



中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科編

长拳运动

武术教材参考資料之二

• 武术教材参考资料之二 •

长	拳	运	動
---	---	---	---

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

统一书号：7015·776

武术教材参考资料之二
长 拳 运 动
中华人民共和国体育运动委员会
运动司武术科编

*

人民体育出版社出版

北京体育馆路

(北京市书刊出版业营业登记证出字第049号)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店发行

*

787×1092 1/32 62千字 印数2 $\frac{8}{9}$

1959年10月第1版

1959年41月第2次印刷

印数：701—13, 700册

定价 [9] 0.32 元

责任编辑：尹维中 封面设计：庄素琪

目 录

一、序言.....	1
二、初級长拳內容說明.....	2
三、初級长拳第一路动作名称順序.....	4
四、初級长拳第二路动作名称順序.....	5
五、第一路动作說明.....	6
六、第二路动作說明.....	26
七、初級对拳.....	50
八、略談长拳的鍛炼方法..... (蔡龍雲)	78

序 言

长拳运动是我国历史悠久的武术项目，它的健身价值和勇敢彪悍的艺术形象，深为我国历代人民所喜爱，经过历代人民长期实践，不断演进的结果，形成了一套完整的技术体系，有单练、对练、竞技比赛等形式，成为一般武艺的基础。在群众中流传较广的套路有：少林拳、查拳、六合拳、罗汉拳、花拳、燕青拳、秘宗拳等，它们都具有共同的“起伏转折，窜蹦跳跃”的运动形式和艺术风格。

我们在进行整理工作中，除了贯彻通俗易懂的原则外，并保持这种传统技艺的完整性和系统性，所以编写了初级长拳第一、二路，初级对拳，长拳比赛规定套路，长拳基本动作和应用术语，并请蔡龙云先生写了长拳锻炼方法一文，供广大读者锻炼中参考。但是，为了照顾读者购买方便，减轻读者经济负担起见，本书将初级长拳第一、二路，初级对拳、长拳锻炼方法编订一册，其余部份均分册编印。由于这项整理工作涉及的技术方面十分复杂，本书编印难免出现缺点，我们诚恳地希望读者提出宝贵意见，以求改进。

編 者

初級长拳內容說明

初級长拳的出版，是为了适应广大群众的需要，整理編写出来的。

它的內容非常丰富，上肢，包括拳、掌、鈎手等三种不同的“基本手型”，劈、冲、扣、压、推、砍、撩、穿等八种不同的“基本拳法”和“基本掌法”；以及平掌、撑手、上架、下压、里腿、頂肘等六种手、臂、肘的活动。下肢，包括了馬步、弓箭步、虛步、仆步、歇步、点步等六种不同的“基本步型”；进步、上步、移步、倒插、蹀、跃等六种不同的“基本步法”；以及蹬腿、弹腿、踢腿等三种腿脚的活动。除此，还包含着轉身弓步頂肘的“轉体动作”、提膝独立的“平衡动作”、跃步飞脚的“跳跃动作”。

这些內容，在运动过程中由于活动的方法不同、运动的方向不同、便使身軀、四肢全面地作到了伸屈、回环、振摆、轉体、平衡、跳跃等多种形式的鍛炼，促进了身体的全面发展。

像上肢的冲拳、推掌，下肢的蹬腿、弹腿等伸屈动作，能发展上下肢肌肉的弹性和力量，增强骨骼韧带的坚固；特别是馬步等六种不同的步型，对发展下肢各組肌腱的力量，起着极大的鍛炼作用。

而上肢的双劈拳、掄压拳、亮掌、双摆掌接撩掌向外、向里、向前的回环动作，以及下肢踢腿的振摆动作，对发展

胸鎖關節和髖關節的靈活性與柔韌性，也起着積極的鍛煉作用，它們能有效的擴大關節的活動範圍，增強關節的滑潤。

再像其中的轉身弓步的轉體動作，提膝獨立的平衡動作，它們的數量雖然不多，但對訓練前庭器官，培養正確利用運動的慣性力量，在運動中保持身體的平衡與穩定，發展肌肉收縮的控制功能，也還有它一定的作用的。

跃步飞脚的跳躍動作，是要求能在空中結合做拍腳的击响動作的，這就必須跳得高，騰空的時間長，方位和動作準確。因而也就相應地發展了靈敏、速度、肌肉的收縮性和控制性、動作的精確性和協調性。

初級長拳第一、二路的結構順序，是按照每節四動八拍，左右反復練習，前後緊密相扣，“平均發展”，“循序漸進”的新的武術教學的要求來進行處理和安排的。

譬如：開始在第一路第一節的里面，安排了馬步和弓箭步，首先為後面幾節的一系列的運動，奠定了下肢力量和“基本步型”的良好基礎；動作上除了雙劈拳的向外回環外，其它就是活動方法和運動方向相同的、極其簡單的冲拳和蹬腿的伸屈動作，這些動作對初學的人來說，是很容易在最短時間內加以掌握的。

而在第一路第二節的里面，推掌和穿掌的動作雖然在“手型”上不同於第一節里面的冲拳，但在活動方法和運動方向上還是和冲拳相同的，同樣是一種由屈到伸的動作，這就使學者不難於掌握第二節中的弓步推掌，拗弓步推掌和弓步穿手推掌的三個動作，從而也促使了伸屈動作的“循環練習”。另外，在第二節的里面，却增添了攪手和砍掌的平擺

动作，也安排了轉身的动作，这就比第一路第一节要复杂了一些，但是在数量的处理上放得并不多，只占四个动作的四分之一，它是完全遵照“循序漸进”的要求来增添动作的。

到了第二路第三、四节的时候，动作的复杂性和难度才越来越太，虛步、歇步、掄压、平衡、踢腿、跃步的騰空飞脚，都相繼出现了；然而，在前面的“循环复习”的“循序漸进”的基础上来練習这些动作，也是会“迎刃而解”的，不会有什么特殊困难的感觉。

我們希望有关同志和广大群众，在教学的試用中，在自学的体驗中，多提出改进的意见，这便是我們的热望。

初級长拳第一路动作名称順序

第一节

預备势

- 一、馬步双劈拳
- 二、拗弓步冲拳
- 三、蹬腿冲拳
- 四、馬步冲拳
- 五、馬步双劈拳
- 六、拗弓步冲拳
- 七、蹬腿冲拳
- 八、馬步冲拳

第三节

- 一、虛步上架

第二节

- 一、弓步推掌
- 二、拗弓步推掌
- 三、弓步攜手砍掌
- 四、弓步穿手推掌
- 五、弓步推掌
- 六、拗弓步推掌
- 七、弓步攜手推掌
- 八、弓步穿手推掌

第四节

- 一、弓步双摆掌

- 二、馬步下压
- 三、拗弓步冲拳
- 四、馬步冲拳
- 五、虛步上架
- 六、馬步下压
- 七、拗弓步冲拳
- 八、馬步冲拳

- 二、弓步擦掌
- 三、推掌彈踢
- 四、弓步上架推掌
- 五、弓步双摆掌
- 六、弓步擦掌
- 七、推掌彈踢
- 八、弓步上架推掌收勢

初級长拳第二路动作名称順序

第一节

預备勢

- 一、拗弓步搜手冲拳
- 二、冲拳彈踢
- 三、馬步上架冲拳
- 四、虛步掩肘里磕
- 五、拗弓步搜手冲拳
- 六、冲拳彈踢
- 七、馬步上架冲拳
- 八、虛步掩肘里磕

第三节

- 一、虛步推掌
- 二、歇步掄压
- 三、提膝上穿掌

第二节

- 一、歇步亮掌
- 二、轉身弓步頂肘
- 三、提膝双扣拳
- 四、弓步双推掌
- 五、歇步亮掌
- 六、轉身弓步頂肘
- 七、提膝双扣拳
- 八、弓步双推掌

第四节

- 一、虛步穿掌
- 二、进步踢腿
- 三、蹀步飞脚

四、弓步撐掌

四、弓步推掌

五、虛步推掌

五、虛步穿掌

六、歇步掄壓

六、進步踢腿

七、提膝上穿掌

七、蹀步飛腳

八、弓步撐掌

八、弓步推掌

第一路動作說明

第一節

預備勢

動作：立正姿勢站好（圖預備式甲），兩手握拳，屈肘抱於兩腰側，拳心朝上；臉向左轉，眼向左側方平視（圖預備式乙）。



（預備式甲）

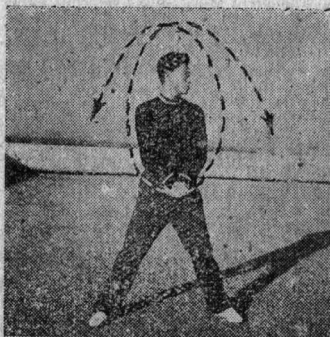


（預備式乙）

要点：挺胸、直腰、兩肩后張、兩拳緊貼腰側，拳面與腹壁相齊。

一、馬步雙劈拳

動作：①左脚向左開步，兩拳同時從腰側伸向腹前錯臂交叉，左拳在里，右拳在外，拳背均朝外（圖1甲）；②兩腿屈膝半蹲成馬步，兩拳同時向外掄臂側劈、平舉，拳眼朝上；眼看左拳（圖1乙）。



（圖1甲）



（圖1乙）

要点：①開步、掄臂和半蹲的動作，必須同時進行。
②形成馬步之後，兩大腿要坐平，腳尖里扣，兩膝里合，挺胸，塌腰，兩肩松沉，兩拳與肩平行。

二、拗弓步冲拳

動作：①先將右拳屈肘收抱於右腰側，拳心朝上；②左腳跟和右腳掌同時碾地使上身左轉，左腿屈膝，右腿伸直，成左勢弓箭步；左拳臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱於左腰側；右拳同時成直拳前冲，拳眼朝上（圖2）。

要点：①上述兩動必須連貫起來作，不要分割。②冲拳必須用力，冲出之後，右肩必須前順，左肩必須後牽，右拳

略高过肩，左脚防止脚跟拔起，右脚防止脚外侧掀起。

三、蹬腿冲拳

动作：左脚不动，右脚屈膝提起，向前平伸蹬出，脚尖翘起；右拳同时臂外旋使掌心朝上，屈肘收抱于右腰侧；左拳随之成直拳向前冲出，拳眼朝上；眼看左拳（图3）。



（图2）



（图3）

要点：①收拳、冲拳、蹬腿的三个动作必须同时进行，要协调一致。②蹬伸之腿必须以脚跟着力向前平蹬，立地之腿必须稳固。③上身仍须挺胸，可略向前倾，防止后仰；两肩要松沉，左肩前顺，右肩后牵。

四、马步冲拳

动作：右脚向前落步，脚尖里扣；左脚同时以脚掌碾地使脚跟里转，上身随之左转，两腿屈膝半蹲成马步；左拳于形成马步之同时，臂外旋使掌心朝上，屈肘收抱于左腰侧；右拳随即向右侧方成直立拳平伸侧冲，拳眼朝上；眼看右拳（图4）。

要点：①落步、转身、屈膝半蹲的动作必须和收拳、冲

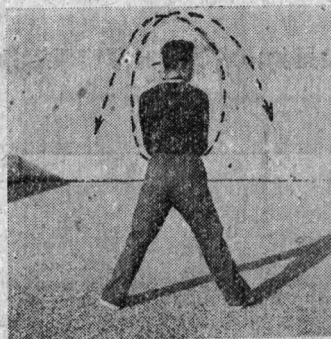
拳的动作协调一致。②馬步形成之后，两肩稍向后张，左肘向后牵引，右拳略高过肩，上身挺胸、塌腰。

五、馬步双劈拳

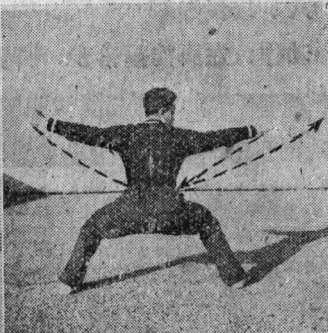
动作：①上动稍停，两脚不动，两腿直起；左拳从左腰侧向腹前下伸，拳背朝外；右拳于左拳下伸之同时，臂内旋使拳眼朝下，从右侧方向下、向腹前内收，至腹前在左拳外面与左拳错臂交叉，拳背也朝外；眼向右平视（图5甲）；②两腿屈膝半蹲成馬步，两拳同时向外掄臂侧劈、平举，拳眼朝上；眼看右拳（图5乙）。



(图4)



(图5甲)



(图5乙)

要点：与上述第一动的馬步双劈拳相同。

六、拗弓步冲拳

动作：①先将左拳屈肘收抱于左腰侧，掌心朝上；②右



(图6)

脚跟和左脚掌同时碾地使上身右轉，右腿屈膝，左腿伸直，成右势弓箭步；右拳臂外旋使掌心朝上，屈肘收抱于右腰側；左拳同时成直拳前冲，拳眼朝上（图6）。

要点：与上述第二动的拗弓步冲拳相同，惟动作相反。

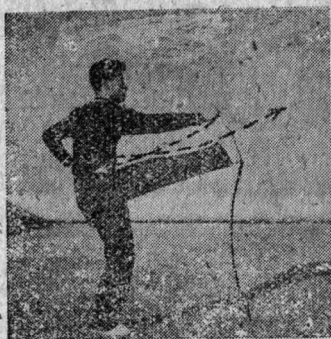
七、蹬腿冲拳

动作：右脚不动，左脚屈膝提起，向前平伸蹬出，脚尖翘起；左拳同时臂外旋使掌心朝上，屈肘收抱于左腰側；右拳随之成直拳向前冲出，拳眼朝上；眼看右拳（图7）。

要点：与上述第三动的蹬腿冲拳相同，惟动作相反。

八、馬步冲拳

动作：左脚向前落步，脚尖里扣；右脚同时以脚掌碾地



(图7)



(图8)

使脚跟里轉，上身隨之右轉，兩腿屈膝半蹲成馬步；右拳于

形成馬步之同时，臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰側；左拳隨即向左侧方成直拳平伸側冲，拳眼朝上；眼看左拳（图8）。

要点：与上述第四动的馬步冲拳相同，惟动作相反。

第 二 節

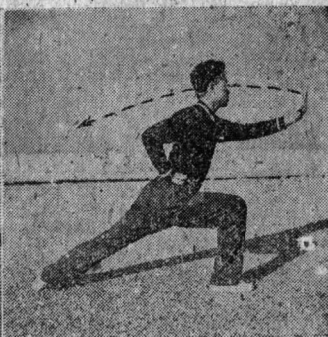
一、弓步推掌

动作：上动稍停，上身左轉，右脚随之向前上步，左腿伸直，右腿屈膝，成右势弓箭步；左拳于右脚上步之同时，臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于左腰側；右拳随之变为侧立掌向前平伸推出，掌指朝上；眼看右掌（图9）。

要点：①轉身、上步、收拳、推掌的动作，必須協調一致。②推掌时，必須使腕关节向拇指一側上屈，以小指一側着力向前推出；推出之后，腕关节尽量向上側屈，肘臂伸直，肩部松沉并向前順，掌指高与眉齐。③上身必須挺胸，塌腰；弓步同前。



(图9)



(图10)

二、拗弓步推掌

动作：两脚不动，步型不变，上身右转；右掌变拳屈肘收抱于右腰侧，掌心朝上；左拳同时变为侧立掌向前平伸出，掌指朝上；眼看左掌（图10）。

要点：左肩前顺，右肩后牵，防止两脚拔跟、掀脚。

三、弓步搜手砍掌

动作：①上身从左向后转，面向左前方，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左势弓箭步；左掌直腕成俯掌，于转身之同时从左向后平摆横摆；眼随左掌（图11甲）；②上动不停，左掌变拳，臂外旋使掌心朝上，屈肘收抱于左腰侧；右拳同时变掌，臂外展，从后由外向身前成仰掌平摆横砍；眼看右掌（图11乙）。



（图11甲）



（图11乙）

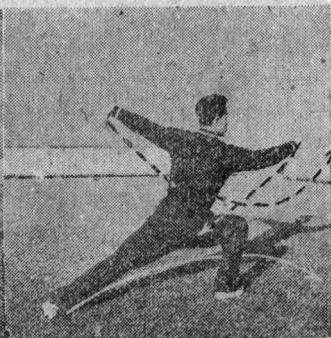
要点：①转身、搜手、收拳、砍掌的动作，必须协调一致，同时不必过快。②砍掌时，肘腕关节都必须伸直；砍掌之后，掌心略高过肩，两肩松沉。

四、弓步穿手推掌

动作：①左拳变掌，从左腰侧由右掌上面向前平伸穿出，掌心朝上；右掌于左掌前穿之同时，臂内旋使掌心朝下成俯掌，顺左臂下面屈肘收于胸前（图12甲）；②上动不停，左掌臂内旋，五指撮拢成钩手，钩尖朝下；上身此时右转，面向右前方，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右势弓箭步；右掌同时成侧立掌向前平伸推出，掌指朝上；眼看右掌（图12乙）。



(图12甲)



(图12乙)

要点：①穿掌与收掌的动作，必须同时进行；转身、钩手与推掌的动作，也必须同时进行；而这两部分的动作，又必须先后紧密相接，协调连贯，中间不要停顿。②推掌之后，掌腕要尽量向上侧屈，掌指高与眉齐；钩腕要尽量向下屈，钩顶略高过肩。弓步同前。

五、弓步推掌

动作：①上动稍停，左钩手变为倒掌屈肘收抱于左腰侧，掌指朝下；②左脚向前上步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半