

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（上）



中华武术（上）

武术概述

武术在我国有几千年的历史。近几年，武侠小说和武打片风靡一时，练武之风在青少年朋友中盛行。社会对武术的解释五花八门，众说不一，致使青少年朋友迷惑不解，他们很想知道，究竟什么是武术？武术的内容是什么？被称作“国术”、“功夫”的东西是不是武术？

武术概念

严格地说，武术是以中国传统文化为理论基础，以徒手和器械的攻防动作为主要锻炼内容，兼有功法运动、套路运动、格斗运动三种运动形式的体育项目。

“国术”是民国时对“中国武术”的简称，至今台湾及一些国家和地区仍用“国术”来称武术。“功夫”一词是近二十多年来流行于世界的一个武术名词。它在欧美以至其他洲几乎成为中国武术的代名词。因为许多外国朋友了解武术是从驰名世界的武术家李小龙的“功夫片”中开始的，所以他们把“功夫片”中的武术叫作“功夫”。“功夫”是中国两广一带地区对武术的通俗叫法，但在中国历史上，并未作为武术的正式称呼而通用。严格地说功夫一词远远不能包括武术的内涵，因此在一些电影和书籍中，武术被称为功夫是不正确的。

青少年朋友在看一些书籍，尤其是历史书籍时，可能会遇到一些名词，如拳勇、手搏、角力、相搏、手战、武艺、角抵等等，不知其含义是什么，其实这些名词都是历史上各朝代对武术的别称。所以青少年朋友今后再遇到这些名词时，都应将其看成“武术”。新中国成立后，正式确定为“武术”，其英文翻译为 wushu。

武术产生于人与野兽和人与人搏斗之中，古代一直是军队训练士兵杀敌致胜的手段。后来火器代替了冷兵器，武术也逐渐退出了战场，逐渐发展成为一种能强身健体，防身自卫，并具有很高观赏价值的体育项目。

武术在中国大地经过漫长的发展历程，而今已稳步地跨出国门，迈入了国际体育运动的行列，成为国际体育大家庭中的一员。今天，武术的风采已展示于世界，武术这个名词也已成为二十世纪末具有时代和国际特色的专用名词。

武术内容

武术经过几千年的发展，其内容非常丰富，有功法运动、套路运动和格斗运动三种运动形式。

功法运动是为掌握和提高武术套路和格斗技术、诱发武技所需的体能，围绕提高身体某一运动素质锻炼某一特殊技能而编组的专门练习。

武术功法具有养身、健身、护身及增强技击能力等作用。其主要特点表现为：以个体练习为主要锻炼形式，练习方法简便易行，练习难度循序渐进，锻炼效果逐渐提高。

武术功法内容丰富，包括有提高肢体关节活动幅度及肌肉舒缩性能的“柔功”；锻炼意、气、劲、形完整一体的“内功”；增强肢体攻击力度和抗击

能力的“硬功”；发展人体平衡能力和翻腾奔跑能力的“轻功”等等。

武术功法是随武术的萌生而兴，随武术的发展而盛，随武术技术的演进而变化，已成为武术的一种运动形式。

格斗运动是泛指两人在一定条件下，遵照一定的规则进行徒手或器械格斗的对抗练习和实战竞赛。其内容包括徒手搏斗和器械搏斗。目前开展的有散打和推手，曾试验开展过短兵、长兵。

散打，也称散手运动。是两人按照一定的规则、使用一定的徒手攻防方法相互格斗，以决胜负的对抗练习项目。比赛在高六十厘米、边长八米、上铺软垫的正方形台上进行。

短兵运动是两人各持一条短棒，按照一定的规则相互格斗，以决胜负的一种对抗性练习项目。

长兵运动是两人各持一条绑着软质枪头的长杆，遵照一定的规则相互革戳，以决胜负的一种对抗性练习项目。练习和竞赛的器械，是以三米长的白腊杆，装一软质枪头制成。

武术套路是将单个攻防动作或具有攻防含义的动作，按照一定的格式和运动规律编组成的成套练习，是一种相对稳定的程式化锻炼方式和表现形式。

古时候，人们为了将实战中运用比较成功的一拳一腿，一着一势记住，并传习下去，就将这些着法，反复演练，并将一些着法串联起来，形成今天我们所说的组合工作。随着经验的积累，组合动作也越来越多，人们又将这些组合动作串联起来，就形成了套路。到了晋代，武术套路逐步形成体系，有了起式、中间分趟和收式，动作之间的衔接也有了一定规律，后来又在劲力、节奏、手眼身法步的配合等方面下功夫，形成不同风格的拳术和流派。

武术套路是一种掌握攻防技术，提高技能和体能的方法，同时又是一种可供观赏的表现形式。它对武术的传习和发展起到了巨大作用。武术套路发展到今天，由于它便于传授、观赏、交流，已经成为人们锻炼身体，学习攻防技术的主要形式。

历代的武术家都很重视武术套路，他们广撷精采、熔铸各家练法，独辟蹊径，自成风格，不断地创造出新的拳术和流派，使武术套路的种类浩繁、内容丰富多采。有威武雄壮、刚劲有力的少林拳；磊落潇洒、英武大方的华拳；深厚有力、走转灵活的八卦拳；姿势舒展的查拳；简朴刚烈的八极拳；舒缓柔美如行云流水的太极拳，以及各种形象逼真的象形拳等等。

套路运动分为拳术套路和器械套路两类。其中又分为单练套路、对练套路和集体操练套路三种。

武术的这三种运动形式，既各成体系，又相互交融，相互为用。功法运动能为套路和格斗提供必要的体能准备；套路格斗运动能显示功法运动的水平。套路练习能灵便身手、熟习招法，使动作由熟而巧，为格斗提供敏捷善变的素质和临机应变的招式；格斗练习能提高攻防意识加强对动作攻防含义的理解，有助于提高套路运动的“武术意识”。武术的三种运动形式所体现的这些特征，是其他体育运动项目所不具备的。例如，拳击、摔跤和击剑是格斗形式的运动项目，但它们没有套路运动形式。竞技体操和韵律体操是套路形式的运动，但它们没有格斗形式的运动，动作素材也不必具备攻防属性。因此我们说，具有功法、格斗、套路三种运动形式，正是武术与其它体育项目不同的特征。

武术分类

武术经过几千年的发展，其内容非常繁多，可以说浩如烟海。因其内容多而杂所以其分类就比较困难。历史上有很多武术分类法，有的按“家”、“门”、“派”、“式”分类；有的按技法特点，以长拳、短拳分类；有的按练功的方式，以内家、外家分类；有的按区域进行分类；有的按姓氏分类；有的按山岳分类；还有按南派、北派分类的方法。这些分类方法，有各自的优点，对武术的发展起到了一定的促进作用，但也都有其局限性和不足之处。中华人民共和国成立后，武术运动获得了很大的发展，重新对武术进行了分类，将武术分为三种运动形式：1. 套路运动；2. 格斗运动；3. 功法运动。

（一）套路运动

1. 拳术套路

指各种流派的徒手形式的拳法套路。包括长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、戳脚、翻子拳、象形拳、地躺拳等二百余种拳术。

2. 器械套路

指各种不同风格、流派的器械套路。包括短器械、长器械、双器械、软器械。

（1）短器械：刀、剑、鞭、铜等。

（2）长器械：枪、棍、大刀、朴刀等。

（3）双器械：双刀、双剑、双钩、双匕首等。

（4）软器械：九节鞭、三节棍、流星锤、绳镖等。

3. 对练套路

指两人或两人以上，在预定的条件下进行的假设性攻防套路练习。包括徒手、器械和徒手与器械三种

（1）徒手对练：对拳、对擒拿等。

（2）器械对练：对劈刀、对扎枪、单刀对枪、三节棍进棍等。

（3）徒手与器械对练：空手夺刀、空手夺枪、空手夺匕首等。

4. 集体表演套路

指六人或六人以上徒手或持器械，可以有音乐伴奏的，按固定编排的套路和图案进行的集体演练，皆为集体项目。如集体基本功、集体拳、集体剑、集体大刀等。

（二）格斗运动

对抗性运动是两人互为对手，按照一定的规则，运用武术的攻防技术，进行实战性的搏击比赛。现在开展的有散手、推手，曾试验开展的有短兵对打、长兵对打等。

（三）功法运动

功法性运动是锻炼某种攻防技击绝技的运动。有各种外桩功、内练功等。

目前，在竞赛中按可比性原则对武术的内容进行如下分类：

1. 长拳，2. 太极拳，3. 南拳，4. 剑术，5. 刀术，6. 枪术，7. 棍术，8. 其他拳术：除规则规定的自选拳术内容以外的拳术。如：

第一类，形意、八卦、八极；

第二类，通臂、劈挂、翻子；

第三类，地趟拳、象形拳；

第四类，查、花、炮、红、花拳、少林、各式太极拳和南拳等。

9.其他器械项目：除规则规定的自选器械项目内容以外的器械项目。如：

第一类，单器械；

第二类，双器械；

第三类，软器械。

10.对练项目：

徒手对练，器械对练，徒手与器械对练。

11.集体项目

青少年朋友在看武术书籍时，会遇到诸如“门”、“派”、“家”、“式”等说法，这是武术的分类方法的多种应用。它们的具体含义究竟是什么呢？

“门”的原意，汉朝许慎《说文解字》中说：“门，闻也，从二户，象形。半门曰户，户，护也。”后来引申为因爱好、信仰相同而结合在一起的团体，如“门人”、“门生”等词就是从此意衍化而来的。武术中的“门”是指某一些人的武术团体。如专以练习少林拳术为主的武术团体称为“少林门”，以练习八卦拳术为主的武术集团称为“八卦门”。同门的拳术，一般在内容、风格、特点上基本相同。

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

“家”的含义，《中华大字典》解释说：“家，学问自成一科，可以名世者曰家。”武术中的“家”是指某人对某一流派的拳术学习、继承已具规模，并有所发展，功夫已至登峰造极的境地。如河南少林派中的红、孔、俞三大家。

“式”在武术上有两个含义，一是指每一个武术动作。《说文解字》说：“式，法也”，即是此义。目前对每个动作的用语，“式”已统一使用“势”。另一含义是指某一武术家由于对某一流派的拳术具有较深的研究和独特的创造，演变出一种在外形上不同于同门派中的风格特点的拳术，但其内涵则与同门派中的拳术是相通的。“式”是对某一拳术的外形而言。如太极拳中的陈式、杨式、孙式、吴式、武式等。

青少年朋友也许还看到过一些关于“长江流域派”、“黄河流域派”、“珠江流域派”的提法。在民国时，曾根据地域将武术分为：长江流域派、黄河流域派、珠江流域派。

长江流域派：是指流行于长江流域一带的武术派别。其拳术有：四门重手、开罡手、十字手、武士十八技、红操、黄操、短手等 18 种；器械有：梅花枪、风池刀、少林棍等 18 种。

黄河流域派：是指流行于黄河流域一带的武术派别。其拳术有：潭腿、少林拳、查拳、青龙拳、四陆拳等五十种；兵器有：达摩剑、五虎枪、九节鞭、峨眉枪、对手枪、对手棍等 63 种。

珠江流域派：是指流行于珠江流域一带的武术派别。珠江流域派技击术内容包括：（1）徒手单练项目：铁拳、祖拳、虎膝拳、凤眼拳、双龙拳、伏虎拳；（2）徒手对练项目：拼命拳；（3）器械单练项目：长棍、双刀、拦

门豹板凳；（4）器械对练项目：藤牌战刀钯、对手棍、双刀对棍、板凳战双刀、钯战刀牌。

武术特点

武术运动有着与其他体育项目相同的共性，它们都是以体育运动为特征，都有强健体魄的共同价值。但也有着与其他体育项目不同的个性特点。

1. 鲜明的中国传统文化特色

中国武术萌生于中国文化土壤，中国传统文化孕育它成形，养育它成长，促进它不断发展、完善。我们特别地强调中国传统文化对武术的影响，是因为武术不仅自然地受到中国传统文化的环境性影响，还在于武术家自觉地运用中国传统文化规范拳技，阐述拳理，乃至文武合一，交融一体，使武术成为中国传统文化中的一颗明珠。

2. 寓技击于体育之中

武术最初作为军事训练手段，与古代军事战争紧密相连，技击的特性是显而易见的。在实用中，其目的在于杀伤、制服对方，它常以最有效的攻击，迫使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队、公安中被采用。

武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特性，而是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点，在技术上与实用技击基本上是一致的，但是从体育的观念出发，它受到竞赛规则所制约，以不伤害对方为原则。但又与实用技击不完全相同。

套路运动是中国武术的一个特有的表现形式，它在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形运动有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因连续贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，并将这些技法做为套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一势来表现的，汇集百家，它的技击方法是极其丰富的，在散打、短兵和长兵中不宜采用的技术方法，在套路运动中仍有所体现。

3. 广泛的适应性

武术的内容丰富多彩，运动形式多种多样。俗称：“武艺十八般”。实际上，不同形式的武术器械就有数十种，不同风格特色的拳种多达二百余种，流传套路二千余个。不同器械和不同拳种的技术风格、练功方法、基本动作、套路结构、技击特点、运动量等都不尽相同。这样丰富多彩的内容和形式，分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。比如，长拳、少林拳等长击类拳术和技击搏斗等形式非常适合青少年练习；太极拳、八卦掌等内家拳术和推手、站桩等则适合中老年人练习；少女练起剑来英姿勃勃，更添风采。另外，武术对场地器材的要求较低，俗称“拳打卧牛之地”，练习者可以根据场地的大小变化练习内容和形式。即使一时没有器械，也可徒手练拳、练功。一般来说，受时间、季节限制也很小。较之不少体育运动项目，具有更为广泛的适应性。

4. 整体统一的运动观念特点

既讲究形体规范，又求精神传意、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍

受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。所谓内，指心、神、意等心志活动和气息的运行；所谓外，即手眼身步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。武术把整体统一的概念作为训练和应用的准则。认为人体内在的无形的意、气、劲，与外部有形的肢体是不可分割的整体，要求意、气、劲、形统一。自然界与人之间存在“天人感应”的关系，也是一个不可分割的整体，要求人的运动与天（自然）运动统一。这种整体运动观表现在技法原理上，讲究“内外合一”；表现在训练原则上，讲究“内外互导”；表现在锻炼效果上，讲究“内壮外强”。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相结合，完整一气，做到“心动形随”，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。

武术作用

武术是中华民族的宝贵文化遗产，祖国之瑰宝。历史发展到近代，随着火器的兴起，武术和冷兵器退出了战场，武术逐渐演变成体育项目，武术作为体育项目的作用还是很突出的，它具有强身健体、防身自卫、修身养性、娱乐观赏等多方面的作用，越来越受到广大群众的重视。

1. 改善和增强体质

武术运动具有强体健身的作用，近年的研究证明，武术运动对人体外部形态和各内部器官都有良好影响。它不仅是形体上的锻炼，而且可使人的身心得到更全面的锻炼。经常练习武术的人有助于人体身高和各部围度、宽度、厚度，以及体重的均衡发展，获得健美的体格。同时还能提高人体肌肉的力量和伸展性，提高关节运动的幅度，改善骨骼的结构，提高弹跳、耐力、速度、力量、柔韧和灵敏等各项素质。练习武术还能够改善呼吸系统和心血管系统等内脏器官系统的机能状态，起到理脏腑、通经脉、调精神的作用。尤其是武术许多功法注意调息行气和意念活动，对调节人体内环境的平衡，调养气息，改善机能，增强体质，延年益寿是十分有益的。

社会上流行一种说法，“练武术的人长不高，体形不好”。这种说法是缺乏科学依据，是不足为信的。

其实青少年练武术对长高大有益处。练习武术使身体各关节活动范围增大，肌肉持续收缩，对其骨骼上的附着点将产生牵拉作用，这种牵拉作用借以改善骨骼的血液循环，增加骨细胞营养的供给，促进长骨两端骨骺不断骨化，使长骨增长。有关部门曾对武术运动员和大中小学生对进行多项指标测定，经比较认为，武术运动对人体身高有良好的影响。从12—13岁与21—25岁各年龄组间的增长数来看，男武术运动员的总增长数为26.64厘米，比对照组多5.32厘米；女武术运动员的总增长数为13.88厘米，比对照组多7.74厘米。所以说练武术不会影响青少年的正常发育，而且对身高的增长有促进作用。

那么，我们看到的武术运动员为什么都比较矮呢？这主要是选材和优胜劣汰的结果。大个运动员在动作的幅度、速度、灵活性及腾空、跳跃、翻转等方面，都不如矮个运动员做得出色，因此在选材时，都偏重于选一些身材适中的，再加上训练过程中一些大个运动员逐渐被淘汰，这样我们看到的武术运动员矮个的相对较多，但是大个武术运动员为数也不少。

2. 提高防身自卫的能力

火器早已替代了冷兵器，武术从整体上退出军事技术体系，形成一项体育运动后，武术的攻防技术发展成了体育化的武术对抗运动，以及人们自卫抗暴的防身术。通过习武，不仅可以掌握各种踢、打、摔、拿、击、刺等技击方法，提高身体的灵活性和反应能力。持之以恒地练功，还能增长进攻劲力、抗击摔打，克敌制胜，具备防身自卫的能力。若系统地训练，还可掌握防身制敌的本领。

3. 修身养性，培养道德情操

武术的学艺和练功，不仅要有吃苦耐劳精神，还需要常年不懈，坚持有恒。这不仅能培养坚韧不拔、勇敢无畏的意志品质，也是一种修心养性的良好手段。

历史上岳飞抗金兵、戚继光抗倭寇、鲁提辖拳打镇关西、武松醉打蒋门神、十三棍僧救唐王，以及近代霍元甲拳打东洋人等感人至深的故事，都充分表现了武侠们高尚的爱国主义和匡扶正义、扶危济困、除暴安良的英雄主义精神。他们运用武术救国卫民，抵御外侮的美德，成了我们民族精神的象征。在学练武术的时候，应该用这些英雄事迹，对青少年进行爱国主义和革命英雄主义教育，陶冶他们的情操。

武术在长期的传习中，一向重礼仪、讲道德。要求习武者具有手德、口德、公德。培养武德是武林界的传统。武德教育作为培养共产主义精神道德的一个组成部分，通过练武习德可以培养尊师重道、讲礼守信、见义勇为、不凌弱逞强等良好的心理素质和高尚的道德情操，有益于社会主义精神文明建设。

4. 娱乐观赏，丰富文化生活

随着物质文明的发展，生活水平的提高，人们对精神生活的要求越来越高，武术运动能使人获得美的感受，在某种程度上满足人们的审美需要和享受。这种审美价值，产生于技击美和技艺美融合的武术美。

武术的技击美，以人们对武术攻防功利的认识为基础，通过实战搏斗动作的攻防实效和套路演练动作的攻防含义表现出来。人们在观赏武术格斗运动时，从双方表现出的勇敢、力量、合理的攻防招法以及健壮的体魄中获得美感，直至为胜利者欢呼，为其体能和技能倾倒。古籍中记载有很多上至帝王，下及庶民喜好观赏武术格斗运动的事迹。不同阶层的人们对武术格斗运动的观赏兴趣，表明武术的技击美，自古就有着较高的审美价值。

武术的技艺美，是充分发挥人体运动能力，表现出的武术姿势规格美和运动规律美。动作符合规格标准和运动规律的程度越高，技艺美的程度也就越高。在武术套路运动中，还通过传神、比兴、夸张等艺术手法来加强武术姿势规格美和运动规律美的表现力和感染力，使武术技艺美具有更高的审美价值。

人们对武术美认识的深化，对武术审美价值的利用，促进了习武者和民间文艺人对武术美的追求。加快了武术脱离军事技术，形成一个运动项目的步伐。完成了体育化进程的武术运动，审美价值进一步提高。武术自身含有的那些能激起观赏美感的审美因素被逐步固定下来，武术的技击美和技艺美融合一体。人们观赏武术，能从形神兼备、以形传神的武术演练中，感受到武术的神韵美；从立身中正、三尖相照、六合相应的姿势中，感受到武术的和谐美；从动静相间，刚柔相济等“反向相求”的技法中，感受到对比美；

从在运动中求平衡、在平衡时求运动的运动中，感受到动态平衡美；还能从武术搏斗中，感受到健力美、自强美；从以巧打拙、以轻克重的技巧中，感受到武术的技巧美；从“舍己从人”、“非遇甚困则不发”、“点到为止”等要求中，感受到习武者的深邃涵养。人们对武术美的感受，使其审美需求获得了某种满足，从而起到娱乐身心的作用。对武术美的感受，还能诱发和提高审美情趣，激发积极求胜的斗志，从而起到陶冶情操的作用。

此外，武术中包含了许多中华民族优秀的传统文化，如哲学、宗教、教育、中医。因而青少年练习武术有利于继承和发扬中华民族这些宝贵的文化遗产。

还有，群众性的武术活动，可以成为人们切磋技艺，交流思想，增进友谊的良好形式。随着武术在世界上的广泛传播，武术将在世界各国人民的友好交往中发挥更大的作用。

武术发展简史

武术的起源

武术是我国文化历史宝库中的一块瑰宝，它从自然界产生人类的那天起，伴随着人类的生存、繁衍和昌盛，至今仍闪耀着独特、迷人的光环，它不仅在我国体坛乃至世界体坛上都占有极其重要的地位，而且越来越多的中外朋友被它独具风格的特点，深邃的内涵所吸引并投身于其中。

要说武术运动是怎样产生的，青少年朋友可能猜到了，是从人类社会的生产劳动中产生的。自从人类社会开始进行生产劳动的那一天起，武术就开始萌芽了，并在人类不断发展的历史长河中蕴育、发展、变化，逐步演变成现在的武术。

武术在各个朝代发展的情况

武术是怎样从原始社会逐步发展到现在，它在各个历史时期是如何演变的？内容是怎样的？要明白这个问题，首先要知道中国历史所经历的不同发展阶段：先秦时代 秦汉时代 两晋南北朝 隋唐五代 两宋时期 元代 明代 清代 民国 中华人民共和国。知道了中国历史的发展顺序，我们再来看看武术在这些朝代里的发展情况。

（一）先秦时代在人类与兽的搏斗过程中武术开始萌芽，并产生了一些简单的武器，氏族部落间的战争促进了武术的发展。

在距今约一百多万年前，我们的祖先——猿人就在祖国大地上生活了，但当时的自然环境非常恶劣，因为那时我们人类很少，而野兽很多，诸如剑齿虎、肿骨鹿、犀牛等凶兽就有十几种之多，在当时生产力低下，工具简陋的情况下，这些庞大凶猛的野兽对人类的生存产生了极大的威胁。因此，人们要生活、要生存，就必须团结起来，组成一个群体，互相支持，互相保护，共同抵御自然界的灾害和猛兽的袭击。他们主要以果实的根茎作食物，以后从渔猎中取得鱼类和猎物，这种活动我们称它为采集和狩猎。

原始社会的人们靠着采集和狩猎才得以生存和繁衍下来，在采集和狩猎这两种生产活动中，狩猎更为复杂、困难，但它是人们获取食物的主要手段之一，也是人们进行自卫所必需的活动。在狩猎中，人们除了用拳脚对付猛兽外，还用木枝、石子、石块等一些简单的武器，严酷的生活条件迫使人类不断发展自己的体力和智力，并在战斗中发展了徒手和手持简单武器的攻防技能。徒手与野兽搏斗时的拳打、脚踢、跳跃、躲闪、摔跌等，就是武术中拳术的萌芽。石器、木棒、骨器等作为工具和武器，在搏斗中使用的劈、砍、刺、扎、掷等动作，这又是武术中长、短兵器使用方法的萌芽。由此可见，人在与兽的搏斗中武术便开始萌芽。

原始人最初所使用的物质材料不过是石头、木头，而在旧石器的中期，河套人已开始使用骨角作矛头，木棍作矛柄，这是我国最早的长矛之一。在距今约七千年的新石器时代则出现了石质极好、制作精良的各种石刀、石斧、矛头、匕首及玛瑙、玉髓之类做的矛头和斧。

分布在汾河沿岸的丁村人，在追击野兽过程中，为了阻击跑得比人快的野兽，发明了一种“飞石索”，这种“飞石索”是用藤索套上一个石球，人

用手抓住藤索的一边，狩猎时遇到逃跑的野兽，瞄准后将“飞石索”抛出，这样就可用藤索将野兽的四肢缠住，也可直接击中野兽的要害部位，将其击死、击伤。这种“飞石索”，就是现在“流星锤”的雏型。青少年朋友可能见过“流星锤”，和“飞石索”相比，只是将藤索改为绳索，将石球改为钢锤或铁锤而已。

武术器械软兵器“绳镖”，则是和原始人捕鱼时的石鱼镖，骨鱼叉相似，原始人在捕鱼时，在叉或镖的尾部用绳索系住，将镖或叉掷出去，叉住鱼后再将其收回，将鱼取下来，这样不但取到了食物又保存了武器，又可不必下水捕鱼。而现在的“绳镖”只是将石镖和骨叉改为钢镖和铁镖，所以大家不难看出“绳镖”是从原始的石鱼镖演变发展而来的。

弓箭是比飞石索和石鱼镖更为复杂的工具，它需要有长期的生活斗争经验和比较发达的智力，而且要熟悉其它许多武器的构造，才能将其创造出来，最初人们选用弹性好的木棍做弓，用质地较硬的木枝削成箭。经过时间的推移，人们不断改善弓和箭的材料，使之更加完善，逐步形成了现在使用的弓和箭。

私有制的产生，导致部落之间的战争，而战争的发生则使武术中的攻防格斗技术得到积累和交流。在这些战争中，近战用棍棒、刀斧、长矛击、打、劈、砍、刺、扎，远了则用弓箭、投掷器，战斗非常激烈，遇到敌我悬殊时，就以一对多，一旦武器脱手，只好空手搏斗，使用拳打、脚踢、扭摔、跳跃、躲闪等动作，有时还要空手对器械。为了战胜对方，自己获得生存的机会，要求人们掌握一定的攻防格斗技能。这就对其加以总结研究和整理，并相互传习、演练，因此，原始部落之间的战争客观上促进了武术攻防格斗技术的发展。

在战争胜利或休息时，人们往往把战斗中取胜的招数表演一番，用来炫耀自己的威武和荣誉，我们称它为舞，在舞的过程中，自己不但抒发了获胜的喜悦心情，而且巩固了制胜的技术方法，而观看者在发现好的攻防技术时也模仿起来，一起借舞的形式互相交流、学习。所以在当时，这种模仿及训练性质的舞，与我们现在的习武、练武非常相似，客观上起到了武术的训练和传习的作用。

舞还有其它的意义，一旦战争即要爆发，舞蹈又成了战前动员和招募志愿人员作战的活动。当一个部落受到攻击时，会将经常参加舞蹈的优秀战士组织起来，如果你一参加舞蹈，就等于宣告加入了出征队伍，队伍立即组织起来，随时出动。这说明舞蹈中武的因素不仅有战斗动员的作用，而且也有练武及总结战斗经验的作用。

总之，人们把在狩猎和与敌作战中的徒手和使用武器的搏斗技能加以总结，用舞蹈的形式互相交流、互相传授，经过多次传授，多次舞练，在下次作战中有意识地使用练习过的动作，我们就可将这些有意识的动作当作武术的萌芽了。武术产生萌芽后，又如何发展呢？到了原始社会末期，劳动力不断发展，农牧业产品有了一定的剩余，一些因年老体弱不能出外狩猎和作战的有经验的老人就担负起培养儿童的重任。他们把狩猎、作战的经验和攻防格斗技术传授给下一代，使这些儿童在进入成熟期之前，受到维护自身生存的教育，而武术的萌芽在这些传授活动中得到发展。

（二）殷周时代武术发展的特点是青铜兵器的产生和使用，促进了武艺的发展和提高；大规模的车战促进了武器的多样化；在武术训练方面，练武

与舞武已逐渐分开；射艺也在殷周时代得到全面发展。

夏朝自建立之日起，一直动荡不安，战争接连不断，为了适应战争的需要，奴隶主阶级建立了常备武装，用来维护他们的统治地位。这些奴隶平时种地，打仗时当兵，每次参加战争的人数，少则几千，多则上万，在当时看来，规模还是很大的。那么这几千人打仗时，使用什么作战方式和武器呢？我国北方地区多平原，故而适合车战，车战成为当时主要的战争形式。车战是这样的：几匹马拉着一辆车，每辆车上有一位身穿甲冑士兵，左边一位持弓主射，是一车之首，称“车左”，右边一位持矛，主击刺，并有排除战车障碍的责任，称“车右”，中间的甲士主要是驾驶战车。每辆战车，除甲士外，还配有御者一、二人，步兵十人，防止“单枪匹马”，孤军作战。主将一声令下，双方战车相对而驶，在双方距离相差较远时，就用弓矢对射，待到双方战车相错时，插在战车两侧备用的戈、朝、矛、钺、殳等又成了重要武器。在我国南方吴越地区则山多、水多、林多，这样一来，战车行驶很不方便，故而在南方，作战仍以步兵为主，而且在江湖多的地方，战船又成了不可缺少的水战工具，战船作战的方式与车战非常相似。虽然南、北地域的作战形式不同，但是在武器的使用方法上大致相同：就是远战用弓矢对射，近战用长短兵器对打。这些正是现今武术的内容。

当时车战和船战，不仅促进了武器种类由简单到复杂，由单一向多样化发展。同时，为了取得战争的胜利，也改进和提高了各种攻防格斗技术，使之趋于完善。

在商代，随着生产力的发展，尤其是冶铜业的出现，为战争的需要，提供了更加精良的武器——铜兵器。这些青铜兵器的使用为武术的发展开拓了新的前景。

在商代以前，人们已经能够冶铜，但当时多为红铜。红铜质软，所以不能从根本上改变兵器的性质，但进入商以后，大量青铜被生产出来，而且铸造技术也达到一定的水平，种类也比较多，铜矛、铜戈、铜斧、铜钺等大量铜兵器产生并被使用。

长兵中的铜戈、铜矛，因威力极大。所以在当时颇为盛行。矛和戈属于长兵器，长度几乎是人体躯干的三倍。大家想一下，这么长的矛和戈拿在手里，打起仗来一定很威武，矛头的构造和现在的枪相似，只是比枪略长些，有曲刃，顶端有尖，两侧有刃，中间为脊，两旁有槽，以出血进气，主要是刺杀时用，脊下延为骸以冒柄，防止刺中后拔出时矛头脱落。有些在骸旁铸两个半环纽，或在矛身两侧留两个小孔，用绳捆在木柄上加固住。在殷代，矛头大而中间宽；周时，矛头小而窄。由矛头的大而宽演变为小而窄，可推测当时刺和扎的方法使用得相当多，准确性也提高了。

戈是由镰刀演化而来的，戈刃朝内，多用于勾割。戈分为直内、曲内两种，为了增加戈的攻击性，延长了戈的内刃，且为了使戈头更加牢固地固定在木柄上，在铸炼过程中，不断改进工艺，在木柄下垂部分打上一个洞，后来又打上两个洞用以固定，使矛头不致脱落，这样一来，戈用起来更具攻击性。

戟则是在矛的基础上结合了戈的优点制造而成的。戟最早出现于西周末期，兼具勾、割、刺、杀等性能。但这时戟已不是用来生产的工具了，而是为了作战制造的武器。戟的构造是以矛体为主，侧面有一横刀，两者用木柄装联起来，即可直刺又可勾杀，好似矛和戈同时在手。这样看来，戟的威力

要大大地大于矛和戈中的任何一个磁的产生可以说是人们战斗经验的逐渐积累和智慧的体现。

早期铜剑的制造是从西周开始的。剑的构造前有剑尖，两侧有刃，中间有剑脊，下面是剑柄，柄和刃之间有格又叫护手，是在两兵相接时，保护手用的。铜剑的剑身较短，大约在25—40厘米之间，和现在的匕首相似，只适合用刺扎的方法，而不能和现在的剑一样用来劈刺砍。

铜刀，则是由石刀演化来的，构造和以前的石刀一样，只是更加锋利、快捷。传说昆吾制的刀、剑最著名。昆吾是我国很古老的氏族，他们以前很精通作陶，后来又铸造铜器，他们制出的“昆吾之刀”可以割玉。

当时用铜制造出来的还有斧、钺、盾牌等，新武器的出现，是人们不断总结历来战斗的攻防结果，不断改进和创新而来的，譬如长兵中的长矛、戈等，只适于较长距离的格斗，一旦双方逼近，长兵不但不能发挥优点，反而成了累赘，而这时短兵，象剑、刀则大显身手，为了更适合实战的需要，发挥短兵的作用，人们在短剑的基础上又加长了剑身，再加剑格，用来保护手臂，这样的长短又优于长刀和短剑，为了能一兵多用，人们又将矛和戈合并起来成了戟，这样既能刺，又能勾。当一种新兵器一旦出现，相应的也会出现它的使用方法，而这些方法又都是从战斗的实践中积累、发展起来的。

在当时如果想取得战争的胜利，士兵身体的强壮，技术水平的高低，成为军队战斗力强弱的标志，要想加强战斗力，掌握军事技能，就必须加强练兵！

奴隶社会已不象原始社会那样只通过舞蹈形式来起到练武的作用。那些在发生战争时必须入伍征战的奴隶和劳动者，在春、夏、秋三个季节为奴隶主种地务农，而到了冬天，则必须进行习武训练。

训练的内容，奴隶主都有详尽的安排，如安排一对人马练习进攻技术，进攻技术有兵器的使用，还有射箭和拳术，另一队人马则手持盾牌练习跳跃、躲闪等防守动作。由此我们看出，奴隶主对武艺的训练是非常重要的，为了提高技艺，增进交流，在周以前还有了有对抗形式的比赛，比赛的内容主要是拳术比赛，因为在当时鼓励有拳有勇，认为拳勇是治国平天下的大旨，无拳无勇则会盗贼兴起，国家混乱，就好象现在没有了军队，天下会大乱一样，所以当时人人习武、比武，希望成为国家的栋梁之材。比武的开展，增进了习武者之间的武艺交流，提高了武艺的技术水平。

在当时练武和武舞很难分开，在取胜之后，人们往往要把致胜的经验即兴表演一下，这就是武舞，但随着时间的推移，到殷时人们在武舞的过程中逐渐抛弃了“武”的攻防格斗因素，而增加了“舞”的艺术因素，从而使武舞与练舞逐渐分开，但武舞中的套路形式及其丰富的演练技巧却成了以后武术套路技术中的主要内容。

在殷周时代还出现了射器，并使射艺得到发展，这些射器主要是射弹丸和弓矢，这两种都属射远兵器，因为它可以不与敌人交手而杀伤他们，所以倍受奴隶主阶级的青睐，他们将射艺列入教育的内容，为奴隶主贵族子弟开设了名为庠、序的学校，专门学习射艺，并举办射艺比赛，把虎、熊、豹、狼等猛兽的头画在布上或皮上做为目标射杀。当时习射讲究五射。即白矢——射穿箭靶、参连——三箭连发、襄尺——平肘直射、剡注——水平箭、井仪——四箭射透箭靶，形如井字。看看这五射，青少年朋友一定赞叹当时射艺的高超吧！由于战争的需要和人民实际生活的需要，习射不仅在贵族阶层

盛行，在平民百姓中也很普及，几乎是每个男人都会习射。在这种情况下，矢的材料也不断改良，杀伤力越来越大，射的技术水平也越来越高，出现了类似“开弓满似井形也”这样反映射的技术规格、要求和细节的技术语句，可见当时“射”技术的发展已经达到了相当高超的水平。

射箭的又一特点是与礼结合，称为“礼射”。虽普天下个个男儿都习射，但是有严格的礼仪程序和等级规定，按等级分为“大射”、“宾射”、“燕射”、“乡射”四种制定，射手只能根据自己的地位和水平，参加习射和比赛，这些习射和比赛的进行，促进了射箭技术的提高。

殷周时代武术发展的又一特点是开始以哲理思想中带有朴素唯物主义思想的阴阳五行学说作为技术和拳理的依据。五行学说把阴阳交替看作宇宙变化的根本规律，通过日常生活和生产实践中所常见的木、火、金、土、水这五种最熟悉的物质来观察事物相互滋生、相互制约的关系，并以此来阐述事物的发展变化。五行学说的建立，为今后“形意拳”的创编建立了理论依据。

除五行学说外，还有早期的八卦说，到了清朝，八卦也逐步被人附会编成“八卦掌”流传至今。

（三）春秋战国时期，由于车战被步骑战所替代，导致许多新式武器的发明和使用，因而促进了武术技术的发展。

春秋战国，诸侯纷争，七强图霸，统治者为了能一统天下，战争频繁，春秋 240 年，战争 480 余次，战国 182 年，战争也不下数百次。这么多次大规模的战争，无疑促进了武器的改进和攻防技术的完善。但是在这些车战中出现了一个大问题，就是进行一次大规模的战争，双方一定要出动上千的车、兵、马，因为当时的兵器还很简陋，交通运输工具也只有马车和牛车，所以双方兵力的大小就是看谁的车兵多，一旦交战，车、马、兵都乱作一团，战场一片混乱，在短时间内无法决出胜负，所以双方都感觉到车战的笨重。为了能更好地、灵活地打击对方，以步骑战为主的野战逐渐代替了车战，步骑战是战车兵列在骑兵和步兵前面，大量的骑兵和步兵在其后，有点象现在的坦克掩护战，骑兵打起仗来，一马一人一兵，可进可退，机智、灵活，故而在春秋战国时盛行步骑战。

步骑战的盛行，以前车战用的武器不再称手，那些长度几乎接近人体躯干三倍的长兵已被机驾所代替，而且长兵已明显变短，因为士兵在战马上，既要驾马，又要打仗，太长的兵器就碍事了，故而殷周时代的长兵到春秋战国时代已相应变短变轻，使骑兵使用起来得心应手，长兵一缩短变轻，用起来的攻防动作也就多了。以前只能刺、勾，现在可以壁、拦、扫等，可以发挥出更威猛的攻击作用。

春秋战国时期，随着冶炼技术的提高，已经能够铸造出铁器，那时的武器逐渐用铁制的替代铜制的，铁器的出现促进了兵器制造技术的发展，使各种兵器的制造技法进一步发展。如当时剑的制造技术水平发展很快，造出了很多名剑，有“湛卢”、“莫邪”、“鱼肠”、“胜邪”、“龙雀”等，这些名剑为当时人们求之若渴之物，那时的剑，已由短变长，铁制的剑，两面剑刃更加锋利，从而增添了诸如扫、撩、斩、截等剑法，使剑更加实用，受到人们的喜爱。那时文人侠客都喜欢佩剑，练剑的很多，出现了许多以剑为生的剑士和剑侠。

春秋战国时期很盛行斗剑，当时的统治者培养了一批以击剑为职业的斗剑士，平时他们被关在斗剑场训练，一到比赛，则一定要以其中一名被杀死

才分出胜负，这样的比赛虽然很残暴，但在客观上却大大地促进了剑术的发展。

当时还出现了许多新的兵器，如刀、戈、矛、戟等，使兵器更加多样化。

刀是和剑同属一系的短兵器，一面有锋刃，一面是刀背，刀尖、刀刃可以攻敌，刀背可格挡，刀尖可刺。刀多用砍、劈等刀法，而且刀比剑更迅猛。

戈在剑没出现前，是“车战”的武器之一，也是随身携带的武器。当时的戈为青铜质，戈有两刃，击法是用内刃钩、割，用外刃推杵，用尖部吸击对方。春秋战国时期，由于作战需要，使用方法不同，故戈得到不断改善。

矛是用尖锋向前直刺的兵器，也是春秋战国时的主要兵器，使用时灵活方便。

戟，我们在殷周时期讲过，是戈和矛的合并体，既用来钩、割、啄、击，又能直刺，杀伤力极强，是春秋战国时期比较先进的兵器。

弓矢是春秋战国时期重要的军事技艺。在此期间，由于越武灵王舍弃笨重的战车，改学胡人骑战，使骑术和射箭活动在全国上下蔚然成风，故而射箭高手比比皆是。养由基和飞卫都是春秋战国时期著名的射箭高手。他们百步穿杨的高超射术，是与当时人们非常重视射艺的基本功训练分不开的。“纪昌学射”的故事，青少年朋友们或许听说过，相传纪昌决心学射，想成为一名射箭高手，就拜在飞卫的手下为徒。师傅飞卫说：你在学射之前，首先要练习眼力，等眼力练习好了我再教你射技。纪昌尊命回到家中，想来想去，想到一个好办法。就是当他的妻子织布时，他就躺在织布机下，用眼使劲盯住来回穿梭不停的机梭，每天坚持练习，二年之后，能达到锥至眼前而眼不眨。纪昌很高兴，马上拜见师傅，告诉师傅，然后要求跟师傅学射，飞卫这时又对纪昌说，这还不行，你现在还需要你将微小的东西看大，把小的东西看得很大。做到这一点后，你再来找我，纪昌遵照师命，用牦牛的毛将虱子系住悬在窗记上，每天用眼看，历经三年后，在纪昌的眼里虱子和车轮一样大，看其他的东西都象山丘一样，这时，纪昌张弓搭箭，一箭射出，正贯虱心，而绳子不断，飞卫得知后，高兴地说：“你得到了射箭的真谛啦。”朋友们，你们看当时的人们是多么重视基本功训练，而现在有些朋友在习武时，不能持之以恒，殊不知，严格的基本功训练会为将来高难度动作的掌握打下良好的基础，读了这个故事的青少年朋友是否有些启迪呢？

这一时期，武术的训练、比赛和套路已初步形成。

为了能在战争中取得胜利，就必须提高士兵们的体质和攻防技术的水平，在战国时期各国诸侯都很崇尚武功，齐王有善于技击的强兵，魏惠王有奋战的武卒，秦昭襄王有无敌不胜的锐士。各国将领都很重视武术的训练，在征新兵入伍前，都有严格的考试，要求应试的青年全付武装，日行百里，除考验他们的体力、胆量外，还要求他们会拳术，并能正确使用兵器，如：远兵弓矢，长兵戈，短兵剑。一旦被录用，就可免除他家的徭役，田宅也不用征税。由此可以看出春秋战国时代，有武功的人是很受重用的。

春秋战国时期人们尤其看重拳勇，也就是重视拳术水平的高低。那么如何评判拳术的高低呢？对了，通过比赛。春秋战国时期，人们都很喜欢参加拳术比赛，当时的比赛名称叫“相搏”。每年的春秋两季，天下习武之人都要云集在一起，切磋技艺，相互交流。比赛时，只见擂台上，你来我往，你拳我脚，擂台下你呼我叫，热闹非凡。比赛的主要方法有进攻、佯攻、格挡防守、佯上攻下等战术，这种比赛与今天的散手擂台赛很相似。为了能在比

赛中获胜，选手们在平时就把比赛中单个使用的动作连贯起来，成为一个套子，多次练习，直至熟练为止。这种套子既可以作为训练之用，又可以观赏，与现在的武术套路非常相似。春秋战国时期的套子有剑术，也有拳术；有单练的，也有对练。

因此我们说春秋战国时期武术的训练、比赛、套路已初步形成。大量铁制的兵器被使用，更加完善了武术的攻防技术。由于战争的需要，促进了武术的训练，在训练过程中产生了武术套路，这正是春秋战国时期武术发展的特点。

（四）武术到了秦代发展较为迟缓，秦始皇统一中国后，为了维护封建地主阶级利益，防止叛乱，收缴天下的兵器，并将大量民间的兵器销毁，铸成各为三十四万斤重的铜人十二个。由于大量兵器被毁，民间的练武活动受到限制，但由于秦始皇只限制民间习武而提倡士兵习武，而大量士兵又都是从民间而来，这些士兵服役时习武，解甲归田后，对民间的习武活动也有一定的积极作用。所以我们说秦代的武术不是不发展，而是较为缓慢。

士兵们在返回家园后，无法进行兵器练习，只有进行徒手练习。所以在秦代出现了一种杀伤性不强的徒手的攻防技术练习，当时称为“角抵”。“角抵”只限用“相搏”中的摔法，不准拳打脚踢，双方凭摔法和体力摔倒对方为胜。“角抵”相对其它武术比赛安全、有趣，深受人们喜爱，在徒手练习中还出现了一种攻防性较强的对抗性项目叫“手搏”。手搏是从殷周时代的相搏中发展而来的，它是使用拳打脚踢的方法使对方认输的一种杀伤性较大的徒手运动。

秦代的武术，由于兵器的被毁，而使徒手项目得到很大发展。

秦末陈胜、吴广领导的我国第一次农民大起义，使秦王朝灭亡，进入两汉时代，汉代的武术又快速发展起来。

汉初，尤其匈奴的入侵和侵扰，使统治者鼓励农兵习武，以自身力量抗击匈奴的侵犯，民间习武之风盛行。加上当时手工制造业的发展，出现了大量制造兵器的作坊，而且还有不少宽敞的演武厅，民间的习武热潮，大大促进了武术的发展。

而面对匈奴的侵犯，光靠百姓的微薄之力是不行的，其主力是汉朝军队。汉军将领们总结了对付匈奴的方法，采用适合汉军的作战方式和武器，选择了利于汉军作战的地理环境和战术，并在平时注重兵士的习武活动，要求通过练胆、练艺、练阵、练地、练时，培养士兵的机智、灵活，达到力量大、进退快、跳得高，使士兵的身体素质得到提高。具备了这些因素，打起匈奴的军队来，得心应手，使匈奴一败再败，保住了汉朝边境的安宁，武术运动也在战争中得以全面发展。

由于和匈奴骑兵作战及三国之间的连年征战，三国时期已出现了大量的骑兵并加强了对骑兵的训练。适应骑马作战的刀、大刀、戟、矛、钺、斧、狼牙棒得到广泛使用。尤其是矛在马上打仗，作用很大，三国时期，猛将张飞“横矛当阳”威震来敌。

在秦汉、三国时期武术中对抗性技术和武术套路技术也有较大的发展。

对抗性的攻防技术，是双方在没有固定的动作顺序，在实践中根据对方的招数进攻或防守，利用对方的弱点和机会取得胜利的一种技术。这种对抗性技术能培养人勇敢、果断、机智，并能检验人的实战能力。所以在秦汉三国时期常有这种对抗性攻防技术的比赛，当时主要有以前讲过的角抵、手抵，

还有短兵对短兵、长短兵对打，如“剑对戟”、“剑对钺”等，还有空手对器械等等。这些都说明秦汉、三国时代的对抗性项目的发展也是很大的。

在对抗性项目比赛之前，选手们一定会加紧训练。那么在训练中如何能将那每一散招练好呢？他们将比赛中将要使用的招数按照一定的顺序，连接成一个套路练习，并在编排顺序上注意每一散招之间的关系，尽量使它合理，这样的套路练习就是我们现在看到的武术套路前身，对抗性项目的发展也同时促进了武术套路的发展。

秦、汉、三国时期，剑虽然从战场上退下来，但因铁剑的出现和剑身的改良，日益被文人侠客所喜爱，而且剑术的发展主要向套路方面发展。汉时，非常盛行剑舞。如“项庄舞剑，意在沛公”的故事，就是一则舞剑的故事。剑术有单人套路的剑舞、也有双人套路的“剑舞”，当时的套路还有“刀舞”、“双戟舞”，还有象形的“沐猴舞”和“狗斗舞”等。在这些套路的舞练过程中，既有艺术的欣赏价值，又有明显的技击目的。随着汉时“百戏”的出现，不少受人喜爱的武术项目被吸收到“百戏”中，为了能使武术套路更具美感，艺人们将这些套路赋与艺术的感染力，成为一种抒发情感方式，套路朝着表演方向发展很大。后来，这些纯表演形式的套路逐步同军事紧密结合的套路分道扬镳，向另外的方向发展了。

在秦汉、三国时代，出现了一种很有意思的替拳种：象形拳。大家一听就知道是一种模仿动物或吸取其动作特点，并结合攻防方法的拳种，当时的象形拳有“狗斗拳”、“醉舞”、“五禽戏”等。

（五）两晋南北朝是一个战乱频繁，异常混乱的时代，大量少数民族涌入中原。由于民族迁徙杂居，文化交流频繁，不同地区、风格各异的武术得到互相渗透与吸收。但由于社会局面的混乱，儒教、道教、佛教三教日益合流，玄学盛行，贵族统治阶级迷恋奢侈的生活，试图依靠神灵的力量，达到长生不老，而完全忽视了运动的保健作用，因而在一定程度上阻碍了武术的发展，在此期间，产生了以后以武术显示天下的少林寺。

由于时局的动荡不安，两晋南北朝时代战争不断，为了战争挑选士兵的府兵制标准是相当严格的，士兵在武术技巧、速度和耐力方面均有严格的要求。之所以能定出这一标准，说明武艺在群众中的发展还是有一定基础的。

在武术的训练中，不但注重武术攻防格斗技术的培养，另一方面也开始重视身体素质的训练，我们称这方面的训练为练功。拳谚讲：练拳不练功，到老一场空。在两晋南北朝时期，练功的内容极为丰富，如练跑、练跳、练力等，使士兵的体能不断提高，有良好的体质作基础，武艺的提高自然不在话下。

武术套路在两晋南北朝时期也得到良好的发展。随着攻防技术的不断发展，套路中的动作也不断得以充实，为了便于巩固和练习，武术家们将一些精华动作串连起来，以套路的形式进行演练，以巩固其攻防技术的掌握。

随着表演次数的增多，为了能使套路更好看，人们把一些优美的舞姿和精险的杂技动作揉入武术套路中，使之更加引人入胜。此外，人们对武术的保健作用也有了较深的理解，故而演练武术套路的人越来越多。所以，两晋南北朝时代的武术套路得到很大发展，当时的武术套路中，有了起式、中间趟和收式，套路发展到此时，其基本体系已经确定。

两晋南北朝时代武术的另一特点是妇女习武，这主要是受少数民族妇女习武的影响。

在这一时期还产生了对今后武术发展有重大影响的少林武术。

公元464年，印度和尚跋陀经西域到中原，北魏皇帝孝文帝于495年为他在嵩山少室山北麓五乳峰下建寺，因寺在少室山下丛林之中，故起名为少林寺，随跋陀一起来的小和尚均有一些武功。有一天跋陀在洛阳看见一个叫慧光的十二岁少年在反踢毬子，一口气踢了五百多个，跋陀很吃惊，就很高兴地收他为徒，起名僧稠。入寺后，他和一些比他大的和尚经常在一起习武练功，有些和尚见他人小力单就经常欺侮他。后来，小僧稠长大了，刻苦习武，功夫不断提高，而且他性情纯朴，喜好读佛经，经过几十年的勤学苦练，僧稠成为一位佛学渊博、武技高强的高僧，成为少林寺武术的创始人之一。

少林寺建立后，寺中僧人大多习武，由会武的僧师教一些简单的动作，每日练习，时间一长，动作一多，就逐渐形成了套路，如罗汉十八势、八段锦、长寿拳等都是少林寺僧最早练习的套路，还有一些器械套路，如僧人手中的僧杖、拐、铲、棍等均成为锻炼和抗敌的武器。

少林寺习武始于两晋南北朝，而以武显示天下，则是唐代的事，这将在下一节给青少年朋友作详细介绍。

（六）隋唐时期是我国历史上最为繁荣的一个朝代，政局相对稳定，国力殷实，经济繁荣，对外贸易交流频繁，人民生活富庶，堪称是封建社会的鼎盛时期，这些都为武术的发展创造了条件。

在隋唐时期，为选拔武士，建立了完整的武举制。

通过考试选拔武士，先秦就已经有了，到了隋唐实行“府兵制”，唐时则实行科举考试制度。武举制的建立，客观上推动了民间习武活动的开展，而且通过考武举，使一些习武之人走上仕途之路，这就调动了他们刻苦习武，求取功名，报效国家的积极性，使武士有用武之地，同时也为保卫国家边防的安宁提供了大批的将才。

当时武举考试的内容有三类：

1. 武艺，包括射术、枪术。“长垛”、“骑射”、“筒射”是射术。枪术是“马枪”，武士持长枪，骑马驰入堙上击刺四个木板制做的人。

2. 体力，包括“翘关”和“负重”。“翘关”就是举起城池的大门，以后有了专门练习力量的铁杠，但还一直叫“翘关”。“负重”是背五斛米，行二十步。

3. 材貌语言，“身長六尺，軀干雄偉”为上，言語要对答如流。

武举制内容虽在各个朝代均有所变化，但都以唐朝的武举制为基础，并一直延续了一千多年。

隋唐时代广泛使用和发展的兵器主要是枪。骑兵打仗，在秦汉时代多用刀，而到了隋唐则是枪的天下了。枪是以前马槊的发展，枪轻便、实用，故而得到广泛应用。

当时有名的使枪高手蔚迟敬德，每次骑马打仗，都是独自一人杀入敌阵，敌人纷纷用枪刺击他，但每次他都能巧妙的躲避，且能将敌人的枪夺过来，并将敌人的枪刺入敌人的胸膛，他一上战场，敌人便闻风而逃。可见，当时的将领不仅能使用枪，而且也注意避枪和夺枪的攻防技术训练。隋唐时代枪术的迅猛发展，造就了一批如蔚迟敬德般的枪术高手。

在唐代武术套路也得到很大发展。唐代对外联系广泛，外来舞非常盛行，因此武术套路技术在某种程度上吸收了舞蹈中健舞的姿势动作，与技击特点紧密配合，丰富了武术套路的内容。但舞蹈和武术套路是有区别的，舞蹈是

为了抒发人的一种情感或是给人以美的享受，而武术套路则是以攻防技术的动作为主，是为巩固这些动作而编排的套路练习，不光为了欣赏。

剑术，是套路中发展最快的项目。剑到了隋唐已不再是战场上的常用兵器，而成为防身健体的佩饰物和艺术表演的道具。隋唐时有位舞剑佳人名曰公孙大娘，每当公孙大娘表演剑术时，观者如潮，她舞起剑来光芒四射，有如佛光缠身，颇为壮观。这种气势磅礴，使人如痴如醉的表演，说明了当时套路技术发展已经到了一个新的阶段。

前面给大家讲过少林寺的始建，现在就讲讲少林寺以武显天下及少林武术的发展情况。

少林寺始建于两晋南北朝时代，而以武显天下，则是唐代的事。唐高祖武德四年（公元621年），秦王李世民与郑王王世充交战，在情况危急之时，少林寺的昙宗、志操等武艺高强的十三棍僧，协助唐王李世民作战。电影《少林寺》记述的就是这段历史故事。十三棍僧以高深的武功，绝妙的棍法，使反贼心惊肉跳，闻风丧胆，协助李世民击溃了郑王的军队，活捉了王仁则，立下了汗马功劳。后来李世民登基称帝，重奖少林寺，封昙宗和尚为大将军，又赐田四十顷，水碾一具，允许少林寺备僧兵。从此，少林寺和少林武术名扬天下，威震四方，寺院内习武之僧多达二千余人。

唐代少林寺以武威震天下，而少林武术发展的鼎盛时期，则在宋代。宋代开国皇帝赵匡胤，他自己就是一名武林高手，故而十分支持少林寺。寺内汇集全国十八家武师和当朝名将，交流技艺，使少林武术得到充实和发展。

明代也是少林武术得到极大发展的一个朝代，少林僧兵曾应诏赴边杀倭寇立战功。他们杀敌人，卫人民，办了许多善事。僧兵有时多达千人，习武之风盛况空前。

清代是少林武术发展的低谷。朝廷怕少林僧兵反清复明，多次降旨禁武。僧兵解散，各自云游四方，少林武术的发展日趋萧条。

抗日战争时期，少林寺僧纷纷参加抗日救国行列，少林武术又开始展露头角。以前少林寺中的小和尚，经过血与火的考验，在战争中成长，其中二位成了将军，两位当了师长，三位当了营长，一位当了公安局长。可以说少林寺中人才辈出。少林寺武功也独成体系，在武术史上占有重要的地位。

解放后，党和政府十分关心少林寺的发展，曾多次拨款予以修缮。在各级政府的关怀下，少林武术得到巨大发展，尤其是近两年来县体委在寺内外还兴办了30余所少林武术专业馆校，为全国20多个省市和一些友好国家培养了约万余名武士。不仅把少林武术推向了日本、美国、新加坡、英国、澳大利亚等国，使之在世界各地得到发展和普及，而且也促进了中外文化交流，增进了中国同世界人民的友谊。

隋唐时期的武术，以国家繁荣富庶为条件，得以普遍发展，尤其是“武举制”的建立，为今后习武之人提供了考核标准，少林武术也在隋唐时期得到稳固发展。

（七）宋元时期的武术有以下特点：

首先，宋元时期的战争促进了军队武艺的发展。

宋元时期，战争不断，有战争必有武艺，选拔士兵、将领皆以武为准，这样必然促进了武艺的发展。双方为了打败对方，都力争改善和丰富武器的种类，在宋代已出现了十八般兵器之说。而且在战争中涌现出许多爱国将领，岳飞就是青少年朋友非常熟悉的一个。岳飞少年时，他刻苦习武，练就一身

高强的武艺，他总结并创新了许多枪法，后人称为“岳家枪”。“岳家枪”至今还在流传。岳飞不仅武艺高强，他还熟读兵书，通晓各种领兵、用兵之法，成为能文能武、统领军队的著名将领。他还训练出一支纪律严明，骁勇善战的军队，人称岳家军。岳家军个个都武艺高强，勇猛无比，并且懂得兵法和阵法。当时岳家军威震敌胆，屡败金兵，收复了许多失地。岳飞以武报国的事迹为后人传颂，成为民族英雄。

其次，民间武术组织在宋元时期得到很大发展。

古代的士兵主要来自农民，军队的武艺发展势必影响民间习武热情。在农村，农民平时务农，农闲习武，所以民间的习武活动也很盛行。宋元时期由于外来侵略和统治者的腐败无能，农民一来要抵御外来的侵扰，又要挣脱统治者的沉重压迫，所以武术成为他们防身抗暴、防止外族侵略的工具。因此，民间习武之风骤起，由民间自愿结合的武术组织“社”也象雨后春笋般出现，“社”有社规，就是大家必须遵守的社约，社头由武艺高强的人担任，负责传授拳术和器械。宋代组织的社有以练习射弩为主的“锦标社”；有以习枪弄棒为主的“英略社”，还有练相扑的“角抵社”等等，都是当时有名的习武之社。这些社团的建立，更加促使人们习武、健身、抗击外来侵略，也为武艺的发展提供了场所，使武艺在不断地交流切磋中得到发展。

再有，武术套路在宋元时期发展很快。

宋时，由于表演和训练的需要，套路技术发展较快，而且已经发展得较为完善，出现了以练武为生的职业艺人，且人数很多，其中还有女的。为了适应表演的需要，套路已从表演角度考虑，多讲究身法、花法、劲力、节奏、套路布局。每练一套，有起势、有收势，在练拳前后要行礼，以表示礼貌，然后再开始作动作。宋代的套路有拳术套路、棍术套路，有枪对牌、剑对牌等对练套路。除这些套路外，还有集体武术套路表演，表演时，有百余人参加，有击锣指挥者，声势颇为浩大。

元代，统治者一方面在军队开展骑、射、摔跤等项目，以保持军队的战斗力；另一方面对民间武术百般摧残，以防止人民反抗，两者之间甚为矛盾，但从整体上看，民间武术仍然在困难中向前发展。

（八）明代的武术由于当时的太平盛世，得到空前的大发展。

明代军队中的练武，总是以军事实用为标准，讲究每一个动作的攻防含义和实效，虽然当时人们已认识到武艺具有健身的功能，但在军队中仍然以它的攻防作用为主，而对一些不太实用的花拳绣腿不太注重。所以在士兵习武中，排除了一些只图好看而无制敌含义的花架子，使军事武艺朝着“遇敌制胜”，注重实效的方向发展。而与此同时，从健身、表演效果的角度来看，一些在战斗中没有大用处的“花法”和看起来甚为潇洒动人的“左右周旋，满遍花草”的“虚套”却深受群众喜爱。两种不同的武艺吸收，互为补充，各自按着自己的发展规律向前发展，其中一种武艺将逐步从军事作战中分离出来，慢慢演变成体育项目。

对抗性攻防格斗技术和套路技术在明代得到发展并形成了诸多技术流派。

在明代，套路运动进一步发展、完善而趋于成型。套路运动不再是一些攻防格斗动作的简单堆积，有了起式和收式，有了将各种攻防动作完整地连接起来的“左右周旋”性衔接动作，也有一些引人入胜的招数，“花法”套路练习时，注重手、腿、身法、步的配合，使套路演练技巧达到了相当高的

水平。因此，我们说，到明代武术套路运动基本成型。

明代的武术技术流派很多，如拳术中戚继光的三十二势陈王庭的太极拳等；枪术中的杨家枪、马家枪、少林枪等等。由于各种新流派林立，又有了“内家”和“外家”的说法，“内家”拳从劲力、击法上看有明显特点，它以静制动、借力还力，以柔克刚，以气运力等，而“外家拳”主要是硬打硬进。

明代，有许多武术专著问世。这些武术专著，对促进各流派的形成和互相借鉴吸收，及各种技术的发展起了很大作用。

著名的有唐顺之的《武编》、戚继光的《纪效新书》、程宗猷等人的《耕余剩技》、俞大猷的《剑经》等。这些著作在讲述套路、攻防方法和动作时，都用图文记录了套路的动作招数及路线等。

至此改变了武术只能口传身授的历史。武术著作的出现加快了武术发展速度。

武术的各种兵器技术在明代有很大发展。刀术在明代的迅速发展，主要是倭寇入侵使然，在倭寇入侵前，军队大都使用刀，当倭寇入侵时，他们的倭刀竟然比中国刀更厉害。他们经过研究发现倭刀的优点，倭刀比我国的刀长，而且倭寇的刀技也比我们精熟，所以我军的抗倭名将戚继光吸收了倭刀的优点，研究出“辛酉刀法”，由于倭刀的输入，大大丰富了中国刀法。到明末清初时，人们已将刀法归纳为13法，即为劈、打、磕、扎、砍、捺、提、托、老、嫩、迟、急，和六法：缠、滑、拨、擦、抽、截。我们现在演练的刀法出自13法又六法。当时还出现了许多刀术的套路图。说明明代刀法的发展和刀术套路的发展已到了一个新的水平。

明代的棍术也有很大的发展。棍被武术家视为“诸器之本”，颇受重视，故而竞相发展，形成许多门派。明代流行的棍术有少林棍、青田棍、巴子棍、牛家棒等。少林棍，除棍粗重外，在棍法上突出大劈大挂的动作，在平倭寇中，对付较轻的倭刀起了作用。

明代棍术理论也有发展，如戚继光的“短兵长用说”，俞大猷的《剑经》等，这些理论对后世棍术的发展产生了积极的作用。

枪乃百器之王，在宋代发展的基础上，明代枪术门派有扬名天下的杨氏梨花枪，还有沙家枪、内家枪、石家枪、马家枪、李家短枪、张飞神枪、六合枪等。

明代枪术技术上的又一发展是长兵能短用。这一特点为枪术的步法、身法、枪法及战术的发展开辟了新的途径。

明代还出现了论述枪法的著作，如唐顺之的《枪》、戚继光的《长枪总说篇》和程宗猷的《长枪法选》等。在这些著作中，武术家们不仅收集了大量枪术资料，而且研究了各派枪法的优缺点，提出了自己的见解，使枪术的发展进入新的历史阶段。

明代武术的巨大发展，造就了一批武林名家，他们的事迹和对武术事业所做出的贡献，至今仍为人们所传颂。下面为大家介绍几位武林名家的秩事。

戚继光，史书上经常提到他，大家都知道他是我国明代抗击外来侵略的民族英雄，其实他也是一位著名的武术家。

在戚继光童年的时候，我国沿海经常受到倭寇的侵扰。戚继光的父亲是一名大将，经常给戚继光讲述倭寇的侵略野蛮情形，这在他幼小的心灵里播下了爱国的种子，小小的他立志长大后一定要解救贫苦的人民，为国效力。

戚继光稍大一点，就开始习武。他平时严格要求自己，一丝不苟。有一次，老师指出他踢腿动作有些错误，他坚持练到深夜直至第二天黎明，请来老师检查通过了才停止。在这样刻苦地练习下，戚继光的武艺飞速增长。

戚继光十二岁参加山东乡试，中武举人。第二年秋天，到北京参加更高一级的考试——会试。当时传来外来侵略者攻破古北口，直逼首都北京的消息，情况万分危急，皇帝命令所有参加会试的武举人参加守城战。在战斗中，戚继光带领士兵，英勇善战，成功地击退了敌人的进攻，立了大功，受到兵部的嘉奖和重视。六年后，二十八岁的戚继光被任命为参将，镇守宁波、绍兴、台州三府，和抗倭名将俞大猷并肩作战。俞大猷善长枪法，虽然当时戚继光的枪法是祖传的，但他仍然拜枪术名家唐顺之和俞大猷为师，学习枪艺。经过一段时间的刻苦钻研，他的枪术技艺更为高超。

戚继光不仅是武艺高手，还是一位善于统兵打仗的帅才，训练士兵更别出心裁。当时的明军，战斗力很差，为了能更有力打击倭寇，保卫祖国，戚继光决心带出一支战无不胜的军队。他重新招兵、练兵，他告诉士兵们学好本领，是为了防身杀敌，立功报国，你武艺高强，敌败你胜，你武艺差，人毁国亡。他言传身教，每次都带头和士兵们一起习武，发现武艺高强的士兵，就谦虚地向士兵学；一旦发现士兵的弱点，就毫不留情地批评。他告诫官兵们：要学好真本领，苦练杀敌之招。武术中的技击作用在戚继光的军事训练中得到发挥。他按士兵的年龄大小、身材高矮、体质强弱，分别授给不同的兵器。年少敏捷的，授以藤牌；年富力强、老成持重的，授以狼筅；有勇有谋的青年壮汉，授以长枪。并且通过阵法练习，使士兵讲究协调配合，充分发挥集体的力量。

戚继光在重视攻防技术训练的同时也很重视士兵身体素质的训练。他认为士兵没有一副好身体，一切都是无用的。平时他要求士兵穿重甲、背重物、练体力；训练的器械也比战场上用的器械要重，用重的器械练臂力；平时要求士兵腿裹沙囊，一口气跑一里路，练士兵的足力。经过一段时间的操练，士兵个个身体强壮，武艺高强。这些训练方法现仍在运动训练中应用。戚继光的戚家军，纪律严明，战斗力强，使倭寇胆颤心惊，不打自退，为国家的安宁做出了巨大的贡献。

戚继光不仅是我国的抗倭名将，更是一位杰出的武术家。他对武术事业最大的贡献是使用文字和图形，记录和总结前人的经验，作为教材流传后世。在明以前，武艺的交流多以武师的言传身教，故而交流困难，戚继光的图文教材为武艺的流传作出了不朽的贡献。

戚继光的名著是《纪效新书》，这本书既是抗倭斗争经验的总结，又是训练戚家军的教材。其中既有用兵方法，又有武术理论和技术，尤其是其中《拳经》三十二势图诀，对以后太极拳的产生，起了很大的影响，直到今天《纪效新书》仍是人们研究武术的珍贵书籍。

张松溪是明代武当松溪派内家拳的创始人。内家拳讲究以静制动，以气运力。

张松溪早年曾想作官，为民谋福。但当时正值明王朝衰败之际，奸臣当道，民不聊生，张松溪的志向难以实现。所以决定潜心练拳，渴望通过高超的武艺除暴安良，为民除害。他在长江、黄河流域一带学习了“僧、岳、杜、赵、洪、智、慧、化”八家拳术，吸收其精华，在继承武当拳术的基础上加以改进，从而形成了武当松溪派拳术，这种拳术的攻击性很强。有一次，少

林寺僧七十人闻张松溪大名，一定要与他比武，张松溪开始避过，后来没有办法同意前往酒楼应约，他想用“生死约”制止对方，但少林寺僧心志极高，竟然答应以身相试，这时只见一少林寺僧飞身跃上酒楼，举腿就踹，众人皆怕张松溪吃亏，但见张松溪只是一侧身，伸手轻轻一划，那位僧人好似一块陨石飞落酒楼，几乎没命。僧人见技不如人，便悻悻离去。从此，张松溪和他的武当松溪派拳法威名大振。

晚年的张松溪利用高超的医术为民解病，并广收弟子传授松溪拳法。张松溪在古稀之年还能用手接连劈开三块重达数百斤的大圆石，可见张松溪的硬功之厉害！

张松溪武功高强，但不喜欢与人逞强斗武，他生性和蔼，极讲武德，是武林中的高寿之人，他活了110多岁！

（九）清代：清代社会局面一直动荡不安，清政府一度限制练武活动。但由于明代的习武之风，在民间根植极深，故而清代的武术在民间的发展未被阻止，各流派繁荣出现。如各式太极拳、八卦掌、形意拳、八极拳、南拳、炮锤拳等，都是在这个时期产生的，而且各流派都形成了自己的理论体系，套路运动也在清朝得到迅猛发展。此时武术的另一特点是由于火器的使用，使武术从战争中退下来，逐渐发展成为体育项目。

古代的武举制，为推动武术的发展做出过很大的贡献，到了清代，武举制的发展到了巅峰，它的考试程序分为童试、乡试、会试、殿试四科。

“童试”，为初试，非幼童之意。每二年举行一次，分县、府、院三级考试。

“乡试”，三年一次，在北京及各省城举行，考中者为“武举人”。

“会试”，每三年一次，考期在乡试次年九月，由兵部主持，考取者称“武举进士”。

“殿试”，是于会试之后的十月举行。由皇帝及皇帝委派的大臣主持。应试者为会试中考取的武举进士。殿试成绩分为三等，即一、二、三甲。第一甲三名，赐“武进士及第”，第一名叫“武状元”，第二名叫“武榜眼”，第三名叫“武探花”；二甲赐“武进士出身”；三甲赐“同武进士出身”。榜张挂于北京西长安门外。武进士定甲之后，分别以武职录用。

清末，由于火器在战争中有广泛使用，冷兵器已完全退出了战场，武术一直伴随战争和军队的需要而发展的历史也结束了。所以虽然当时很完善的武举制度已不再适用，于是光绪皇帝不得不下令废除武举制度。自此，武术完全转入民间，逐步发展成为民间传统体育项目。

自鸦片战争开始，中国人民就展开了可歌可泣的反侵略斗争。与此同时，各民族人民反抗清朝统治阶级压迫的起义也风起云涌，武术作为反侵略、反封建压迫的战斗手段，得到空前的发展。

清朝前期，我国各地已形成了众多的拳械门派与练功法，处于不断发展的过程中。此时的反侵略斗争和各族人民的起义对这个过程起了有力的促进作用，各民族不同门派的拳、义在交流和辗转传播中支派递分，内容更为丰富。尤其是席卷了半个中国的太平天国革命、捻军起义以及义和团运动对推动这一时期南北方民间武术的发展功不可没。伴随着城市平民阶层势力的扩大和农民革命运动向城市的延伸，城市武术也有了较大发展，出现了前所未有的城市人民习武浪潮。此时，很多妇女和少年儿童也加入到反侵略、反封建的斗争行列，使武术在妇女和少年儿童中也得到了相当程度的普及。

鸦片战争前，广东各地乡村就素有习武的传统，乡中设有“更练馆”，它既是习武场所，又是地方武装所在地。乡中更练，负责保卫治安，历代相传，到了现在，更练馆已被众多的武馆所代替。三元里抗英斗争的英雄韦绍光和颜浩长都精通武术。韦绍光身材高大，懂拳术，常在村中武馆与乡人练功。颜浩长因善长武艺，人称“定拳长”。

鸦片战争期间，侵略者所到之处，都遇到了人民群众的反抗，而武术成了人民群众同敌人作战的主要手段。由于城乡人民经常共同战斗，所以使各地传习的武术得到空前的交流。

大规模的太平天国革命和捻军起义虽然象以往一样是以农民为基本力量的战争，但由于所处的历史时代，正是众多拳械门派不断发展的时期，所以它在很大程度上促进了不同门派的拳械交流与发展，同时也使众多的妇女和儿童加入了习武行列，这都使中国武术在极大范围内得到了传播。

十九世纪末，军旅武术在军事上的落后性越来越明显地表现出来。1890年义和团运动的失败和1901年武举的废除，彻底结束了军旅武术的历史，从此中国武术完全是民间武术的内容了。而此时的民间武术经明清两代的演变，也已经演变成兼有多种锻炼方式，有众多门派和大量套路的运动了。武术也逐步转变成为体育项目了。

清朝时拳派更加繁杂，有：少林拳、太祖拳、通臂拳、大红拳、小红拳、二郎拳、路行拳、罗汉拳、地躺拳，还有太极拳、八极拳、劈挂拳、翻子拳、戳脚、形意拳、八卦拳、秘踪拳等等。现在介绍几种影响极大流传至今的拳种。

形意拳

形意拳原名六合拳，是明末清初山西蒲州人姬龙凤所发明的。形意拳的特点是：形神兼备，内外合一；动静相兼，刚柔相济；精神饱满，劲力充实；协调整齐，节奏分明；动作严谨，沉实稳健；套路精短，技击性强。形意拳的内容包括河北、山西的形意，河南派形意，基本拳法有五形拳、十二形拳，并有单练套路、对练套路及器械套路。

八卦掌

八卦掌，原名转掌。是一种把攻防招术和导引方法融合于绕圆走转之中的拳术。由于转掌的走圆圈正好经过八卦的八个方位，而其技法讲究纵横交错，随走随变，其击法讲究随机应变、以变应变，似合《周易》中，“刚柔相摩，八卦相荡”，运动不息，变化不止之理，故称为八卦掌。

董海川先生是当时传授八卦掌的主要拳师，他将原来擅长的招术，按照绕圆走转的原理进行改编，充实了八卦掌的技术体系。

清代发展起来的拳种，不但流派繁衍，而且拳谱、拳理和套路都在不断发展，内容主要以拳为主要部分，不但包括踢、打、摔、拿各种技法，而且与导引养生相结合，既自卫防身，又强身健体。各拳种的器械套路也逐渐向多而杂的方向发展，清代的武术完全从军队中脱离出来，逐渐成为体育活动，武术本身也日趋完善。

清代的武术名家层出不穷，如陈王廷、甘凤池、杨福魁、孙禄堂等，他们都有高深武功并对武术事业有杰出贡献。

陈王廷是陈式太极拳的创始人。陈王廷原是明末的一名武将，明朝灭亡后，他回到老家河南温县陈家沟，潜心研究武艺，并以教授子孙习武为乐。

在研究武艺的过程中，他以戚继光的《拳经》为研究对象，经过不断地

汲取，他创编了十三势、炮捶、长拳等，后来与王宗岳的《太极拳论》的理论相结合，演化成今日的太极拳。以后又从戚继光的三十二势中吸取了二十九势，创编成太极拳套路十三势五路、炮捶拳一路。

陈王廷编的太极拳结合了导引、吐纳术，并运用了经络、阴阳学说，成为独树一帜的拳种。

太极拳中的双人推手和双人粘枪的方法，是陈王廷的首创，以沾连粘随，不丢不顶，柔中寓刚，成为太极拳独特的竞技方法，不用护具设备，也可以练习徒手搏击的技巧。这是我国武术史上具有时代意义的创造性成就。

自陈王廷创编了太极拳后，陈家沟陈氏世代练习太极拳至今。现在，太极拳运动已在国内外得到普及，被众多的群众所喜爱，它的保健医疗作用，逐渐引起国际医学界的重视和研究。太极拳的创编和演练，丰富了武术的内容。

甘凤池是清代雍正年间的一个武术名家，他善长内外家拳法和剑法。他的力气很大，能把石头握成粉末。有一次，某凤池外出，看见两头公牛在路中央顶撞，过路的人都被拦在一面过不去，但是人们谁也不敢去拉开那两头牛。甘凤池见状，大步向前，只见他左右开弓，用力一推，两头牛都被推到路边的水稻田中，因为陷的太深，两头牛都不能动了。牛的主人又央求甘凤池帮他拉出水田。甘凤池二话没说，手抓牛犄角竟一把把它从水田里拽了出来。

还有一次，甘凤池到山东济宁游玩，当地一位武林高手，听说甘凤池武艺高强，便设盛宴招待。见面时，他乘甘凤池弯腰施礼致敬时，用腿从甘凤池的头上飞快一扫，而甘凤池好象一点都不知道。等到酒席散后，那人便得意洋洋地讥笑甘凤池。正在这时，甘凤池派人给他送到一个小包，他打开一看，里面是两小块青白绸料。他很奇怪，不知是什么用意，经人提醒，发现这两块布料和身上穿的夹裤的两种绸料是一样的。急忙察看，史见自己的裤裆上有一个洞。到这时，他才明白，原来甘凤池在他抬腿时，已迅速地抓下了他裤裆上的两块布，而自己竟全然未知，反而讥笑甘凤池，方知甘凤池的功夫是何等高深。这时，他心服口服地拜甘凤池为师。

杨福魁又名杨露禅，出生于一个贫苦的家庭。他自幼酷爱武术，因仰慕陈式太极拳盛名，十岁那年就投奔到陈家沟——太极拳的发明地，想和陈王廷第十四世孙陈长兴学习太极拳。但因当时武林中守秘成风，自家拳术均不传外人。杨露禅在陈家学武数年，都学不到其精粹之处。一夜，他心情郁闷到院中散步，实听到隔壁传来习武之声，他便悄悄从墙隙中偷看，原来是陈长兴在月光下为陈家侄辈教授太极拳的攻防之术，杨露禅大喜。从此后，他每天深夜都偷学太极拳技术，然后自己再仔细揣摩动作，独自刻苦学习，数年之后，武艺大有长进。在一次偶然的会里，杨露禅竟把陈氏子侄——击败，陈长兴见状大惊，同时更为杨露禅的聪颖和毅力所感动，于是将自己的全部技艺都悉心地传授给他。杨露禅更是如鱼得水，太极技艺日进千里。

杨露禅在陈家学习艺成之后，仍不满足，开始游历名山大川，寻访高手，切磋技艺。因他武艺高强，每战必胜，人称“杨无敌”。后来，杨露禅来到北京，担任了京师旗营的武术教官，由于他武德高尚，技艺高超，许多王公贵族的公子也纷纷前来求教。

杨露禅不仅熟练掌握了陈式太极拳的技术要点，而且在此基础上，苦心研究，根据一般群众练武的特点，删改了陈式太极拳中的发劲、腾跳和难度

较高的动作，创编了一套架式舒展，结构严谨，动作简洁，速度均匀，似行云流水，柔中寓刚，富有独特风格的杨式太极拳。

孙禄堂是一位形意拳大师，同时又是孙式太极拳的创始人。孙禄堂自幼喜武练武，跟随师父（形意拳名师郭云深）习武甚为刻苦，每回都是师父纵马驰骋，他在后面手揽马尾紧随奔跑，一日百余里，练就了惊人的速度。后又投师八卦掌名家程廷华门下学习，不久又尽得八卦掌奥秘。

孙禄堂集三种拳派精华于一体，练就了一身惊人的绝技。1929年，年已古稀的孙禄堂，受聘到江苏省国术馆任馆长。在开学典礼上，学员们请他表演一下，孙老一捋长髯说到：“好，就在这大厅里，你们一起来捉我，摸到我衣服的，算他胜。”只见一百多名学员立即向他身边涌去。孙老身穿长衫，在学生的人隙中飘来飘去，好久，众人都累得气喘吁吁，始终没有摸到他的衣服，这一下，一百多名学员佩服得五体投地。

孙禄堂虽然武艺甚强，但十分讲究礼仪，一生崇尚武德，他常说，要以德服人，不要以力服人，练武术必须讲武德。孙禄堂不仅武德高尚，更有很高的民族气节。

1923年，一位日本武士道大力士坂垣，来中国与孙禄堂比武，坂垣说，他不信中国的太极拳能以柔克刚，而且要用硬功撅断孙禄堂的胳膊，气势非常嚣张。比武一开始，坂垣象只恶虎一样扑向孙禄堂，但连孙禄堂的衣服都碰不到，更别提伤到孙禄堂了，这时坂垣气得哇哇大叫，恼羞成怒，竟象野兽般以头撞向孙禄堂的胸部，孙禄堂稍一闪身，坂垣一头撞向书架，书架应声而倒，他半截身子埋在书堆里，只得服输。他们高超技艺，大长了中国人的志气，他的武功也因此逾震海内外。

清朝的著名武术家，还有单刀李存义，义侠大刀王五等，都是一代武林大侠，这里不再一一详述了。

（十）民国初期，尚武之风极盛，有许多民间武术组织，如“精武体育会”。“中华武士会”等。这些民间社团在提倡和推广武术，振奋民族精神方面发挥了很大的积极作用。

1927年，国民党政府在南京设立了“中央国术馆”，国术馆成立之后，有的省、市、县边城成立了相应的机构。该馆是群众性学术机构，受政府资助，在整理武术、宣传武术、培养武术师资、出版武术书刊、制定武术竞赛条例等方面都做了相当有益的工作。

民国时期，民间武术社团迅速发展，一些学校也纷纷把武术列为课程，纳入了体育课的教学体系，武术的表演与竞赛活动日趋频繁。1936年8月，我国曾选拔组织了“国术表演选手”张文广、温敬铭、傅淑云等，随团赴德国柏林，参加了第十一届奥运会，在那里表演了拳术、器械和对练，获得了各国观众和运动员的好评，这是我国武术运动员首次在奥运会上亮相。

1935年和1936年，为选拔国术人才，中央国术馆举办了第一、二次全国国术考试比赛表演大会，参加比赛表演的都是各有特长的武林高手。通过考试比赛，选拔了一批优秀人才，而且促进了国术在全国各地的发展。从这时起，武术已正式转变为一项体育运动。

民国时期也是高手倍出，霍元甲先生是这一时期最有代表性的著名武术家。

霍元甲，出生于武术世家，父亲霍恩第，继承祖传武艺“迷踪艺”，善于技击，是河北一带很有名望的保镖。

霍元甲小时候，身体很瘦小，生性怯懦，他爸爸觉得不是练武的料子，所以不愿教他习武，而让他用功读书。不料，霍元甲是一个极有志向的孩子，父亲的话反而激起他奋发练武的决心。

以后每当父亲教哥哥们练武时，他就躲在一边悄悄地看，霍元甲非常聪明，他能将父亲教的动作都暗记在心里，然后，再独自躲在家后的枣园树林中反复练习。就这样，日复一日，年复一年，整整坚持苦练了十二年，家中竟无人知道霍元甲在园里练就了一身惊人的武功。

1890年秋后的一天，一位姓杜的武士，闻“迷踪艺”的威名，特来霍家请教。于是霍元甲的爸爸便叫元甲的弟弟霍元卿与他较量，没想到，拉开架子交起手，只一个回合，元卿就被杜武士击伤，退出场外。元甲的爸爸非常生气，准备自己和杜武士试招，这时，站在一旁观看的霍元甲对父亲说：“父亲，让我去试一试！”霍恩第还没有来得及说话，元甲已跳到场内，与来者摆开架势交斗起来。霍元甲的动作非常轻灵敏捷，劲猛力壮；攻防技法严密多变，显示出较深的“迷踪艺”功底。霍恩第看到这，转疑为喜，经过十几个回合，忽见霍元甲一抬右腿，对方“啊”的一声大叫，已被踢倒在地。过了好久，那人才从地上慢慢地爬起来，向霍恩第拱了拱手钦佩地说：“霍家‘迷踪艺’名不虚传。”霍恩第很是感慨，从此，精心指点元甲，将“迷踪艺”全部要诀传授给他。元甲更是如鱼得水，武功更加高深了。

霍元甲名扬天下，是因为他几次吓跑和战胜“外国大力士”的事。当时的天津城，到处是帝国主义的租借地，他们到处横行霸道，霍元甲对此极为愤慨。一天，元甲正与朋友在家聊天，忽见徒弟刘振声跑进来说：“有一个俄国艺人来到了天津，自称‘世界第一力士’，还口出狂言，要与人比武。”霍元甲听了非常气愤，于是三人急忙赶到演技场，一看，台上的所谓的“力士”正在显示肌肉，接着又表演了挣断铁链和举重。表演结束，就在台上演说，肆意诽谤中国人为“东亚病夫”。元甲听到这里非常生气，要和他比武，一试高低。这个“力士”真是色厉内荏，一听说真有人要比武，吓得说：“因初到中国，还不知中国比武方法，比武之事过几天再商量。”可笑的是这个“世界第一大力士”，当天晚上就夹起行李，仓惶乘船溜走了。于是，“霍元甲惊跑‘洋力士’”的新闻立刻传遍天津城。

在上海，有一位也自称是“世界第一力士”的英国艺人奥皮音，每天晚上都到上海四川北路的阿波罗影歌院表演，表演到最后一场，奥皮音竟口出狂言，用藐视的语言，公开挑衅，要与华人比武。上海武术界人士义愤填膺，他们写信给霍元甲，让他来沪教训洋艺人。元甲接信后立即赶到上海，但这位奥皮音也是一个纸老虎，他一看霍元甲外表朴实，气宇轩昂，早就吓破了胆，在比武的前夕，逃之夭夭了。而霍元甲的名子更是海内外皆知。

当时，在上海有一所日本“武道馆”，是日本人练武的场所。武道馆的主持人耳闻霍元甲的威名，便派人请元甲到武道馆交流技艺。元甲师徒如期赴约，双方比武，结果连霍元甲的徒弟都打不赢，他们不甘心，又走来一名日本武士，这人体魄壮实，高矮与霍元甲相仿，提出要 and 元甲比武。元甲坦然应允，双方施礼之后，便相互抓住对方两手。日本武师想用柔道“足摔法”摔跌霍元甲：双手猛烈用力向右外下方一扯，同时用右脚踢霍元甲右脚内侧，再直插霍元甲马裆内，想乘势借上身之力摔跌元甲。说时迟，那时快，元甲见日本武师右脚踢起，还没有踏地站稳之时，便乘势上步用力推，将日本武师推跌在天阶之下。

霍元甲师徒在上海多次比武，精湛的技艺受到上海武术界人士敬佩，并挽留他们在沪传授技艺。这样“精武体操学校”在上海成立了，前来习武之人甚多。霍元甲以其精湛的武技折服了众人的心，他的事迹也被人们传颂到今日。

(十一)、中华人民共和国成立后，武术事业得到了蓬勃的发展。一九五三年，在天津举行的建国以来第一次全国民族形式体育表演及竞赛大会上，武术是主要项目之一。会后，组织了赴京表演团，在北京中南海怀仁堂及各部委、高等院校作了汇报表演，党和国家领导给予了很高的评价。

一九五四年，各地体育院、系、校开始把武术列为正式课程，一九六一年，武术被列入了中、小学体育教学大纲，逐渐增加了武术基本功、武术操、初级拳、青年拳、初级剑、棍等内容。

从一九五六年全国十一个单位武术表演大会开始，全国性武术竞赛与表演活动不断地举行。

一九五八年在北京成立了全国性的武术群众组织——全国武术协会。同时，国家体委制定了第一部《武术竞赛规则》。规则允许创编自选套路，并可以以此套路参加比赛，这大大地提高了教练员和运动员的创造性，使套路动作的组合、布局、难度都有了新的发展。

一九五九年，第一届全运会，武术是大会比赛项目之一。以后历届全运会，武术均为大会竞赛或表演项目。

除全运会武术比赛以外，全国性武术竞赛活动还有：全国太极拳、剑比赛，全国武术锦标赛，全国武术对抗项目（太极推手、散手）表演赛、全国武术观摩交流大会，全国业余体校武术比赛，全国体育学院武术比赛等。

中华武术源远流长，它是我国人民智慧的结晶，经过了历代的演变和发展，武术正朝着全面的方向发展。在新中国，特别是在党和国家领导的重视和关怀下，武术得到了蓬勃的发展，尤其是近十年来，武术正迈着巨人的步伐走向世界！

武术的现状与未来

近十年来中国武术在国内外都得到了长足的发展，尤其近几年来，群众中出现了习武热潮，为了满足人民群众的练武心愿，各地相应地建立了各种形式的武术馆、站、校，数量达一万多个。入校习武的青少年就有几百万人，各种辅导站、教拳点更是星罗棋布，全国参加武术活动的群众人数约六千万人。参加太极拳活动的老年人越来越多，我们经常能看到许多老年人自发组织起来练习太极拳、太极剑。一些有条件的地区还积极与教育部门配合，联合下发文件，使武术进入了中小学课堂，把武术列为学校体育的必修课程。

1991年国家体委在全国范围内开展了评选“武术之乡”的活动，全国共有18个省、区、市的36个单位被评为首批全国武术之乡。

武术的发展经过了几朝几代的变迁，难免发生遗失。为了挖掘传统武术，抢救武术文化遗产，1985年3月成立的中国武术研究院组织人力、物力进行了为期3年的挖掘、整理工作，查明了在全国，除台湾外，源流有序、拳理明晰、风格独特、有自成体系的拳种达129个，并使许多濒于湮没、鲜为人知的拳种得以抢救，全国各省区、市共编写出拳械录达651万字，录制了394.5小时的录相带，共征集到了文物资料达482本，古兵器392件，有关珍贵实

物 29 件。三年的挖整工作，还极大地激发了各地武术工作者的积极性和他们的爱国热情，培养选拔了一支业务素质较好，有较强组织能力，能吃苦耐劳，勇于为武术事业献身的精干队伍。

随着武术运动的不断发展，武术的教学、训练、竞赛及科研工作得到了不断的发展。我国现有一线武术教练员 49 人，一线武术队员 262 人，二线武术队员 218 人，三线武术队员 2792 人，武术传统项目学校 48 所。已逐渐形成了从武术优秀运动员，运动技术学校到业余体校、传统项目学校的训练体系。

1983 年北京体育学院率先在全国各体院中成立了武术部，后改为武术系，之后，上海、武汉、成都等几所体院也相继成立了武术、气功系。各体育学院在武术教师队伍建设、人才培养、武术学科建设等方面都取得了可喜的成绩，培养出一批批武术专业的本科生和硕士研究生，成为武术工作中骨干力量，为武术运动技术水平的提高作出了贡献。

1985 年 1 月，国家体委为进一步促进武术运动技术水平的提高，颁布了《武术运动员技术等级试行标准》。《标准》规定了武术运动员技术等级分为五级：武英级、一级武士、二级武士、三级武士、武童级。“武英级”是指全国比赛中获全能前 15 名，总分达 54 分者。“武英级”相当于健将。“一级武士”是全国比赛中全能总分达 52.5 分者，省、自治区、直辖市比赛中获全能前 3 名，总分达 52.5 分者，“一级武士”相当于一级运动员。“二级武士”相当于二级运动员，是省、自治区、直辖市比赛中获三项总分前六名，分值达 25.5 分者。“三级武士”是县或相当于县的基层比赛中，两项成绩总分达 16 分者。并规定武童级称号获得者，年龄须在 18 周岁以下。《标准》的颁布、执行，对鼓励武术运动员勤学苦练，迅速提高运动技术水平，起了积极的推动作用。现已有 450 多名优秀运动员获得了武英称号。

1982 年在初步形成散手竞赛规则后，于北京举行了首届“全国武术对抗项目表演赛”。经过七届表演赛的实验和总结，于 1989 年国家体委颁布了《武术散手竞赛的规则》，1989 年开始举办正式的全国武术散手擂台赛。擂台赛的举办，改变了以往只搞套路竞赛的单一竞赛制度，丰富了武术的竞赛内容，受到了人们普遍赞扬。目前武术套路和武术散手比赛有：甲、乙级队团体赛、个人赛、锦标赛、少年“武士杯”比赛、太极拳、剑、推手比赛等。

伴随着武术运动的蓬勃发展，武术的科学理论研究也更加系统化、深入化。使古老的武术，走进了科学的殿堂。近几年，国家体委武术研究院与中国体育科学学会武术学会举办了三次全国性武术学术研讨会，国际性武术学术报告会或交流会四次，在这些学术活动中，一共收到论文 809 篇，入选论文 221 篇，直接参加这些学术活动的人数达 1300 人次。这些科学研讨会的召开，活跃了武术的学术气氛，并为武术的研究领域不断开拓新路，为逐步建立武术的科学体系做出了贡献。

随着我国对外开放政策的实施，把武术这块中国文化遗产中的瑰宝呈献给世界，已成为武术工作者的一大心愿，也是越来越多的喜爱中国武术的外国友人的共同心愿。

1982 年全国武术工作会议提出：要积极稳步地把武术推向世界。1985 年 8 月，在西安由 17 个国家和地区共同发起成立了国际武术联合会筹备委员会。1990 年 10 月，国际武术联合会在北京正式成立。当时有会员 38 个，目前已发展到 45 个。在国际武联筹委会的影响和推动下，各洲的武术组织纷纷

成立。1985年11月在意大利成立了欧洲武术协会，会员有8个国家，随后又发展到12个。1986年11月在天津成立了有8个国家和地区参加的亚洲武联筹委会，并于1987年9月25日在日本横滨正式成立了亚洲武术联合会。目前亚武联成员有21个。现在武术活动已发展到非洲国家。这些洲级武术组织的成立标志着武术在世界范围内得到发展，为国际武术进一步发展打下了良好的基础。为在国内外举办武术比赛提供了便利条件。

第十一届亚运会武术比赛是标志着武术走向亚洲，走向世界的一个胜利。而且广岛亚运会已决定把武术列为正式比赛项目，1993年在上海举办的东亚运动会也把武术列为正式比赛项目，东南亚运动会也把武术列为正式比赛项目。

在国际上，我国于1985年和1986年举办了两届武术国际邀请赛，1988年举行了第一届国际武术节，还进行了套路和散手邀请赛，在1991年又举行了国际武术散手擂台邀请赛。1991年10月，我国还受国际武术联合会的委托，在北京成功地举办了第一届世界武术锦标赛，这是一次盛况空前的全世界武林高手的大聚会，共有40个国家和地区的500多名运动员参加了武术套路和散手比赛。武术走向世界已不再是一种妄想。这项古老的运动正以崭新的姿态走向世界。

武术基本功法

武术的基本功是指在武术运动中随时都在发挥作用的基本技术和基本身体素质。它主要包括：基本功法（头、眼、臂、手、腰、腿、步等的基本技法，及平衡、跳跃、跌扑、滚翻等以肢体外形的动作为主的基本动作），强壮功法（以内练精、气、神，外练筋、骨、肉及劲力等为主的功法）两部分。

基本功在武术运动中占有主要的地位，武谚讲：“练武不练功，到老一场空。”这里的“功”指的就是基本功。学练基本功是青少年习武的入门必修课。即便武术技术提高了，仍然要坚持基本功练习。通过基本功的练习，能有效地发展武术运动的专项身体素质与技能，为学习拳术和器械，以及提高技术水平打下良好基础。

基本功

（一）头颈练习

头部是全身的中枢，是控制全身肢体动作的司令部，同时又是专门控制身体平衡的分析器官所在地。颈部则是头与身体的联系部位。头是一切的主帅，同时在技击近战中头部迅猛、突然地攻击对方头面、胸、腹等部位，能起到巨大威力。但头又是最薄弱的部位之一，在实战中经常是被攻击的主要目标。所以对头颈的训练十分重要。通过训练才能增大脖颈的活动幅度，提高颈项部位的柔韧性、灵活性和协调性，增强头部稳定和抗击打能力。头颈练习主要有转颈、倾仰、绕颈三种。

1. 转颈：保持身体姿势不变情况下，头向左、右转动。分慢转和快转两种。慢转时看清眼光所扫过的物体；快转，则在头转到位时，两眼直视，采用定眼法立即盯住一个目标。注视片刻后再转向另一侧。

转颈能扩大视线范围，在套路运动中，眼随手动和快速甩头亮相，都是通过转颈完成的。做得好，能提高运动员的精气神。

2. 倾仰：保持身体姿势不变情况下，用力向下低头和向后仰头。

倾仰时可用头前额攻击对方头面、胸、腹等部位。

3. 绕颈：以颈根为圆心，头颈水平绕动。

绕颈能较好躲避对方的攻击。

青少年练习时应注意：转颈时保持头颈正直，防止歪斜。防止僵硬和闭眼。

（二）眼睛锻炼

眼是身体唯一视觉器官，眼法在武术运动中十分重要。在实战中主要用眼来看清对手以及对手的战略和战术并判断距离等。同时，眼神还能起到威胁和迷惑对方的作用。在武术套路中，如能正确、合理地运用眼法，就会使动作增添活力与生气，起到“画龙点睛”的效果，体现武术的神韵。另外，眼睛也是帮助身体维持平衡的重要器官。

眼法有注视、随视等多种。

1. 定眼注视法：

定眼法是两眼瞪圆，定视正前方与眼等高的目标，眼神好似将目标看穿的练习方法。定眼练习法有两种，一种是用清水一盆，目视水底欲穿。几分钟后，用手向眼泼水，而眼珠直视不眨；另一种是早晨瞪视东方初升旭日，

晚间定视明月。

定眼法练久了可使目光象狮虎鹰猿一样威猛锐利。

2. 晃眼法：

晃眼法是保持身体和头不动，两眼圆睁，眼珠先向左侧平行移动，通过眼角向左注视一目标片刻，然后再将眼珠向右侧平行移动，再通过右眼角注视一目标片刻的方法。

3. 随眼法：

两脚平行开立与肩宽，双手抱拳于腰间，然后左拳变成掌，直臂在体前逆时针绕环一周至头顶上方时用甩臂、抖腕、亮掌架举在头顶上方；双眼从左拳变掌时始一直盯着左掌，随左掌绕至左侧平，左臂抖腕同时向右快速转头，注视右方，静止片刻然后转头前视，同时左掌变拳收手腰间；右势动作相同，绕转方向相反。

青少年练习时应注意：思想集中，呼吸自然，身体放松。定视时间逐渐加长；晃视，随视速度逐渐加快。练习后闭目休息和远视放松。

（三）肩臂练习

在武术运动中肩臂的动作是上肢技法的关键，是进攻和防守的重要手段。武术四大技法：踢、打、摔、拿中，“打”和“拿”就是直接运用手臂动作来完成的，而且“踢”与“摔”一般也要有肩臂动作的配合才能较好地完成。

肩、臂练习是以增加肩关节的活动范围和稳固性为主要练习内容。其练习可以增强肩臂肌肉、韧带的柔韧性、协调性和灵活性，发展力量。主要有以下练习方法。

1. 前压肩

两脚开立，身体前俯、双臂伸直，向前扶住与胯等高的物体，利用身体上下振动或持续性向下用力，其力作用于肩部，使肩关节伸展。

2. 后压肩

双手后伸，十指交叉，身体前俯，同时两臂用力向后上方振动。也可由帮助练习者一手推腰，一手握住其双手，帮助用力压肩。还可采用耗压法。

3. 臂绕环

臂绕环是以肩为圆心，直臂在体侧或体前沿立圆形路线抡动。分单臂绕环、双臂绕环。其动作比较简单，练习时，可以向逆时针、顺时针方向绕动。双臂交叉绕环较难，其动作是：双手直臂上举开始，在体侧竖直平面内一手向前另一手向后不停顿地绕动。

青少年练习时应注意：练习时保持手臂伸直。臂绕环时注意抡臂方向，保持手臂沿竖圆绕动。绕环时体会以腰的左右转动带动臂发力。

（四）手型

手型是指手掌、五指的形状。武术许多上肢技法，最终都是通过手型完成的，其作用效果也因手型不同而大不一样。另外，手型也是体现各拳种风格特点的重要标志之一。

五指卷握称为拳。拳的种类很多，主要分为实拳和虚拳两大类。

（1）实拳

拳心握紧的拳总称实拳。

平拳（又称四平拳、方拳等）

平拳是由四指并拢向掌心卷握，拇指屈扣于食指和中指第二指节上而

成。

平拳实用于冲、打、砸、架等技法。多在长拳类拳术中出现。

螺丝拳（又称螺形拳）

螺丝拳是按小指、无名指、中指、食指的次序，依次向手心卷握，拇指屈扣于食指和中指的第二指节上，拳面成螺旋形斜面而成的拳。

螺丝拳多用于崩、钻、炮、横等技法中。是形意拳拳型。

凤头拳（又称鹤顶拳）

凤头拳是由四指并拢向掌心卷握，中指第二指节尖凸出拳面，拇指扣压一中指第三节上而成的拳。

凤头拳多用于点、顶等技法。多是南拳、戳脚、六合门的拳型。

封眼拳

封眼拳是由四指向掌心卷握，拇指屈压于拳眼上而成。

封眼拳实用于冲、击、砸等技法。多是少林类拳术的拳型。

单珠拳（又称鬼头拳）

单珠拳是在平拳基础上，将食指尖屈扣于指根，使第二指节突起，凸出拳面，拇指尖扣压于中指第二节与食指指甲上。

单珠拳实用于顶、戳、点等技法。多是南拳的拳型。

实拳的要求：拳要握紧、拇指扣压也要紧；手腕要挺直，防止屈腕和翘腕。

（2）虚拳

拳心虚空的拳总称虚拳。

端杯手（又称顶心拳）

端杯手是由中指、无名指、小指并拢卷屈于掌心，拇指与食指屈扣成蟹钳状，虎口圆撑而成的拳型。

端杯手实用于点、顶、冲、掐、扣等技法。多是醉拳拳型。

其要求卷屈指要紧，拇、食指要扣，虎口外撑，以食指的屈节尖为力点。

羌子拳（又称半把攥、崩手、梗手）

羌子拳是由四指并拢，第三、二指节向里屈扣，紧贴第一节指根，拇指屈扣压于食指根，手心平直而成的拳。

羌子拳实用于顶、点、插、击等技法。多是戳脚拳型。

其规格要求：屈指扣节要紧，指根挺直与拳背成一平面。

（3）空心拳（又称半握拳）

空心拳是由四指并拢向掌心弯曲。拇指压于食指与中指屈节上，拳心虚空，似握着一椭圆形小球的拳。

空心拳实用于各种手型、手法变化。技击实用肘“虚握实击，落身成拳”，出击的爆发力刚猛、集中。

其规格要求：拳要松握、腕挺直，手心虚空。

2. 掌型

五指与掌伸直，称为掌。

（1）柳叶掌（又称蝴蝶掌）

柳叶掌是由四指并拢、挺直，拇指屈扣于虎口并夹紧，似柳叶形而成的掌。其规格要求手掌、手指要挺直，拇指屈扣要紧。多以掌刃、掌根和四指尖为力点，劲贯指尖。

实用于拍、击、穿、砍、削、劈等掌法。多是长拳类掌型。

(2) 螺丝掌

螺丝掌是由五指伸直，向中指、掌心裹卷，指尖向掌背翘仰，掌心微合，成螺旋形的掌。其规格要求掌、指仰挺而裹合，虎口微合紧。多以掌刃及腕根为力点。

实用于抓、拿、采、钻等技法。多是陈式太极拳掌型。

(3) 扇型掌

扇形掌是由五指并拢，自然伸直，手心微凹，成扇形而成的掌。其规格要求掌、指自然伸直，掌心微凹而蓄。多以掌心及腕根为力点，劲贯指尖。

实用于拍、击、穿等掌法。多是通背拳掌型

(4) 圆形掌(又称形意拳)

圆形掌是由五指自然分张，拇指外展，食指微上翘，拇指微向里裹合，虎口张圆，其余三指微屈向上，掌心凹蓄，成球面形而成的掌。其规格要求指节舒张，掌形圆合，虎口张圆。多以掌刃、掌根为力点，劲贯指尖。

实用于劈、托、压、掖、盖等技法。多是形意拳掌型。

(5) 八卦掌

八卦掌是由四指伸直，向手背面挺仰，拇指自然微向外展，与食指成90度，虎口撑圆，掌心微凹而成的掌。其规格要求掌、指节自然伸直外展。多以掌刃及指根处为力点、劲贯指尖。

实用于挺、推、扣、抓等掌法。多是八卦掌掌型。

3. 钩型

手指尖抓拢，屈腕回扣称为钩。

(1) 五指钩(又称吊手、鹤顶手)

五指钩是由先拇指和小指端捏拢，再食指与无名指捏拢，然后中指抓捏于食指、无名指上，五指端抓拢后，再屈腕向内弯勾，成钩形。其规格要求钩尖撮紧，腕节弯勾要扣。多以钩尖为力点。

实用于刁、抓、顶、扣等钩法。多是长拳、太极拳钩型。

(2) 二指钩(又称凤眼钩)

二指钩是由拇指和食指端抓拢，中指、无名指和小指弯屈，撮贴于掌心，屈腕向内弯勾而成的钩型。其规格要求拇指和食指捏紧，曲腕要扣。多以钩尖为力点。

实用于抓、拿、锁、扣等钩法。多是陈式太极拳的钩型。

(3) 三指钩(又称撮子手)

三指钩是由拇、食、中指指端抓捏拢，再将无名指、小指弯屈于拇指大鱼际处，手腕向内弯勾而成的钩型。其规格要求拇、食、中三指抓捏要紧，屈腕要扣。多以钩尖为力点。

实用于扒、点、刨、撩、撞等钩法。多是戳脚、螳螂拳的钩型。

4. 爪型

五指分张或并拢。第三、二指节屈扣或伸直，称为爪。

龙爪是由四指并拢挺直或微屈，指尖向上仰翘；拇指伸直，虎口张开，腕节向下倾屈。掌心凹含。其规格要求指挺而仰翘，手腕内扣。多以爪尖为力点，劲贯指尖。

实用于抓、扑、探等爪法。多是长拳类爪型。

(2) 虎爪

虎爪是由四指张开，第三、二指节屈扣，拇指伸直或屈扣，腕节向后仰

屈，掌心前突而成的爪。其规格要求指节张屈而扣，腕节塌而屈。多以爪尖为力点。

实用于推、拍、抓、扒等爪法。多是南拳、象形类爪型。

(3) 鹰爪

鹰爪是由四指并拢，第三、二指节向内屈扣，拇指根节外展，第三指节向内屈扣，虎口撑圆，掌心凹空而成的爪。其规格要求指节屈而扣，虎口张而圆，掌心凹而空。多以爪尖为力点，劲贯指尖。

实用于抓、掳、擒、扣、锁等爪法。多是南拳、长拳、鹰爪拳爪型。

5. 指型

以一指、二指或三指伸直，其余指屈拢，称为指。

(1) 金刚指（又称金刚钻）

金刚指是由食指挺直，中指、无名指、小指卷屈于掌心，拇指扣压于中指、无名指第二指节上而成的指型。其规格要求食指挺，握指紧，腕节直。多以指尖为力点。

实用于点、戳、钻、刺等技法。多是少林类点穴法指型。

(2) 剑指

剑指是由食指、中指并拢挺直，其余三指向掌心弯曲，拇指扣压于无名指、小指节上，手心虚空而成的指型。其规格要求剑指挺直，屈指空握。多以指尖为力点。实用于点、刺等指法。多是剑术指型，故称剑指。

(3) 凤尾指（又称剑指）

凤尾指是由食、中两指并拢挺直，无名指、小指和拇指第一、二节扣于指根，虎口夹指而成的指型。。其规格要求剑指挺直，屈指扣紧。多以指尖为力点。实用于点、刺等指法。多是剑术指型。

(4) 追风指（又称黄蜂刺）

追风指是由食指挺直，中指、无名指、小指并拢，第三、二指节弯屈扣贴于指根，拇指屈扣于食指节根而成的指型。其规格要求食指挺、握指紧。多以指尖为力点。

实用于点、戳、刺等指法。多是南拳类指型。

(5) 金剪指（又称剪刀指、蛇指）

金剪指是在剑指的基础上将食指、中指分开而成。其规格要求直指挺直，屈指空握。多以指尖为力点。

实用于点、叉、戳、刺等指法。多是南拳类指型。

(五) 手法

手法是上肢技击方法的总称。包括拳法、掌法、勾法、爪法、指法、肘法六种。

1. 拳法

(1) 冲拳

冲拳是一种以拳面为力点，拳由里向外直线伸出的拳法其方法是：两脚开立，与肩同宽，双手握拳，收抱于腰间，双肘向后夹紧。头正、挺胸、收腹、塌腰。腰胯稍向右拧转同时左拳内旋直线向前冲出，拳心向下，高与肩平；右拳冲击的同时左拳外旋收回。双眼平视前方。冲拳分为前冲、侧冲、上冲等。

冲拳主要用于快速击打对方。其特点是力量大、速度快、应用范围广。

青少年练习时应注意：冲出和收回时，肘部一定要靠紧身体，擦肋而

行。冲拳时手臂要放松，拳要冲到顶点的瞬间快速发力，同时拳握紧。收和冲要一拉一打配合用力，同时完成。应避免先收后冲。左右冲拳应打在一个点上。

(2) 架拳

架拳是拳臂从下向上横架于头侧上方的技法。其动作规格是：并步抱拳，右拳经腹前向上翻转，上架在头右上方。拳心斜向上。左拳上架时，右拳回收，抱于腰间。

架拳主要用于架挡从前、侧方向击来的进攻。

青少年练习时应注意：以拳和小臂为力点，上架要到顶点的瞬间快速翻转拳和小臂。

(3) 劈拳

劈拳是从上直臂弧形向下劈击的拳法。其动作方法是：两脚开立抱拳，身体稍向左转，同时右臂向左下伸直，当身体向右回转的同时，右臂在体前沿顺时针方向抡拳至有侧平举，拳心向前，拳眼向上，成立拳。右拳收回，左拳同法，方向相反。

劈拳用于劈击对方头、肩和向我进攻的手、腿等。

青少年练习时应注意：手臂在抡动过程中肩臂要放松，同时体会以转腰带动抡臂协调用力。拳劈至水平时拳头握紧，同时发力。

(4) 撩拳

撩拳是直臂由下向前上弧形撩击的拳法。其动作方法是：左脚向前迈，步成一定步型；同时，右拳直臂经下向前撩击，拳与腹部等高。撩拳根据撩击方向分为前撩击、侧撩击和后撩击。

撩拳主要用于攻击对方裆、腹等部位。

青少年练习时应注意：撩击时手臂要直，高不超过肩，低不过腹。正撩拳力达拳眼或拳心，反撩拳力达拳轮或拳背或拳心。

(5) 砸拳

砸拳是以拳背或拳轮为力点从上向下屈伸性砸击的拳法。其动作方法是：右拳直臂上举，以拳背或拳轮为力点从上向下屈臂砸击。根据砸击方向，分为前砸拳，侧砸拳和配合抡臂进行的抡砸拳，以及配合震脚击响的砸拳震脚。

砸拳在实战中主要用于砸击对方进攻的手、足或砸击对方身体某部位。

青少年练习时应注意：砸击时要沉肩，翻转手臂要快速有力。配合震脚时要拳脚同时完成。

(6) 贯拳

贯拳是以拳眼为力点，自下而上斜弧形横击的拳法。其动作方法是：并步抱拳，左脚向上迈步成一定的步型；同时，右拳经后向外向体前斜上方横击。臂微曲或伸直。拳心斜向下。高与头平。左势动作方法相同。另外双手同时贯击为双贯拳，又称“双峰贯耳”。

贯拳主要用于从侧面攻击对方头侧部（耳、太阳穴）。

青少年练习时应注意：以拳眼为力点，以转腰带臂发力。

(7) 抄拳（又称勾拳）

抄拳是以拳面为力点，从下向上屈臂弧形抄击的拳法。其动作方法是：左脚向外迈出，成一定的步型；同时，右拳直臂向下，再屈臂向体前斜上方抄击。拳面向上，拳心向内，高与胸平，眼看右拳。左势动作方法相同。

抄拳主要用于攻击对方下颚、胸、腹等部位。

青少年练习时应注意： 肩臂要松活。 注意运用蹬地转腰的力量。

(8) 栽拳

栽拳是以拳面为力点，从上向下，屈伸旋臂栽击的拳法。其动作方法是：左脚向外迈出，成一定步型；同时，右拳屈臂上举，从头侧向前下方用力栽击，手臂伸直，拳面向下。左势动作方法相同。

栽拳主要用于攻击跌扑在地的对方的头、胸、腹等部位。

青少年练习时应注意： 先屈肘提拳，再借助转腰之力向下栽击。

2. 掌法

(1) 推掌

推掌是以掌轮或掌根为力点由内向外伸出推击的掌法。其动作方法是：两脚开立与肩同宽，双手成掌收于腰间，掌指向下，掌心朝前；微向左转腰转胯的同时右掌翻转旋臂直线向前推击成立掌，掌小指侧向前，掌指朝上，高与肩平，眼看前方；右掌收回同时左掌推出。推掌根据方向分成前推掌、侧推掌。双手同时为双推掌，其两掌根相对时为蝴蝶掌。

推掌主要用于攻击对方头面、胸等部位。

青少年练习时应注意： 掌接近顶点时再翻转手臂发力。 借助拧腰转胯之力。 肘不要外翻，肘臂要擦肋而行。 回收和前推要协同用力，同时完成。

亮掌是掌臂自下摆至上，抖腕翻掌成架亮势的掌法。其动作方法是：两脚开立与肩同宽，双手叉腰式抱拳。右手上举至左肩成立掌，然后在体前沿逆时针方向转摆至头右上方时迅速抖腕翻掌，臂微屈，掌心斜向上方，掌指向左。头向左转，眼看左方。

亮掌主要用于挡架前、侧方向的进攻。

青少年练习时应注意： 掌臂绕摆要快、脆，抖腕翻掌和转头要同时完成。

眼随手动。

(3) 穿掌

穿掌是以指尖为力点，从下向上或斜上，屈伸性穿击的掌法。其动作方法是：两脚开立与肩同宽，两掌收于腰间，掌指向前，掌心向上。稍向左拧腰转体，右掌直线向前穿出，掌心斜向左上，掌指向前，高与头齐。稍右转体从右掌上面穿出左掌，同时右掌收回。根据穿击方向分为前穿掌，左右穿掌。

穿掌主要用于穿击对方眼、喉等要害部位。

青少年练习时应注意： 掌指要用力挺绷。 穿击要快速有力。 穿掌与回收同时完成，应避免先收后穿。

(4) 撩掌

是以掌根为力点，从下向上直臂弧形摆动撩击的掌法。其动作方法、作用及注意事项均与撩拳相同，只将拳变为掌。

是以掌拇指侧为力点，由下向上弧形摆动，挑击的掌法。其动作方法是：并步站立，双手成掌垂于体侧。左脚向外迈步成一定的步型；同时，右掌以拇指侧朝前向体前、向上挑击；左臂后摆至体后，拇指侧向下。眼看右掌。重复练习时，右掌向前，左掌向后，立圆轮摆后，再做右挑掌。

以上为右挑掌，左挑掌动作相同，方向相反。

挑掌主要用于挑开对方进攻的手或脚，或用于挑击对方的裆和上体。

青少年练习时应注意：两臂成一直线轮动。两臂绕动要圆活，借助转腰之力使挑击迅速有力。注意协调连贯。

(6) 劈掌

劈掌是以掌根，掌刃为力点，由上向下直臂弧形下摆劈击的掌法。其动作方法是：两脚开立，双手叉腰；右手变掌直臂经左侧，向上向右弧形劈击；掌刃向下，掌心向前，高与肩平，眼随右掌。左势动作方法相同，只方向相反。根据劈击方向的不同，劈掌可分为正劈掌、侧劈掌、斜劈掌和轮劈掌。

青少年朋友练习时应注意：肩臂要圆活。要借助腰腹的力量加快、加大劈击的速度和力量。

(7) 按掌

按掌是以掌心掌根为力点由上向下或斜下屈伸性按击的掌法。其动作方法是：并步抱拳，左脚向外迈步成一定步型，同时右拳变掌，向左膝前横掌按压，掌心向下，小指侧向外，高与左膝平，眼看右掌。左势动作方法相同，方向相反。根据按击方向可分为前按掌、侧按掌、斜压掌等。

按掌主要用于攻击对方腹部或挡开对方向我攻击的肢体。

青少年练习时应注意：掌法与步法变换要连贯、协调。借助转腰之力加大按击力量。

插掌是以掌指为力点，从上向下（或斜下）屈伸性插击的掌法。其动作方法是：并步抱拳，左脚向外迈步，成一定的步型；左拳变掌，在左脚迈步同时向体前平穿，掌心向上，掌指朝前，高与肩平；成步型同时，右拳变掌，向体前下方插击；左掌翻转下按于右臂窝处。左势动作方法相同，方向相反。根据插去的方向不同可分为前插掌、侧插掌、斜插掌、下插掌、倒插掌等。

青少年练习时应注意：掌臂要挺直，防止屈腕和翘腕。借助转腰之力进行插击。

3. 勾法。

(1) 撩勾

是以钩尖为力点，由下向上或由前向后撩击的勾法。其动作方法及作用与撩拳相同，只将拳改为勾。参见撩拳。

青少年练习时应注意：肩要松，臂要直。在撩臂过程中应翘腕，当撩到位时突然屈腕发力。

(2) 撞勾

是以勾背为力点从内向外冲撞性的勾法。其动作方法是：两脚开立，与肩同宽，双手抱拳于腰间；左拳变勾，以勾背向前直臂撞击，高与肩平，勾尖向下；左勾收回的同时右勾向前撞击。

撞勾主要用于攻击对方头、胸、腹等部位。

青少年练习时应注意：勾体要紧，屈腕要用力。其余注意事项与冲拳相同，参见“冲拳”。

4. 爪法

(1) 推爪

推爪以爪根为力点，从内向外屈伸性推击的爪法。其动作方法是：两脚开立，与肩同宽，双手成爪置于腰间；左爪向前快速平直推出，同时身体稍向右转；稍向左转体的同时收左爪推击右爪，爪心向前，高与肩平。

推爪主要用于攻击对方头面、胸等部位。

青少年练习时应注意： 借助转体之力推爪。 爪体用力掌紧。

(2) 掏爪法：

是以爪指为力点，由里向外伸出掏击的爪法。其动作方法是：左脚向外迈步成一定步型，同时右爪直接向体前方掏击。爪指、爪心向上，高与胸平。左势动作方法相同，方向相反。

掏爪主要用于攻击对手头、胸、肋、裆等部位。

青少年练习时应注意： 掏击时，爪指要绷紧。 体会借助转腰之力。

(3) 托爪

托爪是以爪心或虎口侧为力点，从下向上屈伸性托击的爪法。其动作方法为：并步抱拳，左脚向左迈出成左弓步，同时左拳变爪，爪心向上，虎口朝前，屈肘向左上托；右拳变爪，爪心向下，按至与胯平。左势动作方法相同，方向相反。

托爪主要用于攻击对方颞、喉部，或托挡对方进攻的手、足等。青少年练习时应注意： 上托时要垂肘，爪指要绷紧。 屈肘上托要借助转腰之力。

(4) 扑爪

扑爪是以爪心、爪指为力点，立爪屈伸性向前或前下方扑击的爪法。其动作方法是：并步抱拳；左脚迈步成左半马步等步型；同时左拳变爪屈肘上举至与头齐后，向前下扑击，爪心向前，虎口朝上；右拳变爪向前上推扑于左肋前，爪心向下，虎口朝前。右势动作方法相同，方向相反。

扑爪主要用于攻击对方头面、胸腹等部位。

青少年练习时应注意： 扑击爪指绷紧。 借助转腰之劲发力。

(5) 搂爪

搂爪是以爪指为力点，从外向里或从里向外圆弧形搂击的爪法。其动作方法是：并步抱拳，左脚向左迈步成左弓步，同时左拳变爪前推，爪心向前，爪指朝上；右拳变爪平推至左肘部；紧接着右脚上步成右虚步（或弓步、半马步），同时左爪翻爪向内回搂至腹前，爪心向内；右爪经后向外和向前平搂，爪心向左，爪指朝前，虎口朝上。向右做时方向相反，左右爪动作交换。

搂爪主要用于攻击对方颈及搂抱、搂摔对方。

青少年练习时应注意： 肩肘要圆活。 借助转腰之劲发力。

5. 指法

(1) 点指

点指是以指尖为力点，从里向外短促而有弹性点击的指法。其动作方法是：手握成指型，指尖绷紧，迅速短促有弹性地向前后、左右、上下等方向的假想目标点击。

点指主要用于攻击对方身体的薄弱部位及穴位。

青少年朋友练习时应注意： 指型要握紧，指尖绷劲。 动作快速有力，富有弹性。 点指动作要借助转腰之劲发力。

(2) 戳指

戳指是以指尖为力点从里向外旋转戳刺的指法。

其动作方法与冲拳相同，将拳变为指型即可，根据戳击方向分为正戳指、侧戳指、反戳指。

主要用于攻击对方薄弱部位及穴位。

青少年练习时应注意： 指型握紧，指尖绷紧，手腕挺直。 借助转腰之劲发力。

（3）穿指

穿指是以指尖为力点，从下向上或斜上方屈伸性穿击的指法。其动作方法及注意事项与穿掌相同。

主要用于攻击对方咽喉等部位。

（4）插指

插指是以指尖为力点，从上向下或斜下方屈伸性插击的指法。

主要用于攻击对方跌扑在地的身体之薄弱部位及从下方进攻肢体的薄弱处。

6. 肘法

（1）扫肘

扫肘是以肘尖、小臂为力点，水平横扫的肘法。其动作方法是：并步抱拳开始，左脚向左迈一大步，左转体成左弓步。转体迈步同时左手不动；右臂曲肘抬平（大小臂齐平），掌心向下以肘部为力点向左平扫于胸前；右脚上步，右转体成右弓步，同时右臂收抱腰间，左臂同上法向右平扫至胸前。

扫肘一般用于横击对方头部和上体两侧。

青少年练习时应注意：扫肘要借助拧腰转胯的劲力。

（2）顶肘

顶肘是以肘尖为力点，由里向外直线顶击肘法。其动作方法是：并步抱拳开始，左脚向左横出一步，身体左转成左弓步。同时左臂曲肘抬平置于胸前，右拳变成掌，肘要抬平，右掌贴紧左拳面，双臂同时用力向左侧推顶，眼向左看。右势动作方法相同，方向相反。

顶肘主要用于打击对方胸、腹部位。

青少年练习时应注意：肩部要松沉。借助腰腿的力量进行顶击。

（3）挑肘

挑肘是以肘尖、小臂为力点由下向上或前上方挑击的肘法。其动作方法是：并步抱拳开始，左脚向左迈步，左转体成左弓步的同时，右臂大小臂折叠，以肩为轴向转体后的身体前方，由下向上挑击。肘与肩平，小臂在大臂正上方，掌心向头侧。右势动作方法相同，方向相反。

挑肘一般用于打击对方下颌部。

青少年练习时应注意：挑击时要借助腰胯转动之力。大小臂折叠要紧。

（4）格肘

格肘动作是以肘或小臂为力点，小臂竖立，肘略低于肩部，保持大小臂角度，以肩为轴，使小臂竖立由体侧向体前或由体前向体侧格拨的动作。向内（体前）格肘时，转腕，掌心向内；向外（体侧）格肘时，转腕，掌心向外。

格肘一般用于防守，格拨开对我头、胸部的攻击。

青少年练习时应注意：格肘时要旋转小臂。拳高不超过头顶。稍借助转腰之力。

（六）腰腹

腰腹处于身体的中间部位，起到联系上下，协调全身的重要作用，同时也是全身劲力完整统一的关键所在。所以武术运动对腰部的练习非常重要，要求很高。通过练习，可以增加腰腹部主要肌群的柔韧性、弹性和力量，加大腰胯屈展、拧转等活动幅度，为学练武术打好基础。

1. 俯腰

(1) 前俯腰

前俯腰是直腿站立，以腰为转折点，上体向下尽量俯压，以增大腰部前屈幅度的方法。其动作方法是：并步（或开立步）站立。双手十指交叉，掌心向下，上身向前下俯屈，两手掌尽量下按贴近脚面或地面，身体上下振压片刻后，双手分开，向后抱住两脚跟腱部，使胸、面尽量贴近或贴紧腿部，静止持续一定时间再起身。

(2) 侧俯腰

侧俯腰的动作方法是：并步或开立，上体向左（或向右）拧转 90 度，再向前下俯屈，双手尽量贴近两脚外侧地面。

青少年练习时应注意：膝关节要挺直，防止弯曲，振压和耗压交替进行。

2. 拧腰

侧拧腰的动作方法是：开立步直体站立，两臂下垂，上身向右拧转，左脚向右脚后横插一步成左倒插步，同时两手变掌从左向右环绕平摆成侧立掌，高与肩平；头向右转目视右掌。右势动作方法相同，方向相反。拧腰能增加腰部左右拧转的幅度。

青少年练习时应注意：上身要保持竖直。拧转腰幅度尽量大。以摆臂促拧腰。

3. 甩腰

甩腰的动作方法是：两脚开立与肩同宽，两手直臂平行上举，掌心向前，指尖朝上；以腰、髓关节为轴，上身先向前屈俯，然后向后仰甩，两手臂随之前后甩动。这是增强腰腹前后展屈的弹性的练习。

青少年练习时应注意：臂、腿伸直。幅度由小到大，速度由慢到快。动作要有弹性。

4. 涮腰

涮腰的动作方法是：两脚开立，上身向左前俯 90 度，两臂向左前方平伸，掌心向下。以腰为轴，上身与两臂向前、向后，向右、向左翻转一圈。这是增强腰腹水平翻转的能力。

青少年练习时应注意：以腰胯为轴心。幅度速度由小到大。翻转涮动尽量保持在水平面进行。头晕时可深蹲片刻。

5. 翻腰

(1) 转翻腰

转翻腰的动作方法是：两脚开立，上身稍前倾，左脚向右脚后横插一步，成倒插步；同时左手屈肘摆至右胸前，右手向右上方直臂摆举；两臂随翻转立圆抡摆一圈至水平位与肩平。右翻腰动作相同，方向相反。翻腰能增强腰部左右翻转的能力。

青少年练习时应注意：身体翻转时以腰为轴。两脚以掌为轴辗转。身体尽量保持水平。

(2) 仰翻腰

仰翻腰的动作方法是：并步垂臂开始，上身向右侧后斜仰，左腿微屈，重心移至左腿，右脚向左前上步伸直，同时左手屈肘摆置于右胸腋处，右手向右后上方直臂伸举，掌心向上，头向右后仰转，眼视右手。然后在保持身体位置情况下，身体向左拧转 180 度，左侧身前倾；同时以左脚跟、右脚掌为轴，向左拧转 180 度，成左跨步；两手随转身拧转，摆动成立圆。向右拧

转动动作相同，方向相反。

青少年练习时应注意：仰翻拧转时要以腰胯为轴。保持身体位置不动。

6. 下腰（又称桥）

（1）手下腰（又称手桥）

手下腰的动作方法是：两腿开立与肩同宽，两手直臂上举，掌心向前。上身以腰为轴，向后下仰弯，两手顺势向身后落下，撑地成桥形，两手指对向两脚跟。眼看双手间地面。下腰能增加腰胯后屈幅度及柔韧性。

青少年练习时应注意：下腰时呼吸自然，不能憋气。腰要弓，腰胯要挺，腿膝要撑，两脚跟着地。初练习时应有人托腰保护，或者背对墙壁站立，两手后撑墙壁慢慢向下。逐渐增加成桥形的时间和缩小手足间距离。

（2）肘下腰

肘下腰是在手下腰的基础上，两臂屈肘向下撑地成桥。抬头，眼视地面或脚跟。

青少年练习时应注意：撑地的肘、手、臂与脚跟在地上成一直线。其他与手下腰相同。

（3）跪腿下腰跪腿下腰是在手下腰基础上，两腿屈膝向下跪撑地面，成桥形。抬头，眼看两手间地面。

注意事项：脚面踮直着地，跪地的膝、腿、足与手在地面上成一直线。其他与手下腰相同

（七）腿脚

拳谚讲“手是两扇门，全凭脚打人”。可见腿脚在武术技术中的重要作用。腿脚不仅是支撑身体、维持平衡的主要肢体，而且其活动范围广，力量巨大，所以受到拳家的普遍重视。腿法的要求是：行动时抬腿轻若鸿毛，落地稳如泰山，起腿攻击要快若惊鸿，停步时固若磐石。这些只有通过严格的腿部功法练习才能达到。青少年朋友应特别注意腿脚的练习。

通过腿部功法锻炼，可以提高髋、大小腿及足部肌群、肌腱与韧带的柔韧性、灵活性、稳固性、协调性、弹性和力量，同时可以加大髋、膝、踝等关节的屈伸、旋转、摆合等动作的幅度，为学练武术打下坚实基础。

1. 压腿

压腿分为身体反复振动的动力性振压和身体前俯至最大限度静止的静力性耗压两种。

（1）正压腿（又称中压腿）

正压腿动作方法：一腿直立支撑身体；另一脚提起向前，脚跟搁在与腰等高的物体上，脚尖回勾。双手扶压在被压腿膝盖上，然后上体塌腰向前倾压，或双手抱握脚掌用力回拉，上身塌腰向前倾压，以头、鼻尖、下颌等部位碰触脚尖。

正压腿还有低压和高压两种形式。

低压法（又称吻靴）是将被压腿伸直放于地面，另一腿曲膝，上体向前俯压。高压法是将被压腿置于与头等高的物体上进行下压。

青少年练习时应注意：保持身体正直，不得屈斜。被压腿一定要挺直，不得弯屈。支撑腿脚，垂直向前。用力要适中，不宜过猛，以防拉伤肌肉和韧带。耗压幅度以腿酸痛或能忍受的极限为度。髋要回收，不得放髋。

（2）斜压腿

斜压腿动作方法与正压腿相同，只是身体先向被压腿方向转体，然后再向前斜倾下压。根据被压腿放置位置分低、中、高三种形式。也有振压和耗压两种方法。

青少年练习应注意：斜身倾压，要求腰、胯要拧转，其他与正压腿相同。

（3）侧压腿

侧压腿动作方法是：一脚直腿支撑，将另一脚跟侧向搁于物体上。上身以肩倾先向被压腿内侧倒压。根据被压腿所搁高度，分低、中、高三种形式。低压时另一腿要屈膝。分振压和耗压两种方法。

青少年练习应注意：支撑腿脚与被压腿垂直。身体要侧向倒压。

后压腿的动作方法是：背对搁脚物，一腿支撑身体，一腿向背后直腿后伸举起，脚面绷直，反搁于物体上，上身向正后仰屈，振压，头向后仰。

青少年练习时应注意：两腿要挺直，胯要松，支撑腿全脚着地。

2. 搬腿

（1）正搬腿

正搬腿分屈膝和直腿两种。屈膝搬腿动作方法是：一腿直立支撑，另一腿屈膝提起，用同侧手屈肘搂抱膝关节胫骨处，另一手抱握脚背（或脚掌），挺胸塌腰，双手用力将腿拉靠近身体。

直腿搬腿的方法是：一腿直立支撑，另一腿向前上方挺膝蹬直，脚底向上，另一侧手用力将脚向额前上方拉搬，脚尖对异侧额：

（2）侧搬腿

侧搬腿动作方法是：一腿独立直腿支撑，将另一腿用同侧手搬住脚跟从侧向上伸直腿，拉靠近身体，支撑腿侧手向上亮掌或抓住物体帮助稳定。

（3）后搬腿

后搬腿动作方法是：上身前俯，双手直臂撑扶训练物，一腿直腿支撑身体，另一腿向后伸直，由帮助练习者托膝向身后正上方搬举，上身和头向后抬仰。

青少年练习搬腿时应注意：支撑腿要挺直，被搬腿除后搬要绷脚尖外，均匀紧脚尖正向上举。

3. 控腿

控腿是一腿支撑，另一腿抬起，悬空一段时间的技法。其动作方法是：身正、塌腰，一腿挺直支撑，另一腿悬起绷直或勾紧脚尖；双手叉腰或扶住物体帮助稳定身体。根据抬腿的方向，分为前控腿、侧控腿和后控腿。根据抬腿的高度又分平控腿和高控腿两种。

控腿能提高腿部的协调性和灵活性，扩大腿脚活动范围，增强腿部和腹部肌肉力量。

青少年练习时应注意：保持身体正直，防止歪斜。被控腿要收胯。

悬空时间以所能抬住的最大限度为度。训练后注意放松。

4. 劈腿

（1）竖劈叉

竖劈叉的动作方法是：两腿在地上前后分成一直线，前腿勾脚尖，腿后侧贴地；后腿绷脚尖腿前侧着地。双手侧撑扶体侧地面，或两臂侧平举。也可双手抱拉前脚掌，向前俯身。眼向前看。

青少年练习应注意：劈叉的高低应根据腿部肌肉、韧带的柔韧水平而

定，不能急于求成。以免拉伤肌肉损伤髋关节。练习时应先以手扶支撑物或地面再慢慢将腿劈下。保持两腿前后伸直。可用高压腿和弓步压腿做为辅助练习。

横劈叉的动作方法是：上身前俯，双手撑扶在地面上，然后双脚以脚内侧贴地向左右侧劈开成直线贴于地上，双手撑扶地面或成侧平举。也可向一侧倒身，身体靠贴腿面。也可上体前俯，全身贴伏于地面，双臂伸直搬住脚掌。

注意事项与竖劈叉相同

5. 踢腿

(1) 正踢腿

正踢腿的动作方法是：双手侧平举成立掌，左脚上步，前移重心的同时右脚勾脚尖，直腿向正前上方摆踢，然后原路返回脚尖点地；右脚上半步，前移重心踢左腿。左右交替进行。

青少年练习时应注意：踢腿时头要上顶，身体保持正直，稍向前倾，应避免前俯后仰，双臂左右撑住不能摇晃，支撑腿要直。上踢腿脚尖要勾紧。髋关节注意回收，不能放胯。落地要轻。

(2) 斜踢腿（又称十字腿）

斜踢腿动作与正踢腿相似，只将踢摆腿的摆踢方向改为斜向异侧肩方向，其他动作要求与正踢相同。

侧踢腿的动作方法是：侧向直体站立，两臂侧平举成立掌，右脚经左腿前向左侧上步，左脚勾脚尖向左侧正上方踢，脚掌心向上，脚尖向右，同时左臂屈肘回摆于右胸前成立掌，右臂直臂向上撑于头上，掌心向上，掌指向左；左脚回落，脚尖点地，两臂回撑左右平举，右脚再上步踢左腿。踢右腿时动作相同方向相反。

注意事项与正踢腿相同。

(4) 后踢腿

后踢腿动作方法是：两臂侧平举成立掌，左脚上步，右脚直脚勾脚尖前摆过腰；顺下落之势向后踢起，头与上身顺势后仰，眼仰视前上方；右腿自然原路回落，腿尖点地。右腿上步，同法踢左腿。左右交替进行。

青少年练习时应注意：先向前预摆，然后顺势后踢。踢腿时上体向后仰起。后摆腿不可过于弯屈。后踢时脚面要绷直。

(5) 里合腿

里合腿动作方法是：并步直体站立，两臂侧平举，右脚向左前上步，前移重心的同时左脚回扣，直腿向左前上摆起，顺势向里合，经前向右侧落下，脚尖点地，左脚向右前上半步。同法踢右腿里合。左右交替进行。

里合腿主要用于防守对方对我上体的进攻或攻击对方头部。青少年练习时应注意：身体保持正直，不能摇晃。摆动腿与支撑脚不能弯曲。双手侧撑稳定，不能摇摆。摆踢幅度尽量大，腰要靠近身体。里合脚掌可与异侧手掌在正前击响。踢摆腿不能直接踢向异侧。

(6) 外摆腿

外摆腿动作方法是：并步直体站立，两臂侧平举，左腿向左前上步，前移重心的同时，右脚扣脚先向左前摆起，顺势经前向右侧外摆，落地脚尖点地。右脚向右前上步，同法踢摆左腿。左右交替进行。

外摆腿主要用于防守对方对我上体的进攻或从侧面攻击对方头部。

青少年练习时应注意： 上体正直，两臂撑直，上体和手臂不能摇摆；髋关节先合后开，踢摆腿不能直接向侧踢摆，要有一个外摆的过程。 外摆腿时可用双手在脸前，或一手在侧面与脚面击响。

(7) 弹腿

弹腿动作方法是：并步直体站立，双手叉腰或背手。左脚上半步，直腿支撑；右脚绷脚尖，大小腿折迭，屈膝上提，当膝与腰平时以脚背为力点挺膝，腿迅速向前水平方向用力弹踢，高与胯齐。右脚落步，前移重心的同时同法踢左腿。左右交替进行。

弹腿可用于攻击对方裆、腹部，高踢时可攻击对方下颌。

青少年练习应注意： 上体保持正直。支撑腿要稳。 弹击腿脚尖绷紧，脚指回抓。 弹击要迅猛。 立胯或收胯弹击。 先屈后弹，防止直腿撩摆。

(8) 蹬腿

蹬腿动作方法与弹腿相同，只将绷脚尖改为勾脚尖，以脚背为力点改为以脚跟为力点。

蹬腿主要用去攻击对方裆、腹或下肢部位。

练习注意事项与弹踢相同。

(9) 侧端腿

侧端腿动作方法：双手叉腰，右脚向左前横迈一步微蹲。上身稍向右侧倾斜，右腿直立支撑，左腿屈膝提起，扣脚，以脚跟或脚外侧为力点，用力向左侧上方蹬踹，高与肩平。左腿落步同时向左转体 180 度成左交叉步型，然后同法蹬踹右脚。左右交替进行。

侧端腿根据踹击高度不同，可攻击对方身体各部位。

青少年练习时应注意： 直背立腿、支撑腿要稳，踹击的腿要先屈再直线踹出。 踹击同时左、右臂上撑下按配合发力。 眼持踹击方向。

(10) 前扫腿

前扫腿是一腿以脚掌支撑，另一腿直腿，以小腿前侧为力点，脚掌贴地由外向前圆环扫击一周的腿法。其动作方法是：左脚向右腿后直腿横插一步，右腿微屈成倒插步；两掌同时向左，向上，向右圆弧形摆成侧立掌，右臂伸直，左掌屈肘置于右腋前。头向右转，眼看右方。两脚以脚掌为轴，向左后转体 180 度，两臂顺势摆成侧掌，左稍高、右稍低，重心偏右；上身继续向左拧转，重心前移，左腿屈膝提脚跟，以脚掌为轴，向左拧转，右脚掌贴地，脚尖内扣，直腿迅速向前扫转一周；扫转同时，左掌经胸前上撑，右掌经前向后变勾后撩，眼随体转随视。

前扫腿主要用于攻击对方支撑腿。

青少年练习时应注意： 扫转时保持上身正直。 以拧腰转体之力带动扫转腿。 重心始终保持在左脚掌上，不能晃动。 扫转脚面贴住地面，不得抬起。

(11) 后扫腿

后扫腿是一腿屈膝以前脚掌为轴，双手扶地，另一腿脚掌贴地以脚跟或小腿后侧为力点，直腿向后侧扫转一周的腿法。其动作方法是：并步站立，右脚下振，左脚上步双掌前推，成弓步双推掌；双掌直臂先向左预摆，然后右转向胯下扶地，以左脚掌为轴身体向右拧转，同时，右脚脚尖内扣，脚掌贴地，直腿向后迅速扫转一周。

后扫腿主要用于攻击对方下肢支撑腿。

青少年练习时应注意： 拧腰、扶地、甩胯、转体等动作要连贯协调，一气呵成。 右脚掌在扫转过程中始终贴地而行，不得离开地面。

(八) 步型

步型是下肢站立动作的定型姿势。中国武术流派众多，各流派均有自己的步型。最常见的步型有弓步、马步、虚步、仆步、歇步等五种，另外还有坐步、丁步、并步、错步、交叉步、横裆步、坐盘步、跪（蹲）步、半马步等步型。

1. 弓步

弓步动作规格是：两腿前后开立，前腿屈膝大腿成水平或接近水平，后腿蹬直，脚尖内扣，上体正对前方。眼平视前方。前腿要如弓箭之弓一样绷上劲，后腿如箭一般挺直。左脚前弓为左弓步，右腿前弓为右弓步。

青少年练习时应注意： 要头正、挺胸、塌腰、合胯。 前后两脚左右距离与髋关节相等，大约 30 公分。 两脚掌要贴地，五趾抓地，应防止脚跟拔起，脚掌翻开。 初学者多做静力性练习（成弓步静止不动），逐渐进行行进性左右交替练习。

2. 马步

马步动作规格是：两脚平行开立，脚掌贴地，脚尖稍内扣，屈膝下蹲至两大腿水平。两脚间距为本人三个脚掌长度。

青少年练习时应注意： 要头正、挺胸、塌腰、直身、收臀；应防止身体前俯，臀部后突。 重心落于两脚中间。 应防止两脚尖外撇。 两膝垂直线不得超过两脚尖。

3. 虚步

虚步动作规格是：两脚前后开立，后脚外展 45 度，屈膝坐蹲，其大小腿夹角约大于 90 度；前脚面绷直稍内扣，虚点地面，膝微屈，重心落在后腿上；挺胸塌腰，眼向前平视。左脚在前叫左虚步，右脚在前为右虚步。

青少年练习时应注意：应防止重心前移和后脚跟提起等错误现象。

4. 仆步

仆步的动作规格是：两脚左右开立，一腿全蹲，大小腿贴紧，全脚掌着地，膝与脚尖外展约 45 度；另一腿伸直，脚尖内扣；挺胸塌腰，身体正直或前倾。左腿仆直为左仆步，右腿仆直为右仆步。

青少年练习时应注意： 两脚掌贴地不可拔跟，不能跪膝。 仆直腿脚尖尽量内扣。 初学者可利用身体上下振动之力将髋关节压开以降低仆步高度。

5. 歇步

歇步的动作规格是：两腿前后站立，屈膝全蹲，前脚全掌着地，脚尖外展；后脚前掌着地，大小腿重叠。臀部坐于后小腿接近脚跟处。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。青少年练习时应注意： 挺胸塌腰，两腿贴紧。

应防止两腿松开下蹲等错误。

6. 坐盘

坐盘的动作规格是：两腿交叉站立，屈膝下坐，一腿脚面与腿外侧贴地，另一腿屈膝跨于贴地腿上，臀部坐于地面，身体稍向前俯。左腿在前为左坐盘，右腿在前为右坐盘。

青少年练习时应注意： 要挺胸塌腰，两腿要紧盘相贴。 上身要前俯，应防止向后仰体。

7. 丁步

丁步动作规格是：两腿屈膝半蹲，一脚全掌踏地，另一脚悬提，脚面悬直下垂，脚尖虚点于另一脚的内侧。左脚尖点地为左丁步、右脚尖点地为右丁步。

青少年练习时应注意：要头正、挺胸、塌腰、收臀。脚面绷直，脚尖点地。

在马步基础上，身体左转，重心右移。左脚外撇约45度；头向左转，眼视左前方；重心分配为前三后七。左脚为左半马步，右脚为右半马步。

青少年应注意：挺胸、塌腰，两腿蹲平。重心分配得当，防止混淆。

(九) 步法

步法是下肢运动变化的动作方法，是武术各种动作变化的关键。武术中要求步要灵、快、稳，这样才能维持平衡，在出击中要做到虚实相间，进退得法，出击准确。

1. 上步

上步的动作方法是：一脚向前一步或半步后成一定步型。

上步后常伴随进攻技法，如上步冲拳等。

青少年应注意：上步要轻灵稳健。上步要一次到位，做到规范标准。

2. 跟步

跟步的动作方法是：一脚向前上一步，另一脚随后跟上半步或一步，落在前脚后面。

跟步多是形意拳配合手法的步法，如跟步崩拳等。它能增强上步进攻力量和威力。

青少年练习时应注意：上体正直，跟步稳健。前脚上和后脚跟要节奏分明，连接紧凑。

3. 退步

退步动作方法是：一脚向后退半步或一步，或两脚依次后退。

退步主要用于防守对方进攻。

4. 撤步

撤步动作方法是：一脚向后退半步或一步，另一脚随之向后撤半步或一步，停落在后脚前。

撤步主要配合冲拳，格挡等手法，用于退守，并在退守同时能伺机反攻。

青少年练习时应注意：退、撤要分明。要有伺机反攻的意识。

5. 交叉步

交叉步是两腿侧向交叉走步。其动作方法是：一腿向另一腿前面交叉，侧面迈步称为迈步走；一腿向另一腿后面侧向插步称为偷步走。

主要用于闪避对方的正面攻击，并从侧面进攻对方。

6. 倒插步

倒插步的动作方法是：两脚开立，重心移至一腿支撑，另一腿向支撑腿后横迈一步，前脚掌着地，脚跟踮起，支撑脚全脚着地，脚尖外撇，膝部屈弓。左脚在前，称左交叉步，右脚在前称右交叉步。

倒插步攻击中多用于侧向偷步，转身鞭拳攻击对方。

青少年练习时应注意：要拧身、挺胸、合胯。两脚交叉虚实分明。

7. 行步

行步动作方法是：两腿微屈（或半蹲），两脚快速、连续地向侧前方弧

形行走步。顺时针右弧形走时，左脚尖微内扣，右脚尖微外撇；逆时针向左弧形走时，右脚尖微内扣，左脚尖微外撇。

行步是佯攻性技法，避实就虚，边线进攻。

青少年练习时应注意：挺胸立背，拧腰裹胯，行步平稳、轻快，步幅均匀，重心平稳无起伏。

8. 八卦步

八卦步的动作方法是：侧对圆心，并步站立屈膝稍蹲或半蹲；两脚沿圆圈行走，里脚直进，外脚上步扣脚，两脚平起平落，似擦地面而行；上体含胸拔背，拧腰坐胯。眼平视圆心。

八卦步主要是避实就虚，寻找战机，乘虚而入。

青少年练习时应注意：要顶头、拧腰、坐胯。行步时，圈要圆，步要顺。两腿裹扣，脚心空含，五趾抓地。行走过程中重心平稳，防止起伏。初学时速度由慢到快，姿势由高到低，时间逐渐加长。

9. 三角步（又称骑龙步）

三角步动作方法是：并步抱拳，左脚向右前方上步，脚尖外撇屈膝，右腿屈膝前跪，脚跟提起，身体对右前弓。上体左转，同时右脚经前向左前方绕上一步，脚尖内扣，屈膝，左腿屈膝跪腿，脚跟提起，眼向左看。左脚向左侧上步成左弓步。右势相同，左右脚动作交换。三角步是南拳常用步法。

三角步主要用于避实就虚，从侧面攻击对方。

青少年练习时注意：步法灵活稳健。动作连贯圆活。重心平稳，防止起伏。

10. 踏步（又称振脚）

踏步的动作方法是：并步站立，一腿屈膝上提，支撑腿屈膝下蹲的同时全脚掌用力向地面踏击。

踏步用于助威、助势或踏对方脚面。

青少年练习时应注意：下振借助蹲身之势。全脚掌着地。

11. 击步

击步的动作方法是：并步叉腰，左脚向左侧直腿点地。左转体，身体前倾，右脚提离地面，左脚随即蹬地向前上跳起，右脚迅速以脚内侧在空中碰击左脚跟。碰击后右脚先落地，左脚再前落或侧点步。右势动作相同，方向相反。

击步用于攻击对方下部，或解脱对方对自己下部的威胁。长拳套路中多作为跳跃动作助跑之用。

青少年练习时注意：身正、挺胸、提气，纵跳、碰击、落步要连贯。

12. 跃步

跃步的动作方法是：一脚蹬地踏跳，向前腾跃，另一脚随势向前摆跃。落地时踏跳腿落于后，摆跃腿落于前。落地可成仆步、弓步等步型。

跃步主要用于快速接近对方，施展攻击。

青少年练习时应注意：跳跃要尽量高、远。落步要轻、稳。

（十）平衡

平衡是一腿悬起，另一腿独立支撑体重的静止性动作。平衡可分为持久性平衡和非持久性平衡两种，其动作简单，造型优美，但对肌肉力量、平衡能力要求较高，掌握起来难度较大。稳健优美的平衡动作可以提高武术运动的形象美，给人美与力的享受，增加武术运动的活力。扎实的平衡功夫对悬

起腿施展腿法，进行攻守变化，发挥威力至关重要。

通过平衡练习，能提高腰、腿的稳定性，并增强其控制力，能磨炼青少年的毅力，培养克服困难的能力。

1. 提膝平衡

前提膝平衡动作规格是：一腿直立支撑，另一腿屈膝向前上提，膝高过腰，小腿内扣斜垂，脚面绷直。

提膝主要用于防对方对自己的裆、膝、腿等部位的进攻，还可用于防守反击。

青少年练习时应注意：身体正直，挺胸立腰，支撑脚成侧斜站立，五趾抓地。初练者如站立不稳时，提起腿可先贴于支撑腿上，以后逐步放开。

2. 侧蹬平衡

侧蹬平衡动作规格是：一腿直立支撑，另一腿向同侧上方直腿蹬直，腿贴靠身体侧面，脚尖回勾，脚掌朝上；支撑侧手臂上撑掌，蹬腿侧手臂于胸前立掌。

侧蹬平衡用于练习腿侧方向的控制力。

青少年练习时应注意：头正，身直，立腰。重心落于全脚掌，五趾抓地。初学者应循序渐进，蹬腿高度由低渐高，时间由短渐长。

3. 扣脚平衡

扣脚平衡动作规格是：屈膝下蹲，一腿支撑身体，另一腿以脚背贴扣于支撑腿膝窝处，膝向外展，支撑腿蹲平，双臂叉腰。

扣脚平衡用于发展单腿屈膝支撑平衡能力。

青少年练习时应注意：头正，挺胸，塌腰。支撑腿蹲平。

4. 盘腿平衡

盘腿平衡的动作规格是：屈膝下蹲，一腿支撑成水平，另一腿向内抬脚，脚腕或小腿外侧平放于支撑腿大腿上；身稍向前倾或正直；双臂叉腰或侧平举成鹰展翅状。

盘腿平衡能发展单腿支撑平衡能力。

5. 俯身平衡（又称燕式平衡）

俯身平衡的动作规格是：上身前俯约90度，一腿直立支撑重心。另一腿向后上伸举，脚面绷直，高过臀部。抬头挺胸，双臂侧平举或成燕翅形。

青少年练习时应注意：直撑腿挺直，五趾抓地，脚尖稍内扣。后举腿挺膝，绷脚面，尽量举高。身体水平或稍后屈，抬头挺胸。

6. 仰身平衡

仰身平衡的动作规格是：上身向后仰倒至水平，一腿直立支撑，另一腿伸直前平举至水平，双臂侧平举，抬头挺胸。

青少年练习时应注意：支撑腿挺直、五趾抓地。身腿成一直线，抬头，挺胸；防止收腹，含胸。

7. 望月平衡

望月平衡的动作规格是：上体前俯，右拧，右腿直立支撑，左腿屈膝，大腿向后上摆起，小腿屈收，脚面绷直，脚尖斜向上。右手成掌向下向后摆伸于右腿边侧，略高于胯，掌心向后，掌指朝上，左臂伸直向侧前上摆撑。头向右后拧转，眼视右掌。。左势动作方向相反。

8. 探海平衡

探海平衡的动作规格是：上身向右前下斜倾，稍低于水平位。右腿直立

支撑，五趾抓地；左腿直腿向后斜上方摆伸，脚面绷直，左手向前下方直臂伸探，掌指向前下方，右手向后直伸于左腿边。掌指向后上方。抬头，眼视前下方。

青少年练习时应注意：上体前倾低于水平，但也应防止过低。后举腿高过水平面至少 45 度角。支撑腿挺膝，五趾抓地。

（十一）跳跃动作

跳跃动作是武术技术中较复杂的动作。在武术套路中，要求跳跃动作矫健、敏捷，身轻如燕，腾空如飞，下落轻灵稳健。在技击时，跳跃起来可以更好地施展腿法和手法，进行攻击和防守。

青少年练习跳跃动作，可以很好地提高腰腿部的柔韧性，发展弹跳能力，提高灵活性、协调性，并能发展力量。所以青少年朋友，在掌握了一些简单动作后，应该练习一些跳跃动作。在练习时，要做好准备活动，加强自我保护，防止发生伤害事故。

1. 腾空飞脚

腾空飞脚的动作方法是：经助跑后，右脚上步起跳，左脚向前上直腿预摆后屈膝回收小腿，制动。右脚起跳后迅速向前上弹击，脚面绷直。起跳时双手头上击响，右脚弹击时左臂侧举成勾，右手掌拍击右脚面。可单脚下落，也可双脚同时下落。

腾空飞脚主要用于攻击对方头、面、胸等部位。

青少年练习时应注意：起跳时右脚要有制动，跳起要高、飘，落地要轻、稳，击拍要响亮。

2. 健弹

健弹的动作方法是：右脚上步起跳，向上腾空时左腿迅速弹击，同时冲右掌，弹冲完毕后，屈收左腿和右拳，同时右脚迅速向前上弹击，左拳向前平冲，左脚先落地。

健弹主要用于正面进攻对方头、上身等处。

青少年练习时应注意：起跳要高。交换弹击冲拳要快速。落地要轻、稳。

3. 腾空双飞脚

腾空双飞脚的动作方法是：双脚起跳，然后两腿迅速同时向前上方弹击，双手先上举，然后拍击双脚背。

主要用于攻击对方胸与头部位。

4. 腾空侧踹

腾空侧踹的动作方法是：经助跑后，右脚上步起跳，左腿屈膝上提，右脚起跳后迅速屈膝上收，当身体达最高点时左脚向前侧踹击，落地后侧向站立，也可成侧跌落地。

腾空侧踹主要用于攻击对方胸以上部位。

青少年朋友练习时应注意：腾空要高远。身体向右倾斜。落地轻、稳。腾空时要提气。

5. 旋风脚

旋风脚动作方法是：左脚向左侧上步，两臂上举，右脚在左脚前上步，同时左转 180 度，重心移至右脚。双臂从上向下向左向上轮摆，同时右脚蹬地，左腿屈膝上提向左后旋转 180 度。右脚蹬离地面后迅速向左里合腿，在面前用左手击拍右脚掌，继续转体约 90 度，然后落地。

旋风脚，主要用腿脚借转体之劲从上向下抡击对方。

青少年练习时应 右脚上步踏跳时向右移重心，双臂抡摆与起跳时同时用力； 右脚里合抽击要快速； 击拍要响亮； 初学者注意运动路线和方向的准确性。

（十二）跌扑滚翻

是通过身体向地面跌扑翻滚等动作组成的特殊技法。是武术基本功中难度最大的内容。跌扑滚翻在技击中可以迷惑对方，化险为夷，并伺机反击。在武术运动中占有重要地位，在地趟拳和醉拳中应用较多。

青少年朋友练习跌扑翻滚动作可以提高平衡器官的功能，增强稳定性，发展灵敏、协调、速度、力量等身体素质，增强体魄，强壮筋骨，健实内脏。青少年朋友练习时，应做好保护，避免出现伤害事故。

1. 跌扑练习

（1）栽碑

栽碑的动作方法是：两腿并拢，直体站立，双手握拳，屈肘竖抱于胸前，拳心向内，拳面朝上。身体挺直，向前倾倒，平直跌倒于地，以两小臂俯撑地于，两脚以脚尖撑地，全身俯撑平直。亦可以用双掌俯撑地面。

青少年练习时应注意： 动作全过程中身体均要绷直，两腿夹紧，头颈顶直，提肛。 含胸拔背、腰背肌裹紧。 身不触地，臀不外凸。

（2）扑虎

扑虎的动作方法是：两腿屈膝下蹲，双臂后引，再向前上摆臂，同时双脚蹬地，向前上跃身，落地时，弧形下落，即两臂屈肘支撑，以手、胸、腹、腿、膝依次着地，两腿挺膝并拢反翘，脚用于躲避对方对下盘的横击等。

青少年练习时应注意： 腾高跃远，落地要轻。 身体反翘成弓状。初练时跃起高度由低逐渐变高，并要加以保护。

（3）滑步侧跌

滑步侧跌的动作方法是：一腿屈膝支撑，另一腿直腿向前擦地前伸，同时伸出腿同侧手成端杯手或拳直臂向后上方摆伸，身体后倒。。

滑步侧跌常见于地趟、醉拳等拳中。

青少年练习时应注意： 滑步时挺膝、绷脚。 两腿和二臂支撑，身不着地。 初学练时注意选择松软地面练习。

（4）盘腿踹

右脚上步起跳，左脚屈膝上摆，身体稍向右侧倒。右脚离地屈收，跃至最高点时，左脚向前侧踹，两臂撑拳。落地时，右腿屈膝盘紧，左腿伸直，上身向右侧倾俯，用双手和右腿外侧撑扶。眼向左看。

盘腿踹用于踹击对方上身部位。

青少年练习时应注意： 跳起时要尽量高，踹击要有力， 落地时上身和踹直腿不可碰地。 练习时应注意选择地面、防止受伤。最好在砂地或垫子、地毯上练习。

2. 滚翻练习

（1）抢背

右脚上步，屈膝，左脚跟提起，右手前摆，左手置于体侧，上身向前倾俯，下倒；收腹，含胸，圆背，低头，以肩、背、腰、臀顺序着地向前滚翻。左脚屈膝向上、向前摆起，右脚蹬地随滚体向上向前翻摆。两手依次撑地或不撑地。两脚着地后顺序站起。

其用于从下接近对方施展攻法。

青少年练习时应注意：团身要紧，翻转要圆活，速度要快。

(2) 后滚翻

两腿曲膝下蹲，上体收腹弯腰，圆背、低头、团身，向后倒翻。以臀、腰、背、肩顺序着地。两手从肩上向后撑地，两脚后伸落地，双手用力推顶，顺势站立。

后滚翻用于退避进攻或防止后倒地不起，处于被动所采用的方法。

青少年练习时应注意：滚动迅速，团身要紧、圆。顺势伸手撑推站立。

3. 手翻

(1) 前手翻

前手翻的动作方法是：左脚上步，膝微屈，重心前移，右脚跟提起，双臂直臂向前上举起，手心向前，眼看前下方；上身迅速向前倾俯，双手直臂撑地，同时右脚直腿用力向后甩摆；左脚顺势离地，后摆，抬头，两脚顺势前摆，同时落地，两手推地向上摆起，上身向前挺立，站直

青少年朋友注意事项：双手撑地要直臂顶肩。双腿蹬摆快速有力。

初学者可加助跑，并要有人从侧面托背帮助完成。加强自我保护，防止受伤。

(2) 后手翻

后手翻的动作方法是：并步站立，两手直臂向前向上向后甩摆；上身迅速向后弯腰、抬头，两脚蹬地，身体腾空成反弓形；随着翻转双手直臂撑地，然后，迅速收腹，屈髋，双脚落地。

青少年练习时应注意：初练应有较好练习条件和有保护者，并有一定柔韧性和平衡能力时才能练习。后翻时要甩臂甩腰，身体反弓。

(3) 侧手翻

侧手翻的动作方法是：并步站立，两臂上举，左脚向左侧迈半步，同时向左下侧俯身，双臂向左侧下摆，左臂先撑地，右脚离地向左侧上甩摆；右臂撑地，左脚离地，呈倒立状；继续翻转，右脚、左脚依次着地，左臂、右臂依次推离地面站立。

青少年练习时应注意：翻转中保持身体四肢在同一平面内，要防止屈髋。下俯快速，甩腰用力，手臂撑直。手脚落地要成一直线。翻转动作连贯。

4. 空翻

(1) 侧空翻

侧空翻的动作方法是：向前助跑，左脚上步踏地，身体向前下侧俯身提腰，右脚向右、向上、向前用力甩摆；左脚蹬地，身体腾空，手不触地，身体侧向翻转一周，右脚先着地，左脚随后着地，直身站立。

青少年练习时应注意：在熟练地掌握了侧手翻的前提下，再练习侧空翻。两腿的甩摆要快速有力，同时注意提腰。做好自我保护，防止受伤。

(2) 旋子

旋子的动作方法是：右脚直立支撑，左脚点地。右臂侧平举，左臂屈肘抬平，左脚上步，右脚再上步扣脚，左脚再向右脚后插一步，身体右拧转，双臂顺势摆至右侧平举，左臂屈肘举平，身体前俯，然后向左拧转，同时右脚蹬地后用力向后上摆起，继续拧转身体，左脚蹬地向后上甩摆，身体腾空，

在空中水平转动。右脚先落地，左脚顺势落地。翻转中，两臂随上体的拧转而甩摆，眼向左后看。

青少年练习时应注意：旋腾时，要抬头，挺胸，甩腰，身体成水平；（2）旋腾时要高、飘，落地要轻稳；初练可练习单腿支撑水平旋转，然后再加上腾空摆腿动作。

5. 地趟

（1）鲤鱼打挺

鲤鱼打挺的动作方法是：腰背着地，双腿并拢收腹上举于身体上方，双手按于腿膝处。两手用力推腿，两腿迅速向前下方摆压，同时挺髌、挺胸，身体成背屈，双脚着地，收腹立身成站立。

青少年练习时应注意：摆腿要快速有力，挺髌挺胸。双脚着地迅速收腹立身。动作要协调连贯，依次发力；避免腿还没有摆到位时就收腹。

初练可从高处向低处打挺。

（2）乌龙绞柱

乌龙绞柱的动作方法是：身体侧卧于地，右脚伸直在上，左腿屈膝在下，双臂撑地。右脚先水平向左横扫，身体经腰、背依次着地，右脚横扫带动左腿，两腿离地后快速向上绞腿，同时立腰，竖身，双手于肩后撑地，成倒立后收腹，双脚落地，成站立。

青少年练习时应注意：双腿平摆上绞要用力，动作要快。竖腰撑臂要及时。

基础功法

在武术中除基本功外，还有用于身心、意识等专门训练的基础功法，一般分为内功和外功两种。

武林界历来强调，学习武术，除练习技术动作外，还应重视内外功夫的修练。俗话说：练拳不练功，到老一场空。练拳与练功同时进行，则拳脚因功夫而增强其实力，功夫则因拳脚而得到发挥和运用。所以习武者应非常重视内外功夫的修练。

内功主要有静功和动功两种。所谓静功是指在练功时身体形态保持一定的姿势不变，而集中思想进行呼吸、意识的锻炼。它包括静卧功，静坐功，站桩功，鼎桩功等。动功是指在练功时肢体的运动配合意念进行，以使身心合一，达到内练精、气、神的目的，起到内三合（即心与意合，意与气合，气与力合）的作用。它包括的功法较多，例如：八段锦、太极拳、行步功等。

通过内功锻炼，能有效地增强机体内脏器官的机能，提高生理、心理素质，使身体内外发展达到完整统一，为学习武术，提高技艺打下坚实的基础。

练习内功时，除功法的要求外，应掌握以下几个原则：1. 肢体要舒展。2. 全身放松，但松而不懈，防止紧张。3. 呼吸均匀深长，防止憋气。4. 思想集中，排除杂念。

青少年在练内功时应注意：1. 按功法要求进行。2. 意识要集中，防止胡思乱想。3. 持之以恒，防止三天打鱼两天晒网。4. 循序渐进，防止急于求成而造成走火入魔等事故。

外功是指对四肢、躯干等身体部位有意识地进行专门的力量训练。以达到强筋、壮骨，增长劲力的目的。其功法很多，练法各异，一般分为软功和

硬功两种，其中又有上肢功法、腰腹功法、下肢功法等。如上肢功法有：鹰爪功、铁砂掌等。腰腹功法有：倒悬捞月功、铁牛功等。下肢功法有：砂袋功、铁扫帚功等。另外硬功中的排打功也是外功的重要功法。

通过外功锻炼，能大大提高进攻技法的威力和防御技法的承受力，对于提高武术套路的劲力也很有帮助。

练习外练强壮功时，除功法本身的要求外，还应把握好以下几个原则：

1. 思想高度集中，防止走神。2. 强度以可以忍受和不受伤力度。

青少年在练外功时应注意：1. 严格按照功法要求进行，如有运气要求，须有老师指导，以防岔气和走火入魔。2. 坚持不懈，循环渐进，切忌急于求成而受伤。3. 集中注意力，防止走神。4. 注意配合好呼吸。

武术基本名词术语

武术术语，是武术运动中具有特定含义，而无第二种解释的专门用语。具有见字明意、短小精练的特点。武术术语包括动作环节名称术语（指人体形成一定拳式时某一部位的特定名称，例如拳）、器械部位名称术语（器械一定部位的称谓，如剑脊、剑刃）、动作名称术语（一定动作形态的称谓，包括结构性动作名称术语和形象性动作名称术语两类，如弓步冲拳、乌龙盘打）、技法要领术语（表述拳械运动规律的专门用语，如三尖相照、含胸）。

下面介绍一些武术常用的名词术语。

1. 四正

指东、南、西、北四个正方向，或指自身的前、后、左、右四方。太极拳练习者中，有称“棚、捋、挤、按”四式为“四正手”者。

2. 四隅

指东南、东北、西北、西南等四个斜方向，或指自身的左前、左后、右前、右后等四个斜方向。四隅亦称四角。

3. 三路

旧时拳家将人体分为上、中、下盘，每盘又分作三路。上盘指肩梢以上，分为肩、颈、头三个区段，俗称“上三路”；中盘指胸腹部，分为小腹、上腹、胸腔三个区段，亦作“中三路”；下盘即指裆以下，分为大腿（包括裆胯）、膝、小腿（包括脚踝）三个区段，即称“下三路”。

武术运动的主要形式。旧时称“套子”或“套”。新中国成立后改称“套路”。旧时的套路贯有起势、收势，一般为2趟、4趟、6趟、8趟，乃至12趟。现行的竞赛套路，除保留传统的套路结构外，另从时间上规定为1分20秒和1分钟（传统套路）。类型有规定套路，自选套路，传统套路，对练套路，集体表演套路。

5. 趟子

武术运动形式。即将数个招法，结合步法在行进中操练。这一形式是演练招法的有效手段。许多拳种不仅有套路，而且还有趟子、散招等。也有一些拳种，只有趟子而无套路。趟的技击用意更为明显。

6. 段

套路术语。即趟。完整套路的组成部分。向同一方向演练至折回处为一段。每段均由若干“节”组成。要求段有轻重主次，快慢停动，迂回起伏。

7. 节

套路术语。即“串子”。套路中“段”的组成部分。每节由若干“势”组成，中间一般无明显停歇。另有以动作类别特点分节者，如简化太极拳。

8. 三盘

传统用语。武术中把人体分为上、中、下三盘。上盘指胸以上部位，中盘指腰胯间，下盘指两腿和两足。

9. 三节

传统武术技法中，将人体分为上、中、下三节（或者梢、中、根三节），各节又分为三节。

人体“节”有两种分法。一是以“头为上节，躯干和手臂为中节，腿足为下节”，一是以“上肢为梢节，躯干为中节，下肢为根节。合此两种分法，我们须明确下节或根节是全身的根基，具有载负身体移动、支撑完成动作、催促劲力发放的作用。中节是全身的枢纽，具有联系两端、顺达劲力、使全身协调运动的作用。上节是全身的首脑，具有统领全身、驾驭动作的作用。梢节是人体灵活度最大的部位。

头部又分为“三节”，以头顶百会部为上节，鼻为中节，下颏为下节。

上肢的“三节”，肩为根节，肘为中节，手为梢节。

躯干的“三节”，胸为上节，腰为中节，小腹为下节。

下肢的“三节”，胯为根节，膝为中节，足为梢节。

10. 三尖相对

“三尖相对”也称为“三尖相照”，是一个带有规律性的武术技法。拳术和器械的大部分定式动作，都以此为规格准绳。它要求定式动作的前手指尖（或器械尖），上对鼻尖，下对前足尖。在动作过程中，要求三尖上下相照，一到皆到。

11. 正把

握持器械的方法。以虎口朝向兵械的梢、刃的持握方法。如虎口朝向护手握刀、剑等带刃兵械；虎口朝向梢、尖握棍和枪等长柄兵械。

12. 反把

握持器械的方法。泛指虎口对柄首张开，握住柄把。如反手剑的反把握剑。

13. 交叉把

握持器械的方法。两手交叉握持柄杆。

握持器械的方法。虎口张开，拇指压在食指第二指节上，其余四指靠拢并齐握住柄杆或柄把。

15. 半把

握持器械的方法。手心向上托住柄杆，拇指沿杆伸直，其余四指屈扣，拢握住柄杆两侧，露出柄杆朝上一侧。半把一般只用于长兵械的前把。

16. 死把

握持器械的方法。指满把握紧把位，一般不移把、倒把或换把。双头棍中，两手握棍中段，用棍两端攻击，即用“死把”。

17. 活把

握持器械的方法。泛指练习松握柄杆，甚至仅用拇、食两指控制兵械。亦称“空把”。

18. 露把

握持器械的方法。指露出把端部分握持柄杆。持棍时后手宜留三四寸，

以便换手。端枪时则不能露把。

19. 螺把

握持器械的方法。正把握持柄把或柄杆，四指依序斜向卷屈呈螺形。

20. 钳把

握持器械的方法。以拇指、食指和虎口的挟持之劲将柄把钳住，其余三指自然松附柄把。

21. 刁把

握持器械的方法。以虎口挟持之劲将柄把刁牢，拇指、食指和中指自然伸扣，松贴柄把，其余两指松离柄把。

22. 压把

握持器械的方法。由满把握持把柄，松开无名指和小指，压于把柄后端上面，使械身横平。

23. 外三合

肩与胯合，肘与膝合，手与足合，合称外三合。

24. 内三合

心与意合，意与气合，气与力合，合称内三合。

25. 六合

一指人体的手、肘、肩、脚、膝、胯六个部位的协调统一。二指“内三合”和“外三合”的合称。

26. 起势

套路运动中从预备到开始运动的第一个动作，称为起势。

27. 收势

套路的最后一个动作，称为收势。

28. 四击

指武术中踢、打、摔、拿四种技击方法。

29. 八法

指手眼身法步，精神气力功。即手法、眼法、身法、步法、精神、气息、劲力、功夫八个方面。

30. 十二型

是对动、静、起、落、站、立、转、折、快、缓、轻、重十二种运动方式，以大自然界中事物的现象和生物动态作比喻，可概括为：动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，站如松，立如鸡，转如轮，折如弓，快如风，缓如鹰，轻如叶，重如铁。

技击 A、B、C

技击，简单地说，就是武术中用于搏斗的招式、技法和功力。武术包含技击、套路、功法三种运动形式，它们各有不同的内容、技法和功力，各有不同的训练方式和方法。而技击是武术的本质和中心，无论套路或功法都以技击这个核心去组织和发展。离开了技击，武术就不能称其为武术了。

武术套路是由踢、打、摔、拿等攻防动作作为基本素材组成的，那么套路与技击有什么区别呢？套路虽然主要部分是技击动作，而其它舞蹈性、体操性等动作均以技击性动作为中心，组织发展，但技击性动作只是其中的组成部分，而且是以攻防动作形式和以攻防含义而表现出来的。套路的技击性动作与技击的实用还有很大距离。这不单表现在动作本身，而且表现在整个训练过程，如套路中的弓步冲拳，理论上是攻击动作，但实践上，大腿坐平的低桩步是完全不适合于实战的，因坐了低桩步只能攻击对方中、下路，且进退移动慢，完全不符合瞬息万变的实战需要。故对于技击，练套路只有一些辅助作用。要实用，必须从事另一套技击训练。反过来说，技击训练也不能解决套路训练的问题。

因此青少年朋友在学武术时要树立正确的技击观，应该客观、全面的认识武术的发展过程。即承认武术产生于技击，一个相当长的历史时期，技击是武术的重要组成部分，搏斗是武术的主要功能，同时也承认它派生了套路形式，在一个相当长的历史时期成了武术的另一次要表现形式。套路以技击性为中心，但也存在体操性、舞蹈性、杂技性的因素，它们是从属于技击性的，它们的存在并不影响套路的武术特质。随着现代武器的产生，技击在武术中的地位已退居较次要的地位，套路锻炼身体和表演的功能演变为较主要的形式。但技击仍是武术的本质因素，仍应成为武术锻炼与比赛的内容之一。现代全面的武术观，应该是以套路形式为主，同时包含技击、功法等全面概念、全面发展的观点。

树立了正确的技击观，才能很好地端正学武术的动机，才能全面继承和发扬中华武术。本章主要介绍一些技击的基本知识和技术。以求青少年朋友对技击有一个基本的认识。

散手

（一）散手概述

散手亦称“散打”、“白打”，国外称“搏击”，是两个人在一定的规则制约下，使用踢、打、摔、拿、格、闪、磕、截等技击方法所进行的徒手搏斗，为现代武术的对抗性运动项目。比赛时，运动员穿戴规定的手套、护头、护胸、护裆，在高60厘米、长800厘米、宽800厘米的木结构的台（台面上铺有软垫，软垫上有帆布盖单，台中心画有直径100厘米的阴阳鱼图，台面边缘有5厘米宽的红色边线，台面四边在距边90厘米处画有10厘米宽的黄色警戒线）场地上进行。以击中有效部位的得分多少或击倒对手判定胜负。其进攻技术主要由踢、打、摔、拿四种形式组成。防守技术主要由格挡防守、阻截防守、闪躲防守和扭抱防守四种形式组成。反攻和综合技术则是踢、打、摔、拿等进攻技术和各种防守技术的综合运用。

散手的历史十分悠久。古代人类的祖先在狩猎和生产斗争中，便逐步地

获得了使用武器和捕杀格斗的技能。在格斗胜利和休息时，人们往往把战斗中致胜的技术表演一番，以示威武和荣誉，这便抽象再现了攻防格斗技术。在许多历史书籍中都有关于技击格斗的记载。魏朝时，称技击为“手搏”、“手臂”等。宋朝称为“角抵”。明朝以后称为“拳法”、“技击”，并且有了较大的发展。古代也有“打擂台”之说，即在特设的台子上互相击打，以决胜负。以上种种迹象，可视为现代散手之发端。近代又有“抱手”、“散打”的说法，皆指散手而言。

散手的特点是：手脚并用，腿似闪电，拳如流星，招法繁多，随机应变。招法上讲究“远用拳、脚，中用肘、膝，近用肩、胯，贴身用摔、拿。战术上有“直攻硬取，先发制人”，“以静待动，后发制人”，“引进落空，乘势借力”，“隐招佯攻，惊闪巧取”等方法。攻防方位分上、中、下三盘。

（二）散手的基本技术

1. 预备式和步法

（1）预备式

预备式是进攻和防守的基本姿势，是有利于进攻和防守的准备动作，在对抗中有着重要的实战意义。正确的基本姿势能为进攻、防守与防守反击提供优越条件。因此在练习和实战中，随时都应保持正确的基本姿势——预备式。

动作以左脚在前的左肩式为例：两腿并步站立，左脚向前一步，较肩稍宽，脚尖微内扣，膝关节微屈。左臂屈肘略大于90度，肘尖下垂，左手握拳前伸，高与鼻平，掌心朝内或朝下，以便进攻。右臂屈肘于胸前，右手成拳，高与嘴平，掌心朝内或朝下，以便进攻。右臂屈肘于胸前，右手成拳，高与嘴平，掌心朝内或朝下，以便防守。左肩朝前微含胸，下颏内收，闭口扣齿，头略向前低。

（2）基本步法

上步：预备式站立，后脚经前脚向前移步变为前脚。

跟步：预备式站立，前脚向前上步，后脚随之跟移仍为后脚。

退步：预备式站立，前脚经后脚向后移步成后脚。

侧移步：预备式站立，以前脚或后脚为轴，向左或向右移动，前脚仍为前脚。

2. 踢法

踢法，是指用腿进攻的各种技术方法。包括腿、膝诸种技法。拳谚曰：“手是两扇门，全凭脚打人”，“拳打三分，脚踢七分”。从长度和力量上看，腿和管与脚和手，前者占有绝对优势，因此在竞技中能否取胜，踢法起着重要的作用。青少年朋友应当加强腿法的练习和应用。在运用腿法时要特别注意保持平衡，应加强重心的快速转移。

踢法包括单腿和组合腿的各种技法，主要踢法有：踹、蹬、弹、点、铲、扫、勾、撩、撞膝等。

（1）单腿腿法

踹腿：以左式为例。预备式站立，右腿微屈膝支撑身体，左腿屈膝提起，然后向左侧上方用力踹出；力达脚掌外沿，高与肩齐。要求：快速踹腿后收小腿，支撑腿全脚掌着地。踹腿同时展髋，尽量减小身体晃动幅度，避免暴露进攻意向。此法多用于攻击对主上盘的中盘。

蹬腿：以左式为例。预备式站立，右腿支撑身体，左腿屈膝，然后向

正前方用力踹出，力达脚跟，高与腹、肋平。要求：快速踹腿后收小腿，支撑腿全脚掌着地。踹腿同时展髋，尽量减小身体晃动幅度，避免暴露进攻意向。此法多用于攻击对方上盘和中盘。

弹腿：分正弹腿、侧弹腿。以左侧弹腿为例。预备式站立，右腿支撑身体，左腿屈膝，脚背绷直，然后向右侧上方弹小腿，力达脚尖，高与肩齐。要求：弹腿时展髋，弹腿后快速收小腿，在弹腿前尽量减小身体晃动幅度，避免暴露进攻意向。此法多用来攻击对方的上盘或中盘。

铲腿：以左铲腿为例。预备式站立，右腿微屈膝支撑身体；左腿屈膝提起，脚背紧屈，小腿稍内旋，然后向侧下方猛力铲出，力达脚掌外沿，高与膝关节平。要求：铲腿时展髋，降低重心，铲腿后快速收小腿。此法多用来攻击对方下盘。

扫腿：分前扫腿和后扫腿。以前扫腿为例。预备式站立，前腿微屈并支撑身体；然后以前脚为轴，后腿向前扫至半周或一周。要求：扫腿时降低重心，脚贴地快速扫转，扫腿后迅速成预备式。此法主要攻击对方下盘。

勾腿：以右勾腿为例。预备式站立，前腿微屈，并支撑身体；后腿向侧前方勾挂，力达脚背。要求：脚背紧屈，快速勾挂对方小腿或踝关节。

撩腿：以左撩腿为例。预备式站立，右腿向左侧前方上步，转体 180 度，左腿稍内旋向侧后方撩踢，力达脚跟。要求：转体、撩踢连贯一致，撩腿后迅速成预备式。此法主要用于攻击对方下盘。

撞膝：以右撞膝为例。预备式站立，左腿微屈并支撑身体；然后右腿屈膝向前上方撞击，力达膝部。要求：撞膝时，上体稍后仰，挺胸，送髋，两臂后摆。此法多在近身时，攻击对方中盘。

摆腿：包括前摆腿（里合腿）、侧摆腿（外摆腿）、后摆腿。A：前摆腿：亦称里合腿。以左腿为例。预备式站立，右脚上半步，脚尖稍外展，并支撑身体；左腿伸直经身体左侧上方，直腿向身体右侧方用力踢摆，力达脚掌。要求：以腰摆带动腿摆，摆腿幅度要大。

B：侧摆腿：亦称外摆腿。以左腿为例。预备式站立，右腿向前半步，脚尖稍外展，并支撑身体，左腿伸直经身体右侧（异侧）方用力向左侧摆踢，力达脚掌外沿或脚跟。要求：同前摆腿。

C：后摆腿：亦称转体摆腿。以左腿为例。预备式站立，右腿向身体左侧上步，脚尖内扣，并支撑身体，同时左转身，以腰带腿向身体左后上方直腿摆踢，力达脚跟部。要求：上步、转身、摆腿用力连贯，摆腿时身体可稍前倾。

（2）组合腿法

组合腿法是在单腿腿法基础上所进行的更具有进攻性的两种或两种以上的腿法组合使用的方法。在使用组合腿法时，应有较高的进攻意识和判断能力。主要有：踩铲腿、踩弹腿、弹踹腿、勾踹腿、摆踹腿、弹摆踹腿、连环摆腿，转身连环腿等。青少年朋友也可以根据自己的技术特点，运用适合自己的腿法组合。

3. 打法

是指用手臂直接进攻（擒拿除外）的各种技术方法，它包括拳、掌、肘等诸种技法。人的手最为灵活，因而实战中，手法运用得最多也最快。打法以拳法为最多，拳法的特点是灵活多变，虚实相间，攻防并用。影响打法的因素有力量、速度和准确度三种。青少年练习打法时应特别加强力量、速度

和准确性的训练。完成有效的打法，除这三种因素外，还应重视“空间感”，避免“力点”过远或过近。

打法包括拳、掌、肘等各种技术方法。拳法主要有直拳、勾拳、摆拳、点拳、贯拳等。掌法主要有击掌、刺掌、推掌、砍掌等。肘法主要有顶肘、摆肘、挑肘、沉肘、转身肘等。打法要求一手进攻时另一手防守。

(1) 拳法

直拳：以左直拳为例。预备式站立，右臂不动，左臂向前伸肘冲拳，力达拳面。要求：出拳时，蹬腿、顶髋、送肩、前臂内旋连贯完成，发力顺达。直拳分上、中、下三种，根据进攻的需要可灵活运用，也可左右直拳连续进攻。

摆拳：以右摆拳为例。预备式站立，左手不动或虚晃一拳，右臂先向侧前摆动，随即向左侧屈肘挥摆，力达拳面。要求：摆拳时，蹬腿、扭髋、转肩、摆臂连贯完成，发力顺达。重心可根据摆拳的高度，适当降低，可与摆拳、直拳结合进攻。

勾拳：以右勾拳为例。预备式站立，左臂不动或虚晃一拳，右臂向前下方预摆，然后前臂外旋，屈臂向前上方勾摆，力达拳面。要求：勾拳时，蹬腿、送髋、提肩、挥臂连续完成，发力顺达。勾拳可与直拳、摆拳结合进攻。主要进攻上盘和中盘。

点拳：也称鞭拳。以左点拳为例。预备式站立，右臂不动或虚晃一拳，然后左臂外旋向前伸时，甩前臂，力达拳背，拳心朝上。要求：点拳时，扭腰、顺肩、甩臂、点拳连贯完成，发力顺达。

贯拳：以右贯拳为例。预备式站立，左臂不动或虚晃一拳，同时右臂内旋向体侧下方挥摆，然后经右侧上方，向前扣击，力达拳面。要求：贯拳时，含胸、收腹、挥臂连贯完成，发力顺达。主要用于攻击对方上盘和中盘。可结合直拳使用。

组合拳拳法

组合拳法是在单个拳法的基础上，将两种或两种以上的拳法组合在一起使用的拳法。包括直摆拳，摆勾拳，直摆勾拳，直直摆拳等。青少年朋友也可根据个人的特点和需要自行组合拳法。

(2) 掌法

击掌：分单击掌，双击掌两种。以右手单击掌为例。预备式站立，右手不动，左臂稍内旋，并用力向前击出，力达掌根。要求：击掌时，蹬腿、扭髋、送肩、伸肘应连贯一致，发力顺达。主要用于进攻对方上盘和阻挡对方直拳。

刺掌：似“击掌”，唯平掌直刺、力达指尖不同。主要进攻对方喉部。参见“击掌”。

推掌：分单推掌和双推掌两种。以双推掌为例。预备式站立，两臂屈肘内旋，两手成掌，然后向前上半步或一步，伸肘推手。要求：推掌时，上步、蹬腿、伸肘、推掌连贯一致，发力完整。

砍掌：以右砍掌为例。预备式站立，左手不动或虚晃一掌，前脚上半步或一步，同时右臂内旋、展肘，然后右臂外旋经体侧向前挥击，力达掌外沿。要求：蹬腿、扭腰、顺肩、挥臂、砍掌连贯一致，发力顺达。多用于攻击对方上盘。

肘法

顶肘：包括前顶肘、侧顶肘、后顶肘、格挡肘等。以右顶肘为例。预备式站立，上后腿，左转体，同时右臂外展与肩齐，向前做顶肘动作，力达肘尖。要求：顶肘时，蹬腿、送肩、顶肘连贯一致，用力顺达。此法主要用于进攻对方中盘。

摆肘：也称横击肘。以右摆肘为例。预备式站立，撤左腿或上右腿，同时左转身，含胸抬右肘至肩齐，然后展胸回肘向侧前方摆肘，力达肘尖。要求：摆肘时，向左平转，蹬腿、转身、摆肘连贯一致，用力顺达。此法主要用于进攻对方中盘或上盘。

挑肘：以左挑肘为例。预备式站立，左脚向前半步，同时屈肘至胸前，然后向前侧上方挑击，力达肘尖。此法主要用于进攻对方中盘和上盘。

沉肘：也称砸肘。以左沉肘为例。预备式站立，屈肘上抬至肩高，然后屈肘向前或向下砸击，力达肘尖。要求：沉肘时，坐髋、沉肩、砸肘连贯一致，用力顺达。此法一般在对方抱住我腿或我抱住对方头部时使用较好。

随着武术运动的不断发展，摔法技术也日臻完善，在体育运动中，早已经发展成独立的运动项目——中国式摔跤。现仅介绍一些在散手中仍较实用和打摔结合的技术动作。这些动作在实践中，根据不同的情况可灵活运用。

（1）抱腿摔

抱单腿前摔：当甲用直拳进攻时，乙闪躲并迅速靠近甲，用左手抱膝，右手抄脚的方法搂抱甲的前腿，左肩抵顶甲在大腿根部，然后顶肩搂腿，将甲摔倒。要求：抱腿时，快速蹬腿、顶肩，防止甲做沉肘、撞膝、抱腰、踢裆等动作。

抱单腿后摔：当甲用直拳或摆拳进攻时，乙闪躲进身，用双手（左上，右下）快速抱起甲的前腿，摔至身后（图 4—25）。若甲抱乙的腰部，乙可与甲同时后倒，将甲摔砸在身下。要求：后摔时，要快速完成蹬腿、抱腿动作，防止甲做沉肘、撞膝等攻击性动作。

抱腿抛摔：当甲用蹬腿或侧踹腿进攻时，乙侧身闪躲后，快速抱抄甲腿，并向侧上方托举，将甲摔倒。要求：抱腿、举腿动作连贯一致，防止甲用拳法进攻头部或抱住头部。

抱腿铲摔：当甲用蹬腿或用侧踹腿进攻时，乙侧身闪躲后，快速抱抄甲腿，然后用铲腿击甲支撑腿的膝关节内侧。要求：抱腿紧，铲腿准，当甲将要摔倒时，做托腿动作。

抱腿按摔：当甲用左腿蹬时，乙速左闪躲，同时右手抱甲左腿，左手按甲颈部，然后右手抬，左手按，将甲向体侧摔倒。要求：乙边抱腿边按颈，迅速抬按，防甲抱身。

抱腿别摔：当甲用左勾腿或左侧踹腿时，乙两手交叉抱住甲腿，然后进步上左腿至甲支撑腿后侧，同时上体右转，将甲别倒。要求：抱腿、上步、转身用力迅速连贯。

（2）勾踢摔

前勾踢摔：当甲进攻上盘或重心在前脚时，乙边防守边迅速用前扫腿，勾扫甲的前脚踝关节处，使甲失去重心。要求：防守和扫腿同时进行，扫腿后可做上勾腿动作。

侧勾踢摔：当甲用右直拳进攻时，乙迅速左闪躲，用右手抓握甲的右腕，左手扶按甲的肘关节处，然后右脚快速向甲的左脚侧面做勾踢动作，使其失去平衡。要求：抓臂、勾腿、推手用力连贯。

勾按摔：当甲右直拳或右摆拳进攻时，乙迅速屈身闪躲，并靠至甲体侧或体后，然后用右脚勾住甲方左腿踝关节处，同时用肘或两手按推甲的后腰部，使甲失去平衡。要求：闪躲、勾脚、推按用力连贯。

（3）过肩过顶摔

挟颈摔：当甲用右直拳或右贯拳进攻时，乙用左手拦拿，并进身上右脚至甲的右侧，同时右手臂搂甲颈部。然后蹬脚、顶臀、按右臂，使甲失去平衡，摔至体侧。要求：拦拳、进身、挟摔快速连贯。

过肩摔：当甲用右直拳或右贯拳进攻时，乙用左手上架防守，并搂抓甲的前臂，随即进身上右脚至甲的两腿之间，背对甲，同时右手经外侧抓握甲手臂。然后以右肩为支点用力向前下方压拉，同时蹬腿、顶髋、屈体，使甲经肩上翻过，摔至体前。要求：防守、进身、背摔快速连贯。

过顶摔：当甲用双推掌进攻或冲撞时，乙屈腿并用两手架至甲腋下或抓住甲的两肩侧，然后借甲进攻之力后倒身，并用右脚蹬甲的髋关节，使甲经顶翻跌，摔至身后。要求：抓架、倒身、蹬腿快速连贯。

拧臂摔：当甲用右贯拳或右摆拳进攻时，乙用左手抓腕，右手托肘，然后向外向下划弧使甲臂外旋，乙左转身，两手继续用力，甲便失去平衡摔倒。要求：乙抓腕、托肘、扭臂、转身用力连贯。

（4）抱腰摔

单手抱腰摔：当甲以有直拳或右摆拳进攻时，乙左手格挡，同时进身上左脚至甲两脚间，随之左手搂甲腰部，右手卡甲喉部。然后乙左手回搂，右手前推，再蹬腿探身，将甲摔倒。要求：格挡、进身、搂腰、卡喉、蹬腿、探身快速连贯。

抱腰前摔：当甲用直拳或摆拳上步进攻上盘时，乙迅速闪躲进身，两臂搂甲的腰部，两脚移至甲方两腿后部，然后用力挺胸，顶头使甲后倒。要求：乙重心降低，两脚别住甲的两腿，快速前顶。

抱腰后摔：当甲用右直拳或右摆拳进攻时，乙屈身闪躲，速转身上步绕至甲方身后。然后两手抱甲腰部，蹬腿上抱，将甲后摔。要求：闪躲、上步、抱腰，上抱快速连贯。

倒身割谷摔：当甲以直、摆、勾连拳进攻时，乙迅速后倒身，并用一脚勾甲踝关节，另一脚踩割甲的膝关节，使甲失去平衡。要求：倒身、勾脚、割腿快速连贯。

5. 擒拿法

擒拿是散手重要的进攻技术，是以切、点、搬、拿、锁、扣等手法，将对方某部位关节控制成被动状态，使其失去进攻或抵抗能力的一种方法。主要由拿法（进攻）、解脱（防守）和反拿（即被拿者解脱后反拿对手）等形式组成。其技术详见本书“擒拿”技术，这里不再赘述。

（三）散手的防守技术

防守技术是散手技术中的重要一环。青少年朋友初学散手时，只重视进攻技术的学习和训练，往往忽视了防守技术。实战时，经常是自己进攻得手的同时，也被别人击中，甚至自己的进攻技术还没有得以施展，却被别人打得一败涂地。所以青少年朋友在练习进攻技术的同时，还应重视防守技术的练习。正如拳谚所说：“未学打人，先学挨打”。防守技术一般分为四种形式：即格挡防守、阻截防守、闪躲防守和扭抱防守。

1. 格挡防守

格挡防守是一种以某部位挡架对方进攻的有效防守方法。

(1) 拍按

预备式站立，当对方以右直拳进攻时，我可用左手（拳或掌），经体侧向里拍按其腕部，使其偏离进攻目标，失去进攻能力。要求：用异侧手（左拍右或右拍左）向里拍按，防止对方连续进攻。

(2) 推挡

当对方以拳或脚进攻时，在其发力前，我先出拳或脚推挡，以此削弱对方的进攻威力。如：对方以右直拳进攻，在其刚要发力，手臂还未伸直时，我用左掌推挡其右拳。要求：判断准确，出手及时。

(3) 格架

当对方以右直拳进攻时，我右（左）臂屈肘，前臂内旋，向上格架其直拳。要求：格架距离以架其腕关节不被对方打中为度。

(4) 搂刁：

搂刁是在格架的基础上完成的防守方法。当对方以右直拳进攻时，就先用右臂格架，随之扣腕，用小指一侧向右侧刁搂。要求：格架、刁搂连贯一致。

(5) 劈砸

当对方以拳或脚攻我中盘时，我可用下劈拳或下砸肘进行防守。如：对方起脚向我肋部做弹腿动作，我可以收腹屈肘，用肘尖向其踝关节处砸击。要求：砸肘幅度，以防住为度。

(6) 格踹

当对方以腿法进攻中盘、上盘时，我先用一臂格挡其进攻腿，随之用一腿踹其支撑腿。要求：格挡和踹腿连贯一致。

阻截防守是在对方发力前，直接接触对方的防守方法。成功的阻截防守，能削弱对方进攻的威力，打乱对方进攻的规律。其原则是彼不动我不动，彼动我先动。

(1) 手阻截

当对方想以拳进攻我上盘时，我可用手阻截之。如：对方以右直拳进攻时，在其发力之前我用左掌迅速迎击其右拳，阻截对方进攻。要求：判断准确，出击及时。

(2) 肘阻截

当对方想以脚或拳进攻我中盘时，我可用肘阻截之。即对方以左脚踹我胸部时，在其发力之前，我速展肘护卫，阻截对方进攻。要求：判断准确，出击及时。

(3) 膝阻截

当对方想以脚进攻我中盘时，在其发力之前，我可用膝阻截对方进攻。如：对方以左踹腿进攻时，我左腿屈膝提起，用膝部阻截其左脚。要求：判断准确，动作连贯一致。

(4) 脚阻截

当对方想以脚进攻我中、下盘时我可用脚阻截之。如：对方以右脚踹我左腿时，在其发力之前，我左腿迅速屈膝，用脚阴截其踝关节。要求：判断准确，屈膝、阻截连贯一致。

3. 闪躲防守

闪躲防守，是一种以敏捷的判断，灵活的移动躲开对方进攻，而不同对

方直接接触的有效防守方法。成功的闪躲技术，可消耗对方体力，使其暴露进攻部位。

(1) 后闪

无论对方以何种拳法、何种脚法进攻均可采用后移重心的方法，闪躲对方的进攻。如：对方以左直拳击我头部，我可采用重心后转，上体后仰的方法闪开对方的直拳。要求：后闪幅度不要过大。

(2) 侧闪

预备式站立，当对方以直拳或勾拳进攻时，后闪不及便可采用侧闪技术。要求：侧闪的幅度，以能闪开对方的进攻为度。

(3) 低闪

预备式站立，当对方想以直拳或摆拳攻我上盘时，我可屈腿低头降低重心，闪开对方的上盘进攻。要求：下闪不要过低。

(4) 跳闪

预备式站立，当对方想以扫堂腿攻我下盘时，我可蹬腿跳起，闪开对方的下盘进攻。

要求：跳闪幅度，以能闪开对方进攻为度，不要过高。

(5) 提膝闪

当对方想以铲腿、踹腿等腿法攻我下盘时，我迅速收腹、屈膝、提腿闪躲。要求：闪躲的动作幅度以躲闪开对方的进攻为度。

(6) 转身闪

当对方以蹬腿、踹腿等腿法直线攻我中盘时，我可以一腿为轴向左或向右转身闪躲。要求：转身的幅度以能闪开对方的进攻为度。

4. 扭抱防守

扭抱防守是一种直接接触，具有一定危险性的防守方法，但掌握好时机，出身及时，可化险为夷。成功的扭抱技术，可使对方有来无回，被动挨打。扭抱防守若配合摔拿技术，效果更好。

(1) 勾挂

当对方以脚进攻下盘时，我可用手臂做勾挂防守动作。如：对方以左脚攻我下盘，我先屈身稍后闪，左臂经前向侧后勾手挂腿或踝关节。要求：动作幅度以防住为度。

(2) 抱抄

当对方以脚进攻中盘时，我可用手臂抱抄防守。如：对方以右脚攻中盘，我先稍左转体，同时左臂屈肘，然后用手或前臂向上抱抄对方右脚。要求：转身、屈肘、抱抄动作连贯一致。

(3) 挎肘

当对方以脚进攻中盘时，我可用肘挎其进攻脚做防守。如：对方以左脚进攻胸部，我先稍左转体，随之右臂屈肘，挎其进攻脚的踝关节，同时左手抓握其脚掌，然后再做拦、推、拧或抬的动作。要求：判断准确，挎肘及时，动作幅度以挎住对方为度。

(4) 抱扭

当对方以脚进攻中、上盘时，我可用两手抓握其进攻脚，向左或右旋扭。如：对方以右脚攻我胸部，我先稍后闪，随之用右手抓握其脚掌，左手抓握其脚跟，然后向左旋扭。要求，抱脚、扭脚要及时连贯。

(四) 散手综合技术

在实战中，运动员仅靠单一技术是很难取胜的。将踢、打、摔、拿和防守等项技术综合起来运用的综合技术，被运动员广泛应用，在实战中发挥了巨大的威力。经常被运用的综合技术主要有：格挡冲拳、拍按冲拳、刁搂腿和各种抱腿摔，及各种反拿法等。青少年朋友在实战和训练中，也可以根据实战的需要和个人的技术特长，自编并运用更多的行之有效的综合技术。

（五）散手的战术

散手的战术主要有：避实击虚、虚晃实攻、佯攻巧打、强攻硬取、借力巧取等等。散手战术还包括体力的分配、气势的表露、对手情况的判定等要素。青少年朋友在掌握了一定的散手技术的基础上应当注意战术的训练。根据自己的技术特点和实战需要，制定出切实可行的战术方案。青少年朋友在进行战术训练时应当着重解决好以下几个问题。

首先要进行意志品质的磨练，培养勇敢顽强、坚韧不拔、不屈不挠的精神和意志品质。如果运动员有好的心理自控能力和顽强的意志品质，就能提高临场发挥的水平，甚至超水平发挥，同时还可以克服实战时，怯场、焦躁、冲动、轻敌、心虚、忙乱等不良现象。

其次注意培养预见性和判断力。高度的预见性和判断力是搏击运动员必须具备的能力。因为，在激烈的对抗搏击中，所有的技术动作都是在刹那间完成，瞬息万变的攻防转换，需要你准确地判断。如果对对手技术的运用和采用战术能准确、清醒的判断和预见，可以使自己及时调整技战的运用，把握比赛的主动权。

再次要注意战术运用的主动性和灵活性。要想争取比赛的胜利，就必须创造并把握一切战机主动而灵活地发动进攻。强有力的攻势、先发制人的战术可以赢得实战的主动。在主动运用战术的同时，还要注意其灵活性。比赛的对手是不断变化的，而场上的形势更是瞬息万变，如果战术始终没有变化，也会由主动变为被动的。

最后，应注意战术运用时的隐蔽性和诱惑性。“兵不厌诈”，搏击比赛既比技术、意志和毅力，又比战术和谋略，要想在斗志斗勇的比赛中取胜，就必须将自己的战术和意图加以隐蔽，并且变换莫测，让对手难于判断我行踪规律，甚至造成其错觉或误入圈套，从而达到牵制对方，控制战局的目的。

擒拿

（一）擒拿概述

擒拿，是中国武术技击的“四大技法（踢、打、摔、拿）”之一。所谓“擒拿”，就是在与对手短兵相接的搏斗中，运用切、点、锁、扣、压、拧转等手法，攻击对手的关节、穴道和要害部位，使对手身体局部产生剧痛而束手就擒的技术方法。

擒拿可分为四大技法：反关节——它所采用的技术动作，往往利用力学中的杠杆原理，迫使对手违反人体关节的活动范围和生理特点而就范。如搬指、缠腕、压肘等等。抓筋法——它利用五个手指的抓劲，将对手身体某部位肌肉或筋脉抓拿起来，使其产生疼痛或失去反抗能力的一种技法。如抓胸锁乳突肌和颈总动脉，能使对手大脑供血不足，头晕目眩。又如抓裆部，能使对手休克。拿骨术——它是拿对手的骨之结节处和人体中较细小的骨头，如锁骨、指骨等骨骼较薄弱的部位，主要使对手产生剧痛和骨体受损。

点穴法——它是中医的经络、穴道学说为基础，运用点、按等手法攻击对手的穴位，迫使对手因局部麻木、疼痛而就范的一种技法。如点按合谷、曲池两个穴位，能使对手手臂麻木而又疼痛，不能举动。

擒拿法则上、中、下三路齐变、轻灵巧取；制则身、手、脚一体兼施，招法奇妙。其状文雅、其效剧烈。擒拿技法除了可以用来锻炼身体外，还可用来实战，尤其对公安战士、侦察兵，以及人们日常的防身等有很高的实用价值。

（二）擒拿的基本技术

擒拿技术精巧、内容丰富，民间有“三十六拿法，三十六解法”之说，实际上，流传在民间的擒拿技法远不只三十六种，可以说数不胜数。本篇仅着重介绍一些常用的擒拿、解脱与反擒拿技术。

1. 主动擒拿技术

主动擒拿，就是运用各种擒拿方法，利用一切可乘之机，主动向对手身体某一部位发起进攻，并将对手擒获。

（1）撇指

动作：当你与对手握手时，你尽量将四指与拇指分开，虎口前推，插入对手虎口内；随后猛然用拇指和食指向下卡压住对手拇指的第一指节，虎口前顶，手臂回带，合力迫使对手就擒。

要求：拇指和食指向下卡压要入木三分，虎口前倾、手臂回带要坚决，动作要一气呵成。

动作：当你与对手握手时，你迅速上左步右转身，同时右手一边回带一边滑抓对手的右手四指（拇指除外），并将其掌心翻向上，向下折其腕，左手随右转身由下向上猛托其右肘，两手合力使对手就擒。此时，若对手沉肘拉腕反抗，你则顺势将其右手指向上、向前弧形折叠其腕，左手由下向上助力，彻底擒服对手。

要求：右手要一边回带一边折腕，与左手上托同时完成托肘动作。

（3）卷腕

动作：你用右手主动抓握对手的右手（拇指掐其手背部；其余四指扣握其手心），随即迅速提腕，左手同时握其手腕助力，使其手向上、向右卷腕，迫其就擒。

要求：右手抓腕要准确得法，右手提腕、左手助力卷腕要迅速敏捷，一气呵成。

（4）折腕

动作：当你与对手行走相错时，迅速用右手倒抓其右手腕，随即迅速向上提腕，左手握其腕助力，同时，右、左脚依次迅速上步并向右转身绕至对手后方，两手合力卷折其手腕，迫其就擒。要求：右手抓腕要准确得法，右手提腕、左手助力、上步转身要迅速敏捷，一气呵成。卷折腕要坚决。

（5）拉肘别臂

动作：你由前接近对手右侧时，先突然用左前臂挡住对手右臂并从其臂内侧穿过，同时右手从上方抓住对手的肘部往回猛拉，随即左手扒住对手的上臂猛力下压，同时身体向左后转，出左脚将其绊倒并擒之。要求：拉肘别臂要坚决，下压绊腿要协调一致。

（6）提腕压肘

动作：你由前接近对手左侧时，左手虎口向前，迅速抓住其左手腕；随

即向左转身，左手向上旋提其腕，同时用右前臂由上向下猛按压对手肘关节，两手合力迫其就擒。

要求：左手抓腕要准确，转身、提腕、压肘要瞬间同时完成。

(7) 抓腕扼喉

动作：你由前接近对手右侧时，左手虎口朝前迅速抓住其右手腕；同时迅速上右腿猛绊其右腿，右手猛扼其喉将对手摔倒；随即右膝跪砸其肋以擒之。

要求：右手抓腕要准确迅速，扼喉绊腿要准、狠。

(8) 拉肘携腕

动作：你从后方接近对手身体右侧时，左手迅速抓握其右手腕，右手拍压其肘关节；随即，你左手拇指卡定对手腕关节，其余四指扣压其手背并向上抬送其右前臂，右手向下拉卡其肘关节；随后，用双手将对手的右手夹制在其右腋下以擒之。要求：左手抓握要迅速准确，拇指与其余四指的合力要有爆发性。

(9) 叠腕牵羊

动作：你从侧面接近对手身体右侧时，迅速用左手抓握其右手腕（拇指卡其手背，其余四指扣其手腕），随即向上抬并叠其腕向外拧；同时用右手同样握对方右手腕；随后两手拇指同时向前顶叠其手背，迫其下蹲；随即右腿后撤，同时两手叠腕下压后拉，将对手拉倒；然后将其右臂从颈下绕至左角并跨腿坐砸其腰，右手控制对手有手腕，左手从其左腋下穿过将其左手别至背上以擒之。

要求：左手抓握要迅速准确，叠腕要狠，下压、后拉、擒制要一气呵成，不可松劲。

(10) 抱膝夹肘

动作：你从后方接近对手背后时，迅速下蹲、前俯，用两手搂抱其膝关节，并向后抱拉，同时用肩向前撞顶其臀部，两手合力将对手摔趴在地；随即迅速上步坐砸其腰，几乎同时，将右手从对手颈下穿过，以前臂紧锁其喉，左手抓其左手腕并向大腿根处拉折、拧转；随后，左膝上抬并向内侧夹压其肘关节，利用腰部支面和大腿夹压之力将其擒固；然后换手锁喉，同样控制其右手关节。

要求：拉膝、顶臀要坚决，骑压要迅速，锁喉、夹肘要狠。

(11) 掏裆夹肘

动作：你从后方接近对手背后时，左脚在前，左手由后插入其裆，随即猛力后拉上提，同时有脚迅速上步，右手以掌刃（手掌小指侧缘）猛砍其脖，两手合力将其摔倒；然后迅速上步坐骑、锁喉、夹肘以擒之。

要求：掏裆手劲要狠；后拉、上提、砍脖、锁喉、夹肘要连贯协调，一气呵成。

(12) 锁喉夹肘

动作：你从后方接近对方背后时，用右脚猛踹其膝窝；乘其后倾之际，将右臂插入其颈下，以挠骨侧紧锁其喉，左手抓自己右手腕并助力，两手合力向后拉拽，同时右脚着地，右肩向前顶送其头，用合力锁牢其喉；随后，向左后转身将对手按倒，随即骑坐后腰，锁喉、夹肘。

要求：踹腿要准狠，锁喉要迅速、坚决；整个动作要一气呵成，不得松懈。

2. 被动擒拿技术

被动擒拿，就是受到对手攻击时，被动地运用各种擒拿方法，化解对手的攻击，并将其擒获。

(1) 手被抓（异侧手）

动作：当对手用右手抓住你的右手腕时，你迅速用左手紧扣其手背并向内带，将其手固制在你右手腕上；随即右手上挑，四指（拇指除外）外旋紧扣对手前臂，用右掌刃猛力向下旋切其手腕（缠腕动作），同时右腿后撤向右后转身以助力，用合力将其手腕擒制，迫其受擒。

要求：缠腕要狠，整个动作要协调流畅，瞬间完成。

(2) 手被抓（同侧手）

动作：当对手用左手抓握你右手腕时，其左手虎口向下，拇指向后，你迅速回拉右手，同时屈肘上提，左手四指（拇指除外）从其小指侧缘插入至其掌心，将其左手按压在你右手腕上；随即左手猛力向外扳转其小指，同时以右前臂和右肘向前向内侧滚压其腕与肘，以合力使其手背向内翻转，肘关节受制而就擒。

要求：回拉要迅速，左手外扳要凶狠，滚压动作要协调、坚决。

3. 头发被抓（由前）

动作：当对手由前用右手抓拉你的头发时，你迅速按压其手背，将其手固定于头上；随即用右手迅速控制其手腕，接着用左手掌刃猛力顶压其右手腕外侧，同时后撤右腿向右后转体以助两手之力，使对手手腕受制或损伤。

要求：两手一定要将对手手腕固制头上，掌刃顶压和转身要同时爆发用力。

(4) 头发被抓（由后）

动作：当对手由后方用右手抓你的头发时你迅速向右向后转身用两手将其右手抓握并定制在头上；随即将头稍下沉，同时两手将对手的手腕外翻至手心朝上，随之迅速抬头，两手猛力向上折其腕，迫使对手因腕部被制而就擒。

要求：转身要敏捷，翻腕时两手和头部动作要协调，折腕要狠。

(5) 肩部被抓（由前）

动作：当对手从前面用右手抓住你左肩时，你迅速用右手将其右手抓按在肩上，（拇指除外）其余四指紧扣其小指侧缘，掌根紧抵其腕背，同时左臂绕举对手右臂外侧；随即以右手用力将其腕向右下方扳拧，与此同时一边向右转身一边用左肘猛烈下砸其右肘，迫其就擒。

要求：抓握要迅速准确，扳腕要猛烈，下砸要准狠。

(6) 胸襟被抓（由前）

动作：当对手从前用右手抓你胸襟时，你迅速用右手将其右手腕扣按在胸部（除拇指外），其余四指紧扣小指外缘，掌根紧抵其腕背，左手扶握在右手上；随即右腿要迅速后撤，两手掌刃猛力向下挫压对手腕背，胸部同时下压以助力，迫使对手被擒。

要求：扣按要准确迅速，压胸和挫腕要形成一个强大的合力。整个动作要一气呵成。

动作：动作过程与“肩部被抓（由前）”类似，要求亦同。

(7) 腰被抱（由前）动作：当对手从前搂抱住你的腰，并向前挠顶时，你迅速用左手托住对手下颏或掐压两腮薄弱处，右手绕至头唇扣其后脑；随

即两手同是向顺时针方向猛力扭转其头，身体右转以助力，将其拧倒在地并擒之。

要求：两手要同时迅速出击，扭头时腰身要有爆发之力。

动作：当对手从后方搂抱住你腰部时，你臀部稍向后顶，并迅速俯身抄起对手前脚；随即两手猛力上提其脚，臀部急剧下挫其膝关节，迫使对手膝关节受损或倒地。

要求：抄腿、上提要连贯迅速，下挫要凶狠，整个动作一气呵成。

(9) 双臂被抱（由后）

动作：当对手从背后紧紧地抱住你上体和前臂时，你先将双臂尽可能前伸，随即右手向后掏抓对手裆部，同时右腿后撤至对手两腿之间，左手抓握其右手腕部；当对手后缩护裆时，你右膝顺势跪，迅速用右手抓紧对手右腿向上顶起，同时左手猛力将其右手向左前方拉拽，将对手拉掀在地；随即左手垂直向上拉拽其右臂并支压在你的左膝上，同时右手狠掐对手肱二头肌的神经丛及穴位，迫使对手就擒。

要求：掏裆要狠、准，拽手、掀腿要凶猛，掐穴位要入木三分。

动作：当对手由前抱住你右腿欲将你摔倒时，你迅速用右手扒住对手下颏，左手则扒其后脑；随即身体后转，由手猛力向后转其头，迫其致损就擒（图

要求：扒颏要准确，扭头要坚决。

3. 反擒拿技术

反擒拿，就是受到对手的攻击和扼制，身处险境时，运用各种擒拿方法，破解对手的扼制，并反将对手擒获。

破折拇指——别肘

动作：当对手用右手向下折压你右手拇指时，你先迅速用右手其余四指紧握对手的右腕部；随即向前上步并向右转体绕至对手右侧，右手随上步转体将手心翻向上并向后拉引，此时你右手拇指即可脱离对手的折压；随后你用右手其余四指猛力向内扳拧其右腕使其手心朝外，同时用左肘猛烈横击对手右肘，使其被别肘（或受损）而就擒。

要求：抓握对手腕部是摆脱被擒的关键，必须迅速敏捷；上步，转体、翻腕、扳腕、横击肘亦须一气呵成。

破叠手腕——砸裆

动作：当对手用叠腕动作（牵羊）擒你肘，你应迅速就势前扑，并顺势用左手回搬对手的前腿脚跟，同时用右肩猛撞其膝关节，使其受挫而倒地。倒地刹那，你右手迅速拉拽其前腿膝窝，左肘则就势向下滚砸对手裆部，给对手以重创。

要求：就势前扑、搬脚、撞膝、砸肘，整个动作流畅不停，一气呵成；撞膝要迅猛；砸肘则要快准。

被缠腕——翻腕

动作：当对手用缠腕动作擒你时，你迅速上步，同时左手从对手臂下穿过并扣握其左手，手指则扣抓其小指侧缘，此时即可阻止对手的缠腕动作；随后你两脚踏地向上助力，同时左手猛力向下扳翻对手左腕右肘，迅速向前顶压，两手合力翻腕将对手擒获（图

要求：左手扣握要迅速准确，翻腕要猛烈。

被别肘——别臂

动作：当对手用别肘动作擒你时，你迅速向前下蹲随即用左手猛力推开对手肘关节，解脱对你的别肘。并顺势掐住其左上臂内侧正中的神经丛及穴位；随即右手就势抓握对手右腕并向其左侧肩背部拉拽，然后将其右前臂推至左侧肩背处并猛力下压，左手则狠劲掐其左上臂神经丛，并将上臂向后拧转，别制其上臂，使其就擒。

要求：推肘解脱要猛力，掐拿神经丛要准确。

动作：当对手用抬肘动作擒你时，你迅速提起脚跟，右臂积极前送以松化肘部，同时用左手猛劲掐压对手的两腮薄弱处，并用掌根托顶其下颏，拧转其头，迫其屈服。

要求：把握住松化肘部压力时的宝贵时间，以迅雷不及掩耳之势掐腮，拧头。

（6）破拧臂压肘——掐喉

动作：当对手用拧臂压肘的动作擒你时，你迅速将右肩前倾下沉化解其压力，同时迅速调步向左后转身，左手从对手左臂上方越过向前下狠劲扼掐其喉部，迫其屈服。此动作亦可转身扼其眼。

要求：整个动作要一气呵成，不得停顿；掐喉，扼眼要准确有力。

（7）破扒肩别臂——别肘

动作：当对手左臂由你右腋处穿过扒住右肩时，你迅速稍向右转，右臂外旋并向右侧前下伸沉，此时对手的别臂动作即失效；你右手并不停顿，迅速屈肘上抬将对手左肘关节由下向上别住，腰身同时稍向左转以助臂力。

要求：右臂外旋下沉时，要有强大的滚钻力度；上抬时，腰、上体、臂要爆发有力。

（8）破扭头——拧臂别肘动作：当对手扭你头时，你迅速贴抱对手，以防倾倒，同时用右手猛力向上推托其左肘，扭头即可化解；随即迅速以左手抓握对手左腕，疾退左步并向左转身，同时左手向回拉拧对手左腕，右手则猛力向下翻压其左肘，以擒之。

要求：贴身搂抱和右手托肘要同时进行，调步转体、拧臂和压肘亦要同时完成。

（一）短兵概述

所谓“短兵”，就是融中国武术短兵器的各种技法于一体的一项实战对抗性运动。“短兵”一词在古代，是一切短兵器（如刀、剑、铜、鞭、钩等）的统称，现代的短兵技术是综合了各种短兵器的技术精华而形成的。比赛用的短兵器械是用藤条或铁筋裹以棉絮或海绵，再外包一层薄皮制成。比赛是在直径8米的圆形场地内进行。比赛时，双方各执一短兵器械，用刺、劈、砍、戳、点、截、抹、拦、架等技法，按照一定的规则相互攻防，以击中对方身体（后脑及裆部除外）、击落对方器械或击倒对方为得分，以得分多者为胜。

短兵技术十分简明精炼，因而易学、易练。如常年坚持研习，不仅能修炼身心，而且能防身抗暴、扶助弱小。目前短兵运动在中国民间甚为普及。

（二）短兵的基本技术

1. 短兵握法

以拇指和食指靠护手盘握紧，其余三指稍弯屈，将短兵柄扣入手心，在动作过程中，根据某些动作的需要，可将食指、小指放松，中指和无名指紧握短兵柄来控制短兵的活动。

2. 实战姿势

右手握短兵向前提起，右脚向前迈出一步；两腿弯屈，右膝关节与脚面垂直，左膝关节与脚尖垂直，身体重心平均落在两脚上，右脚尖朝向前方，左脚尖朝向左方，上体保持正直；右臂微屈，手心向左，肘关节向右下，兵尖与眼齐平；左手伸向左后方。

3. 基本步法

(1) 上步：右脚向前迈出一步，左脚随即前移一步。

(2) 退步：左脚向后撤退一步，右脚随后移一步。

(3) 闪步：右脚向右侧迈出一步，同时左脚也向右侧移出一步。

(4) 前跳步：左脚经右腿内侧向前跳出一大步，同时右腿经左腿内侧也向前跳出同样距离一步。

(5) 后跳步：右脚向后跳出一大步，同时左脚也向后跳出同样距离的一步。

(三) 短兵的进攻技术

1. 劈

(1) 上步劈头：右手握柄，使短兵身由上向前下劈。劈时右臂伸直，手心向左，虎口下压兵柄，以短兵前端劈对方的头部，同时右脚向前迈出一大步，成右弓步。

(2) 闪步劈臂：右脚向右侧移出半大步，左脚随即向右侧移半大步，同时身体半面向左转，以短兵前端由上向下劈对方右臂。

2. 斩

右手握柄，右臂外旋，由屈到伸，使短兵身由右侧向前平斩；手心向上，虎口压住短兵柄，以短兵前端平斩对方的头、腰部，同时右脚向前迈出一大步，成右弓步。

右手握短兵柄，使短兵直向前刺出，右臂伸直，手心向左，虎口压住短兵柄，以短兵尖刺对方头、胸、腿、臂等部位，同时右脚向前迈出一大步，成右弓步。

4. 砍

右手握柄，使短兵身由右上方向左下方砍出，右臂伸直，手心向上，虎口压住短兵柄，以短兵前端砍击对方腿部，同时右腿向前迈出一大步，右腿屈膝，上体微前倾。

5. 崩

右手握柄，使短兵由下向上崩，手心向左，臂稍下沉，同时手腕猛向上屈，以短兵尖崩击对方手臂，同时右脚向前上一步，两腿弯屈，上体微前倾。

6. 点

(1) 提膝点头：右手握柄，使短兵由上向下点；下点时，手心向左，臂稍向上提，同时手腕猛向下屈，虎口压住短兵柄，以短兵尖点击对方头部，同时右腿屈膝上提。

(2) 弓步点腕：左脚向左侧方移出一大步，成左弓步，同时以短兵尖由上向前下点对方右腕。

(3) 半马步点脚：两腿弯曲，上体前倾，以短兵尖点击对方右脚面。

(四) 短兵的防守技术

1. 防上

右臂向右侧上方举起，手心向前，使短兵身横置于头前上方，兵尖稍高于兵柄，手臂微屈。

2. 防左

右手握短兵向左侧横举，手心向后，使短兵身斜置于上体左侧，短兵尖斜向上，手臂微屈。

3. 防右

右手握短兵向右侧横举，手心斜向下，使短兵身斜置于身体右侧，短兵尖斜向上，手臂微屈。

右手握短兵向左侧下垂，手心向右，使短兵身斜置于身体左下方，短兵尖斜向下，臂微屈。

5. 防右下

右手握短兵向右侧下垂，手心向后，使短兵身斜置于身体右下方，短兵尖斜向下，手臂微屈。

6. 提腿防下

(1) 右手握短兵向左侧下垂，手心向右，使兵身斜置于身体左下侧，兵尖斜向下；同时右腿屈膝上提，脚尖里扣。

(2) 将短兵置于右侧可防右侧进攻，同时右腿屈膝上提，脚尖里扣。短兵的每一个防守动作都在于保护一定的部位，防上是阻截对方劈头的动作，防左上和右上是阻截对方由正面刺胸、由侧面平斩头（胸）部的动作，防左下和右下是阻截对方由正面刺、点腿和由侧面砍腿的动作。这些基本的防守动作，主要是由腕关节，肘关节和肩关节的活动来完成的。绕环防守是由腕关节转动完成。在防守到最后与对手的短兵身接触时，持短兵的手应在一瞬间握紧。这样，才能保证用短兵身有力部分推开对手的短兵。防守可分原位防守，及上步、退步和左右闪步等的移动防守。

还击方法是在防守动作之后，立刻用劈、斩、刺、砍、崩、点等方法还击对方。反攻的方法和进攻方法一样。在还击的时候，可以在原位还击，也可以上一步、退一步、闪步、前后跳步等方法还击敌方。一般常用防上的方法有：弓步架劈、弓步平斩、弓步下砍。常用的防右方法有：弓步右推前劈、弓步直刺、弓步下砍。常用的防左方法有：弓步左推前劈、提膝前劈。常用的防下方法有：提膝上蹦、右提上崩。闪躲还击法有：跳起下劈、后跳步下劈、后跳步抡劈。

太极拳推手

太极推手，也称推手、打手、揉手、昇手，是太极拳的二人徒手对抗练习，与太极拳同时产生在十七世纪七十年代的清代初年。它与太极拳套路是体与用的关系，是学习太极拳法以致应用的中间途径，与太极拳互相补充，相得益彰。太极推手是在太极拳基础上的进一步发展，却又与太极拳有不同的效果，只练拳而不练推手，很难深刻地领会太极拳法的各种要求，更不能灵活运用拳架，自如地呼吸引气，巧妙地发挥劲力，而达到技击运动的高度成就。

推手方法主要是嶮、捋、挤、按、采、虫、肘、靠。

1. 嶮

用手臂沾接、捧架对方。在太极拳法中，将向上向外之力称为嶮。双方搭手，一方进身作攻势，以手前进；另一方则逆敌方向，承其劲力而含有向上向外的劲力，使对方的劲力既不能达到我的胸部，又不能随其意而下降，

即所谓嶮劲。

2. 捋

顺势向侧方或向后牵引。在太极拳法中，将向旁侧的横力称为捋。一方向另一方进攻时，另一方沾住其腕肘，顺其前进之势而领向身体左侧或右侧，即在对方劲力之上而略加向旁侧的小力，使对方身体受到更大的旁侧方向的合力。

3. 挤

向前挤压，逼迫。即以手、臂、肩、背粘住对方身体，从而向前推掷。

4. 按

将劲力向下、向前推按，以抑制对方前进的攻击。

5. 采

向下牵引。双方手肘相持、或腕相接时，下沉使对方反抗而上托，一方则顺势提带使其足跟离地。

6. 刁

横向分化或进击对方，将对方劲力还制其身。

7. 肘

用前臂旋转或肘关节制约、攻击对方。

8. 靠

用肩背胯的外侧击人。

推手时，两人手臂相搭，按着一定的程序互相推揉，周而复始，俗称“打轮”。在“打轮”过程中，双方运用8字歌诀的基本方法，力争制约对方。推手技术高超者能使对方双脚腾空，跌倒在地。而自己却安稳不动，推手技术中心强调“沾”和“随”，推手双方必保持手臂沾连不脱，在互相沾随的过程中方能运用8字歌诀法使对方动摇或失去重心，将对方推出。

太极推手时，不用腿法，也不准使用摔跤、擒拿、击打的方法，它是一种不丢不顶、以静待动、避实击虚、以轻制重、以巧制胜、以柔克刚为运动特点，讲究“后发先至”、“先化后发”，急则急应，缓则缓随，审时度势，因势利导，乘势借力，这就是所谓“牵动四两拔千斤”。

推手的形式很多，可以分为单推手、双推手、定步推手、活步推手、大捋推手、散推手等。其中最基本的是定步双推手，也称四正推手。练习方法是：两人面对而立，各出右（左）足成弓箭步；再以右（左）手腕背侧互相粘贴，左（右）手沾按对方右（左）肘节处，然后用棚、捋、挤、按四种手法推揉打轮，运用“乘势借力”、“以轻制重”等技巧，牵动对方重心，使其失去平衡。

国外几种技击项目简介

（一）自由搏击

是本世纪70年代以来兴起的一种国际拳术擂台赛。它不单独源于任何一个民族，而是综合（西洋）拳击、日本空手道、（朝鲜）跆拳道、（泰国）泰拳术、（中国）武术等技法的一种国际共性擂台赛。它的特点是，只戴拳套和护裆，不穿全身护具，可拳脚并用，可攻击除后脑、下阴等部位的全身各部位。它至今还没有统一的固定规则，而是由参赛各方临时协商规则。

（二）空手道

空手道是一种不使用器械，手足并用的格斗技术，是世界著名的徒手格斗术之一，盛行于日本。

空手道技术分两大部分，即“型”与“组手”。

所谓“型”，是个单练动作的连贯演习。其中有功击、防守的各种技法，通过手、腿和身体的运动，结合呼吸和发劲使力，组成了刚烈风格的套路。

“型”的种类比较多，各个流派都有自己规定的“型”。从简单到复杂、从低级到高级，有各式各样的套路。

所谓“组手”，是两人进行攻防格斗的形式。组手是空手道的实践形式，由初级假设到高级无限定的攻防组手，大致上分为一本组手、二本组手、三本组手、自由组手、竞赛组手等类别。

空手道竞赛还分“型”的表演和“组手”的对抗两种形式。“型”的表演竞赛是选手在场上演练一套“型”，然后由场下若干各裁判员评分。“组手”竞赛采用“点到为止”的原则，格斗竞赛在预防伤害事故方面很有意义，然而对培养真正格斗能力是有妨碍作用的。

（三）截拳道

是李小龙在六十年代根据南拳的一些手法和北方拳种的一些腿法，并吸取了西方拳击和东南亚一些国家武术的特点、特长，创编而成的一种技击风格与技法独特的现代技击术。

截拳道以少拳法、多腿法、无套路形式，注重身体素质训练为特点。截拳道，即截拳之法，实践中多以两手防守，以两腿进攻；在训练中无套路形式，主要以身体素质训练为主。截拳道主要包括以下几个部分：一、基本功，二、基本技术，三、实战技术，四、自卫术（反击和防御技术）。李小龙在训练中较注意第一步的基本功练习，基本功主要包括：耐力、柔韧、速度、力量、和灵敏等五种形式，而每一种基本功又有多种方法。耐力训练有长跑、变速跑、越野跑等；速度训练有快速出手、快速踢腿、快速闪躲等；力量训练有出拳力量、踢打力量等；灵敏训练有视力、听力、判断力等。

（四）拳击

拳击是一项对抗性强、搏斗激烈的重竞技运动，它同我国武术的散手一样，具有很高的锻炼价值。

拳击比赛是在专门设置的拳台上进行的。参加业余拳击赛的运动员按体重从 48 公斤到 91 公斤以上，分为几个级别进行较量。比赛时，运动员双手要戴皮制的拳套，一个人对一个，在一定规则的制约下，相互伺机对方腰带以上的上体正面、前侧面和头部发际以下面部的两侧部位进行攻击。当一方被击倒，在裁判员呼数至 10 而未能起来时，即为失败；当双方均未被击倒，则按有效的击打次数（点数）的多寡来决定胜利。

当今世界上存在两种拳击运动，即职业拳击和业余拳击（奥运会和亚运会的拳击比赛都属于业余拳击）。这两种拳击在比赛规则和方法上有很大差别。业余拳击比赛，运动员身着背心、短裤，戴头盔，双手戴拳套，拳套大而厚（每只手套重 228 克）；职业拳击比赛，运动员则不戴头盔，上体赤裸，手套小而薄（每只手套重为 143 克或 171 克）。在比赛时间上，业余拳击比赛每场 3 回合，每回合 3 分钟，两个回合中间休息 1 分钟；职业拳击比赛则为 12 回合。业余拳击一般有安全保障，当运动员有粗野或违反规则动作时，则给与警告或取消比赛资格。而职业拳击比赛则完全不同：是为了高额的酬金，因此经常出现不顾对方安危的野蛮动作，这种比赛不时出现死亡事故。

（五）剑道

剑道作为日本刀的现代搏击形式，它讲求技精气合，修心养性，并十分注意传统礼仪和法则。

剑道的用剑分木剑、竹剑两种。一般木剑用于练习基本动作。多櫟木、枇杷木制造，木剑又有长短两种，长剑长度为 101.5 厘米，短剑长度为 31.5 厘米。剑重 200 克至 480 克。竹剑用为练习对打和比赛，为四条竹子合成，剑长 115 厘米至 119 厘米，重 375 克至 500 克。

剑道选手需要着规定的上衣和裤裙（以易吸汗水的绵织品为佳），上衣袖长以盖至肘部为宜，胸前附着有绳勃以利穿脱。裤裙长度须盖至足踝，但不可及地，以免踏上伴倒。男子一般是全套蓝色；女子则穿白色上衣，黑色裤裙。为防备对手击打，剑道选手还需配带腰垂、护胸、头盔和手套等护具。腰垂是三块皮制条状物，缠于腰、髋部及腹股沟。护胸呈半圆状，是用皮革把竹片连制而成。头盔主要保护头部，重约 6 磅，主要部分为钢条面罩，两旁和中央有皮制下摆，保护喉部。手套也是皮制的，以减低被对手击中时的疼痛。

剑道比赛是在 9 米至 11 米见方的场地上进行的。三名裁判员在场内执法，一位主裁判在场外执法。比赛方式是在限制的短时间内（通常为 3 分钟）先得两分者为胜利或在有限时间内得分多者为胜。得分方法是比赛者用竹剑击中对手的有效部位，包括面部（正、左、右）、手部（左、右）、腹部（左、右）及喉部。在剑道比赛中，赛手对裁判员的裁决，不得提出异议。

（六）跆拳道

朝鲜的武术（跆拳道）也正是在保卫国土反抗外族侵略及对付野兽的需要中产生的。

跆拳道，是以脚法为主的功夫，腿法占的比例高达 70%。跆拳道理论认为，在人体四肢中，脚力防守为强，因此跆拳道非常注重脚法。跆拳道有品势（拳套）24 套，还有摔掌、摔击、对拍、自卫术及兵器。将跆拳道的基本技击法综合运用，可谓千变万化，多姿多彩。

（七）泰拳

泰拳即泰国武术，分为二种形式。一是以舞蹈方式表演的武艺。他们表演的武术有拳法对练及武器对练，包括剑对剑、棍对棍、双刀对双刀、双刀对双棒、长棒对短棒、双刀对盾牌刀等等。另一种纯泰拳表演或竞赛。表演时彼此可真可假，以表演残忍打法，好似美式摔跤一样。近年来为了迎合爱好刺激的西方人口味，及受赌徒们的影响，并吸收了空手道、柔道、摔跤、西洋拳等手技，日益趋向类似残忍的职业表演赛。

武术器械

何谓十八般兵器

青少年朋友可能也听说过武术有十八般兵器的说法，那么这种说法对吗？武术的兵器就十八种吗？

在我国，武术经数千年的发展，从拳术派生了器械，器械的种类亦随着演练者的年龄、身份、身材、力量、反应、战略、战术意识等的不同而日益增多。人们为了统称方便，曾把其主要种类概括为十八般（兵器）。

十八般兵器通常指的是：刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、铜、锤、爪、镗、槊、棍、棒、拐子、流星。其实武术兵器远不只这十八种。

这里所没有包括的器械种类仍有不少，如：铲（月牙铲等）、笔（判官笔）、矛等，即以列入的来说，每种又可以按单、双、长、短派生，如刀有单刀、双刀、大刀、朴刀；剑有单剑、双剑、短穗剑、长穗剑；枪有长枪、短枪、单枪、双枪等。有些又可根据软硬不同而派生，如钢鞭、铜棍是硬的，九节鞭、三节棍则是软的。还有根据实用的锋刃结构不同而派生的，如三尖两刃刀、钩镰枪、子母钺等。另外因各朝代各地域习惯使用的器械品种有差异，故不同朝代、不同地域，对十八般兵器的概括也各有不同。历史上曾有：一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二铜、十三挝、十四钹、十五叉、十六耙头、十七绵绳套索、十八白打的说法，还有九长九短的说法，九长是指枪、戟、棍、钺、叉、锐、钩、槊、环，九短是指刀、剑、拐、斧、鞭、铜、锤、棒、杵。另有“六短十二长”和上中下套十八般等说法。并无一个绝对不变的概念。“十八般兵器”，其实只是一个以部分代替全体的借代概念，它远远不能包括武术器械的种类。不能以“十八般兵器无所不精，无所不晓”来说明武术的全能发展。

武术器械大体上可分为长兵类、短兵类、软兵类、射兵类、暗器类、佐兵类。

长兵类指由长柄把体与金属刃头制成的兵器，以及长度为一人体长的棍、杆一类的器械，如：枪、戟、棍、杆、叉、镗、槊、大刀、矛、挝、钹、戈、锤、把头、铲等。

短兵类

指由短柄把体与金属刃头制成的兵器，以及短形的器械。

如：刀、剑、拐、斧（钺）、鞭、铜、锤、杵、链、轮、镰、钩、铁尺、哨了棍、圈等。

软兵类

指可以弯曲、屈伸的兵器。如三节棍、九节鞭、绳镖、流星锤等。

射兵类

指远射形的兵器。如：弓箭、弩等。

暗兵类

指形体小巧、可以隐藏的兵器，以及小巧的特殊装置。如飞镖、飞刀（又叫柳叶飞刀）、飞剑、飞抓、飞叉、飞刺、飞针、飞铙、飞钹、飞蝗石；袖箭、袖弩、袖蛋、袖圈、梅花袖箭；铁莲花、铁鸳鸯、铁橄榄、铁蟾蜍；花背弩、踏弩、如意珠、龙须钗、血滴子等。

佐兵类

指随身携带的小兵器及护身器具，如匕首、绳索、盾牌等。

上述的武术兵器，有的至今仍被武术界保留，成为武术演练和竞赛的器械，有的流传于民间，有的已淘汰了。现代武术竞赛中将最常用的刀、枪、剑、棍四种划为器械主要项目——自选器械项（又分长器械项和短器械项），其它则归入传统器械项。传统器械项又按有利于同等条件竞技的原则，划分为单器械项、双器械项和软器械项三大类别。

现代武术器械

（一）剑术

剑是武术器械中短兵的一种，它的历史极为悠久，素有“百刃之君”的美称。剑最早出现于殷商以前。春秋战国时，斗剑、佩剑之风盛行，剑术理论也有很大发展。汉朝，击剑更是朝野风行，不少人以剑术立名天下。隋唐是剑术发展的鼎盛时期，其剑形也十分精致华丽。宋代以后，击剑之风逐渐为剑舞所代替。今天，剑术作为现代武术的短器械，成为武术比赛的项目之一。

剑的结构一般分为剑身、剑柄两大部分。剑身由剑刃、剑峰、剑尖、剑脊组成；剑柄由剑格（护手）、握柄、剑首（剑墩）组成。还有剑穗（剑袍）作为装饰。

武术竞赛规则对比赛用剑进行了规定。剑长是以练剑人直臂下垂反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人的耳的上端。剑的重量（包括剑穗）成年男子不得轻于 0.6 千克，成年女子不得轻于 0.5 千克。剑的硬度是以距剑尖 20 厘米处为测量点，在剑尖朝下于地面垂直立起时，测量点距地不得少于 10 厘米。

剑术的基本剑法主要有以下几种：

1. 刺剑：立剑或平剑向前直出为刺，力达剑尖，臂与剑成一直线。剑刃朝上下为立剑，剑刃朝左右为平剑。平刺剑剑尖高与肩平；上刺剑剑尖高与头平；下刺剑剑尖高与膝平；低刺剑剑尖贴近地面，不得触地；后刺剑要与身体后转、后仰动作协调一致；探刺剑前臂内旋，手心朝外，经肩上向前上方或前下方立剑刺出，上体和持剑之臂顺势前探。

2. 劈剑：立剑，由上向下为劈，力达剑身，臂与剑成一直线。抡劈剑沿身体右侧或左侧绕一立圆；后抡劈剑要与身体后转协调一致。

3. 挂剑：立剑，剑尖由前向上、向后或向下、向后为挂，力达剑身前部。上挂向上、向后贴身挂出；下挂向下、向后贴身挂出；抡挂贴身立圆挂一周。

4. 撩剑：立剑，由下向前上方为撩，力达剑身前部。正撩剑前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出；反撩剑前臂内旋，余同正撩。

5. 云剑：平剑，在头顶或头前上方平圆绕环为云。上云剑在头顶由前向左后绕环，要仰头；左（右）云剑在头前上方向左后（右后）绕环，头向左肩侧倒。

6. 架剑：立剑，横向上为架，剑高过头，力达剑身，手心朝里或朝外。

7. 点剑：立剑，提腕，使剑尖猛向前下为点，力达剑尖，臂伸直。

8. 崩剑：立剑，沉腕使剑尖猛向前上为崩，力达剑尖，臂伸直，剑尖高不过头。

9. 截剑：剑身斜向上或斜向下为截，力达剑身前部。上截剑斜向上；下

截剑斜向下；后截剑斜向右后下方，臂与剑成一直线。

10.抱剑：右手抱剑于胸前，剑尖朝右为横抱剑；剑尖朝上为立抱剑；剑尖朝前为平抱剑。

11.穿剑：平剑，剑尖经胸腹间弧形向前为平穿剑，力达剑尖，剑身不得触及身体；前臂内旋，立剑剑尖由前向后转动而出为后穿剑，力达剑尖，高不过膝，低不触地；抡穿剑剑尖向后、向左随转体贴身立圆绕环一周。

12.斩剑：平剑向左（右）横出，高度在头与肩之间为斩，力达剑身，臂伸直。

13.剪腕花：以腕力轴，立剑在臂两侧向前下贴身立圆绕环，力达剑尖。

14.撩腕花：以腕为轴，立剑在臂两侧向前上贴身立圆绕环，力达剑尖。

15.剑指：中指与食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在中指第一指节上。

（二）刀术

刀是古代战场上最常用的武器，有人将其列为十八般兵器之道。它是古代作战的重要武器，还是帝王战将随手佩带的装饰和防身武器。刀的种类很多，有单刀、双刀、朴刀、大刀、短刀、苗刀等。现在刀术成为现代武术竞赛项目。

刀的种类很多，但其构造大致相同，基本上由刀类、刀刃、刀背、护手盘、刀柄及装饰用的刀彩组成。

武术竞赛规则对比赛用刀作出了规定。刀长以直臂下垂抱刀的姿势为准，刀尖不得低于本人耳上端。刀的重量（包括刀彩），成年男子不得轻于0.7千克，成年女子不得轻于0.6千克。刀彩不得超过刀的长度，刀彩的彩绸上面不允许带任何附加物品。刀的硬度与剑相同。

刀术的基本刀法主要有以下几种：

1.缠头刀：刀尖下垂，刀背沿左肩贴背绕过右肩，头部正直。

2.裹脑刀：刀尖下垂，刀背沿右肩贴背绕过左肩，头部正直。

3.劈刀：刀由上向下为劈，力达刀刃，臂与刀成一直线。抡劈刀沿身体右侧或左侧抡一立圆；后抡劈要求与转体协调一致。

4.砍刀：刀向右下方或左下方斜劈为砍。

5.撩刀：刀刃由下向前上为撩，力达刀刃前部。正撩前臂外旋，手心朝上，刀沿身体右侧贴身弧形撩出，反撩前臂内旋，刀沿身体左侧撩出，余同正撩。

6.挂刀：刀尖由前向上、向后或向下、向后为挂，力达刀背前部。上挂向上、向后贴身挂出；下挂向下、向后贴身挂出；抡挂贴身立圆挂一周。

7.扎刀：刀刃朝下、朝上或朝左，刀尖向前直刺为扎，力达刀尖，臂与刀成一直线。平扎刀刀尖高与肩平；上扎刀刀尖高与头平；下扎刀刀尖高与膝平。

8.抹刀：刀刃朝左（右），由前向左（右）弧形抽回为抹，高度在胸腹之间，力达刀刃；旋转抹刀要求旋转一周或一周以上。

9.斩刀：刀刃朝左（右），向左（右）横砍，高度在头与肩之间，力达刀刃，臂伸直。

10.扫刀：刀刃朝左（右），向左（右）横砍，与踝关节同高为扫，力达刀刃。旋转扫刀要求旋转一周或一周以上。

11.按刀：左手附于刀背或右腕，刀刃朝下，平向下按。高与腰平为平按

刀；接近地面为低按刀。

12. 藏刀：刀身横平（刀尖朝后，刀刃朝外）藏于左腰后为拦腰藏刀；刀身竖直藏于左臂后为立藏刀；刀身平直（刀尖朝前，刀刃朝下）藏于右髋侧为平藏刀。

13. 背刀：右臂上举，刀背贴靠右臂和后背右侧为背后背刀；右臂侧平举，刀背顺贴于右臂力肩背刀。

14. 架刀：刀刃朝上，由下横向上为架，刀高过头，力达刀身，手心朝里或朝外。

15. 抱刀：刀柄朝前，两手相交，刀背贴于左臂向前平举为平抱刀；左手持刀，左臂下垂，刀尖朝上，刀背贴于左臂为立抱刀。

16. 剪腕花：以腕为轴，刀在臂两侧向前下贴身立圆绕环，刃背分明。

17. 撩腕花：以腕力轴，刀在臂两侧向前上贴身立圆绕环，刃背分明。

（三）枪术

枪是“百兵之王”，是长兵中应用较为广泛的一种，有大枪、花枪、双头枪等。大枪长度在一丈以上，把粗约一弧四（即一把另四指）。因此练大枪需要很大的腰臂力。大枪不舞花，着重于一戳一格的对扎，是一种实用的枪术。双头枪是在棍的两端都装有枪尖。俗称“双头蛇”，前后左右皆可扎、刺、点、穿，长兵短用，得心应手，套路中舞花动作较多。

武术比赛用枪规定，最短必须等于练习者直体站立后再直臂上举的高度。材料以白蜡树支为杆，加上棱状形的金属枪头，枪颈系扎红缨穗。另外对枪杆的直径做出了规定。

枪术的基本枪法主要有以下几种：

1. 扎枪：使枪直出，劲达于枪尖，使枪颤动，后手必触及前手。平枪必须成水平；上枪高不过头，低不过腰；下枪高不过膝，低不触地；上平枪枪杆高与胸齐；中平枪枪杆在胸腰之间；下平枪枪杆与腰相齐；低平枪离地 20 厘米左右。

2. 拿枪：枪尖向右下方划弧，高不过头，低不过胯。

3. 拦枪：枪尖向左下划弧，要求同拿枪。

4. 里外缠枪：枪尖绕立圆，高不过肩，低不过胯，用力要柔和。

5. 绕喉、绕腰、绕臂穿枪：枪必须贴近绕的部位，动作要快，枪要直出。

6. 劈枪：双手握枪，由上而下，用力快猛，力达于枪尖。

7. 抡劈枪：抡枪要成立圆，速度要快，抡转与劈枪的动作要连贯协调。

8. 崩枪：枪尖向上或向左右短促用力崩弹，力达枪尖，使枪杆颤动。上崩枪枪尖高不过头；突平崩枪枪尖高不过胸，低不过腰；下崩枪枪尖高不过膝，低不触地。

9. 拨枪：枪身左右拨动，用力要轻快平稳，幅度不要过大。上拨枪枪尖稍高过头部；平拨枪枪尖高不过胸，低不过腰；下拨枪枪尖高不过膝，低不触地。

10. 摔枪：枪杆平摔落地，要求快速有力。

11. 点枪：枪尖由上向下短促用力，力达于枪尖。上点高不过头，低不过肩；平点高不过肩，低不过胯；下点高不过膝，低不着地。

12. 立舞花枪：枪要贴近身体，速度要快，动作要连续。

13. 平舞花枪：两手握枪中段，在头顶上方平圆舞动，要连续快速。

14. 抡枪：枪向左或右平抡，要迅猛有力，力达枪前端。平抡不得超过一

周，加转身不得超过两周。

15. 抛枪：抛枪立圆不得超过半周。

(四) 棍术

棍为无刃长兵，素有“百兵之祖”之称。棍的应用甚广，历史颇为久远。武术比赛用棍规定，棍以白蜡杆制成，高度为练习者身高，还对棍的直径做了规定。

棍术的基本棍法主要有以下几种：

1. 抱棍：两手开握、并握或两臂交叉握，将棍抱于体前或体侧。不得摇摆。

2. 云棍：棍在头前上方或上方向左（右）平圆绕环一周。快速有力，力达棍前端。

3. 扫棍：棍梢在腰部以下平摆或以棍梢贴地、棍身倾斜抡摆。要求迅猛有力，力达棍前端。

4. 架棍：棍身横平或倾斜，由下向头上举起。

5. 格棍：棍身竖直在身前向左（右）格挡，动作要快速有力。

6. 盖棍：两手开握，棍身平，一手滑握使棍的一端由上向另一侧下盖，棍身仍成水平，动作要快速有力。

7. 点棍：棍梢向下短促用力，力达棍梢。

8. 崩棍：棍梢向上或向左右短促用力，力达棍梢。

9. 撩棍：棍沿身体左侧或右侧划立圆向前或向后撩出，速度要快，力达棍前端。

10. 绞棍：棍梢或棍把向内或向外绕立圆，动作快速柔和，力达梢端或把端，立圆不要太大。

11. 戳棍：棍梢或棍把直线向前、向侧或向后戳击，力达棍顶端。

12. 击棍：棍梢或棍把平向左或向右用力横打，力达棍端。

13. 劈棍：棍由上向下劈出，迅猛有力，力达棍前端。

14. 提撩舞抡：棍法同撩棍，惟将棍连续向左右成立圆舞动。要求快速连贯，不得触及身体。

15. 立舞花棍：棍要贴近身体，速度要快，动作要连续。

