

昆明市武术协会传统武术研究会
云南燕青武术研究会

◎组织编写

昌卿荣

经

典

武

术

套

路

主编◎李坤林



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

昆明市武术协会传统武术研究会

云南燕青武术研究会

◎组织编写

昌卿荣
经典武术套路

主编◎李坤林



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

昌卿荣经典武术套路/李坤林主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-303-17348-8

I. ①昌… II. ①李… III. ①武术—套路(武术)—中国 IV. ①G852.019

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第288044号

营 销 中 心 电 话 010-58802755 58800035
北 师 大 出 版 社 职 业 教 育 分 社 网 http://zjfs.bnup.com
电 子 信 箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm×230 mm
印 张: 6.25
字 数: 70千字
版 次: 2014年1月第1版
印 次: 2014年1月第1次印刷
定 价: 16.00元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 周光明
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 高 霞
责任校对: 李 茜 责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

目录

Contents

第一章 燕青架	(1)
起势	(1)
1. 仙鹤抿嘴	(1)
2. 仙鹤叠翅	(1)
3. 弹踢腿	(1)
4. 上步双掸掌	(1)
5. 掸掌前推	(2)
6. 翻掌掸腿双造捶	(3)
7. 左右双绷肘	(3)
8. 歇步勾手	(3)
9. 理腿马步冲拳	(3)
10. 弹腿理掌虚步冲拳	(4)
11. 歇步冲拳	(4)
12. 左掸腿马步架掌	(4)
13. 勾手靠腿	(5)
14. 虚步勾手推掌	(5)
15. 歇步亮掌	(6)
16. 右掸腿勾手靠腿	(6)
17. 掸掌独立亮掌	(7)
18. 虚步推掌	(7)
19. 仆步三掸掌	(7)
20. 独立亮掌	(8)
21. 马步推掌	(8)
22. 歇步勾手	(9)
23. 掸掌理腿、马步扇掌	(9)
24. 掸腿歇步亮掌	(10)

25. 撤步歇步亮掌 (一)	(10)
26. 撤步歇步亮掌 (二)	(11)
27. 独立勾手亮掌	(11)
28. 插步左侧踹	(11)
29. 转身右扫腿	(12)
30. 插步右侧踹	(12)
31. 转身左扫腿	(12)
32. 转身仆步压肘	(12)
33. 并步右扇掌	(13)
34. 并步双勾手	(13)
35. 虚步推掌	(13)
36. 右掸腿马步架掌	(14)
37. 左掸腿勾手靠腿	(14)
38. 虚步勾手推掌	(15)
39. 弹踢双掸掌	(15)
40. 马步架掌	(15)
41. 蹬踏砍掌	(16)
42. 弓步砍掌	(16)
43. 弓步推掌	(16)
44. 转身弹踢双掸掌	(16)
45. 并步插掌	(16)
46. 掸掌理腿	(17)
47. 马步扇掌	(17)
48. 转身歇步亮掌	(18)
49. 撤步歇步亮掌 (一)	(18)
50. 撤步歇步亮掌 (二)	(18)
51. 独立势亮掌	(19)
52. 插步右侧踹	(19)
53. 转身左扫腿	(19)
54. 插步左侧踹	(19)
55. 转身右扫腿	(19)
56. 转身仆步压肘	(20)
57. 并步左扇掌	(20)
58. 并步双勾手	(20)

59. 弹腿虚步推掌	(20)
60. 马步架掌	(21)
61. 勾手靠腿	(21)
62. 虚步推掌	(22)
63. 弹腿撑掌马步靠	(22)
64. 蹬踏砍掌	(22)
65. 弓步砍掌	(22)
66. 弓步推掌	(23)
67. 掸腿马步上架	(23)
68. 撤步歇步亮掌 (一)	(23)
69. 撤步歇步亮掌 (二)	(24)
70. 撤步歇步亮掌 (三)	(24)
71. 独立势亮掌	(24)
72. 插步左侧踹	(25)
73. 转身右扫腿	(25)
74. 插步右侧踹	(25)
75. 转身左扫腿	(26)
76. 弓步劈掌	(26)
77. 转身弹腿拗捶	(26)
78. 上步弹腿拗捶	(26)
79. 虚步拗捶	(27)
收势	(27)
第二章 燕青拳	(28)
起势	(28)
1. 弓步拦捶冲拳	(29)
2. 翻腕麻手砍掌	(29)
3. 抽步单提	(30)
4. 弓步插掌	(30)
5. 上步扇掌	(30)
6. 弓步拦捶冲拳	(30)
7. 上步扇掌	(31)
8. 左吞桩	(31)
9. 左涌桩埋伏手	(31)
10. 转身扇掌	(31)

11. 右吞桩 (32)
12. 右涌桩埋伏手 (32)
13. 上步扇掌 (32)
14. 转身扇掌 (32)
15. 脱手 (33)
16. 转身提探手 (33)
17. 上步提探手 (33)
18. 撤步扇掌 (33)
19. 绞手鹞子入林 (34)
20. 二起腿 (34)
21. 弓步扇掌 (35)
22. 仆步砍掌 (35)
23. 弓步拦捶冲拳 (35)
24. 撤步大鹏展翅 (36)
25. 上步扇掌 (36)
26. 转身扑掌 (36)
27. 仆步砍掌 (36)
28. 单砍掌 (37)
29. 绞脚鹞子入林 (37)
30. 转身砍掌 (37)
31. 右里合腿 (38)
32. 上步麻手 (38)
33. 弓步撩拳 (38)
34. 翻身麻手 (38)
35. 转身风摆荷叶掌 (39)
36. 燕子噙泥 (39)
37. 上步摆捶 (39)
38. 摆腿开门捶 (40)
39. 撤步砍掌 (40)
40. 十字捶 (40)
41. 上步大鹏展翅 (40)
42. 摆步风摆荷叶掌 (41)
43. 拦捶冲拳 (41)
44. 左提探手 (41)

45. 弓步砍掌	(41)
46. 黄莺展翅	(42)
47. 上步右砍掌	(42)
48. 虚步绷拳	(42)
收势	(42)
第三章 昆吾剑	(44)
起势	(44)
1. 丁（并）步截剑	(44)
2. 弓（并）步刺剑	(44)
3. 转身（并步）点（劈）剑	(45)
4. 虚步挑剑	(45)
5. 弓（上）步点剑	(45)
6. 虚步挑剑	(45)
7. 弓步点剑	(46)
8. 虚步挑剑	(46)
9. 弓步点剑	(46)
10. 转身虚步拍剑	(46)
11. 独立步抹（架）剑	(47)
12. 弓步刺剑	(47)
13. 虚步带剑	(47)
14. 行步刺剑	(47)
15. 并步平斩	(48)
16. 歇步劈剑	(48)
17. 腾步刺剑	(49)
18. 虚步带剑	(49)
19. 行步刺剑	(49)
20. 并步平斩	(50)
21. 后穿剑	(50)
22. 提膝下截剑	(50)
23. 转身提膝下截剑	(51)
24. 丁步上截剑	(51)
25. 转身下插剑	(51)
26. 虚步上截剑	(52)
27. 转身上截剑	(52)

28. 虚步挑剑	(52)
29. 弓步点剑	(52)
30. 虚步挑剑	(53)
31. 弓步点剑	(53)
32. 虚步挑剑	(53)
33. 弓步点剑	(53)
34. 转身云抱剑	(54)
35. 进步刺剑	(54)
36. 退步云抱剑	(55)
37. 进步刺剑	(55)
38. 仆步绷剑	(55)
39. 退步云抱剑	(56)
40. 进步提膝下刺	(56)
41. 歇步抱剑	(56)
42. 退步撩剑	(57)
43. 行步撩剑	(57)
44. 虚步劈剑	(58)
45. 翻身劈剑	(59)
46. 插步云斩	(59)
47. 行步绞剑	(59)
48. 进步抹剑	(59)
49. 弓步刺剑	(60)
50. 转身平斩	(60)
51. (上步) 侧挑剑	(61)
52. (上步) 侧挑剑	(61)
53. (上步) 侧挑剑	(61)
54. 仆步下压剑	(62)
55. 转身劈剑	(62)
56. 马步下格剑	(62)
57. 弓步平刺	(63)
58. 虚步压(带)剑	(63)
59. 行步刺剑	(63)
60. 回身后格剑	(64)
61. 探海平衡	(64)

62. 歇步抱剑	(64)
63. 马步带剑	(65)
64. 并步抱剑	(65)
65. 转身下截剑	(65)
66. (上步转身) 转身下截剑	(65)
67. (并) 丁步上截剑	(66)
68. 转身(虚步) 平刺	(66)
收势	(67)
第四章 虎尾鞭	(68)
起势	(68)
1. 仙鹤抿嘴	(68)
2. 仙鹤叠翅	(68)
3. 左弹腿	(68)
4. 弓步三行步	(69)
5. 虚步交鞭	(70)
6. 上步点鞭	(70)
7. 独立亮势	(70)
8. 左弓步打鞭	(70)
9. 仆步压鞭	(71)
10. 撤步刺鞭	(71)
11. 弓步推鞭	(71)
12. 提膝格鞭	(72)
13. 淌步仆步推鞭	(72)
14. 转身蹬腿	(73)
15. 插步刺鞭	(73)
16. 转身左弓步打鞭	(73)
17. 转身马步推鞭 (一)	(74)
18. 转身马步推鞭 (二)	(74)
19. 转身后格鞭	(75)
20. 撩格跳步推鞭	(75)
21. 歇步刺鞭	(75)
22. 仆步打鞭	(75)
23. 震脚掩步撩鞭	(76)
24. 独立亮鞭	(76)

25. 插步推鞭	(76)
26. 虚步打鞭	(76)
27. 仆步盖鞭	(77)
28. 马步刺鞭	(77)
29. 弓步推鞭	(77)
30. 虚步打鞭	(78)
31. 仆步盖鞭	(78)
32. 马步刺鞭	(78)
33. 转身行步打鞭	(78)
34. 转身撩鞭	(79)
35. 仆步压鞭	(79)
36. 插步刺鞭	(79)
37. 行步绞鞭 (虎摆尾)	(80)
38. 虚步架鞭	(80)
39. 回身反撩鞭	(80)
40. 转身穿心鞭	(80)
41. 快马加鞭	(81)
42. 转身扣鞭	(82)
43. 上步扣鞭	(82)
44. 撤步架鞭	(82)
收势	(83)

第一章 燕青架

起势

(1) 并步站立，两手垂放于体侧，目视前方。(图 1-1)

(2) 上体稍右转，右脚尖向右外摆，两脚跟相对；同时，两手握拳上提抱于腰间，拳心向上；目视前方。(图 1-2)



图 1-1



图 1-2

1. 仙鹤抿嘴

上体向左转正，右脚不动，左脚上提后向前落脚成虚步；同时，两拳变掌上提至胸前交叉后向前推掌，右掌在上，左掌在下，指尖向上；目视前方。(图 1-3)

2. 仙鹤叠翅

两脚不动，两掌由胸前经两侧向身后下摆变勾手，勾尖向上；目视前方。(图 1-4)



图 1-3



图 1-4

3. 弹踢腿

两勾手不动，重心移至右腿，左脚迅速向前上方弹出，目视弹腿方向。(图 1-5)

4. 上步双掸掌

两勾手不动，快速向前上三步成并步站立，两勾手变掌由后经腋下向前

抖出，掌心向下，指尖向前；目视两掌。（图 1-6、图 1-7、图 1-8、图 1-9）



图 1-5



图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9

5. 掸掌前推

上体不动，双手外旋由上向下经大腿两侧内旋向上、向前叠掌于胸前，右掌叠于左掌掌背上，两掌心向前，拇指向下，随即向前推掌；目视前方。（图 1-10、图 1-11、图 1-12、图 1-13）



图 1-10



图 1-11



图 1-12



图 1-13

6. 翻掌掸腿双造捶

(1) 上体不动，两掌以肘为轴向下、向内顺腹部向上至面部，掌心向内，指尖向上；目视掌心。(图 1-14)

(2) 两掌继续向前、向下以掌背拍击双腿后握拳上提至胸前，拳心向后；目视前方。(图 1-15、图 1-16)

7. 左右双绷肘

上体不动，两肘随即向左、右两侧顶肘，拳心向下；目视右侧。(图 1-17)



图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17

8. 歇步勾手

上体稍右转，右脚抬起向左脚后插步，两腿屈膝下蹲，成歇步；同时，右拳变掌向上、向右、向下、向左划弧至胸前后向右斜上方勾手，勾尖向下；左拳变掌向下、向左、向上、向右下落于左踝处，掌心向右，指尖向下；目视右侧。(图 1-18)

9. 理腿马步冲拳

(1) 上体左转，重心移至右脚，左脚提膝；同时，左手由下向左、向上后屈臂外旋回收于左肩侧，掌心向后，指尖向上；右手勾手不变；目随视左手。(图 1-19)

(2) 接上动作，左脚向左内扣落脚，两腿屈膝下蹲成马步；同时，左手

握拳向下经左腰侧向左冲拳，拳心向下；右手动作不变，略高于肩；目视冲拳方向。(图 1-20)



图 1-18



图 1-19



图 1-20

10. 弹腿理掌虚步冲拳

(1) 上体左转，重心移至左脚成左弓步；同时，左拳不动，右手变掌从右向左翻掌在头顶上方绕一圈后向左推于左腕处，掌心斜向下，指尖斜向上；目视前方。(图 1-21)

(2) 上体方向不变，右脚向上提起后向前弹踢，左脚支撑；同时，两手变掌外旋，手臂微屈，掌心向面部，指尖斜向上；目视两掌心。(图 1-22)

(3) 重心仍在左脚上，右脚下落成左虚步；同时，左手变拳向后收至腰间后迅速向前冲拳，拳心向下；右手向下、向右、向上划弧翻掌架于头顶上方，掌心斜向前，指尖向左；目视前方。(图 1-23)



图 1-21



图 1-22



图 1-23

11. 歇步冲拳

上体稍右转，两手动作不变；同时，右脚向后撤步插于左脚后，两腿屈膝下蹲，成歇步；目视前方。(图 1-24)

12. 左掸腿马步架掌

(1) 上体向左转正，右脚支撑，左膝上提；同时，左手变掌擦左膝外侧向左下方摆掌，掌心向后，指尖向下；右手上架不动；目视前方。(图 1-25)



图 1-24



图 1-25



图 1-26

(2) 左脚向左侧下落，成马步；同时，右手由上向下经面部下按于腹前，掌心向下，指尖向左；左手由左侧屈臂向上经面部内旋翻掌架于额头斜上方，掌心斜向上，拇指向下；目视前方。(图 1-26)

13. 勾手靠腿

(1) 上体稍向右转，重心移至左脚，右膝上提；同时，左手变勾手向左横摆，勾尖向下，略高于肩；右手外旋向右护于右踝处，掌心斜向下，拇指向前；目视右侧。(图 1-27)

(2) 上体不变，左脚屈膝下蹲，右脚向右内扣落脚，成仆步；同时，右手向前穿掌于右脚背上，掌心向外，拇指向上；左勾手内旋，勾尖向上；目视右掌。(图 1-28)



图 1-27



图 1-28

14. 虚步勾手推掌

(1) 上体向右转，右脚原地蹀转，左脚顺势上提；同时，右手前穿后向下、向右、向上划弧收于右肩侧，掌心向左，指尖向前；左勾手外旋由左向前、向右横摆于左膝上，勾尖向下；目视左勾手。(图 1-29)

(2) 上体向左转，右腿屈膝下蹲，左脚向前落脚成虚步；同时，右掌顺势向前推掌，掌心斜向前，指尖向上；左勾手向左后横摆，勾尖向下；目视推掌方向。(图 1-30)

15. 歇步亮掌

上体继续向左转，左脚提起后向右脚后插步，两腿屈膝下蹲，成歇步；两手动作不变；目视前方。(图 1-31)



图 1-29



图 1-30



图 1-31

16. 右掸腿勾手靠腿

(1) 重心移至左脚，右脚提膝；同时，右手由右向上、向左、向下、向右后用掌背掸过右脚外侧，掌心向前，指尖向下；左勾手动作不变；目随视右手。(图 1-32)

(2) 上体稍左转，右脚向右下落，左脚屈膝前弓，成左弓步；同时，右手向上、向左弧形摆掌于左肩内侧，掌心斜向下，指尖斜向上；左勾手变掌向下、向右、向上从右臂内侧沿右掌背向左穿出，掌心向左，指尖向上；目随视左手。(图 1-33)

(3) 上体右转，重心移至左脚，右膝提起；同时，右手向下、向右经腹前护于右踝处，掌心斜向下；左手变勾手，勾尖向下，略高于肩；目视前方。(图 1-34)



图 1-32



图 1-33

(4) 上体稍左转，左脚屈膝下蹲，右脚向右内扣落脚，成仆步；同时，右手向前穿掌于右脚背上，掌心向外，拇指向上；左勾手内旋，勾尖向后；目视右掌。(图 1-35)