

## 前 言

为了适合广大武术爱好者学习的需要，我们在多年教学、训练的基础上，根据由浅入深，由易到难，由简到繁的教学、训练原则，编写了这本《长拳、少林拳》。

本书除编排了大量的基本功和基本动作以外，还编排了具有代表性的组合动作练习，特别选编了儿童长拳、连环长拳二十四势、少林金刚拳、子午拳、基础长拳、练步拳、九刚拳等拳的套路练习。适合各种不同水平的人进行选择使用，对初学者和初步掌握了武术动作技术的人尤为适用。

由于我们的水平有限，经验不足，在编写过程中难免有这样或那样的缺点，恳请读者批评指正。

作 者

1988年于北京

## 愿武术深入千家万户

### ——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史新时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术、学练武术的热潮。这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的努力创造，更需要社会各行各业的支持合作。特别应该指出：我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍。但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版却寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西人民出版社编辑出版的一套“武术锻炼丛书”，对武术的宣传普及，无疑将是又一个新的促进。

据我所知，江西人民出版社的同志筹划出版武术书籍由来已久。记得早在1978年，他们就向有关方面约征稿件，以后又逐步充实、系统，决定编成一套“丛书”。最近我看了部分稿件很受启发，觉得这套丛书有这样几个特点：

一、面向普及，取舍适当。中华武术内容十分丰富，常见的流行拳种不下百种之多，器械内容所谓“十八般兵器”，实则远不止十八种。这样多的武术项目，难免使初学者不知所措，难以选择。编辑同志针对初学者需要，从普及出发，选择了长拳、少林拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通背拳、翻子拳、劈挂拳等九个不同拳种，分类分册出版，基本上概括了我国武术南拳北腿、远取近功、刚柔相济的风貌。器械内容，“丛书”选取了刀、枪、剑、棍四类，有长有短，重点突出。这样就为初学武术者入门引路提供了方便。

二、内容充实，循循善诱。“丛书”对每个拳种和器械的介绍，都包括了基本知识、基本功训练、基础套路、传统套路、竞赛自选套路等几部分内容，从而使初学者对该拳种或器械能有一个全面了解，既可循序渐进地学习掌握该项技术，又可以选择适合自己需要的部分重点练习。

三、实事求是，质朴无华。著论作者、编者对这套丛书的工作态度都是认真的，严肃的。据我了解。本书的作者都是学有专长，多年从事武术教学、教练工作的同志。他们具有丰富的实践经验，其中不少人称得上是造诣深厚的专家。“丛书”中对一些拳种的介绍还是近年来首次出版问世，一些观点颇有独到见解和一定深度，行文引论也体现了实事求是的精神，绝无玄虚迷信、标榜门户、哗众取宠之意。这一点在武术出版物中值得大力提倡，它对正确引导武术爱好者，尤其是青少年爱好者正确认识武术，学习武术十分重要。这也表明，本书的编者

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>