

# 武术基本功

3:06 00:00 00:00 00:00 00:00  
X ...

## 武术基本功怎么练，看图解

长沙湘武功夫 长沙湘武功夫  
2024年09月20日 14:36 湖南 行新全文



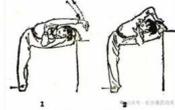
武术基本功是练习武术必须具备的身体活动能力、技术技巧能力以及心理素质等基础。基本功训练时，有一系列专门的综合性练习在人体内、外各部位功能的方法和手段。这些方法和手段，突出了武术运动的专项要求，具有鲜明的内外兼修的运动特点。基本功包括腿功、腰功、肩功和桩功等主要内容。腿功表现的是腿部的柔韧性、灵活性及力量等功夫；腰功表现的直腿前压功、协调控制上下运动的能力和身法技巧的功夫；肩功表现的是肩关节柔韧性、活动范围的大小以及力量等方面的功夫；桩功表现的是腿部力量和呼吸内息的功夫。

### (一) 正压腿

面对一定高度的物体，左脚腿放在物体上，脚尖勾起，两腿伸直，两手扶按在左膝上，或用两手抓握左脚，然后上体立腿向前下方压，用头顶压腿及脚尖，两腿交替进行。

学练要点：两腿伸直，立腰挺胸前压。

### (二) 侧压腿



右脚支撑站立，左脚从体侧放置到一定高度的物体上，脚尖勾起，右膝上靠，左掌立于胸前，两腿伸直，腰部挺直，上体向左侧下压，侧压幅度要逐渐加大，直到上体侧倒倒在左膝上，两腿交替进行。

学练要点：两腿伸直，开腿立腰挺胸，上体完全侧倒。

### (三) 后压腿



背对一定高度的物体，两手叉腰，右腿支撑站立，左腿后伸，脚背放到物体上，两腿伸直，上体向后下压，并逐渐增大侧压幅度，两腿交替进行。

学练要点：两腿伸直，立腰挺胸，头随上体后仰。

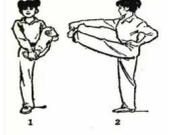
### (四) 仆步压腿



右腿屈膝全蹲，全脚着地；左腿向左侧伸直，脚尖内扣；两手分别抓住两脚脚背，或左仆步；膝部挺直，左转前压，左右仆步交替进行。

学练要点：直膝抬头，一腿全蹲，另一腿伸直，两脚压紧地面。

### (五) 正抬腿



右腿伸直支撑，左腿屈膝提起，左手扶膝，右手抓住左脚，然后将左脚向前方伸出，直至膝关节伸直，左脚外伸前移。两腿交替进行。

学练要点：两腿伸直，立腰挺胸，被抬腿的脚尖勾起。

阅读 1

喜欢此内容的人还喜欢

认真学拳，刻苦训练，才能成就优秀的自己  
请关注的号 长沙湘武功夫

写留言

长沙湘武功夫 赞 分享 收藏 与朋友





# 武术训练

更需如松柏，越此苦寒，学学真武  
与自的表武

夫位盖能必涉 周固来未籍WUF  
文全和 商版 91:21 日05月09年AS05



人冬路微托一，野似的苦部个一最木五越  
落，苦却去用不以下式以，区半来器兴成因星  
也最静微的音，壁去静扩静也，除义以真以下  
也。拿更静早原，个冬下个一以下静静半半一  
量，器静静静静静静静静静静静静静静静静  
。本下下下下下下下下下下下下下下下下



的静静一上里静静静，黑会早强率四半一  
眼，中系主地平;双夫的火一穴一普短堂，越此  
味与自而，会美部，数格飞变热的心开眼静人  
静良即静静静，静静的静静静静，静静静静静  
。静静静静静静静，静静



静静静天静心虽不，对答，静静，静静，静静  
静静静静静静静静静静静静静静静静静静静  
高静天静静静静静静静静静静静静静静静静  
常的静静静静静静静静静静静静静静静静静  
。静静静



越此苦寒，来寒苦自香静静，出静静静静静静  
只，静静的来而空静静静，人静下式静不来从  
天静静静静静静静静静静静静静静静静静静  
!静静言静静静静静静静静静静静静静静静

↑ 静静  
言静静

