

中国少林拳竞赛套路丛书

# 剑术

国家体育总局武术运动管理中心 审定

中国少林拳竞赛套路

人民体育出版社

中国少林拳竞赛套路丛书

# 剑术

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国少林拳竞赛套路. 剑术/国家体育总局武术运动  
管理中心审定. -北京:人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2420-8

I. 中… II. 国… III. ①少林拳-运动竞赛-套路  
(武术) ②剑术(武术)-运动竞赛-套路(武术)

IV. G852.151.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016566 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 32 开本 5.375 印张 63 千字  
2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷  
印数:1—10,150 册

\*

ISBN 7-5009-2420-8/G · 2319

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)

# 《中国少林拳竞赛套路》

## 编委会

顾问：李杰 张振河 封励行 刘世东

主编：黄凌海

副主编：杨战旗 魏来洲 郝怀木 张学军

陈松林 吴聚财 李婕 宋阳

张俊卿 梁以全 刘宝山 刘善民

栗胜夫 马春喜 李德成 吕延芝

王长青 聂建国 陈沛菊 王松伟

郑跃峰

执笔：郑跃峰

编委：（以姓氏笔画为序）

王宗仁 王继强 冯根怀 乔凤杰

刘国帆 刘海钦 刘海科 杜金山

陈同山 金燕明 郑光荣 郑忠孝

耿合营 唐文漪 梁少飞 梁少宗

梁松华

### 审定委员会

主 任：蔡龙云

副主任：黄凌海

江百龙 杨战旗 郝怀木

钱源泽 刘善民 栗胜夫

陈亚斌 李德成 乔 燦

## 编者说明

《中国少林拳竞赛套路》是应当今少林武术的发展形势及国内外广大少林武术爱好者的需求而编写的。

自 1978 年我国实施改革开放政策以来，作为中华民族优秀传统文化遗产之一的少林武术，犹如枯木逢春，蓬勃发展起来。20 世纪 80 年代初，电影《少林寺》的放映，更使少林拳受到国内外广大青少年的青睐，为少林武术的发展起到了推波助澜的作用。90 年代以来，在国务院领导的亲切关怀和国家体育总局、河南省政府的直接领导下，河南郑州成功地举办了七届国际少林武术节，奏响了将武术文化交流、旅游观光、经贸洽谈等融为一体的光辉乐章，既发扬光大了少林

武术，又促进了社会经济的发展，真可谓一举多得。随着少林武术在国内外的影响日趋扩大，习练者日愈增多，如何使祖先留给我们的这份宝贵遗产更科学规范、更符合现代竞技体育项目的一般规律，并有益人们身心健康的问题也随之产生。为解决这一重大课题，由国家体育总局武术运动管理中心组织领导，在河南省、郑州市和少林拳发源地登封市三级体育行政部门的密切合作下，于2000年10月在登封市举办了首届全国武术少林拳大赛，并在大赛期间召开了关于如何编写少林拳竞赛套路的专家座谈会。接着于同年11月选调全国一批著名武术专家、学者和武术管理者，成立了《中国少林拳竞赛套路》编委会，对众多有代表性的传统少林武术套路进行反复提炼，取多家之长，并广泛听取了少林各家代表拳师的意见，初步完成了《中国少林拳竞赛套路》的创编工作。经2001年9月第7届中国郑州少林国际武

术节的演示，大家一致认为此套路能较全面地体现少林武术的技术、风格和特点。历时一年多的反复实践和修正，最终于2001年10月在登封市召开了《中国少林拳竞赛套路》编委会审定会议，予以通过。由此可知，这本书是新时代的产物，是许多少林武术专家和千百万少林武术爱好者心血的结晶。

由于编写时间仓促，加上水平有限，深知要把历史悠久、博大精深的少林武术的全部精华都提炼、浓缩到这个竞赛套路里，难度很大，因此，缺憾甚至错误都在所难免，敬请广大读者和方家指正，多提宝贵意见，以求逐步完善。

2003年2月10日

# 目 录

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一、套路简介.....     | ( 1 ) |
| 二、说明.....       | ( 2 ) |
| 三、套路动作名称.....   | ( 4 ) |
| 四、套路动作图解.....   | ( 8 ) |
| 五、全套动作演示图 ..... | (139) |

## 一、套路简介

少林剑术竞赛套路是以少林传统的达摩剑、行龙剑、七星剑、乾坤剑等为素材，按照当前武术技术发展与现代竞技体育的要求创编而成。全套分4段，共55个动作，演练时间约1分16秒。此套路布局合理、结构严谨、方法多变、技术规范，增强了少林剑术运动的竞技性、可比性，反映了目前少林剑术发展的水平和现状。

## 二、说 明

（一）为了表述清楚，图像和文字对动作作了分解说明，练习时应力求连贯衔接。

（二）在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体的某一部分，各运动部位都要协调活动，不要先后割裂。

（三）动作方向转变以人体为准标明前后左右。

（四）图上的线条是表明这一动作到下

一动作经过的路线和部位。左手、左脚和剑柄为虚线（-----▶），右手、右脚和剑尖为实线（——▶）。

（五）本书图文并茂，图文不相符之处以文字为准。

### 三、套路动作名称

#### 第 一 段

1. 预备势
2. 歇步藏剑立掌（童子拜佛）
3. 弓步亮势（露台观月）
4. 弓步下刺剑（青龙吐珠）
5. 马步平斩剑（回头斩妖）
6. 插步提膝上挑剑（乌龙撩须）
7. 勾踢穿剑（浪子踢球）

8. 剪腕花跳步弓步刺剑（四门剑）
9. 左丁步下点剑（四门剑）
10. 剪腕花跳步弓步刺剑（四门剑）
11. 右丁步下点剑（四门剑）
12. 腕花撩剑（撩走势）
13. 腕花点剑（燕子戏水）
14. 弓步平斩剑（赶云追月）
15. 腕花二起拍脚（黑虎上山）
16. 扣腿上穿剑（灵童敬香）

## 第二段

17. 一字蹲桩下刺剑（老猿探山）
18. 弓步上格剑（剑指南天）
19. 右弧行步弓步刺剑（行龙剑）
20. 云剑虚步格剑（乌龙绞海）
21. 绞剑弓步刺剑（乌龙绞海）
22. 歇步上撩剑（回头望月）
23. 右弓步刺剑（定心剑）
24. 左弓步崩剑（野马扬蹄）

25. 提膝点剑（青龙戏水）
26. 半跪步抱刺剑（夜叉探路）
27. 半跪步低斩剑（白蛇吐芯）
28. 高虚步下截剑（霸王观阵）

### 第 三 段

29. 勾踢挑剑（浪子踢球）
30. 跳步弓步劈剑（力劈华山）
31. 歇步带藏剑（深山藏虎）
32. 上步反撩剑（破肚剑）
33. 平衡推剑（回头望月）
34. 提膝云斩剑（回头斩将）
35. 右弓步劈剑（回头斩将）
36. 弓步反背扣剑（和尚拉犁）
37. 虚步腕花撩剑（罗汉抱柴）
38. 腕花歇步下斩截剑（乌龙摆尾）
39. 左弓步托剑（仙童上茶）
40. 后点步下刺剑（护心剑）
41. 弓步刺剑（定心剑）

42. 腕花反持剑丁步藏剑（钟道藏剑）
43. 左踹腿（碎心腿）
44. 转身撩剑（开肠剑）

#### 第四段

45. 转身蹲步平削剑（拨云入海）
46. 并步架剑（霸王举旗）
47. 飞脚云剑（腾空踩脚）
48. 蹲步后扫剑（书童扫叶）
49. 平衡抱刺平分剑（老龙伸腰）
50. 提膝挑剑（老仙亮牌）
51. 行步三点剑（凤凰三点头）
52. 转身震脚弓步刺剑（定心剑）
53. 歇步抱立剑（老僧上香）
54. 抛接剑虚步架指（飞龙出海）
55. 收势



图 1

## 四、套路动作图解

### 第 一 段

#### 1. 预备势

两脚并立。左手反手持剑，剑身贴近前臂，置于身体左侧后；右臂自然下垂，掌指并拢贴靠右腿外侧。目视前方（图1）。

**要点：**挺胸收腹，平心静气，精神内敛。