势必大减。武术中讲究“心与意合、意与气合、气与力合”，正是这个道理，在激烈运动中善于运用呼吸、调节气息，使气盈而劲刚，才会表现旺盛的斗志和饱满的精神。

6、风格突出

武术有众多的流派，它们有各自的特点，呈现出绚丽多彩的流派风格。因此，优秀的武术运动员在表演中还能充分表现不同拳种的风格特点。如华拳的潇洒大方，查拳的紧凑敏捷，八极拳的浑厚有力，通背拳的苍劲舒展，太极拳的柔和优美等等。优秀的武术运动员不仅能表现出拳种的风格特点；还能表现出个人的风格特点，尤其是自选拳，更能充分表现出独特的个人风格，创造出神采奕奕、气韵生动、精神焕发的美的意境。

以上六个方面虽说还不够全面，然而若能做到，应算是有较好的功夫和意识了。同学们练习后，不妨用这六个方面去衡量一下，那些做到了？那些还没做到？你在观赏别人和优秀运动员表演时，也可以用这五个方面去衡量一下，品评运动员水平的高低。

从高层次进行欣赏

能看懂比赛，能评价运动员水平的高低，这是欣赏武术的初级阶段。青少年朋友还应从更高的层次出发，即从美学角度出发来欣赏武术，从武术比赛和表演中得到美的享受，陶冶情操和心灵。

武术在其漫长的发展过程中，不断地从生活中捕捉美的形象、美的动作、美的节奏、美的情感，不断地从舞蹈、体操、戏剧、雕塑等造型艺术中吸取精华，从而形成了自己独具风格的武术美。

武术运动具有许多美的内涵，从项目来讲，既有太极、八卦等拳种的连贯圆活、洒脱飘逸的阴柔之美；又有长拳、翻子拳等的勇猛、顽强、气势磅礴的阳刚之美；从技术上讲既有以柔化刚、避实击虚、给人以圆润饱满之美的柔劲，又有疾风暴雨般的冲拳、弹腿给人以力量之美感的刚劲。总之，武术既有和谐的优美，又有崇高的阳刚美。武术美是通过实战搏击动作的攻防实效性，和套路运动的艺术性表现出来的。武术美的审美形式有：形体美、技艺美、神韵美、武德美、技击美、语言美。

1、形体美：

拳术、器械、套路的练习对手眼身法步都有严格的要求，技击练习对力量和时机的掌握的要求，都有利于塑造运动员的形体美。形体美是由姿态美、身体美、服饰美组成。同舞蹈、体操、戏剧一样，武术也同样有造型艺术美的方面，如长拳的舒展大方的动作，站如松，立如鸡；象形拳维妙维肖地摹仿各种动物的千姿百态；技击比赛时，那重如铁、快如风的搏击等等，这些

武术演练者的优美的姿态漂亮的动作，不都构成了一幅幅静态的和动态的艺术造型吗？武术运动员的身体美是通过健康的身体、强劲的体魄表现出来的。

颜色调合、精美合身的民族服装和装饰，器械的彩绸，以其色彩特定的美感，唤起人们对武术服饰典雅美的审美情趣。

2、技艺美：

武术技艺美是与拳术和器械套路的技术结构特点和习武者演练时的技术发挥相联系的。拳术和器械的演习，反映出习武者的创造性、艺术性和独特性以及拳械的风格特点，能充分的体现武术的技艺美。武术的技艺美，又包括技巧美、对比美、动态平衡美等多种审美因素。以小力打大力、四两拨千金、以短胜长、以柔克刚的技巧中，你会感受到武术的技巧美。从动静相间、刚柔相济等“反向相求”的技法中，你会感到对比美。从在运动中求平衡、在平衡时求运动的运动中，你会感受到动态平衡美。

3、神韵美：

在激烈的技击搏斗，和高速的套路演练中，招法千变万化，同一动作力量幅度的变化，运动起来，快如疾风闪电，缓如雄鹰翱翔，重如铁，轻如叶，这些强弱、快慢、轻重、刚柔……等变化，形成强烈的对比，产生明快的节奏，使人赏心悦目。武术运动有别于其它体育项目的是，它形神兼备以形传神，也就是通过各种动作反映运动员心、神、志的活动，在静态和动态中塑造出刚毅、雄健、勇猛、灵巧、优美的形象，因而它有一股强大的艺术感染力，充满了神韵美。

4、武德美

习武者有远大理想和信念、高尚的品德和修养，并且尊师重道，讲究礼仪等等，构成了武德美。

历史上有多少武林志士戍边守关，抗击外寇，匡扶正义，为国捐躯，谱写了一曲曲可歌可泣的爱国颂歌，体现他们远大的理想和信念。习武者不恃强凌弱，点到为止，与人为善，凡事忍字为上，注重手德、公德、口德等高尚的品德和修养，不正是青少年朋友今天应当提倡和发扬的吗？习武时尊敬师长，比赛时尊重裁判，处处注重礼仪，这些不正是我们民族传统美德的再现吗？

5、技击美

青少年朋友可能说技击怎么也有美吗？如果你细心观察，在技击搏斗中，运动员表现出来的摧枯拉朽，无坚不摧的力量；掌握稍纵即逝的战机，虚实真假战术的应用所表现的智慧；自强不息、坚韧不拔的顽强毅力，你还能说技击无美可言吗？

6、名词术语美

武术动作名称、套路的名称也独具特色。可以说名实相符，十分贴切。这些名称概括力强，而且富有诗意，能使人浮想联翩，唤起美感。如武术中上举拳这个动作，名之曰“擎拳摧朽”，向前踢的动作则称之为“春雷惊笋”、原地跳跃则冠以“旱地拔葱”。这些术语既文雅，又形象，又能反映动作的本质。再如“苏秦背剑，哪吒探海，武松脱铐，织女穿线，怀中抱月，叶底藏花，大鹏展翅，螳螂待机，古树盘墩，林间扑蝶”等，这些典雅的名称就足以使人陶醉、神往。

武术谚语是民间武坛流传沿用，通俗简练，富含习武经验的一种俗语。

武术谚语上下对仗又简明易懂。一条谚语具有一个完整的含义，可独立成句运用。由于武谚来源于口传身授的民间武坛，实践性强，揭示了武术运动的基本要素和一般规律，而且口语化，念起来朗朗上口，有广泛的群众基础，被广为传颂。

武术比赛形式及规则

青少年朋友看武术比赛时经常会遇到一些有关规则的问题，如比赛场地、时间，是如何规定的；运动员怎样得分，运动员出现了失误怎样给扣分等等，因而青少年朋友有必要掌握一些武术比赛的规则，以便能更好地欣赏武术比赛。目前所开展的武术比赛，有套路比赛、散手比赛、太极推手比赛、长短兵比赛。其中以套路比赛的规模为最大，系统也最为完善，其规则经过几次修改后，也较为稳定。其次是散手比赛，这里我们主要介绍一下套路比赛和散手比赛的规则。武术太极推手和短兵、长兵比赛开展的时间不是很长，其规则还处在逐渐修改完善阶段，所以我们只做一个简单介绍。

武术套路比赛

1、武术套路比赛种类

青少年朋友可能看过了一些武术比赛，那么武术套路比赛有哪些呢？武术套路比赛总体上可分为个人赛、团体赛和个人及团体赛。个人赛又分为单项、全能和单项附全能比赛。国际比赛多为个人赛，国内比赛多为个人比赛和个人及团体赛。比赛又可分为国际和国内两大类比赛。

(1) 国内套路比赛

武术套路的正式比赛在本世纪二、三十年代就开始了。1928年，1933年在南京举行了两届国术国考（比赛）。中华人民共和国成立后，将武术套路比赛列为正式比赛项目。随着武术的蓬勃发展，武术套路比赛的级别和种类也逐渐增多。各种类型武术套路比赛在全国已成为网络和系统，参加比赛的运动员有专业的也有业余的，其人数也非常之多。已经开展了的武术套路比赛有：全国武术套路比赛，分为甲、乙两级，主要是专业运动员参加比赛，其比赛为个人及团体赛；全国武术（套路）个人赛，也称武术精英赛，参加比赛的运动员是甲级乙级比赛中，各单项及全能的前八名，该比赛为个人赛；全国太极拳、剑、推手比赛，专业运动员和业余运动员都可参加；全国武术观摩交流赛大会，主要是业余选手参加，比赛主要是为了很好地继承和发扬中华武术，对民间武术进行挖掘整理而举行的；全国武士杯武术比赛，又称全国少年武术比赛，参加的运动员主要是不满十八岁的少年选手。以上的全国性比赛每年都举行一次。还有定期举行的全运会、城运会、农运会、大运会等综合性运动会中的武术比赛。另外还有各省市、区、县定期举行的武术比赛；各省市、区、县定期举行的综合性运动会中的武术比赛；各级大中小学、各级体校的武术比赛等。

(2) 国际武术套路比赛

随着中国武术走向世界的步伐的加快，国际间的武术交流越来越频繁，其比赛也越来越多。从七、八十年代开始，欧洲、亚洲、南美等洲的国际武术联合会相继成立，开始组织洲际间的国际武术比赛。亚洲武术比赛开展得比较早，其规模也比其它洲的要大。到目前为止，亚洲分别在横滨、香港举行了两届亚洲武术锦标赛。第十一届亚运会将武术列为正式比赛项目。在第十二届亚运会中，也将有武术比赛。这标志着武术走进了亚运会已在亚洲扎下了根。

在洲际间武术比赛开展的同时，多种多样的国际武术比赛也蓬勃地开展起来，我国1985年在西安举行了首次国际武术邀请赛，从那以后，又在天津、

广州、北京举行多次国际武术邀请赛。

在洲纪比赛和邀请赛的基础上，第一届国际武术比赛，1991年10月在北京举行，这标志着武术已稳步地走向了世界。成为国际体育大家庭中的一员。现在开展的国际武术比赛还有中日太极拳对抗赛，郑州少林武术节中的比赛等种类。

综上所述，国际间的武术套路比赛有以下几种：世界武术锦标赛；各州际武术锦标赛；国际武术邀请赛；国际间的各拳种的对抗赛；各种武术节比赛中的武术套路比赛；各种国际综合运动会的武术比赛。

2、武术套路比赛的形式

武术套路比赛的形式，开始是不计时间和场地，习武者随便演练，其形式多种多样。武术套路比赛发展到今天，其形式也逐渐统一，对比赛场地、时间、程序进行了规定。

(1) 武术比赛时间

长拳、南拳和刀、剑、枪、棍的自选套路，最少不得少于1分20秒，儿童不得少于1分钟。

太极拳5—6分钟（到5分钟时，裁判长吹哨提示运动员）

太极剑3—4分钟（到3分钟时，裁判长吹哨提示运动员）

其他类项目不得少于1分钟

对练类项目不得少于50秒

集体项目不得少于3分钟。

(2) 武术比赛场地

比赛场地应为14×8平方米的长方形场地。四周应标明5厘米宽的边线，在场地的两长边中间做两个中线标志。正式比赛一般在纯毛地毯上进行，一般性比赛也可以在沙土地上进行。

(3) 武术套路比赛程序

武术套路比赛是按照一定的程序进行的。运动员听到点名后，向裁判长行抱拳礼，然后进入场地一侧，当裁判长示意后开始演练，同时计时（规则规定运动员要在同侧场地，同方向起收式），套路演练完后退场，在场地边等候，裁判员给运动员打分（统一示分），最后裁判长向运动员报出其最后得分，运动员领分并向裁判长再行抱拳礼。

3、运动员的得分

武术套路比赛，是以运动员的得分多少来决定名次的，因而运动员的得分，就是对运动员演练水平高低的评定。

(1) 得分标准

各类比赛的最高得分均为10分，评分和扣分标准如下：

长拳、剑、刀、枪、棍的评分标准：

动作规格的分值为6分。凡手型、步型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法，与规格要求轻微不符者，每出现一次扣0.05分；与规格要求显著不符者，每出现一次扣0.1分；与规格要求严重不符者，每出现一次扣0.2分。剑指（醉剑也须有剑指）出现的次数以定势为准，扣分均为一次总扣，最多扣0.2分。一个动作出现多种错误时，最多扣分不得超过0.2分。凡握刀持剑和刀、剑运动时，刀刃、剑刃触及手、臂、身、腿者，均按动作规格分值予以扣分。刀、剑不分者，按器械方法不明予以扣分。

劲力、协调的分值为2分。凡劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身

法步协调（器械项目还需身械协调），动作干净利落者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣0.1—0.5分；显著不符者，扣0.6—1分；严重不符者扣1.1—2分。

精神、节奏、风格、内容、结构、布局的分值为2分。凡符合精神饱满，节奏分明，风格突出，内容充实，结构合理，变化多样，布局匀称的要求者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣0.1—0.5分；显著不符者，扣0.6—1分；严重不符者，扣1.1—2分。

太极拳的评分标准：

动作规格的分值为6分。凡手型、步型、手法、步法、身法、腿法与规格要求轻微不符者，每出现一次扣0.05分；与规格要求显著不符者，每出现一次扣0.1分；与规格要求严重不符者，每出现一次扣0.2分。一个动作出现多种错误时，最多扣分不得超过0.2分。

劲力、协调的分值为2分。凡用劲顺达，沉着准确，连贯圆活，手眼身法步协调者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣0.1—0.5分；显著不符者，扣0.6—1分；严重不符者扣1.1—2分。

精神、速度、风格、内容、结构、布局的分值为2分。凡符合意识集中，精神饱满，神态自然，内容充实，速度适中，结构合理，布局匀称的要求者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣0.1—0.5分；显著不符者，扣0.6—1分；严重不符者，扣1.1—2分。

南拳的评分标准：

动作规格的分值为6分。凡手型、步型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡与规格要求轻微不符者，每出现一次扣0.05分；与规格要求显著不符者，每出现一次扣0.1分；与规格要求严重不符者，每出现一次扣0.2分。一个动作出现多种错误时，最多扣分不得超过0.2分。

劲力、协调的分值为2分。凡劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调，动作干净利落者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣0.1—0.5分；显著不符者，扣0.6—1分；严重不符者扣1.1—2分。

精神、节奏、风格、内容、结构、布局的分值为2分。凡符合精神饱满，节奏分明，风格突出，内容充实，结构合理，变化多样，布局匀称的要求者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣0.1—0.5分；显著不符者，扣0.6—1分；严重不符者，扣1.1—2分。

心意拳、八卦掌、通臂拳、劈挂拳的评分标准：

动作规格的分值为6分。凡手型、步型、手法、步法、身法、腿法，与规格要求轻微不符者，每出现一次扣0.05分；与规格要求显著不符者，每出现一次扣0.1分；与规格要求严重不符者，每出现一次扣0.2分。一个动作出现多种错误时，最多扣分不得超过0.2分。

劲力、协调的分值为2分。凡符合劲力饱满，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调的要求者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣0.1—0.5分；显著不符者，扣0.6—1分；严重不符者扣1.1—2分。

精神、节奏、风格、内容、结构、布局的分值为2分。凡符合精神饱满，节奏分明，风格突出，内容充实，结构合理，变化多样，布局匀称的要求者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣0.1—0.5分；显著不符者，扣0.6—1分；严重不符者，扣1.1—2分。

对练项目的评分标准：

方法准确、攻防合理的分值为4分。

动作熟练、配合严密的分值为3分。

内容充实、结构紧凑的分值为2分。

意识逼真、风格突出的分值为1分。

集体项目的评分标准：

质量的评分：要求姿势正确，动静分明，精神贯注，技术熟练。此类分值为4分。

内容的评分：要求内容充实，武术的特点和风格突出，整套动作中应包括项目的基本动作和基本方法，此类分值为3分。

配合的评分：要求队形整齐，动作协调一致。此类分值为2分。

结构、布局的评分：要求结构恰当，布局匀称，并有一定的图案。此类分值为1分。

其他项目的评分标准：

姿势正确、方法清楚的分值为4分。

劲力顺达、动作协调的分值为3分。

风格独特、内容充实的分值为2分。

精神贯注、节奏分明的分值为1分。

(2) 其它错误的扣分

运动员在演练套路时出现遗忘、出界、器械变形、掉地等现象属其它错误，不属于动作规格的错误，而单独给以扣分。这些错误的扣分有的由执行裁判员扣分，有的归裁判长扣分。

由裁判员扣分的其它错误有：

没有完成套路：任何项目的比赛，凡运动员没有完成套路中途退场者，均不予评分。

遗忘：在比赛中，每出现一次遗忘现象，根据不同程度，扣0.1—0.3分。

器械、服装影响动作：在比赛中，出现刀彩、剑穗和服饰掉地、服装开钮，以及器械触地、脱把、碰身等失误现象时，每出现一次，扣0.1—0.2分。

器械变形、折断及掉地：比赛中器械弯曲变形，根据不同程度扣0.1—0.3分；器械折断，扣0.4分；器械掉地，每出现一次扣0.4分；器械顶端折断，尚未脱落者，为避免甩出伤及他人，裁判长可令其暂停，将折断部分除去再接着做，扣0.3分。

助跑的翻腾、跳跃：翻腾、跳跃动作前的助跑超过三步，或者在击步、踏步、纵步（垫步）的前、后，超过两步接做翻腾、跳跃动作者，均扣0.2分。

出界：身体的某一部位接触线外地面，扣0.1分；整个身体出界，扣0.2分。

失去平衡：在比赛中，每出现一次附加支撑，扣0.1—0.2分；一个动作中连续出现附加支撑，扣0.3分；每出现一次倒地，扣0.3分。

象形拳（包括地躺拳）、械的倒地动作，每出现一次，躺地时间超过三秒者，扣0.2分；出现低级趣味动作者，视情况扣0.1—0.3分。

规定套路的动作路线出现错误按动作规格扣分，动作方向超出规定的方向左右90°（太极拳为45°）以外者，每出现一次扣0.1分。

由裁判长扣分的其它错误有：

起势、收势：起势与收势不符合要求者，扣0.1分；起势或收势有意拖延时间者，扣0.1—0.3分。

重做：如果运动员因客观原因，造成比赛套路中断者，经裁判长许可，可重做一次，不予扣分。如果运动员因动作遗忘、失误、器械损坏等原因造成比赛套路中断者，可重做一次，但应扣1分。如果运动员临场受伤不能继续比赛者，裁判长有权令其中止。经过简单治疗即可继续比赛的，可安排在该组最后一名继续上场；如果已经是该组最后一名的，则安排在第二天该项目比赛组的第一名参加比赛，按重做处理，扣1分。因伤不能在上述规定时间内继续比赛者，则作弃权论。

动作组别不够：任何自选套路，动作组别少于规定的要求时，每少一个手型、步型、腿法、跳跃、平衡动作和规定的一种方法，扣0.3分；步型和平衡动作，均以定势为准，过渡的或一晃而过的都不算规定的步型和平衡。

助跑性翻腾、跳跃动作次数超出规定：套路中，带助跑性的翻腾、跳跃动作次数超出规定者，每出现一次，扣0.2分。

跳跃、跌扑、滚翻及限制的动作次数超出规定；套路中，跳跃、跌扑滚翻及限制的动作数超出规定者，每出现一次，扣0.2分。

平抡枪次数超出规定：枪术套路中，平抡枪次数超出规定者，每出现一次，扣0.2分。

时间不足和超出规定时间：运动员完成套路的时间不足规定时间达0.1秒至2秒者，扣0.1分；不足达2.1秒至4秒者，扣0.2分，依次类推。太极拳不足或超出时间达5秒者，扣0.1分，依次类推。集体项目不足规定时间达0.1秒至5秒者，扣0.1分，依次类推。

发声喊叫：凡自选项目发声喊叫（南拳不按发声原则喊叫）者，扣0.1—0.2分；对练、集体项目，在双方没有接触前发声喊叫，或在接触中中断断连续发声喊叫者，根据情节扣0.1—0.4分。

器械不符合规定：凡器械规格不符合规定者，不准参加该项比赛。如在比赛中，发现运动员所用器械违反规定，则取消其该项成绩。

规定套路的动作缺少或增加：每缺少或增加一个手型、步型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡和规定的一种方法，扣0.2分；每出现一次跳跃动作的助跑步数或行进动作的步数缺少或增加，扣0.1分。

（3）裁判长的加减分

青少年朋友看比赛时有时看到裁判长给运动员加减分或出示调整分。这是怎么回事呢？这是规则给裁判长一种权利。在出现明显不合理现象时，裁判长有权给运动员加减分；在中间三个有效分出现不允许差数（平均分在9分或9分以上的差数不得超过0.2分，9分以下的差数不得超过0.4分）时，裁判长可以打分进行调整。裁判长的加减分和调整分，有效分平均值在9分以上时，不得超过 ± 0.05 ；9分以下时，不得超过 ± 0.1 。

（4）得分程序

运动员的得分是怎样得出的呢？运动员现场演练完成后，各裁判员根据其临场发挥的技术水平，按照竞赛项目的评分标准，在各类分值中减去其它错误动作的扣分，即为运动员得分。将得分中的最高分和最低分去掉，取中间得分的平均值为运动员应得分。裁判长从运动员的应得分数中扣除“其他错误的扣分”中裁判长掌握的扣分即为该运动员的最后得分。

4、比赛的其它规定

武术套路比赛对运动员的服装、器械规格、动作组别等作了较严格的规定。为了防止运动员在服装上作文章，规定套路比赛都要穿统一的传统中式服装；为了防止运动员使用过轻、过细、过短的器械，规则对运动员使用的器械作了严格规定。如果运动员在服装和器械方面违反规定，将不予以评分。

武术套路比赛分为规定套路的比赛和自选套路的比赛。规定套路的比赛（如太极拳、太极剑、南拳，亚运会竞赛套路）根据运动员在统一动作演练中表现出来的水平区分技术的高低，其可比性很强。自选套路能更好地反映运动员技术特色和善长，套路内容自行编定。为了保持武术的特点及各拳种、流派的风格，防止舞蹈化，对自选的各拳械套路内容作出了规定。如手型、步型、手法、腿法、平衡、跳跃出现的种类和次数，各种器械技法出现的种类和次数等等。

散手比赛

武术散手比赛在我国古代就有，只不过那时叫比武打擂或打擂台。现今的散手比赛就是在打擂台基础上发展而来的，其比赛形式是两个人在一定规则制约下，在长 8 米、宽 8 米、高 0.6 米的钢木的台上，使用踢、打、摔、拿、拦、闪等技法，进行徒手搏斗。裁判员根据运动员打击对方部位和效果，给运动员计分，来分胜负。

散手正式比赛在 1928 年和 1933 年在南京举行的国术国考就开始了。从 1979 年起我国也开展了武术散手比赛。1989 年列为正式竞赛项目。其主要比赛有全国武术散手比赛，全运会武术的比赛中的散手比赛，世界武术锦标赛和各种国内国际散手邀请赛、擂台赛、对抗赛等。

为了防止出现伤害事故，散手比赛采取了很多保护性措施。如场地设施更为安全（台面上铺软垫，软垫上覆帆布单，台下四周铺保护垫）；运动员要配带护具（包括手套、护齿、护胸、护腿、护裆）；运动员根据体重分级比赛（有 52 公斤级、56 公斤级、60 公斤级、65 公斤级、70 公斤级、75 公斤级、80 公斤级、85 公斤级、90 公斤级、90 公斤以上级）。另外还从技术上对运动员进行保护。规定：击打对方后脑、颈部和裆部；使用头、肘、膝进攻对方；连续击打对方头部；使用迫使对方头部先着地的摔法或有意砸压对方；对方倒地后仍向其进攻（主动倒地者除外）；主动搂抱对方（防腿抱摔和反摔除外）为犯规动作。规定：主裁判员示意后，运动员有意拖延上台或开始比赛时间达 5 秒者；比赛时，由于自己处于不利状况而要求暂停者；比赛中，对裁判员有不礼貌行为或不服从裁判者；比赛中，以不礼貌言词刺激对方或大声叫喊恫吓扰乱对方，经提示无效者；在比赛中，有意松脱护具、吐落护齿者，为技术犯规。规定：在发“开始”信号前偷袭对方或“停”信号后仍进攻对方者，为侵人犯规。对犯规动作、技术犯规、侵人犯规的判罚是：比赛中，每出现 1 次技术犯规或轻微侵人犯规，给予劝告 1 次；每出现一次明显的侵人犯规，给予警告 1 次。受罚失分达 6 分者，取消该场比赛资格，判对方为胜方。运动员故意伤人或严重侵人犯规，视其后果，取消该场或全部比赛成绩。运动员服用兴奋剂、局间休息时吸氧或在比赛中弄虚作假，取消本人全部比赛资格。

散手比赛胜负的判定：

判定散手比赛的胜负的方式有二种：一种是优势胜利。双方技术悬殊，一方已明显失去攻防能力时，主裁判员征得裁判长同意后，判技术强者为胜

方。一方被击中得分部位倒地不起达 10 秒钟或虽能站立但知觉失常时，判对方为该场胜方。一方因对方犯规而受伤，经医生检查不能再比赛者，为该场胜方。一局比赛中，一方两次下台（身体任何部位接触台下地面），判另一方为该局胜方。在一局比赛中，一方被击中得分部位而两次被“数 8 秒”，判对方为该局胜方。在一局比赛中，3 次获得 3 分者，为该局的胜方。

另一种是得分胜利。得分胜利是在没有出现优势胜利的情况下，将运动员在比赛中打、踢、摔对方效果和部位，通过分值记录下来，为运动员的得分，得分多者为胜。具体得分标准是：在一局比赛中，将对方打下擂台 1 次；使用后转身扫摆腿将对方击倒而站立者；使用前扫腿、后扫腿将对方击倒（除两脚以外的任何部位触地）而站立者；使用勾踢腿将对方击倒而自己站立者；在躲闪防守的同时，使用巧妙招法（包括主动倒地）使对方倒地者，得 3 分。一方倒地，站立者；用腿法击中对方躯干部位一次者；对方受警告一次，得 2 分。用手法击中对方得分部位一次；用腿法击中对方头部或下肢一次；比赛中双方对峙达 8 秒钟，主裁判员指定一方进攻，如 8 秒钟内仍不进攻；对方受劝告 1 次；使用方法后，双方先后倒地，后倒地者得 1 分。

青少年朋友看散手比赛时会看到，运动员使用一些动作或两名运动员击打的非常激烈都没有得分的现象，不知是为什么，这是因为规则规定以下情况双方都不得分。双方同时或依次击中得分部位；双方同时倒地、同时或先后下台；抱住 2 秒钟后摔倒对方或对方下台；使用主动倒地的方法进攻时；使用腾空动作进攻后的合理倒地；双方搂抱、搂摔击打时；使用提膝动作防守时，被击中膝关节以下部位；使用前、后扫腿击中对方得分部位，但被对方压在身下；方法不清楚，击中不明显。

每一局比赛结束后，裁判员给两名运动员出示得分，来评定胜负，具体方式是在每局比赛结束时，依据边裁判员的评判结果，判定每局胜负；一局比赛中双方出现平局时，按以下的顺序决定胜负：（1）受警告少者为胜方；（2）受劝告少者为胜方；（3）体重轻者为胜方（以当天赛前体重为准）。以上三种情况仍相同则为平局。一场比赛分三局，先胜两局者为该场胜方。淘汰赛制时，一场比赛中如获胜局数相同时，按下顺序决定胜负：（1）受警告少者为胜方；（2）受劝告少者为胜方；（3）体重轻者为胜方。上述三种情况仍相同则加赛一局，依次类推。循环赛制时，一场比赛中如获胜局数相同时，则为平局。

散手比赛的裁判员有正负裁判长各一名，主裁判员（场上裁判员）一名；边裁判员 3—5 名，记录、计时各一名组成。主裁判员负责检查台上运动员的护具；正确运用口令和手势组织比赛；裁决运动员得 3 分；裁决运动员犯规事宜；保护运动员的安全，防止发生运动创伤事故；宣布该场比赛结果。边裁判员负责双方运动员的得分。

青少年朋友在观看散手比赛时，对主裁判的手势不甚了解，这多少影响了观看效果。所以观看散手比赛，有必要先了解一些主裁判的手势。以下是一些主裁判常用的手势。

太极推手比赛

太极推手比赛以前曾进行过，我国举行太极推手比赛是从八十年代末才开始试验进行。其规则还在逐步修改完善。主要比赛有全国太极拳、剑、推手比赛。各种太极推手邀请赛和对抗赛。

太极推手比赛是两名运动员在一个直径为 6 米的圆形场地内，运用太极

拳的棚、捋、挤、采、捌、肘、靠等技法进攻对方颈部以下，趾骨以上躯干和上肢的对抗比赛。要求运动员在比赛中必须贯彻“连粘随”、“以柔克刚”的原则，不能生推硬打。

推手比赛的胜负判定可分优势胜利和得分胜利两种。优势胜利是一方得分过高，或者对方受劝告和警告次数过多，或

者因为对方不按“棚、捋、挤、按”的手法和相应的步法进行比赛，都为获得该局比赛优势胜利。得分胜利是在没有优势胜利的情况下以得分来定胜负。其得分有1分、2分、3分。凡使对方踩、踏圈线者，双方先后出圈，后出圈者；牵动对方一足，双足失去平衡者；对方消极三次等情况得一分。双方先后倒地，后倒地者；对方被警告得2分。正确运用“棚、捋、挤、按”等技术，方法清楚，效果明显者；一方倒地，站立者得3分。以下两种情况双方都不得分。（1）双方同时出圈或倒地。（2）双方对顶超过2秒。

为了保持太极推手比赛的特点和通过规则保护运动员，将一些动作判为侵人犯规和技术犯规，并有相应的判罚。凡使用硬拉、硬拖、搂抱者；单手屈腕搂切对方颈部者；用脚勾、踏、绊、跪者；故意造成对方犯规者；脱手撞击发力者等；用手抓对方衣眼或双手死握对方者；未发“开始”口令进攻对方和已发“停止”口令后仍进攻对方者判为侵人犯规，判对方得1分。凡使用拳打、头撞、搬臂、擒拿、抓头发、点穴、肘尖顶、捞裆、扫腿、膝顶等动作者；攻击规则中规定以外的身体部位者也判为侵人犯规，但判对方得2分。另外，推手比赛在规则上有许多安全保障的规定，如分级别比赛，场地有保护垫等，这样即保持了推手比赛的太极风格，又从规则上保证了运动员的安全。

推手比赛有裁判长，场上主裁判员各一名，场边裁判3—5名，计时、记录员各一名。

青少年朋友在观看推手比赛时要注意总裁判员的手势，这是看懂推手比赛的关键之一。

当看到主裁判用一手指向运动员，另一手直臂上举为得分手势：得1分伸出食指；得2分伸出食指和中指；得3分伸出中指，无名指和小指；得4分拇指弯曲伸出四指；得5分伸出五指；得6分一手伸出五指，同时另一手伸出食指；得7分一手伸出五指，同时另一手伸出食指和中指。

当运动员犯规，主裁判以手势向记录员、示分员示意；劝告手势是单臂曲肘上举，掌心朝里，五指并拢；警告手势是单臂曲肘上举握拳，掌心朝里。

暂停手势为：当主裁判一手掌心朝下；另一手用食指顶住掌心，面向计时员。

无效手势为：当主裁判两臂体前斜下伸，掌心朝后下方左右交叉反复摆动。

短兵和长兵比赛

短兵和长兵比赛在我国还没被列为正式竞赛项目，其比赛还处于试验性阶段，只是在民间举办一些比赛。短兵和长兵比赛的规则与散手比赛、推手比赛规则基本相似，但还不够完善。这里就不作介绍了。青少年朋友在观看短兵比赛时，可以参照一下推手比赛和散手比赛规则，大体上是能看懂的。

拳术的特点及欣赏

长拳

中国武术中拳术非常繁多，只拳种就有一二百种，更不要说套路有多少了。这里我们向爱好的朋友介绍一些常见的拳种，仅供参考。

长拳是相对于短拳而言。明代戚继光、程宗献均曾提出长拳、短打两系。后来，一般将在整套动作中以长击动作为主的拳种，如查拳、华拳、花拳、炮拳、红拳、洪拳、少林拳、翻子拳等均称之为长拳。所以长拳是拳术流派的总称。现在所说的长拳一般是指现代新编长拳。现代新编长拳，是中华人民共和国成立后发展起来的一个拳种，它吸收了查、花、炮、红诸拳种之长，把长拳类型的手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃等基本动作规格化，按照长拳运动方法编成包括窜蹦跳跃、闪展腾挪和起伏转折在内的各种拳械套路。国家体委还据此编订了长拳类的拳、刀、枪、剑、棍等五项竞赛规定套路。大家在亚运会上看到的长拳、刀、枪、剑、棍等套路都属长拳类。现代长拳在武术运动中影响较大，群众基础广泛，在民间流行甚广，各种套路比赛中长拳类项目比重很大。这里介绍的长拳就是指现代长拳。

长拳的特点是姿势舒展大方，动作灵活快速；出手长，跳得高，蹦得远；刚柔相济，快慢相间；动迅静定，节奏分明；发力刚猛，筋顺骨直，力点明确。

好的长拳套路，除了要结构好，有一定难度动作外，在技术上要求：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。

由于长拳动作舒展大方，快速有力，节奏显明，造型优美，深受青少年的欢迎。因此，长拳是拳术中发展最快的拳种之练长拳，对促进健康具有多方面的作用。能够很好的提高柔韧性，提高心肺功能，提高力量、速度、弹跳、灵敏性和耐力等素质。

青少年特别适宜练长拳，长拳对促进青少年的身心健康十分有利。这是因为：一方面由于长拳快速敏捷，技巧性较高，运动量大，要求锻炼者有较好的柔韧性、灵敏和一定的速度，这方面，青少年显然优于成年人，所以长拳适合青少年练习，另一方面，由于青少年属生长发育阶段，肌肉骨骼富有弹性，练长拳对发展肌肉韧带的柔韧性效果较好；同时青少年时期是发展速度和灵敏素质的良好时机，利用长拳套路进行锻炼，可使速度和灵敏性得到较大的提高。

关于长拳的欣赏可参见本书武术欣赏一章。

南拳

南拳，是主要流传于我国南方各地的拳术的统称，它是我国武术的重要流派之一，南拳流行于我国广东、广西、福建、湖南、湖北、河南、江西、江苏、浙江、四川等地。各地的南拳、各具风格各有特色，内容也有所不同。

广东的南拳，有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳五大名家。经二、三百年变化发展，又出现了其它拳种，其中较系统而完整的是蔡李佛拳，它有拳术 39 套，器械 32 套，对打 22 套，桩法 18 套，共 110 多套。此外尚有咏春、侠拳、龙形、白眉、南技、儒拳、佛拳、刁家拳、朱家拳、岳家拳、昆仑拳等。广东南拳气势磅礴、威武雄壮，大有“呼喝则风云变色，开拳则山岳崩颓”之势。

福建南拳的内容也很丰富，主要有五祖拳、鹤拳、罗汉拳、大拳、梅花桩、龙拳和少林拳等。福建南拳也以劲力突出、气势磅礴著称。

湖北的南拳，有洪门拳、鱼门拳、孙门拳、孔门拳等。

湖南的南拳，有巫家拳、洪家拳、薛家拳、岳家拳等四大派。

浙江的南拳，有洪拳、黑虎拳、金刚拳等，广西的南拳有周家拳、屠龙拳、洪门伏虎和小策打等。

此外还有四川的余家拳、白眉拳，江西的虎拳、字门八法、咏春和龙拳等。

南拳虽流派繁多，但有共同的风格特点：

1、手法多样，有“一势多手”、“一步几变手”的拳谚，而且“多短拳”，故有“南拳北腿”之称。

2、动作紧凑，劲力刚健。

3、步法稳固，重心较低。

4、快慢相间，长短并用，刚柔相济，以刚为主。快时迅速清晰，慢时沉稳有力。

5、身法吞吐浮沉，靠蹦闪转，腰腿身手贯穿一致，手起肩随，腰催周身，完整一体。

6、气沉丹田，发声吐气，以气催力，常配合发力因势发出喊声，以助动作饱满刚劲，突出南拳的刚烈风格。

南拳具有很高的健身和技击价值。由于南拳劲力饱满，以刚为主，所以经常锻炼，能使肌肉发达，筋骨强壮，力量、速度等身体素质可有显著提高。又由于南拳讲究蓄劲闭气与发劲开声交替使用，用腹式呼吸，因此，对增强心血管、消化和呼吸系统的机能，促进新陈代谢都有很好的作用。

青少年朋友在观看武术表演时，当看到身穿中式背心，手戴护腕的运动员，在场上表演一种势猛、力刚，手法很多，并且发声喊叫的拳术时，这就是南拳。南拳那多变的手法，奇异的脚法令人目不暇接，刚猛有力的拳势和龙吟虎啸般的发声给人留下难忘的印象。

太极拳

早期曾称为“长拳”，“绵拳”，“十三势”，“软手”，清乾隆年间，山西人王宗岳著《太极拳论》，太极拳这个名称才确定下来。

太极拳为明末清初河南温县陈家沟陈王廷所创。各式太极拳均源出陈氏太极拳。关于此拳由张三丰或其他人所创的说法证据不足，不足为信。

太极拳综合吸收了明代各家拳法，特别是吸收了戚继光三十二势长拳，结合古代导引、吐纳之术以及中医经络学说、古代阴阳五行学说及宋以来的三大哲学思潮而创造出来的。太极拳蕴含着丰富的哲学思想，首先表现在太极拳始终处于运动之中，动作衔接紧凑，劲断意不断，势断意相连，拳势如春蚕吐丝绵绵不断。同时，太极拳运动也是对立统一的矛盾运动。太极拳中存在着刚柔、虚实、动静、快慢、开合、屈伸等诸多矛盾，这些矛盾是对立统一的，又是互转化的。

太极拳经过长期流传，演变出许多流派，有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等。

陈式太极拳

陈式太极拳有陈式老架、新架之分。老架由清初河南温县陈家沟陈王廷所创。陈式太极拳老架共有七个套路，现仅流传第一路和第二路（炮捶），

大约道光咸丰年间，陈王廷五传弟子陈有本去掉老架中的某些难度动作，编成陈式新架太极拳。其弟子陈青萍又在陈有本所传拳架基础上创编成另一拳架套路——“赵堡架”。陈式老架拳与新架拳没有本质的区别，主要区别在于老架拳弧形绕转的圈较大，新架拳圈较小。故陈家沟也称老架拳为“大圈拳”，称新架拳为“小圈拳”。

陈式太极拳虽有小架、大架之分，但其运动特点基本一致：其在内是意气运动，在外是螺旋缠绕运动。强调在意识主持下，头顶、气沉，放长身肢，通过旋腰转脊带动上肢旋膀转腕，带动下肢旋胯转踝，使肢体在顺逆缠绕中，促成内外相合，节节贯穿。陈式太极拳的动作有快、有慢，一般发劲时和转换时快，动作过渡时慢，陈式太极拳有刚有柔，一般动作的终点刚，过程柔。全套动作在快慢、刚柔、开合、曲直等矛盾的相互依存、互相转化中，相连不断，一气呵成。

2、杨式太极拳

杨式太极拳是由河北启年人杨福魁（字露禅）在陈式老架的基础上创编而成。杨福魁曾在河南温县陈家沟学得架式宽大、动作弧形螺旋的陈式老架太极拳。在任京师旗营武术教师时，他为了适应清朝“玉体不动”的显贵达官和体弱年迈者的体质，扩大传习范围，适应保健需要，删改陈式老架太极拳中的发劲、跳跃和难度较高的动作，编创成杨式太极拳架。后又经其子杨健侯、其孙杨澄甫等人修润、定型为现在的杨式太极拳套路。

杨式太极拳是现代流行最广的拳术。该拳具有架式舒展简洁，结构谨严，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻沉自然，形象工美的独特风格。

杨式太极拳的技法要求有：虚灵顶劲、含胸拔背、松腰、分虚实、沉肩坠肘、用意不用力、上下相随、内外相合、相连不断、动中求静。在练法上由松入柔，积柔成刚，刚柔相济，正如杨澄甫所说：“太极拳是柔中寓刚，棉里藏针的艺术”，“姿势要中正圆满，沉着松静；动作要轻灵圆转，纯以神行”。架式有高、中、低之分，可根据不同年龄、性别和体力条件来选择学练。

3、武式太极拳

武式太极拳是清末河北永年人武禹襄从杨露禅学习陈式老架，后从陈青萍学陈氏新架，经过修改，创造了武式太极拳。

此拳姿势紧凑，强调左右手各管半个身体，出手不过肩，动作柔缓，步法小巧灵活，注重虚实变换和内气潜转。运动时注重动作的起（开始动作）、承（上一动作环节与下一环节）、开、合；讲究“往复须有折叠，进退须有转换”。并要求“神宜内敛”，“先在心，后在身”，“以心行气，以气运身，意动身随，意动气随，意到气亦到”，达到意、气、拳势三者合一。

4、吴式太极拳

吴式太极拳由河北大兴吴鉴泉所创，其父全佑，满族人，初从杨露禅习杨式大架拳，复拜其次子杨班侯为师学杨式小架拳，以善柔化著称。鉴泉自小从汉，改姓吴，又名爱绅。他幼秉家学，擅长小架太极拳。1921年，吴鉴泉受聘于北京体育研究社任教时，去掉小架太极拳中的发劲、跳跃和重复动作，突出轻柔、缓慢、圆活、连绵的运动特点，创编成吴式太极拳。吴式太极拳要求做弓步时，两脚尖均朝前，头顶与后脚跟形成一条斜线。做马步时，要求左桩右柱或右桩左柱，即重心偏向进攻方向一侧。运动特点表现为式正招圆，舒松自然，紧凑中具舒展，端正严密，细腻熨贴。

5、孙式太极拳

孙式太极拳由河北定县人孙禄堂所创，孙禄堂初从李魁垣学形意拳，继从李之师郭云深研习，后又从程廷华学八卦掌，皆得真髓。民国初年从郝为真学得武式太极拳后，遂以武式太极拳为基础，吸取形意拳进步必跟、退步必撤的步法特点，八卦掌拧旋敏捷的身法特点，并融入这两门拳术的某些手法，融会贯通，创编成孙式太极拳。

此拳动作小巧轻灵，架高步活，柔缓圆活，运动方向变化较多。由于此拳以两脚进退相随为步法特点，要求：进退相随，迈步必跟，退步必撤，因此又称“活步太极”。由于此拳以“开合手”为动作转换衔接的基本方法，还称为“开合太极拳”。

新中国成立后，新编了简化太极拳，四十八式太极拳，修订杨式拳架为八十八式太极拳。四十二式综合太极拳，孙、吴、杨、陈四式太极拳竞赛套路。

简化太极拳，只有二十四个动作，故又称“二十四式”太极拳，其特点是简单短小。四十八、四十二式太极拳的特点是以杨式太极拳的动作为基础，并吸收了一些其它各式太极拳的动作而成的。青少年朋友可以看到，在一套拳中能体现出多种太极拳的风格和特点，因而称为“综合太极拳”。

太极拳系的内容除拳以外，有太极刀、太极剑、太极枪以及对抗性推手等。

各式太极拳间虽然在动作、套路、风格等方面都各成一体，但它们之间仍然保持着一些基本相同的技术方法和运动特点。均要求：（1）静心用意，以意识引导动作，动作与呼吸紧密配合，呼吸要平稳，深匀自然。（2）中正安舒，柔和缓慢。身体保持舒松自然，不偏不倚，动作绵绵不断，轻柔自然。（3）动作弧形，圆活不滞，同时以腰为轴，上下相随，周身组成一个整体。（4）连续协调，虚实分明。动作之间衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定。（5）轻灵沉着，刚柔相济。动作不浮不僵，外柔内刚，发劲完整。

太极拳具有健身作用和治疗疾病的功效，经常练习太极拳，对于中枢神经系统、血液循环系统、呼吸系统等均有良好的作用，因而成为国际医疗体育项目。太极拳运动越来越受到世界各国人民喜爱，其影响遍及世界。

对太极拳不太了解的青少年朋友在观看太极拳表演时，可以根据各式太极拳的特点和典型动作判别出运动员演练的是哪式太极拳。震脚发力、跳跃是陈式太极拳的典型动作，其特点是缠绕、螺旋运动。杨式太极拳的特点，是姿势舒展、大方、速度均匀、重心少起伏，身体处处呈弧形，运动也呈弧形。吴式太极拳的典型动作是弓步，其两脚尖向前，马步向进攻方向偏斜，其特点是重心有些偏斜，斜中寓正。孙式太极拳的特点最为明显，步法灵活，上步必跟，退步必随。典型动作是开合手。武式太极拳的特点是小巧，左右手各管半个身体。在欣赏时，可以从运动员那外似安祥，内具刚毅，运动如抽丝，迈步如猫行，如行云流水般，前后贯穿，绵绵不断的演练中，感觉到一种阴柔之美。

少林拳

少林拳，一般是指嵩山少林寺的少林拳术。少林拳大约始于北魏。

少林拳的内容十分丰富，有拳术、技击、散打、气功、器械等。风格上突出“硬”；技法上突出“搏”。在武林中以刚猛道劲而著称。故称其为“外家拳”，或“外功拳”。

拳术。有单练和对练两种。单练套路有小洪拳二路，大洪拳十二路、罗汉拳三路、老洪拳一路、炮拳三路、梅花拳二路、长拳二路、通背拳四路、朝阳拳一路、长护心意拳一路、关东拳二路、七星拳二路、青龙出海拳二路、护身流星拳一路、龙虎豹蛇鹤拳各一路，此外还有连环拳、内功拳套和柔拳等，共有几十路。对练套路有六合拳六路，以及三合拳、二十四炮、十五合里外横炮等。

技术散打。有心意把、闪战移身把、十字乱把、虎扑把、丹凤朝阳、游龙飞步、仙人摘茄、老君抱葫芦、叶底偷桃、脑后砍瓜、老猴搬枝、黑龙偷心、金丝缠法、迎门铁扇子、威身靠打、拔步炮、小鬼攥枪等套路一百多种。

气功。有小武功、少林易筋经、阴阳气功、混元一气功等。

器械。有单练、对练两种。刀枪剑棍、长短软硬十八般兵器都有，以棍术最为著名。

少林拳的风格特点，有人归纳为：“动如涛、静如岳、起如猿、落如鹤、立如鸡、站如松、转如轮、折如弓、快如风、缓如鹰、轻如叶、重如铁，守之如处女，犯之如猛虎”。它的套路结构严密紧凑，动作矫捷而健壮，刚劲有力而富弹性，重于实用。朴实无华，具有很浓的攻防特色。具体说来有如下特点：

1、练习基本功时强调站桩。桩有马步桩、椅子桩、丁字桩等，在练桩的同时，练视、听、抓、拉、推、举、踢等。

2、拳式运动在一条线上。动作朴实有力，套路直来直往，即所谓“拳打一条线”，套路演习可大可小，不受场地限制，有“拳打卧牛之地”的说法。

3、战术多变。拳谚说的“秀如猫，抖如虎，行如龙，动如闪，声如雷”，即是形容少林拳的变化多端的战术。它善于声东击西，指上打下，佯攻而实退，似退而实进，虚实兼用，刚柔相济，乘势飞击，出手无情击其要害。

4、讲究呼吸。少林拳对动静、呼吸、运气、用气方面也有特点。拳谚说：“拳打十分力，力从气中出，运气贵乎急，缓急神其术，尽在一呼吸。”在演练时强调一个套路要一气呵成，要做到肩与胯、肘与膝、手与足的外三合和心与意、意与气、气与力的内三合，形成内外一体。

5、注重技击，讲究实战。要求：“眼前无敌当有敌，平时练功莫放逸，一旦进入疆场后，少流血汗多杀敌。”拳法的一招一势，都含攻防之意，并讲究快、准、狠。快：与人交手，正面直进，左右取势，做到“拳之有形，打之无形”，“伸手不见手，打人不见形”，以快制胜；准：出击落点准确，击者必中，要求“手起撩阴，肘起击心，脚起望膝，膝起望怀，脚打膝分”，做到技击落点清楚准确；狠：出手无情，如猛虎扑人，与人交手有八打要害处，即“一打眉头双睛，二打唇上人中，三打中肋耳门，四打背后骨缝，五打肺腑胸膛，六打撩阴高骨，七打鹤膝虎胫，八打破骨千斤”。

练习少林拳，手、眼、身、步法必须符合要领。手法：曲而不曲，直而不直，运用自如；眼法：以目注目，以审敌势；身法：起横落顺，重心稳定；步法：进低退高，轻灵稳固。拳式动作要姿势正确、连贯、圆活、柔韧、清楚、准确。“拳打千遍、功夫自现”。少林拳风格的形成，来自一招一势的严格训练。现在少林寺内的千佛殿地面上留下的48个凹陷坑就是明证。

总之，得名于少林寺的少林拳，是在中国古代健身术的基础上吸收各种武艺之长而形成，是中国拳术中最有影响的一个流派，是我国武术宝库中的一颗璀璨明珠，在国内外享有盛名。

查拳

查拳是一种属长拳类的拳术。相传起源于明末的山东冠州（今山东冠县）。传说是西北回民查尚义（一说查密尔）负纓东征平倭，中途患病在冠州休养，遂将拳法传于当地，故名“查拳”。是回族人民最喜爱的拳种，盛行于山东、河南、河北各省。查拳在武术比赛中属传统拳术第三类，练习的人很多。

查拳共分十路：一路母子、二路行手、三路飞脚、四路升平、五路关东、六路埋伏、七路梅花、八路连环、九路龙摆尾、十路串拳。每一路由 30 至 60 个动作组成，可以单练，也可以对练。查拳动作均由简到繁，结构严谨，姿势舒展，动作灵活，小巧玲珑，干净利落。它的窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折等技术动作，更令人喜爱。

查拳的特点是：

1、动迅静定。不论动作大小，都必须快速、敏捷，同时在异常快速旋转、闪躲或冲、蹬、踢时，又能突然静止稳定。

2、刚柔相济。用劲有柔有刚，如作冲拳、推掌、劈掌、砸拳、弹腿、蹬腿、踹腿等动作时，都要运用先柔后刚的“寸劲”，使力量顺达于动作的着力点，既有爆发力而又无“僵劲”。

3、节奏鲜明。整个套路演练过程中要求快慢相间，自然顺达。各段落之间在节奏上有开始、高潮、结束之分，即由开始的稳健过渡到起伏转折、闪展腾挪的高潮，这时动作难度增加，运动速度也相应加快，结束时再逐渐放慢速度，使动作再趋于平稳。

4、内外合一。外，是指形体动作，即手、眼、身法、步；内，是指意识、呼吸、精神。查拳强调手、眼、身法、步与意识、呼吸、精神配合。要求眼随手动，步随手变，相互联系，密切配合，动作上下完整，全神贯注，达到精神形体合一。

5、起伏转折。在查拳套路中有许多动作姿势由高过渡到低，或由低到高如“仆步穿掌接箭弹腿”这个由高到低再到高的组合动作，要求起如燕子穿林，落似蜻蜓点水，充分表现出查拳的窜蹦跳跃、起伏转折的风格特点。

6、攻守清晰。查拳中的大小动作均含攻防之意，打是进攻，架是防守，动作清晰，攻守分明。练习时，要求情绪饱满、精力充沛，要有攻防意识。

查拳的锻炼步骤：

1、练柔韧：首先要加强臂部、腰部和腿部柔韧的训练，配合呼吸来提高灵活、快速、敏捷等身体素质，适应查拳刚柔相济、刚而不僵、柔而不松的特点。

2、练规格：通过规格练习，主要掌握好弓步、马步、仆步、虚步、歇步等五种步型，使动作姿势符合要求，达到动作定型。

3、练协调：即有意识地注意上下肢动作的配合，以及眼与手、身法与四肢、动作与呼吸的配合，使之内外协调合一。

4、练节奏。即通过反复练习，使快慢、动静、刚柔、起伏有致。

5、练技击：可进行徒手练习，如冲拳、踢腿、蹬腿、踹腿、扫腿、推掌等；也可对练攻防、闪躲；还可进行辅助练习，如踢打沙包等。

青少年朋友在看武术比赛时，很容易将查拳与新编长拳相混，应注意区别。查拳的典型动作有：一手扶膝的弓步推掌、弓步下插掌、形步等。另外查拳较长拳的跳跃、滚翻动作少一些。

花拳

花拳，相传是清代雍正年间的江宁（今南京）武术名家甘凤池所创编，并在江浙一带传授。

花拳是一种短打拳法，它取长拳短打的优点，不讲套，而着重攻防散招，每招都假设对方用拳脚进攻，再防守反攻。

现存甘凤池《花拳总讲法》抄本上有一百二十字的散手法、七十二擒拿法、三十六腿法、行拳二十四势。另有短打跌法八十八势，都是身手足配合以跌人之法，八十八势的每一势都能体现出使用跌法的技巧，可谓集跌法之大成。练时要求“停快得宜，进退得法，架势得稳，转身得静，起落得速，起腿得停，上身得力，出拳得平，着身得紧，收拳得入肋，满身得力，练得熟练，可上下左右协调，能沾衣即跌，伸手见跤。有人认为，若将花拳中的跌法，规定竞赛规则，形成竞技项目，则可与摔跤、推手三足鼎立并存。

花拳的实打之法，除跌打法八十八势外，尚有抄手、抄腿、肘击、肩靠、股插等法。

花拳要领主要有：

- 1、“打拳喜怒哀乐，虚势则喜，着力则怒，过势则哀，逼门则乐”。
- 2、“气要运入丹田”，使内壮而加强抗击力和爆发力。
- 3、以腰为一身之本，盘旋转侧，形如虎相，步动如飞，眼到手到，步到身到。
- 4、交手时，两手必须保护头、胸，两膝护裆部，眼斜视，见缝插针，侧身而进。

花拳主要在民间流行，武术比赛场上较少见。

华拳

华拳，是个古老的拳种，起源于山东省的济宁。

华拳的风格特点是：动迅静定，势正招圆，形健劲道，气脉连绵，心动形随，意发神传。

华拳的拳路有很多，有初级、中级和高级之分。其中最具有代表性的是众所周知的一至十二路华拳。这些拳路既能够单人练习，又能够双人对打，多是由踢、打、摔、拿等攻守格斗动作按照攻防进退、动静疾徐、刚柔虚实等对立统一的规律所组成。经常练华拳，能够训练人们的格斗技能，增强体质，培养意志，对人体各部肌肉的发展、关节的灵活、韧带的伸长和坚固，以及平衡器官、中枢神经的协调机能，都有良好的锻炼作用。

华拳有着严格的技法要求：

- 1、形体工整。华拳的每个动作势式，都必须按照一定的规格要求，做到准确、齐正、匀称，结构严整，线路清楚，一丝不苟。
- 2、筋骨遒劲。华拳的动作势式如果仅仅做到了形体工整，也还只是空架子，没有达到质的要求。只有组成动作势式的“五体”都充满了遒劲，使形体的骨梗强劲有力，才算是达到质的要求。
- 3、心为主宰。“心为一身之主宰”，华拳拳理认为形体的任何动作，都是受内在的心志活动所支配的。只有外在的形体动作，而没有内在的心志活动，那么拳法就不能达到质的高度。
- 4、动迅静定。华拳有招有势，《华拳谱》中说：“势为守，属阴，主静；招为攻，属阳，主动。”“动如奔獭，静如潜鱼”；“进如风雨，退若山岳。”为此，拳法很强调动迅静定、有节有序的要求。

5、气势连贯。华拳强调在一路拳法里面，所有的动作势式都必须是“始终连绵相属，气脉不断。”应该做到“形断意连”、“势断气连”，善于运用内在的心志活动，通过眼神，把前后动作的意向连接起来，使之势势相连，贯串一气。

6、心在势前。《华拳谱》认为：“心坚则精劲”，“心若不坚，则形无劲健也”。意思是，形体遒劲有力的关键还在“心志”的作用，认为心志的作用主宰着拳法的一切。为此，华拳强调“心在势前，势居心后”，“心动形随”的心志的内在作用。

7、阴阳对立。华拳把拳术中的动静、刚柔、虚实、进退、伸缩、张弛、快慢、抑扬、顿挫、轻重、起伏、内外、上下、左右、偏正等对立的关系，称为阴阳两气。强调两者相辅相成。

新中国成立以来，华拳被列为全国武术表演和比赛的项目，全国体育学院通用《武术》教材也将华拳列入教材内容之一。还先后出版了一至四路《华拳》，畅销国外。青少年朋友，可以在第四类其他拳术的比赛中看到华拳的精彩表现。

炮捶

炮捶，又名三皇炮捶，是属长拳类拳术。“炮捶”，是形容这种拳象炮一样威力强大，又象捶一样打得沉重凶猛。“三皇”是指我国上古时期传说中的伏羲、神农、黄帝，表示这种拳起源很古。其实，三皇炮捶创始于明代末年，发展于清代中叶。

炮捶尚威猛，具有套路短、架势紧凑、结构简练、动作朴实、刚健沉稳、劲力充实等特点，尤其突出的是技击性强，几乎每拳每腿都有明显的技击作用。

炮捶原有十二套路，现仅存八套。炮捶有十二种基本拳法，称十二炮，即开门炮、劈山炮、连环炮、转角炮、十字炮、脑后炮、泻肘炮、冲天炮、撩阴炮、扎地炮、窝心炮、七星炮、掌法有“撞掌”、“刁掌”。肘法有横、盘、捉、坠。

练炮捶有五项要求：气沉要聚、发力要猛、虎腕要挺、腰眼要灵、心血要活。技击中则要求攻守兼备，以静对敌。腰似龙蛇，脚跟稳固。

青少年朋友可以从炮捶的刚健、一蓄一发、劲力充实的动作中和攻守兼备，肩、肘、手、胯、膝、足连环出击，周身劲力统一完整，以进身动力取胜的技法中欣赏到炮捶威猛的风格。炮捶在武术竞赛中属传统第四类其它拳术。

红拳

红拳是属长拳类拳术。传说创自宋太祖赵匡胤，或说萌发于陕西关中。

红拳以十大盘功为基本功法。基本手法有撑、斩、勾、挂、缠、拦、沾、翱八法。红拳架势端正，出手时多拧腰探背、伸膀远击，步法注重闪展腾挪，出步多含咬法，劲力以脆快为主，兼有长劲、柔劲。拳套有大红拳、小红拳、三路红拳、关西红拳、关东红拳、月明红拳，还有黄莺架、二十四式、六脚式、短拳、行拳、七架拳等。据说有三十六路之多。

青少年朋友可以在武术竞赛的第四类其它拳术比赛中看到红拳的表演。

八卦掌

八卦掌原名“转掌”，后世传习者多以转掌的走圈似循八卦八方位的连线，其技法讲究纵横交错、随走随变，其击法讲究临机应变，以变应变，合

于《周易》中“刚柔相摩，八卦相荡”，运动不息，变化不止之理，而惯称之为“八卦掌”。关于此拳的起源，传说不一。据考证为清代河北文安朱家务的董海川所创。此拳系以极似道教“转天尊”的绕圆走圈导引术和武术的攻防方法融合成基本运动形式，采用“易理”论述拳术运动规律，形成“以动为本、以变为法”的基本拳理。

八卦掌以站桩和行步为基本功，以绕圆走转为基本运动形式，以“摆扣步”、“趟泥步”为基本步法，走转的足迹路线分为走阴阳鱼、走八卦图、走九宫等。八卦掌充分发挥掌比拳和勾长的优势，以掌代拳施捶打之能，以掌代勾行拨掠之巧，形成了该拳系手法几乎全是掌法的特点。其掌型分为龙爪掌、牛舌掌。

主要击法有推、托、带、领、搬、扣、拦、截、捉、拿、勾、打、封、闭、穿、点等。

八卦掌基本掌法有。八大式（定势八掌）、老八掌或称八母掌（变势八掌）、六十四掌；还有八卦暗腿、截腿和连腿等练法。现在流行的连环八卦掌是以上述内容为基础串编成的套路练习。单练套路有龙形八卦掌、连环八卦掌等。对练套路有八卦掌使用法、八卦对子、八卦掌对练。八卦掌系的器械有子午鸳鸯钺、子午阴阳锐和判官笔等独特短小的双兵器，以及以械大而重著称的八卦刀、八卦枪、八卦剑等，还有以实竹内灌水银制成的七星竿。

八卦掌动作姿势要求顺项提顶、松肩垂肘、畅胸实腹、立腰溜臀、缩胯拿膝、十趾抓地。八卦掌素以“滚钻争裹，奇正相生”为劲力法则，其运动特点表现为拧旋翻转、纵横连环、掌随步换、随走随变。旧传掌谚将之概括为：“行走如龙、回转若猴、换势似鹰、沉若虎坐。”八卦掌系以以动制静、避正打斜、以正驱斜为技击要诀，强调通过不停的走转变招避开对手的正面对击，而以我的正面顺势，打击敌手的斜面（背势）。

青少年朋友在欣赏八卦掌表演时，可以从运动员行走如龙、回转若猴、换势似鹰、沉若虎坐的表演中，悟到以变应变，以动制静的道理，那行九宫、踏阴阳、走八卦是我国传统的阴阳、五行、八卦学说的具体应用，展现了这些学说与武术结合的威力。

八极拳

八极拳，又称开门八极。“开门”意思是以6种开法（即攻法，俗称“六大开”）破对方“门户”（攻守架子）；“八极”，意思是出劲可达到四面八方极远之地方。八极拳古时称“八子拳”或“钺子拳”。明代戚继光《拳经》中记载的“巴子拳棍”，即指八极拳。

八极拳也是我国传统拳种之一，以其刚烈雄健、朴实简洁的风格和独特的技击特点，在我国众多的拳派中占有重要的地位，所以有“文有太极安天下，武有八极定乾坤”之说。

八极拳擅长短打，有“熊步虎爪”之称，意思是象熊一样稳实，象虎一样勇猛。八极拳在技击上讲究：挨崩挤靠，迅猛遒劲，崩撼突击，有开有合，以短制长。与敌交手时，攻中有防，防中寓攻，招法连贯，三盘连击，手脚齐到，上打下封，紧逼硬攻，劲足势猛。发招进手时吐气发声、以气催力、以声助势、咄咄逼人。并要求阴阳顿挫、气力贯通，即所谓八极拳暴发力强，刚柔相兼，有开有合，内练一口气，外练筋骨皮。

八极拳的套路，一般都短小精悍，内容有金刚八大式、六大开、八大招、八极小架、八极拳（既能单练，也能对打，又称八极对接）、八极新架、刚

劲八极、八极双轨、八阵拳和十二趟六肘头，八极双轨拳是近代在八极拳小架、八极拳、六大开拳的基础上创编的。

八极拳的器械，有六合大枪、六合花枪、八极剑、连环剑、九宫纯阳剑、夜战刀、提柳飘摇刀等。

八极拳的练法，一般是先练八极拳小架，主要练好桩功，掌握重心发劲的基本技能，然后再练八极拳，主要练化劲，最后练六大开拳。

练习八极拳，必须做到含胸拔背、顶项拔腰、沉肩垂肘、气贯丹田。踢腿高不过裆，震脚闯步如穿石入洞，落地生根，出手如箭，快似闪电，内功外功兼修。

青少年朋友观看武术比赛时，可以欣赏到八极拳简朴刚烈、凶猛异常，暴发力，一蓄一发，时有发声，震脚闯步，进身短打的特色。八极拳的典型动作是震脚闯步、发声助力。掌握了这一点就可将八极拳从众多的拳术中辨认出来。

形意拳

形意拳“取其以心行意之义”，亦称为“行意拳”。此拳讲究“象其形，取其意”；要求“心意诚于中，肢体于外”，内意和外形高度统一，故名。形意拳脱胎于心意六合拳而自成一系。1856年后，河北深县李飞羽，始以“形意拳”为名，在山西、河北等地传授该系拳技。此拳系借鉴“禽戏”增益拳术，采用“五行学说”论述拳术的运动规律。清咸丰后得到了较广泛的传播。

形意拳以三体式为基本桩法，以五行拳（即：劈、崩、钻、炮、横五拳）、十二形拳（即：龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、鹳、鹰、熊十二形拳）为基本拳法。单练套路有五行连环、四把、八式拳、十二洪锤、出入洞、五行相生、龙虎门、八字功、杂式捶等。对练套路有五行炮（五行相克）、三手炮、五花炮、安身炮（挨身炮）、九套环等。器械套路有三才剑、行步六剑、五行剑、连环剑、十二形剑、三合刀、三才刀、六合刀、连环刀、连环棍、五行枪、连环枪、六合枪、凤翅锐等。

形意拳在发展中不断充实，拳理与技术内容越来越丰富，并且形成了不同的风格流派。形意拳主要分为河北、山西形意（拳法以三体式、五行拳、十二形为主），河南形意（基本拳法为十大形），两派各有自己的风格特点，在内容与练习方法上亦各有特色。然而它们毕竟又派出一家，所以两派形意的拳理、技术特点基本上是一致的。

形意拳运动以“两肘不离肋，两手不离心”，钻翻伸屈，拧旋往返，体现出严密紧凑的上肢运动特点；以进步之后常随跟步，退步之后常带撤步，迈步如行犁，落脚如生根，体现出快速沉稳的下肢运动特点；以手到脚到，齐起齐落，三尖相对，内外六合，体现出完整协调的整体运动特点；以“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”，“硬打硬进无遮拦”，体现出快速进攻直取，寓守于攻的技击特点。此外，形意拳还有着动静相间、节奏明显、劲力充实、刚柔相济等运动特点。

形意拳动作姿势讲究：头要上顶、颈要竖直；肩要松、肘要附、腕要塌、掌要撑、拳要紧；背要拔、胸要含、腰要塌（立）、脊要正；胯要缩（不挺出）、膝要扣、足要平稳。

青少年朋友看形意拳表演时，不要只看其拳法，比较简单，动作起伏也不大，就认为其练习也较容易。其实不然。

形意拳看似简单朴实，实际上对协调性要求较高。例如，要求做到“七

顺”：肩催肘，而肘不逆肩；肘催手，而手不逆肘；手催指，而指不逆手；腰催胯，而胯不逆腰；胯催膝，而膝不逆胯；膝催足，而足不逆膝；首催身，而身不逆首。这种上下相连，还要求与呼吸等协调配合，以便做到内外合一。从劲力上讲，对爆发力要求较高，分明劲、暗劲、化劲。所谓七疾，即在眼快、思维判断快的情况下，还要手脚快，身法快，出势快，进退快。要获得高超的拳技是要通过艰苦的训练才能得来的，这其中不知负出了多少艰辛、痛苦和汗水。但不是说形意拳高不可攀了，过去曾有一形意拳名家，犯事坐狱，因带镣不便练习其它技术，所以只练崩拳，以后以半步前拳打遍天下无敌手。所以说，虽然形意拳要求较高，比较难练习，青少年朋友只要认真学习，刻苦训练，还是能有所造就的。

青少年朋友在看武术表演时不难辨别出形意拳。只要看见拳术的起式，以三体式开始，上下肢协调配合（拳脚同时到），发劲短促有力的拳术，就是形意拳。

通背拳

通背拳也称通臂拳，因强调以猿臂取势，所以又称“通背猿猴”、“白猴通背”。一般都认为通背拳系清代初年吸收劈挂、少林、螳螂等多种拳术之长而逐步发展起来的。

通背拳不取猿猴形象，而是揣摩猿猴特点造拳。猿猴能放长击远，伸缩弄长。所以，通背拳技术的总体要求有以下特点：

1、伸臂动作要力由背发。通过肩肘，以达到指尖，所以要求背、肩、肘协调，用力伸展，但并非单纯地伸臂。在闪、展、腾、挪、起伏转折中表现有胸背吞吐、甩膀抖腕、双臂交换劈、拧腰切胯等。

2、能以较高的姿势迅速而巧妙地出击。

3、全套动作流畅，给人以一气呵成之感。

4、在眼神上猿目鹰视，望远视近，左顾右盼，与动作的外型保持气势完整。

5、与一般拳法比较，拳或掌的手型较丰富，主要有单晃掌、撩阴掌、双盖掌、引手掌、拍掌、透骨拳、平拳、尖拳、斩首等。通背拳区别于其他拳术的特点有三：一是练拳视拳。即出手为掌，点到才变为拳；二是甩膀抖腕，击拍动作轻快响亮；三是全套动作流畅，给人以一气呵成之感。

通背拳除拳术外，还有白猿棍、白猿单刀、双刀、花枪、大刀、单剑、双剑、短剑等通臂风格的器械。

通背拳具有很高的健身与实用价值。通背拳的放长击远、先发制人的技击方法，对增强人体的力量、速度、协调、灵活、柔韧等素质有着特殊的锻炼价值；它的起于腰背、通于肩臂、达于手指的练习方式，对背阔肌、斜方肌、肩胛提肌及上臂肌有着良好的强健作用；通背拳要求发力脆快，着力冷弹，起于腰背，贯通梢节，上串下联，毫无脱节断劲。因此，通过长期练习，可使各部肌肉得到锻炼，使之丰满，富有弹性；又由于通背拳对“手、眼、身法、步”的要求非常精细，这对锻炼神经系统的协调有很大作用。

通背拳在继承传统技法的同时，保留了具有攻防作用的技法。一是在传统的各种操法上，单操单练，追求实用；二是在套路演练中，一般的动作大都具有攻防意义。出手时强调位置要准确，在劲道上讲究“冷、急、脆、快、硬、绵、弹、灵巧”；出腿时强调“明、暗、奇、绝”，而且与手法密切配合，以增加实用之效。打法上强调“不招不架，只是一下，犯了招架就是十

下”；在技击要领上要求“审时度势、以勇为先、伺机而动、随机应变、因势利导”。

青少年朋友，可以从运动员演练时，不停地击拍身体各部位噼啪作响的特点中辨出通背拳。通背拳一气呵成的流畅拳势和轻快响亮的击拍定会给青少年朋友留下深刻的印象。

劈挂拳

劈挂拳，全称“通备劈挂拳”，简称“劈挂拳”，亦名披挂、披卦或抹面拳，原系通背拳中的第一路子拳，后经发展自居一派，明代戚继光《拳经》中曾提到过“披劈横拳”和抛架子枪“步劈挂”，列为红拳势中的一势，至今完整地保留在劈挂拳势中，因此，劈挂拳的起源，至少可追溯到明代。清代后期，劈挂拳在河北省盐山县、沧县一带流传较广。

劈挂拳的特点是行拳时，发力饱满，气势贯通，大开大合；进击中，双臂交劈放长击远，猛劈硬挂，快打速攻，凶猛异常；演练时，追求汗衣流水，气势贯通的效果。

劈挂拳的内容，有基础训练、拳术、器械、散手。

基础训练有“十二大异子”，即12个基本招势（单劈手、双撞掌、戳指掌、鹞子穿林、倒发五雷、缠额手、大跨步、小跨步、开门、招风手、铁扫帚、抄锤），十路弹腿、溜脚势等。

拳术有4个套路：一路劈挂拳、二路青龙拳、三路飞虎拳、四路太淑拳。此外还有包罗以上四个套路的“大架子”，这是所谓“劈挂之母”。

器械：有奇枪、六合大枪、风摩棍、七十三剑、绋袍剑、劈挂单刀、劈挂双刀、苗刀、凤头阁、拦门撅、三节棍等。

劈挂拳法有：滚、勒、劈、挂、斩、卸、剪、采、掠、搦、伸、收、摸、探、弹、砸、撞、猛。在练习中要求做到两肩调直，溜背合腕，两手相应，前后向合，手足相合，身法不现正面，扭腰切胯，肩、腰、胯相随，吞伸吐缩，虚实往还；劲力上讲究扯劲和轱辘劲。

劈挂拳在散打实战中主张以快击慢，以长制短，横拦斜击，闪进攻取。要求高来则挂，低来则披，横来则拦，顺势便搬。

劈挂拳训练中要求遵循“理（拳理）象（拳势）会通、体（健身）用（技击）兼备”，就是拳理与拳势融会贯通，既注重健身又重视技击。故历来注重“慢拉架子，快打拳，急打招”的训练程序。从拉架势，调劲气到演练拳套，进而技击用招，步步深入，环环相扣，使套路与散打技术融会贯通。

劈挂拳被列为正式比赛项目，青少年朋友可以在第二类传统拳术比赛中看到运动员精彩的表演。在观看劈挂拳术表演时，要注意与通臂拳加以区别。两拳风格有些近似，劈挂拳中没有噼啪作响的摔拍动作。

翻子拳

翻子拳，是一种短促灵变近战短打的拳术。原名“八闪翻”，又叫翻拳。翻子拳所以称八闪翻，是因为它有八个主要招势，拳势快速如风掣电闪，拳路连三拼四翻生不息。

各地翻子拳在劲力和风格上有所不同，但基本特点和面貌是一致的。翻子拳的特点是，套路结构严谨，短小精悍，发劲迅猛，拳法紧密，连续性强，架势伏俯闪动，往返连环，步疾手快，翻生不息。动作一气呵成，所以有“双拳密如雨，脆快一挂鞭”的说法。演练起来气势磅礴。

翻子拳非常重视实用技法，有“掌如利刀、拳似铁锤、发劲如雷”之称。

在手法上有击、劈、盖、搯、捺、捶、搬、抖、插、圈、锁、拿、扣、刁等；身法有俯、仰、闪、摆、吞、吐、浮、沉；步法有疾、撞、垫、插、摆等；腿法讲究勾、蹬、弹、踹、点、铲等；劲力讲究脆、快、硬、弹、翻。近几十年来翻子拳与戳脚、劈挂相配为伍，并行传习，因此也追求吞吐发力、轳轳反扯和搅靠劈重的劲道。

翻子拳的基本套路有站桩翻、萃八翻、轻手翻、掳手翻、健中翻等套路。翻子拳在广泛流传中，形成了各种不同流派和套路，如在河北、京津一带传习的还有六手翻、燕青翻、鹰爪翻等。流行于甘肃等西北地区的有马家翻子等。流行于东北地区的有龙形翻子、鱼跃翻子等。翻子拳器械有“八步连环进手刀”、“绵战刀”等。

翻子拳的练习要求：翻子拳以站桩和桩八势为基本练习功架。以铁臂功、车轮功、打桩功练习撞肘能力。

翻子拳出势一律是“旗鼓势”，这也是翻子拳与其它拳种相区别的特点。因此青少年朋友能很容易辨认出翻子拳、翻子拳演练起来，有如波涛翻滚，气势磅礴，令人回味无穷。

戳脚

戳脚，全称戳脚翻子，是我国北派拳术中较为古老的拳种之一，相传起于宋代，盛于明清。

戳脚分文武两种趟子，武趟子是戳脚的本源，文趟子是由武趟子演变而来的。武趟子套路共有9路，叫做“九转连环鸳鸯脚”，简称“九枝子腿”。9路可互接互换练习，故称“九转”；每路的腿法都是一步一脚，连连发力环环相扣，故称“连环”；其腿脚连环出击，左右互换成双相对，故称“鸳鸯脚”。武趟子的特点是，架式舒展大方，矫捷刚劲，动静相间，刚柔兼施，以柔为主。手法严谨细腻，脚法灵活多变，手脚协调，利于放长击远。

文趟子套路叫“八根”，是8个单势动作（自转脚、玉环步、开石雷、似箭手、蹶子腿、走外、五花炮、十字捶等），属下盘腿法，各种踢法变化都是由这8个单势派生出来，故称“八根”。其特点是：架小紧凑，灵活多变，柔中寓刚，棉里藏针，动作明快，节奏鲜明，心到神到，手到脚到。在技击上讲究一步一脚，出人意料，诱敌深入，后发制人，下肢发脚，米步赢人，似踢非踢，声东击西。

此外还有“戳脚摘要”，称文武结合趟子。这是综合文、武趟子技法之长，吸收戳脚散打技法之精华，按照攻防技击规律创编而成的，它兼备了文、武趟子的优点。特点是：将高低、回环、伸缩、收放等动作融合为一体，招势严密精悍。

戳脚腿法有十几种类型，几十种踢法，其中区别于其他拳种的主要腿法有：砸丁、侧点脚、后挑腿等，并在这三种腿法基础上还发展有明腿、暗腿、秘腿、藏腿等变化。手法别具一格，武趟子有臂、挑、冲、架、拍、穿、剪，文趟子有贴、穿、捋、推、展、提、绵、转、撞、缠等。

戳脚以腿见长，拳谚说：“手是两扇门，全靠腿打人”、“手打三分，脚踢七分”；但又十分强调手脚并用，所以又说：“上手不到，腿脚何益”，“手到腿不到，净是瞎胡闹”。实用时，要求手脚齐动，上下合击，以脚为先，明打暗摔。

青少年朋友可能听说过，武术有南拳、北腿之说，是因为北派拳种多重视腿脚技法，南方拳种多重视手法的缘故。戳脚以灵活多变的腿脚功夫著称

于武林，可谓“北腿”的代表。青少年朋友在欣赏戳脚表演时，会领略到北派腿法的奥秘；对“手是两扇门，全靠脚打人”这句拳谚的理解会更加深入。

六合拳

六合拳，传说源出于少林拳。拳名“六合”，是指东南西北四方与上下，以喻练拳时前后、左右、上下都需照顾，做到手与眼合，步与身合，智与力合。

六合拳套路共有72式，各式都有形象性的名称，如力士分牛、西子捧心、鲤鱼分水、掀箱取宝、守株待兔、逢蒙开弓、拐仙摘果、辕门射戟、仙人指路、武松打虎、转身朝佛、童马拜佛、恨蝠来迟、乌龙摆尾、仙人坐洞、大鹏展翅等。

六合拳另有入门基础拳十二路弹腿、迎门炮、行龙拳、化工拳以及行拳、六家式、八步行走梅花变、四路拷打、七十二把擒拿、摔跤等。

六合拳器械套路有六合刀、六合剑、六合枪、大枪、行刀、砍刀、春秋大刀、行者棒、八仙剑、五行剑、三节棍、三节棍进枪、孙膑拐、双戟、双钩、拐进剑、单刀进枪、枪进枪、二郎棍对棍等。

练六合拳时要按龙、虎、鹤、兔、猴五形和乾、坤、坎、离、巽、震、兑、艮八卦八位行拳。拳法着重一打、二拿、三摔。架式要求做到威武挺秀，矫健敏捷，闪展腾挪，机智灵活。

在技击上，讲究远打、巧拿、近摔、膝顶、脚踢、肘击，招势严谨，攻守兼备，上击下应，下攻上随，避实击虚。

六合拳行拳时有五个特点：

一、动如游龙：行拳时起伏翻腾，气势威武，身法的起落、手法的屈伸、步法的跳跃，轻灵圆活，矫健如神龙遨游。

二、定如卧虎：每一定势都要沉着稳实，蓄劲于腰，劲力饱满，恰似神态雄武的猛虎。

三、迅如狡兔：奔跑迅疾、躲闪灵敏，快速多变如机敏灵活的狡兔。

四、灵如猿猴：纵跳轻巧，机智灵活如猿猴。

五、轻如云鹤：行势走架时，心静、气顺、体贴，手脚和顺，周身协调，如白鹤飞翔云天。

六合拳，在武术比赛场上比较少见，主要在民间流传。

燕青拳

燕青拳，又称迷踪拳、秘宗拳、猊狻拳。燕青拳的内容很丰富，主要有：徒手（燕青拳、三步架等）；器械（青龙剑、明堂刀、五虎断门枪、春秋大刀等）；对练；硬功（铁裆、铁沙掌、铁顶等）；医疗保健功：十二练手（根据中医经络学说编制，主要以防治疾病、延年益寿为目的）。

燕青拳虽属长拳类拳法，但具有内家拳法之特点。各地流行的燕青拳各具特色，但总体上是一致的：其动作轻灵圆和，舒展自然，架势端正、招法灵活，进退闪展、快慢相间，运动发力刚柔相济，步稳如落地生根，架实似泰山矗立。讲究腰腿功，脚下厚实，功架端正，发力充足。步法新颖独特，高低多变。拳法“密如珠网，纵横交叉。眼神独具特点，要求集中一点，兼顾八方，眼助身法，眼助气力。手法变化多端，有刁、拿、锁、扣、切等。

青少年朋友熟知的霍元甲，就是精通此拳的武术家。燕青拳在武术比赛中少见，主要在民间流行。

绵拳

绵拳，是我国武术北方拳种之一，流行于河北中部，今天津、成都、武汉等地都有传播。

绵拳以柔为主，姿势舒展自然，动作轻松柔和，绵绵延长，故名绵拳，又因对抗中随对方而延伸己手，故称“延手”。

绵拳传统套路有两路，一路叫“六架式”，二路叫“八大折”。

绵拳的拳法有崩、冲、搂、挂，掌法有砍、穿、拨、捋、肘法有顶、撞、拔、挤、靠，腿法不多，绵拳套路中有许多连续组合的平衡动作，其难度大，形象美，大多保持了武术传统的特点。

绵拳的基础训练，主要有抖臂、抓空、捋麻辫、揉木球等，通过这些练习可以体会绵拳动作柔和圆润的特点，掌握其绵绵延长的方法和力法。

绵拳的特点是，姿势舒展沉稳，以柔为主，但柔中寓刚，刚来柔化，无劲不柔，无着不刚。发劲蓄势，化劲从人，力法灵活多变，各种力法交替使用。

绵拳动作大多具有攻防含意，在技击方法上，后发制人，在对方进攻时柔而化之，在动作和劲力上都要先智收后放，即先蓄力，后发招。在交手时，以人为主，从人而动；以守为主，守而后攻；以柔为主，得势而刚；并根据对方进攻情况，伸手相迎，顺力而引，使对手转攻为防，并在对方“旧力略过，新力未发”之时，发招取胜。

绵拳套路别致，攻防方法独特，动作舒展美观，具有很高的观赏价值。那一连续组合的平衡动作，表现出运动员良好的柔韧性和平衡能力，优美独特的造型，透出独特的神韵，令人回味。一九三六年中国武术队赴柏林参加第十一届奥运会表演，绵拳为重要表演项目之一，当时深受观众欢迎。

梅花桩

梅花桩，又名梅花拳，简称梅拳，因在桩上练习，也称梅花桩，全称干枝五式梅花桩。梅花桩大约起源于明末，最初以家传形式流传于民间，到了清代乾隆年间始向外流传，并发展成为练武常用的基本功法，在民间广泛传习。

梅花桩是在桩上练习的，因而对桩的设置很有讲究。桩的直径为10~16厘米，下半截埋在地下，上半截离地高110厘米。柱与校之间距离前后为100厘米，左右50厘米，随着功夫增长可以不断加高桩子高度。桩的排列布局形式，讲究上应天象，下合地时，中合节气，有多种排列布局。梅花桩是按东、南、西、北、中心的梅花状排列；七星桩（又叫北斗桩）是按北斗星状排列；八卦桩是按八卦方位排列；九宫桩是按三三制排列；天罡桩是按36罡之意排列，即竖36根桩，分为12行，每行3根；此外还有三星桩、繁星桩、五行桩等形式。

梅花桩有大架小架两种。桩工（拳式）有5式：一大式（丹凤朝阳），二顺式（大鹏展翅），三拗式（二郎担山），四小式（猕猴攀枝），五败式（霸王卸甲）。

梅花桩的5式，各又分为“架子”、“成拳”、“拧拳”三部分。架子，是基本功法；成拳，是对练套路，是“架子”的进一步提高；拧拳，也是一种对练方法。

梅花桩的步法有八方步和行步两种：（1）八方步，又称群步，分大中小3种。小八方步是基础步法，运动中便于闪、转，伺机进击；中八步和大八步是用以对付多个对手。（2）行步也有3法，即摆法、扎法、撤法。

梅花桩是在桩上练习，其难度显而易见，练习时特别强调式正势稳，步法轻灵，身心合一。初级时可以砖代桩，先走平砖，后走立砖，最后再上桩练习。

梅花桩器械套路有大刀、大枪十二路和大杆劈刺法，此外尚有梅花刀、梅花枪、梅花剑、梅花雁翅锐等。

南拳中也有梅花桩，但与北方的梅花桩，在技术和风格上均有所不同。南拳梅花桩，不仅上肢动作多样，而且多用腿法，所以有“南北合拳”之称。

梅花拳演练起来出手行手，见手使手，见劲使劲，借劲发力，步法灵活，忽左忽右，忽进忽退，变幻莫测，真可谓，行如风，站如钉，仰之则高，俯之则深，进之则长，退之则促，随东就西，声左击右，以我眼明手快、进退有方的变幻莫测的技法，使对方迷入云雾之中。梅花桩可单练，更适合二人以上的集体练习，众人站在桩上，围成梅花状，忽开忽合，恰似寒梅迎春，伸缩变化，造形优美。练者，兴味盎然；观者，回味无穷。

弹腿

弹腿，又称潭腿、谭腿。这三种名称是说明它的来源有三种说法；一说是此拳腿法快速屈伸，弹伸突出，故称弹腿；一说是此拳起源于山东龙潭寺，故称潭腿；一说是此拳系河南谭家沟谭某所创，所以又叫谭腿。

弹腿在回族中流行较广，故有“教门弹腿”、“回门秘拳”之说。弹腿在山东、河北、河南一带流行较普遍，回民中多传授此拳。

弹腿动作简洁、对称，但对爆发劲要求较高，讲究实用，故拳谚说：“手是两扇门，全凭腿打人，弹腿四只手，人鬼见了都发愁。”

现代流传的弹腿套路，有十路、十二路、六路三种。十路弹腿发腿与裆平；十二路弹腿发腿不过膝，又叫寸腿；六路弹腿是在上述两种基础上简化而成。弹腿有单练，对练，对练也称“双人弹腿”。

弹腿步型多弓步、马步，手法多拳法、掌法，腿法多弹踢、蹬、踹，练时要求招式清楚，干净利落，劲道力达。

弹腿的技击特点，可从十呼弹腿歌诀中看出；“头路冲扫似扁担，二路十字巧拉钻，三路劈砸倒拽梨，四路撑滑步要偏，五路招架等来意，六路进取左右连，七路盖抹七星式，八路碰锁躲转环，九路分中掏心腿，十路叉花如箭弹。

“练拳不练腿，到老冒失鬼”，因此“一路一法”的弹腿也被看成是武术基础训练项目之一。

它的特点是拳法清晰，动作简单，实用价值较高。所以习北派武艺的多以弹腿为根本。弹腿是老一辈武术家公认的一套有价值的套路。它适合初学武术的青少年作为入门的基础套路。

地趟拳

地趟拳，也叫地躺拳、地功拳。地趟拳也是古老的拳种。

地趟拳以摔跌动作为主，所以有“九滚十八跌”、“就地十八滚”之称。它因较多的动作是利用身体与地面接触来完成而得名。是以攻防动作为基础，吸取了“醉拳”、“猴拳”和其他拳术中的空中造型技巧动作配以跌扑翻滚动作而构成的具有独特风格的拳术。

地趟拳的特点是：藏攻防技法于跌、扑、滚、翻之中，以摔跌动作来诱敌入彀，败中取胜。上肢多用冲、推、搯、摆、格、砸、挑、撩等手法，下肢常用踢、蹬、摆、弹、挂、勾、提腿法；身法上除闪展腾挪、起伏转折、

吞吐伸缩外，尤其讲究抢、压、摔、绞、踹、盘、旋等底盘技法。

地趟拳套路结构严密紧凑，翻滚跳跃、摔跌起跃动作间衔接合理、巧妙、自然，躺地时常与踹、蹬、剪、扫、勾、撩等腿法相配合，难度较大，具有明显的技术性。

地趟拳在技法上，是以跌扑滚翻的摔跌动作制服对手。主要技法有：翻身楔、抢背、交剪、前滚翻、后滚翻、刺剑、鲤鱼打挺、飞交剪，还有扑虎、栽碑、盘根跌、乌龙绞柱、朴地蹦、头翻、手翻、空翻等。

地趟拳除拳术外，还有“滚趟刀”、“滚趟双刀”、“滚龙枪”等，多为摔跌动作，并以此克敌制胜。

地趟拳具有很高的实用价值。经常练习地趟拳，能提高格斗技能，又能增强体质，使人体的骨骼、韧带、肌肉、内脏功能得到提高。同时能培养人的灵敏和坚强的意志。

近些年来，许多武打片中，都有地趟拳的表演。青少年朋友注意到了没有，《少林寺》中的“悟空”和尚最后就是用地趟拳中的“飞交剪”一招击败“秃鹰”的。

地趟拳中的抢背、盘腿跌、跳叉、旋子、交剪、飞交剪、乌龙绞柱、旋子转体、燕子、栽碑、朴地蹦、鲤鱼打挺等动作在表演中有时险象丛生，扣人心弦，有时则给人一种轻巧、敏捷、潇洒奔放、姿态优美的感觉，观之令人心旷神怡，兴趣盎然，从中得到美的艺术享受。

象形拳

象形拳，又叫仿生拳，是一种模仿某种人和某些动物的形态、动作、搏击特点，并结合武术的攻防技法而创编的一些具有独特风格的拳术。

形意拳套路众多，如少林拳中的五行拳（即龙、虎、豹、鹤蛇五式），形意拳中的龙、虎、猴、马、龟、鸡、鹞、燕、蛇、鼯、鹰、熊十二形拳，峨眉拳派中的火龙掌，南拳派中的鹤拳、狗拳、虎鹤双形拳，以及著名的猴拳、螳螂拳、鹰爪拳、蛇拳、醉拳、罗汉拳、武松脱铐拳等。

在其他非象形拳的拳种中，也常有象形动作或名称，如太极拳中的“白鹤亮翅”、“野马分鬃”、“金鸡独立”、“白蛇吐信”，八卦掌中的“鹞子钻天”、“猿猴摘果”、“飞燕抄水”、“大鹏展翅”、“狮子张嘴”，通臂拳中的“孤燕出群”、“猿猴出洞”、“燕子钻云”等。

丰富多彩的象形拳，各具特色，如罗汉拳的威严、金刚拳的劲力、蛇拳的缠绕、虎拳的扑、鹰拳的拿……演练起来精彩纷呈：龙腾、虎跃、猴灵、鹰旋、鹤展、蛇游、鸭摇、狗颠、鸡巧……，美不胜收。

各类象形拳虽各具有特色，但它们具有共同的特点：以形象为势，以意真传神，动作生动活泼，栩栩如生，技法高难，技巧性强。象形拳虽追求形象、神似，但不单纯的拘泥于生硬的模仿。因为人并不是模仿对象的本身，模仿的动作往往都要高于模仿对象的本身。如醉拳中的跌扑、翻腾动作，就是真醉汉也不能做到；猴拳中旋子腾翻等空中造型，就是真猴子亦望尘莫及的；螳螂拳中的“双斧”交劈上下翻飞的快速，敏捷动作，连真螳螂都望而生畏。

好的象形拳套路应是“神似”、“意真”和技击方法的有机结合。

象形拳要求将动作中某些踢、打、摔、拿等攻防技击法与传说中的某些名人故事或某种动物的行、走、打、斗的形象，巧妙地融合为一体。形象美在技击法中主要作用是振奋、强化内在意识，调动体内最大潜力，并使其神

韵、气势外现，从而增加自己的劲力、胆量。

象形拳虽追求形象，但更重视神似；虽讲究造型，但更注意技击。

形象逼真、造形优美的象形拳，是我国武术先辈们的杰出创造，他们塑造了诸如龙之神、虎之威、猴之巧、鹰之力、鹤之精、蛇之柔、鸭之趣、螳螂之猛、狗之功、鸡之灵……这样一幅幅栩栩如生的画面。

如果说各种武术除了健身、技击的作用以外，都具有形象美的欣赏作用的话，那么，象形拳就更具有形象美的欣赏价值。下面我们介绍一些常见的象形拳术。

1、鹰爪拳

鹰爪拳是传统的象形拳术，它是在翻子拳的劲力、身法、手法基础上，仿效鹰的形态和击法而创编的拳术，手型多似鹰爪，所以又名“鹰爪翻子拳”。

鹰爪拳的主要套路和器械有：鹰爪拳、鹰爪连拳、鹰爪行拳、老鹰拳、岩鹰拳、五十路连拳、十二路行拳、燕行拳、八步追、八面追、大小绵掌、大小雄掌、五郎拳、五花炮、少林锤、前六式、一百零八手，罗汉枪、梅花枪、断门枪、梅花双刀、地趟双刀、梅花单刀、金刚刀、断门刀、齐眉棍、梅花剑、青锋剑、金刚剑、大刀进枪、三节棍进枪、虎头钩进枪、单刀拐枪、四人枪、枪夹棍、双棍、八人哨子棍、五虎擒羊棍、铜将手对大杆子、对劈刀、空手破匕首等。

鹰爪拳的基本功训练主要有：站桩功（练马步、虚步等），爪功（抓沙袋、抓石、抓铁球、六指倒立等），眼功（随亮点旋转眼睛，目光要练得象鹰眼一样锐利敏捷）。鹰爪拳的主要技法有：抓打擒手、分筋错骨、蹿跳绕蹦、闪展腾挪、刁靠扔、转缩纵跃等。

各派鹰爪拳的共同特点是，其手型似鹰爪，行拳时“出拳掌打，回手鹰爪，掌密如雨，脆快如鞭。”动作刚暴凶狠，连环快速，静则机智稳健，似鹰待兔。整个套路身灵步活，出手疾速，回抓有力，善攻能守。再配以“晨鹰展翅”、“雄鹰捕食”、“鹰击长空”等象形动作，给人以勇猛、果敢而又机智、优美的印象。

鹰爪拳给人以美的欣赏，表演起来，时而鹰击长空，神目利爪；时而低翔谷林，钩扑刁拿；时而猛速如离弦之飞箭；时而稳健如迎风之苍松。将雄鹰之凶猛、矫健、灵活等动作表现得淋漓尽致，给人以心旷神怡之美感。

2、螳螂拳

螳螂拳，是模仿螳螂的形态和搏击特点，结合武术攻防技击动作，而创编成的一种具有独特风格的象形拳术。

螳螂拳有南派、北派之分。北派螳螂拳的创始人，相传是明末清初即黑县人王郎。王郎从小喜爱武术，曾到嵩山少林寺习武，后又到四川峨眉山、昆仑山等地寻师访友，最后回山东。王郎虽刻苦练武，但因身材矮小，与人比武常被击败。王郎并不因此灰心，仍不断琢磨武艺，一次在田间忽视螳螂捕蝉的动作，他见螳螂挥舞双臂，长短兼施，攻防有度，擒纵得法，顿时受到启发。于是他苦心观察体会螳螂的各种进攻动作，从中悟出黏、沾、崩、扎、闪、勾、按、刁、采、封、刀等技法。终于在少林拳法的基础上，融进螳螂的攻防动作，而创造出独特的螳螂拳法。经三载苦练，王郎技艺大有长进，再与人比武，屡屡得手。

南派螳螂拳又名周家螳螂拳，据说，创始人是清代广东人周亚南。其技法与北派螳螂拳不同，而与南拳相似。

螳螂拳在传授过程中，其种类和套路逐渐繁衍，一般可分成五大流派。

(1) 七星螳螂拳，又称罗汉螳螂拳。这一派多用“七星步”，练功内容有三部分，一是基本功，二是套路技术，三是拆练（包括碰桩、散打等）。其特点是劲力刚脆，横裹直撞，架势舒展。

(2) 梅花螳螂拳，又名太极拳螳螂拳。这一派采用“鱼鳞步”，灵活敏捷，变化多端，恰似朵朵梅花。练功内容与“七星螳螂拳”基本相似，发劲讲究顺、巧、柔。其特点是形象逼真，节奏显明。

(3) 六合螳螂拳，又名马猴螳螂，这一派讲究内外三合（心与意合、意与气合、气与力合、手与足合、肘与膝合、肩与胯合），柔多于刚，发劲常用内劲，强调以意导形，意进身随，上下相随，内外合一。

(4) 摔手螳螂拳，又称梅花摔手螳螂，这一派由梅花螳螂演变而来，因多摔手之法故名。

(5) 鸳鸯螳螂拳。这一派也出自梅花螳螂拳，因拳势左右对称，故名。北派螳螂拳中尚有通背螳螂拳、光板螳螂拳、八步螳螂拳等。

螳螂拳流派众多，特点各有不同，但具有共同的特点：在形态上模仿螳螂的动作，在精神上取螳螂临危不惧、勇往直前的神态，手法上取螳螂快速突袭的动作，身法上取螳螂闪展腾挪的突跃动作。动作严谨，轻巧，敏捷有力，攻击性强，势式衔接巧妙，手法连环，手、眼、身、步法讲究，快、活、稳、精。发劲富于弹性，刚而不僵，柔而不软，脆而不断，快而不乱。

螳螂拳以其刚毅勇猛，灵巧快速，刚柔相济，长短兼施，虚实结合，攻防有度，拎纵得法，变化多端，招之即打，不招不打，连招带打的风格而著称于武坛。武林还称螳螂拳为七长八短之拳，它长短俱备，八刚十二柔，刚柔相济等技法，还体现出短打拳法之特点。欣赏起来，赏心悦目，美不胜收。目前擅长此拳的有于海等人。

3、蛇拳

蛇拳，是象形拳的一种，因模仿蛇的动作而得名。此外，在形意拳中有以蛇形为动作的拳路，在少林拳中有以蛇形为主的蛇拳，在南拳中也有以蛇形为主的蛇形拳。

蛇拳的起源也很久远，据古籍记载，在古代的越国，今浙江、福建一带，以蛇为“图腾”，即把蛇敬奉为神，常以蛇纹为装饰图案，还模仿蛇的动作，以强身自娱。随着武术的发展，人们将武术技击动作与模仿蛇形的动作，融合成了蛇拳。现今，蛇拳在浙江、福建、四川、广东、台湾，香港一带尚有流传。

传统蛇拳的套路主要由神蛇炼月、金蛇陆起、蛇蟠天真、白蛇吐信、风蛇绕树、玄蛇盘石、毒蛇喷沫、腾蛇走雾、罡风落叶、角蛇应尾、怪莽出穴、猛虎摇头、九龙渡江和巨蟒翻身等 50 多个动作组成。有的蛇拳套路内容还含有丰富的情节，从惊蛇苏醒、蜿蜒出洞、游动爬行、伺机觅食、相互嬉戏、昂首进攻到舒展回洞。

蛇拳的主要手型是蛇形掌；主要掌法是穿、插、按、劈、钻、压、摆、挑；主要拳法是崩、钻、按、冲、横、劈、勾；主要步法是半马步、跪步、丁步、独立步、弓步、麒麟步等。

蛇拳的特点是：开合得宜、刚柔相济，以柔为主，柔中有刚，上肢松柔，下肢灵活，步活而桩实。蛇拳有较高的实战价值，实战时按拳谱要求是“身要颤，步要转，二手忽闪神要战；圈绕步，步偕身，用指枪喉快为准；龙戏

珠，掌插肋，勾手啄人，勾顶击；脚尖点，虎爪进，急来缓应巧柔还。发劲时伴以“呵、哈、哟”之声，以助气势。

蛇拳的典型动作是蛇掌。抓住这个特点，青少年朋友可以从众多的拳种中分辨出蛇拳。

4、醉拳

醉拳，是象形拳一种，它模仿醉汉神态，行拳时踉踉跄跄前俯后仰，东歪西倒，故而得名。醉拳也已有悠久的历史，据《今壁事类》卷十二记载，卫武公刺周幽王时，就已有了酒醉后跌跌冲冲、摇摇晃晃的醉舞，以后被武术家吸收其醉态，与武术的技击方法紧密结合，逐渐形成了醉拳。醉拳也有几种套路。“醉八仙”是模仿传说中的八仙（汉钟离、吕洞宾、韩湘子、蓝采和、张果老、何仙姑、铁拐李、曹国舅）的醉酒形象。“鲁智深醉跌”，是表现水浒英雄鲁智深醉打山门。“燕青醉酒”，是表现水浒另一英雄燕青醉酒的形象。此外还有“太白醉酒”、“武松醉跌”等。这些不同名称的套路，虽形象和-content不同，但都离不开醉形醉态的特点。民间流传的《醉八仙歌》描述了“醉八仙”的拳势，其中有“身花儿，如狂似颠；步趋儿，东扯西牵；好教人留恋”之句，生动地描绘了这种拳运动时身法、步法上的醉形醉态。

但醉拳不是对醉形醉态的机械模仿，而是以武术的技击动作为基础，吸取醉的形态，经过技击和艺术上的处理提炼而成。醉拳在外形上东倒西歪，醉形逼真，但须做到“形醉意不醉”，“步醉心不醉”，在跌撞摇摆等动作中，处处暗含着闪展腾挪、虚守实发、逢击而避、乘隙而入、指东打西的技击要点。要求达到神传意发，手捷眼快，步醉身活，刚柔相济，动迅静定，形神兼备。

醉拳讲究眼、手、身、腿、步的协调配合，眼法有视、瞧、藐、飘；手法有点、盖、劈、擒、刁、拿、采、扣；身法有挨撞、肘靠；腿法有楔腿、蹬扑及勾、挂、盘、剪、提、弹、缠等。醉拳有较多的跌扑滚翻动作，主要有鹞子翻身、小翻、拨浪子、单提、折腰提、鲤鱼打挺、抢背、扑虎、窜毛、盘叉、硅子、乌龙绞柱等。各种醉态逼真的醉拳套路就是由这些基本动作组成的。

要学好醉拳，首先要掌握长拳的基本功和基本套路，在柔韧、速度、力量、耐力及手型、步型、跳跃、翻转、平衡、劲力、协调性等基本素质和技术方面有一个较好的基础。但应注意长拳与醉拳在手、眼、身、步法及功架体势、行走转换等方面都有一些差别。

醉拳不仅有灵活的步法、善变的身法、敏捷的手法和刚柔相济的力法，而且在发展过程中结合了较多的直趟功。这就对练习者腰腿的柔韧性、关节的灵活性、内脏的功能以及意志品质等方面的要求较高，经常练习醉拳，可以提高机体的柔韧性、灵活性和协调性。

5、猴拳

猴拳是象形拳的一种，因其拳势动作模仿猴子的各种神态结合攻防技法编制而成，故名猴拳。

猴拳形成历史十分悠久。据记载，早在西汉时就有“猕猴舞”和猴拳。西汉时长信少府檀长卿，就曾在一次盛大的宴会上，乘着酒兴表演猕猴舞。湖南长沙马王堆三号汉墓出土的西汉帛画《导行图》上有“沐猴灌”的名目和图象。描绘的正是类似猴拳的动作，生动地再现了猴子灵活、轻巧、机警、

敏捷、顽皮的特点。明代著名将领戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中就有“宋太祖有三十二势长拳，又有六步拳、猴拳”的记载。明代万历年间的进士王士性，也在嵩山游记中描绘了少林寺僧练猴拳的生动形象：“中有搏击者，盘旋蹀跃，宛然一猴也。”明代郑若曾在《江南经略》一书中，更明确记载有“猴拳 36 路”。从以上记载可见猴拳的形成历史十分悠久。

猴拳在长期的发展过程中，形成了很多流派，各有不同的特点，但基本的风格特点是一致的。近代猴拳多以套路的形式出现，其动作内容既模仿了猴子机灵、敏捷的形象，又不失武术技击的特点，在动作质量、套路编排与表演效果等方面都有提高。近代著名的猴拳运动员有被称为猴王的肖应鹏和熊长贵等。

猴拳在整套的动作神态上讲究刚、柔、轻、灵、绵、巧、躲、闪、神、速 10 个字；在上肢手法上强调抓、甩、采、切、刁、拿、扣、顶 8 个字；在腿法上要求缠、蹬、踹、弹 4 个字。

模仿猴形的动作有：猿猴窥望、惊猴逃窜、白猿出洞、白猿摘桃、白猿蹲坐、白猿献果、白猿跳跃、白猿蹬枝、白猿吊藤、白猿刁棒、白猿躲闪、白猿入洞等。而且，近代猴拳套路中，绝大部分贯穿一定的情节，如出洞、窥望、看桃、攀登、摘桃、蹬枝、藏桃、蹲坐、吃桃、喜乐、惊窜、入洞等。

练猴拳的基本要求是十个字，即形象、意真、法密、步轻、身活。

1、形象：即在动作外形上要显示出猴子的特性。在身法上模仿猴子耸肩、缩颈、圆背、缩身、弯肘、垂腕、曲膝等；在步法上采用轻巧灵活的脚尖步、小跳步等。

2、意真：要做到神似，表现出猴子机灵的精神。一举一动，都要有猴子的机警神态。动作与眼神配合，要把猴形动作表现得栩栩如生。

3、法密：动作要紧密连贯，有起伏，有节奏。

4、步轻：步子轻巧迅速，无论跳跃，还是爬走或足尖走等，都要轻巧灵活。

5、身活：身法灵活。

总之，猴拳是“形法合一”的拳术，即象形与技击方法统为一体，不仅要做到形象、神似，而且要做到技击动作密集连贯，干净利落，但又刚柔相济，虚实相间，快慢得当。演练起来，犹如《西游记》中的美猴王孙悟空再现。故有诗赞：“采摘仙桃习如常，四处窥望善躲藏，抓打勾挂显灵气，猴拳神技堪赞扬”。

6、鸭形拳

鸭形拳实际上是天津李恩贵在解放后自编的，曾在 1953 年全国民族形式体育运动会上表演过。

鸭形拳手型有拳、掌、钩，步型有弓步、虚步，手法除搂、钩之外，以掌法为主。掌法有托、插、穿、摆、掖、擲、推、按等，步法有行步、拖步、击步、盖步、撵转步等，以挖行步为主，前进时，两腿挖行，头颈前后伸缩，两手交替地前撩后摆，似鸭陆地行走；两手向体侧连续挑按，似展翅戏水。动作内含遒劲，似鸭矮沉稳。

鸭形拳演练时，要求两臂甩动自然，两腿和脚蹬撩踢动，身体前后左右摆晃，使身体各部位都能得到锻炼。

鸭形拳，表演起来，生动形象，栩栩如生。电影《南北少林》中有一段鸭形拳的表演，青少年朋友可能看到了。

意拳

(1) 形意拳古名。董秀升撰《岳氏意拳五行十二形法精义》，以意拳命名形意拳。书中收录有传为清乾隆十五年（1750年）成文的“《岳氏意拳顺序》”（有文称此序为《心意六合拳·序》）此序云：“（岳飞）精通枪法、以枪为拳，另立一法，以教将佐，名曰意拳”。至明清间，姬际可“得遇异人，以岳武穆王拳谱传授，磨练数载，尽悟其妙”，始传出形意拳（心意六合拳）。

(2) 指传自王芃斋的现代意拳。王芃斋（1890—1963）幼从郭云深习形意拳，得其精要。成年后外访各地，又学得八卦掌、太极拳等多种拳技。经数十年亲身实践和理论研究，最后以形意拳为基础，以“以形取意、以意象形、形随意转、意自形生、式随意从、力由意发”为总则，摆脱拳套，创成重意弃形，以站桩功为本，讲究实搏散手的现代意拳。其主要内容包括：站桩、试力、试声、发力、摩擦步、推手、散手（实践）等。其中站桩、试力、试声被作为基础功夫。

站桩的桩式有二十多种。按其形态可分为站式、坐式、卧式、行走式、半伏式；按其作用可分为养生桩和技击桩。练习站桩，首重凝神定念，意动一致；并以“四容五要”作为基本原则。“四容是头直、目正、神庄、声静；五要是恭、慎、意、切、和”。“五要”的含义是恭敬谨慎、意足切实、平心和气。

试力是“由不动中去体会，再由微动中去认识”站桩获得的各种力。王芃斋《站桩漫谈》云：“试验各种力，……沉、托、分、闭、提、顿、吞、吐、筋、络鼓荡弹簧似，毛发根根意如戟，一面要含蓄缠绵力旋绕，一面要斩铁截金、冷决脆快、刀剪斧齐。”练习时，还要以“试声”补益“试力”，以求产力并发。试声讲究声由内转，如幽谷之声。初试求有声，渐以有声变无声。

现代意拳强调浑圆完整。要求“力不出尖”，“形不破体”；并以“上动下自随、下动上自领、上下动中间攻，中间攻上下合、内外相连、前后左右相应”作为动作要诀。

现代意拳的基本拳式有：蜃龙探首、进退卷臂、沧海龙吟、波浪顿首、半窗观寸、鬼起鹞落、彻地追鼠、勒马听风、惊蛇遇敌、怒虎搜山、提弓捉弧、白猿斗鹤。遇敌交手时，要求身无定势，手无定形，步无定位，审敌度势，随机发力。

在现代意拳的传习中，有的传习者认为此拳在劲法方面，含有形意拳的“整劲”，太极拳的“化劲”。八卦掌的“活劲”，长拳的“冷、弹、脆、快、硬”等劲；在手法方面，含有形意拳的五行、十二形，八卦掌的削掌、塌掌、掖掌，太极拳的“沾连粘随”技击法，以及梅花拳、弹腿、炮捶、拳击和中国式摔跤中的一些搏击方法，而称此拳为“大成拳”。似谓其“熔百家拳术的技击法为一炉”之意。

意拳主要在北京、天津一带流传，以民间传习为主，因无套路，故无法比赛。

武术集体项目

武术集体项目是武术的一种练习形式。是各拳种的六人或六人以上徒手或器械的集体表演。中国早在周代即已有武舞，以后历代传习不衰。新中国成立之后，将武术集体项目列入武术竞赛项目。现代武术集体项目整套动作

包括规定的步型、步法、身型、身法、跳跃、翻腾等，器械项目还要有一定的器械方法；其队伍要整齐，布局要匀称，有一定的图案变化；内容上要突出武术的特点和风格；可以配乐。武术集体项目在演练时要求，每个运动员必须精神贯注，动作规范，技术准确，有高度的默契。这个项目表演起来经常是场面开阔，威武雄壮，扣人心弦；再配上节奏明快具有各种特色的古典音乐或民族音乐以及适当的服饰，可使人获得舒畅、优雅的美好感受。

武术集体项目有：集体基本功、集体拳、集体剑、集体大刀、集体鞭、集体棍等。

武术对练

武术对练是把技击动作按照一定的套路结构编排起来，由两人或两人以上进行攻防动作配合演练的套路。武术对练的历史很悠久，历史上有许多关于武术对练的记载，各种拳术也都非常重视对练，几乎都有对练套路。武术对练的特点是：内容丰富、结构严密，是依据各类拳种或器械固有的踢、打、摔、拿、击、刺等动作的攻防技术方法编排的。

练习时要求：动作熟练，配合协调默契；各种技法明晰，击打和闪躲准确，有分寸；各方的攻防意识要逼真。对练一般按拳术和器械分类，分为徒手对练、器械对练和徒手与器械对练三种形式。

青少年朋友，在一些武打片中看到的两人或多人的搏击对打都是武术对练套路。只是将对练套路，根据剧情的需要进行了改编而已。好的对练表演起来，赏心悦目；比较差的，给人一种假的感觉。那么，如何来判定运动员的好坏呢？好的对练表演，起码的标准是熟练，配合协调默契。对练与单练的第一个不同点是两人或两人以上配合的，如果不熟练或一方生疏，配合就不协调、不默契。进一步则要求各种技法明晰、老练，击打和闪躲准确、有分寸。如用刀攻击：扎用刀尖，砍、斩用刀刃。所攻击的部位，如对方不闪躲就正好击中，分寸不差。被攻击的一方，躲闪则刚好避开。如用刀防守，格挡则用刀背、刀身，贴切及时，毫厘不差。再进一步就要讲究快速、勇猛、逼真了。对练套路不能算是真打，因为是事先编好练熟的，但也不能算是假打，因其包含诸多真实的技击方法，并需要表演者具有精湛的真功夫。故对练套路表演可算是半真半假。这是它的实情，但表演起来就不能使人看出假来，而要施展浑身功力、技法，通过互相的配合，尽量表现出逼真。这个真，要表现得熟练、默契，要表现得准确、干脆，要表现得快速、泼辣、勇猛，要有一股顽强的拼搏精神。

器械欣赏

欣赏武术器械表演时，与拳术欣赏一样，也要对运动员所演练的器械有所了解，我们从众多的武术器械中选出一些常见的，向青少年朋友加以介绍。

刀术

如果你是喜爱看京剧表演的，对舞台上关云长飞舞的威风凛凛的大刀、对武松挥动的如猛虎下山般的单刀，一定会留下深刻的印象。

刀，是我国最早出现的兵器之一，是武术中最常用的器械，在古代就有人把刀列为十八般兵器之首。

刀的种类很多，若以大类分，大体可分为单刀、双刀、大刀三大类。刀的外形构造，不论是单刀、双刀或是大刀，大体上都包括刀尖、刀刃、刀背、刀盘、刀柄五部分。刀尖，是刀的前尖，用于扎、刺、撩、崩等；刀刃，又叫刀口，是刀的锋利部分，多呈弧形，用于劈、砍、斩、抹等；刀背，是刀刃的对边，较宽厚，也多呈弧形或成流浪形，可作挑、挡、搅、挂等；刀盘，也叫护手盘，即刀柄前面的圆盘，起护手作用；刀柄，是握手部分。另外单刀还佩有刀彩，又称刀袍。

单刀是短兵器，单刀一般是一手持刀，另一手配合持刀手运动，随刀法变换做各种伸缩、开合、缠裹动作，以助刀势。单刀水平的高低可以从不持刀的手与刀的协调配合程度看出一二，所以有“单刀看手”的说法。单刀刀法主要有劈、撩、扎、挂、斩、刺、扫、架、缠头、裹脑、腕花、背花等。练习单刀，要求眼明手快、变化多端，进退闪转和纵跳翻腾都要刀随身换，刀常居中，劲力贯于刀身，达于刀尖，完成动作要快速勇猛。

双刀也是短兵器，是两手各持一刀，能左右配合。圆转灵活，主次分明，繁而不乱。双刀刀法与单刀基本相同，但其中刀花较多，并与身法步法相协调。双刀水平的高低，从刀法和马花与身法和步法的协调配合程度可以看出，所以有“双刀看走”的说法。双刀的方法及变化是通过两手与下肢协调配合来体现的，要求两手用刀均匀，方法清晰，步法灵活，上下协调。在运动中，身随步转，刀随步变，随步法的移动紧密配合着刀法的变化，整个套路显得起伏连贯，运转自如，给人以“行如风、动如涛”、“叶里藏花、双蝶飞舞”的美感。

大刀是属于长兵器，主要方法是劈、抹、撩、斩、刺、压、挂、格、挑等，所谓“大刀看刃”是要求各种方法清晰地运用在刃上。练习时，双手执刀，要求以腰发力，身械协调。古代将士练用的大刀，常重至20公斤，需要很大的臂力。挥舞大刀显得气势雄伟，威风凛凛，古代临阵常作为战将的马上兵器，威力很大，故有“百兵之帅”之称。

“刀如猛虎”是刀术的基本风格，它以刚劲粗豪泼辣见长。高超的刀术，舞动时，“寒光逼人”，“只闻刀风，不见人影”，快速的双刀舞动可“泼水不入其身”。所以青少年朋友在看武术表演时，应从运动员怎样来通过臂力和腰力去表现刀这种粗豪泼辣的风格。评价运动员演练水平的高低主要也看他是否将刀术粗豪泼辣的风格体现得充分。

贴身，又是刀术的主要技法特点之一，这是器械特点所决定的。主要刀法有：缠头、裹脑、扎刀、斩刀、劈刀、抡劈刀、撩刀、挂刀、舞花刀等，刀法都要求贴身。青少年朋友在欣赏刀术表演，应该注意这一点。

要练好主要刀法，并能表现出刀术的风格和特点，就必须加强臂力训练。臂力提高了，就为练好刀法打下了基础。

同时，要着重基本动作训练。在整套动作串起来练之前，必先将刀术的基本动作抽出，反复练习。动作务求正确规范；要多练、常练，以期“熟能生巧”。

枪术

枪，在古代与矛、铍属同类武器。枪由矛演变而来，是我国最具有代表性的古兵器之一，是古战场拼杀的重要兵器。

由于枪术使用广泛，历史久长，名手辈出，因此，枪术理论著作也不断问世。早在魏晋南北朝时，就有总结枪法技术的著作出现。明代戚继光的《纪效新书》中有长枪法一卷，唐顺之著有《六合枪谱》、吴殳的《手臂录》是集枪法大成之作。

到了明代，枪术已形成许多流派，有按地区划分的东路枪手、河东流派，有按姓氏划分的张、朱派等，到明代枪法有十七家之多，其中最著名的有石家枪、峨嵋枪、杨家枪、沙家枪、马家枪、少林枪、议口枪等。这几家枪法各有特点，如马家枪根大头尖细，主要功夫在两腕；沙家枪以竹为杆，主要功夫在两足；杨家枪木杆，勇力粗犷者易学。

在古代，枪的种类很多，近代的枪也不少，近代武术套路中所用的枪有：大枪、花枪、以头枪、双枪、钩镰枪、双头双枪等。

枪由枪头、枪缨、枪杆组成，多用白蜡木做枪杆，枪头钢制呈梭形，头杆相接处系扎红色枪缨。枪的长度一般不短于人体直立手臂伸直上举后的长度。

枪的技法以拦、拿、扎为主，这是枪术的基本动作。拦枪和拿枪又称“圈枪”，是防御之法，防对方武器乘隙而入，要求圈小、迅速、准确、有力。扎枪是进攻之法，有上平、中平、下平之分，其中以中平为最主要，有“中平枪，枪中王，当中最难挡”的拳谚。要做到“枪扎一线”，即注意发挥枪头使用，并且要使腰部用力与上下肢动作协调一致，枪式平正，枪尖直出直入，力达枪尖，其进锐，其退速，出枪似蛟龙出水，入（收、缩）枪如猛虎入洞。除上述三种枪法外，还有劈、崩、点、穿、挑、拨、云、扫等法，运用时方便灵活，倏忽多变。

枪术的特点是身法灵活多变，活动范围大，步法轻灵、快速、稳健，动作清晰，动静分明，刚柔相济、吞吐自如，潇洒大方，势如游龙。花枪、两头枪还可舞花、抛枪等，气势奔放。双头枪的花法，更独具一格。

枪术可与大多数器械对练，故称“百兵之王”。对练套路有“棍进枪”、“单刀进枪”、“空手夺枪”、“三节棍进枪”、“九节鞭进枪”、“双插子进双枪”、“双梢子进枪”等。

青少年朋友在观看枪术表演时，首先要看运动员枪法是否清楚，这一点主要体现在枪扎一条线上。其次要看运动员是否将枪术的特点淋漓尽致地体现出来了。做到以上两点，我们基本上可以说这是一套好的枪术了。枪术的欣赏主要从其动静分明、刚柔相济、吞吐自如、飘逸大方、势如游龙等方面欣赏。另外枪术是“十八般兵器”中较难学的一种，有“年拳、月棒、久练枪”之说。运动员为了使枪术练起来有声有色，有板有眼，付出了许多艰辛的劳动，不知洒下了多少汗水，所以我们在观看比赛时，应当为运动员的精彩表现鼓掌加油。

剑术

被称为“刀刃之君”的剑，在我国有着悠久的历史，也是最古老的兵器和武术器械。

剑的构造，一般可分为剑身、剑柄两部分。剑身部分，包括剑尖（剑身前端的尖锐部分）、剑刃（剑身两侧锋利的部分）、剑脊（剑身中间隆起的部位）；剑柄部分，包括剑格（剑身与剑柄之间作为护手的部分）、握柄（剑格后部作为持握的部分）、剑首（剑柄的柄头）。此外尚有剑鞘（藏剑的匣）和剑穗等附属物。

古代剑术多从实战出发，讲究技击，很少花法，行步如飞，直行直进，剑到之处，有劈头、断项、封喉、刺胸、斩腰、扫足之势。

近代的剑术，在古代剑术的基础上，经继承发展，剑术的基本技击方法很多，主要有刺、劈、砍、撩、挑、点、崩、击、斩、抹、削、挂、绞等。还形成了多种套路运动，其种类繁多，常见的有青萍剑、三才剑、三合剑、昆吾剑、武当剑、太极剑、八卦剑、云龙剑、达摩剑、螳螂剑、通背剑、醉剑、龙形剑、奇门十三剑、太极十三剑、白虹剑、纯阳剑、绉袍剑、七星剑、太乙剑、八仙剑、蟠龙剑、龙凤剑、穿林剑、奇形剑、金刚剑、连环剑、双手剑等。在这些剑术套路中，形式很多，有单剑、双剑，有长穗、短穗，有单手运剑、双手运剑，有单人练剑、双人对练剑。

剑术虽套路繁多，形式不一，但根据剑术的练法特点和体势，剑术大体可分四大类：

- 1、行剑：多走势而少停势，步法轻松纵横挥洒，流畅无滞，气势连贯，动作一气呵成，剑神合一，着重腰身和剑法变化，腰似蛇形。
- 2、势剑：动静相兼，造形优美，剑法准确，桩步稳健，端庄势正，力达剑尖，以功力见长，平衡动作较多。
- 3、绵剑：柔和蕴藉，从容不迫，缓慢平稳，连绵不断。
- 4、醉剑：奔放如醉，乍徐还疾，缓急相济，忽往复收，动作悠然，形如醉酒。

以上四类剑术，特点各有不同，但剑术的共同特点是：轻快、敏捷、潇洒、飘逸。所以有“剑若飞凤”、“剑走美式”、“剑走青”（轻灵）之说。

练习剑术，既了解各类剑术的特点，又要体现剑术的共同特点，也要掌握剑这一轻灵的短器械的特点。剑是短而又细薄的器械，不能与坚硬的器械作同样的用法，剑的优点在于轻灵而技法较多，是“十八般兵器”中技法变化最多的。由于剑的这一优点，所以它能以弱御强，练习中必须充分发挥它的这一优势。拳谚说：“刀如猛虎，剑若飞凤”，即练剑时不像练刀那样猛冲、硬砍，有力劈华山之势。而是要施展“逢坚避刃”、“遇隙削刚”的机智巧妙，用悠然柔顺之劲，不用逆掘之力，使之运动于臂，发劲于腕，灵敏于指。

青少年朋友在观看剑术表演时，首先要抓住剑轻灵的这一特点，只有抓住了这一点才能更好地看出运动员的剑法是否清楚、合理，以及剑的风格是否突出。在欣赏时，注意看运动员运用俯、仰、拧、折、转等身法，达到身随剑走，剑去身随，身剑合一，使剑若飞凤、游龙的表演，从运动员的一动一静、含神不露、含意莫测、刚柔相济之中获得美的享受。懂得欣赏剑术的人，从中可以看到雷电，看到大江，看到书法，还能看到绘画的绝妙等等。

棍术

棍，也是我国最古老的兵器之一。在《太白阴经》中就有这样的记载：“木兵始于伏羲”。这就是说，远在传说中的属三皇五帝之一的伏羲时代，就已用木棍作武器了。近现代的棍，用白蜡杆制成，韧性强，硬而有弹性，既柔且刚。棍有大棍、齐眉棍、三节棍、大梢子棍、手梢子棍等。大棍，高于身长，舞动时需要有很大臂力和腰腿劲，大棍可以在远距离攻击对方；齐眉棍，高与眉齐，舞动时可大蹦大跳，抡、劈、扫、舞，灵活多变，便于招架防守，利于近身攻击；三节棍，是三节短木棍，中间有铁环相联结，携带方便，舞动时可长可短，可伸可缩，灵活多变；手梢子棍，是一种较为短小的两节棍，有单手梢子棍和双手梢子棍之分。现在，武术竞赛中运动员使用的棍，要求不得短于本人身高。

棍的流派很多，有少林棍、五虎群羊棍、青田棍、巴子棍、紫微棍、张家棍、腾蛇棍、东海边城棍、俞大猷棍等等，可说流派纷呈，风格各异。

不同流派的棍术套路，各有自己风格特点的棍法，但各种棍的技法，都离不开劈、崩、抡、扫、缠、绕、绞、点、拨、云、拦、挑、撩、挂、戳等。每一种棍法都有严格的规格，演练时必须严格遵守，运用得法，才能准确地、完整地表达棍术特有的风采。棍术练习要求手臂圆熟，身棍合一，力达棍端；舞棍时勇猛快速，手、眼、身法、步协调一致；双手执棍能开能合，且旋转自如，表现出“棍使两端”、“棍打一片”的特点。

青少年朋友在观看棍术表演时，应主要从棍术的横扫千钧如卷席，疾风暴雨般的气势中领略棍术的风采。从快速刚劲有力的抡棍、僻啪作响的劈摔棍以及呼呼有声的舞花中感受到一种阳刚之美。

软器械

软兵器是与硬相对而言的，一般指可以弯曲、伸缩、折叠的器械，是能长能短，能放能收，软中见硬的武术器械，它包括绳标、流星锤、三节棍、七节鞭、九节鞭、十三节鞭等。在技法上要求软中求硬，硬中有软，能软能硬，软硬兼施。熟练的技巧，协调的身械，速度、声势、难度等，构成了软器械的功力。现介绍一些常见的软器械。

1、绳标，是在一根长绳的一端拴有一个金属制的镖头。技术方法别致，主要以缠、抛、抡等为主，利用身体各关节部位，做缠、绕、抡、抛的动作，使绳子或长或短，或收或放，或圆或直，缠、绕、抛、抡，快速、有力、准确地将镖头击出，然后再收回。要求收放自如，软中见硬，力点准确。全国比赛中可以在传统器械比赛中看到绳标的表演。在评价运动员水平高低时，主要看运动员是否能准确熟练的驾御绳标，做到收放自如，软中见硬。

2、流星锤，是在一条长绳的一端或两端系有金属制的圆锤、有单流星与双流星之分。其技术方法与绳镖相近，因用身体关节部位抖锤窜出，迅如流星而得名。流星锤在武术比赛中已少见，主要在民间流行，其技法和欣赏方法与绳标基本相同。

3、三节棍，在一节棍的两头用铁环与另两节短棍相连，各节短棍长度相近，三节总长相当于人体的高度。使用时两手分握两个梢节，或一手握梢节、一手握中节，或单手握梢节、一手握中节，或单手握棍。它以抡、扫、劈、戳、架、格等棍法为主，配合舞花构成套路，要求快速勇猛，刚劲有力。套路运动时还有舞花、背棍、抛棍等动作。三节棍的特点是势如破竹，攻势如潮，刚猛有力。运动员在演练时如将这些特点淋漓尽致的发挥出来，将给人以阳刚之美感。

4、鞭，鞭有单双之分，又有软硬之别。九节鞭是武术运动中软器械的一种。它有镖头、握把，中间有若干铁节，节与节之间用圆环相连，一般长度以人体直立时“把”触颞，镖头触地为宜。鞭有七、九、十三节之分。一般称“九节鞭”，是一种“软硬兼施”、“可长可短”的兵器，平时携带方便，或收握于手中，或围于腰际，用时用力一抖，便可舞动起来。

据考证，鞭最早见于晋代。软鞭在古战场上“系猛烈之暗器，中人轻也重伤，且不易抵御”，握柄将鞭打出，可击，可答，可勾，可缚，善用者常可胜刀剑，一击可拖拉敌颈使倒。

武术中的“九节鞭”主要运动方法有缠、抡、扫、挂、抛等，此外还有舞花、地趟鞭等动作。“缠”是沿身体各部位作各种形式的缠绕动作，如手、肘、肩、颈、腰、腿等。“抡”是使鞭呈立圆快速转运。“扫”是鞭呈平圆运转。“挂”是施力于快速运转鞭的某部位成支点，来改变鞭的运转方向。“抛”是把旋转的鞭顺势抛于空中。“舞花”，有单手、双手之分，前者多使鞭沿身体前后做立圆运动，后者则多沿身体左右两侧呈立圆运转。从上述方法中可看出，九节鞭以“圆”运动为主，它借手臂摇动和身体各部位的转带，拨打鞭的某部位而增加动势和改变圆心及方向。

鞭旋转越快，产生向外牵引的离心力也愈大，因此对增强握力、臂力有显著效果。鞭的单式动作有“里、外拐”、“斜披红”、“抛接鞭”等动作。

九节鞭以缠、抡、扫、挂等用法为主，要求抡起似车轮，舞起似钢棍。可以左右手分持练习，称“双鞭”，也可一手持鞭，一手持其他器械组成套路进行练习。如“刀里加鞭”等。

鞭术演练起来，鞭彩飘动，如战鼓隆隆作响，使观赏者有如身临喊杀震天的古战场，观赏起来别有情趣。

练习软器械，开始时往往不容易一下子掌握它的运动规律。其周身皆软，难于控制，很容易缠住身子，有时还容易碰伤身体。因此，练软器械的第一个要领是防止自伤。自伤，当然不好，且易使人产生畏怯心理。要解决这个问题，按传统的方法，初练时不能直接用铁器械，而要以小沙袋作代用器材。如九节鞭可用一段相当于鞭长的绳，一端束上一个小沙袋作代用器材。这类代用器材易于制作，且容易控制；打中自己也无伤害。初练时，可减轻难度，防止畏怯。待技术熟练后再过渡到用木器材，最后用真器材来训练。

双器械

所谓双器械，是指双手分别持器械，配合演练的项目。有双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等。

拳谚说：“单刀看手，双刀看走”。“手”，指不拿器械的空手；“走”，指步法。这是单刀和双刀最难之处。这句拳谚的意思：只要看看练单刀者最难的空“手”练得怎样，以及看看练双刀者最难的“走”步练得如何，就可以看出他们功夫的深浅了。从这里，我们知道，练双刀（或其它双器械）步法与器械的配合是最为重要，也是最为讲究的。因为，凡武术套路，要演练得好，必须注意全身的协调配合。对于传统技法，就是要做到“六合”。“外六合”讲究肩与胯合，肘与膝合，腕与踝合——这是手与步配合的具体法则。拳术的“六合”较之器械的“六合”较易做到，而双器械的“六合”较之单器械的“六合”则更难。因为双器械是两手分别持器械运动的项目，左（手）上则左（脚）应，右（手）下则右（脚）应；左（手）前则左（脚）应，右（手）后则右（脚）应；左右（手）连续变换则左右（脚）连续应。只有这

样，才能做到身械协调，这是练双器械的难点，也是双器械训练所必须掌握的要领。

左右手使用双器械怎样能在用力、速度和技法控制等方面协调一致，也是训练的重要一环。因为按照一般人的生理特点，两只手在力量、速度、反应等方面的发展是不均衡的，其中必有一手较为薄弱。然而双器械要求两手均衡配合。这样在训练时就要特别对那只薄弱的手（一般是左手）加强练习了。有些双器械项目是两手分别持不同器械的，如刀里加鞭，一手持硬器械，一手持软器械，两手配合，难度更大，尤须分别单练。先着重加强薄弱手的练习，再进而解决两手的协调配合，这是双器械训练的要领之一。否则，两手配合不均衡的缺点将严重影响各种技法的掌握，“看”与“走”的问题就更谈不上了。

双器械的技巧性动作较多，如舞花动作和穿挂性动作，对“六合”、勺、法”等技法要求较高，尤须抽出单式，反复练习，而绝不能单纯靠整套动作的练习来解决。

鞭、铜

硬鞭属短兵。硬鞭有两种：一种是“竹节钢鞭”，形如竹节；另一种是十三节“水磨钢鞭”，这种鞭不算柄有13节，长约3尺，柄粗约1寸3分，鞭身有十三、四个方形疙瘩，鞭头稍细，有钝尖，鞭尾是坚木或铁制的柄。鞭头鞭尾皆可握，能两头使用。击法有捋、捩、搯、挂、挑、截、封、闭、架、挡、摔、掉、点、盘、扫等。

铜，也叫筒，是短兵器的一种，出于晋唐之际，铜钢或铁制，形似硬鞭，唯铜身无节，铜端无尖。铜体断面成菱形，即方形有槽，故有“凹面铜”之称。铜之大小长短，可因人不同，一般在65—80厘米之间。铜有单双之分，以练双铜居多。击法有上磨、下扫、中截、直劈、侧撩、绞压等24法。着数有“横三竖四”、崩、滚、挑、截、架、挂等。

硬鞭和铜属同一类器械，其特点都是动作快速有力，攻势猛烈，因此有“雨打白沙地，铜打乱劈柴”之说。

鞭和铜主要在民间开展，其鞭和铜一般为坚木所制。近来武术比赛中很少见到鞭和铜。

鞭杆

武术短兵器之一，是民间将系鞭的杆单独使用而逐渐演化成的。鞭杆流行在甘肃、陕西、山西、宁夏等地。由于它短而无刃，梢把并用，可以单双手持握，鞭法独特，携带方便。

鞭杆为木制短棍，长度为本人的13把，约1.14—1.40米，粗约3.5—3.8厘米（直径），粗的一头鞭端称为“钻”，系“把端”，略细的一头叫“梢端”。演练时梢、把并用，单、双手持鞭，长于调手换把。

鞭杆运动起来，有左有右有刚有柔，有起伏转折，有平衡跳跃，能全面发展人的身体素质。同时它也有明显的技击特点，其击法有搬、点、戳、挂、滚、格、墩、挫、拦、砸、剁、劈、挑、踹、扣、击、撩、截、拨、架、推、挎、绞、压等。演练中要求做到手不离鞭，鞭不离身，鞭法独特，走鞭换手，干净利落，动作敏捷，有左有右，身法伸屈吞吐，力法刚柔相济，力贯鞭梢。鞭杆有独特的风格特点：两端同用，左右互换，变化多，全式少，难度不大而且朴实美观，技击性强。青少年朋友欣赏时应抓住这个特点。

鞭杆可以单练，也可以对练，有“鞭杆对打”。套路有“十三鞭”、“三

十六鞭”、“陀螺鞭”等。

拐

拐，俗称“拐子”，据研究系由秦汉时代出现的一种两用特殊兵器“钩镶”演化而来。钩镶两头带钩，中间突出一短锥，背面有把手。推镶可御敌，钩引可刺杀。“拐子”在古兵器中未列，系武术器械之一。拐为木质结构，柄长2—4尺不等。“长拐”为单拐，长约4尺，有拐柄的，垂直近端处置一似角的横柄为“短柄”，故称“牛角拐”或“羊角拐”。握法有：一手持短柄，另一手持长柄，或两手握长柄，单手握长柄或短柄，交替使用，进行演练。

双拐，为“短拐”。演练时握短柄，两手各持一械。拐子的形状主要有以下几种：长、短柄垂直成“丁”字形的“丁字拐”，短柄似鸭嘴的“鸭嘴拐”，在长柄四分之一处置一“卜”形短柄的“李公拐”，拐身形似单刀、拐端似枪尖、短柄端处似钩镰的“钩镰拐”以及“苏勒拐”（墨鱼拐）、牛角拐等。

拐子的构造多种多样，练法大致相同。使用时，击打方向变化多端。单拐的击法有劈、砸、滚、崩、支、扑、拍、拿、钩、挂，撩、截等，双拐又有搂、盖、转、打等招法。

拐子除单练套路外，也可对练，如“刀拐对枪”、“双拐进枪”等。拐主要在民间流行，现在的武术竞赛中很难见到。

锤

锤是兵器的一种，我国传统武器，古称“椎”。始见于春秋战国时期，当时锤是常用的武器，在《史记·信陵君传》和《史记·留侯世家》中均有记载。凤凰山出土的明太祖朱元璋孙子朱悦爌墓中，就有持锤的陶俑，锤形有立瓜、卧瓜两种。福居禅师的《少林衣钵真传》（抄本）载：“一柄铜锤，闭四门，上三下四八方寻，三四九转入手化，后带八步紧缠身。”这是对用铜锤的生动描述。锤有长柄和短柄之分，有单柄和双柄之别。锤形似瓜，故有立瓜、卧瓜等名称，也有四方、八楞等形。古时持锤者称为“金瓜武士”。

短柄双锤，非常沉重，舞练需要有较强的力量方可，因锤可用来硬砸、硬架，故有“锤棍之将不可力敌”之说。用法有涮、曳、挂、砸、擂、冲、云、盖等。其中，涮、曳是用锤特点。

锤的特点是动作简单，刚劲有力，以力取胜，硬砸硬架，凶猛狠毒，粗犷豪壮。

锤在武术比赛比较少见，主要流传于民间。

钩

古兵器的一种，由戈演变而来。春秋战国期间，戈、钩、戟并用。从卫墓出土的铜钩看，钩的形状似戟，只是戟上边为利刃。而钩上边为一浅钩形，故名钩。

古战场上，用钩者颇多。两晋时骁勇善战的冉闵，清代的窦尔墩等都是用钩的名家。武术所用的钩有单钩、双钩、鹿角钩、挠钩、虎头钩等。长钩多双手使用。短钩多左右手各持一钩，或一手持钩，另一手持其它兵器，相互配合使用。

双钩是多刃器械，较难习练，稍之不慎，容易划到自己，因此也没有“缠头裹脑”、“舞花”等动作。但它用法上有自己的特点，有钩、掏、搂、带、托、压、挑、刺、蚀、挂、推、拉、提、锁等法。单式动作有“又步左搂右

刺钩”、“穿花”等。运动员演练时，为了发挥钩的多刃作用，用起、伏、吞、吐”等身法来配合，有“钩走浪式”的说法。因此钩术套路演练起来身法多变，起伏、转折非常优美好看。目前武术传统器械比赛中常有手持双钩的运动员参加角逐。

钩的套路有“查钩”、“行钩”、“二十速钩”、“梅花虎头钩”、“雪片钩”、“卷帘钩”等。对练套路有“虎头钩对枪”等。演练风格因流派不同也不一样。

匕首

匕首，即短剑，因“其头似匕，故称匕首”。匕首锋利短小，携带使用方便，制造也比较精致。

匕首以击、刺、挑、剪、带为主要方法，是近距离搏斗比较有威胁的武器。匕首的单式动作有“叉步抡臂翻身扎”、“上步转身刺换绹首弓步刺”等动作。

匕首的单练套路有“双匕首”，对练套路有“匕首进枪”、“夺匕首”、“双匕首进双枪”以及“三人的双匕首盾牌”等。

在武术比赛中，双匕首届传统器械，多为女运动员演练。运动员手持两把匕首，演练起来英姿飒爽，很有朝气。

峨眉刺

峨眉刺属武术短兵器之一，过去曾叫峨眉针。武术用的“峨眉刺”，其长约30厘米，呈中间粗、两头细的锥形，头端略扁成菱形带尖，中间有一圆环，表演时将圆环套在双手中指上，方法以刺、穿、扔、挑为主，配合各种步法跳跃等动作，舞动起来小巧玲珑，绕有风趣。双腕一抖，可以在手中转动。舞练时，结合各种步型、步法、平衡、跳跃、翻转等动作构成的套路，适合于青少年及女子练习。

圈

古代的圈属一种暗器，形如手镯，除握手呈圆形外，其余均为扁圆形，并在外缘有形如锯齿的薄刺，掷出后使圈旋转，用刺伤人。另一种是带刃的铁轮。

近代武术器械中的圈，无齿无刃，直径约25厘米，上系有彩绸，演练时，双手各持一圈，配以旋转、翻身、跳跃，并伴有优美的动作造型，多适合于青少年和女子练习。圈的用法有轮、砸、套、带、格、压等。

近年全国比赛中的单练套路有“双环”、“乾坤圈”、“风火轮”等，也有对练套路如“双圈对棍”等。

槊

槊是古代兵器，狼牙棒即属槊类。槊的种类很多，多为力大之人使用，“锐、钗、锤、槊，力猛之人始能使用”，技术要求不高，因此槊近于失传。

槊柄长约6尺，坚木制，柄端有长圆形锤，上面密排铁钉6—8行，柄下有三菱形铁钻，故名“狼牙槊，除狼牙槊外，还有指槊、掌槊，双槊、横槊等。

槊的击法有劈、盖、截、拦、撩、冲、带、挑。套路有“单槊”等。

铲

铲最早是农具中“镫锄划草具”（见《农政全书》），以后改进成武器。明《武备志》录有铲，并绘之以图，铲刃由凸形演变成凹形（“铲似弯月，月牙朝上，铲柄长小尺一丈，尾有刃，以便后刺”）。

民间或僧侣多用铲，因为铲平时可代替扁担负重，走山路时又便于开路或作为武器。铲的击法有推、压、拍、支、滚、铲、截、挑等。单势动作有“童子拜佛”、“乌龙摆尾”、“二郎担山”、“出山门”等招势。在演练中多走身法，风格别致。单练套路有“方便铲”、“月牙铲”，对练套路有“月牙铲对枪”等。

盾

盾是一种掩护身体，抵御兵刃、矢、石的防御性兵械，属佑兵械类。也称干、盾牌、彭排、旁牌、俗称“挡箭牌”，盾呈长方形或圆形，其尺寸不等，一般长方形盾长皆七十厘米以上，宽约三十五厘米以上，圆形盾直径约七十厘米。盾以皮革、杞柳、藤条或木板制成。盾的中央向外凸出，形似龟背，内面有数根系带，称为“挽手”，以使用时抓握。盾上面钉缀有大小不同的圆形青铜部件，以加强防护能力，也有兽面形盾牌，形象狰狞威严，给人以心理威胁。

古战中大多一手持盾牌防御，一手持刀枪器械等进攻，因此要求“习牌之人要有胆勇气力，轻足便捷”。

经过漫长的岁月，这种防御性的武器逐渐形成套路流传下来。过去曾有单练套路，近代盛行的是盾牌与其它器械的对练套路，如“矛盾对打”、“单刀盾牌进枪”、“三节棍进盾牌刀”等。而且在运用中仍显示着防身护卫，以御待机或循中待击的积极作用，颇受群众喜爱。

弓

弓是一种以弹力射箭刺伤远距离敌人的兵器。源自原始人群的狩猎工具。开始时人们将富于弹性的柘树枝条曲弯。用绳索等绷紧为弦制成弓。后世的弓主要以竹、木为胎，衬以牛角片为面，以鹿皮、或丝、或棉线为弦制成。

弓的种类很多，使用目的不同，形制也略有异。用于守城和车战用的“王弓”、“弧弓”，弓长约一点三米，用于田野狩猎和弋射飞鸟的“夹弓”、“庚弓”，弓长约一点二五米；用于习射的“唐弓”、“大弓”，弓长约一点二米。

弓轻便，能射杀较远距离的敌人。但由于发射时，一臂拉弦，一臂托弓，箭较难射准。所以要想百发百中，必须加强臂力练习，弓发展到今天，已逐渐单独分离出来，独自成为一项体育运动“射箭”。青少年朋友或许可以从今天的射箭比赛中领略到古人们弯弓射箭的英姿。

弩

弩为安有臂的弓。弓臂上设有弩机，弩机包括钩（牙）、照门（古称“规”）、扳机（古称“悬刀”）。发射时，将弓弦拉挂于钩上，瞄准后一扣扳机，箭即射出。

弩的种类很多，有用臂拉开的“擘张弩”，用脚踏开的“蹶张弩”（亦称“踏张弩”），利用腰劲撑开的“腰开弩”，需多人协力用绳轴绞张的“床弩”，以及用绞车张的“车弩”。从发射箭的功能来分，有每一弩一矢的，也有一次装上数支箭、并发齐出或接连发射的“连弩”。

发弩的技术简单、易掌握，且命中率较弓高，射程也比弓远。但是弩没有弓轻便，发射速度也较慢。目前在民间射弩流行很广，民间的射弩比赛经常举行。

箭

箭为一种带尖细杆、通过弓弩发射远击敌人的兵械。古代称“矢”。最初的箭由一根削尖的树枝或竹子制成，后来将尖硬的石块或骨、贝安在细杆梢部，尖头称箭镞，细杆称箭杆。后又在箭杆尾部装上羽毛，称为箭羽。全箭重心在箭杆前部五分之二处，飞行疾，射程远，穿透力大。铜、铁出现后，改用铜、铁制做箭镞。

战国时箭分八种。用弓射的有枉矢、杀矢、鏑矢、恒矢；用于弩射的有矢、镞矢、魅矢、瘳矢。

箭随弓、弩的发展而逐渐变化，但基本形状和要求未变，只是箭杆长度和箭镞长短、大小以及式样稍有区别。

暗器

是指匿藏不露的投准武器。平时随身携带，格斗时，乘人不备突然发出，或分散对方注意以造成进攻机会，或遥击对方要害。暗器种类很多，有飞镖、罗汉钱、袖剑、飞蝗石、摔手箭、袖弩、飞剑、飞刀、镖刀、袖圈、袖蛋、飞针、飞刺、飞铙、如意珠、铁莲花、梅花针、铁鸳鸯，血滴子等。由于暗器形状差异很大，投掷方法也不同，如飞刀、飞剑是捏住刃部甩出，袖箭、袖弩则用弹簧等弹出。古代军阵作战有用暗器者，但不多见，习用者多为各类民间武勇人物。

青少年朋友在看武侠小说时，可以看到有关使用暗器的描写。

1、飞叉

飞叉是手掷暗器的一种。叉以铁制成，全长约三十厘米，叉重半公斤余。叉头为三股，中股挺出如枪头，左右两股如半圆形，股尖锐利，外侧有刀。叉柄长约二十厘米。

发叉时，虎口向叉柄端握住叉柄；先将叉高举过头，猛力后拉。紧接着以小臂和手腕发力，将叉向前掷出。此为正射，使用最多。此外，还有侧射、撒射、反射等法。

另一种飞叉是源于民间武术，现为杂技项目。叉头与手掷飞叉基本相同，只是杆较长，约同人高。主要是将叉在身上滚动，并配合一些步法和姿势来演练。

飞叉古时，迎神赛会，常常以舞刀、叉者开路，经艺人加工发展，成为杂技节目。京剧武戏中也有时穿插表演。表演者舞动装有环形铁片的钢叉，使之在肩、背、胸、臂之间滚动不息，或用臂抛之空中，再用臂接滚。按姿势不同，有“蜻蜓点水”，“苏秦背剑”等花样。又有熄灯表演的“火叉”。

2、飞刀

暗器的一种。刃形分为单刃、双刃两种。刀以钢制，长约7寸6分，重约10两（此为16两制旧秤的10两），刀柄末端系绿、红绸，各长2寸许。练习方法因刀形不同而有异。练习单刃飞刀时，以手指捏刃尖，自内向外摔出，刀在空中回旋180°，刀尖着于目标。练习双刃飞刀时，握住刀柄向前摔出。练习飞刀，均用阴手，发摔劲，不用推送力。

3、飞镖

暗器的一种，亦称脱手镖。镖以钢制，头为三棱形，尾为平顶，全长3寸7分，重6—7两。镖尾系有长约2寸的红绿绸的，叫带衣镖；不带镖衣者，称光杆镖；经毒药煎煮或在镖头上涂以毒药膏者，名毒镖。练习时，先以中指、食指和无名指拢成槽形，挟住镖之三平面（中指挟于较阔的一面），拇指挟住镖背，镖根抵住手心，小指紧靠无名指。然后，以中指取准，用腕劲

直摔发镖、镖法有“（1）阳手镖：手心向上，向正面或内侧发射，目标高于胸部；（2）阴手镖：手心向下，向正面或外侧发射，目标低于胸部；（3）回手镖：手心向下，向后面发射。（4）接镖：闪身让过敌镖，随即从镖尾抢速抓住。习练时禁忌迎镖头而接。

武术谚语

武术谚语简称“武谚”，它是民间武坛流传沿用的通俗简练的，含有非常丰富的习武经验的一种俗语。它由一些固定词组和短语组成，有一定的格律，上下句多对仗有韵，简明易懂。一条谚语具有一个完整的含义，可独立成句运用。由于武谚来源于口传身授的民间武坛，实践性强，揭示了武术运动的基本要素和一般规律，而且口语化，念起来朗朗上口，有广泛的群众基础。武谚涉及的武术内容十分广泛。例如，武德方面，有“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德”，“文以评心，武以观德”等。在训练方面，有强调训练程序的“要学拳，先站桩”，“拳为武艺之源，棍为兵械之祖”等。强调训练持久性原则的“若要功夫好，一年三百六十早”，“冬练三九，夏练三伏”。强调训练整体性原则的“内练精气神，外练手眼身”等等。还有揭示武术技法窍门的，例如“低头弯腰，武艺不高”，“手到脚不到，鬼也打不倒，手脚一起到，金刚也跌倒”等等。此外，还有指出武术作用的谚语。例如，“经常练武术，不用上药铺”是说武术具有健身价值。“会拳莫打架，打我也不怕”，是说武术具有防身价值。“见之是好妇，夺之似惧虎”是说武术能锤炼人的体魄，陶冶人的情操，使练武者养成尚武崇德的精神，自强不息，厚德载物。另外还有可以帮助我们欣赏武术的武谚，如“单刀看手，双刀看走。”“鞭舞一堵墙，在顺；镖发似流星，在巧。”等等。

下面我们摘录一些武术谚语，供青少年朋友参考。

武德篇

文以评心，武以观德

行文是作者内心世界的表述，用武是施武者道德精神的展示。因此，通过文章内容的善恶，可以评定作文者的用心良莠；通过用武的目的和效果，可以看出施武者道德的尊卑。

未曾学艺先识礼，未曾习武先明德

“礼”是恭谨待人、尊敬师长等克己敬人的规范。“德”指武德，即尚武崇德的精神。识礼者，能尊师重道，学得武艺真谛；明德者，能以道德规范自己，勇于为国为民效力，耻于为己为利弄武。民间武术传承中，戒收失礼缺德之徒。教学之初，首教礼德，然后再传技艺。

徒弟技艺高，莫忘师父劳

《荀子·劝学》“青，取之蓝而青于蓝；冰，水为之而寒于水”，是比喻学生胜过老师的千古名句。弟子强于师，学术技艺才会提高，社会才会进步。但是，技艺再高，学问再大，也要记住自己得师启蒙、经师传艺、受师指点的经历，不要忘了老师在此过程中付出的辛勤劳动。须知，无蓝则青无从出，无水则冰无从生。

万两黄金不卖艺，十字街头送志人

拳师授徒不能只识金钱不看人。若求艺者为匪盗不义之辈，或者是无恒心志向之流，虽给万两黄金，也不出卖技艺。一旦遇到能承继武术，发扬武术的有志之士，应毫无代价地尽数传授。此谚体现了武术前辈的高风亮节。

严师出高徒，重道得真谛

在武术的传承中，历来讲究为师要严格，（学生）要重道。师严，才能使學生严守武德，恭谨处世，发扬武术；师严，才能使学生在严格的教学训练中，学得中规中矩，练得技理并精。此为“严师出高徒”。“重道”指崇尚武道，爱好武术。只有重道之人，才能为追求武术真谛不畏苦累，执着奋斗；只有重道之人，才能尊敬师父，尊重师父传授的知识技能和付出的劳动，努力去实践，悟出其中真谛；只有重道之人，才能严守武德规范，得到人们从不同角度给予的理解和支持，获得追求真谛的良好环境。

学艺篇

师父领进门，修行在个人

武术运动的锻炼步骤包括学、练两步。“学”是为了学会武术动作，掌握锻炼方法。教师（师父）的责任，就在于此。学生学会和掌握了，就算“进门”了。“练”是掌握武术技术动作，获得武术功用的根本手段。只有通过个人的努力锻炼，才能将教师传授的技艺变成自己的功夫，并且在坚持不懈的“修行”（修习）过程中，体验技法、领悟拳理，步入“青于蓝而胜于蓝”的境界。也只有通过个人的努力锻炼，才能获得强身健体、陶冶情操的功效。从学习攻防技艺来说，只有通过亲身的反复实践，临阵才能运用教师传授的攻防打法，进而举一反三，随机应变地发展出自己的打法。

学道容易，修道艰难

“学道容易”，指初涉武坛，从师学会一些武术的技艺和练习的方法，甚至较系统地掌握某个门类的拳艺，并不是一件难事。

“修道艰难”，指要坚持不懈地勤学苦练，不因事务的繁忙、季节的变化、成效的高低等客观原因中辍和荒疏拳艺，并将武学的理论和实践结合起来，不断精研深求，尊德重道，却不是一件易事。

学拳容易，改拳困难

这里的“易”和“难”是相对而言的。初学拳艺时，犹如在白纸上写字，落笔即成。如写错了要改，先得将误笔涂抹去，才能再写。当然前者为“易”，后者较“难”。而改拳却比改字要更为困难。因为初学时不严格，不求甚解，不明细节，不按规格、要领去做，反复重复错误动作，一旦按错误动作形成错误的动力定型（即错误动作已成为习惯动作），要消退错误定型，重建正

确动作的动力定型，就非常费劲了。

所以，这条武谚要求学拳时，要严格遵照正确的动作规格，一步一步地建立正确的动力定型，掌握一式，再学下式，力避囫囵吞枣。

一处磕头，百处学艺

类似的谚语还有“多从一家师，多懂一家艺”。是说习武要广学博通。武术的流派众多，技法丰富。一位老师一般只能精其一类，通其几种，全精全通者几乎没有。因此，要经过多从师、广求学，增长见识。以多位老师传授的拳理拳技和个人擅长为基础，我们就可能耗费较少的时间，了解更多的知识，获得更多的技能。所以，过去习武者从师学到一定程度后，要离师出游，广访名师，以武会友，就是这个道理。

练拳不练功，到老一场空

“拳”指拳技、招法和套路。“功”指武术功法、功力。练拳是为了学习和掌握武术的攻防动作，提高演练武术技能——技巧。练功是为了提高武术运动所需的体能——功力。如果只练拳，不练功，虽然也能记得些拳路、招法，却会由于缺乏桩功练习而下盘不稳；缺乏柔功练习而伸展不开；缺乏硬功练习而击中对手无攻击力度等等。因此，练武者既要习练拳技、招法和套路，又要练习所习拳技必须的基本功和辅助功，才能使技能和体能都得到发展。

练拳不习打，临阵少方法

武术锻炼以攻防搏斗动作为基本内容。习武人练习拳术套路，也能掌握些攻防动作，了解其攻防含义。但是，如果只单练，不进行与人实战格斗的练习。那么，遇人对博时，会因没有攻防意识，缺乏攻防距离感或掌握不准攻防时间差，以及见人击来自先忙乱，缺乏实战经验等等。而用不出单练纯熟的攻防招法。故说“练拳不习打，临阵少方法”。

未学打人，先习挨打

此谚的意思是初次以武会友和与人交手时，难免不挨打。如经不住打，就不可能在格斗实践中体会武术的攻防技法，提高搏击能力。另外，即使是高明拳手，也不是“长胜将军”，而且“强中还有强中手”。因此，要学技击，先得学挨跌、挨打的功夫。这类功夫主要是采用硬功来锻炼承受和抵御外力刺激的能力；通过跌扑滚翻练习提高倒地时自我保护的能力；还包括通过各种基本拳法锻炼，提高闪躲和防御的能力。由于武术硬功和跌扑练习，都是自身承受外物击打或主动撞碰外物的练习，因此说“未学打人，先习挨打”。

月棍年刀，久练的枪

这是根据棍、单刀、枪这三种兵械技法的难易程度，指明棍较易练、刀次之，枪最不易练好。“月棍”，喻练好棍术，用时较短。因棍身不长也不短，又无刃无刺。且棍法较为简单，把、梢、中段皆可握持，任意使用，极为灵活。因此，棍是较易练好的一种兵械，常作为学练兵械的入门之艺。“年刀”，喻练好刀术需要比练棍更长的时间。单刀虽然较棍短，但一手握刀，需一定的臂力，还要求另一手协调配合，如果身械不协调，有可能被刀刃损伤。而且因刀短，需以“长用”相辅，要求步快身灵，进退迅速，故刀较棍难练。“久练的枪”，喻练好枪术极不容易。枪较棍长，增加了身械协调的难度。枪法又主要集中在“枪头”和枪头段，技法较为复杂、多样。而且因其长，需以“短用”相辅，要练至枪似梭在手，忽长忽短，忽以枪头扎，忽用枪把打。所以，枪较棍、刀难练。

外练筋骨皮，内练一口气

“筋骨皮”指人体的肌肉、肌腱、韧带、骨骼和皮肤，引申为人身的体表。“气”指呼吸之气和意识支配在体内运转的“内气”。这一谚语要求练武者既要“外练”又要“内练”，“外形”与“内气”协调。练外与练内的统一，在硬功练习中特别突出。练功时以意领气，意气到处或承抗外力，或发力攻坚。这样内外兼顾地练功，可达到内壮外强之目的。在一般拳技练习中，则是在“以体导气”、“以气运身”的要求下，使“筋骨皮”和“内气”同时得到锻炼，也有练习者，采用注重练气的功法，配合注重练外的功法或拳技进行练习，达到内外俱练的目的。

外练手眼身法步，内修精神气力功

类似谚语还有“外练手眼身腰马，内练心神意气力”、“外重手眼身法步，内修心神意念足”。都是强调武术训练既要注重练人体外形，又要注重练人体内意和内部器官，以求内壮外强。其中“外练”的要素包括：手法、眼法、身法（主要通过腰来体现）、步法（南拳将步型、步法称为扎马、走马）。“内练”要素包括：属于神经系统的心（指思维器官）、精神、意念，属于呼吸系统的气息与内气（内呼吸），属于运动系统的力与功。这些谚语含义还有，外部要素须协调一致，内部要素也要协调一致，并做到内外要素协调一致。即所谓“内外合一，形神兼备”。

百看不如一练，百练不如一专

“百看不如一练”，是强调武术运动的实践性。因为武术是一项要通过亲自实践锻炼，才能达到健身目的，掌握自卫本领，领略其中情趣的运动。拳再好，招再绝，如果只看，虽看百次之多，也只是观赏悦目而已。因此，好武就应练武，只有立足于练，才能掌握它，受益于它。

“百练不如一专”，是强调练武术不要朝此暮彼，东练练，西学学，什么都练，什么都学，这样什么也练不熟，练不精，甚至可能由于拳技的细节不清、拳理不明，学得本不伦不类。应该围绕所好拳种认真学习，逐步深入，系统掌握后，再学练其它。这样才能练熟，练精。练一点得一点。

不怕千招会，就怕一招熟

此说明强调武技以熟为要。只有招熟，在对敌时才能得心应手，攻防得当。为了熟，训练中就要处理好多与少的关系。在广学千招的基础上，应以“博而约”为原则，精练几招，至“熟”为主。如果时间条件不容许学练很多招法，则应避免贪多嚼不烂，以少而精为原则，只熟练几招、甚至一招成“绝活”。精于技击的武林前辈郭云深、尚云祥，都是以能精熟地应用“半步崩拳”克敌制胜而享誉武坛的。

拳练百遍，身法自现；拳练千遍，其理自见在武术练习中，拳打脚踢较易掌握，而作为以胸的吞吐、腰的折叠拧转来表现的身法，历来被许多习武者视为较难掌握的技法，也有不少人为表现身法的灵活，刻意追求之。此谚则强调，只有反复、多次练习拳术，才能通过拳法的娴熟，使动作上下协调，连贯自然，劲力顺达，充分表现出腰节动，四肢随；根梢动，腰节随等身法特点。如此，身法的灵活也就自然体现在拳式之中，其道出了“身法贵在自然”之理。

不少习武者练拳，也总不愿出傻力气，总想明拳理，找窍门，寻捷径。此谚又强调，只有通过千百次亲身演习拳术，才能真正领悟拳理。即便从老师或书本中了解了拳理、技法，也只有通过反复练习，才能获得动作技能。其道出了“实践出真知”之理。

欲学惊人艺，须下苦功夫

经常坚持运动量不大的武术锻炼，能在轻松愉快的运动中，获得以武健身、陶冶情操的效果。如果要追求“拳打猛虎，脚踢蛟龙”、“横掌可断牛头，直掌能穿牛腹”，或在赛场上角逐夺魁、在表演中技压群芳的惊人技艺，就须下苦功，训练的难度、强度、总运动量，都应超过一般健身锻炼的负荷。但如果为获得“惊人艺”而不惜“下苦功”到身体受到摧残的地步，这样的“惊人艺”，虽也常艺惊四卒却是不可取的。

一日练一日功，一日不练十日空

此谚强调练武必须常年不辍，持之以恒地进行锻炼，才能使动作在反复强化过程中，形成动力定型；使机体在不断接受刺激的过程中，提高运动素质，或者增加某些部位攻击和抵御的能力。一般说，能坚持适量的锻炼，练一日就有一天的功效。但对“一日不练十日空”，也不能机械理解为一日不练就有十天白练了。据有关研究得知，已建立的条件反射，有一个保持阶段，已获得的运动素质也能保持一段时间。只要不是三天打鱼，两天晒网地对待锻炼，那么由于社会和个人身体状况等原因偶尔停练一、二天，并没有“十日空”的危险。如果在工作 and 锻炼过于劳累时停练（休息）一、二天消除疲劳，在身体获得超量恢复时再练，效果将更好。

艺高人胆大，胆大艺更高

“艺”指武术技艺，包括掌握、运用武术的技能和体能。“胆”指不畏险阻，一往无前的意志品质，包括胆量、胆力、胆气。此谚强调艺是胆的基础，胆是发挥艺的保证，习武者应艺、胆兼练。

武技篇

教不严，拳必歪；学不专，拳必滥

这句谚语要求教师要严格教学，以防拳歪；学生要专心致一，以防拳滥。教师的“严”，首先要严格按照动作规格进行教学。其次要严格要求学生循规蹈矩地进行练习，这样才能教给学生正确的拳式。学生的“专”，首先要专心，专心才学得会，学得对。其次要专一，专一才能集中精力，学一得一，练一精一。

拳为武艺之源，棍为兵械之祖

武术的技术内容可概分为徒手技术和兵械技术。拳术技术是学练兵械技术的基础，可将手持兵械的舞练，视为手臂延长的拳艺。因此，练好徒手拳术，再学兵械就容易多了。

兵械的种类有数十种之多，其形包括长的、短的、软的、有刃的、带刺的、装钩的等等。学练兵械应先学棍，因为棍不长不短，无刃、无刺、无钩，既易制作、又易习练，不会因初学时身械不协调而造成重伤。棍练好了掌握了身械协调的基本规律，熟习了操作兵械的共性技法，再学习其他兵械就容易掌握了。这种从易到难地学习武术的程序；早在明代，就已由军事武术家们整理成文了。

要学拳，须站桩；欲习打，先练桩

“桩”即桩功。这两条谚语强调桩功是习武的基础，不论学练拳路，还是习练散打搏斗术，都必须把桩功放在优先练习的位置，锻炼学拳习打的稳固根基。

眼无神，拳无魂

在武术运动中，讲究“眼是心之苗”，“眼为心灵之窗”，要求以眼神表达动作的攻防意识，展示个人的个性。而动作的攻防意识、练习者的个性，正是拳技的内涵所在，恰如人之灵魂。故言“眼无神，拳无魂”。

手眼相随，手到眼到

“手”，泛指表现动作攻防意图的主要部位，意思是拳式动作过程中，眼睛要“随视”动作的主要部位。例如左冲拳，眼即需随视左拳的出击，此为“手眼相随”。当动作主要部位达预定位置时，眼光亦同时到达预定位置。如冲拳击目标时，眼亦正好“凝视”目标。此即“手到眼到”。

眼观六路，耳听八方

六路指前、后、左、右、上、下。八方指四正方（东、南、西、北）、四斜角（东南、西南、西北、东北）。“六路”、“八方”亦泛指自身的周围。眼观和耳听是泛指利用感觉器官来洞察周围变化。简单地说，与人格斗时，既要用两眼专注对方某部位，还要用眼的余光，耳的听力，皮肤对外周气流变化的感触，与对手接触部对其力向、力度和虚实变化的感知等，综合察觉周围情况，进行分析判断，作出相应反应。

只压不遛不中用，只遛不压笨如牛

“压”指压腿、耗腿、撕腿等腿部柔功静压法；“遛”是摆腿、踢腿等腿部柔功动转法。“压”能提高肌肉的伸展性，加大关节活动幅度。“遛”能提高肌肉快速收缩的爆发力量，以及舒与缩快速交替的灵活性，还包含着各种不同的攻防意图。压腿与遛腿，都是腿功练习的基本方法，缺一不可。只压不遛，腿软而无力，因此“不中用”。只遛不压，腿重而不活，因此“笨如牛”。只有将注重发展伸展性的“压腿”与注重发展弹性的“遛腿”结合练习，才能获得幅度大、速度快、力度强的高超腿技。

打拳不遛腿，必是冒失鬼

遛腿指腿功练习中踢摆腿等“动转”练习法。遛腿具有锻炼提高下肢动转幅度和变换灵便的作用，还可作为每次练拳开始时的专项准备活动内容之一。如果练拳前不通腿，由于下肢没有得到大幅度的动转，练拳时突做踢腿和腾空腿法等动作时，就可能拉伤肌肉。如果练习拳术者始终不遛腿，下肢动作幅度得不到提高，就会使行拳和攻防格斗时，下盘不灵活，起腿和迈步感到勉强，导致支撑脚站立不稳，甚至出现失势或倾跌。因此，“打拳不遛腿。必是冒失鬼。”

迈步如犁行地，落地如树生根

此谚出自形意拳家，亦作“迈步如行犁，落地似生根”。指迈步时，腿贴近地面（不能高离地面），似排开阻物般向前推进，犹如犁地行犁一般。落步时，全脚掌着地，五趾抓地，沉稳踏实，如树生根一样。

进步宜低，退步要高

与人徒手搏斗时，进步要降低重心，以加强自身稳沉，加固进攻发力的根基。同时，以此使身肢紧凑，防止对手采用防中有攻的打法。退步要升高重心，重心高则步法灵活，能快速闪离对手并变换步法。

枪怕摇头，棍怕换把

枪的基本技法集中于枪头，摇动枪头能完成拦、拿、缠、绞、圈枪等枪法。这类圆弧动作属枪的主要的革防动作，运用中可乘枪头圆行压住对方兵械而进，也可乘枪头圆行挑起对方兵械而进。还可使枪头圆转闪开对方兵械攻势而进。如果对方以械硬碰我，则可借枪的弹力而进。显然，摇摆枪头的枪法，对手不易对付，故说“枪怕摇头”。

棍的技法颇丰，关键在于把法。握持把的一端，可以将根放长击远，扭持棍的中段，又能把、梢兼用，一攻一防，上挑下撩，左拨右打。此外，双阴把与阴阳把交换握把，能使棍运至似已势背时（关节不便变化，肌肉不便发力时），突又绝处逢生，灵活变转而击。所以，与持棍者对搏，要注意其把法变化，谨防其换把变化的招法。

一寸长，一寸强

长是相对于短而言。在搏斗中，两方相距较远时，出击长的一方，可击中对方，短者却可望而不可及。“长”有肢体和器械之长和通过武术技法加长出击距离之长。例如高个较矮个的四肢要长，长枪较单刀要长。这种长度在技击中既有抢先击中对方的优势，也有一定的局限。人的身高并不能随心所欲增长，器械过长则运转不灵，出进迟缓，因此，拳家追求的长，主要是通过武术技法加长出击距离。在身高相近，器械长度相近的同等条件下，追求招法出击较对手长。例如，长拳的冲拳，通过拧腰、顺肩、送膀，以求加长冲拳的距离。通臂和劈挂拳，通过探腰拔臂，以求放长击远。又如“执枪必尽根”，不能留把，以增加出枪远扎的距离。

一寸短，一寸险

短是相对长而言。在搏斗中，双方相距较近时，器械短者能自如运用，击伤对方。器械长者，因械梢已超过对手体外，失去了枪刺刀斩之效。对于长得不便两头换使的长械来说，短兵逼近，则变转不灵，连招架也成问题。在徒手搏斗中，身体矮小者靠近身材高大者时，高者肢长的优势即失，还会被逼得手脚施展不开。矮小者则易于变换招法。在两人身高条件相等时，一旦靠近，采用短打技法，发短劲者，就较采用长击技法、发长劲者有利。由于贴近身体易于准确地击中目标、打中要害，短劲又较猛促，能致重创。故说“一寸短，一寸险”。

一寸小，一寸巧

小是相对于大而言。指小兵器技法尚“巧”，在兵械对搏中，小兵器以巧见长。

兵械中的匕首、点穴针、峨眉刺等，都属于小兵器。小兵器便于携带，便于藏匿。运用时，因无长兵重械之累，可以随心所欲地以敏捷的动作避让对方的攻击。得机得势时，又能突然出击。故说“一寸小，一寸巧”。

手是两扇门，全凭腿打人

此谚强调在徒手搏斗中，以手发挥防护、引诱、掩蔽的功用，以腿发挥攻击对手的功用。人的上肢运使灵便，以其喻门，开可诱敌深入，掩蔽腿法；闭可防敌进攻，同时以腿迎击。用腿击敌力度强，幅度大，动作猛，能发挥出比上肢更大的攻击力。但是，“起腿半边空”。因此，运用时，应注意控制身体重心，腿要急出快收，不宜用腿处不要勉强，防止对方抱腿摔。

手打三分步打七，胜人重在手步齐

此谚强调与人搏斗时，要重视脚步的技击功用。首先，脚步有运载之功。手要能远击对手，须依脚步远出；身要能避开对手攻击，须靠脚步闪移。其次，脚步还有勾绊之能。例如太极拳的“野马分鬃”，手臂由前向外横靠，能使对手向后倾倒，靠的就是此式弓步之前脚置于对手脚后，绊住了其脚步的移动所致。因此，称“手打三分步打七”。值得注意的是，仅靠“步打七”，并不一定能击倒对手，欲击倒对手还需“手打三分”的配合。而且“手打”与“步打”要同时发力击中对手，同时达到一定的攻防位置，才能奏效。此即“胜人重在手步齐”。

远拳近肘贴身靠，远脚近膝挨身靠

和这条谚语类似的，还有“远用拳掌近肩膀，不远不近肘膝打”、“远则手足上中下，近则肩肘背胯膝”、“远则拳打脚踢，近则擒拿摔跌”。它们的含意一致。说明武术技法中有运用身体任一部位攻击对方的技术，关键在于掌握好攻防距离，随机选用。对方离得远，就采用拳打脚踢，攻击上、中、下各部；离得近些，可以用肘顶、膝撞，或者采用擒拿法制敌；如果双方挨得很近，甚至贴靠一起，就应采用肩挤、背靠、胯打以及摔跌法制敌。

巧拿须防痴打，妙摔谨防赖拼

运用拿法时，须以两手才能拿住对方的一节。而对方还可运用未被拿住的其他部位拼命进行远击。例如，一手被拿，另一手、头、足，甚至肩、背、臀、膝等部，任一尚能自由运转部位都可“以打解拿”。或者其不畏疼痛，你拿你的，他只趁近身反击要害，则拿他不住，反受其害。因此，如果不能“拿其一点，制其全身”，就不能轻易运用拿法。

运用摔法时，多需贴身搂抱。如果被摔者不重武德，或是为非作恶的亡命之徒，有可能乘贴身之机，戳眼抓阴，攻击要害。因此，如果不能快速摔出敌手，最好不要轻易搂抱施摔。

来得高，往上挑；来得矮，
往下斩；不高不矮，左右排拦

此谚指搏斗中直接拦档的基本方法。正如《少林拳术秘诀》所述：“高来则挑托，平来则拦格，低来则砍切。”意思是：对方攻我上盘，就用向上格挡的挑、托等法；对方击我中盘，就用向左右格挡的平拦、横排（格）等法；对方打我下盘，就用向下格挡的砍、切、截等法。

肘不离肋，手不离心

此谚强调与人搏斗时，肘部要靠近肋部出入，手应占住心胸前方，出入不离正中线。这样的姿态紧凑便捷，以肘护住两腋、两肋；有利于以手上防头、中防心、下防阴。此外，手占正中，出击路线近，有助于采用以快打慢，直击其要害的打法。

有力夺正中，无力闪两旁

“有力”、“无力”是相对而言的，泛指力大与力小。与人搏斗时，遇到对方力量不如自己，可直攻对方正中，击其要害，先发制人，速战速决。如果遇到的对手比自己力大，则应闪开对方正中，而绕至对手的两旁，攻其侧方或背后，后发制人。

拳打不知，脚踢不防

此谚强调与人格斗时，不论拳打还是脚踢，都要快疾，以快打慢，进攻对方无防备的部位。“快”既需以反应速度快、运动速度快为基础，又要注意运用“攻其不守”、“攻其无备，出其不意”这类兵家诡道。这样，对方发觉我攻击意图，再发动守势或反攻，在时间上已慢我一拍，我可取“先发制人”之效。

出手软如棉，沾身硬似铁

此谚强调出手发招时，先要充分放松肌肉。至接近攻击目标时，才突然加快出击速度，收缩肌肉以爆发力击中目标。术语称此劲为“寸劲”；俗语称此发劲时机为“沾衣发劲”。

打拳要长，发劲要短

此谚中的打拳，泛指进攻对方的动作。在攻防格斗中，“一寸长，一寸强”，差一点就击不到对手，因此要力求长手远击。但发劲要力求短促，应在出手接近目标时，才爆发“寸劲”击中对手。

借他千斤力，不费四两功

“千斤力”喻对方攻击力之巨大；“四两功”喻我用于还击的巧劲很微小。此谚是说会运用巧劲乘势借力，就能以小力胜大力。在与对方搏斗时，对方用大力或猛力击来，我只需闪开其进攻方向，顺对方劲路去向加以小力牵带，就能促其继续顺力前倾而跌倒。对方进攻越猛，跌得越重。对方前倾跌倒之力，实际上是他自身之力加上我附其上的牵带力。所以这是乘他之势，借他之力反击于他。这正如“顺水推舟”一般。

手到脚不到，鬼也打不到；
手脚一起到，金刚也跌倒

这一谚语要求手和脚的动作要同时到位。例如“上步弓步冲拳”，上步过程正是冲拳的伸臂过程；移动脚踏步与后脚蹬地时，正是冲拳爆发寸劲时；下肢做弓步时，也正是冲拳击到目标时。按谚语的文意，如果手脚不能同时到位，攻击力很小，连无多少能耐的“小鬼”也打不倒。反之，如果手脚同时到位，攻击力就大多了，就是威能摄“鬼”的金刚也能击倒。

紧了崩，慢了松；不紧不慢才出功

此谚指练功时的精神和运动负荷的安排要顺乎自然，紧了、慢了都练不出功夫。就练功时的精神来说，如果神经紧张，会使反应迟缓，应答不准，肌肉僵紧，变化不灵。如果精神散漫，动作就会显得疲沓，肌肉无力，拳式松散。因此练拳时，精神要自然提起，既不紧张，也不怠慢。就训练负荷的安排来说，训练次数过多，每次量过大，意欲急功早成，都可能导致运动损伤或疲劳过度，以至“欲速则不达”。如果训练间歇太久，运动量过小，则由于对身体刺激甚微，达不到锻炼的作用。因此，要持之以恒地进行力所能及的训练，科学安排运动量，才能逐渐积累锻炼效果，练出功夫。

欣赏篇

低头猫腰，武艺不高

此谚指练习武术时，不能低头，也不能猫腰（腰向前俯）。《八卦掌四十八法·忌俯法》言其危害云：“低头如同眼不开，亦助身易往前栽。低头猫腰中枢死，全掌全步使不开。”此外，低头必然缩胸，猫腰必然弓背。这种姿态既失上领之劲，又碍气息畅通。久之亦会影响形体健美和心肺功能。

练拳不活腰，终究艺不高

武术技法非常重视腰的作用。外形动作，要以腰为轴，带动四肢，上下相随，左右相顾。内劲蓄发，要求以腰脊发力，在丹田气的配合下，上经旋腰转脊、旋膀转腕形于手指，下经旋胯转踝达于足趾。此外，身法动作则全赖腰部的运动。因此，是否“腰活”、“活”的程度如何，是衡量武技水平的基本标准之一。如果腰不柔活，又不下功夫去练，那么其技艺终究是高不了的。

先看一步走，再看一出手

步法是人体移动，出手打拳的根基。因此，在评论某人武功高低时，要先看其步型、步法是否合乎动作规格，移动是否轻灵，踏地是否沉稳，然后再看其上肢的技能高低。

步不稳则拳乱，步不快则拳慢

脚犹如战马，抢占位置、进攻对手或避开对手攻击，都依赖脚步的移动和支撑。因此，支撑稳定，移动快速是脚步运动的两个关键作用。如果步不稳，上体动作没有坚固的支撑，就会动作发飘，发力不实，导致下肢摇摆、手法散乱。如果脚步移动迟缓，则会限制上肢的快速进攻，使拳法动作欲速不达。

刀如猛虎，剑似飞凤

此谚喻指单刀单剑的运动特点。单刀舞练起来，“刀不离身左右前后，手足肩臂与刀俱转，舒之可刃人于数步之外，敛之可转舞于座间”。因刀快步疾，忽绕身缠裹，忽远出长击。故以虎猛之性喻刀之运动特点。单剑舞练起来，“内实精神，外示安仪”，“布形候气，与神俱往，杳杳若日，偏如腾兔，直复不闻”因剑势轻灵，变化多端，气势贯串，神形合一。故以凤态喻剑的运动特点。

单刀看手，双刀看走

“单刀看手”，指单手握刀演练和运用时，要注意另一手的配合。配合得好，动作就顺遂协调。如果配合不好，便如缺了一支胳膊，甚至还会影响刀法动作。评价单刀演练的优劣，只要看看他未握刀的手与刀的配合，就可以了。

“双刀看走”，指两手各持一刀演练时，要注意步法的配合。从步法与双刀配合的好坏，也可以评价双刀演练水平的高低。双刀多两手同时动作的舞花和向同一方向运动的动作，步法配合得当，刀花则快速有力。例如，提撩花的上提动作与脚落地一致，就能提得上劲。步法配合协调，刀花才能与身协调。例如做“乱劈柴”（左右抡劈花），左侧打花时，应是右脚在前，左脚在后，成顺步顺势。若反之，成了拗步拗势，就可能因拧身不够影响刀速，甚至劈及自身。

使刀须明刃，大刀不离定手

刀的主要技法有劈、斩、撩、抹等。都是通过其刃口发挥杀伤力。也有少数以刀背挂、挑的技法，一般不以刀片拍击对手。这是由刀的形制特点决定的。刀口薄利，碰着即破伤；刀背厚实、不怕碰撞；刀片宽而长，如横使刀身，则阻碍速度的发挥。所以，运刀时要分清刀口、刀背，立刀则上撩下劈，横刀则左右斩抹，忌以刀片迎风运使。

大刀泛指长柄刀，其杆柄长而刀身重。运使时要分清刀刃、刀背，关键是右手（前手）要握定定手（靠近护手刀盘的杆柄部），不能随意擅离。

枪扎一条线，棍打一大片

枪法注重直扎，以扎发挥枪尖的技击功用。扎枪时，枪尖对准目标刺出，

其运动轨迹是枪尖与目标间的连线。用枪时，多采用连扎几枪的衔接方法。故说“枪扎一条线”。

棍与枪比较，因无铁枪尖可恃，故戳扎不如枪利，而利在用梢、把换打，棍法多大幅度抡、扫，攻击硕大，故称“棍打一大片”。

枪似游龙，棍如旋风

此谚喻指枪与棍的运动特点。演练枪时，动作舒展、平正、清晰，迅快中含有安定感。枪亦似梭在手，忽而长出似矛，忽而缩回似匕；忽以枪头扎，忽以枪把打。枪的这些运动特点，犹如人们想象中龙游太空，上腾下潜而悠然自得之态，吞云吐雾，忽隐忽现之幻。故说“枪似游龙”。棍法多抡、扫、舞花等圆形绕转动作。演练起来快速勇猛，虎虎生风，犹如阵阵旋风掷卷地。故称“棍如旋风”。

剑无缠头，戟不舞花

剑身两面刃，故不能像单刀那样做械身绕头缠裹动作。刀缠头时用刀背贴近头、肩。如以剑缠头，剑刃会损伤头、肩皮肉。戟属长兵之长者，俗说“长枪大戟”。戟头由金属的尖和月牙组成，较重。如果舞花，就是握在杆柄中段，头和把也易触地，而且械身重心偏离中间，握持处需靠近头才能匀称舞动，把端势必触地。另外戟头形制复杂，快速舞转有可能伤及自身，所以，戟不能做舞花动作。

钩走浪势，戟扎戳势

钩的形制有钩、多刃，有钻、还带月牙。演练时对身械协调的要求极高。稍有不协调，使械触自身，就可能致伤。身械协调的钩法，表现为钩随步翻，身随钩活，起伏相间，纵横连贯，故说“钩走浪势”。

戟杆长，前有尖、后有钻。戟不能舞花，不尚横劲，而多戟尖扎、尾钻戳的直劲动作。故称“戟扎戳势”。

鞭舞一堵墙，在顺；镖发似流星，在巧

“鞭”指九节鞭、十三节鞭、链子鞭等软鞭。“镖”指绳镖。

软鞭的技法主要是立舞、横抡形成的各种花法。其中以立舞花运用较多。立舞花要舞得像一堵墙样竖立体侧，既正直、又强硬。立舞花轨迹正直成侧立圆，与身体平行，可保证鞭速快而不会碰身。鞭花速快，则运柔成刚，似硬墙能抵御外击。欲达此目的，关键“在顺”。要顺劲，即顺着鞭的运动方向用力变换花法。不能逆着鞭的运动方向硬抽硬转。

绳镖发镖要有力快速，如流星般急疾。欲达此目的，关键“在巧”。要巧于掌握绳长的变化运用。绳留短了不够缠绕；绳留长了则缠绕无力。要巧于绳缠得紧。缠得紧，镖才发得直而快，否则绳曲劲懈、镖速缓慢。还要巧于发镖时机准。镖发早了，镖头低于目标；镖发晚了，镖头高于目标。

武侠小说及其欣赏

武侠小说作为文艺和武术相结合的一种艺术形式，属于通俗文学的范畴。它在思想内容方面，承袭中华民族的传统思想，体现中华民族的传统道德标准；在人物刻画上，以超现实的手法塑造作为“侠义”化身的超人形象，并将他们设置在不同于现实世界的特殊环境——江湖之中；在艺术手法上，注重对情节的匠心经营，使之奇特曲折，机巧悬念，常于情理之中而出人意料之外。武侠小说的这些特点吻合了大多数中国人的欣赏心理，形成它自身独特的艺术魅力。因此，武侠小说虽一直不齿于正统文学的殿堂，却流传甚广，读者众多。真正是老少皆好，雅俗共赏。

广大青少年朋友都有崇拜英雄和超人的心理，自然而然成为武侠小说的忠实读者。但由于青少年朋友正处在成长阶段，求知欲极强而思想尚未成熟，在阅读武侠小说时，分辨不出其精华与糟粕而易误入歧途。例如：有些青少年朋友，盲目崇拜小说中人物的高强武功，不能清醒分辨出小说中描述的武功和现实中武术的差别，沉迷于学武的狂热中，荒废学业，甚至离家出走想到武术圣地去求艺。还有的青少年朋友盲目模仿“江湖义气”，不明是非，区分不了江湖和现实世界的不同，以至走上违法的道路。这些都是惨痛的教训，青少年朋友要引以为戒，学会正确地欣赏武侠小说。在这里，我们特地为广大喜好武侠小说的青少年朋友介绍了一些武侠小说欣赏方面的知识，希望对广大青少年朋友有点引导作用。

武侠小说的历史及其发展

青少年朋友要正确欣赏武侠小说，首先必须了解它的历史形成和发展过程。

武侠小说最早萌芽于《战国策》、《国语》、《左传》等先秦史著中。如：孟尝君门下弹铗长歌的冯暖，不辱使命的唐雎，以及慨然赴难，热血酬知己的聂政、荆轲等著名勇士，都毫无疑问是后代文学中侠义形象的先驱。而作为早期武侠史传的第一部完整篇章，应属《史记》中的“游侠列传”，其中描述了秦汉之际名闻天下、势折公卿的“布衣侠士”朱家、田仲、郭解、剧孟等的事迹。这段时期只是武侠文学的萌芽阶段，人物形象尚未成形，也很少有情节的详细描写。即使是“武侠”的含义也与后世的“武侠”含义相去甚远。但纵观历史，当是开了武侠小说之先河。

到了唐朝，传奇小说兴起，而描写武侠的传奇则是其中的重要组成部分，这期间能见于后世的剑侠传奇作品有杜光庭撰写的《虬髯客传》、许尧佐撰写的《柳氏传》、李公佐撰写的《谢小娥传》、裴铏撰写的《聂隐娘》、《昆仑奴》，袁郊撰写的《红线传》和薛调撰写的《无双传》等。在上述作品中，《虬髯客传》是最具艺术色彩的写侠小说。它描述的是江湖奇士虬髯客久有逐鹿中原之意。后在太原目睹李世民的风采，叹为“真天子也”，遂消去逐鹿中原之心，亡命海外，成为余扶国国主的故事。小说对虬髯客、红拂、李靖等人的性格描写颇为传神；且布局严整、文字清丽、情节曲折变化，波澜迭起，颇能引人入胜。其中塑造的虬髯客的形象为后世武侠小说中的“枭雄”角色提供了一定的形象基础。《昆仑奴》和《无双传》都是写侠士为了才子佳人的爱情结合而奔走的故事。其中的侠客如昆仑奴和古押衙身居武功，恍如神龙，有古之隐逸者之风。这为后世武侠小说中游戏风尘的“隐侠”类人

物提供了一定的形象启示。《红线传》和《聂隐娘》则是其中最具武侠味的传奇小说。小说以唐代藩镇之乱为背景，描写了红线和聂隐娘两位女剑侠的故事。其中“红线寄盒”的故事在民间流传甚广。红线和聂隐娘武功卓绝，能一夜“往返七百里”，非常人所及，小说中开始出现了深山古洞，老尼剑客等后世武侠小说常见的意象。

到了元明时代，话本盛行。其中有些描写武侠的短篇故事，如《杨谦之客舫遇侠僧》、《神偷寄兴一枝梅》等情节比唐人小说更加丰富，但武侠形象则未能超《红线传》、《聂隐娘》等武侠小说。

明清时期，武侠小说发展成长篇小说中的一种独特类型。其中以《儿女英雄传》、《三侠五义》、《小五义》为其代表。这些作品“意在叙勇侠之士游行村市、安良除暴，为国立功”。为我们展现了众多的侠客形象，如《女英雄传》中的甘十三妹，《三侠五义》中的欧阳春、展昭、丁氏兄弟，五鼠等。但这时期的小说带着浓厚的忠君思想。其模式也逃不出好皇帝下面加上清官、义侠和与其对立的贪官、恶霸构成的三元结构。这时期还出现了《施公案》、《彭公案》、《刘公案》等一批公案武侠小说，可以算是武侠小说的一个变种。

二十世纪二十年代到四十年代是武侠小说由传统到新派过渡的泛发展时期。这段时期武侠作品数量极多，流传也极为广泛，作品如《蜀山剑侠传》、《青城十八侠》、《大刀王五》、《江湖奇侠传》、《十二金钱镖》……举不胜举。作家有还珠楼主、平江不肖生、宫白羽、郑证固、王度庐、顾道明等。他们的作品布局奇巧、情节迭变，行文流畅，悬念诡谲，有强烈的吸引人的魅力。这时期武侠小说在流行的同时，也暴露出它的消极作用来，在当时的反动统治下，人们读了这些小说，便逃避现实，寄希望于剑仙侠客为他们伸张正义除暴安良。特别是有些青少年朋友，读这类小说入了迷，有的竟离家出走，到峨嵋山、崆峒山去访师学道，这是现在的青少年朋友要引以为戒的。

解放以后，现代武侠小说在内地出版界销声匿迹，在香港台湾却继续流行并蓬勃发展成为新派武侠小说。新派武侠小说在内容上借助于历史事件，渗入了爱国家和爱民族的思想，在艺术上则更侧重于人物形象的刻画，提高了武侠小说的思想性和艺术性”。新派武侠作家中最有代表性的人物是梁羽生、金庸和古龙。梁羽生写出了第一部新派武侠小说，是新派武侠小说的开山人。金庸积前人之大成将新派武侠小说提高到了一个前所未有的高度。古龙则是另开蹊径，将新派武侠小说引向另一个高度，名声直追金庸。此外有成就的作家还有卧龙生、陈青云、诸葛青云、忆文、曹若冰、东方玉、金童、倪匡、孤独红、于东楼、秦红、司马翎、温瑞安等。

新派武侠小说介绍

目前，青少年朋友所接触的武侠小说，绝大多数都是新派武侠小说。因此本书所谈到的武侠小说欣赏实际上是特指新派武侠小说的欣赏。

在武侠小说的发展史中，我们已经介绍新派武侠小说开始于五十年代的香港和台湾。当时涌现了以梁羽生为代表的一大批武侠小说作家。新派武侠小说能盛行当时，是和当时的港台的社会状况有关的，二十世纪五六十年代，港台经济处于腾飞的前夕，为了积累资本，经济界使尽浑身解数，生活节奏紧张，分配并不公允，一些人为了金钱不惜一搏。随着经济上的变迭，西方不健康的文化大量涌入，中国传统文化受到冲击，一些民族固有的道德观发

生了动摇，人们渴望看到一些民族的东西来填补精神上的空虚，于是扎根民族文化土壤里的新派武侠小说应运而生。

新派武侠小说除了有和传统武侠小说一样扎根于民族文化土壤里这一特点外，还有其独有的一些特征。新派武侠小说在内容上将爱国家和爱民族的主题引入小说中，使其更具生命力。在文学手法上既很好地吸收了中国传统文化中的精华如诗词歌赋的引用和儒、道、佛思想的体现等，同时也借鉴了西方的好的文学手法，如心理学在心理描写中的运用，悬念与推理在故事情节展开上的运用等。在人物塑造方面注重人性的刻画，使人物形象丰满生动，更具生命力。新派武侠小说的这些特征大大加强了武侠小说的思想性和文学性，形成了它强大的艺术魅力，而得到众多读者的接受和喜爱。

新派武侠小说作家中最具代表性的莫过于梁羽生、金庸和古龙，下面分别介绍一下他们及其作品。

梁羽生，1954年推出《龙虎斗京华》，吹响了新派武侠小说的号角，成为新派武侠小说的开山之人。他总共写了三十多部武侠小说，著名的有《萍踪侠影》、《白发魔女传》、《七剑下天山》、《云海玉弓缘》、《桃花劫》、《弹指惊雷》、《江湖三女侠》等，其中有不少作品被搬上了银幕。

梁羽生的作品道德观扎根于民族文化的土壤里，核心是善与恶的搏斗，代表正义力量的侠士历尽艰险终于战胜了邪恶势力，这种主题秉承了传统武侠小说的主题和中华民族几千年来形成的道德观，深受大众喜爱。此外，在主题方面，梁羽生还加入了爱祖国、爱民族的思想，如在《萍踪侠影》中显示的民族斗争等。这就充实了传统武侠小说的主题，也是梁羽生作品区分于传统武侠小说的特征之一。

梁羽生采用新文艺手法去写情写景、刻画人物、烘托气氛，同时将传统文学中的诗词歌赋运用在其小说中，注重了武侠小说的文学性与美学。在梁羽生的作品中经常以名山大川作背景，通过对名山大川的美景的描绘，烘托气氛，衬托人物性格，使其情景交融，生动真实。在刻画人物性格时，注重人物的语言和心理描写，使人物形象更加鲜明可信。对传统文化中的诗词歌赋的运用是梁羽生武侠小说中一个醒目的特征，翻开梁羽生的武侠小说，往往开首就是一首诗或一阙词，甚至于每章的目录都是经过斟酌的对偶句。这一特点与梁羽生的学识有关，梁羽生毕业于岭南大学经济系，对中国古典诗词与文史很有功底，因而诗词歌赋对他来说不过是信手拈来。而这些诗词歌赋在作品中则有着点睛的妙用。

金庸被称为最杰出的武侠小说作家，他集前人之大成，将武侠小说提高到了一个前所未有的高度。他也是以写武侠小说而取得文学博士的第一人。金庸毕业于重庆中央政治学院，后又就读于东吴法学院，当过记者，编辑，并涉足电影界编过剧本，尤擅长写社论，在香港是家喻户晓的政论家。他的小说涉猎面极宽，有医卜星相，棋琴书画，名山大川，古刹禅院。从他三十六岁写出第一部作品《书剑恩仇录》到最后推出《鹿鼎记》而封笔，共写了十五部武侠小说，每部都堪称佳作。他的作品影响极大，甚至在香港已有对他作品进行专门的学术研究的“金学”。金庸的十五部武侠作品除短篇《越女剑》外，其余十四部可用一副对联概括。即“飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳”。其中“飞”指《飞狐外传》，“雪”指《雪山飞狐》，“连”指《连城诀》，“天”指《天龙八部》，“射”指《射雕英雄传》，“白”指《白马啸西风》，“鹿”指《鹿鼎记》，“笑”指《笑傲江湖》，“书”指

《书剑恩仇录》，“神”指《神雕侠侣》，“侠”指《侠客行》，“倚”指《倚天屠龙记》，“碧”指《碧血剑》，“鸳”指《鸳鸯剑》。金庸的作品为我们树立了许多典型的人物形象。《射雕英雄传》中的郭靖、黄蓉、东邪西毒、南帝北丐，《神雕侠侣》中的杨过、小龙女，《雪山飞狐》中的胡斐、苗人凤，《天龙八部》中的乔峰、段誉及朱氏姊妹，《倚天屠龙记》中的张无忌、张三丰、周芷若、赵敏、谢逊，《笑傲江湖》中的令狐冲，《鹿鼎记》中的韦小宝，《书剑恩仇录》中的陈家洛等等无不都是已深入读者心中的人物。金庸的作品大多数都被搬上了银幕，是作品被搬上银幕最多的武侠作家之一。

金庸的武侠小说创立了武侠小说的一种新的规范并使之获得了严肃而又深刻的主题。以他的处女作《书剑恩仇录》起，金庸的武侠小说就不满足于以往“除暴安良”的武与侠的简单模式，而是让他的人物在一个更广阔的天地舞台中生活和表现自己。金庸武侠小说中的人物，不只是一些“江湖人物”，同时又是一些“历史人物”。例如乾隆，崇祯，李自成，袁崇焕，红娘子，成吉思汗，康熙，吴三桂……等等。金庸的具体做法是，让一些完全虚构的人物与一些历史人物“攀亲道故”拉上关系。这种做法的结果是既增加了这些虚构的主人公的“可信性”，更主要的是让他们的行为与思想置于一些复杂的民族矛盾，社会动荡，历史变迁等等阔大而又严峻的背景之中。实际上金庸小说的背景几乎都是一些社会动荡不安，民族矛盾激化，当权者征战不休的年代：宋末元初，元末明初，明末清初。这使得他的人物“英雄有用武之地”。从而不再是一些仅为了私家恩怨而亡命江湖的凶徒。同时金庸还采取“实而虚之”，“虚而实之”的做法。即对于那些历史上实有其人的人，并不按照“正史”的方式去刻划，而是按照“野史”的方式不拘细节地刻划他们的形象，此为“实而虚之”。同时，对那些虚构的人物，则不仅让他们与历史人物拉上关系从而显得真实可信，并且让他们有机会站在一种常常可以改变历史或推动历史的位置上，从而不仅写出历史人物的深刻本性而又写出了一个民族的理想的英雄风范，此为“虚而实之”。

在金庸小说中，另一个特点是神奇的武功及人物的神奇的经历组成的故事情节的只是一种最表面的层次。在这一表面层次之下，是人物性格的形成和发展。在金庸创造的独特的小说规范中，将“江湖”的虚构故事与江山历史的真实线索结合为一体，这只是它们的背景，而在这一背景之下则是其小说主人公的曲折而动人的人生故事及其在人生故事中的性格刻划。从他的第一部小说到最后部小说，金庸的作品都是一些独特而又发人深省的人生故事以及那些主人公的独特性格的表现在起着决定性的作用。这是金庸小说创作构想的基础，是它们的结构形式的唯一重要支架，从而也正是我们欣赏金庸武侠小说的关键。相比之下，书中的那些“奇事”，“奇境”，“奇遇”，“奇学”之类的东西，只不过是些“道具”或眩人耳目的装饰罢了。而金庸的小说则会成为某种“共名”，长期地活在人们的记忆之中。

金庸小说还一个特点是他的作品几乎都是一种悲剧性质的故事。这一点也是金庸不同于其它任何武侠小说作家的地方。而金庸对于这种悲剧性质的故事普遍采用了一种寓言与象征的形式。金庸小说中的动荡的历史背景，一方面固然是一种真实的历史情形的再现，而另一方面则常常是一种永远动荡不安矛盾冲突的象征。这一动荡不安的永恒性质，使得金庸笔下几乎“有情皆孽，无人不冤”。而这一普遍的规律，则又是人生命运的一种象征与隐喻。

金庸对于社会矛盾与历史动乱的悲剧的解释，除了其关于民族、文化、历史方面的论证外，还找到了更深刻的人性的根源。所有这些动乱的原因，即使表面是“天灾”，实质上依然是“人祸”，而这“人祸”并非仅仅是“恶人当道”，而是源于一种普遍的人类本性。从而最普遍，最精彩也最可悲的斗争戏剧正是人类及个人的这一部分同另一部分的斗争，甚至是几个部分之间的更为错综复杂无头无绪的水无止进的纠葛与冲突。其中“正义”与“邪恶”的斗争，只不过是一种最简单的表现形式，而民族斗争、阶级斗争等等也只是这种永恒冲突的一种，而最深刻也最复杂的是人类“自我”的矛盾。金庸的小说正是多角度与多层次地展示了这些矛盾与斗争。这正是金庸小说最值得称道的地方。

金庸的处女作《书剑恩仇录》出手不凡；他的《射雕英雄传》则更被推为“经典”，开创了一个崭新的纪元；而他的后期作品如《侠客行》、《笑傲江湖》、《天龙八部》，甚至短篇《越女剑》则可以说是到了炉火纯青之境，一派大师风范，随意挥洒而能自成格局。以上三个时期的作品完全属于不同的规范，早期作品多属于“历史、人物”这样的范式；中期则开创了“人生、人物性格与命运”的新范式；晚期则进入了综合的“人生、人世——寓言”的新的境界。换种说法，早期属于“故事时期”，中期属于“人物时期”，晚期则属于“寓言时期”。或早期属于“写实”，中期属于“浪漫”，而晚期则属于“象征”。总之，它们是在不断变化着。进而，在同一时期的不同作品中，也呈现出不同的风范和特点。

古龙是武侠小说界的奇才。他能在金庸高耸其前的情况下，独树一帜，以至与金庸比肩而立，主要在于他对武侠小说的“变”，他的作品另辟蹊径，开创了与金庸武侠作品绝然不同的武侠小说新风范，他和金庸一样，也是作品被搬上银幕最多的武侠小说作家之一。他的作品有《楚留香传奇》、《陆小凤》、《大金鹏王》、《铁血大旗》、《护花铃》、《欢乐英雄》、《剑气满天花满楼》、《剑上光华》、《金刀情侠》、《枪手，手枪》、《多情剑客无情剑》、《武林外史》、《侠隐岛》、《萧十一郎》、《英雄无泪》、《绝代双娇》、《天涯明月刀》……等近百部，其中以《绝代双娇》、《陆小凤》、《多情剑客无情剑》、《楚留香传奇》等最为著名。古龙的作品剔透空灵，飘逸脱俗，他的人物常是破空而出，如天外陨石，流星破空，不知其所来。古龙为我们塑造了一系列光彩夺目的武侠形象，如风流倜傥的楚留香，机智聪明的小鱼儿，浩然正气的燕南天，四条眉毛的陆小凤，花香溢身的花满楼，剑气冲天的西门吹雪，“刀无虚发”的小李飞刀等等都是读者喜爱的人物。

古龙的作品在背景设置上和金庸作品绝然不同，他的故事及人物绝少有具体的时空限制，古龙创造的是人生孤岛上的独立王国，既无繁复的历史背景，也无实在地域的依托。这使他的作品少了几分英雄气象，而多了几分空灵飘逸，也使他的作品较金庸的少了点思想性而多了几分浪漫气质。古龙创造的光彩夺目的侠客形象都是孤傲不群，感情深沉，无畏而自负，有所为而又有所不为，这或多或少带有作为文化浪子的古龙的影子。

古龙作品同样反映的是中国传统的文化方式。他的人物系列慨然任侠，“虽千万人吾往矣”外表近于活泼而富于人情味的早期儒家。而这些人物所孜孜追求的那种武功及人生的境界反倒近于禅了。古龙作品体现的武功境界也可以直接看成是人生所企盼达到的超凡入圣的境界。古龙笔下的那些侠士

全部生有慧根，好象在一种生命的顿悟中，一举步便踏入了凡夫俗子所望尘莫及的境界。他们之中有的对敌决战之时全身空门大开，不作任何现于外形的人为防范，但对手都大惊而退，自认失败。他全身空门太多，整个躯体便似处于一种空灵的状态，如大气一样不可捉摸和不可战胜，似乎任何一处的进袭皆可轻易得手，但每攻一处都可能受到致命的反击。而绝世高手如《绝代双娇》中大侠燕南天与移花宫主人的决斗，则是以神为剑，不战屈敌，简直就是两位禅师在打无言的机锋。无论是楚留香还是陆小凤，他们都不用兵器，武功无招无式却拥有无穷的潜力，遇强则强，武功已回归为他们生命的本能。这种神奇的境界如释迦牟尼拈花微笑，一切都不可说，一说就着相，落入了小乘。这些武功的境界实质就是告诉我们，要在生存的过程中永立不败，必须恢复一种自然而然的人生。

古龙作品在情节安排上，大致遵循下面的推进顺序：1、横空出世，尘世的伤心人，浪子，孤儿，杀手 2、参禅式的学艺过程，名师公案般的点拨，对大自然闪电惊雷，飞禽走兽的顿悟。 3、插入人间是非，秘密社会的决战，以及这后面潜藏的人性搏斗。 4、胜利，长留世间的英雄偶像。这种情节的安排隐含的则是儒道合一的哲学思想。李寻欢、楚留香、陆小凤、花满楼等都如陨石般破空飞来，不带烟火痕迹，只知他们原本是世家弟子，某日忽得奇遇遂成一代名侠，成名后他们仍如神龙隐现，踪迹飘忽，行事则本着“有所为，有所不为”的信条，该干的事，哪怕壮志未酬，身蹈虎口也在所不惜。轻生死，重然诺。同时他们也超脱、豁达、乐观而豪迈，如李寻欢一样洞悉人间的痛苦而能默默忍受，更多的是魏晋人物的潇洒与风流，从不为法礼，君臣之道所拘。李寻欢、楚留香、陆小凤行侠的过程，与其说是对江湖秘密社会，枭雄与小人的争斗，还不如说是对自身人生弱点的克服，战胜对手的同时也战胜了自己。这些古龙所塑的人物并不属于忠君爱国的岳飞、郭靖类型，他们只对永恒的人性、正义与光明尽瘁，人物已从情节的外壳中挣脱出来，心灵已从伦理的外壳中挣脱出来，留下的已是超越狭隘感情的自我觉醒的光辉。

古龙曾受到西方现代小说和心理科学的影响，这使他的作品打破一切传统武侠小说的范畴，注入了新的东西。如描写打斗方面，古龙一改以往武侠小说的模式，将其虚化。他在描写决战前，先造出一种“如箭在弦”的紧张气氛，使读者的心神全被紧扣住，只等待刹那的抒泄，而真正的决斗描写往往只是“刀光一闪，战果立分，生死立判。”。而在文字运用方面，古龙大胆采用日本空行句式的写法和海明威式的简洁利落语句，揉合中国词的韵味，而构成其文字的独特魅力。此外，他还大胆运用西方心理学剖析人性的弱点，揭开人的内心世界。如变态情结在其作品中的大量出现。

作为新派武侠小说宗师大家的梁羽生、金庸、古龙都已脱离新派武侠小说界，其中古龙英华早逝。金庸和梁羽生已“金盆洗手”，分别定居英国和澳洲。谁能接过他们的接力棒走下去呢？近年来，人们一致看好温瑞安。温瑞安是新派武侠小说界颇具传奇色彩的人物，他是当代武侠小说家中唯一一个懂武术的人。他生于马来西亚，少年时即有“神童”之誉。他读中学时创办了“绿洲文社”在马来西亚华人文坛叱咤风云，再创立了拥有十个分社的“天狼星诗社”，二十岁时，便在台湾创办“神州社”，成为极具影响力的年轻人。十七年来他发表了三百余部武侠小说，其中著名的有《四大名捕》，《神州传奇》，《布衣神相》，《白衣方振眉》，《说英雄，谁是英雄》，

《七大寇》等。

温瑞安以独特的风格，诗的语言，文学的音乐性和对情义的看法，甚至援引了发生在他身边的人与事，把武侠小说推向了文学的境界。他写武侠小说，有两个鲜明的特点：一是强调文学性，二是强调突破性。他是以写纯文学作品闯入文坛的，诗与散文都很见功力。古龙把欧化语言艺术与西方文学手法融入传统武侠题材，温瑞安在这个基础上又有突破，他擅长刻画人物细腻的心理活动，运用多视角的文学写法来交代情节，并在刀光剑影中融入浓浓的诗情画意。

新派武侠小说欣赏

1、新派武侠小说“武功”的欣赏。

“武功”的描写是武侠小说最突出的特点之一，更是青少年欣赏者最津津乐道的地方。“武功”和“侠骨”、“柔情”组成了新派武侠小说的三大支柱，是欣赏武侠小说首当其冲的一个方面。

青少年朋友们在欣赏武侠小说中的“武功”时，首先必须区分它和现实中的中国武术的不同。武侠小说作为一种文艺形式为了其艺术效果，自然而然会采用夸张的手法，用想象去展开其内容。因而在武侠小说中我们经常看到奇特、玄乎的超人武功，如写暗器，则是无奇不有，什么铜钱、棋子、银针、树叶皆可出手，而发放暗器的手法也玄乎其玄，什么天女散花，后发先至，回旋等等，写内功的境界也是不可思议，掌力如排山倒海，掌风可飞沙走石，甚至可以击落飞鸟。轻功更是神乎其神，不但奔走迅捷，快若流星，且只要有一力可倚，便能飞行于水上，横越天暂。此外象吸星大法，独门点穴，隔物传功，六脉神剑等，更是出神入化，高深莫测。这些和我们现实中的中国武术显然有天壤之别。

在新派武侠小说中，“武功”纯粹是一种道具，作者通过它将传统文化介绍给现代读者。新派武侠小说的“武功”尽管过于玄乎和夸张，但作者却能自圆其说，使你觉得可信，这是因为武侠小说中的“武功”在本质上是以东方的生命哲学为基础的超人武功的撰述，这些超人的武功描述以中华气功为核心，以阴阳五行，八卦经络，太极无极等传统文化和东方哲学为理论基础，进而加以不同程度的夸张、想象和神化。

把中国的儒、道、佛意识自然而然地和武功描述有机溶合一体，创造出一种武学境界和一套自圆其说的武术理论，这是新武侠小说描写武功的一大特征。在儒家伦理道德观和艺术思维中，至善至美的最高境界，小说和戏曲所表现的往往是善与恶的道德力量的冲突。新派武侠小说中一些武功的描写也往往同人的精神品质和社会道德规范联系起来，武功亦有正、邪之分。侠义道德的是正宗武功，它不但可以功力超群，且可修心养性，延年益寿；邪魔歪道人物多练邪门功夫，虽然也能显示威力，但天长日久，难免毒性发作，走火入魔，贻害终身。正派武功无坚不摧，却是力道柔和，有如谦谦君子；邪派功夫则往往霸道、阴毒，恰似险恶小人。对正、邪两派武功最为精通的是金庸，他的小说里往往表现出这类武功描写。《射雕英雄传》中的郭靖是儒家文化的体现者，是为国为民的大侠。他心地善良、平和、宽厚，富有同情心。他的武功也是他人格的象征，是博采众家之长的中庸的“善的极峰”。张三丰传授张无忌太极神功，追求的是道家“言外之意”、“象外之象”的意境；令狐冲的剑法无招无式，无敌无我，见机发挥，敌强愈强，则是受释家“无常”、“无我”观念的启示。古龙多次阐述武功的最高境界是“禅宗

的妙谛”，武功“要做到‘无人无我，物我两忘’时，才能达到化境，到达巅峰”。他的小说中的武林高手往往如同一位禅师，他们的武功是以意贯之，意在招式之先。

新派武侠小说“武功”描写的第二个特征是通过武功撰述去揭示一种人性的力量，表达一种象征意义。金庸在这方面最具代表性。他的小说总是细致地写出各种神功的获得过程，这过程除了主人公的天生奇遇外，更重要的是突出了人物的特殊的体验和艰苦的磨练，显示了人的纯朴坚实而又顽强的生命力及置之死地而后生的哲理意蕴。书中这些感人的特殊经历、体验和磨砺的描述，很具象征意义，犹如孟子所说的“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”它是现实人生中伟大人物艰苦成长的真实写照。这是值得青少年朋友们好好品味的地方，生有涯而知无涯，练功是在有限中求无限。青少年朋友们读书学习也应当有这样的思想，不怕困难，刻苦学习，这样才能学到好本领，成为有益于社会的人。

新派武侠小说描写武功的第三个特征，就是注意知识性和趣味性，这是最吸引青少年朋友的地方。知识的渊博精深是想象力腾飞的翅膀。博学多才的小说家能够别出心裁，巧妙地将琴、棋、诗、画、书法、医道、植物学知识，乃至现代科技知识都揉杂在武功中，写出的武功多姿多彩，趣味无穷。非但如此，一些优秀的小说作者还在打斗中增添趣味性和幽默感，使武功场面既惊险、紧张，又风趣、活泼，在情趣横生，令人忍俊不禁的同时，又恰到好处地表现人物的独特性格。

总之，武侠小说是一定要笼罩在刀光剑影、掌风内力之中的，“武功”的优与劣，全在作者的功力，有的炉火纯青，有的走火入魔。真正好的武侠小说家，决不是为单纯的描写打斗。他们的“武功”描写只是一种载体，一个道具，巧妙地融入小说情节中。这种“载体”不仅容纳了知识性、趣味性，有利于塑造人物，而且还具有象征意义。这是青少年朋友不易正确欣赏到的较深层次。

2、新派武侠小说中“侠义精神”的欣赏

“侠义精神”是武侠小说贯穿始终的主题思想，也是它的核心价值观念。这种精神也是我们中华民族几千年文化道德中的一种理想。这种精神为我们所接受和认可。它在武侠小说里也以“武侠”这个具体形象出现。致使诸多武侠形象能够深入人心，尤其受到青少年朋友的崇拜。

侠的本义是甲士。所谓有武侠精神，本义原是一种崇尚武勇的精神。只是到了后来这种尚武的精神增加了重信义的内涵才成为我们现在所认为的意思。“为己之凭，救人之危”（孟子语）。“其言必信，其诺必诚，不受其驱，赴士之厄困，既已存亡死生矣，而矜其能，羞伐其德，盖亦有足多者焉。”（司马迁语）。“生而武毅不挠，久远不忘平生之言。见危授命，以救时难而济同类。”（苟悦语）。总而言之，孔武有力，锄强扶弱，除暴安良，轻生重义，救人之急，言出必行，感恩图报，这便是标准的武侠形象。这种武侠形象在新派武侠小说里比比皆是：如《射雕英雄传》中的郭靖，《神雕侠侣》中的杨过，《笑傲江湖》中的令狐冲，《多情剑客无情剑》中的李寻欢，《绝代双娇》里的燕南天等等无不是标准的武侠形象。

“侠义”是一种入世的精神。“明知不可为而为之”，“虽千万人吾往矣”，“义之所在，生死以之”。应当做而不得不做的事，古人谓之“义”，

义也就是道义。这种尚义、重义、明道义、行侠义、舍身取义、宁死不肯背义的风尚是武侠精神的实质。青少年朋友在阅读新派武侠小说时会发现，新派武侠小说中的义侠，往往生活在一个人欲横流、罪恶滔天的世界上。他们往往是微渺的个人。然而他们往往不计利害地遵循着内心中这种道义价值的指引，在极为巨大的危难险阻下奋不顾身，挺拔奋斗。

“侠义”精神是中国传统价值中一种极为令人感奋的古典英雄主义精神。正是这种精神，使得新武侠小说中的优秀之作具有一种正气磅礴的道义感。

3、新派武侠小说“言情”描写欣赏

在新派武侠小说中，至刚至猛的豪侠世界已被阴柔的女性温情渗透和改造。侠骨和柔情，如同筋缠丝绕般交织在一起，一起成为武侠小说情节结构、思想内容的灵魂。因此，新派武侠小说又可称为武侠言情小说。

新派武侠小说对男女之情的描写极尽赞美之能事。这里着重分析一下号称新派武侠小说三大家的梁羽生、金庸、古龙“言情”的不同特点。

梁羽生对男女情事的描写重理想，重社会道德。他往往有意制造二男爱一女，或二女恋一男的爱情三角，相爱之人总要产生一点误会纠纷，而结果是高姿态者退出情场，误会解除，有情人终成眷属。梁羽生还善于把“爱情的位置”提到国家利益，民族大业的高度，写出“国事为重，私情为轻”的爱情抉择。《女帝英列传》中李逸是唐皇室后裔，武则天称帝，他义愤填膺；少年知己上官婉儿做了武则天的记室，他十分悲伤，失望；武玄霜与他情义最深，却又偏偏是武则天的侄女，为了恢复唐王朝，他挥剑斩情丝，忍受着情感上的折磨。武玄霜与上官婉儿都爱李逸，武玄霜看见上官婉儿的痴情，长孙碧的哀怨，她竟牺牲自己的爱情去成全别人；上官婉儿在长孙碧死后，自己面临婚嫁之际，本来可以选择李逸的，但她为国家大业，抛弃一己私情，嫁给太子，辅佐朝政。梁羽生从“国事为重，私情为轻”的立场去“言情”，便使“矛盾和抉择”表面上冠冕堂皇，实际上是反人性和非人道的。这也正是传统观念中的“存天理，灭人欲”的道德观的异化，是广大欣赏者当予以批驳的地方。梁羽生这种“言情”的理想化难免造成一定的观念化、说教化和模式化。但这并非梁羽生“言情”的全部，梁羽生在《还剑奇情录》中就以出人意表的构想设置了一个几代人都无法拔足的感情漩涡。同父异母的兄妹偏偏相爱极深，苦苦相恋的心上人偏偏另有所爱，将身心都予以寄托的情人却是处心积虑地别有所图。而如此复杂的感情葛藤是攀附在极具戏剧性场面的情节构架上的，“情”能不悲乎？梁羽生于此侠情悲剧中写出了高尚的人性，如书中陈玄机所言“情是何物？那就是把她看得比自己的生命还重要，更不要计较什么成败荣辱了！那是以心换心，在形骸上是两个人，其实是一个人！任教地裂山崩，风云变色，这挚爱真情总不能为外物所秽！”你说这仅仅是恋情，她有侠骨；你说她是侠骨，她有柔肠，这是真正豪迈凄绝的侠情。

金庸小说的“言情”世界，更是一个奇妙无比、深刻无比的艺术和人生世界。金庸小说里众多的青年女性，妩媚多姿，各逞风流，有的聪明灵慧，有的玄静自然，有的任情使性，有的落落寡欢，然而她们在各尽其态中却有一个共同点：相貌美丽，秉性痴情。她们的基调是“情”。她们在书中的主要作用是编织爱情彩带，吸引读者注目。就此点而言，金庸写情有一定的商业目的。女侠们在书中为情而生，为情而死。她们总是在寻找意中人，无

论地位多尊，家产多富，武功多高，相貌多美，男子汉的影子总时时撩拨她们的芳心，她们自始至终都在寻觅爱的归宿。就这基调而言，金庸小说的“言情”描写沉淀着千百年来“女性依附男子”的文化心理意识。

爱而不得所爱，爱而不得所终，这是金庸小说“言情世界”的一大内容，由此而达到一种悲剧情境。《书剑恩仇录》中陈家洛为“反清复明”的大业，决心把心上人香香公主“让”给同胞哥哥乾隆皇帝，葬送了这个美丽纯真少女的性命。这种“以民族大业为重”的道德对女性是很不公正的，而这在中国文化背景和文化心理中却又是天经地义的。青少年朋友应认清这种文化糟粕。《连城诀》中的丁典与凌霜华，《射雕英雄传》中梅超风、瑛姑，《神雕侠侣》中李莫愁，《天龙八部》中秦红棉、甘宝宝、叶二娘，《笑傲江湖》中岳灵珊，《倚天屠龙记》中周芷若……都因情生爱、生痴、生恨、生恼、生怨、生悲，甚至生残、生恶等，这是金庸对爱情悲剧的展示。

在金庸小说的“言情世界”里，最令人感奋的是充满着旺盛生命力和反抗精神的男女爱情。杨过与小龙女、赵敏与张无忌、夏雪宜与温仪他们不顾社会各种因素的刁难、阻挠，毅然相爱，达到了一种超越、理想、纯感情的情爱境界，其爱情考验的过程实际上表现为内在欲求与社会规范的冲突，表现为人类社会美与丑的冲突，表现为人性善与恶的冲突。在这类爱情描写中，我们看到了人类情感的光辉，感觉到人格的伟大和崇高，是值得青少年朋友细细体味的地方。金庸小说的“言情”是在具体的历史文化背景中对人类爱的悲剧和命运的深刻而真实的总结和表现，是对人性、本性和社会规范的评判与探讨。

古龙小说的“言情世界”所表现的又是另一种风格和色彩。一方面，古龙信奉中国道德文化的传统信条，重视兄弟、朋友之义，轻视男女之间的感情，所谓“兄弟如手足，妻子如衣服”，所以写“情”远不如写“义”高尚、感人。另一方面，古龙思想又过于“开放”，在“言情世界”里，欲和性大大超出了“情”，甚至淹没和排斥了“情”。这些都是不可取的，青少年朋友要正确对待。不过，古龙的“言情”描写，也有写得细腻感人的，如《欢乐英雄》中郭大路为了得到燕七的爱，跋涉千里，独闯龙王庙，不留恋别的美色，表现了爱的执着和崇高；林太平和玉珑玲为了爱情不惜牺牲生命，坚贞、美好的爱情化解了林、玉两家的世代冤仇。《多情剑客无情剑》中李寻欢与林诗音的爱，《护花铃》中南宫平与梅吟雪的爱，《金刀情侠》中叶开与丁灵琳的爱，都写得十分感人。古龙小说“言情世界”里另一个特点是小说中的“情”往往成为美人计之类的圈套和陷阱，一着不慎即可引来杀身之祸。即便真心相爱的双方也免不了玩弄心术。这使读者看后产生一种人间陷阱四布、人心难测的感觉，很难从中得到一种美的升华和洗涤。主要是古龙过于注重情节的戏剧效果而对“情”的描写的削弱。

英雄至性加儿女情长是新派武侠小说的一般模式，青少年朋友在阅读新武侠小说时一定要正确对待，我们不反对青少年朋友去欣赏人类至性情爱的美，但反对青少年朋友们受其影响过早陷入其中。

4、武侠小说主题和情节的欣赏

看过几本新派武侠小说的青少年朋友都会有这样一个共同感受，即新派武侠小说在主题的选择上，表现出一种极大的雷同性。进一步分析，我们便可将新派武侠小说的主题基本上概括为如下几大类：

(1) 寻宝或学艺主题。

关于寻宝的故事，是新派武侠小说用以结构谋篇的一种最为常见的主题。所谓宝，一是指宝物、宝图、宝藏；一是指武功秘术。如《神雕侠侣》寻找塞外藏宝图；《连城诀》中寻找剑谱和宝佛；《倚天屠龙记》寻找武功秘谱，《鹿鼎记》寻找《四十二章经》；《七剑下天山》、《无忧公主》寻找雪山宝藏；《雪山飞狐》，《飞狐外传》寻找宝刀、宝藏等。

（2）情变主题

在新派武侠小说中，复杂变幻的三角恋以至多角恋，是情节发展变化的又一大主题。几乎所有的侠客英雄都与一些色艺双绝的女侠（常见又是其仇人和对手）发生奇特的爱情纠葛，由此而演化出情杀、情变的种种故事。此类故事最典型者如《甘十九妹》、《笑傲江湖》、《碧血剑》等。

（3）民族斗争主题

在新派武侠小说中，通过写历史上的民族斗争，然后以此突出一种历史正义性的主题，也是极为常见的。名著如《书剑恩仇录》、《鹿鼎记》、《萍踪侠影》、《倚天屠龙记》、《碧血剑》等，都包含有这类主题。

新派武侠小说主题单一，使得新派武侠小说繁衍成两大模式，即古龙所说的两大类型：

一个有志气，天赋稟异的少年如何去辛苦学武，学成后如何去扬眉吐气，出人头地。

一个正直的侠客，如何运用他的智慧和武功，破了江湖中的一个规模庞大的恶势力。

这显然说明新派武侠小说的主题和模式成了俗套公式。

但这是武侠小说的特点决定的，只要是武侠小说就不得不将这些“俗套”沿用下去。武侠小说的模式“俗套”，并没有赶跑读者，相反武侠小说总是有叫你废寝忘食、通宵达旦、一气看完不可的魅力，这种叫你“欲罢不能”的魅力，来源于新派武侠小说家们讲故事的技巧，即对情节发展变化的匠心设计。

新派武侠小说作家“讲故事”的第一个技巧是悬念的设置，通过这种悬念的设置调起读者的胃口，使读者不知不觉跟着看下去。比如《笑傲江湖》从福威镖局林家灭门之祸起，就暗示了一大疑案，从令狐冲在众人口中众星拱月般地描述中出场，就暗示了一个大英雄的诞生。《射雕英雄传》郭、杨两家惨祸的故事，就预示了两个孤儿郭靖、杨康的成长与复仇将是故事的主脉。《绝代双娇》双胞胎兄弟的分离，则显示了故事的结尾将是两个孤儿的最终撕杀或握手言和。但是，当林家辟邪剑谱的悬案还没有揭开，令狐冲还没有成为一代绝顶高手，当郭靖还没有建立丰功伟绩成为天下武林盟主而杨康还没有伏法受诛，当双胞胎兄弟身怀绝技却还没有相认以致真相大白，你就会被这一个又一个的悬念牵着鼻子走，在情节不断发展的过程中一次次地追问：“后来呢？”。而故事的讲述者又不断地设置了许多惊心动魄的打斗，回肠荡气的恋爱，曲折、离奇的疑案，在一波三折中，利用你心理被“延宕”而加强了期待心理慢慢讲来，迫使你一口气看下去。

除了悬念的设置外，还要设置多种线索交叉发展，这是新派武侠小说作家们“讲故事”的第二个技巧，就如章回小说中常见的一花开两朵，各表一枝”一般。在故事的主线外，又常常设置一些支线，这样穿插进行，使读者进入一个复杂的情节之中，而加重你的期待感。特别是小说家们常常插进一些花絮，加入一点噱头，牵惹一丝爱情，关涉少许历史，紧要时打岔，关键

处闭口，于是读者就更加难以割舍不顾了。象《天龙八部》中段誉为主的一条线展开时，萧峰为主的一条线也同时展开，潜在的还有慕容那一条线，通过王语嫣等几个女子及各种江湖上的恩恩怨怨时而绞结在一起，时又各成一章，因而让人心挂几头，那时时断续之处的表面松弛反而孕育了紧张，人们便更急于知道下一步如何结局；《浣花洗剑录》中方宝玉正要独闯最神秘的水宫时，又突然插入海岛上胡不愁、水天姬的生死搏斗，而背后又还留下一个武林如何了断与白衣人决斗的悬念，于是使人更加急迫地要看下去，直到两头的故事都见了分晓而最后的结局出现方才罢休；而《笑傲江湖》里正写到“曲洋与刘正风已逃得远了”便嘎然而止，又接写“令狐冲所受剑伤虽重”，使人们不由要问曲洋、刘正风的生死，正写到任我行大吼一声，令狐冲晕眩过去，却又将任我行轻轻放在一边转写令狐冲被囚，使读者禁不住要追寻任我行的下落和令狐冲是否脱困。这种连环悬念的设置，使读者“欲罢不能”，一直看下去。

新派武侠小说吸引人看下去的另一个原因是它所设置的悬念都是“生死悬念”。武侠小说中故事一环又一环，都与性命（包括武林中人视为性命的名誉）相关，主人公生活中每一个片断的停顿处，都有一个关系着成败或爱情的悬念，这都决定主人公的生命荣辱，它不象人生道路上那些可有可无的支梢末节，而是人生道路上不可回避的生死大劫，既然读者一开始就在期待着最能满足自己希望的结局出现，那么当这些生死悬念一个个出现的时候，他就不能不带着好奇、兴奋、紧张、关切，去追寻故事的“后来”。令狐冲受到莫大冤屈，后来如何洗清（《笑傲江湖》）；萧峰受到围攻，后来如何逃脱（《天龙八部》）；张翠山等人打不过金狮王谢逊，后来怎么摆脱死亡的笼罩，被劫持到极北荒岛上，后来怎样求得生存，张无忌中了毒掌，后来又怎样解毒（《倚天屠龙记》）。武侠小说家设置了爱憎分明，大忠大奸的格局，编造了生活中罕见的变幻莫测，大起大伏的故事，他把大忠大奸的角色安置在这样一个故事里，利用读者对大忠大奸的极端爱憎心理，对生死荣辱的极端关注心情和“究竟谁最厉害”的极端好奇之心，大量设置生死悬念，使读者“欲罢不能”。

故事结构的紧凑，故事脉络的复杂，故事内容的紧张，正是新派武侠小说吸引读者的魅力所在。

5、武侠小说与中国文化传统

武侠小说能够得到天下各层次华人的偏爱和接受，除了上面所谈的几个特点外，最重要的一点还在于武侠小说作为中国的文比特产反映了已经融入到我们炎黄子孙骨骼和血肉里的中国文化传统。这使我们欣赏时激起强烈的共鸣感，欣然接受它。中华民族悠久的历史，孕育了灿烂的文化，形成了独特的中国文化传统。作为中国文化传统基础的是博大精深的中国传统哲学思想。中国传统的哲学思想门派众多，真可谓“百家争鸣”。但经过几千年的历史变迁而仍屹立不倒的是儒、道、佛三大体系。儒家创始人是孔子和孟子，其主张“天行健，君子当自强不息”的积极人生观。崇尚“修身齐家治国平天下”的理想追求。几千年来一直为广大知识分子所信奉，也是一直为统治阶级所宣扬的思想体系。道家创始人是老子和庄子，其主张是“回归自然”，崇尚“无为”、“逍遥”、“顺乎自然”。佛家最先是印度传入中土的一种宗教。现已成为地道的中国文化。佛家信奉“因果循环”，崇尚“与人为善”。追求“无欲”“无我”“无相”的境界。这三大派系组成中国传统思

想体系，作为中国文化传统的基础，影响着一代又一代的炎黄子孙。武侠小说反映的也正是以这三个哲学思想体系为基础的中国文化传统。下面我们具体赏析其中一二。

武侠小说反映的中国文化传统的一个明显的思想是“天人合一”的思想。这是儒、佛、道三家都接受的思想。欣赏武侠小说时，我们常常看到这样一种情节模式：主人公少年时代遭遇不幸，后得遇奇缘，练成绝世武功，步入江湖，几经磨难，终于大仇得报，并挽救了武林的浩劫，最后与丽人偕隐而终。在这个交错着入世与出世的模式中，我们可以看出，武侠小说表现出了一种顺应天道的思想，即强调人事与天理的合一，人性与天性的合一，天理昭然，因而主人公遭遇不幸后自有奇缘，人的活动要合乎自然运行的规律，因此主人公总是功成身退。在武侠小说中，习武行侠也都非常讲究人和与天和。这也是“天人合一”思想的体现。一代大侠，必然是武功盖世，行侠仗义之人，而武功盖世与行侠仗义的标准是什么呢？拳、剑、功（内功和轻功）是综合衡量一个人武功高低的主要标准。精于拳者，如周伯通能左右互搏；精于剑者，如布狂风能以意御剑；内刀精湛者，如太虚神僧能摘叶飞花，凡此种种，都要求做到人性与天性相沟通和人力与天地之灵气相呼应。因此，侠客们往往在高山深谷、冰天雪地中练武，因为那些地方人迹罕至，一片原始的纯真，更有利于他们去获取天地的灵秀之气，领悟天地的本真之性。并且，武与侠往往是相得益彰的。一个侠客，如果他不能忘记小我，破除自我中心，以自然为宗，那么，他的成就便会是有限的。所谓“仁者无敌”，一个人只有充分扩张善良的本心，方能认识人所固有的本性，也才能认识天道，而“替天行道”是无所不敌的。因而，在武侠小说中，功高盖世的都是那些追求逍遥游、齐死生、忘物我而餐天地之气的世外之人。他们无论僧、道、俗都以求得个人身心和谐、与整个环境谐调为人生最高理想。让人生在人类的纯真本性中徜徉，以此发掘出人生的真意义、真道德，达到与天性合一，因而升华于自由的宇宙世界。

除了对“天人合一”思想的体现外，武侠小说反映文化传统的另一个方面是传统的封建伦理观念。所谓伦理，就是封建统治者为维护其统治而规定并宣扬的人与人之间关系的准则。中国封建社会的人伦关系主要有五种，父子、君臣、夫妇、长幼、朋友。君臣关系在武侠小说中主要表现为“忠”，这一点在清末武侠小说中尤为突出，而在新派武侠小说中也是如此。至于夫妇关系，则通过“娥皇女英，共效于飞”以及“三贞九节”等情节，从侧面表现了封建社会中国妇女的从属地位。另外三种关系在武侠小说中有着更为突出的体现。而集中表现这三种关系的一个情节模式——复仇，更是有着复杂内涵的作品主题性线索。武侠小说中的复仇，往往是一个由纷繁复杂的爱恨交织在一起而形成的伦常漩涡。这种漩涡常常使侠客们感到痛苦、困惑。但是，由此展开对侠客们处理这些关系了结各种恩怨的经历进行丰富多彩的描写，便不仅能使小说引人入胜，同时更能生动地体现出制约并引导侠客们行为的伦常标准。许多复杂而残酷的际遇是封建伦理观念的极至表现，即所谓“存天理，灭人欲”，它充分揭露了中国封建社会对人性的虐杀，这是青少年朋友要正确认清的地方。传统的伦理观念有抹杀人性的一面，同时也有强化社会秩序的作用。无论是“亲仇”、“师仇”还是为朋友报仇，其实都只不过是这些伦理观念的种种突出表现，都是对这些维系人群关系的伦常标准的充分肯定。武侠小说中的人物大多非“等闲之辈”，就算不是绝顶高手，

至少也是称雄一方或有几手“绝活”的。但是除了大奸大恶之人外，武功与伦理关系也体现出一种正比关系。此外，武侠小说以武侠为中心，侠客们在“功德圆满”之前总是要拜师学艺的，因此总得涉及师门关系，这也是个集中表现伦理观念的情节模式。一进师门，徒弟们不但要将师父视为父君，言听计从，“师父有事，弟子服其劳，”而且不得随意改投或改学他派，至于“叛师”则更是为天下武林难容的罪行。而师父们也有“祖训”、“门规”等诸般法宝。对于违者，轻则责打罚跪（面壁），重则逐出门墙。对于背叛师门者，更是合一派之力，务将其歼之，以“清理门户”并“谢罪天下”。这些代代相传的“门规”实在有些使武林变得象个国中之国，而“门户之见”更是使得江湖动荡不安的重要因素。但是，更重要的一方面，对于侠客们来说，这些条款恰恰使他们增添了责任感，使他们的品性受到了严格的磨炼。重视考究师门关系则是他们英才辈出、气象威严、屹立于江湖不败之地的一大要诀。可以看出，约束这个虚构的江湖的条条框框，与真实的中国封建社会中的社会规范如出一辙。

还有一个武侠小说反映得比较明显的文化传统方面是传统道德观念。“江湖有江湖的规矩”。在这个“谈笑皆豪侠，往来无书生”的虚幻世界中，江湖道义便是道德观念的化身。作为一个侠客，之所以被视为正义的化身，正在于往往他便是遵循和维护江湖道义的典范。武侠小说中有两个比较固定的集中体现江湖道义的模式：恩怨关系和待节守信。恩怨是武侠小说中的大话题，武林侠客素来讲究恩怨分明，但又绝不随心所欲地快意恩仇。如若帮助别人，则言“施恩不图报”，若受人扶危济难，则是“受人点滴之恩，必当涌泉相报”，即便是报仇，也要讲究“君子不趁人之危”和“怨有头，债有主”，决不妄杀。而忍辱负重，以德报怨，则更是被竭力渲染的大侠风范了。在这一点上，《射雕英雄传》中的郭靖堪称典范。杨康认贼作父，卖国求荣，不但不思悔改，反而几次三番地想害他，但他始终以诚相待，克己恕人，直到杨康自遭报应。虽然在《射雕英雄传》中郭靖一直未能使杨康回头，但在《神雕侠侣》中，他一如既往地对待杨过，却终于感化了这个恶人之子，并使杨过成为一代大侠。在此传统道德观念可以说得到了极其充分和鲜明的表现。另一个具有代表性的模式是“持节守信”，这一点更是江湖中人扬名立世必不可少的道德规范。尤其是望重武林的豪侠，他们往往将此视为重逾性命的名誉。哪怕是刀剑加身，也决不会稍有迟疑。至于他们与人所许的诺言以及自己所发的誓言，更是促使他们刀山敢上、火海敢入的“金口玉辞”。茅十八身受重伤仍然拼死赴约（《鹿鼎记》）；江南七怪和丘处机订约十年之期，虽然其间七怪之一的张阿生遇害，他们也还是如期而至（《射雕英雄传》）。甚至魔道中人，虽然残暴凶狠，也不乏重于然诺，不求苟活之人。至于不以众欺寡，以强凌弱，暗箭伤人等等更是武林人所共忌的江湖道义。这些不成文的民间约定俗成的观念，体现了一个民族的正义观和价值观。显然，从侠客们身上体现出的并非仅仅是对观念本身的遵从，更重要的是他们以此为规范，从而实现他们的人生价值。这个价值就是维护武林正义，完善自我品性。这种克己奉公的价值观，实际上与中国封建社会所倡的“修身齐家治国平天下”的观念有着相同的本质。

作为青少年朋友，在对武侠小说这方面的内容进行欣赏时，一定要持着辩证的否定的观点，对于文化传统中的“糟粕”要认清剔除，对于其中的精华，则要认真学习吸收，增进自身品性的修养，更好地适应祖国和社会的需要。

武打片欣赏

武术是中华民族珍贵文化遗产的重要组成部分，是世界体坛的一颗明珠。千百年来，中华武术经久不衰，为增强人民体质，锻炼意志，陶冶情操，防身御敌以及丰富人们的文化生活发挥了巨大作用，它以独特的民族风貌，绚丽多彩的内容吸引着不同行业、年龄、性别、信仰和种族的人们。到了现代，它又与电影艺术相合，创造了具有中国特色的艺术形式——武打片。这不仅给了人们新的娱乐和艺术享受，而且还为振奋民族精神，激发人民的自豪感和爱国主义热情，为促进武术的迅速发展、中华武术走向世界贡献了力量。

武打片简介

武打片又称“功夫”片，其出现时间可追溯到二十世纪二十年代，当时，我国电影尚处于默片阶段，电影工作者们已将我国古代武侠中的很多典型人物和传说搬上了银幕。这在当时我国内忧外患、灾难深重的半殖民半封建社会下，有其消极作用的一面，它力图以超现实的神功奇术，来刺激麻木人们，不利于真正救国真理和道路的追求和寻找。但是，它又有其深远的历史根源和促进民族电影业发展的一面。

“功夫片”的真正发展开始于五十年代的香港。当时香港正处于经济飞速发展的阶段，经济的发展刺激了电影业的发展。香港的电影工作者大胆将中国功夫搬上屏幕。他们经过几十年的不懈努力，终于使功夫片屹立于电影之林，并走向了世界。其中五十年代，最有影响的功夫片是具有浓厚民族特色，讲求实战技击功夫的片集《黄飞鸿》；六十年代代表作有裸胸露肌，以古罗马式的大刀阔斧加上中国式梅花桩进行砍杀的《虎侠歼仇》；场面大动作多，集‘摔跤骑身’、闪搏、刀剑、谐趣、打斗于一身的《金鹰》；较重文学性剧情，独创凌空飞身击剑场面的《云海玉弓缘》等。七十年代则出现了以中华武术为主体，充满民间乡土朴素道义感的《路客与刀客》，维护民族尊严以铁沙掌击败日本武林高手的《龙虎斗》，以及李小龙的作品《唐山大兄》、《精武门》等。到了八、九十年代，则是以成龙的《A计划》和《警察的故事》两部系列片为代表，将功夫引入警匪片中。

在香港功夫片的发展及其走向世界的过程中，李小龙和成龙作出了杰出的贡献。李小龙以真功实技，使功夫武打片走出香港，走出亚洲，迈进欧美，并使华语片在市场占有观众份额上具备了与“好莱坞”对垒的实力和可能。

李小龙 1940 年生于海外的一个粤剧武打演员家庭，18 岁前一直生活在香港，他少年时代是个童星，演过多部粤语影片。李小龙从小就热爱武术，“嗜武入迷”，投身于一位咏春拳名师门下刻苦练武。曾是学校的拳击冠军。18 岁时，李小龙远渡重洋到了美国，中学毕业后，进入华盛顿大学就读。在大学里，他组织了一支中国功夫队，练武不辍。大学毕业后，李小龙在西雅图开了一个武术馆。李小龙在美国生活了十二年，经历了种种磨难，但总不能实现自己的理想。于是他返回香港，开始其功夫片拍摄生涯。李小龙曾说：“我为了替中国武术争一口气，决定把中国功夫搬上银幕，替中国武术争取光荣”。这可以看作李小龙拍功夫片的出发点。更为重要的是：“我是一个中国人”，这是李小龙每时每刻所不能忘怀的，也正是千百万侨居海外的炎黄子孙的心声。李小龙终于在《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》这

些影片里找到了他自己，也找到了中华民族的魂灵，与其说李小龙主演的功夫片以激烈的实打场面激动人心，不如说一股中华民族的正气，一颗热爱祖国的心在震撼着世界。

李小龙 1971 年回香港后主演的第一部影片是《唐山大兄》。影片描写了寄寓海外的华侨饱受歧视，李小龙对此是深有体会的。他在影片中扮演一名年轻的华侨，离开香港的母亲来到曼谷，在忍无可忍的情况下，与当地恶势力决斗。影片以李小龙被警方逮捕结束。在《唐山大兄》中李小龙第一次以坚强不屈、武艺高超的形象在银幕出现。真正令人长久赞叹的还是他主演的影片《精武门》。影片以中国 20 年代末 30 年代初的上海为背景。李小龙扮演一位痛悼亡师并为师父复仇的武林志士。影片中精武会师父象征着当时受尽帝国主义列强欺凌、压迫的祖国和民族。李小龙在影片中打碎了“东亚病夫”和“华人与狗不得入内”的牌匾，随后以无所畏惧的气概与日本空手道拳师及西方武师搏击，血战之后为日本暴徒枪杀。影片的编剧、导演并无特色，仅是李小龙发自内心的表演主宰了整部影片。此后，他又自编自演了影片《猛龙过江》。影片以意大利罗马为背景。李小龙则又一次扮演了反抗当地欺压华人的黑社会势力的中国拳师。故事的结局不再是主人公被捕或死亡，而是一个胜利者。这一点明显地反映了李小龙坚强的自信心和反抗黑暗成功的强烈愿望。

李小龙所主演的功夫片首先满足了海外千百万漂泊异乡的华侨的渴望。一个中国人终于坚定地挺立在世界银幕之上，他不再是“宝玉式”的人物，也不是通常西方影片中开赌场、妓院或者给西方巨商当保镖的卑劣角色，而是一个强者。在李小龙面前，风靡一时的欧洲明星黯然失色了。不分国别、种族的观众喜爱他。在广大西方社会中，从青年到老人都厌倦、孤独、困苦，真希望有一双“铁拳”来打碎周围沉沉的黑暗，李小龙挥动双拳的坚强、自信的形象恰好使他们满足。因此，功夫片也受到西方广大观众的喜爱。

李小龙英年早逝，但他已为功夫片乃至华语片走向世界做出了不可磨灭的贡献。继李小龙之后，将功夫片推向世界的另一个人是成龙。成龙主要有两大贡献，一是把单纯的动作武打片推向综合。如果说，李小龙的武打片是靠真功实技征服中外观众，那么成龙以自身特有的诙谐、喜剧和幽默素质，使武打片除了武打外，还有喜剧色彩，增加了可观赏性和商业性。在《A 计划》和《警察故事》两部系列电影中，成龙设计的许多武打动作，本身也具有相当的闹剧成分。二是把中国功夫引入警匪片，使“好莱坞”这一经久不衰的类型电影有了比本体更有滋有味的东方动作片“亚种”。由成龙主演的警匪片中，除了耍枪外，更主要的是成龙以不用替身的真实功夫的动作，像杂耍那样令人眼花缭乱地克敌制胜，也是一种带有东方神秘主义的超人形象。成龙的这两大贡献，已使香港武打片和警匪片成为香港电影的象征和代表，并拥有十分广泛的市场，成龙也成为超语系的全球性明星、谐星。

大陆的武打片拍摄起步较迟，其起步的标志是《少林寺》的拍摄成功。《少林寺》1982 年春节正式上映，不久即风靡全世界，在全球一百多个国家和地区上映。仅一年多时间，中国观众已逾五亿人次；日本票房收入超过三千万人民币；香港突破功夫片历史最高卖座纪录；在美国也一映再映。从此，嵩山少林寺作为中国武术的圣地为世界各国人民所认识，少林寺也成了吸引国内外游客的旅游胜地。《少林寺》的成功和当时的历史背景是分不开的，当时的中国刚走过十年动乱期，开始打开国门，进行改革开放，在这种形势

下,《少林寺》得以顺利产生。《少林寺》轰动全球的具体原因有两点,一是大陆实景拍摄。以往的功夫片都是香港拍摄的,未能有机会在大陆实景拍摄。《少林寺》是首部全部内陆实景拍摄的功夫片,给广大观众一种真实的正宗中国武术的感觉。大陆的美好风景也充实了《少林寺》的内涵,增加了《少林寺》的艺术性。二是武林高手上银幕,在拍摄中大量启用真正的中国武术的行家当演员。参加《少林寺》拍摄的著名武术家有李连杰、于海、于承惠等,片中的武打设计都充分显示了正宗中国武术。《少林寺》的成功使香港功夫片更上一层楼,也使大陆功夫片由此起步。其后大陆又陆续拍摄了《武林志》、《武松》等一些高品味的功夫片,形成了大陆功夫片的独特风格。

武打片欣赏

上面给青少年朋友介绍了中国“功夫”片的历史发展概况。“功夫片”为广大青少年朋友们所喜爱,大概有以下几个原因:

(1)功夫片将颇具魅力的武术打斗场面搬入电影艺术中,满足了青少年朋友尚武和寻求热闹视听觉刺激的观赏心理。

(2)功夫片塑造的英雄超人的形象,这与青少年朋友对英雄超人的崇拜需求相吻合。

(3)功夫片宣扬的惩恶扬善等思想和青少年朋友从小受到的思想熏陶相一致,都根源于悠久的中国文化传统。

青少年朋友们喜欢看功夫片,这并不是坏事,但少年朋友模仿性较强而对丑恶善美的分辨力较弱,若不能正确地去观赏功夫片,就可能会误入歧途,酿成大错。鉴于这种情况,我们在此就功夫片的欣赏问题简要讲几句。

1、功夫片的主题及内容

“功夫片”的主题和武侠小说一样比较单一。一般都是反映惩恶扬善,正义战胜邪恶。大的方面,可能穿插上民族矛盾和阶级斗争。小的方面也不过平民百姓生活小事。比较典型的情节就是正、邪双方力量对比的变化过程,开始代表正义的力量较弱,后经过艰苦努力,终于战胜代表邪恶的强大的一方。

2、功夫片中特技的运用

任何艺术都是有别于现实的,功夫片也不例外。在功夫片中,经常可以看到“驭钩飞行”、“跳屋翻墙”等武侠小说中描写的超常功夫,这些在现实中当然是不可能做到的。能在电影显示出来,得益于特技的运用。这里我们举一个一跃上了高墙的例子说明一下。在功夫片中经常有武林人一跃而上了几米高处的镜头,这组镜头是通过特技中“反拍倒放”的方法完成的。所谓“反拍,即拍反动作,要拍跳上墙的动作,实际拍时拍演员从墙上跳下来的动作。而”倒放“是指放映时,将拍摄时的顺序倒过来放,即经过技术处理,将拍摄时的头变为放映时的尾,而将拍摄时的尾变为放映时的头。这样放映时就成了我们所见的武林人轻轻一跃上高墙的场面了。其它的超常功夫的拍摄也是巧妙运用各种拍摄特技而完成的。

3、功夫片中打斗场面的拍摄

打斗动作可以说是功夫片的血和肉。打斗动作设计的好坏直接影响到观赏效果,也是功夫片成功与否的关键。任何一部受到观众喜爱的功夫片都有着成功的打斗设计。功夫片的打斗场面是怎样拍摄的呢?打斗动作来源于武术中的对练套路。它首先由武打设计者根据剧情需要将合适的武术对练套路

进行改编，使其适于观赏，然后再根据改编的对打动作，让演员们精心排练，直到配合熟练后，再进行正式拍摄。因此，我们观赏的武打片中武打动作的好坏决定于两个方面，一是动作编排者的水平，二是演员配合的熟练程度。很多武打片由于只追求商业价值，减少演员排练的时间，以至粗制滥造，让人一看就觉得非常假，使得片子的观赏性大为降低。所以，少年朋友当看到喜欢的武打片中精采的武打镜头时，不可忘了这其中包含了多少编排者的心血和演员的血，汗。

4、音响效果及其它

少年朋友们观赏武打片时，一定会注意到片中人物打斗时，飒飒有声，这是考虑到电影的艺术效果，加以配音，而在现实中的武术套路演练是没有声响的。此外，象打斗中鲜血淋漓的场面等也都是经过艺术处理的，这和一般电影中的处理方法一样。

