



『中国民间武术经典』丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

中国武术入门之

初级长拳

PRIMARY CHANGQUAN

李素玲 郭笑丹 主编
Chief Editor Li Suling Guo Xiaodan

杨琦 著
Compiler Yang Qi

杨少华 译
Translator Yang Shaohua

清华大学出版社 中国书店 北京体育学院图书馆
TSINGHUA UNIVERSITY PRESS CHINA BOOKSTORE PEKING UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION LIBRARY



“中国民间武术经典”丛书
Chinese Folk Wushu Classic Series

中国武术入门之
初级长拳

THE BASIC FORM OF CHINESE WUSHU
PRIMARY CHANGQUAN

李素玲 郭笑丹 主编

Chief Editor Li Suling Guo Xiaodan

杨琦 著

Compiler Yang Qi

杨少华 译

Translator Yang Shaohua

海燕出版社

PETREL PUBLISHING HOUSE

河南电子音像出版社

HENAN ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国武术入门之初级长拳: 汉英对照 / 杨琦编著; 杨少华译. — 郑州:
海燕出版社, 2008. 8
(中国民间武术经典)
ISBN 978-7-5350-3785-5

I. 中… II. ①杨…②杨… III. 长拳(武术)—中国—汉、英
IV. G852.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077973号



中国武术入门之初级长拳

THE BASIC FORM OF CHINESE WUSHU PRIMARY CHANGQUAN

出版发行: 海燕出版社 河南电子音像出版社

Publish: Petrel Publishing House Henan Electronic & Audiovisual Press

地址: 河南省郑州市经五路66号

Add: No.66 Jingwu Road of Zhengzhou, Henan Province, China

邮编: 450002

Pc: 450002

电话: +86-371-65720922

Tel: +86-371-65720922

传真: +86-371-65733354

Fax: +86-371-65733354

印刷: 河南地质彩色印刷厂

开本: 850×1168 1/16

印张: 4.0

字数: 50千字

印数: 1—1 000册

版次: 2008年8月郑州第1版

印次: 2008年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5350-3785-5

定价: 22.00元

百集“中国民间武术经典”光盘在国内外发行之后，引起巨大的反响，深受广大武术界同行的好评，特别是海外广大武术爱好者慕名而来，拜师求学者络绎不绝，并都希望看到与之相配套的文字教材。应广大读者的要求，我们以中英文对照形式编写了这套“中国民间武术经典”丛书，以帮助广大武术爱好者学习和了解博大精深的中华武术文化。

中华武术源远流长。本套丛书详细介绍了少林、太极、峨眉、武当、形意等诸多门派，包括内家和外家，近300余种拳法和武功绝活儿，是目前我国向国内外推介的最权威、最系统、最全面的武术文化精品。

“中国民间武术经典”丛书采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，全方位地展现中华武术文化精髓。每个套路邀请代表当今最高水平的全国武术冠军、正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演练和教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法。

在丛书编写过程中，得到中国武术协会副主席王玉龙先生的关照支持，我们表示衷心感谢！参加本丛书校对工作的人员有张青川、邵佳、王浩、邵倩、韩晓宁等，在此一并致谢！

The 100 sets of *Chinese Folk Wushu Classic* compact disc has received great attention home and abroad since its publication. Most foreign Wushu lovers hope to get the written teaching materials attached to it. We have prepared this

“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

前言

Foreword

series of *Chinese Folk Wushu Classic* to help them understand the Chinese martial art and Chinese culture.

Chinese Wushu has a long history which is profound in content. This series have details on Shaolin, Taiji, Emei, etc. Including internal school and external school, nearly 300 species of the fist position and military accomplishments. They are the most authoritative, systemic and comprehensive of Wushu essence.

Chinese Folk Wushu Classic Series use graphic and video materials to demonstrate the best of the Chinese Wushu. For each routine, we invited the national Wushu champions, the orthodox heirs and famous Wushu experts who represent the highest level to conduct the technical trainings and the teaching demonstrations to guarantee the original techniques of these routines for the learners.

We express our heartfelt gratitude to Wang Yulong, vice-chairman of Chinese Wushu Association for his support and help in the process of compiling these books. We also thank Zhang Qingchuan, Shao Jia, Wang Hao, Shao Qian, Han Xiaoning for their careful work in revising our books. Thanks a lot!

编者

Editor

二〇〇七年七月大暑

July 2007 Summer





“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

编写委员会 Writing Committee

主任 Director

高明星（河南电子音像出版社社长、编审）

Gao Mingxing, Proprietor, Copy Editor of Henan Electronic &

Audiovisual Press

副主任 Assistant Director

李惠（河南省体育局武术运动管理中心副主任）

Li Hui, Assistant Director of Wushu Center of Henan Province Physical

Education Office

杨东军（河南电子音像出版社总编辑、编审）

Yang Dongjun, Chief Editor, Copy Editor of Henan Electronic &

Audiovisual Press

段嫩芝（河南电子音像出版社编审）

Duan Nenzhi, Copy Editor of Henan Electronic & Audiovisual Press

李素玲（江南大学体育学院副教授）

Li Suling, Associate Professor of Institute of Physical Education

of Jiangnan University

委员 Commissioner

马雷（公安部中国前卫搏击协会秘书长）

Ma Lei, Secretary-general of Chinese Advance Guard

Defy Association of Ministry of Public Security

郭笑丹（河南龙腾多媒体技术制作有限公司经理）

Guo Xiaodan, General Manager of Henan Dragon Television

Production Company

吴兴强 （重庆大学体育学院副教授）

Wu Biqiang, Associate Professor of Institute of Physical Education
of Chongqing University

凌长鸣 （江苏信息职业技术学院体育部主任、副教授）

Ling Changming, Sports Department Deputy Director, Associate Professor
Technology College of Information Vocational of Jiangsu Province

杨 琦 （江苏省武术协会常务理事、无锡市体育运动学校副校长）

Yang Qi, Managing Director of Wushu Association Jiangsu Province
Vice-Chancellor of Sports School Wuxi City

总策划 **Chief Producer**

高明星 Gao Mingxing

责任编辑 **Editors in Charge**

赵 建 Zhao Jian



“中国民间武术经典”丛书

Chinese Folk Wushu Classic Series

作者名单 Author List

主 编 Chief Editor

李素玲	郭笑丹
Li Suling	Guo Xiaodan

副主编 Assistant Editor

李 惠	贾大伟	毛景宇
Li Hui	Jia Dawei	Mao Jingyu

编 委 Members of the Editorial Board (以姓氏笔画为序 Name of a Sequence of Strokes)

马 雷	代小平	丛亚贤	纪秋云	刘海科
Ma Lei	Dai Xiaoping	Cong Yaxian	Ji Qiuyun	Liu Haike
乔 燦	何义凡	许定国	杨 华	杨玉峰
Qiao Biao	He Yifan	Xu Dingguo	Yang Hua	Yang Yufeng
张亚东	张学谦	张希珍	高秀明	袁剑龙
Zhang Yadong	Zhang Xueqian	Zhang Xizhen	Gao Xiuming	Yuan Jianlong
潘 艳	孙永文	郑爱民	杜金山	李秀娟
Pan Yan	Sun Yongwen	Zheng Aimin	Du Jinshan	Li Xiujuan
李 瑞				
Li Rui				

视频示范 Video Performer

李 惠 Li Hui

动作示范 Illustrators

侯 雯	赵阳阳
Hou Wen	Zhao Yangyang

摄 影 Photographers

贾大伟	Jia Dawei	林伟峰	Lin Weifeng
-----	-----------	-----	-------------



目 录

第一章 概述

基本技术/003

一、手型/003

二、步型/004

三、手法/007

四、腿法/011

五、平衡/017

第二章 分解教学与图解

第一节 初级长拳简介/021

第二节 初级长拳动作说明
与图解/023

预备式/023

一、起式/023

二、弓步冲拳/026

三、弹腿冲拳/027

Chapter I Overview

Basic Technique / 003

1. Hands Forms / 003

2. Stances / 004

3. Hand Techniques / 007

4. Leg Techniques / 011

5. Balances / 017

Chapter II Step Teaching and Diagram

Section I Brief Introduction of Primary
Changquan / 021

Section II Movement Explanations
and Diagrams of Primary Changquan / 023

Preparatory Form / 023

1. Starting Form / 023

2. Thrust Fist in Bow Step / 026

3. Snap Kick & Thrust Fist / 027

四、马步冲拳/027

五、弓步冲拳/028

六、弹腿冲拳/028

七、大跃步前穿/029

八、弓步击掌/030

九、马步架掌/031

十、虚步栽拳/032

十一、提膝穿掌/033

十二、仆步穿掌/033

十三、虚步挑掌/034

十四、马步击掌/034

十五、叉步双摆掌/035

十六、弓步击掌/036

十七、转身踢腿/037

十八、马步盘肘/038

十九、歇步抡砸拳/038

二十、仆步亮掌/039

二十一、弓步劈拳/040

4. Thrust Fist in Horse-riding
Step / 027

5. Thrust Fists in Bow Step / 028

6. Snap Kick & Thrust Fist / 028

7. Broad Jump & Pierce Palms
Forward / 029

8. Clap Hand & Push Palm / 030

9. Block Palm in Horse Stance / 031

10. Tip-toe Stance & Punch Down
Fist / 032

11. Lift Knee & Pierce Palm / 033

12. Pierce Palm in Crouch Step / 033

13. Raise Palm in Empty Step / 034

14. Clap Palm in Horse Stance / 034

15. Sway Palms in Crossed Step / 035

16. Clap Palm in Bow Step / 036

17. Turn Body & Kick Up / 037

18. Hook Elbow in Horse Step / 038

19. Swing over & Punch Fists in Cross-
legged Step / 038

20. Flash Palm in Crouch Step / 039

21. Chop Fist in Bow Step / 040

二十二、换跳步弓步冲拳/041

二十三、马步冲拳/042

二十四、弓步下冲拳/043

二十五、叉步亮掌侧踹腿/043

二十六、虚步挑拳/044

二十七、弓步顶肘/044

二十八、转身左拍脚/046

二十九、右拍脚/047

三十、腾空飞脚/048

三十一、歇步下冲拳/048

三十二、仆步抡劈拳/049

三十三、提膝挑掌/050

三十四、提膝劈掌/051

三十五、弓步冲拳/051

收式/052

22. Jumping Step to Form Bow Stance
& Thrust Fist / 041

23. Thrust Fists in Horse Step / 042

24. Thrust Down Fist in Bow Step /043

25. Block Palm & Side Kick
in Cross-legged Step / 043

26. Raise Fist in Empty Step / 044

27. Elbow Butt in Bow Step / 044

28. Turn Body & Clap Left Foot / 046

29. Clap Right Foot / 047

30. Flying Kick / 048

31. Thrust Fist Downward in Cross-
legged Step / 048

32. Swing over & Chop Fist in Crouch
Step / 049

33. Lift Knee & Circle Palm / 050

34. Lift Knee & Chop Palm / 051

35. Thrust Fist in Bow Step / 051

Closing Form / 052

第一章
概述



OVERVIEW

基本技术

BASIC TECHNIQUE

基本技术 BASIC TECHNIQUE

一、手型 Hands Forms

1. 拳 Fist

五指攥紧，拳面要平，拇指压于食指、中指第二指节上。（序图1）

Clenching five fingers, fist-face is plane, thumb presses on the index finger and middle finger. (Picture 1)



序图1

2. 掌 Palm

拇指内屈，其余四指伸直并拢向后伸张。（序图2）

Bend inside thumb and the other four fingers upright. (Picture 2)



序图2



序图3

3. 勾 Hook

屈腕，五指撮拢。（序图3）

Wrist bends and five fingers gather.
(Picture 3)

二、步型 Stances

1. 弓步 Bow step

前脚微内扣，全脚掌着地，屈膝，大腿水平，膝部与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚掌着地（两脚间距三脚半左右）。（序图4）

Front tiptoe inward and sole supports, thigh flatly and knee vertical; the other leg is straight, tiptoe inward oblique forwards, (the distance between feet keeps three and a half feet-length). (Picture 4)

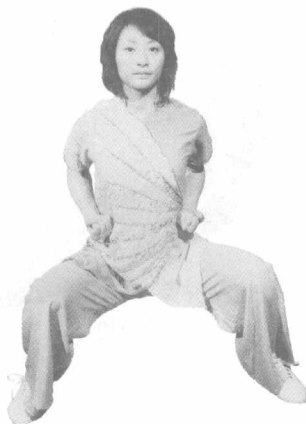


序图4

2. 马步 Horse-riding Step

两脚左右开立，脚尖微内扣，屈膝半蹲，大腿接近水平。（序图5）

Stand apart, tiptoe inward, squat knees, thighs flatly. (Picture 5)



序图5

3. 仆步 Crouch Step

一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，全脚掌着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣。（序图6）

One leg fully squats with thigh and calf together, a whole foot down, knee and tiptoe slightly outward; another leg is straight close to ground with the whole foot down and tiptoe inward deduction. (Picture 6)



序图6

4. 虚步 Empty Step

后脚尖斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚掌着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。（序图7）

Back tiptoe forward, knee squats a half, the thigh flatly slightly, foot down steadily; front leg bends slightly with foot-back straight and tiptoe on the ground. (Picture 7)



序图7

5. 歇步 Cross-legged Step

两腿交叉，屈膝全蹲，前脚全脚掌着地，脚尖外展；后脚脚后跟离地，臀部外侧紧贴小腿。（序图8）

Cross legs and squat knees completely, the front sole touches ground with tiptoe outward; back heel the outside of buttocks sticks to calf. (Picture 8)



序图8



序图9

6. 坐盘 Cross-legged Sitting Position

两腿交叉叠拢下坐，臀部和右腿的大小腿外侧及脚面均着地；左腿的大腿靠近胸部。（序图9）

Legs under cross-sitting, buttocks and right leg touches ground; the thigh of left leg is near the chest. (Picture 9)

7. 丁步 T-stance

两腿并拢半蹲，一脚全脚掌着地，另一脚脚尖点地，靠在支撑脚内侧，支撑腿大腿成水平。（序图10）

Legs together and half-squat, one foot on the ground, the other tiptoe points on the ground, lean on inside of the supporting leg, the thigh of supporting leg keeps flatly. (Picture 10)



序图10

8. 横裆步 Horizontal Crotch Step

两脚左右开立，约同弓步宽，全脚掌着地，脚尖向前方。（序图11）

Legs apart, about the same width as bow step, with the whole foot down and tiptoe forward. (Picture 11)



序图11