



中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科编

长拳基本 动作和应用术语

武术教材参考资料之三

· 武术教材参考資料之三 ·

长	拳	基	本	动	作
---	---	---	---	---	---

和	应	用	术	語
---	---	---	---	---

中华人民共和国体育运动委员会

运动司武术科 編

人民体育出版社

統一書號：7015·789

武技教材參考資料之三
長拳基本動作和應用術語
中華人民共和國體育運動委員會
運動司武術科 編

*

人民體育出版社出版

北京體育路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 21千字 印張3

1968年10月第1版

1968年10月第1次印刷

印數：1—18,700冊

定價〔9〕0.34元

責任編輯：尹維中 封面設計：莊素瑛

序 言

武术名称和术语的创造，并不是在今天才有的，很久以前，就在武术教学和民间广泛地运用着和流传着，如“鯉魚打挺”、“兔渡鷹翻”、“回头望月”、“打虎式”等都充满了诗意和动人的形象。同时，在今天看来，还有不少名称和内容是完全一致的，如馬步、弓箭步、二起脚、旋风腿等，这些宝贵的遗产，是我们在整理武术名称和术语工作中应该保留的。

但是，应该说明，在我国武术的传统术语中，还存在着不统一、不具体、抽象得使人难以捉摸的缺点，甚至带有封建迷信的色彩，这些就需要我们在整理武术术语工作中加以剔除和改革。

为了适应群众性武术运动的开展，编写一套简明、确切、统一的术语是十分必要的。这不仅使群众能够顾名思义，加速掌握技术，而且，在今后的武术书籍编写中，以及裁判工作中，都需要有统一的语汇。我们相信出版这部书籍，将会更有力地促进武术运动的发展。

本书仅限于长拳技术范围内的名称术语，书中难免存在缺点，我们诚恳地希望广大读者提出改进意见。

编 者

7月25日

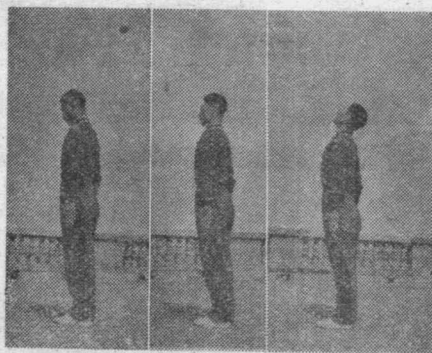
目 录

一、头部.....	1	九、步法.....	50
二、身軀.....	2	十、腿法.....	63
三、上肢.....	6	十一、击响.....	74
四、手型.....	14	十二、平衡,	76
五、掌法.....	19	十三、跳跃.....	81
六、掌法.....	30	十四、旋轉.....	82
七、下肢.....	40	十五、跌扑滾翻.....	86
八、步型.....	43		

一、头 部

1. 抬头：由低头两眼看到地（图1甲），使之抬头，两眼向前平视（图1乙）。

2. 仰脸：由图1乙之抬头、两眼向前平视，使之向后屈颈、仰脸朝上（图2）。



甲

乙

图 1

图 2

3. 低头：脸朝下，两眼看到地（图1甲）。

4. 收下颏：由下颏向前突出（图3甲），使之直颈，下颏缩回（图3乙）。

5. 转脸：头向左（右）转，眼向左（右）看。



图 3

6. 变脸：头向左（右）猛然用力转动，眼向左（右）看。

二、身 躯

1. 上身前倾：身体挺胸、直腰，向前略倒（图 4）。
2. 上身前探：身体挺胸，向前远伸（图 5，是上身向左脚处前探）。
3. 上身略俯：身体向前作45度的倾倒（图 6）。

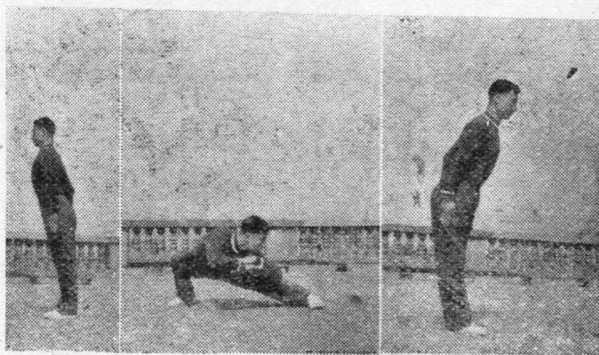


图 4

图 5

图 6

4. 上身平俯：身体向前弯腰作90度或稍大于90度的倾倒（图7）。

5. 上身下俯：身体向前弯腰俯倒，与下肢成锐角或尽量接近下肢小腿（图8）。

6. 上身后仰：身体挺胸，向后略弯（图9）。

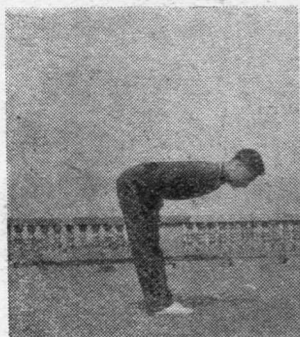


图 7



图 8



图 9

7. 上身后弯：身体向后屈腰弯倒（图10）。

8. 上身向左（右）侧弯：身体向左（右）屈腰弯倒（图11）。

9. 上身左（右）转：身体向左（右）转至45度或90度（图12）。

10. 上身向左（右）拧腰：身体向左（右）转过90度，下肢不动（图13）。

11. 上身向左（右）转腰：身体向左（右）做腰部廻环动作（图14甲、乙、丙、丁）。

12. 上身向左（右）翻身：身体向前俯倒构成横轴，上

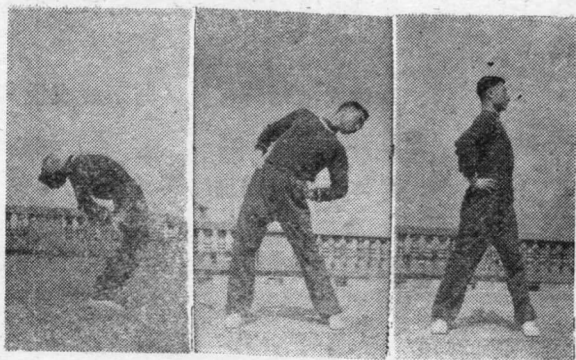
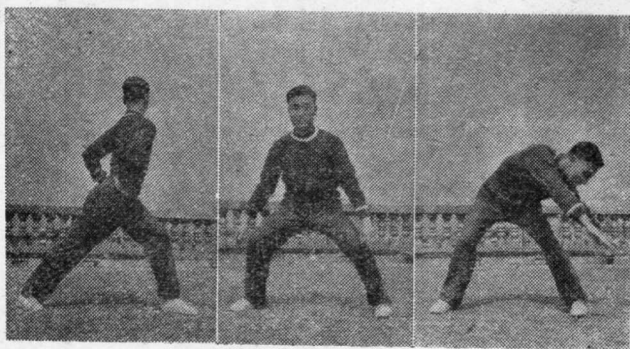


图 10

图 11

图 12



甲

乙

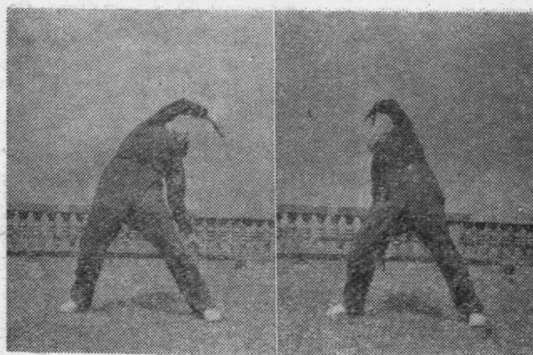
图 13

图 14

身随之从下向左（右）、向上滾轉（图15甲、乙）。

13. 含胸：胸部放松，微向里縮（图16）。

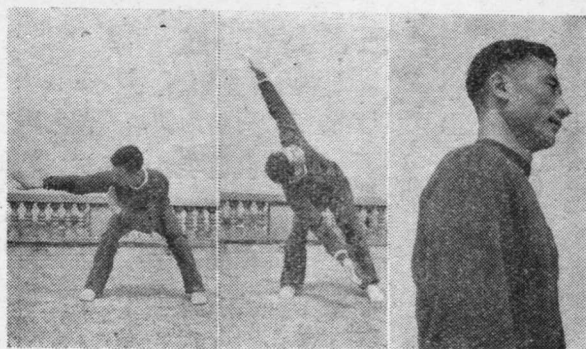
14. 挺胸：胸部挺出。



丙

丁

图 14



甲

乙

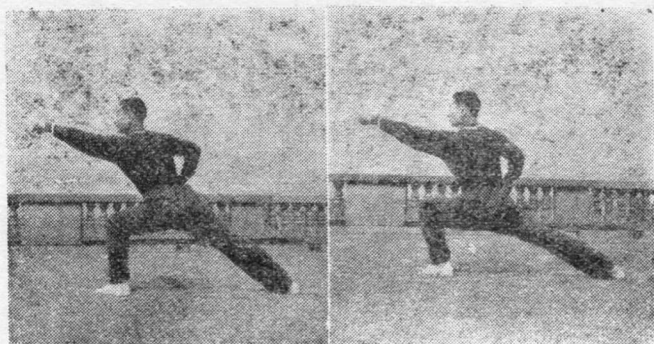
图 15

图 16

15. 塌腰：腰后部向下、向里收缩，如：图17甲是没有塌腰的姿势；图17乙是经塌腰了的姿势。

16. 直腰：腰部正直如立正姿势。

17. 收腹：小腹向里收缩。



甲

乙

图 17

三、上 肢

1. 臂内旋：如以右臂手心向前为例，“臂内旋”，就

是使手心由前面从内侧转向身后，亦即是使前臂的桡骨围绕尺骨转动而交叉在尺骨的上面（图18甲）

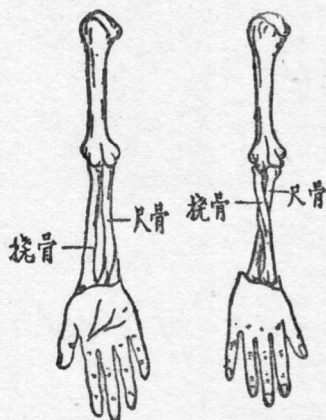


图18 乙

图18 甲

2. 臂外旋：即是使桡骨离开尺骨向外转动的动作（图18乙）。

3. 臂内收：臂向里侧牵引（图19）

4. 臂外展：臂向外侧牵引（图20）。

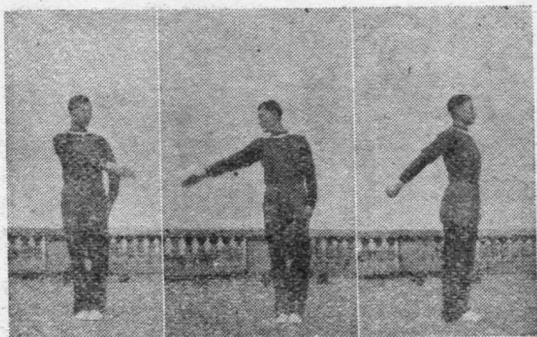


图 19

图 20

图 21

5. 臂上举：肘臂伸直从下或从前、从两侧向上举起。
6. 臂前平举：肘臂伸直从下向前举起至水平部位。如不至水平部位，则称“斜举”。
7. 臂侧平举：肘臂伸直从下向侧方举起至水平部位。
8. 臂后平举：肘臂伸直从下向后举起至水平部位。
9. 反臂后举：肘臂伸直、内旋，从下向后斜举（图 21）。
10. 向里掄臂：臂外展，从外侧上举向里侧下放的廻环动作。
11. 向外掄臂：臂内收，从里侧上举向外侧下放的廻环动作。
12. 向前掄臂：臂从身后上举，向前方下放的廻环动作。
13. 向右掄臂：臂从身前上举，向后方下放的廻环动作。
14. 挽臂：臂前平举、内旋，以肘关节为轴，从前向

下、向里、向上、向外的繞环动作（图22甲、乙、丙）。



甲

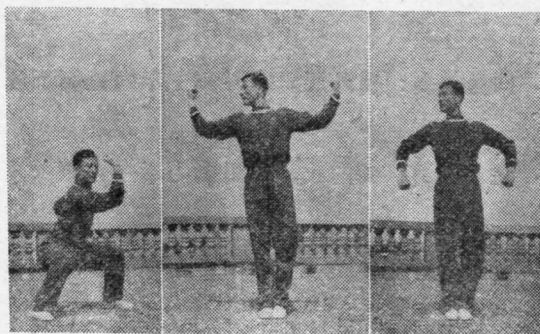
乙

丙

图 22

15. 掙肘：臂从下向前屈肘举起，如掙物状(图23甲)；
或从下向側方屈肘举起，如掙物状（图23乙）。

16. 提肘：臂屈肘在身体两侧提起，如提物状(图24)。



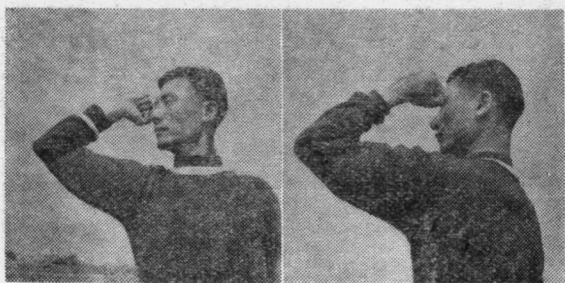
甲

乙

图 23

图 24

17. 叠肘：上臂平举，前臂屈肘叠在上臂的上面（图25甲）或（图25乙）。

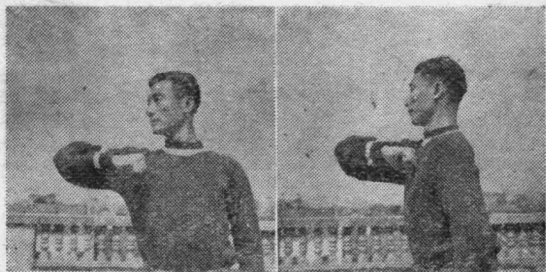


甲

乙

图 25

18. 平肘：上臂平举，前臂横屈与上臂并列平行（图26甲）或（图26乙）。

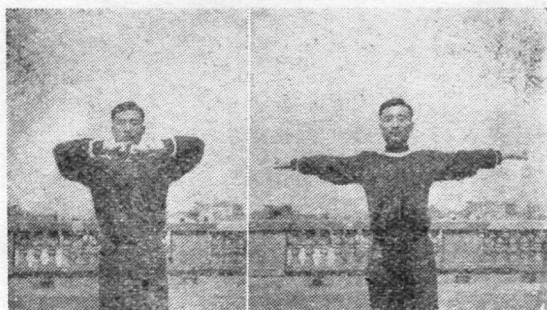


甲

乙

图 26

19. 平撑：由平肘向外平扫后振（图27甲、乙）。



甲

乙

图 27

20. 上架：臂屈肘成弧形举于头顶上方（图28）。

21. 下压：臂前平举，屈肘以前臂为力点下沉（图 29 甲、乙）或臂上举，屈肘以前臂为力点下沉。

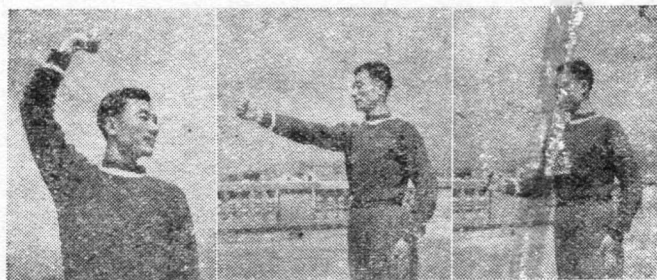


图 28

甲

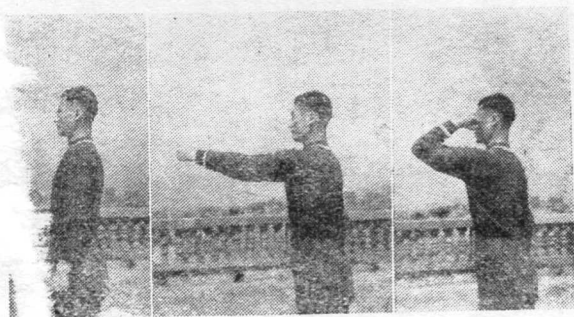
乙

图 29

22. 外带：臂从下向前举起，屈肘以前臂桡骨一面为力点向耳侧猛力收回（图30甲、乙、丙）。

23. 里挂：臂从前方内旋，以前臂桡骨一面为力点，向

力内收（图31甲、乙）。

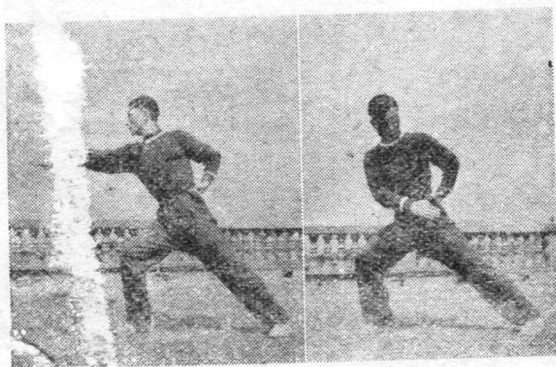


甲

乙

丙

图 30



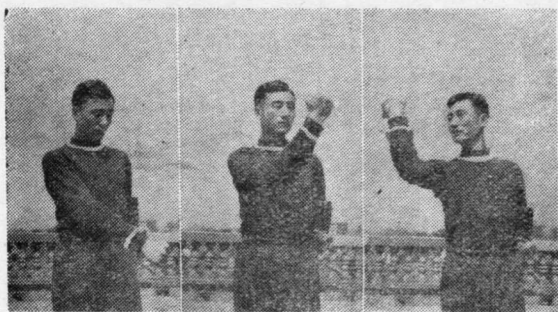
甲

乙

图 31

24. 外格·臂从下内收，屈肘以前臂桡骨一面为力点，

（图32甲、乙、丙）。



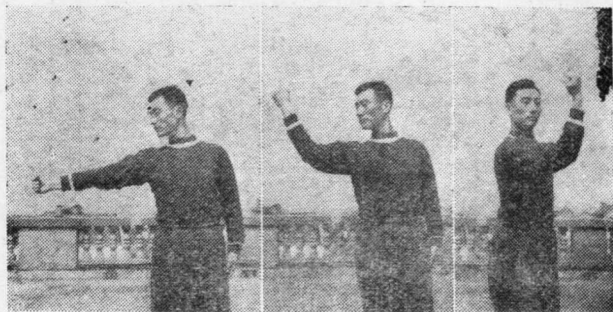
甲

乙

丙

图 32

25. 里磕：臂从下外展，屈肘以前臂尺骨一面为力点，拂面向里摆动（图33甲、乙、丙）。



甲

乙

丙

图 33

26. 截臂：臂前伸，外旋，以前臂尺骨一面为力点，猛然屈肘向胸前收回（图34甲、乙）。