

甲组女子长拳图解



人民体育出版社

甲组女子长拳图解

中华人民共和国体育运动委员会运动司编

人民体育出版社

781
439

甲组女子长拳图解

中华人民共和国体育运动委员会运动司编

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京分

1962年2月第1版 1974年3月第4次印刷

印数:21,801—201,800册

统一书号: 7015·1085 定价: 0.18

67852.1

40

前 言

武术是祖国宝贵的文化遗产之一，长期以来，在劳动人民中间广泛地流传着。解放以后，由于党的关怀和重视，我们和广大武术工作者遵照毛主席关于“古为今用”、“推陈出新”的方针，对这项具有悠久历史和民族传统的体育项目进行了研究和整理，使它的内容更加丰富，从而更受广大人民群众欢迎。为了适应武术运动迅速发展的新形势，我们编制了这套“武术竞赛规定套路”，并于一九六〇年开始实行。

在研究和整理过程中，根据各种武术项目发展的不同情况和需要的缓急程度，以及运动性质上的不同，吸取各个项目传统的技术内容和新的技术创造，首先编制了长拳、剑、刀、枪、棍五个项目的竞赛规定套路。初稿完成后，通过有关的训练班和竞赛会的讨论、试行，又集中了广大武术工作者和运动员的实践经验。因此，实行之后，对鼓舞群众的锻炼热情和推动武术运动的技术革新，都起了促进作用；同时在一定程度上，也推动了对其他武术项目的研究和整理工作。

这五种武术套路，是以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、转折，以及手法、眼神、身法、步法和劲力等作为共同的技术基础。但是，因为不同套路有其不同的技术要求，在运动形式上也各有不同的风格和特点：例如，剑要

求转变迅速，准确轻灵；刀要表现出吞吐沉浮，雷厉风行；枪和棍的动作要幅度大而变化多，强度大而要求细等等。正确地兼顾这五个项目的训练，更能发挥武术的锻炼价值，促进身体的全面发展。

由于甲组武术套路的难度和运动强度较大，为了照顾性别特点，另编了这一套女子长拳。所以，甲组套路包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套，适合具有一定技术水平的运动员和武术爱好者锻炼时采用。

编制这些武术套路的工作，是在党的正确领导和亲切关怀下，在有关的省、市体委和体育学院等部门的支持下，由部分武术工作者和运动员共同努力完成的。这次重印，在征求群众意见的基础上，对某些套路中的个别动作进行了调整，文字说明也作了一些修改。希望广大读者在实践中继续提出宝贵意见，以期日臻完善。

甲组女子长拳图解

中华人民共和国体育运动委员会运动司编

人民体育出版社

前 言

武术是祖国宝贵的文化遗产之一，长期以来，在劳动人民中间广泛地流传着。解放以后，由于党的关怀和重视，我们和广大武术工作者遵照毛主席关于“古为今用”、“推陈出新”的方针，对这项具有悠久历史和民族传统的体育项目进行了研究和整理，使它的内容更加丰富，从而更受广大人民群众欢迎。为了适应武术运动迅速发展的新形势，我们编制了这套“武术竞赛规定套路”，并于一九六〇年开始实行。

在研究和整理过程中，根据各种武术项目发展的不同情况和需要的缓急程度，以及运动性质上的不同，吸取各个项目传统的技术内容和新的技术创造，首先编制了长拳、剑、刀、枪、棍五个项目的竞赛规定套路。初稿完成后，通过有关的训练班和竞赛会的讨论、试行，又集中了广大武术工作者和运动员的实践经验。因此，实行之后，对鼓舞群众的锻炼热情和推动武术运动的技术革新，都起了促进作用；同时在一定程度上，也推动了对其他武术项目的研究和整理工作。

这五种武术套路，是以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、转折，以及手法、眼神、身法、步法和劲力等作为共同的技术基础。但是，因为不同套路有其不同的技术要求，在运动形式上也各有不同的风格和特点：例如，剑要

求转变迅速，准确轻灵；刀要表现出吞吐沉浮，雷厉风行；枪和棍的动作要幅度大而变化多，强度大而要求细等等。正确地兼顾这五个项目的训练，更能发挥武术的锻炼价值，促进身体的全面发展。

由于甲组武术套路的难度和运动强度较大，为了照顾性别特点，另编了这一套女子长拳。所以，甲组套路包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套，适合具有一定技术水平的运动员和武术爱好者锻炼时采用。

编制这些武术套路的工作，是在党的正确领导和亲切关怀下，在有关的省、市体委和体育学院等部门的支持下，由部分武术工作者和运动员共同努力完成的。这次重印，在征求群众意见的基础上，对某些套路中的个别动作进行了调整，文字说明也作了一些修改。希望广大读者在实践中继续提出宝贵意见，以期日臻完善。

第 一 段

预 备 式

两脚并步站立，两手五指并拢直臂贴靠两腿外侧（图1）。

注：实线表示右手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 1



图 2



图 3

一、虚步穿手亮掌

①右臂外旋，从右侧向右、向上直臂弧形上举，手心朝左。眼看右手（图2）。

②右脚向右后方斜退一步，右臂继续外旋、屈肘，从左肩前下降，落于左腋近侧，手心朝上；同时，左手由身前屈肘从右臂里面向上穿出，手心朝后。眼随右手（图3）。



图 4

③右手从左腋处向下、向右、向上直臂弧形绕行，至头顶时屈腕成横掌，屈肘横架，掌心朝前；同时左手相应地从上向左、向下、向身后直臂弧形绕行，至身后时五指捏拢屈腕成钩手，反臂斜举，钩尖朝上。在两手绕行的同时，左脚从左移向右脚前，两腿屈膝成虚步。眼随右手，当右手成横掌时，转脸向左侧平视（图4）。

二、上步并腿对拳



图 5

①右臂外旋使掌心朝上，从上身前直臂下降；同时左钩手变掌，臂外旋使掌心朝下，从身后向下、向身前直臂平举，两掌心均朝上。右腿随即伸直，左脚离地准备向前上步（图5）。



图 6

②左脚向前上步落地，右脚离地准备继续向前上步。在左脚上步的同时，两掌一齐从身前向下、向两腿身后直臂绕行（图6）。

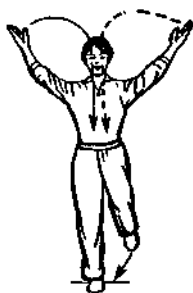


图 7

③右脚向前上步落地，左脚离地，同时两掌从后向左右两侧上举（图7）。



图 8

④左脚向前与右脚并步靠拢，两腿并立，同时两掌变拳，从两侧斜上方屈肘经胸前向下降落，停于腹前，拳面相对，拳心朝下。在上步时，两眼向前平视，至并步时转脸向左侧平视（图8）。



图 9

三、提膝双劈拳

①两拳在腹前交叉，左拳在外，右拳在里，随即向上举起，左臂在里，右臂在外。脸转向正前方（图9）。



图 10

②右腿屈膝在身前提起，脚背绷直，脚尖朝下，左腿伸直站立。同时，两拳分向两侧直臂平劈，拳眼朝上。眼看右拳（图10）。

四、震脚马步架栽拳



图 11

①右脚向左脚里侧跺地震脚落步，左脚随即离地，屈膝提于右腿后侧。在震脚的同时，右拳屈肘从右侧向脸前、向左、向下绕行，拳心朝下。低头、眼看右拳（图11）。



图 12

②右拳继续向右直臂绕行，臂外旋使拳心朝前；左拳随即屈肘从左向上、向右绕行，拳心朝后。同时，左脚向左侧落步，两腿屈膝。眼随右拳（图12）。



图 13

③左拳继续从右屈肘向下、向左绕行，至左侧时成栽拳附于左膝上面，拳心朝后；同时右拳继续从右向上直臂绕行，至上方时屈肘横架于头顶，拳心朝前，拳眼朝下。两腿随即屈膝半蹲成马步。眼随右拳，当右拳横架时，转脸向左平视（图13）。

五、抓手摆掌仆腿

弓步上架冲拳

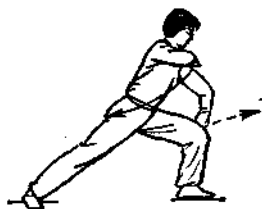


图 14

①右腿伸直，上身左转。右拳变掌，从头上向左肩近侧按落，掌心朝下。眼看右掌（图14）。

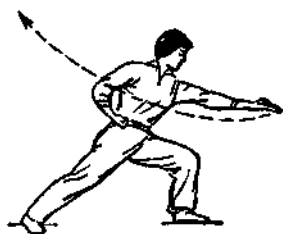


图 15

②右掌抓握变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；同时左拳变掌，向左侧前下方直臂伸出，掌心朝上。眼看左掌（图15）。



图 16

③左掌向右上方直臂斜摆上举，同时左腿蹬直，右腿屈膝，上身随即右转。眼随左掌（图16）。



图 17

④上动不停，左臂内旋使掌心朝下，屈肘落于右肩前，屈腕使掌指朝上。上身随即稍向左转，右腿全蹲，左腿平铺，成左仆步。眼随左掌（图17）。

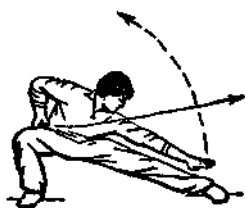


图 18

⑤左掌从右肩前向下、向左脚处直臂扫摆，掌心朝下，掌指朝前，上身随即向左脚处探倾。眼随左掌（图18）。



图 19

⑥左脚尖稍外撇，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，身体重心前移，成左弓步。同时，左掌向上屈肘横架，掌心朝上，掌指朝右；右拳随即向身前平直冲出，拳心朝下。眼看右拳（图 19）。



图 20

六、提膝亮掌

①左掌向前屈肘下降，落于右臂上面；同时右拳变掌，屈肘与左掌交叉相叠。眼看两掌（图 20）。



图 21

②上动不停，右掌从身前向下、向右、向上直臂弧形绕行，至上方时屈腕成横掌，屈肘横架于头顶；同时左掌变钩手，从身前向下、向左直臂弧形绕行，至左侧时平举，钩尖朝下。右脚不动，左脚随即蹬离地面，屈膝在身前提起，脚尖朝下，右腿伸直。眼向前平视（图 21）。

七、前跃仆腿接手弓步冲拳

①右掌从上向右直臂下降，至右下方时向身前屈肘抄起，掌心朝上，掌指朝左。同时，左脚向前落步，右脚离地在身后提起，准备向前跃步（图22）。

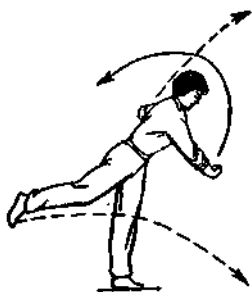


图 22

②右掌从身前向左、向上、向身后直臂弧形摆动，至身后时，臂内旋使拇指一侧朝下；左钩手随即变掌，从左侧直臂上举，掌心朝右。在两掌摆动的同时，右脚向前跃步，左脚蹬地跳起（图23）。



图 23

③右脚向前落步（图24）。



图 24



图 25

④左脚向前落步，上身随即右转，右腿屈膝全蹲，左腿平铺伸直，成左仆步。同时，右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌则从上向右肩前屈肘降落，掌心朝外，拇指一侧朝下。眼看左掌（图 25）。



图 26

⑤上动不停，左掌从右肩处向前、向左脚后方直臂扫摆横搂，拇指一侧仍朝下。眼随左掌（图 26）。

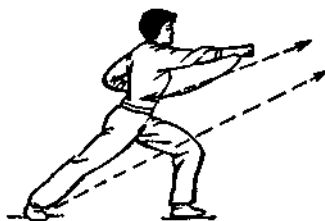


图 27

⑥上动不停，左掌继续向外横搂，至左腿外侧时变拳，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上。右腿挺膝蹬直，身体重心随即前移，左腿屈膝半蹲，成左弓步。在形成弓步的同时，右拳从右腰侧向身前平直冲出，拳心朝下。眼看右拳（图 27）。