



# 第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu ChangQuan

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

# 长拳

# 第三套国际武术竞赛套路

## 长 拳

国际武术联合会 审定



人民体育出版社

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, 2013

(第三套国际武术竞赛套路)

ISBN 978-7-5009-4430-0

I.①长… II.①国… III.①长拳-套路(武术)

IV.①G852.121.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 023641 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32开本 5印张 110千字  
2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷  
印数: 1—5,000册

\*

ISBN 978-7-5009-4430-0

定价: 18.00元

---

社址: 北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 《第三套国际武术竞赛套路》编委会

名誉主任：于再清

名誉副主任：高小军

主    编：王玉龙    徐伟军

副  主  编：李小杰

编    委（以姓氏笔画为序）：

王二平    田  勇    代林彬

孙建明    吕小林    刘广齐

何  强    杨小华

李英奎（本书执笔者）

周丽娟    翁敦风    高楚兰

黄建刚    曾铁明    魏丹彤

# 前 言

为了更好地普及和推广武术运动，提高运动技术水平，针对当前国际武术运动技术发展的现状，我们受国际武术联合会委托于2011年12月在中国广州组织创编了第三套国际武术竞赛套路。

第三套国际武术竞赛套路包括长拳、刀术、棍术、剑术、枪术、太极拳、太极剑、南拳、南刀、南棍。共有来自中国、美国、日本、马来西亚、中国澳门等国家和地区的15名教练员、裁判员及专家参与了创编工作。在创编过程中，参阅了大量的文献资料，听取了各方面的意见，认真总结了第一套、第二套国际武术竞赛套路的经验。按照遵循武术套路运动规律，突出项目风格特点，引领技术发展方向的原则集体创编而成。

编 者

# 目 录

- 一、长拳套路简介 ..... ( 1 )
- 二、长拳套路动作名称 ..... ( 2 )
- 三、长拳套路动作图解 ..... ( 4 )
- 四、长拳套路动作运行路线示意图 ..... (116)
- 五、长拳套路动作连续演示图 ..... (120)



## 一、长拳套路简介

长拳是武术套路竞赛的基础性项目，在日常训练中备受广大教练员和运动员的重视。新编第三套国际武术竞赛套路——长拳，是在吸取了查拳、滑拳、炮拳、华拳等传统拳种经典动作的基础上，严格遵循武术套路运动技术的发展规律创编而成。

该套路内容丰富，编排设计合理，组合形式多变，难度适中。全套动作布局巧妙，连接顺畅，起伏转折，动迅静定，极具竞技性和观赏性，充分体现了长拳动作舒展大方、快速有力、灵活多变、窜蹦跳跃和节奏鲜明的运动特点。



## 二、长拳套路动作名称

### 预备势

### 第一段

1. 虚步亮掌
2. 上步对拳
3. 弓步撩推掌
4. 弹腿击掌
5. 后点步冲拳
6. 歇步挑掌
7. 并步冲拳
8. 腾空摆莲 360°
9. 并步拍地
10. 单拍脚
11. 提膝跳冲拳
12. 腾空飞脚
13. 侧空翻
14. 旋风脚 360°
15. 跌竖叉

### 第二段

16. 盖步冲拳
17. 单拍脚
18. 侧踹腿
19. 抡臂拍地
20. 震脚按掌
21. 弓步冲拳
22. 横裆步亮掌
23. 踢腿撩掌
24. 跳提膝钩手推掌
25. 腾空箭弹
26. 插步双摆掌
27. 弓步钩手推掌
28. 跳转身仆步切掌
29. 弓步架冲拳
30. 弓步贯拳
31. 后扫腿







32. 仆步亮掌

### 第三段

33. 正踢腿

34. 燕势平衡

35. 弓步十字拳

36. 弓步左冲拳

37. 提膝挑掌

38. 弧形步

39. 扣腿双摆掌

40. 击步劈打

41. 弓步靠掌

42. 弓步双钩手

43. 垫步蹬腿

44. 弓步劈拳

45. 马步托打

46. 插步抓肩

47. 马步架打

### 第四段

48. 提膝架掌

49. 提膝冲拳

50. 旋子

51. 坐盘

52. 外摆腿击响

53. 打虎势

54. 弓步顶肘

55. 抡臂砸拳

56. 虚步挑掌

57. 转身云手

58. 并步摆拳

59. 收势



### 三、长拳套路动作图解

注：动作图解中，实线（——▶）表示下一动作右手、右脚的  
运动路线，虚线（-----▶）表示下一动作左手、左脚的运动路线。

#### 预备势

两脚并步站立，脚尖向前；两臂垂于身体两侧，  
两手成掌自然贴靠腿外侧；眼向前平视。（图1）



图 1

#### 要点：

头正颈直，下  
颌微收，挺胸、收  
腹、塌腰、夹腿。



## 第一段

### 1. 虚步亮掌

(1) 接上势，右脚向右后方撤步，左腿微屈；同时，右掌经体侧向胸前上方划弧砍掌，掌心向上；左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上；目视右掌。(图 2)



图 2

(2) 重心后移，右腿屈蹲；左脚尖点地，成左虚步；同时，左掌经胸前从右臂上方向前上弧线穿

出伸直，右掌收至腰侧，掌心均向上；随即左臂内旋经左侧向后下方划弧成钩手，钩尖向上，右手继续向后、向右、向前上划弧于头前上方屈肘抖腕成亮掌（即横掌），掌心向上；目视左方。（图3）



图3

**要点：**

肩松腰活，动作连贯，两手路线走圆。虚步重心落于右腿，右大腿与地面平行，上体保持正直。



## 2. 上步对拳

(1) 接上势，右脚蹬地，重心前移，左脚向左前上步；同时，左钩手变掌，右掌下落，两掌向前撩出，两臂斜下，两掌心向前上；目视前方。  
(图 4)

(2) 右脚向右前上步，重心偏右；同时，两掌收经腹前向左右两侧弧形分开。(图 5)

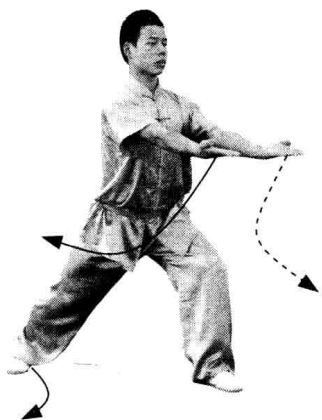


图 4



图 5





(3) 左脚向右脚并步，两腿直立；同时，两手握拳继续弧形向里绕举于腹前，拳心均向下，两拳之间约两拳距离；目视左方。（图 6）

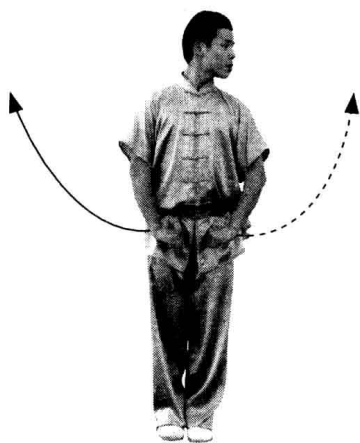


图 6

**要点：**

步法灵敏，手法敏捷，快慢相间，动静分明，上下配合要完整一致。





图 7

### 3. 弓步撩推掌

(1) 接上势，左腿屈膝提起，右腿自然伸直；同时，两拳变掌，右掌向右后下方摆举；左臂外旋，左掌向前上方托举，掌心向上；目视左前方。  
(图 7)



(2) 左掌继续向前上方托举；左脚向左前方落地，两腿屈膝下蹲，成马步；同时，左臂内旋回屈，左手虎口向内按于左膝上方，左肘外撑；目视左前方。（图8、图9）



图8

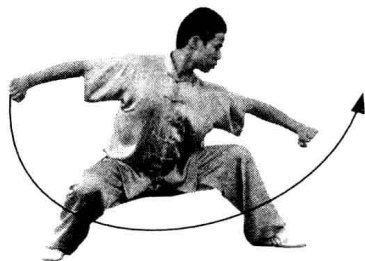


图9







(3) 上体左转，重心左移；左腿屈膝前弓，成左弓步；同时，右手由后向下、向前弧形撩举，手心向左，手指向前；目视前方。（图 10）

(4) 上体右转，重心右移；右腿屈膝，成马步；同时，右手经上回屈于右腰侧，左手姿势不变；目视右手。（图 11）



图 10



图 11