



乙组枪术图解

人民体育出版社

乙 组 枪 术 图 解

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1963年10月第1版 1977年4月第3次印刷

印数：15,651—565,650册

统一书号：7015·1197 定价：0.21元

出版者的话

新中国成立以来，在伟大领袖毛主席和党的关怀和重视下，我国广大武术工作者遵照毛主席“古为今用”，“推陈出新”的教导，对武术进行了研究整理，使这项民族文化遗产焕发出新的光彩，成为广大工农兵非常喜爱的体育项目之一。

经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，毛主席革命路线更加深入人心，我国体育战线的形势越来越好。为了适应武术运动蓬勃发展的需要，我们重版了中华人民共和国体育运动委员会原运动司一九六〇年编写的五种“武术乙组套路”。其中包括长拳、剑术、刀术、枪术和棍术。

开展武术运动，必须以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义，批判资本主义；批判反动的孔孟之道，破除封建迷信思想。通过武术锻炼，增强体质，焕发革命精神，更好地“抓革命，促生产，促工作，促战备”，使武术运动在社会主义革命和社会主义建设中发挥积极作用。

武术乙组套路的难度和强度适合一般青少年学习和锻炼。希望广大读者提出意见，以便不断加以改进。

一九七六年五月

动 作 名 称

备 式

一 段

一、提膝指枪

二、退步舞花拦拿扎枪

三、插步拦拿扎枪

四、盖跳步拦拿扎枪

五、虚步绷枪

六、舞花马步抱枪

七、跳步翻身扎枪

二 段

八、弓步下绷枪

九、弓步盖压枪

十、拦拿扎枪

十一、拖枪败式

十二、上步旋风脚

十三、仆步压枪

十四、歇步抱枪

十五、跟步劈枪

十六、拦拿扎枪

十七、提膝抱枪

十八、仆步穿枪

十九、绕喉扎枪

二〇、回身扎枪

第 三 段

二一、背后穿枪

二二、插步拦拿扎枪

二三、提膝抽枪

二四、云棒跳步转身

二五、仆步下穿提膝抱枪

二六、上步左把绞枪

二七、虚步挑把

二八、舞花转身弓步扎枪

第 四 段

二九、去步挑把转身扎枪

三〇、绕背回身下扎枪

第 五 段

三一、弓步劈枪

三二、虚步下拨枪

三三、插步连环拨枪

三四、挑把转身下扎枪

三五、提膝抱枪

第 六 段

三六、跳步舞花歇步下扎枪

三七、转身下扫跳步拦拿扎枪

三八、撤步提膝点枪

三九、跳步点枪

第七段

四〇、上步回身弓步扎枪

四一、左右盖把

四二、歇步反扎枪

四三、盖跳步拦拿扎枪

第八段

四四、挑把舞花转身横裆步
拿扎枪

四五、插步绞枪弓步拿扎枪

四六、挑把舞花转身横裆步
拿扎枪

四七、插步绞枪弓步拿扎枪

四八、上步舞花提膝背枪

四九、转身上步舞花弓步拿
扎枪

五〇、转身提膝拨枪弓步拿
扎枪

五一、并步绷枪

收 式

预 备 式



图 1

面向南并步站立；右手持枪，使枪直立立于右脚外侧，枪身贴于右胸肩交界处，左手自然下垂；目视前方。（图1）

注：1. 插图面对方向（前）为南，右方为西，左方为东，背后为北。

2. 实线表示右手、枪和左脚下一个动作的路线；虚线表示左手和右脚下一个动作的路线。



图 2

第 一 段

一、提膝指枪

（一）左臂外旋并直臂向左划弧至侧平举；目视左掌。（图2）



图 3

（二）左手不停继续向上划弧，并在划至头部上方时屈肘下按于右胸前，成立掌，掌心向右；目随左手；同时左腿屈膝上提。（图3）

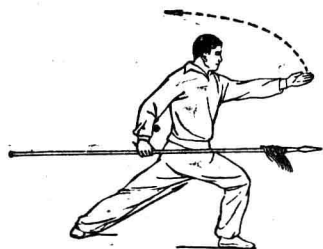


图 4

(三) 左脚向左落步，右脚随即前上一步；左掌由右胸处继续向下、向左划弧至前平举，掌心向右；右手持枪，使枪身左倒落平；同时上体左转（面向东）；目视左掌。（图4）

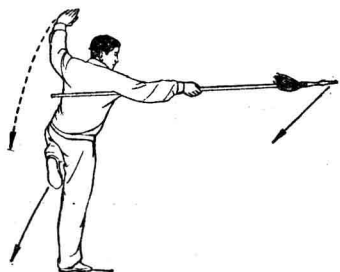


图 5

(四) 左腿屈膝提起；右腿蹬直，左臂屈肘上架。停于头部左上方；右手持枪向前平伸；上体微左转；目视枪尖。（图5）



图 6

二、退步舞花拦拿扎枪

(一) 左脚向左（西方）落步；左手由头上下落至左胯旁；右手持枪使枪尖向下划弧。（图6）

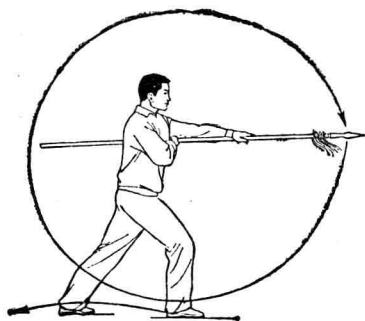


图 7

(二) 右手持枪使枪尖继续在体前向下、向左划弧，枪身至体前时，左手在右手的下方反握接枪，并继续向左、向上、向右划弧；两脚碾地，上体右转面向东；左腿伸直，右膝微屈，成近似右弓步；目视枪尖。(图7)



图 8

(三) 右脚向后撤步成半马步；上体右转向南；左手握枪中段使枪尖继续向下、向右、向上、向左划立圆；右手后滑握至把端停于腹部右侧，手心向内；左手握枪，手心向下，手臂向左下撑直，使枪身成水平；目视枪尖。

(图8)



图 9

(四) 两脚不动，重心微后移；右手向上翻腕，使枪尖向前、向上、向后方绕一直径约为30厘米的小圆(叫做拦枪，以后重复的拦枪动作与此同)。(图9)



图 10

(五) 两脚不动，重心微前移；右手向下翻腕，使枪尖向上、向前方绕一直径约为 30 厘米的小圆（叫做拿枪，以后重复的拿枪动作与此同）。(图10)



图 11

(六) 右腿蹬直，脚尖里扣，上体左转，左腿屈膝成左弓步；左手松握，右手用力将枪向前平伸扎出（叫做弓步中平扎枪，简称为扎枪，以后重复的扎枪动作与此同）。(图11)

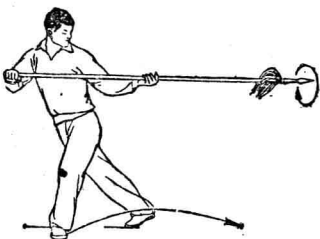


图 12

三、插步拦拿扎枪

(一) 右脚经左腿后向左插步；上体右转向南；右手将枪把后抽，左手松握，做拦枪动作。(图12)

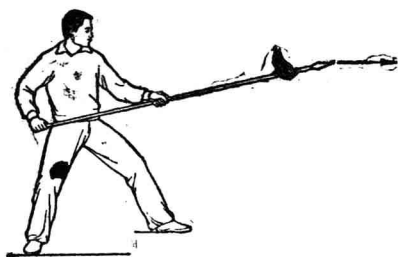


图 13

(二) 左脚向左上步成半马步；同时做拿枪动作。
(图13)

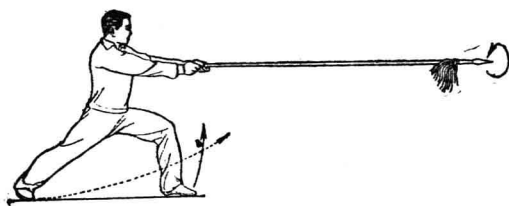


图 14

(三) 右腿向后蹬直，上体微左转，做左弓步扎枪。(图 14)

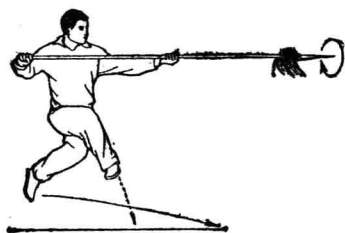


图 15

四、盖跳步拦拿扎枪

(一) 重心前移；右腿屈膝向前上方摆起，脚尖外展；左脚蹬地跳起，上体微右转；同时右手抽枪，左手滑把做拦枪动作。(图15)

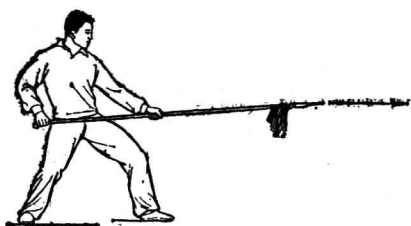


图 16

(二) 右脚、左脚依次落地成半马步, 做拿枪动作。

(图 16)

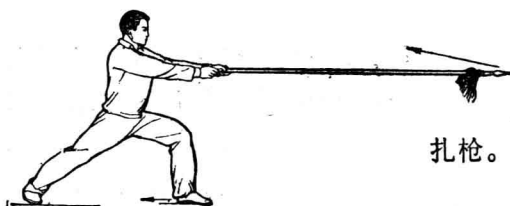


图 17

(三) 右腿蹬直, 上体微左转, 做左弓扎枪。

(图 17)

五、虚步绷枪



图 18

(一) 左脚蹬地后撤半步, 重心后移成左虚步; 上体微右转; 左臂伸直, 左手松握滑把, 右手用力向后下抽枪, 停于髋关节右侧, 使枪尖上绷, 枪尖高与眼平; 目视枪尖。(图18)

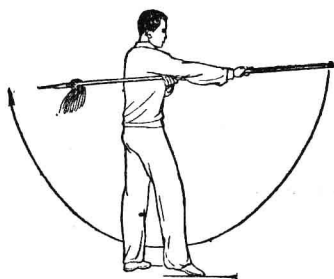


图 19

六、舞花马步抱枪

(一) 左脚向前上半步，右脚再上一步，脚尖点地；上体左转，面向东；同时右手向枪中段滑把，并使把端由后向上、向前划弧；左手换正握，停于右腋下。(图19)

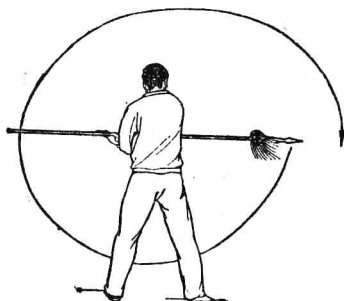


图 20

(二) 上体左转面向北；右手握枪继续使把端向下、向左划弧。(图20)

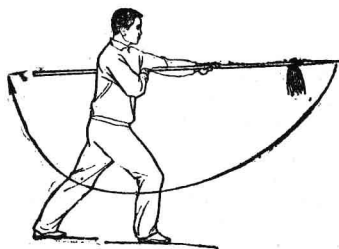


图 21

(三) 左手持枪向下、向左、向上、向前在体前绕立圆；同时上体右转，面向东；右手持枪停于左腋下。(图21)



图 22

(四) 左手使枪尖向下、向右划弧；上体右转面向南；左手换反握；两腿成交叉。(图22)

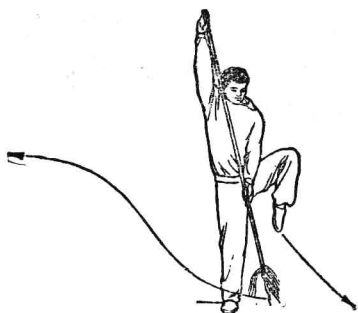


图 23

(五) 左手使枪尖继续向上、向左、向下划立圆；右手由左腋处握枪随枪身转动，并在把端向上时滑握至把端，使枪身竖立于体前；同时左腿屈膝提起。(图23)

(图23)

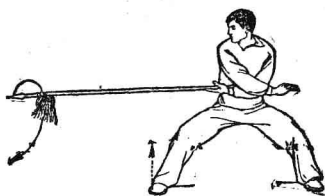


图 24

(六) 左脚向左(东)落地成马步；左手手心向上，指尖向右，左臂屈肘于体前托枪；右手握把端由上向左下压，使枪尖向右平直地扎出，成抱枪姿势；目视枪尖。(图24)

七、跳步翻身扎枪

(一) 右腿屈膝提起；上体右转向西；同时右手持枪向上、向右翻转，使枪尖由右向左横拨。(图25)



图 25

(二) 左脚蹬地跳起；上体右转向北；右手翻转下按，使枪尖顺时针划一圆。(图26)

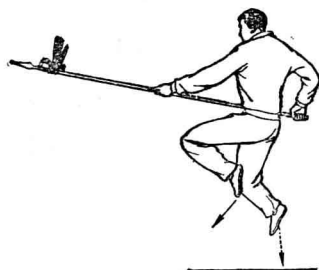


图 26

(三) 右脚、左脚相继落地，右腿蹬直做左弓步扎枪。(图27、28)

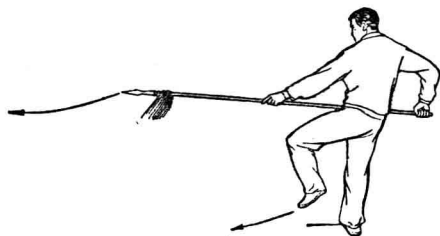


图 27

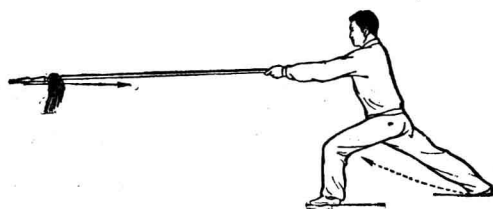


图 28

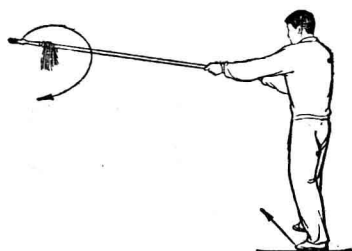


图 29

第 二 段

八、弓步下绷枪

(一) 右脚向西北方上步，
右手抽枪，左手滑握并使枪尖向
左划弧，枪尖向西南。(图29)



图 30

(二) 左脚向西北方上步，
两手继续使枪尖向后、向下划弧，
目随枪尖。(图30)

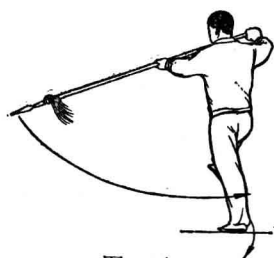


图 31

(三) 右脚向北上步成右弓步，两手将枪向前推出，左手用力大于右手，以枪身前三分之一部分绷出，两臂伸直，右臂与肩平，左臂稍低，枪身倾斜，枪尖指向左下方；目视枪尖。(图31)



图 32

九、弓步盖压枪

(一) 右脚向后撤步，左手使枪向左、向下划弧扫拨，枪尖指向后下方。(图32)

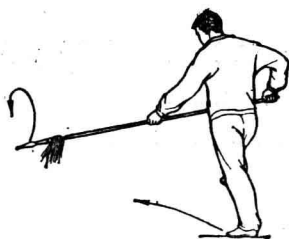


图 33

(二) 左脚向南撤步，左腿蹬直，成右弓步；右手将枪把向右腰间下按；左手先使枪尖向上、向右再向下盖压，枪尖指向左前下方，左臂伸直；目视枪尖。(图33)



图 34

一〇、拦拿扎枪

(一) 左脚向西北挪步成虚步；做拦枪动作。(图 34)

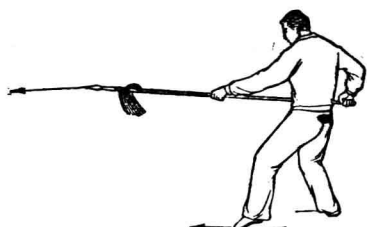


图 35

再做拿枪动作。(图 35)

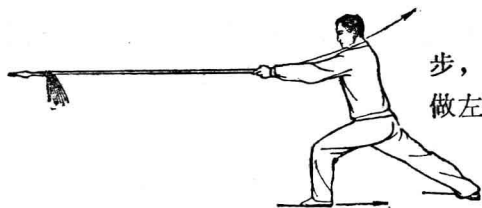


图 36

(二) 左脚向前上半步，右腿蹬直，上体微左转，做左弓步扎枪。(图36)