

## 第5章 武术运动——兼修文武 弘扬国粹

### 5.1 武术基本功

武术作为中国传统体育的主要项目,在其长期的发展过程中形成了一套独特的体系,其中基本功是主要的练习手段。基本功的内容比较丰富,本节只介绍一些简单的基本功。通过基本功的练习,促使身体各部位的全面锻炼,较快地提高学生的身体素质。

#### 5.1.1 基本手型

拳:四指并拢由指尖向下卷握,大拇指放于食指与中指的第二指节处。

掌:四指并拢并伸直,大拇指弯曲紧扣于虎口处。

勾:腕关节弯曲,五指的第一指节自然相捏。



拳



掌



勾

#### 5.1.2 基本手法

武术的手法较多,本节列举冲拳、架拳、推掌、亮掌4个动作。

##### 1. 冲拳

冲拳分为平拳和立拳两种。平拳的拳心向下,立拳的拳眼向上。

两脚左右开立,与肩同宽,脚尖向前,两拳抱于腰间,拳心向上,肘尖向后,挺胸收腹,立腰,目视前方。右拳从腰间向前冲出,拧腰顺肩,在肘关节过腰时,右前臂内旋。力达拳面,臂伸直与肩平。同时左肘向后牵拉。在冲拳练习时可左右交替进行。



冲拳

##### 2. 架拳

两脚左右开立,与肩同宽,脚尖向前,两拳抱于腰间,拳心向上,肘尖向后,挺胸收腹,立腰,目视前方。右拳向下、向左、向上经头前向右上方划弧,同时前臂内旋架起,拳眼向左斜下方,目视左方。在架拳练习时可左右交替进行。

### 3. 推掌

两脚左右开立,与肩同宽,脚尖向前,两拳抱于腰间,拳心向上,肘尖向后,挺胸收腹,立腰,目视前方。右拳变掌,右掌根为着力点迅速向前推出,臂伸直与肩平。推出时要拧腰顺肩,同时左肘向后牵拉。在推掌练习时可左右交替进行。



推掌

### 4. 亮掌

两脚左右开立,与肩同宽,双手抱拳于腰间。右手上举至左肩成立掌,然后在体前沿逆时针方向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。头向左盼,目视左方。亮掌是掌臂自下摆至上,抖腕翻掌成亮架势的掌法。

## 5.1.3 基本步型

### 1. 弓步

两脚前后开立,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,右脚前弓为右弓步。

### 2. 马步

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。

### 3. 仆步

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 $45^{\circ}$ ;另一腿伸直,脚尖内扣;挺胸塌腰,身体正直或前倾。左脚仆直成左仆步,右腿仆直为右仆步。



弓步



马步



仆步

### 4. 虚步

两脚前后开立,后脚外展 $45^{\circ}$ ,屈膝坐蹲,其大小腿夹角略大于 $90^{\circ}$ ;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。

### 5. 歇步

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。



歇步

## 6. 丁步

两腿屈膝半蹲,一脚全掌踏地,另一脚悬提,脚面悬直向下,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。

### 5.1.4 基本步法

武术的步法较多,这里仅介绍以下 4 种。

#### 1. 击步

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。

#### 2. 上步

一脚向前一步或半步后成一定步型。

#### 3. 跟步

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。

#### 4. 撤步

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。

### 5.1.5 基本腿法

武术的腿法较多,这里仅介绍以下 4 种。

#### 1. 正踢腿

预备姿势: 并步站立,两臂侧平举,两手为掌,指尖向上,目视前方。

动作要领: 并步站立,两臂侧平举。左脚上步直立,右腿挺膝,脚尖勾起向前额处猛踢;双目向前平视。

动作要点: 挺胸、收腹、立腰。踢腿时,迅速收髋、收腹,脚尖勾起绷落,过腰后动作加快,要有寸劲。

#### 2. 侧踢腿

预备姿势: 同正踢腿。

动作要领: 右脚上步,脚尖外展;左脚跟稍提起,身体略右转,两臂后举。随后,左腿勾脚向左耳际踢起,右臂上举亮掌,左臂立于右肩前;双目向前平视。

动作要点: 开髋、侧身、猛收腹。

#### 3. 外摆腿

预备姿势: 同正踢腿。

动作要领: 右脚上步;左脚尖勾紧,向右侧上方踢起,经面前向左侧上方摆动,直腿落在右脚旁;双目向前平视,可用掌在面前依次迎击脚面。

动作要点: 展髋,腿成扇形外摆,幅度要大。



侧踢腿



外摆腿

#### 4. 里合腿

预备姿势：同正踢腿。

动作要领：同外摆腿，但由外向内合。

#### 5.1.6 柔韧性练习

武术的柔韧性练习较多，这里仅介绍以下4种。

##### 1. 压肩

练习者面对肋木两脚开立。双手抓握肋木，手臂伸直，上体前俯并做下振动作；背对肋木，双臂内旋后伸，手心向上抓握肋木，然后屈膝向下，向前拉压。

##### 2. 正压腿

并步站立。左脚跟搁在肋木上，脚尖勾紧，上体向前下做振压动作。

##### 3. 侧压腿

左脚跟放在肋木上，脚尖勾紧，右臂上举，左掌附于右胸前，上体向左侧压振。

##### 4. 后压腿

左脚背放在肋木上，脚面绷直。上体后屈并做振压动作。

#### 5.1.7 平衡练习

武术的平衡练习较多，这里仅介绍提膝平衡和燕式平衡两种。

##### 1. 提膝平衡

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。

##### 2. 燕式平衡

上身前俯约 $90^\circ$ ，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。



提膝平衡



燕式平衡

## 5.2 太 极 拳

#### 5.2.1 太极拳运动概述

“太”，大也，有最大、最高之意；“极”，至也，是开始或顶点。“太极”是指宇宙最原始的秩序状态，出现于阴阳未分的混沌时期之后，而后形成宇宙的本源，是本土道家文化中的一个重要概念，最早现于《庄子》：“大道，在太极之上而不为高；在六极之下而不为深；先

天地而不为久；长于上古而不为老”。后见于《易传》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”太极阴阳学说是古人对宇宙世界的辩证认识观。

由上可知，“太极”一词历史悠远，但用“太极”来命名一项拳术——“太极拳”，其具体产生时间至今仍是一个谜，据考证约起源于明末清初，由河南温县乡兵守备武术家陈王廷所创，距今有三四百年的历史。早期的太极拳吸取了众多拳法的精华，特别是明代抗倭将领戚继光所整理的《拳经三十二式》，动作幅度大，难度大，采用螺旋、缠绕手法并有很多“发劲、跳跃、震脚”等动作，具有一定的实战性。随着火器的出现，冷兵器逐渐退出历史舞台，传统太极拳的发展也逐步演变为一种具有中国智慧的养生拳种。随着时间的推移，传统太极拳产生了众多风格独特的流派体系，目前较为流行的主要有：陈式、杨式、孙式、吴式、武式，其中杨式太极拳以其动作舒展大方、速度连绵均匀、姿势中正安舒等独特风格成为目前流行最广泛的太极拳流派之一。太极拳的运动形式有“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定”，又被称作“太极十三势”，早期还将太极拳称为“长拳”“绵拳”“软手”等。

现代太极拳是国家为了规范和普及太极拳运动，组织有关专家在传统太极拳动作的基础上编写出太极拳简化套路和各式太极拳竞赛套路。简化套路基本上是在传统杨式太极拳动作的基础上整理编写并组织推广，最早的太极拳简化套路《简化太极拳》于1955年由原国家体委组织当时的太极拳前辈创编推出，因为全套由24个动作组成，又被称为《二十四式太极拳》。简化后的太极拳套路精选出具有代表性的太极拳动作，既满足了普通人健身的需求，又避免了长时间烦琐的学习难度，使参与太极拳运动的人数增加，受益面更加广泛。在此简化太极拳套路推广成果的基础上，为了满足不同水平的大众对太极拳运动的不同要求，为了适应现代社会的短平快的生活节奏，国家体育总局武术运动管理中心于2000年前后又组织专家编写出更精炼的段位制太极拳，一段位（八式太极拳）、二段位（十六式太极拳），它们和三位（二十四式太极拳）被统称为段位制太极拳中的初段位。

太极拳运动是中华传统武术大家庭中极具代表的项目之一，是中国传统文化中身体文化形式的杰出代表，它流传广泛，妇孺皆知，有着深厚的群众基础。太极拳各个动作环环相扣，处处体现圆弧，从起势到收势势势相承，一气呵成，如同一个完整的圆，体现了中国传统的“和”文化；太极拳动作的刚柔相济、升降有序、虚虚实实、开开合合、含展结合、松紧相间、上下相随、一动无有不动的运动特性无不运用着中国传统的“阴阳辩证”法则，是中华民族辩证思维与武术、气功、导引术等技巧的完美结合，高度融合了中国传统哲学、力学、中医、美学和兵学，逐渐成为集健身、修身、防身于一体的现代体育运动项目。

## 5.2.2 简化太极拳的基本手型、步型和手法、步法、腿法、技法

### 1. 基本手型、步型

“型”意为“模型”，指的是固定的基本姿势。

#### (1) 手型。

拳：四指并拢卷曲，拇指轻扣于食指第二指节处，手心涵虚，拳面要平。

掌：四指并拢，五指自然伸直，手心涵虚。

勾：五指第一指节捏拢，扣腕，使勾尖和勾顶分明。

## (2) 步型。

马步：两脚自然平行，屈膝下蹲，膝关节不要超过脚尖。马步时两脚之间的距离大小依据动作的要求和个人的腿部力量进行调整，但基本要求不变。

弓步：左(右)脚向前跨一大步，脚尖向前，屈膝，膝关节不要超过脚尖；右(左)脚自然伸直，脚尖外展斜向前；两侧肩、胯向前，身体正向前；左右脚横向距离一胯左右，纵向距离依据腿部力量的大小调节(不能过大和过小)；重心在前脚。

虚步：左(右)脚向前跨一小步，脚尖内侧点地向前，微屈膝；右(左)脚屈膝下蹲，脚尖外展斜向前；两侧肩、胯向前，身体正向前；左右脚横向距离10cm，纵向距离依据腿部力量的大小调节(不能过大和过小)；重心在后脚。

丁步：两腿屈膝下蹲；左(右)脚踏实，支撑重心，右(左)脚脚尖虚点地贴于左(右)脚内测足弓处。

侧弓步：左(右)脚向身体左(右)侧跨一大步，左脚尖外展向前，屈膝侧弓，膝关节不要超过脚尖；右(左)脚自然伸直，右脚尖内扣斜向前；两侧肩、胯向前，身体正向前；左右脚横向距离依据腿部力量的大小调节(不能过大和过小)；重心在左(右)脚上。

仆步：两腿左右打开，一腿屈膝全蹲靠紧，脚尖外展；另一腿平铺伸直，脚尖内扣。

独立步：一腿自然伸直，膝微屈，五指抓地，支撑体重，另一腿提膝，大腿高于水平，小腿自然下垂，脚尖斜向下。

平行步：两脚自然平行，脚尖正向前，两膝微屈。

## 2. 基本手法、步法、腿法、技法

“法”意为方法或方式，是动作的移动转换规律。

### (1) 手法。

搬拳：右拳以肘关节为轴，屈肘由左肋间向右体前翻拳，拳眼向外，拳心斜向上。

贯拳：两拳经两侧由下向上内旋画弧至与两耳同高，拳眼斜向下。

推掌：掌心斜向下经耳侧，旋臂立掌平推出，力达掌根。

搂掌：掌从大腿内侧画弧至膝外侧，掌心向下，掌指朝前。

拦掌：掌从腹前向斜上画弧，立掌，掌指斜向上，掌心向异侧。

分掌：两掌胸前手腕交叉，两臂内旋经面前画弧左右分开，指尖向上高于耳平，掌心向外。

云掌：两掌依次经腹前、胸前、肩外侧立面画圆。

穿掌：侧掌指尖引领，沿手臂内侧和体前(掌心向内)，转掌沿大腿内侧(掌心向外)，力达指尖。

架掌：手臂内旋，掌从体前、体侧由下向上翻至头上方，掌心向上，手臂成弧线。

抱掌：两掌胸腹前合抱，掌心斜向对，大小如一篮球，手臂成弧线。

棚：大臂和前臂成弧形，由下向上举于胸前，掌心向内，力达前臂。

捋：两臂成弧形向斜前上，后经腹前向后斜上画弧，两掌心斜相对。

挤：一手臂呈弧形于胸前，另一手掌指斜向上轻扶于其腕内侧，然后两臂同时向前撑圆。

按：两掌心向下，平行收回，自胸前下按至腹前，掌指向前，然后掌指向斜上弧形推出，力达掌跟。

#### (2) 步法。

上步：一腿支撑体重，另一脚经支撑腿内侧向前迈出，脚跟着地，移动重心逐渐过渡到全脚掌着地。

跟步：重心在前腿上，后脚向前跟进一步或半步，脚前掌轻轻着地。

退步：一腿支撑体重，另一腿经支撑腿内侧向后退一步，脚前掌先落地，平稳移动重心后逐渐变为全脚掌着地。

侧行步：一腿支撑，另一脚脚跟抬起向体侧横跨一步，脚前掌先落地，随着重心的移动慢慢变成全脚掌着地，两脚保持平行，开步比肩略宽，收步比肩略窄。

摆脚：一腿支撑体重，另一脚脚尖外摆斜向前，脚跟落地，随着重心的移动变为全脚掌着地。

扣脚：以脚跟为轴，脚尖向内旋转。

碾脚：以脚前掌为轴，脚跟外展。

#### (3) 腿法。

蹬腿：一腿支撑，膝盖自然伸直(微曲)，另一腿提膝上举，然后小腿慢慢伸直，勾脚尖，高不低于腰，力达脚跟。

分腿：一腿支撑，膝盖自然伸直(微曲)，另一腿提膝上举，然后小腿慢慢伸直，绷住脚面，高不低于腰，力达脚尖。

#### (4) 技法。

技法贯穿在太极拳运动的始终，当技法熟练之后，太极拳的动作表达自然而然上升到更高的阶段。

虚灵顶劲：太极拳运动讲究头要自然正直，头顶百会穴要有向上微微顶起的意念，这样做就能在练拳时精神贯注。

气沉丹田：这里的丹田一般指下丹田，位于任脉上的关元穴，在人体脐下三寸，是藏精之所在。练习太极拳时，要求用意识引导“细、匀、深、长、缓”的腹式呼吸，经气息直接运输到丹田，使得练拳时“宽胸实腹”，动作更加沉稳。呼吸和动作配合的一般原则是：开吸合呼、升吸降呼、屈吸伸呼。

含胸拔背：含胸拔背是为了配合腹式呼吸，让气息顺畅地到达下丹田，含胸时胸廓要有向内虚涵之意，有含胸就会背拔，使背部肌肉自然下沉。

松腰敛臀：松腰可帮助气沉丹田，同时因为松腰，可以使得下盘活动更加灵活自如。敛臀要求臀部轻轻向内向上微收，配合松腰，帮助放松臀部和腰部的肌肉。

圆裆松胯：要求两胯撑圆，两膝微内敛，产生裆劲的同时保证下肢气血畅通，它又和“虚

灵顶劲”相互呼应,保持身体的正直,上下气息贯通。圆裆松胯还可以保持下肢运动的灵活。

沉肩坠肘:放松脊背,肩膀下沉,肘关节别外展,手臂遒劲,但不僵硬,使劲力贯穿到上肢。

舒指坐腕:手掌成自然手掌,掌心微含,力贯指尖;坐腕是动作定形时,手腕向手背方向用力。舒指坐腕是将“根在脚,发于腿,主宰于腰”的劲力,体现在手指上。

尾闾中正:太极拳运动讲究“中正安舒”,也就是要求“尾闾”与“脊柱”在一条直线上,处于中正状态,这样可以使下盘更为稳固,整套动作不偏不倚。

内宜鼓荡,外示安逸:内在的精神和情感活动要丰富多彩,精神贯注,但外展的表现要动作平稳,中正安舒。

运动如抽丝,迈步如猫行:太极拳动作遵循的原则是“轻、匀、缓、稳”,也就是说迈步像猫抓老鼠似的轻巧、灵活,手上动作像抽丝剥茧一般均匀而有章法。

### 5.2.3 八式太极拳(一段位)套路动作

#### 1. 预备

两脚并立(见图 5-2-1)。



图 5-2-1



八式太极拳

#### 2. 起势

开步平举(见图 5-2-2)。屈膝下按(见图 5-2-3)。



图 5-2-2



图 5-2-3

### 3. 右左卷肱式

马步翻托掌(见图 5-2-4),马步收掌(见图 5-2-5),马步推掌(见图 5-2-6)。左式同右式,只是方向相反。



图 5-2-4



图 5-2-5



图 5-2-6

### 4. 左右搂膝拗步

丁步托掌(见图 5-2-7),上步落掌(见图 5-2-8)。弓步搂推(见图 5-2-9),后座翻掌(见图 5-2-10)。右式同左式,只是方向相反。



图 5-2-7



图 5-2-8



图 5-2-9



图 5-2-10

### 5. 左右野马分鬃

丁步抱球(见图 5-2-11),上步滚球(见图 5-2-12),弓步分鬃(见图 5-2-13),后座翻掌(见图 5-2-14)。右式同左式,只是方向相反。



图 5-2-11



图 5-2-12



图 5-2-13



图 5-2-14

### 6. 左右云手

扣碾脚(开步)云手,收脚云手,开步云手(见图 5-2-15 和图 5-2-16),再云手一圈。右式同左式,只是方向相反。