

• 武术教材参考資料之七 •

枪	术	練	习
---	---	---	---

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

目 录

預备势 1

第一段 3

一 插步中平拦、拿、扎枪 三 繞上步中平拦、拿、扎枪

二 跳步中平拦、拿、扎枪 四 繞退步中平拦、拿、扎枪

第二段 9

五 轉身弓步中平枪 九 提膝架枪

六 弓步推枪 十 上步拿扎枪

七 仆步低平枪 十一 馬步盖把枪

八 提膝抱枪 十二 舞花枪

第三段 18

十三 上步劈枪 十七 歇步拿枪

十四 挑把枪 十八 馬步单平枪

十五 橫檔步提枪 十九 插步中平拦、拿、扎枪

十六 虚步下扎枪 二十 弓步拉枪

第四段 28

二十一 轉身中平枪 二十五 跳步中平枪

二十二 轉身拉枪 二十六 拗步盖把枪

二十三 關拉枪 二十七 仆步劈枪

二十四 並步下扎枪 二十八 轉身提膝下扎枪

还原势 37

預 备 势 (一)

动作：立正站立。右手握枪杆立于身之右侧。左臂自然下垂，左手作掌，掌心靠紧左腿侧。二目向左平视（如图1）。

要点：右手松握枪把，枪须直立。胸、腰和颈挺直。

預 备 动 (一)

动作：右手持枪直向上提，左手在右手上握枪杆，虎口向上，右手随向下移。二目仍向左平视（如图2）；左足前上半步成左虚步。同时使枪尖由上向左后下摆高与膝平。右臂微屈，伸向身前，右手握枪把高于肩平，左臂伸向身后，左手握枪前端，高与胯平，枪杆斜靠身之左侧。二目向左平视（如图3）。

要点：向左后掄枪时，要同时向左扭腰闪膀，掄枪、转腰、上步要协调一致，两足尖方向不变。

預 备 动 (二)

动作：左足向左侧跨一步，成半马步，同时两手使枪尖由左后向左摆出，高与腰平，右手握枪把置于腰之右侧，左



图 1

手握枪伸向身之左侧。枪杆平靠
 脐上。目视枪尖（如图4）。接
 上动向左转体成左弓步；在转体



图 2

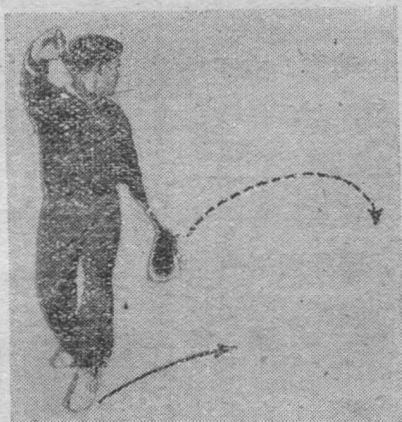


图 3

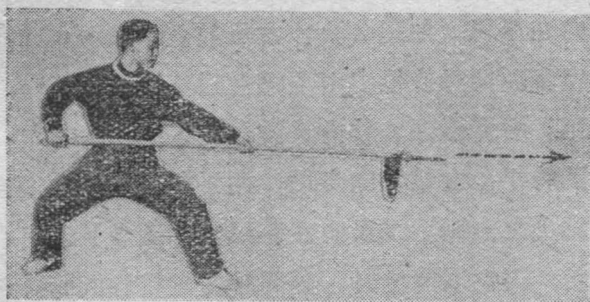


图 4

同时，两手握枪向前平扎（如图5）。身体继续向右转成半马
 步。同时右手撤至右肋右侧。目视枪尖（如图6）。

要点：扎枪时右手握枪把猛向前推，使力量达于枪尖；
 同时猛蹬右足，成左弓步，左手保持原有的高度，位置不

变。撤枪时右手平向后撤，不得摆动。

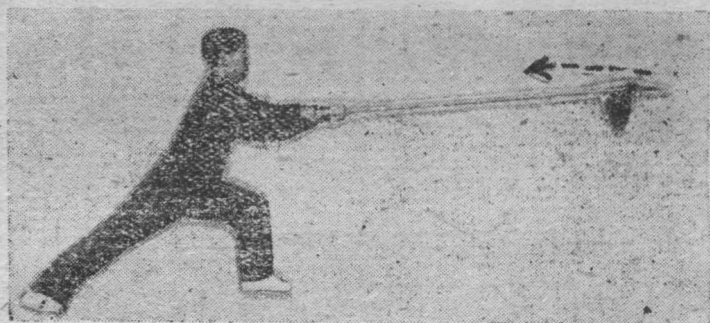


图 5

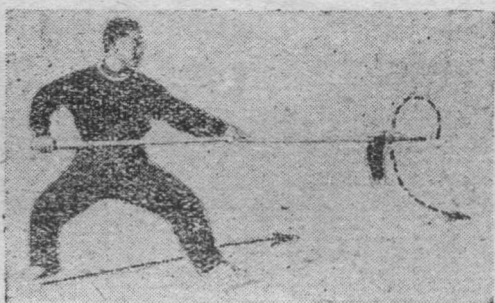


图 6

第 一 段

(一) 插步中平拦、拿、扎枪

动作：右足向左腿后插步；同时右小臂上提手腕翻转，手心向上高与肩平。左手握枪在右小臂上提之同时，向上翻转，使枪尖向后下划半个立圆，叫做拦枪（如图7）；左足继续向左跨一步成左半马步；同时右手由上向前下划半个立圆，停于右腰侧，左手随右手转动微向前合，叫做拿枪（如

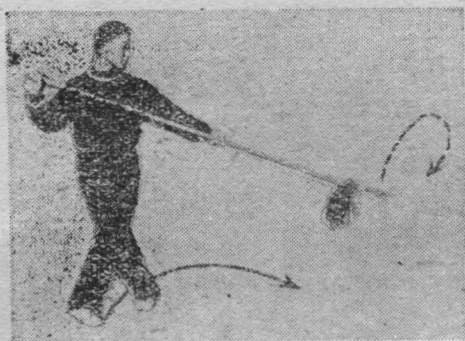


图 7

图 8) ; 接上动身体
左轉成左弓步，同
时，使枪向前平扎(如
图 9)，繼向右轉体，
成半馬步，随将右手
撤至右肋側，目向前
平視 (如图 10) 。

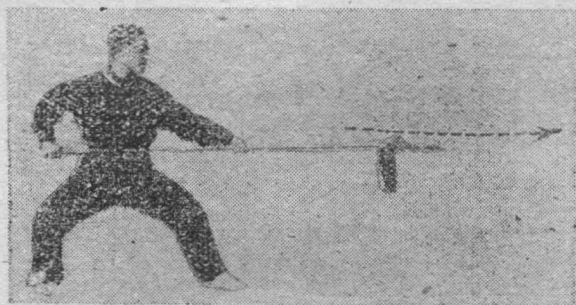


图 8

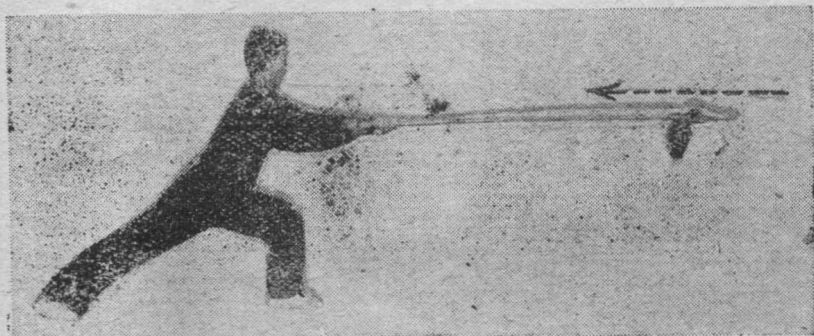


图 9

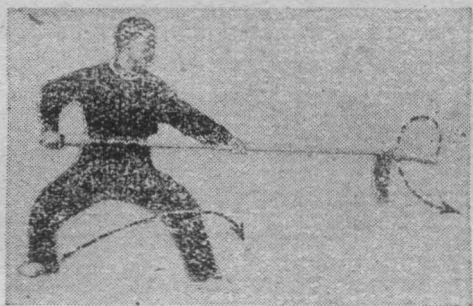


图 10

要点：拦枪右手划圓勿大，离身勿远，动作須快；插步与拦枪动作須协调一致；扎枪要平直有力。

（二）跳步中平拦、拿、扎枪

动作：右足向左足前跳一步，同时作拦枪动作（如图 11）；左足繼向左跨一步，成半馬步，同时作拿枪动作（如图 12）；身体向左轉成左弓步，同时向前扎枪（如图 13）；身体繼向右轉成半馬步，同时将枪撤回，目視枪尖（如图 14）。

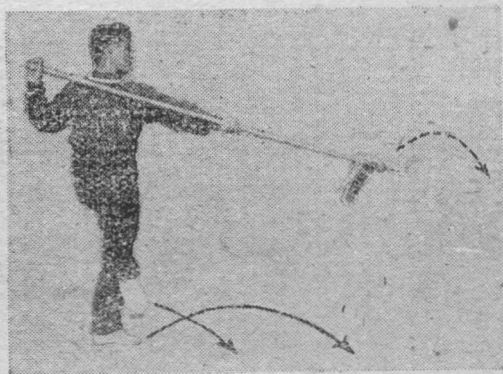


图 11

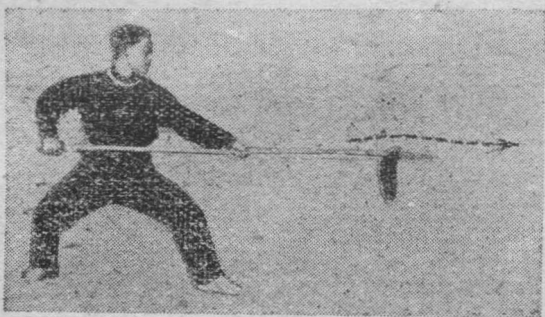


图 12

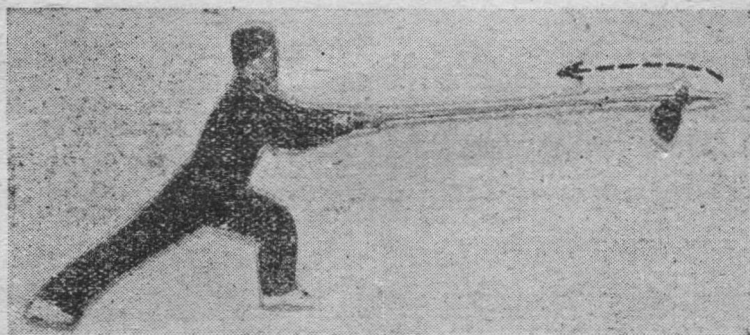


图 13

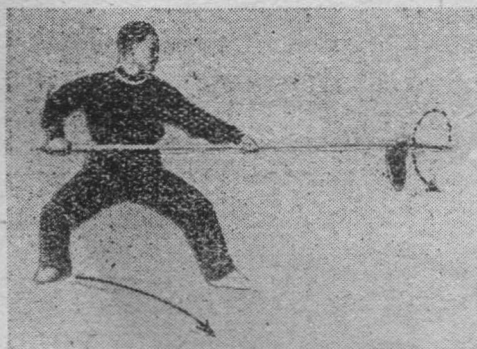


图 14

要点：跳步与拦枪，跨步与拿枪动作须协调一致；扎枪与撤枪动作同前。

（三）绕上步中平拦、拿、扎枪

动作：右足向左足前上一步，同时作拦枪

动作(如图15); 接上
 动左足前上一步, 同
 时作拿枪动作(如图
 16); 身体繼向左
 轉, 右足前上一大步
 成右弓步, 同时向前
 扎枪(如图17); 右
 手繼之撤至腰之右后
 側, 枪杆仍貼腰, 目
 向前平視(如图18)。



图 15

要点: 手、腰、
 枪动作要点同前, 唯
 步法不同。



图 16

(四) 繞退步中
 平拦、拿、扎枪

动作: 左脚前上
 一步, 隨即右脚向左
 腿后插步, 身体微
 向右轉, 同时作拦枪
 动作(如图19),
 左足向左迈一步, 成
 半馬步, 同时作拿枪
 动作(如图20);
 左腿前弓, 成左弓
 步, 同时枪向前平扎



图 17

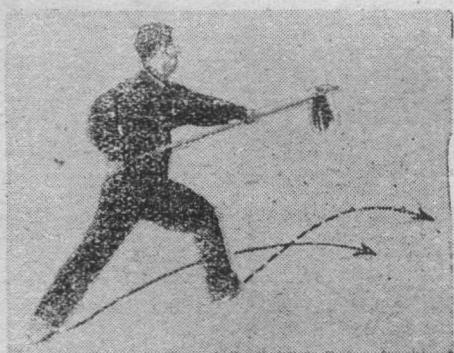


图 18



图 19

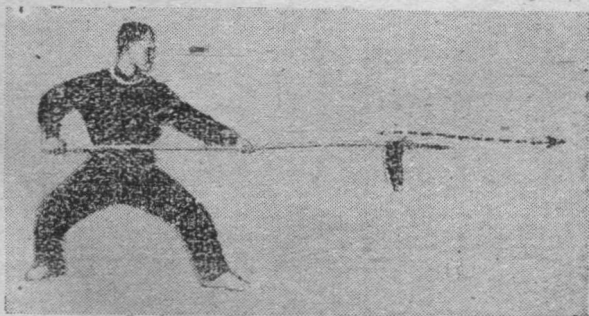


图 20

(如图 21)。

要点：繞步时提足勿高，动作須輕灵自然，上下肢的动作須協調一致。

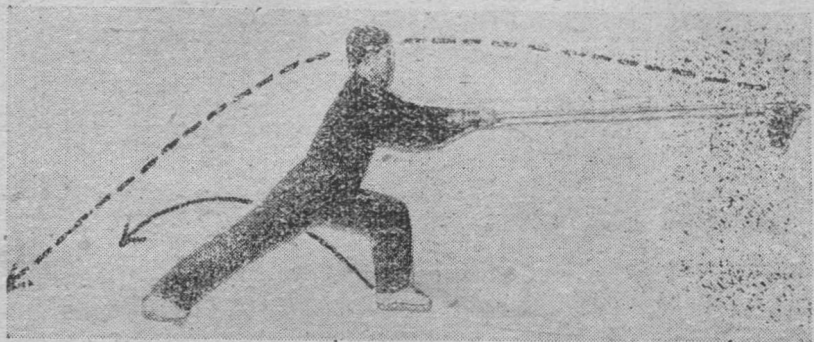


图 21

第 二 段

(五) 轉身弓步中平槍

動作：體重後移，左足提起，同時，右手向右上提，隨即以右腳為軸向左後轉體約 180 度，眼看槍尖（如图 22）左足向前下落，成左弓步，右手握槍把向下翻轉，槍尖划一立圓，隨即向前平扎，眼看槍尖（如图 23）體重後移，槍向後撤，成半馬步（如图 24）。

要点：轉身时身体要平衡穩定，槍要貼近身体。

(六) 弓步推槍

動作：右足向左前方上一步，繼之左足再上一步，同時兩手握槍使槍尖向上向後下再向前划圓，眼看槍尖（如图 25、26）；右足再斜進一步，同時兩手握槍向前下方推出，右手握

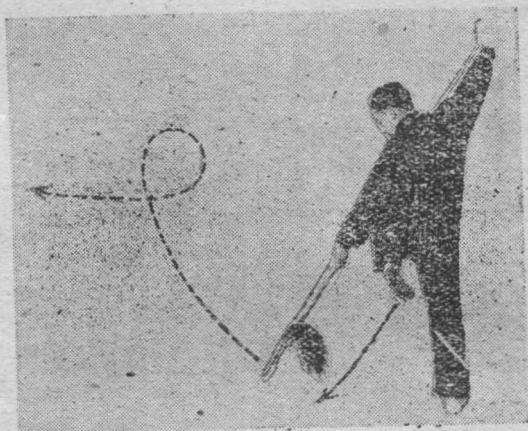


图 22

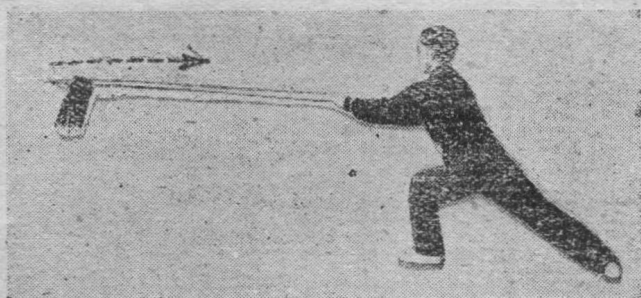


图 23

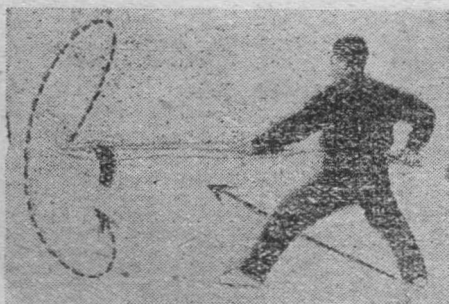


图 24

枪把高与头平，左臂向前伸直，手心向前，枪尖斜向下，眼看枪尖（如图 27）。

要点：此式为連續动作，上步和枪的繞圈要协调一致；左手要虚握枪杆，便于上下自然活动。



图 25



图 26

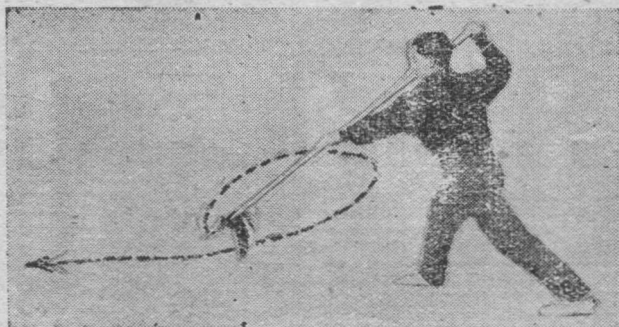


图 27

(七) 仆步低平枪动作：左足向左前移一步身体下蹲，成左仆步；同时两手握枪略向后撤，再沿左腿内侧，直向左前扎出；目视枪尖（如图 28）。

要点：身体尽力下蹲，左腿尽力伸直，上身不要过于前仆。

(八) 提膝抱枪

动作：身体起立微向左转，随即右脚前进一步，同时右手移握枪杆中部，左手下滑，握住枪杆下段，枪尖朝上（如

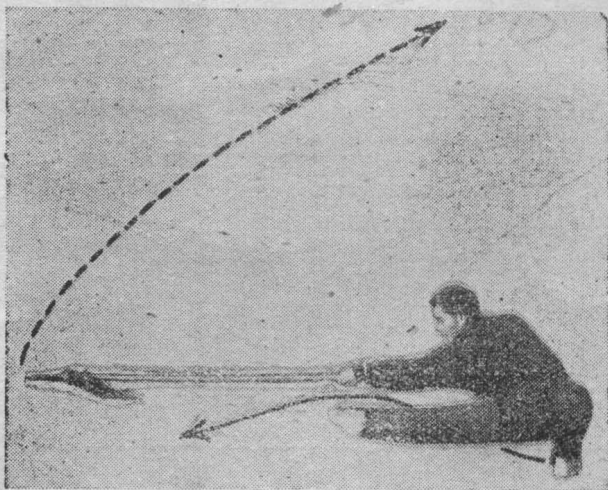


图 28

图29)；左足前上一步枪尖继续由上向后摆动（如图 30）。右足提起，成独立步，同时，两手握枪，使枪尖沿身体右侧，向下向前托起，枪尖斜向前上方，右臂屈置于右肩前，左手置于左胯旁枪杆斜依身前。目视枪尖（如图 31）。

要点：连续上步，速度均匀；枪尖划圆须靠近身体；右

手須活握槍杆，左手須握緊。

(九) 提膝架槍

動作：右足前落，身體繼向左轉，同時兩手使槍尖由前上隨轉體向左下掄，左手移握槍杆的中間，右手移握槍杆下段眼視槍尖（如图32）。

槍尖沿左腿外側繼續下掄，停于左腿前下方，同時體向右轉，左足前上一步（如图33），上動不停，左膝提起成獨立步，同時左手握槍前推，槍尖指向前下方，高與膝平；右手置于頭上，左手平伸身前；目視槍尖（如图34）。

要点：成獨立步時，身體要穩定。

(十) 上步拿扎槍



图 29

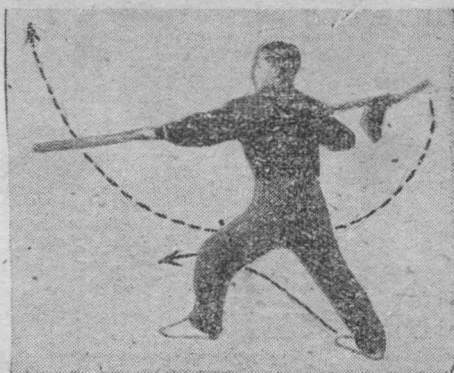


图 30



图 31



图 32

动作：左足前落，身体随向右轉，成左半馬步；随之使枪尖由下向后上划弧，同时，右手由上向下翻轉成拿枪动作（如图 35）体向左轉，成左弓步，同时枪向前平扎（如图 36）再将右手撤至右腰側，体重后移目視枪尖（如图 37）。

要点：落步和拿枪动作要协调一致，扎枪要领同前。

（十一）馬步盖把枪

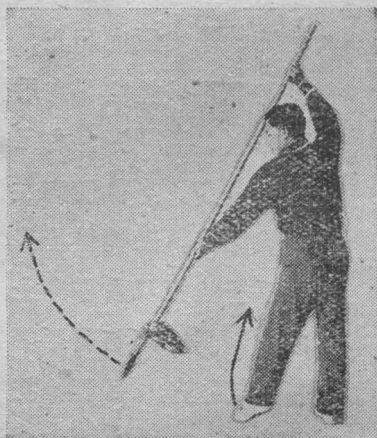


图 33



图 34

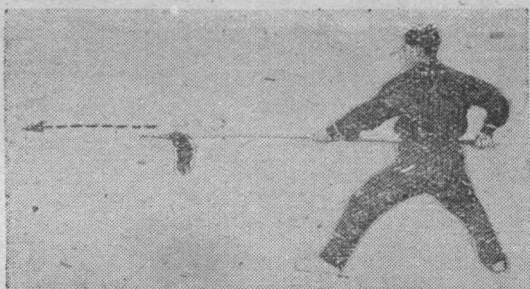


图 35

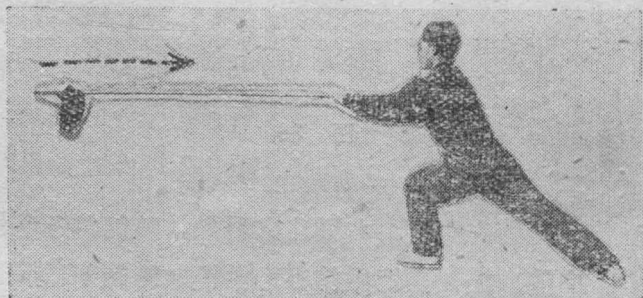


图 36