

武术图解知识讲座



主讲：马子理

武术图解知识讲座

- **武术图解：**是指记载武术动作和套路的图与文字。用图来描绘动作的形象和身体各部（包括器械）的运动路线，用文字来说明动作的详细过程和要领。
学习目的：正确地掌握武术图解知识，便于自学，对自修能力的培养和技术的提高都有重要的意义。同时，也可以运用图解知识来记载武术动作和套路，便于流传、推广和继承。

武术图解知识讲座

一、图解的基本知识

二、看图方法和注意事项





一、图解的基本知识

(一) 运动方向

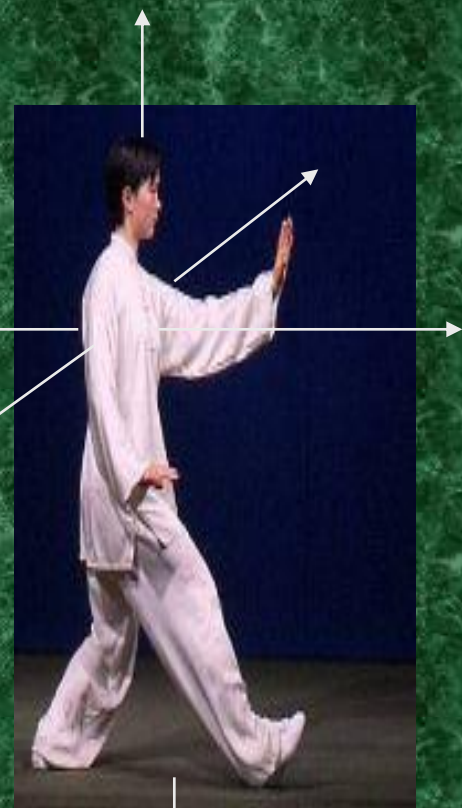
- (二) 动作路线
- (三) 往返路线
- (四) 术语的运用
- (五) 要领说明
- (六) 附图
- (七) 写法顺序
- (八) “左(右)”，“同时”



（一）运动方向

- 图解中的运动方向，是以图中人的躯干姿势为准。图中人的胸前为前，胸后为后，左侧为左，右侧为右。
- 上下方向应以地球为参照物，向地心为下，离地心为上。
- 另外，也有以东、西、南、北来表示运动方向的，通常以起势面向南为准。起势以后，无论身体方向如何改变，均以固定的方位为准。

(一) 运动方向



[返回](#)

（二）动作路线

- 图中一边用虚线（...→）或实线（—→）表示该部位下一运动进行的路线，箭尾为起点，箭头为止点。
- 有的图上、下肢的运动路线都用虚线；
- 有的右上肢和左下肢用实线表示，左上肢和右下肢用虚线表示；
- 有的上，下肢分别用虚线和实线表示。
- 虽然用法不一，但作用则是一致的，都是指明下一运动将经过的路线，有的图解还加用足迹图，以表示脚在运动中的方位及触及地面。

(二) 动作路线





（三）往返路线

- 武术套路有若干段（趟）构成，通常是单数段向左，双数段则转回来向原来的右。弄清段的前进方向之后，即使在前进中有转身的动作变化，在转身后仍能朝着原来的方向前进，这样段的方向就不会搞错。较为复杂的套路，每段的前进方向经常变化，每段的前进方向经常变化，在转身后仍能朝着原来的方向前进，可将一段分成若干小节，一节节地看就容易看懂了。有些图还绘有平面路线图，可以参考。套路的收势一般与起势在同一方向，并且位置接近。

（四）术语的运用

- 为了简练，图解的文字说明中，常用术语来解释动作。如步法中的上步、退步、插步等；步型中的弓步、马步、仆步等；腿法中的正踢、弹踢、侧踹等。有的从简说明，有的只用术语。掌握术语对阅读图解会有很大帮助。



（五）要领说明

- 有些图解，在某个动作后面附有“要领”、“要点”之类的说明。它是为了提示该动作的要领，或者说明应注意之处，阅读时需认真领会



(六) 附图

- 图中有的动作除了用一个图描绘外，还增加一个起补充作用的“附图”。如背向时，看不清手的位置，便可增加一个正面或侧面的“附图”



（七）写法顺序

- 文字说明中，一般先写明运动方向（向左、向右等）。然后写下肢体动作（步型、步法、腿法等），再写上肢体动作（手型、手法、肘法、器械握持方法及运动方法），最后写目视方向。但在个别情况下，则以身体各部位运动的先后顺序来写。

（八）“左（右）”，“同时”

- 文字说明中左（右）或右（左）的写法，是指左、右均可或左、右互换的意思。
“同时”，是指无论先写或后写的身体各部位动作都要一起运动。



二、看图方法和注意事项

- (一) 看图方法
- (二) 注意事项



（一）看图方法

- 1. 首先看分解动作图何 身体各部（包括器械）运动路线，然后详细阅读文字说明，初步了解动作的过程和要领。
- 2. 按照图和文字说明的顺序边看边做，学会几个或一个动作。



（一）看图方法

- 3. 武术运动中的“眼法”要求运动时做到“眼随手动”静止时做到“目随势注”。但在图解文字说明中，通常只写明了静止时的“目随势注”，没有写明运动过程中“眼随手动”的眼法变化。这一点在学会动作之后的练习中要特别注意。
- 4. 有些书上的插图并没有将身体各部位的运动路线全部用箭头表示出来。因此，要详细阅读文字说明，以免漏做或错做。

(一) 看图方法

- 5. 每图解学完一组动作后，要连接起来复习，然后再与前组所学动作一起复习巩固。
- 6. 为提高学习效果，可三人一组，其中一人阅读图解，一人做动作，一人检查。然后相互传授。



[返回](#)

（二）注意事项



- 1. 通过图解学练武术动作和套路是一个循序渐进的过程，必须反复实践，由简到繁，由易到难，才能逐步掌握图解知识的规律。
- 2. 遇到复杂动作时，可先学会下肢动作，再学上肢动作，然后将上下协调配合起来。



(二) 注意事项

3. 武术运动中的“眼法”要求运动时做到“眼随手动”静止时做到“目随势注”。但在图解文字说明中，通常只写明了静止时的“目随势注”，没有写明运动过程中“眼随手动”的眼法变化。这一点在学会动作之后的练习中要特别注意。

（二）注意事项

- 4. 有些书上的插图并没有将身体各部位的运动路线全部用箭头表示出来。因此，要详细阅读文字说明，以免漏做或错做动作。
- 5. 初学时，要定好方向，不能经常变换练习位置。否则，容易弄错方向，影响学习效果。



思考题？

- 一、如何运用今天所学的知识自学武术套路？
- 二、运用武术图谱知识，自学一套短小的武术套路组合。

