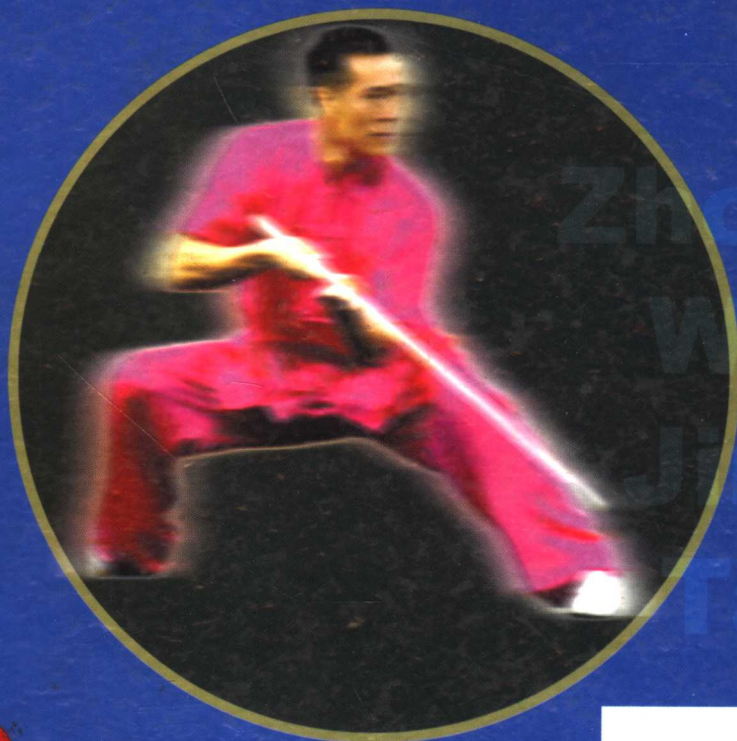


中华武术

竞赛套路规则评价分析与武术市场开发策略实用手册

主 编：章 利



吉林音像出版社

中华武术竞赛套路规则评价分析 与武术市场开发策略实用手册

主编 章 利

第二卷

五十二、 转身缠头刀

动作解说：

(1) 右手持刀向下、向左摆动，左掌向左、向下收至腹前，两臂成交叉状；目视前方。(图 4-4-52 (一))

(2) 左脚向左前方上步；右手持刀臂内旋上举沿左臂外侧绕至身后，刀尖向下，左掌向前、向左平摆。(图 4-4-52 (二))



图 4-4-52 (一)



图 4-4-52 (二)

(3) 身体左后转，右脚向前上步，脚尖内扣；右手持刀经右向前、向左平摆至左肩外侧，手心向下，左掌收至右臂下方；目视前方。(图 4-4-52 (三))

(4) 身体继续左后转，左脚向后退步，两腿微屈；右手持刀臂内旋上举沿左臂外侧绕至身后，刀尖向下，左掌向前、向左平摆。(图 4-4-52 (四))

(5) 身体左转，左腿屈膝，右腿伸直；右手持刀经右向前、向左后平摆

第4篇 中华武术竞赛基本套路

至左肋侧，刀刃向左，刀尖向后，左掌向左、向上摆至头部的左上方；目视前方。(图4-4-52(五))



图4-4-52(二)



图4-4-52(四)



图4-4-52(五)



图4-4-53(一)

五十三、接刀并步亮掌

动作解说：

(1) 两腿动作不变；左掌向前下落至胸前，掌心向上，右手持刀向右平摆后臂外旋上举，经头部绕行一周后在胸前落至左掌上方；目视前方。(图

4-4-53 (一))

(2) 上体微右转，重心移至右腿，左腿向右脚内侧并拢，两腿伸直，左手接握刀柄，屈肘收至左腰侧，右掌向下、向右直臂上摆，头向右转；目视前方。(图 4-4-53 (二))

(3) 上体微左转，右臂微屈，右掌内扣，指尖向前，头向左转；目视前方。(图 4-4-53 (三))



图 4-4-53 (二)

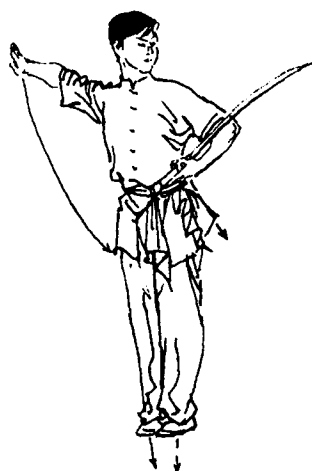


图 4-4-53 (三)



图 4-4-54

五十四、收势

动作解说：

左脚向前上步，右脚向左脚内侧并拢，两腿伸直；左手抱刀自然下垂于身体左侧，刀尖向上，右掌贴于身体右侧，掌心向内；目视前方。(图 4-4-54)

第 5 章

枪术竞赛套路

第一段

一、起势

动作解说：

并步立于场地右侧，随后身体略右转，右手握把，持枪置于右胸前，左

手垂于体侧。目视前方（图4-5-1（一）、图4-5-2（二））。



图4-5-1（一）



图4-5-1（二）

二、并步下扎枪

动作解说：

（1）左手上举握枪身中段，随身体左转，左手引枪下落，枪尖朝前下方；右手握把收于腰右侧（图4-5-2（一））。

（2）左手持枪内扣拿枪，右脚向左脚靠拢；同时右手推把向前下扎枪；左臂屈肘，左手成立掌护于右上臂内侧（图4-5-2（二）、图4-5-2（三）、图4-5-2（四））。

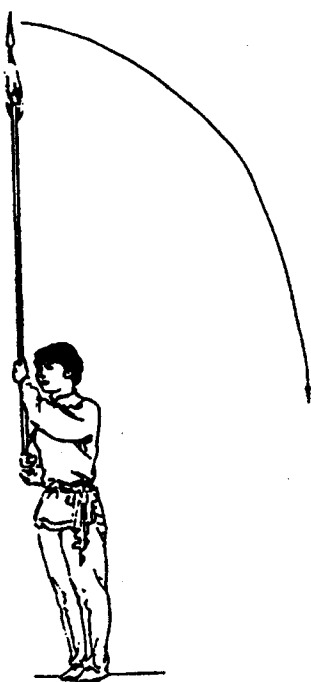


图 4-5-2 (一)

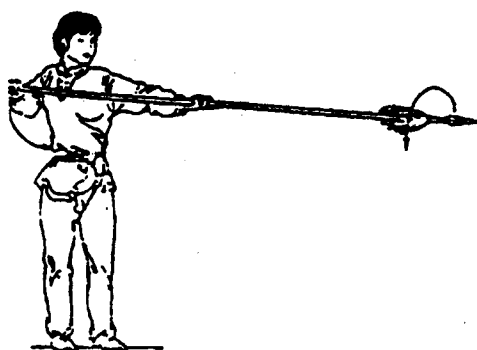


图 4-5-2 (二)

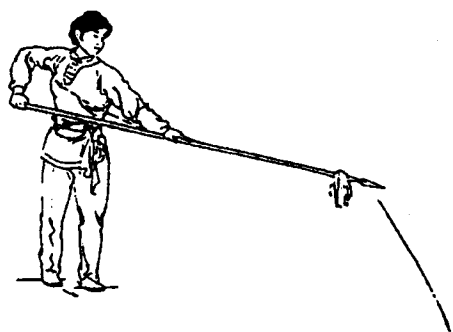


图 4-5-2 (三)

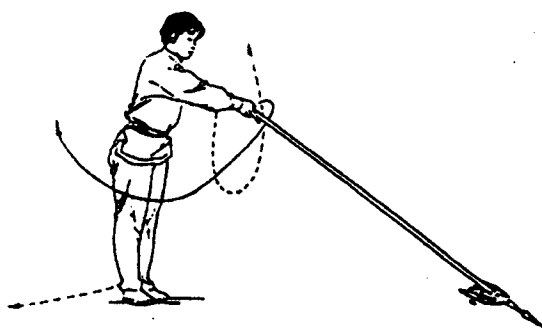


图 4-5-2 (四)

三、插步亮掌

动作解说：

枪尖落地，左脚向右脚后插步，同时右手握把，由内向下、向右划弧，

停于身体右侧，手臂伸直，右手稍高于肩；左手由内向下、向左划弧亮掌，掌心向外，指尖向前。目视前方（图4-5-3）。

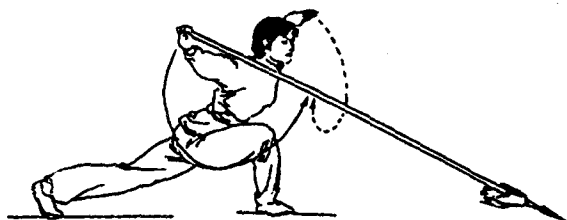


图 4-5-3

四、转向弓步扎枪

动作解说：

（1）双手由体侧下落，右手握把顺势前推，将枪尖抬离地面，同时左手接握枪身。目视枪尖（图4-5-4（一））

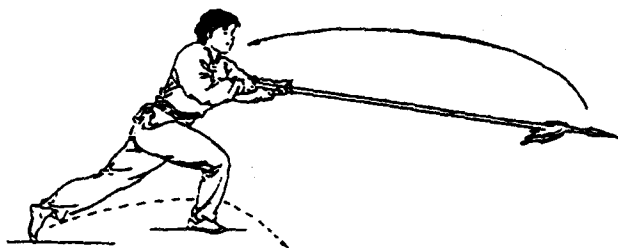


图 4-5-4（一）

（2）左脚绕经右脚内侧向右前方上步，左手松握枪身，向枪尖方向滑移，使枪向左拨摆（图4-5-4（二））。

（3）右脚绕经左脚内侧向左前方上步，上体右转，左手松握枪身向把端滑移，将枪向右推拨（图4-5-4（三））。

（4）右手握把向左腋下推送，上体后仰，枪尖经后向左云拨（图4-5-4（四））。

（5）左脚稍向前上步，左手滑握枪身中段，随即右手握把下翻收于腰右侧；左手持枪内扣拿枪（图4-5-4（五）、图4-5-4（六））。

第4篇 中华武术竞赛基本套路

(6) 重心前移成左弓步，右手推把向前扎枪（图4-5-1（一））。

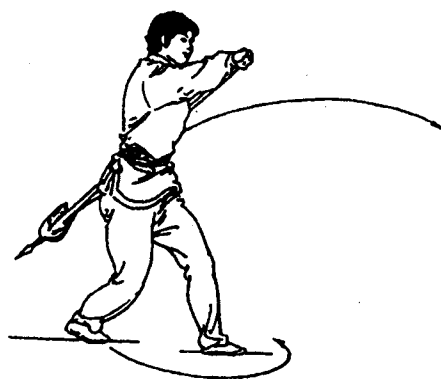


图 4-5-4 (二)

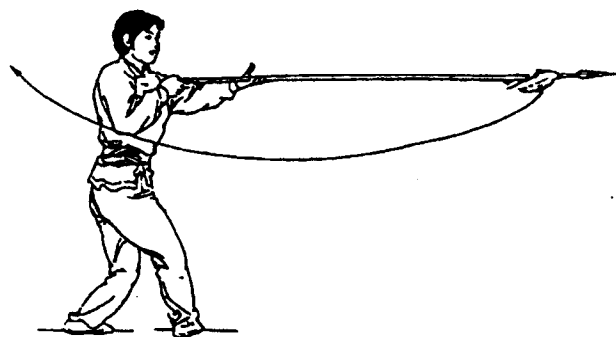


图 4-5-4 (三)

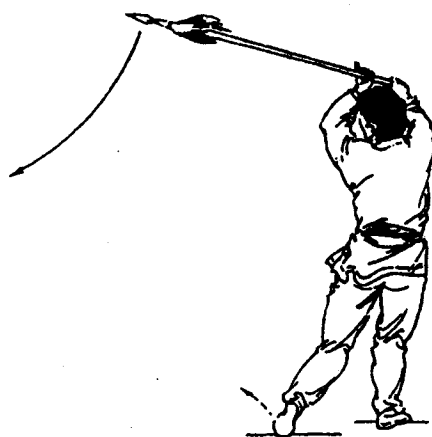


图 4-5-4 (四)

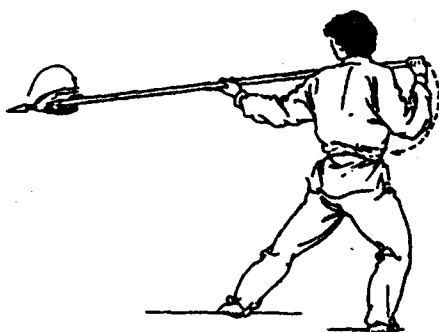


图 4-5-4 (五)

五、弓步拦拿扎枪

动作解说:

(1) 重心后移成半马步，右手抽把收于腰右侧，随即向上翻把，左手持枪外翻拦枪（图 4-5-5 (一)、图 4-5-5 (二)、图图 4-5-5 (三)）。

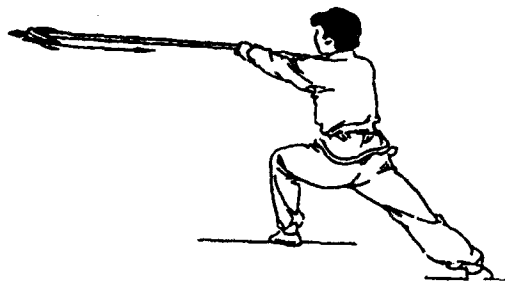


图 4-5-5 (一)

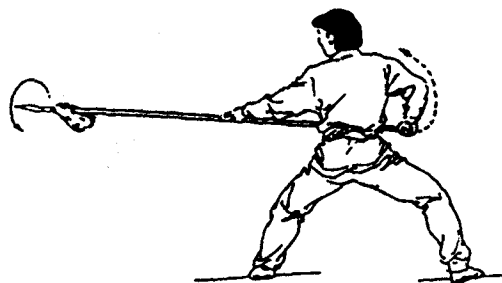


图 4-5-5 (二)

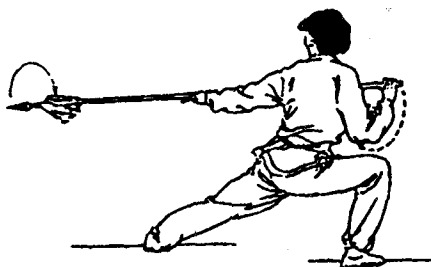


图 4-5-5 (三)

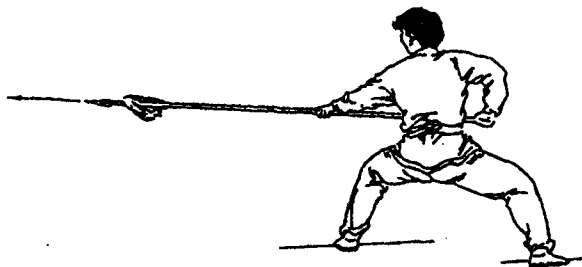


图 4-5-5 (四)

(2) 右手握把下翻收于腰右侧, 左手持枪内扣拿枪 (图 4-5-4 (四))。

(3) 重心前移成左弓步, 右手推把向前扎枪 (图 4-5-4 (五)) (重复两次弓步拦拿扎枪的动作)。

六、后点步扎枪

动作解说:

(1) 重心后移成半马步, 右手抽把至腰右侧, 随即向上翻把, 左手持枪外翻拦枪 (图 4-5-6 (一)、图 4-5-5 (二))。

(2) 右手握把下翻收于腰右侧, 左手持枪内扣拿枪 (图 4-5-6 (三))。

(3) 左脚直起, 右脚向前收半步, 脚尖点地, 右手推把向前扎枪 (图 4-5-6 (四))。

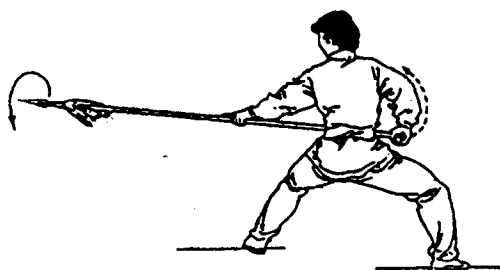


图 4-5-6 (一)

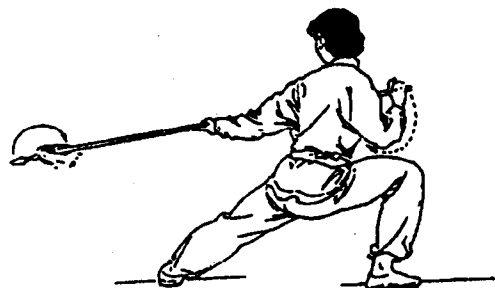


图 4-5-6 (二)

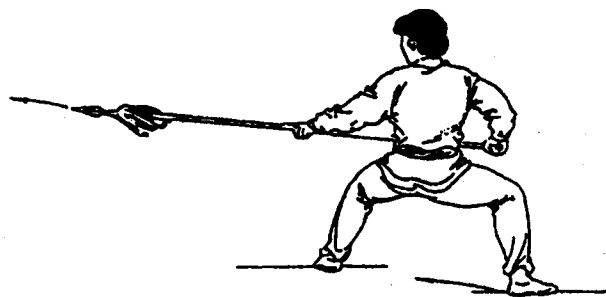


图 4-5-6 (三)

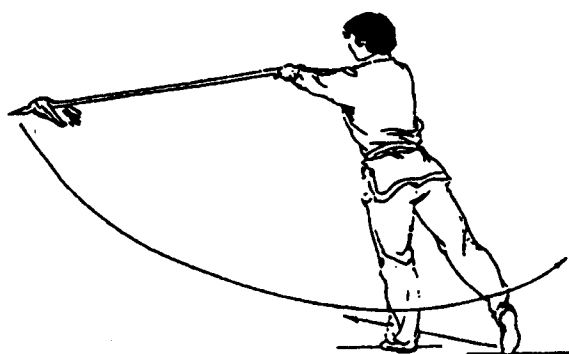


图 4-5-6 (四)

七、跨步劈枪

动作解说：

(1) 右脚向前上步，左手滑握枪身中段，使枪尖向左下方划弧（图 4-5-7 (一)）。

(2) 左脚向前跨跳一步，右脚相继落于左脚前，两腿略屈，左脚跟抬起；同时两手握枪向前平劈，右手握把收于腰右侧（图 4-5-7 (二)、图 4-5-7 (三)）。



图 4-5-7 (一)

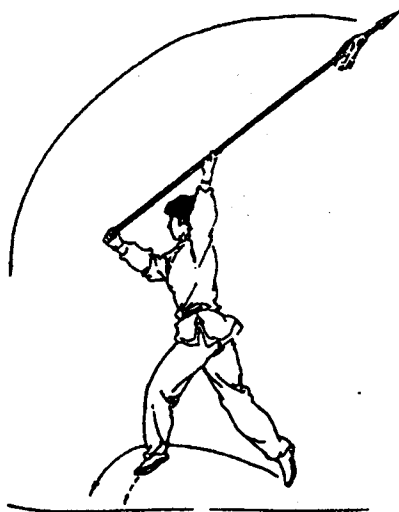


图 4-5-7 (二)

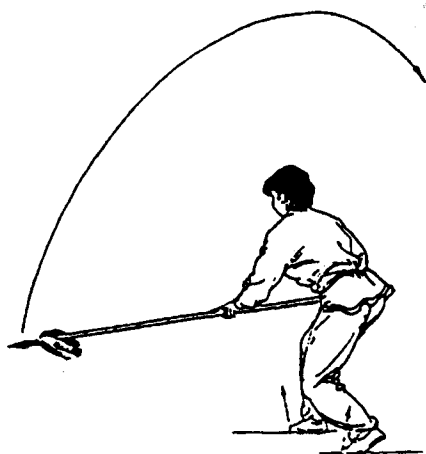


图 4-5-7 (三)

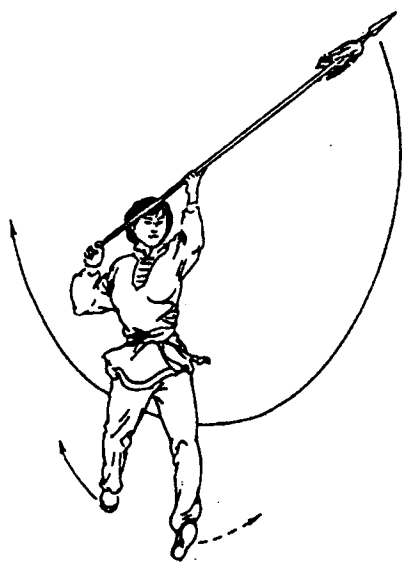


图 4-5-8 (一)

八、转身跨起劈枪



图 4-5-8 (二)



图 4-5-8 (三)

动作解说：

(1) 两脚蹬地跃起在空中身体向左后转，左腿向前、右腿向后分开；同时左手引枪经上向前、向下、向后抡绕一周（图 4-5-8 (一)、图 4-5-8

(二))。

(2) 两脚交剪下落，右脚在前，左脚跟抬起；同时两手持枪前臂（图4-5-8（三））。

九、跨步托枪

动作解说：

左脚向前上一步，右脚再向前跨跳一步，左脚跟抬起；同时右手握把后抽并屈肘上翻，左手滑握枪身中段，向右前上方划弧托起。目视枪尖（图4-5-9（一）、图4-5-9（二））。

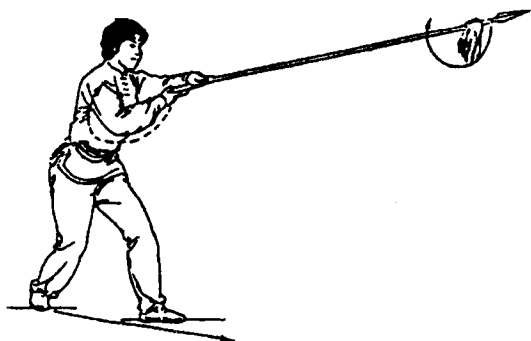


图 4-5-9 (一)

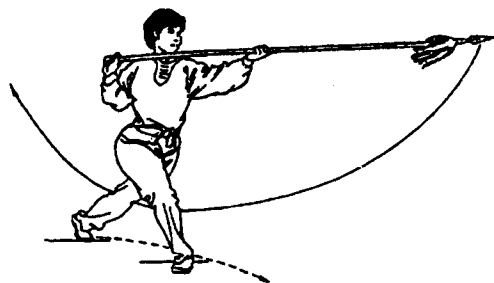


图 4-5-9 (二)

十、上步斜劈枪

动作解说：

(1) 左脚继续向前上一步，左手引枪经下向左后方划半弧，头随身体左转。目视枪尖（图4-5-10（一））。

(2) 右脚继续向前上步，左脚脚跟抬起，两手持枪向右前下方斜劈（图4-5-10（二））。

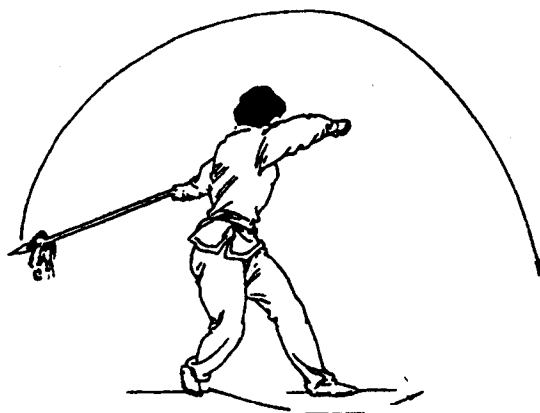


图 4-5-10 (一)

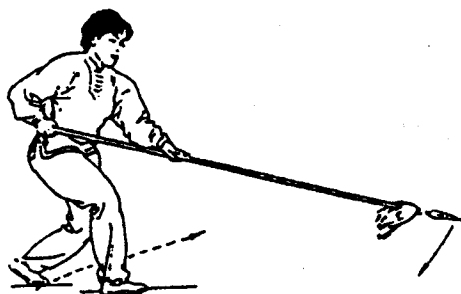


图 4-5-10 (二)

十一、插步下拨枪

动作解说：

左脚向左前方斜上一步，右脚向左脚后插步；左手引枪向左下方拨摆；头随身体左转。目视枪尖（图 4-5-11（一）、图 4-5-11（二））。

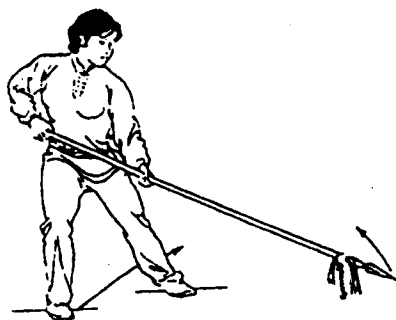


图 4-5-11 (一)



图 4-5-11 (二)

十二、并步半蹲下扎枪

动作解说：

(1) 左脚向枪尖方向上步；右手握把下翻收于腰右侧，左手持枪内扣拿

枪（图4-5-12（一））。

（2）右脚向左脚并步，两腿半蹲；同时右手推送枪把向前下扎枪（图4-5-12（二））。

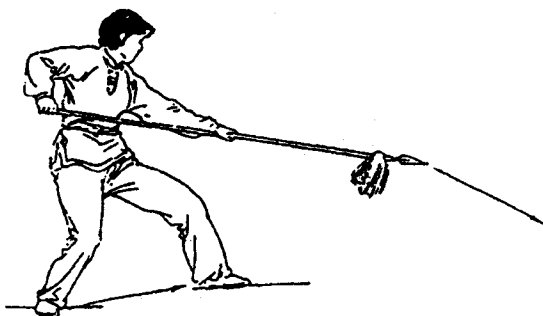


图 4-5-12（一）

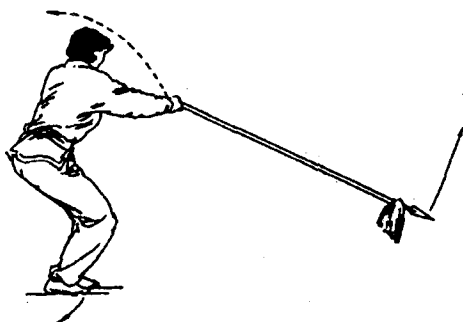


图 4-5-12（二）

十三、转身劈枪

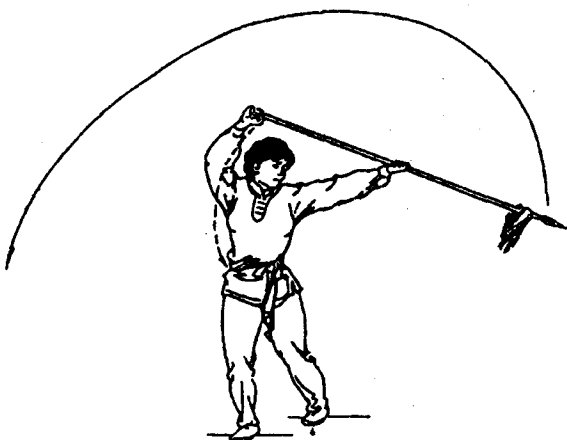


图 4-5-13（一）

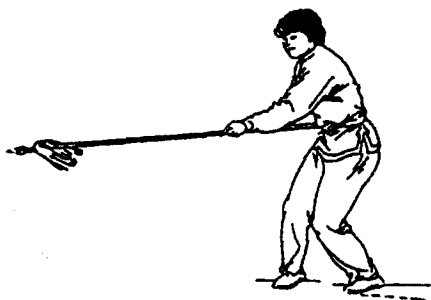


图 4-5-13（二）

动作解说：

（1）右脚脚尖外撇，随身体右转向右前方上半步；同时右手握把后抽并外翻上举过头。目视左下方（图4-5-13（一））。

（2）上体继续右转，左脚稍向左移动，两腿微屈；两手持枪向前平劈，