



国际武术竞赛套路

长拳

人民体育出版社



International Wushu Federation

国际武术联合会 审定



国际武术比赛套路

长拳

吴家骥 著 吴家骥 编

人民体育出版社
（北京）

【国际武术竞赛套路】

长拳

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

长拳/国际武术联合会审定. —北京:人民体育出版社, 2001

(国际武术竞赛套路)

ISBN 7-5009-2121-7

I. 长… II. 国… III. 长拳-套路(武术) IV. G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18861 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 6.25 印张 130 千字
2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷
印数:1—6,150 册

*

ISBN 7-5009-2121-7/G·2020
定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《国际武术竞赛套路》编委会

主 编:李 杰

副 主 编:严建昌 李雅佩

吴 彬 黄凌海

执行主编:程慧琨 章王楠

编 委:庞林太 马春喜

刘同为 李巧玲

殷玉柱 张跃宁

石原泰彦

陈志中 冯宏芳

执 笔 人:李巧玲(长拳) 程慧琨(剑术)

刘同为(刀术) 殷玉柱(棍术)

张跃宁(枪术)

前 言

国际武术联合会筹备委员会于1985年8月在中国西安市举办的第一届国际武术邀请赛期间成立。1990年10月在中国北京正式成立了国际武术联合会。

经过十年的努力，国际武术联合会已发展成拥有世界五大洲83个会员协会的国际体育组织，并于1994年在摩纳哥被国际体育单项联合会接纳为正式成员，1999年6月又在韩国汉城举行的国际奥委会全会上得到国际奥委会的承认。从1991年起国际武术联合会先后在中国、马来西亚、美国、意大利和中国香港成功地举办了五届世界武术锦标赛。

随着国际武术运动的迅速发展，对武术竞赛提出了更高的要求。为此，中国武术协会受国际武术联合会的委托，组织了部分会员协会的专家创编了新的国际武术竞赛套路，包括长拳、剑术、刀术、棍术和枪术，经国际武联技术委员会审定，并在1999年11月香港国际武联代表大会上通过。现出版五个套路的书籍作为向国际武术联合会成立十周年的献礼。

目 录

动作名称	(1)
动作说明	(5)
全套动作演示	(171)
第一段动作路线示意图	(189)
第二段动作路线示意图	(190)
第三段动作路线示意图	(191)
第四段动作路线示意图	(192)

动作名称

第一段

1. 预备势
2. 并步十字掌
3. 抡臂仆步拍掌
4. 震脚砸拳
5. 腾空外摆莲
6. 弓步盘肘
7. 弹腿压拳

8. 单拍脚
9. 垫步提膝横拳
10. 击步腾空飞脚
11. 旋风脚劈叉
12. 震脚砸拳
13. 跳盖步冲拳
14. 单拍脚
15. 侧踹腿推掌
16. 震脚砸拳
17. 弓步冲拳
18. 弓步贯拳
19. 前点步亮掌

第二段

20. 弧形步里合拍脚
21. 垫步旋子
22. 直身前扫腿
23. 坐盘十字掌
24. 上步穿掌
25. 抡臂翻身

- 26. 弓步劈拳
- 27. 马步压肘
- 28. 震脚砸拳
- 29. 并步推掌
- 30. 上步正踢腿
- 31. 燕式平衡

第三段

- 32. 盖步翻身
- 33. 垫步提膝穿掌
- 34. 腾空转身背腿跳
- 35. 仆步双拍掌
- 36. 弓步双推掌
- 37. 扶地后扫腿
- 38. 仆步穿掌
- 39. 弹腿推掌
- 40. 扣腿插掌
- 41. 单拍脚
- 42. 弓步顶肘
- 43. 仆步插掌

长 拳

第四段

44. 歇步勾手亮掌
45. 震脚砸拳
46. 提膝勾手亮掌
47. 转身提膝推掌
48. 垫步侧空翻
49. 击步斜拍脚
50. 回身弓步冲拳
51. 震脚砸拳
52. 虚步架栽拳
53. 丁字步按掌
54. 收势





图 1

动作说明

第一段

1. 预备势

面向右斜前方，两脚并步站立；两手自然垂于体侧，五指并拢，贴靠于两腿外侧；目视前方。（图 1）

注：图中实线表示下一动右手、右脚的运行路线，虚线表示左手、左脚的运行路线。



图 2-1

第一段

2. 并步十字掌

(1) 两脚不动；两臂外旋向前上方摆起至肩高，掌心向上；目视前方。(图 2-1)

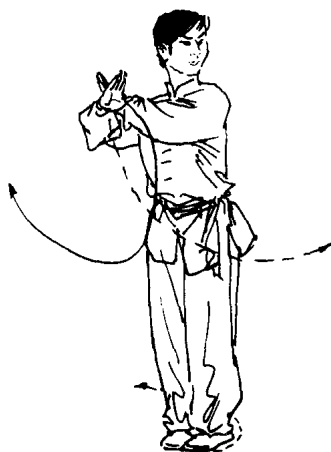


图 2-2

第一段

(2) 两脚不动；两臂屈肘，两手收至腹前，分别经腰两侧向外划弧至胸前成十字掌，指尖向上，左手在内，右手在外；头向左转，目视前方。(图 2-2)



图 3-1

第一段

3. 抡臂仆步拍掌

(1) 左脚向右斜后方落步，脚前掌着地，两腿屈膝下蹲；两掌下落经腹前分开，左臂向前上、右臂向后上摆起，两掌虎口均向上；目视左掌前方。(图 3-1)



图 3-2

第一段

(2) 左腿支撑, 右脚向后抬起, 两掌动作不变; 目视前方。(图 3-2)



图 3-3

第一段

(3) 左脚向右后垫步跳，右脚向右斜后方落步；右臂向前上，左臂向后上摆起，虎口均向上；目视前方。(图 3-3)