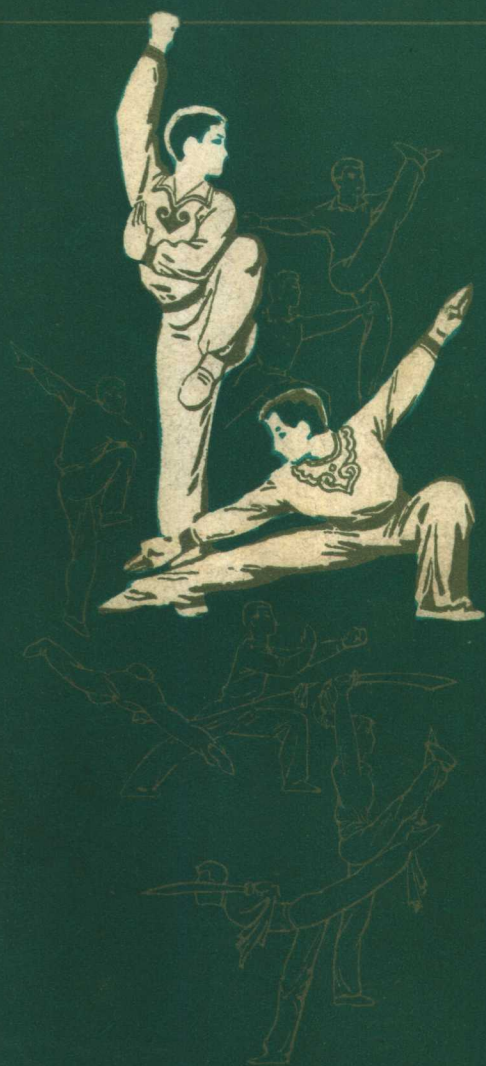


一
武·术·传·统·套·路·选·编
一



人民体育出版社



2 041 1930 0

60117 25

武术传统套路选编



人民体育出版社

武术传统套路选编

人民体育出版社编辑出版

冶金印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168 毫米 32 开 160 千字 16 印张

1980 年 10 月第 1 版 1981 年 10 月第 2 次印刷

印数：32500—72500 册

统一书号：7015·1890 定价：1.25 元

责任编辑：王 洁 封面设计：杨悦浦

编 者 的 话

为了更好地继承和发展武术传统的各主要拳种，满足广大武术工作者和业余爱好者的需要，我社根据《武术(第三册)——体育系通用教材》选编出版了这本技术指导读物。

本书包括目前在群众中流行较广的查拳、华拳、形意拳、南拳、八卦掌、太极拳等拳种的套路动作，内容比较丰富。各套动作都具备独有的风格特点，并有一定的难度。练习者可根据自己的身体条件和锻炼要求，选择合适的套路进行练习，使这项民族文化遗产不断得到发展，为增强人民体质和丰富群众文化生活发挥更大的作用。

目 录

第一节	查拳	1
第二节	华拳	28
第三节	简化太极拳	105
第四节	第二套太极拳(四十八式)	133
第五节	南拳	188
第六节	形意拳	224
第七节	八卦掌	275
第八节	太极剑	294

第一节 查 拳

动 作 名 称

第一段

预备势

- 一、对拳
- 二、上步对拳
- 三、跨步引掌
- 四、弓步撩掌
- 五、踢腿击掌
- 六、虚步穿掌
- 七、撩襟亮掌
- 八、仆步亮掌
- 九、歇步撩掌
- 一〇、并步击拳
- 一一、上步踢腿
- 一二、弓步插掌
- 一三、马步推掌
- 一四、虚步按掌
- 一五、独立势
- 一六、并步双摆掌
- 一七、跨步击掌

第二段

- 一八、仆步
- 一九、歇步摆掌

- 二〇、并步托掌
- 二一、仆步穿掌
- 二二、弓步撩掌
- 二三、跳步踢腿
- 二四、弓步架打
- 二五、虚步屈肘
- 二六、转身马步架打
- 二七、提膝双摆掌
- 二八、趋步劈打
- 二九、弓步挑掌

第三段

- 三〇、白鹤亮翅
- 三一、虚步按掌
- 三二、独立势
- 三三、上步摆掌
- 三四、转身腾空飞脚
- 三五、虚步撩掌
- 三六、弓步撩掌
- 三七、垫步踢腿
- 三八、弓步劈打
- 三九、马步托打
- 四〇、歇步抓肩

四一、跨步压肘
四二、弓步击拳
四三、马步架打
四四、独立势
四五、弓步抱拳
四六、并步对拳
四七、弓步顶肘
四八、上步盖掌
四九、马步架打
五〇、转身挂掌

第四段

五一、弓步双推掌
五二、歇步击掌
五三、退步击掌
五四、虚步按掌
五五、弓步击拳
五六、上步拍脚
五七、弓步横掌
五八、歇步十字手

五九、侧踹腿
六〇、弓步击拳
六一、踢腿击拳
六二、马步推掌
六三、虚步按掌
六四、独立势
六五、上步摆掌
六六、转身横掌
六七、并步举掌
六八、踏步上冲拳
六九、弓步抱拳
七〇、单鞭势
七一、弓步按掌
七二、击三拳
七三、并步横拳
七四、横拳亮掌
七五、并步对拳
收势

动作说明

第一段

预备势

成立正姿势(图 1)。

一、对拳

两手握拳，由两侧向前相对，两拳相距约 10 厘米；上体微前倾；眼向左看(图 2)。



图 1



图 2



图 3①

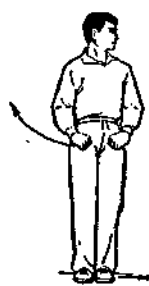


图 3②

二、上步对拳

左脚向左前方踏出一步，右脚随即向右前方踏出一步，左脚向右脚靠拢；同时两拳变掌，臂外旋使手心向上，用手背由内向外拍击大腿，随即握拳由两侧向前相对，两拳相距约 10 厘米；眼向左看(图 3 之①②)。

三、跨步引掌

左脚向左侧踏出一步，右脚随即向左脚靠拢；同时右拳变掌，由右侧经上方向左接于左肩前，掌指向上；动作时眼看右掌；左拳在原位不动(图 4 之①②)。



图 4①



图 4②

四、弓步撩掌

左腿屈膝提起；同时左拳变掌，与右掌一起由下向左右分开，左掌成侧立掌向前平举，右掌成勾手反臂斜举；随即身体左转，左脚向前落步，成左弓步；同时左掌按左膝，右勾手

变掌直臂由下向前撩击，掌指向上，臂直并与肩齐平；眼看右掌（图 5 之①②）。



图 5①

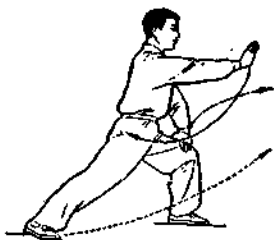


图 5②

五、踢腿击掌

1. 右腿抬起，脚面绷直，小腿用力向前猛踢；同时右掌变拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌向前击出，掌指向上，臂直与肩平；眼看左掌（图 6 之①）。

2. 右脚抽回向身后落地，成左弓步；同时左掌变拳收抱于左腰侧，拳心向上；右拳变掌向前击出，掌指向上，臂直与肩平；眼看右掌（图 6 之②）。

六、虚步穿掌

左脚后移半步，左脚尖点地成左虚步；同时左拳变掌前伸，

掌心向右；右掌收回附于左肘内侧；眼看左掌(图7)。

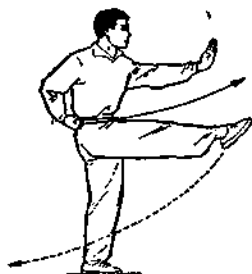


图 6①

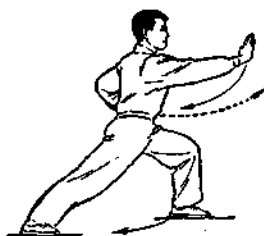


图 6②



图 7

七、撩撩亮掌

左掌由右侧经下向左侧勾挂，至左侧变勾手；同时上体前俯，右掌附于左肩前(图8之①)。右掌向下经腹前向右上摆举，掌心斜向上，右臂屈肘成弧形；左勾手向左侧平举，勾尖向下；上体直起，眼向前看(图8之②)。



图 8①



图 8②



图 9

八、仆步亮掌

上体不变，左腿抬起，左脚向左侧伸出成左仆步；眼向前看(图9)。

九、歇步撩掌

右腿抬起，右脚由左腿后向左插步，上体右转，两腿屈膝成



图 10①



图 10②

歇步，同时右掌由上向前猛按，随后握拳收抱于右腰侧，拳心向上；左钩手变掌由下向前撩举，掌指向上；眼看左掌(图 10 之①②)。

一〇、并步击掌

两腿直起，左脚向左侧踏出一步，上体向左侧转，右脚上步向左脚并拢；同时右拳向前直击，拳眼向上；左掌附于右肘里侧；眼向前看(图 11)。

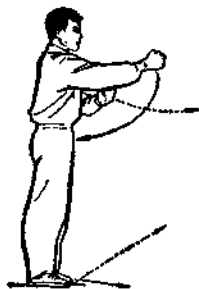


图 11



图 12

一一、上步踢腿

左脚向前一步，随将右腿抬起，小腿用力向前平踢，脚面绷直；同时右拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌向前直击，掌指向上；眼看左掌(图 12)。

一二、弓步插掌

右脚向前踏地，左脚前上一步，成左弓步；同时左掌变勾经左下向左后方勾撤，勾尖向下；右拳变掌向前下方插伸，掌心向左，两臂成斜线；上体前倾，眼看右掌(图 13)。

一三、马步推掌

左勾手变掌顺右臂内侧向前猛推，掌指向上；右掌握拳收抱于右腰侧，拳心向上；同时身体右转成马步；眼看左掌（图 14）。



图 13



图 14

一四、虚步按掌

身体向右转，右脚向后退步，左脚以脚尖点地，成左虚步；同时左掌变勾手，由下向前摆至左膝上端，勾尖向下，左臂成斜前举；右拳变掌，由后向上、向前划弧附于左肘里侧，掌指向上；眼向前看（图 15 之①②）。

一五、独立势

右腿直立；左腿屈膝向上抬起，小腿垂直，脚面绷直；左勾手向左后方平举；同时右掌向右上举，臂微屈，掌心向外；眼看前方（图 16）。



图 15①



图 15②



图 16

一六、并步双摆掌

左脚向左前方落地，右、左脚随即向左前方各上一步，右掌由右侧向前摆举；随即左脚蹬地右脚向右侧跳进一步，左脚立即向右脚并拢；同时左勾手变掌，与右掌一起由左侧经上向右侧摆举，右臂伸直高与肩平，左掌附于右肘里侧，两掌掌指均向上；眼看右掌（图 17 之①②）。

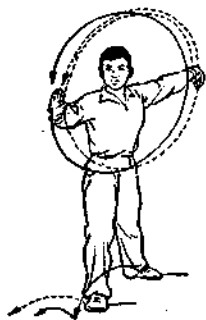


图 17①



图 17②



图 18

一七、跨步击掌

左脚向左侧横跨一步，右脚随即向左脚并拢；同时右掌变勾手，勾尖向下；左掌向左侧横击，掌指向上；身体微向左倾；眼看左掌（图 18）。

第 二 段

一八、仆步

右腿屈膝全蹲，同时上体微向左转，左脚向左侧伸出成左仆步；眼向左看（图 19）。

一九、歇步摆掌

左脚原地不动，右脚由左腿后向左侧插步，两腿屈膝成歇步；同时左掌向左后方勾挂，成勾手，反臂斜举，勾尖向上；右勾手变掌向上摆举，掌心向前，掌指向左；右臂屈肘成半弧形；眼看左侧（图 20）。



图 19



图 20



图 21①



图 21②

二〇、并步托掌

左脚向左侧横跨一步，右脚随即向左脚并拢，两腿伸直，上体微向前倾；同时左勾手变掌由左侧经胸前向下落于腹前，掌心向下；右掌由右侧向下摆动，经腹前猛向上托，臂伸直，掌心向上；抬头，眼看右掌（图 21 之①②）。

二一、仆步穿掌

右脚原地不动，右腿屈膝全蹲，左脚向左侧伸出成左仆步，同时左掌顺左腿向左下方穿出，左臂微屈，掌指向上；右掌下落至身后变勾手，勾尖向下，右臂伸直；眼看左掌（图 22）。

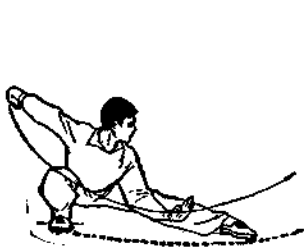


图 22

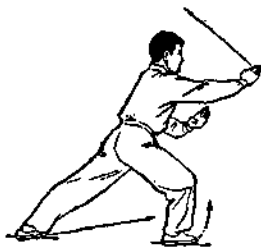


图 23

二二、弓步擦掌

身体起立，微向左转，右脚向前踏出一步成右弓步；同时右勾手变掌由下向前擦击，右臂伸直，高与肩平；左掌附于右肘内侧稍下方；眼向前看（图23）。

二三、跳步踢腿

重心前移，左脚向前跳步，右脚蹬地跳起，用右小腿猛向前平踢，脚背伸直；同时右掌由前向上举，随即屈肘变拳收抱至右腰侧，拳心向上；左掌向前直击，掌指向上，臂与肩平；左脚落地，左腿微屈；眼看左掌（图24之①②）。



图 24①

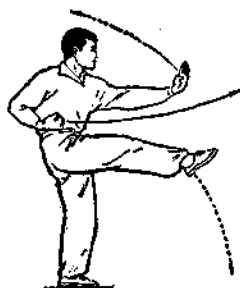


图 24②

二四、弓步架打

右脚向前落地，成右弓步；右拳向前击出，臂与肩平；同时左掌向上架于头左上方，掌心斜向上，臂成弧形；眼看右拳（图25）。

二五、虚步屈肘

身体微向左转；右脚收回半步，脚尖点地成右虚步；同时左掌变拳收抱于左腰侧，右臂外旋，屈肘向左移动，拳心向上；眼向右看（图26）。



图 25



图 26



图 27

二六、转身马步架打

右脚向右横跨一步，身体向右转，左脚再上一步，成马步；同时右拳向上架于头顶上方，拳心向上，臂成弧形；左拳向左侧直击，臂与肩平，拳眼向上；眼看左拳（图 27）。

二七、提膝双摆掌

两拳变掌，右掌由上下落附于左肘内侧，掌指均向上；眼看左掌（图 28 之①）。两掌同时由左侧经下向右侧摆举，右臂伸直，左臂屈于胸前，掌指均向上；左腿屈膝提起，脚尖下扣；右腿微屈支撑；眼看左侧（图 28 之②）。



图 28①



图 28②

二八、趋步劈打

左脚向左侧踏出一步，右脚随即离地趋步（击步）落在左脚后面，左脚再向前一步；同时左掌经身前向左横摆，掌心向下，眼看左掌（图 29 之①）。右脚向前一步，身体左转，两腿屈膝成马步；同时右掌由后经上向前下劈，直臂落在右膝前；左掌屈肘附于右肩前，掌指向上；眼看右侧（图 29 之②）。



图 29①



图 29②



图 30

二九、弓步挑掌

身体右转，左腿挺直成右弓步；同时右掌猛向右上方挑举，掌指斜向上；左掌向左下摆，直臂，掌心向上；眼看右掌（图 30）。

第 三 段

三〇、白鹤亮翅

身体左转成左弓步，上体微前倾，两掌反臂向后撑，成勾手，勾尖向上；随即变掌经下向前至平举部位再向左右两侧分开平举，臂外旋使手心向上；同时左脚后退半步以脚尖点地，成左高虚步；眼向前看（图 31 之①②）。



图 31①



图 31②

三一、虚步按掌

两掌由两侧向前摆动，两腕交叉，右掌在上，左掌在下；随即以腕关节为轴，右掌向上、向右、向下、向左，左掌向下、向



图 32①



图 32②



图 32③