

武术竞赛系列丛书

中国武术研究院 中国武术协会 审定

竞赛套路

长拳



人民体育出版社

武术竞赛系列丛书

长拳

竞赛套路

中国武术研究院 中国武术协会 审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

长拳竞赛套路/中国武术研究院,中国武术协会审定.-2版.-北京:人民体育出版社,1998

(武术竞赛系列丛书)

ISBN 7-5009-1712-0

I. 长… II. ①中… ②中… III. 长拳-运动竞赛-套路(武术)-中国 IV. G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38453 号

*

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

880×720毫米 32开本 6印张 56千字

1989年6月第1版 2000年6月第2版第3次印刷

印数:8,101—14,150

*

ISBN 7-5009-1712-0/G·1611

定价:8.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

出版说明

近年来,国内外武术运动蓬勃发展,各种形式的竞赛活动日益频繁,迫切需要规范化的竞赛套路。为此,中国武术研究院、中国武术协会组织了国内著名的教练员、太极拳名家和部分优秀运动员,编制了长拳、南拳、南刀、南棍、太极拳、太极剑、刀术、剑术、棍术、枪术等竞赛套路。

竞赛套路保留了有关拳术、器械的风格特点,反映了当今武术的技术水平。不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理,而且动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则的要求。它们是国内外武术比赛也是1990年亚运会武术比赛的内容。

竞赛套路已经中国武术研究院、中国武术协会审定,现编绘成书出版发行,并将摄制

教学录像带广泛发行。我们相信,随着竞赛套路的推广,将对武术竞赛的规范化、对武术的普及和提高起到积极的促进作用。

参加长拳、南拳、刀术、剑术、棍术、枪术竞赛套路的编写人员有(以姓氏笔画为序):邓昌立、王洁、白文祥、刘玉萍、张山、张广德、李文英、陈莉红、庞林太、赵长军、原文庆、黄建刚、傅全智、彭英。参加太极拳竞赛套路的编写人员有:门惠丰、计月娥、张山、李天骥、李德印。

本书的执笔人是:庞林太、李文英。

目 录

动作名称	(1)
动作说明	(6)
附：长拳竞赛服装规定	(184)

动作名称

第一段

1. 预备势……………(6)
2. 并步按掌 ……………(8)
3. 并步撩掌 ……………(10)
4. 歇步挑掌 ……………(11)
5. 上步拍脚 ……………(14)
6. 弓步推掌 ……………(18)

7. 弓步刁手 (21)
8. 弹踢推掌 (22)
9. 弓步冲拳 (23)
10. 并步砸拳 (25)
11. 上步拍脚 (28)
12. 提膝冲拳 (31)
13. 腾空转身摆莲 (33)
14. 上步弹踢 (41)
15. 侧身举腿平衡 (43)
16. 并步砸拳 (45)
17. 马步冲拳 (48)
18. 弓步推掌 (50)
19. 击响外摆腿 (52)
20. 高虚步劈拳 (57)
21. 腾空飞脚 (59)
22. 提膝推掌 (67)

23. 上步旋风脚……………(70)
24. 马步砸拳……………(74)
25. 盖步双摆掌……………(75)
26. 上步拍脚……………(78)
27. 仆步抡拍掌……………(82)
28. 抡臂砸拳……………(86)
29. 并步推掌……………(89)
30. 上步正踢腿……………(91)
31. 虚步勾手……………(93)
32. 提膝亮掌……………(97)

第二段

33. 仆步穿掌……………(100)
34. 推掌蹬腿……………(103)
35. 大跃步前穿……………(107)
36. 仆步双拍掌……………(110)
37. 推掌侧踹……………(111)

- 38. 抓肩马步架打 …… (115)
- 39. 马步格肘 …… (121)
- 40. 弓步架打 …… (122)
- 41. 横裆步亮掌 …… (123)

第三段

- 42. 贯拳弓步顶肘 …… (127)
- 43. 扣腿冲拳 …… (130)
- 44. 歇步亮掌 …… (132)
- 45. 插步穿抹掌 …… (134)
- 46. 半马步挑掌 …… (136)
- 47. 冲拳弹踢 …… (137)
- 48. 插步冲拳 …… (141)
- 49. 弧形步击响里合腿 (142)
- 50. 上步拍地 …… (147)
- 51. 仆步横切掌 …… (148)

第四段

- 52. 抡臂砸拳 (151)
- 53. 提膝抄拳 (154)
- 54. 垫步旋子 (159)
- 55. 上步拍脚 (166)
- 56. 弓步撩掌 (169)
- 57. 弓步盘肘 (171)
- 58. 扶地后扫腿 (172)
- 59. 抡臂砸拳 (175)
- 60. 虚步亮掌 (178)
- 61. 高虚步抱拳 (179)
- 62. 收势 (182)

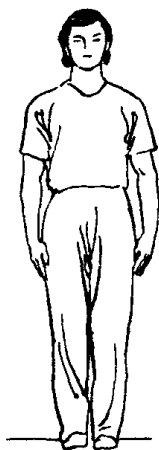


图 1 ①

动作说明

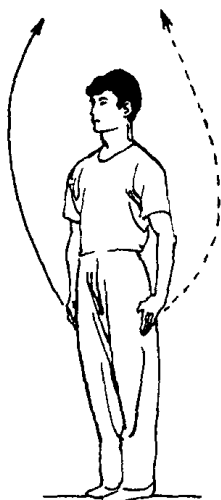
第一段

1. 预备势

①并步直立，两臂下垂；目视前方。(图 1 ①)

注：图中实线表示下一动右手、右脚的运行路线，虚线表示左手、左脚的运行路线；运动员的服装，应按规定穿着。下同。

动作说明



第一段

图 1 ②

②身体右转 45°；目视前方。
(图 1 ②)

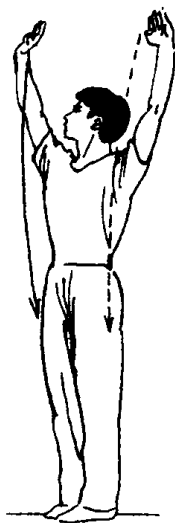


图 2 ①

第一段

2. 并步按掌

①两臂向外、向上摆动，掌心朝前；目随视右手。（图 2 ①）

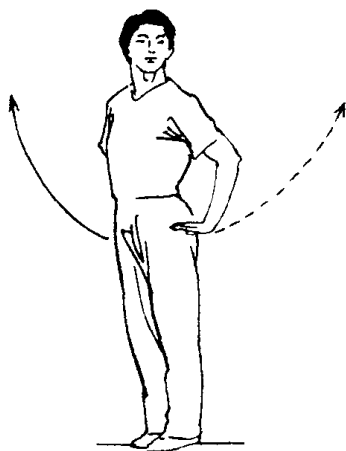


图 2 ②

第一段

②两臂屈肘经胸前向下按掌，
掌指朝前；目视左前方。（图 2 ②）

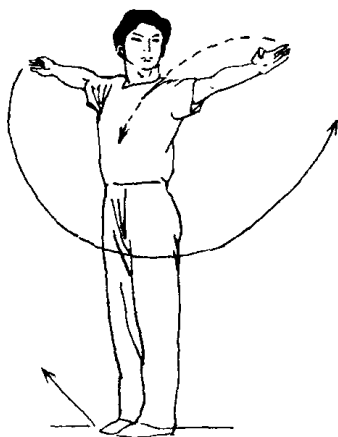


图 3

第一段

3. 并步撩掌

两臂向两侧撩掌，高与肩平，
拇指一侧朝上；目视左掌。（图 3）



图 4 ①

第一段

4. 歇步挑掌

①右脚向右跨步，上体左转；同时，右臂向下、向前撩掌，掌心朝上，左臂屈肘收于右胸前立掌，掌心朝右；目视右掌。（图 4 ①）