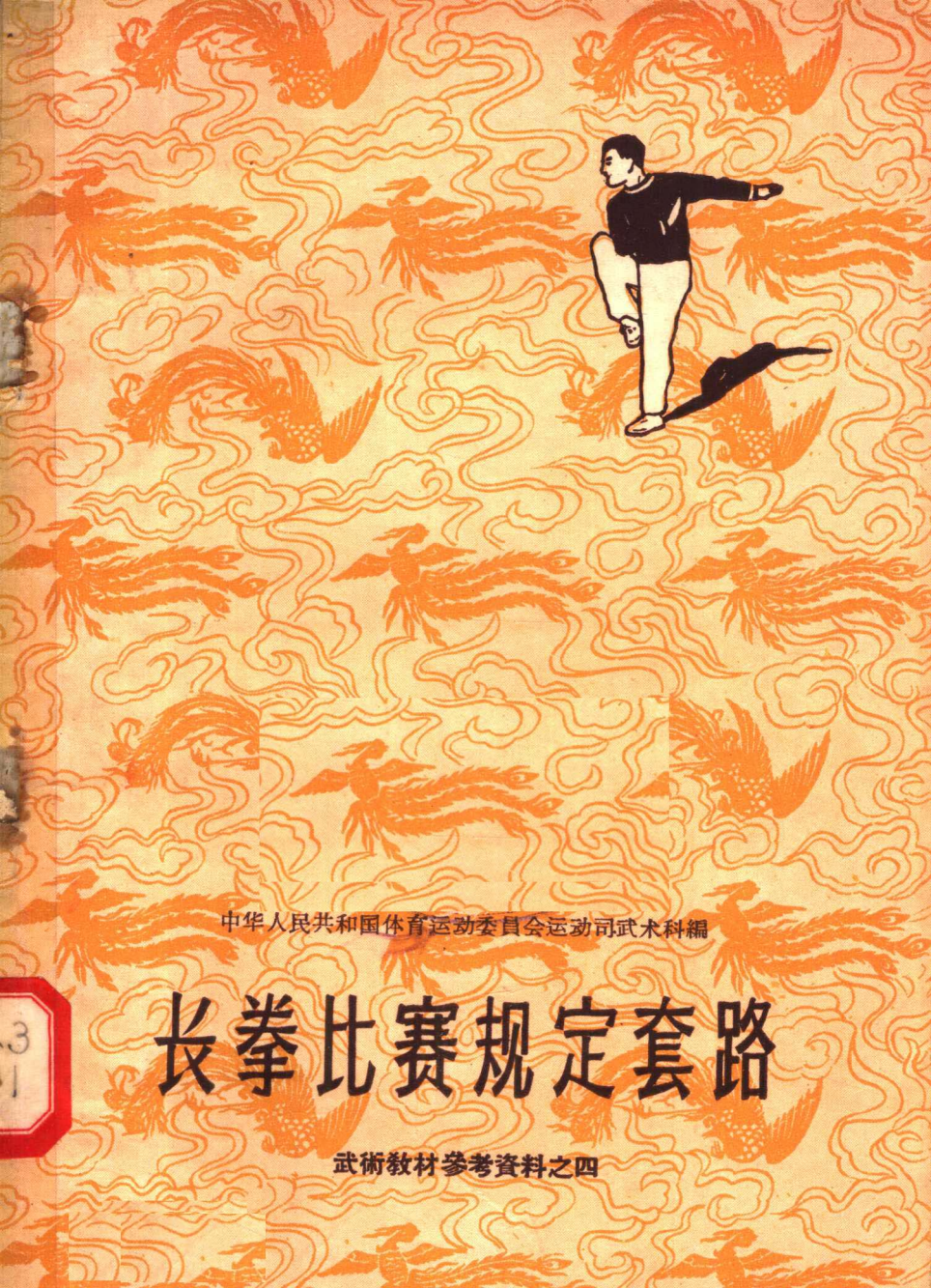




中華人民共和國體育運動委員會運動司武術科編

长拳比赛规定套路

武術教材參考資料之四



統一書号：7015·630

武术教材参考资料之四

長拳比賽規定套路

中华人民共和国体育运动委员会
运动司武术科編

*

人民体育出版社出版

北京体育館路

(北京市書刊出版業登記許可証出字第049號)

冶金工業出版社印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 15千字 印張1 $\frac{22}{32}$

1958年5月第1版

1958年5月第1次印刷

印数：1—20,700册

定价 [9] 0.2) 元

責任編輯：尙久登 封面設計：庄素瑛

第一路

預备势

动作：两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，两手贴靠腿侧，立正姿势站好（图1）。

要求：挺胸、塌腰、松肩、收颏、目光向前平视，精神贯注，气势严肃。不可以喜眉笑眼，也不可以横眉立目。

一、弓步叉掌

动作：右脚不动，左脚向前上步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左势弓箭步；两手由腿侧随左脚上步之同时向前、向上在胸前屈腕成侧立掌交叉，左掌在上，右掌在下（图2）。

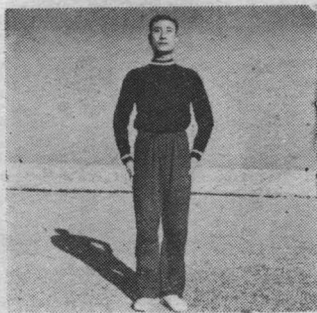


图 1

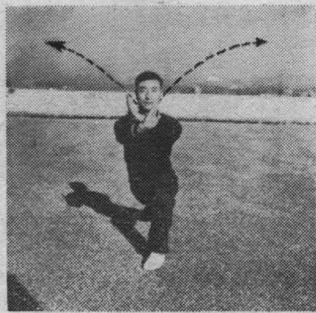


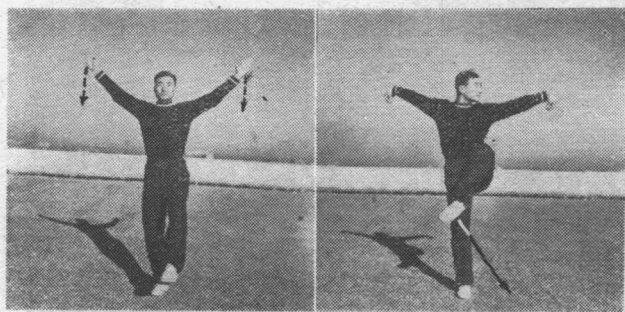
图 2

要求：①左腿屈膝必须使大腿坐平，小腿向后斜垂，膝部与脚尖垂直，右腿挺膝伸直，脚尖尽量向里扣，脚跟不可

拔起，脚外侧也不可掀起。②上身略向前倾，挺胸、塌腰。③两肘微屈，两掌高度位于面前不可高过头部。④拇指屈攏，其余四指伸直并攏，腕部尽量屈。⑤头须端正，目光向前平视。

二、提膝双钩

动作：①右脚在后不动，左脚用脚前掌蹬地离开地面，双掌上举过头，在头部上方向左右分开(图3之①)；②左腿屈膝在身前提起，小腿略向右斜垂，脚面绷平护于裆前；右腿挺膝直立，成为提膝独立平衡；两掌在提膝之同时由上向左右两侧平落，变为正钩手，钩尖向下；头随之向左转，目光注视左侧方(图3之②)。



①

②

图 3

要求：①由弓步变提膝独立平衡时，提膝动作必须迅速、稳当，不可使右腿有所移动或使上身摇晃。②形成提膝双钩后，右腿膝部必须挺直，左膝尽量上提，左小腿从左向右斜垂身前；挺胸、塌腰；两臂左右伸平，腕部略高于肩，腕

关节尽量向下屈；两肩自然松沉，不可上耸。③提膝双钩，必须站稳之后再变下一个动作，不可在提膝尚没站稳，就进行下一个动作。

三、并步抱拳

动作：①左脚向身前落步（图4之①）；②右脚向前进一步；双钩手变拳向上屈肘使拳位于两耳上侧，拳心朝前，拳眼朝下；头部转正，目光前视（图4之②）；③在后之左脚向前与右脚靠拢并步直立，两拳由耳侧向小腹前方下按，肘微屈，拳心朝下，拳眼朝向小腹，拳面相对；头向左转，目仍左视（图4之③）。

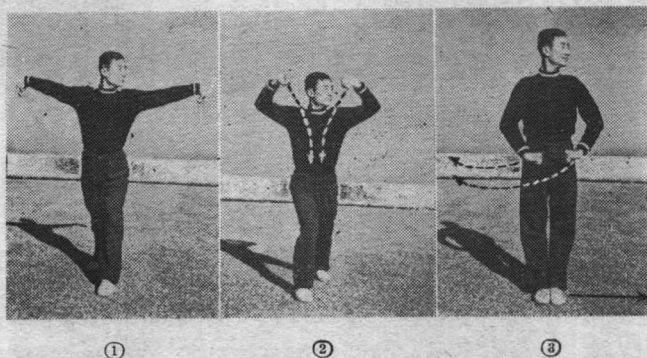


图 4

要求：①上面的三个动作必须连贯起来做。②并步抱拳后，必须挺胸、塌腰、松肩、肘微屈，拳握紧，五指不可有凹凸。

四、左摆掌

动作：①左脚向左侧横跨一步，两拳同时变掌向右侧摆

动，左掌掌心朝向身里，右掌掌心朝向身外（图5之①）；②两掌繼續由右侧下方向上、向左摆动（图5之②）；③上动不停，右脚向左并步，两腿直立；两掌由左上方繼續向左侧摆下，至于肩平为度，两掌均为侧立掌，左臂伸直，右臂屈肘，使右掌位于左肩处（图5之③）。

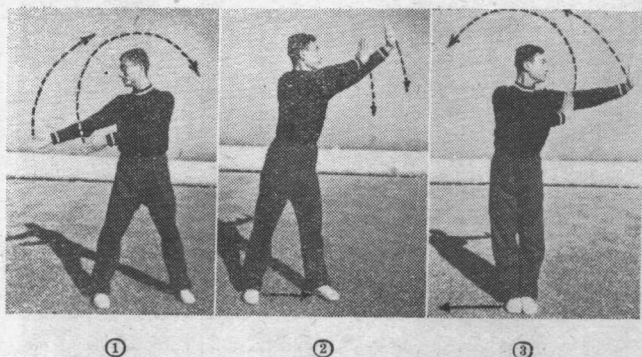


图 5

要求：①两掌由腹前向右、向上、向左廻环摆动时，肩关节必須放松，不可死力僵肩。②向左跨步、并步的动作必須与两掌的廻环动作协调地进行，并步与两掌的侧平举要同时做到，不可有先后。③两掌廻环摆动时，两眼必須随手移动所謂“手眼相随”，至左侧时仍然平視左掌。④并步之后，上身微向左斜轉，两肩自然下沉，两掌尽量向上侧屈，手指伸直并攏。

五、右摆掌

动作：①右脚向右侧橫跨一步，两掌开始由左向上、向右摆动（图6之①）；②上动不停，左脚向右并步，两腿直

立；两掌由右上方繼續向右側摆下，至于肩平为度，两掌均为側立掌，右臂伸直，左臂屈肘，使左掌位于右肩处（图6之②）。

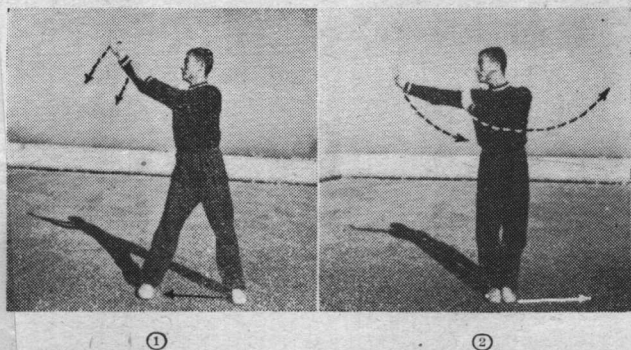


图 6

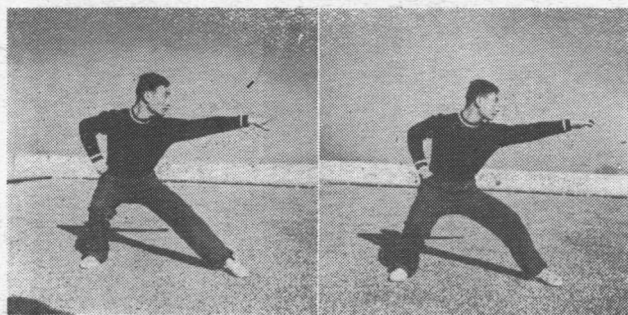
要求：同上述左摆掌，惟在并步后两眼注視着右掌。

六、弓步擡手冲掌

动作：①左脚向左侧横跨一步，左掌拇指伸开虎口朝下反臂由右肩处向身前、身左平扫；右掌随即变仰拳掙肘收抱于右腰侧；右腿同时略蹲（图7之①）；②左掌、臂外旋使掌心朝下变鷹爪擡手擡抓（图7之②）；③左擡之手变拳，臂繼續外旋使拳心朝上（图7之③）；④左拳成仰拳掙肘收于左腰侧，拳心仍朝上；右腿随之挺膝向后蹬伸，上身左轉，左腿屈膝半蹲；成左势弓箭步；右拳由右腰侧向前方平伸冲出，拳心朝下（图7之④）。

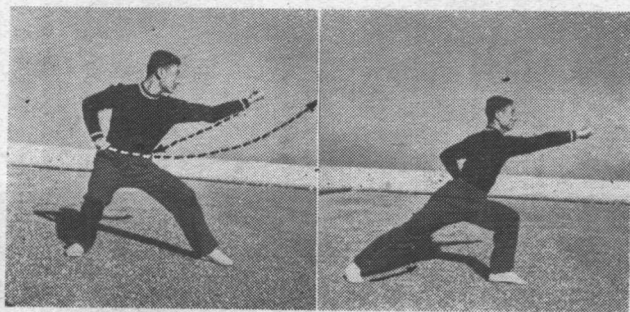
要求：①左掌向左平扫擡手时，两眼必須随左手轉动。②左掌擡手擡抓时，五指必須用力。③右拳冲出时必须有力。

的迅速冲出。④收拳、冲拳、轉身、蹬腿、屈膝等动作必須協調地相应地同时进行。⑤形成弓步冲拳之后，左大腿必須坐平，左脚跟不可离地拔起，右腿必須挺膝伸直；右脚脚



①

②



③

④

图 7

跟、脚外侧都不可拔跟或掀起。⑥左肩必須向后牵引，右肩必須向前順伸，两肩自然下沉，不可耸起。⑦胸要挺，腰要塌，上身向左轉并向前略傾。⑧左拳握紧于左腰侧，肘尽量向腰后牵引；右拳平伸握紧略高于右肩，腕部不可左右上下

歪斜翘屈。

七、彈踢冲拳

动作：①右拳臂外旋使掌心朝上，肘略屈；右腿同时屈膝，小腿后屈使右脚离开地面（图8之①）；②右拳成仰拳跨肘收抱于右腰侧；左拳随之由左腰侧向前平伸冲出，掌心朝下；右脚同时随着左拳之冲出，脚面绷平向前平弹踢出；左腿仍屈膝，左脚不动（图8之②）。

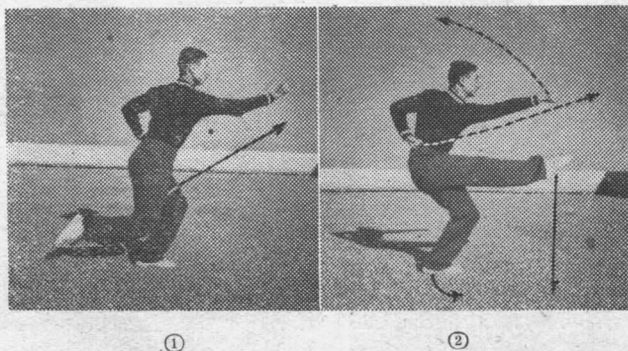


图 8

要求：①收拳、冲拳、弹踢之动作必须迅速。②冲拳必须用力，肩部放松，拳臂略高于肩部。③弹踢之脚，腿部必须用力，脚面绷平。④左脚支持于地面必须稳固，不可受弹踢动作的影响而摇动。⑤左肩必须前顺，右肩必须后牵。⑥胸要挺、腰要塌，上身略向前倾。

八、馬步架打

动作：①左脚脚前掌为轴碾地使上身左转；右脚随即在上身右侧落步；两腿屈膝半蹲为马步；左拳同时向上屈肘横



图 9

架于头顶，拳眼朝下；②右拳在馬步形成之后，由右腰侧向右侧方平伸冲出，掌心朝下；目视右拳（图9）。

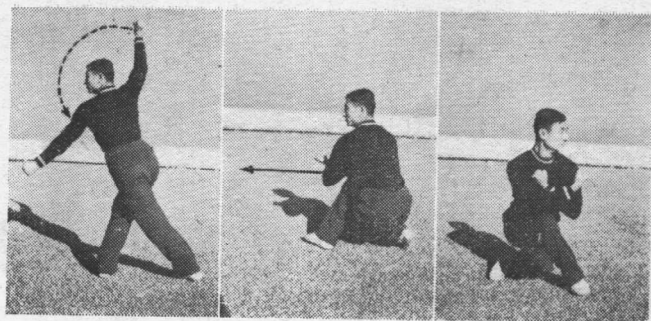
要求：①馬步的宽度为本人身长的二分之一，两脚尖与两脚跟都必须前后相齐，不可一前一后。②馬步的两大腿力求坐平，膝盖与脚尖成垂

直线。③胸要挺、背要拔、腰要塌。④左肘必须屈成半圆形，右肘必须伸直。⑤两肩稍向后牵，头向右转，下颏里收。

九、歇步冲拳

动作：①左脚从身后向右插步；左拳由上向左侧直臂放下，拳面朝下，掌心朝里；右拳由右侧向上直举，掌心朝左，头向左转（图10之①）；②上身稍向左转，两腿屈膝全蹲成歇步，右大腿盖压在左大腿上，右脚脚底全部着地，左脚仅以脚前掌着地，臀部坐落在左小腿上面；左拳随之在胸前屈肘挑起，掌心朝里；右拳同时臂外旋由上屈肘在胸前落下，掌心朝上，位于左拳外面（图10之②及图10之②反面）；③右拳成仰拳，挑肘收抱于右腰侧，掌心朝上；左拳由胸前向左前方平伸冲出，掌心朝下；目视左拳（图10之③）。

要求：①动作必须连贯迅速。②两臂绕环时，肩部放松，不可僵硬。③冲拳必须用力。④歇步要挺胸、塌腰。



①

②

②反面

十、提膝穿掌

动作：①左拳变掌，掌心朝下；两腿立起，右脚脚跟为轴碾地使脚尖里扣，上身左转，左脚离地（图 11 之①）；②左腿屈膝在身前提起；右拳变掌，掌心朝上，从腰侧由左掌上面向前平伸穿出；左掌随之屈肘顺着右臂下面收于右腋下。左掌掌心朝下，右掌掌心朝上（图 11 之②）。



③

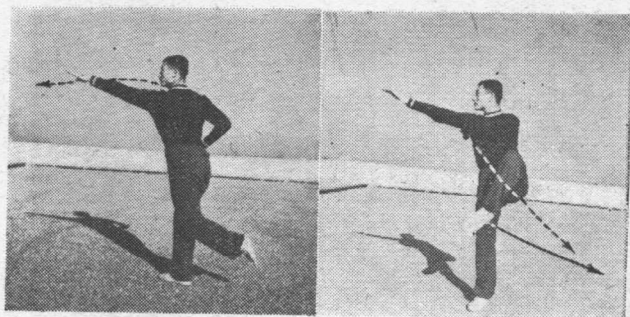
图 10

要求：①提膝、穿掌的动作要

快、要稳。②提膝穿掌之后，右腿必须伸直站稳；左腿尽量提膝，左脚脚面绷平；右臂伸直，右掌张平，右掌高度略高于肩；左臂肘部贴身；上身直立微向前倾，挺胸、塌腰；两肩均须放松下沉，不可耸肩缩颈。

十一、虚步撩掌

动作：①上身左转，右腿全蹲，左腿随即向身前左斜前

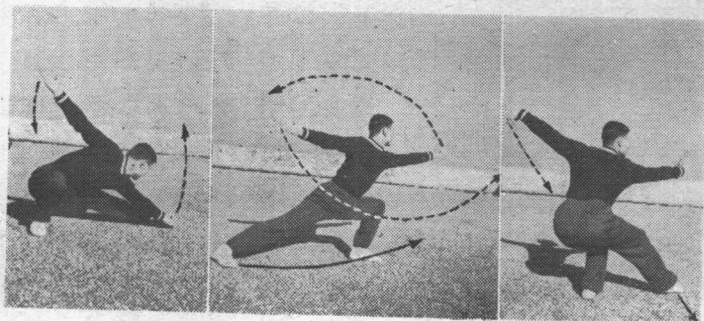


①

②

图 11

方平鋪伸出，左掌同時由右腋下直掌向左斜下方插伸（圖 12 之①）；②上身前移，右腿隨之挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，左掌隨身前舉，右掌在後下沉（圖 12 之②）；③左掌由前向上、向后弧形繞環，至身後與耳相平時變為正鉤手，鉤尖向下；上身同時左轉，右脚隨之向左斜前方上步，兩腿屈膝成左實右虛之右虛步；右掌隨右脚上步之同時臂內旋使拇指一側朝下由身後向前直臂撩起成側立掌；右肘微屈，右手指



①

②

③

图 12

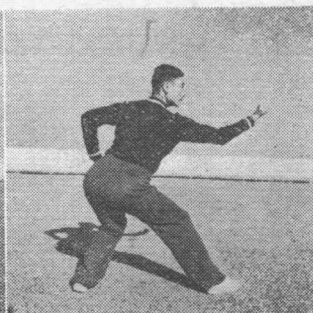
与眉平齐；目视右掌（图 12 之③）。

要求：①上述动作必须连贯起来做。②铺腿插掌时，上身必须尽量前探，右腿保持全蹲，右脚跟不可离地，左腿要伸直，左脚外侧必须着地不可掀起。③虚步必须虚实分明，左腿尽量做到九十度之半蹲，上身保持挺胸、塌腰。④左臂伸直，右肘微屈，两肩放松。

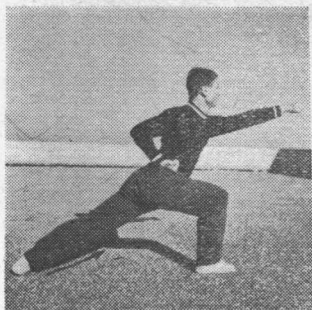
十二、弓步推手冲拳



①



②



③

图 13

动作：①右脚向右侧移步转向正直路线；右掌同时向右变鹰爪推手擒抓；左钩手变仰拳擒肘收抱于左腰侧，掌心朝上（图 13 之①）；②右擒之手变拳，臂外旋使掌心朝上（图 13 之②）；③右拳成仰拳擒肘收抱于右腰侧；左腿随之挺膝向后蹬伸；上身右转，

右腿屈膝半蹲成右势弓箭步；左拳由左腰侧向前方平伸冲出，掌心朝下（图13之③）。

要求：与前述之弓步拱手冲拳同。

十三、彈踢冲拳

动作：①左手臂外旋使掌心朝上，肘略屈；左腿同时屈膝，小腿后屈使左脚离开地面（图14之①）；②左拳成仰拳挎肘收抱于左腰侧，掌心朝上；右拳随之由右腰侧向前平伸冲出，掌心朝下；左脚同时随右拳之冲出，脚面绷平向前平弹踢出；右腿仍屈膝，右脚不动（图14之②）。

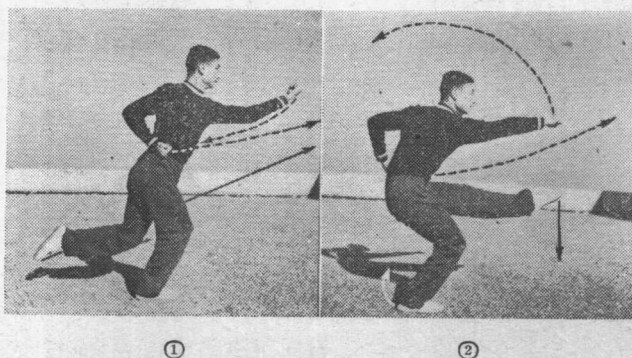


图 14

要求：与前述之冲拳弹踢同。

十四、馬步架打

动作：①右脚脚前掌为轴碾地使上身右转，左脚随即在上身左侧落步；两腿屈膝半蹲为马步；右拳同时向上屈肘横架于头顶，拳眼朝下；②左拳在马步形成之后，由左腰侧向左侧方平伸冲出，掌心朝下；目视左拳（图15）。

要求：与前述之馬步架打同。

十五、歇步冲拳

动作：①右脚从身后向左插步；右拳由上向右侧直臂收下，拳面朝下，拳心朝里；左拳由左侧向上直举，拳心朝右；头向右转（图 16 之①）；

②上身稍向右转，两腿屈膝全蹲成歇步，左大腿盖压在右大腿上，左脚脚底全部着地，右脚仅以脚前掌着地，臀部坐落在右小腿上面；右拳随之在胸前屈肘弯起，拳心朝里；左拳同时臂外旋由上屈肘在胸前落下，拳心朝上，位于右拳外面（图 16 之②）；③左拳成仰拳弯肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右拳由胸前向右前方平伸冲出，拳心朝上；目视右拳（图 16 之③）。

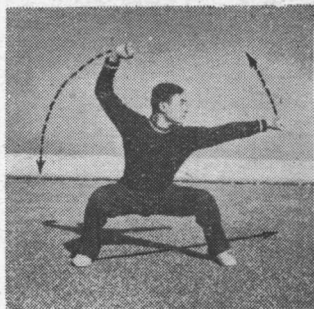
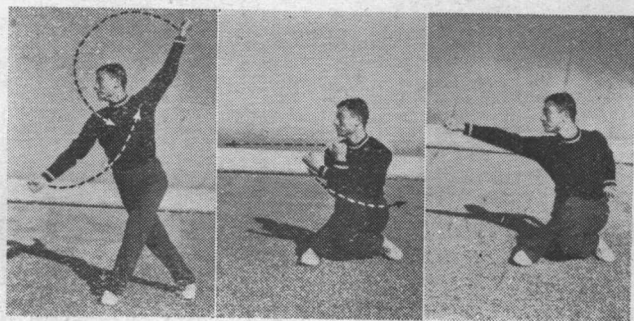


图 15



①

②

③

图 16

要求：与前述之歇步冲拳同。

十六、提膝穿掌

动作：①右拳变掌，掌心朝下；两腿立起，左脚脚跟为轴碾地使脚尖里扣，上身右转，右脚离地（图 17 之①）；②右腿屈膝在身前提起；左掌变掌，掌心朝上，从腰侧由右掌上面向前平伸穿出；右掌随之屈肘，顺着左臂下面收于左腋下。右掌掌心朝下，左掌掌心朝上（图 17 之②）。

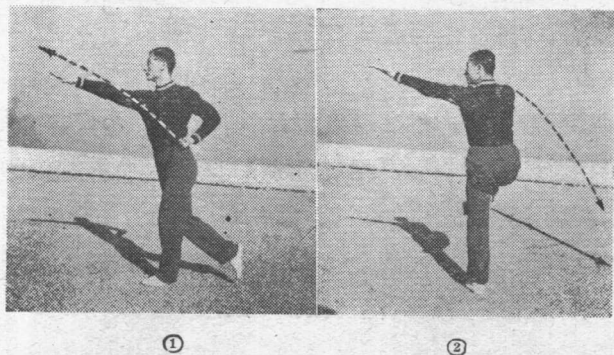


图 17

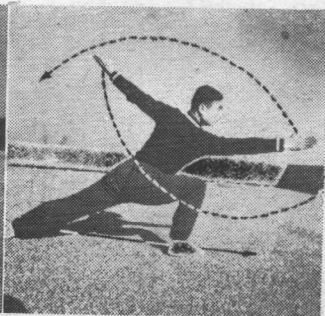
要求：与前述之提膝穿掌同。

十七、虚步撩掌

动作：①上身右转，左腿全蹲，右腿随即向身前右斜方平铺伸出；右掌同时由左腋下直掌向右斜下方插伸（图 18 之①）；②上身前移，左腿随之挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，右掌随身前举，左掌在后下沉（图 18 之②）；③右掌由前向上、向后弧形绕环，至身后与耳相平时变为正钩手，钩尖向下；上身同时右转，左脚随之向右斜前方上步，两腿屈膝



①



②



③

图 18

成右实左虚之左虚步；左掌随左脚上步之同时臂内旋使拇指一侧朝下由身后向前直臂撩起成侧立掌；左肘微屈，左手指与眉平齐；目视左掌（图18之③）。

要求：与前述之虚步撩掌同。

十八、虚步撩掌

动作：①左掌向上，向右肩廻环，眼看左掌（图19之①）；②上动不停，左脚向左侧斜前方上步踏实，上身略向左转；左掌继续向下、向前、向上绕环；右钩手变掌下沉，拇指一侧朝下（图19之②）；③右脚向左斜前方进步踏实，两腿屈膝成左实右虚之右虚步；左掌在右脚进步之同时由前上举向后平落，变为正钩手，钩尖朝下；右掌则随右脚进步之同时向前成侧立掌平举