

武术 长拳

技术训练

华桦 著

WUSHU CHANGQUAN JISHU XUNLIAN



武术长拳技术训练

WUSHU CHANGQUAN JISHU XUNLIAN

华桦 著

图书在版编目(CIP)数据

武术长拳技术训练/华 桦著. —武汉:湖北科学技术出版社,2015. 2

ISBN 978-7-5352-6704-7

I. ①武… II. ①华… III. ①长拳—运动训练
IV. ①G852. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 080555 号

责任编辑:谭学军

封面设计:曾雅明

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:027—87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮 编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉兴和彩色印务有限公司

邮 编:430072

787×1000 1/16

26.75 印张

450 千字

2015 年 2 月第 1 版

2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价:58.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序

逝去的时光总是让人感慨与怀念。

本书作者华桦副教授 1972 年进入武汉体育学院业余体校参加武术训练，1978 年考入武汉体育学院运动系武术专业六年制本科学习。1992 年开始从事长达 12 年的少年武术训练。作为她的老师，有幸目睹和见证了她的执教岁月和曾经的赛场辉煌。

12 年少年武术训练的经历，30 年的执教生涯，成就了这本《武术长拳技术训练》的出版。它全面、系统地阐述了长拳的基本功、基本动作、单个动作、组合动作、分段动作、半套动作、全套动作的技术分析与训练。特别是对长拳的动作路线以及动作路线的步、手、腰、眼的描述，再到对长拳练习中所出现的易犯错误等进行分个、分组、分段的针对性纠错与训练，具有开创性地示范作用。

这里展示的是一本通俗易懂的武术长拳技术训练的书，从初学到参赛，从教学到训练无不涉猎。它既可以作为初学者的自学辅导用书，同时也是教师教学训练的参考读物。它是作者 30 年执教工作的经验总结，同时也是作者对武术事业毕生的孜孜追求！

中华武术的发展与创新，有赖于广大武术工作者的不懈努力与不断深入的探求研究、追根溯源。民族的才是世界的！只有这样才能使中华武术立于世界文化之林。希望本书的出版，能为弘扬中华武术传统文化，增强武术普及与提高尽一份绵薄之力。是以为序。



2014 年 3 月 9 日

目 录

第一章 长拳概况	1	三、快速有力	9
第一节 概念	1	四、节奏鲜明	9
一、武术	1	五、蹿蹦跳跃	10
二、武术套路	1	第五节 自选长拳评分方法与标准	10
三、武术套路拳术	2	一、评分方法	10
四、长拳	3	二、评分标准	11
第二节 长拳	4	第六节 规定长拳评分方法与标准	12
一、基本功	4	一、评分方法	12
二、基本动作	4	二、评分标准	12
三、单个动作	5	第二章 基本功	13
四、组合动作	5	第一节 肩臂功	13
五、分段动作	5	一、正压肩	13
六、半套动作	6	二、侧压肩	14
七、全套动作	6	三、后压肩	15
第三节 长拳的技法特点	6	四、握棍转肩	16
一、手要快捷	6	五、俯撑	17
二、眼要明锐	6	六、倒立	19
三、身要灵活	6	七、单臂绕环	20
四、步要稳固	7	八、双臂前后绕环	21
五、精要充沛	7	九、双臂左右绕环	23
六、气要下沉	7	十、吊肩	25
七、力要顺达	7	十一、压手腕	26
八、功要纯青	7	第二节 腰功	27
九、四击合法	8	一、前俯腰	27
十、以形喻势	8	二、侧俯腰	29
第四节 长拳的运动特点	9	三、拧腰	30
一、舒展大方	9		
二、动作灵活	9		

四、涮腰·····	31	第三节 手法·····	69
五、下腰·····	33	一、冲拳·····	69
第三节 腿功·····	35	二、劈拳·····	70
一、正压腿·····	35	三、贯拳·····	71
二、侧压腿·····	37	四、砸拳·····	72
三、仆步压腿·····	38	五、栽拳·····	73
四、竖叉·····	40	六、撩拳·····	74
五、吻靴·····	41	七、抄拳·····	75
六、抱膝控腿·····	42	八、推掌·····	76
七、正搬腿·····	43	九、挑掌·····	77
八、侧搬腿·····	45	十、穿掌·····	78
九、盘坐压髋·····	47	十一、亮掌·····	79
十、横叉·····	48	十二、砍掌·····	80
第四节 桩功·····	49	十三、按掌·····	81
一、马步桩·····	50	十四、劈掌·····	82
二、弓步桩·····	51	十五、顶肘·····	83
三、虚步桩·····	52	十六、盘肘·····	84
四、独立桩·····	53	十七、格肘·····	85
五、浑元桩·····	54	第四节 步法·····	86
第三章 基本动作·····	56	一、上步·····	87
第一节 手型·····	56	二、退步·····	87
一、拳·····	56	三、开步·····	88
二、掌·····	57	四、并步·····	89
三、勾·····	58	五、跃步·····	90
第二节 步型·····	59	六、插步·····	91
一、弓步·····	60	七、盖步·····	92
二、马步·····	61	八、弧形步·····	93
三、仆步·····	62	九、垫步·····	94
四、虚步·····	63	十、击步·····	95
五、歇步·····	64	第五节 腿法·····	96
六、高虚步·····	65	一、正踢腿·····	96
七、坐盘·····	66	二、侧踢腿·····	97
八、横裆步·····	67	三、斜踢腿·····	98
九、丁步·····	68	四、里合腿·····	99

五、外摆腿	101		135
六、蹬腿	102	十三、左侧方一向前随视	
七、弹腿	103		136
八、后扫腿	104	十四、右侧方一向前随视	
九、侧踹腿	105		137
十、前拍脚	107	十五、左侧方一向右随视	
第六节 身法	108		137
一、左抡臂	108	十六、右侧方一向左随视	
二、右抡臂	111		138
三、左翻身	114	十七、右侧方一向下、向	
四、右翻身	115	左随视	139
五、左拧	117	十八、右侧方一向上、向	
六、右拧	118	左随视	140
七、左侧拉	119	十九、左侧方一向下、向	
八、右侧拉	120	右随视	141
九、顺绕环	121	二十、左侧方一向上、向	
十、逆绕环	122	右随视	142
十一、展胸	124	二十一、右侧方一向下、向	
十二、含胸	125	左、向上、向右随视	
第七节 眼法	126		143
一、正前方一向左	126	二十二、左侧方一向下、向	
二、正前方一向右	127	右、向上、向左随视	
三、左侧方一向前	128		144
四、右侧方一向前	128	二十三、顺时针平圆随视	
五、左侧方一向右	129		145
六、右侧方一向左	130	二十四、逆时针平圆随视	
七、向前平视	131		146
八、仰视	131	第八节 跳跃	146
九、下视	132	一、飞脚	146
十、前下方一平视		二、旋风脚	149
.....	133	三、摆连	153
十一、正前方一向左随视		四、旋子	156
.....	134	五、侧空翻	158
十二、正前方一向右随视		第九节 平衡	161

一、扣腿平衡	161	三、左抡臂翻身	204
二、燕式平衡	163	四、弓步冲拳	206
第十节 跌扑滚翻	164	五、并步横拳	207
一、扑虎	164	第五节 平衡动作	208
二、仰摔	165	一、扣腿插掌	208
三、侧摔	167	二、燕式平衡	209
四、抢背	168	第六节 难度动作	211
五、鲤鱼打挺	170	一、旋风脚 540°	211
六、盘腿跌	171	二、旋风脚 720°	214
七、前滚翻	173	三、摆连 540°	216
八、后滚翻	174	四、摆连 720°	220
第四章 单个动作	176	五、旋子转体 360°	221
第一节 手法动作	176	六、旋子转体 720°	224
一、并步横拳	176	七、侧空翻转体	225
二、弓步冲拳	177	第五章 组合动作	228
三、震脚砸拳	178	第一节 手法组合	228
四、弓步双推掌	180	一、回身弓步冲拳组合	228
五、仆步穿掌	182	二、提膝勾手亮掌组合	232
六、弓步顶肘	184	三、弓步顶肘组合	236
第二节 腿法动作	186	第二节 腿法组合	239
一、上步单拍脚	186	一、侧踹腿推掌组合	239
二、上步正踢腿	187	二、后扫腿组合	244
三、弹腿推掌	188	第三节 定势组合	247
四、侧踹腿推掌	190	一、前点步亮掌组合	247
五、扶地后扫腿	191	二、虚步架栽拳组合	250
第三节 定势动作	193	第四节 身法组合	253
一、马步压肘	193	一、抡臂仆步拍掌组合	254
二、弓步顶肘	195	二、抡臂翻身组合	256
三、仆步插掌	196	第五节 平衡组合	261
四、虚步架栽拳	197	一、燕式平衡组合	261
五、歇步勾手亮掌	199	二、扣腿插掌组合	264
第四节 身法动作	200		
一、抡臂仆步拍掌	200		
二、右抡臂翻身	203		

第六节 动动连接难度组合	333
.....	267
一、飞脚+侧空翻组合	333
.....	267
二、旋风脚 360°+旋子转	336
体 720°组合	271
三、旋子转体 360°+旋风	337
脚 720°组合	276
第七节 动静连接难度组合	337
.....	279
一、摆连 360°+马步	341
组合	279
二、摆连 540°+马步	342
组合	284
三、摆连 720°+马步	342
组合	287
四、旋风脚 360°+马步	341
组合	291
五、旋风脚 720°+马步	342
组合	296
六、旋风脚 360°+跌竖叉	341
组合	300
七、旋风脚 540°+跌竖	341
叉组合	304
八、旋风脚 720°+跌竖	341
叉组合	308
九、旋子转体 720°+跌竖	341
叉组合	311
第六章 分段动作	316
第一节 动作路线	316
一、一段动作路线	316
二、一段动作路线提示	331
.....	331
三、动作路线要点	332
四、易犯错误	333
五、练习方法	333
第二节 动作劲力	335
一、动作力点	335
二、动作用力顺序	336
三、动作劲力要点	337
四、易犯错误	337
五、练习方法	337
第三节 动作节奏	339
一、一段动作节奏	339
二、一段动作节奏要求	340
.....	340
三、一段动作节奏要点	341
.....	341
四、易犯错误	341
五、练习方法	342
第七章 半套动作	344
第一节 动作路线	344
一、半套动作路线	344
二、半套动作路线提示	359
.....	359
三、动作路线要点	361
四、易犯错误	361
五、练习方法	362
第二节 动作劲力	363
一、动作力点	363
二、动作用力顺序	364
三、动作劲力要点	366
四、易犯错误	366
五、练习方法	367
第三节 动作节奏	369
一、半套动作节奏	369
二、半套动作节奏要求	370
.....	370

三、半套动作节奏要点	370	二、全套动作节奏要求	403
四、易犯错误	371	三、全套动作节奏要点	404
五、练习方法	371	四、易犯错误	404
第八章 全套动作	374	五、练习方法	405
第一节 动作路线	374	第四节 体力分配	406
一、全套动作路线	374	一、长拳供能特点	406
二、全套动作路线提示	385	二、全套演练的体力分配	408
三、动作路线要点	388	要点	408
四、易犯错误	389	三、易犯错误	409
五、练习方法	389	四、练习方法	409
第二节 动作劲力	391	第五节 编排	410
一、动作力点	391	一、内容	410
二、动作用力顺序	394	二、结构	412
三、全套动作劲力要点	397	三、布局	412
四、易犯错误	398	四、自选长拳编排要点	414
五、练习方法	398	五、易犯错误	414
第三节 节奏	400	六、练习方法	415
一、全套动作节奏	400		

第一章 长拳概况

第一节 概 念

一、武术

“武术”一词最早见于南朝颜延之的《皇太子释奠会作》，其中诗句云：“偃闭武术，阐扬文令。”这里的武术泛指军事武力。但是随着历史时期的转变，人们的物质生活及精神追求的改变也导致了武术的价值观念的改变。由于不同时期人们对武术的观念不同，因此出现了如“拳勇”、“角力”、“武艺”、“中华武术”、“国术”、“武术”等不同的名称，最终在新中国成立后，“武术”一词才被正式使用。

目前得到各界大多数人认可的定义是《中国武术教程》的表述：“武术是以技击动作为主要内容，以套路演练和搏斗对抗为运动形式，注重内外兼修的民族传统体育项目。”^① 武术的概念是动态的，变化的，它随着人们物质及精神追求的不断变化被重新诠释。在人们对武术的不断认识过程中，始终坚持着三个原则：一、武术是中国传统的技击术，二、武术是中国传统的体育运动项目之一，三、武术是中国传统的文化之一。

武术运动按照运动形式分类，可分为套路运动和搏斗运动。套路运动包括单练、对练、集体演练。单练内容有拳术、器械。拳术内容有自选拳、规定拳、传统拳；器械内容有短器械、长器械、双器械、软器械；对练内容有徒手、器械、徒手与器械。集体演练内容有徒手、器械、徒手与器械。搏斗运动包括散打、太极推手、短兵。

二、武术套路

武术套路即套路运动。套路运动是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾

^① 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程（上册）. 北京：人民体育出版社，2004，

徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。^① 其内容有单练、对练、集体演练。

单练指单人演练的套路。^② 单练包括徒手的拳术和器械。

对练是两人或两人以上，按照预定的程序进行的假设性实战演练。^③ 对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

集体演练是集体进行的徒手、器械或徒手与器械的演练。^④

武术运动按照功能分类，可分为竞技武术、健身武术、学校武术、实用武术。

竞技武术指高水平武术竞技，是为了最大限度地发挥个人运动潜能和争取优异成绩而进行的武术训练竞赛活动。它的特点是专业化、职业化、高水平、超负荷、突出竞技性。竞技武术正式出现在 20 世纪 50 年代以后，至今已形成一个完整体系。竞技武术大致包括竞赛制度、运动队训练体制和技术体系三大部分，以竞技武术为形式的国际性武术比赛有世界武术锦标赛以及洲际性武术比赛。竞技武术在国内是以全运会为最高层次，以全国武术锦标赛、冠军赛为主。

竞技武术套路是指以竞技为主要内容的套路。竞技武术套路有长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术、太极剑、南刀、南棍；传统拳术；传统器械；集体项目。竞技武术套路的传统拳术是除规则规定的自选拳术内容以外的拳术。传统拳术包括形意拳、八卦掌、八极拳；通臂拳、劈挂拳、翻子拳；地躺拳、象形拳、查拳、少林拳、传统南拳。竞技武术套路的传统器械是除规则规定的自选器械内容以外的器械项目。传统器械包括单器械、双器械、软器械。竞技武术套路对练项目包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。竞技武术套路集体项目包括徒手、器械。

三、武术套路拳术

武术套路拳术是徒手演练的套路运动。拳术内容有自选拳、规定拳、传统拳。主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳、八极拳、翻子拳、劈挂拳、少林拳、戳脚、地躺拳、象形拳等。

① 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程 (上册). 北京: 人民体育出版社, 2004, 16.

② 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程 (上册). 北京: 人民体育出版社, 2004, 16.

③ 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程 (上册). 北京: 人民体育出版社, 2004, 19.

④ 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程 (上册). 北京: 人民体育出版社, 2004, 20.

四、长拳

长拳是拳术的一种。“长拳”一词最早记载于明朝戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中的“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳”。明代程宗猷所著《耕余剩技·回答篇》中载“……长拳有太祖温家之类，短打则有绵张、任家之类”。^①现代武术中的长拳，沿用了明代长拳的称谓，将查，华，炮，红，少林等具有拳势舒展，快速有力，节奏鲜明等共同特点的拳术统称为长拳。

长拳是一种姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏分明，并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作与技术的拳术。

长拳套路主要包括适应普及的初级套路、中级套路，以及适应竞赛的规定套路和自选套路。

武术套路长拳在竞赛中，有规定长拳、自选长拳。自选长拳是武术套路竞赛项目的一种。自选长拳套路的内容规定：至少包括拳、掌、勾三种手型，三种拳法。两种掌法，一种进攻性肘法，弓步、马步、仆步、虚步、歇步五种步型，直摆、屈伸、扫转三种腿法，一种持久性平衡。^②加上一定数量的跳跃及难度。自选长拳套路的难度规定：跳跃的动作难度中，A级动作是飞脚（斜飞脚、双飞脚）、旋风脚 360° 、摆连 360° 、旋子、侧空翻；B级动作是腾空正踢腿、旋风脚 540° 、摆连 540° 、旋子转体 360° 、侧空翻转体 360° ；C级动作是旋风脚 720° 、摆连 720° 、旋子转体 720° 。^③跳跃的连接难度中，A级连接难度是飞脚+坐盘、飞脚+侧空翻（上步之内）、旋风脚 360° +马步、旋风脚 360° +跌竖叉、旋风脚 360° +坐盘、摆连 360° +跌竖叉、摆连 360° +坐盘、摆连 360° +弓步、旋子+坐盘、侧空翻+跌竖叉；B级连接难度是旋风脚 360° +提膝独立、旋风脚 360° +旋子转体 720° （4步之内）、旋风脚 540° +跌竖叉、摆连 360° +提膝独立、摆连 540° +马步、旋子+前扫腿 540° 、旋子转体 360° +跌竖叉；C级连接难度是旋风脚 540° +提膝独立、旋风脚 720° +马步、摆连 540° +仆步、摆连 540° +提膝独立、旋子转体 360° +旋风脚 720° （4步之内）；D级连接难度是旋风脚 720° +跌竖叉、摆连 720° +马步、旋子转 720° +跌竖叉。^④

跳跃的连接难度又分动静连接难度和动动连接难度。

① 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程（上册）. 北京：人民体育出版社，2004，50.

② 中国武术协会. 武术套路竞赛规则与裁判法. 北京：人民体育出版社，2012，24.

③ 中国武术协会. 武术套路竞赛规则与裁判法. 北京：人民体育出版社，2012，54.

④ 中国武术协会. 武术套路竞赛规则与裁判法. 北京：人民体育出版社，2012，56.

跳跃的动静连接难度, A 级连接难度是飞脚+坐盘、旋风脚 360° +马步、旋风脚 360° +跌竖叉、旋风脚 360° +坐盘、摆连 360° +跌竖叉、摆连 360° +坐盘、摆连 360° +弓步、旋子+坐盘、侧空翻+跌竖叉; B 级连接难度是旋风脚 360° +提膝独立、旋风脚 540° +跌竖叉、摆连 360° +提膝独立、摆连 540° +马步、旋子转体 360° +跌竖叉; C 级连接难度是旋风脚 540° +提膝独立、旋风脚 720° +马步、摆连 540° +仆步、摆连 540° +提膝独立; D 级连接难度是旋风脚 720° +跌竖叉、摆连 720° +马步、旋子转 720° +跌竖叉。跳跃的动动连接难度, A 级连接难度是飞脚+侧空翻(上步之内); B 级连接难度是旋风脚 360° +旋子转体 720° (4 步之内)、旋子+前扫腿 540° ; C 级连接难度是旋子转体 360° +旋风脚 720° (4 步之内)。

长拳技术以姿势、方法、身法、眼法、精神、劲力、呼吸、节奏为八要素。自选长拳在技术上,以突出竞技特点、提高技术水平和鼓励发展创新为基本内容思想,使技术向“高、难、美、新”的方向发展。竞技武术发展的最高目标是进入奥运会,其长拳是实现最高目标的主要项目之一。

第二节 长 拳

长拳的技术包括基本功、基本动作、单个动作、组合动作、分段动作、半套动作、全套动作。

一、基本功

基本功,是指完成技法时所需要掌握的基本知识、技能和身体素质。武术套路中每个动作都不是局部的、单关节的活动,它讲究手、眼、身法、步的协调配合,体现以腰为轴,节节贯串,全身运动。因此在身体素质方面,武术对身体各部位的灵敏、速度、力量、柔韧、协调等均有较高的要求。

长拳的基本功有肩臂功、腰功、腿功和桩功。

肩臂功主要发展肩部、腕部的柔韧性、灵活性和臂的力量;腰功主要发展腰部的柔韧性、灵活性和力量;腿功主要发展腿部的柔韧性和力量;桩功是保持静站姿势,锻炼气息,修养意念和增强力量的方法。

二、基本动作

长拳的基本动作包括手型、手法、步型、步法、腿法、身法、眼法、平衡、跳跃、跃扑滚翻。

手型有拳、掌、勾。

手法主要有冲拳、劈拳、贯拳、砸拳、栽拳、撩拳、抄拳、推掌、挑掌、穿掌、亮掌、砍掌、按掌、劈掌、顶肘、盘肘、格肘。

步型有弓步、马步、仆步、虚步、歇步、丁步、高虚步、坐盘、横裆步。

步法主要有上步、退步、开步、并步、跃步、插步、盖步、弧形步、垫步、击步。

腿法主要有正踢腿、侧踢腿、斜踢腿、里合腿、外摆腿、蹬腿、弹腿、后扫腿、前扫腿、侧踹腿、前拍脚。

身法主要有左抡臂、右抡臂、左翻身、右翻身、左拧、右拧、左侧拉、右侧拉、顺绕环、逆绕环、展胸、含胸。

眼法主要有正前方向左、正前方向右、左侧方向前、右侧方向前、左侧方向右、右侧方向左、向前平视、仰视、下视、抬头、正前方向左随视、正前方向右随视、左侧方向前随视、右侧方向前随视、左侧方向右随视、右侧方向左随视、右侧方向下向左随视、右侧方向上向左随视、左侧方向下向右随视、左侧方向上向右随视、右侧方向下向左向上向右随视、左侧方向下向右向上向左随视、顺时针平圆随视、逆时针平圆随视。

平衡主要有扣腿平衡、提膝平衡、燕式平衡、望月平衡等。

跳跃主要有飞脚、旋风脚、摆连、旋子、侧空翻。

跃扑滚翻有扑虎、仰摔、侧摔、抢背、鲤鱼打挺、盘腿跌、前滚翻、后滚翻等。

三、单个动作

长拳的单个动作是指长拳的某个动作。

单个动作可分为定势动作、身法动作、腿法动作、手法动作、平衡动作、难度动作。

单个动作技术训练包括动作路线、动作劲力。

四、组合动作

长拳的组合动作是由长拳的3~5个单个动作组成的动作。

组合动作可分为定势组合、身法组合、腿法组合、手法组合、平衡组合、动连接难度组合、动静连接难度组合。

组合动作技术训练包括动作路线、动作劲力、动作节奏。

五、分段动作

长拳的分段动作是把长拳的套路分成几个部分，其中的某个部分为一段，长

拳一般由 3~4 段组成,约 10~20 个动作。

分段动作技术训练包括动作路线、动作劲力、动作节奏。

六、半套动作

长拳的半套动作是把套路分成两个部分,一般由两段动作编排组成,约 20~30 个动作。

半套动作技术训练包括动作路线、动作劲力、动作节奏、半套的体力分配。

七、全套动作

长拳的全套动作是一个完整的套路,一般由三段或四段动作编排组成,约 50~60 个动作。一般自选长拳套路的全套动作为 50~60 个单个动作。一个完整的比赛自选长拳套路完成时间,成年不少于 1 分 20 秒;青少年(含儿童)不得少于 1 分 10 秒。

全套动作技术训练包括动作路线、动作劲力、动作节奏、全套的体力分配、全套的编排。

第三节 长拳的技法特点

一、手要快捷

长拳对手法、掌法、肩臂、手腕的运动的要求是“拳如流星”,手法要快捷、有力。练习长拳时首先要动作方法正确;动作方法正确是手法快捷的基础和保障。

二、眼要明锐

长拳对眼法的要求是“眼似电”,眼法要明快、锐利。眼法大体可分为两种:一种是“随视”,要求“跟随手动”;另一种是“注视”,要求“目随势注”。眼法变化不但与动作密不可分,而且与颈部的活动关系密切。随着动作的变化,眼法的左顾右盼、上瞻下视,颈部的灵活性及甩头变脸的快速应变能力尤为重要。注视则表现在动作意向上,眼法则是表现动作意向和传神的关键。

三、身要灵活

长拳对身法的要求是“腰如蛇行”,身法要柔韧、灵活,自如。身法在长拳运动中表现为闪、转、展、缩、折、弯、俯、仰等不同变化,这些变化多以腰为

主宰。身法要求“腰如蛇行”，一方面要求身法的变化不是程式化的东西，要像蛇行那样蜿蜒起伏，灵活多样；另一方面对胸椎和腰椎的柔韧性要求较高，只有这样，动作才能显现出既柔顺又坚韧，柔则活，坚则挺，灵活有力、挺拔舒展的动作才能体现出长拳的风格与特点。

四、步要稳固

长拳对步法的要求是“步赛粘”，步法要稳固。站定时要像脚步粘在地上一致，不掀脚、不拔跟、不动摇，以步快催动拳速，步到拳到，上下协调一致。

五、精要充沛

长拳对精神的要求是充沛、饱满、贯注。充沛如江河怒潮，饱满如雷霆震怒，贯注如鹰视猎物。

六、气要下沉

长拳对呼吸的要求是“气宜沉”，气要沉丹田。长拳的呼吸方法，除了沉气之外，还有提、托、聚三法，合谓“提、托、聚、沉”。这些呼吸方法要随着动作的变化而相应地变化，但需始终遵循“气宜沉”的基本要求。同时，更要注意顺其自然，不能故意做作。

七、力要顺达

长拳对劲力的要求是“力要顺达”。发力顺达是动作间衔接的必备条件，否则会使动作僵硬、呆板，出现僵劲硬力，破坏动作结构与套路节奏。要做到用力顺达，必须掌握好“三节”的发力顺序和“六合”的协调关系，动作才会豁达流畅。三节，以上肢来说，手是梢节，肘是中节，肩是根节；以下肢来说，脚是梢节，膝是中节，胯是根节。六合，是指手、肘、肩、脚、膝、髋六个部位。不同的动作有不同的用力顺序，有些起于梢节，有些发于根节。

八、功要纯青

长拳对技术的要求是“功宜纯”。“功宜纯”是指功夫像炉火一样纯青。要达到纯青的技术，首先是在动作规范化的前提下不断提高动作质量、演练水平、动作难度、连接难度及创新难度的实践与探索，然后，持之以恒地练习，逐渐达到理想的纯青境地。