

第三課之二 功夫

古時候的人們在狩獵、戰爭的活動中，逐漸累積出各項技能，這些原始的攻防技能就是武術形成的基礎。武術並不是簡單的搏鬥，它還包含了基本功、招數及理論(包含戰略、修養等)三部份。一般我們所說的打功夫，就是武術的基本功。如同蓋房子一樣，房子要蓋多高，地基就要打多深。所以武術中有一句話說，「外練手眼身法步，內練精神氣力功」，正說明武術的底子必須是外功及內功兼修。

平時藉由打功夫，增加肌肉力量、提高柔韌性、加強靈敏性、鍛練耐久力、增大呼吸量及提高反應力...等等，所以武術中還有一句諺語說：「練拳不練功，到老一場空」，就是在提醒練武之人不能只求招數，還必須奠定好底子。

資料來源：

1. [功夫](#)
2. [武術諺語釋義](#)

相關網站：

1. [中國武術功夫](#)
2. [李連杰打功夫](#)
3. [小朋友基本功夫訓練方法](#)
4. [成人基本功夫訓練方法](#)

