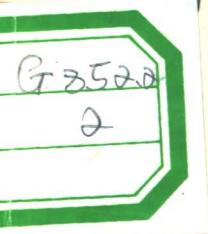


# 甲组枪术图解



人民体育出版社





2 041 7625 7

# 甲组枪术图解

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

# 甲组枪术图解

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

山东新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1962年11月第1版 1976年6月第4次印刷

印数：19,401—399,400册

统一书号：7015·1170 定价：0.20元

## 前 言

武术是祖国宝贵的文化遗产之一，是我国具有悠久历史和民族传统的体育项目，有广泛的群众基础。但在旧中国，它的发展受到了严重限制。新中国成立以后，由于党的关怀和重视，武术运动得到了蓬勃发展。特别是经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，全国各地参加武术运动的人越来越多，技术水平不断提高。为了适应武术运动发展的需要，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，对这个项目进行了研究和整理，并于一九六〇年编制了这套“武术竞赛规定套路”。

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。这些套路实行之后，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；刀要求表现出吞吐沉浮，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进行训练，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，另编了一套女子长拳。因此，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。

## 预 备 动 作

### 一、预 备 式

右手持枪，脸朝南，并步站立，枪垂于身体右侧，枪把触地面，两眼平视前方。（图1）

注：东西南北是以地图的方位为准。

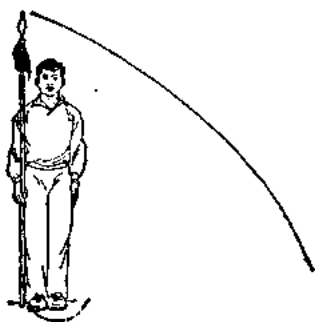


图 1

### 二、并步下推枪

以右脚前掌和左脚跟为轴，身体左转向东，右脚随即向左脚并步。与此同时，右手手腕用力，将枪身前压，左手前伸接握枪身前段。接着，右手后滑握住把端，向前下推枪，使枪尖着地，左手松开成侧立掌，附于右腕内侧。挺胸、塌腰，目视左掌。（图2）

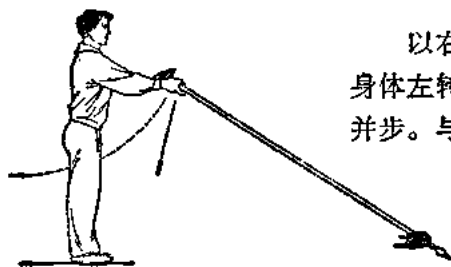


图 2

### 三、侧弓步亮掌

身体左转，左脚向左跨一大步，左腿屈膝半蹲，右腿蹬直。同时，左臂外旋，经体前下方向左上回环，屈肘、抖腕、亮

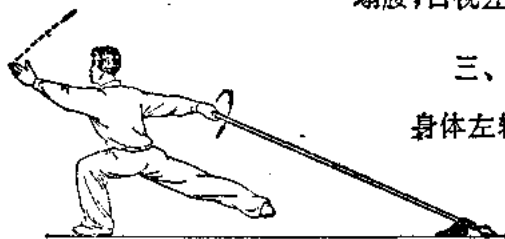


图 3

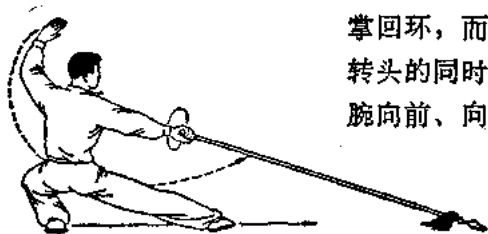


图 4

掌,掌心向前,掌指向右;目视左掌回环,而后向右转头平视。在转头的同时,右手臂内旋,使手腕向前、向下绕一小环,反臂持枪。(图3、4)

## 第 一 段

### 一、插步拦拿枪弓步 中平扎枪

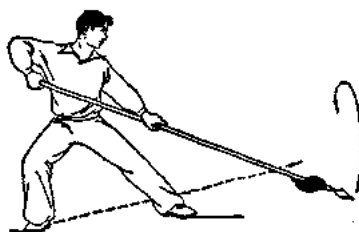


图 5

①身体右转向东,左脚向前上一步,随即上体再右转向南。同时,左掌由左上向左下,经体前划弧向前抓握住枪身中段;右手臂外旋,使手心向上握枪把。目视枪尖。(图5)

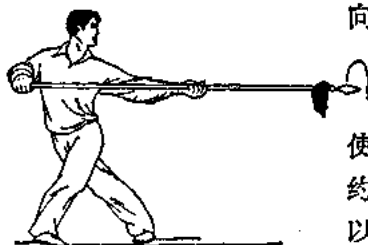


图 6

②左脚不动,右脚经左腿后向左前方插步。同时,左手将枪提起,把枪身平托于胸前,目视枪尖;右手向上翻腕,使枪尖向前、向上、向后绕一直径约为三十厘米的半圆(叫作拦枪,以后重复的拦枪动作与此同)。(图6)

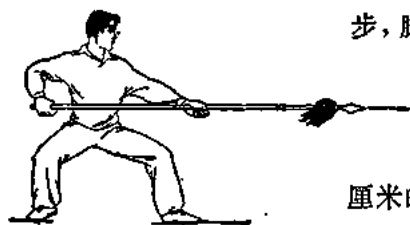


图 7

③右脚不动，左脚向左上一步，脚尖向左，两腿半屈膝，成半弓步。同时，右手向下翻腕，使枪尖按顺时针方向绕一直径约为三十厘米的半圆（叫作拿枪，以后重复的拿枪动作与此同）。（图7）

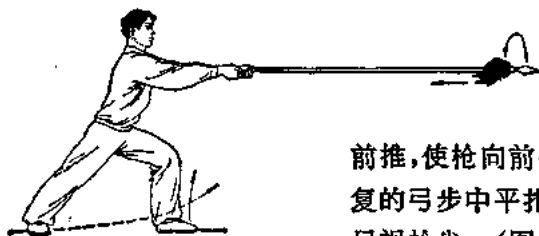


图 8

④右腿蹬直，脚尖里扣，上体左转，左腿屈膝前弓，成左弓步。同时，右手直臂前推，使枪向前平伸扎出（以后重复的弓步中平扎枪动作与此同）。目视枪尖。（图8）

## 二、盖跳步拦拿枪 弓步中平扎枪



图 9

①右手向后抽把，左手滑握，身体微右转，做拦枪动作。同时，右腿屈膝向前摆起，左脚蹬地跳起，身体腾空。在空中，做拿枪动作。（图9）



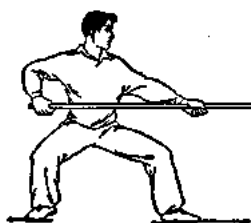


图 10

②右脚先落步，继而左脚向前落步，两腿屈膝成半弓步。(图 10)

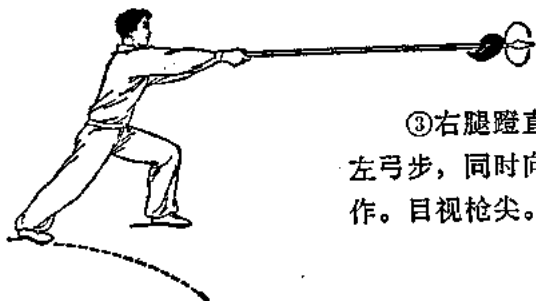


图 11

③右腿蹬直，身体微左转，成左弓步，同时向前做中平扎枪动作。目视枪尖。(图 11)

### 三、弧行步绕环枪

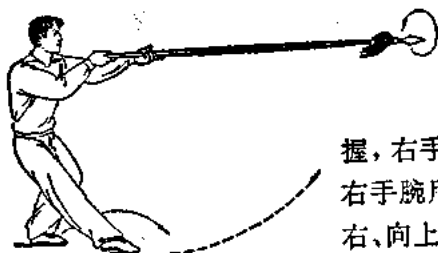


图 12

①右脚向东南方向上一步，身体微右转，脸朝东南。同时，左手松握，右手握枪把端，以左手为轴，右手腕用力使枪尖向左、向下、向右、向上绕圆。(图 12)

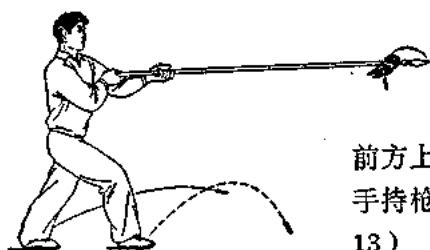


图 13

②上动不停。左脚向身体前方上一步，两手持枪继续绕第二个小圆，随后右脚向左脚左前方上一步，身体微左转向东，两手持枪继续绕第三个小圆。（图 13）

#### 四、跳插步拦拿枪 弓步中平扎枪



图 14

①左脚向前跃步，身体右转向南，右脚经左腿后向左插步。同时，右手向上方抽把，左手向前滑握枪身中段，做拦枪动作；左手伸向身体左前下方。目视枪尖。（图 14）

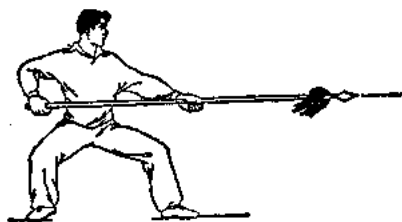


图 15

②左脚向左上一步，两腿屈膝成半马步，同时做拿枪动作。（图 15）

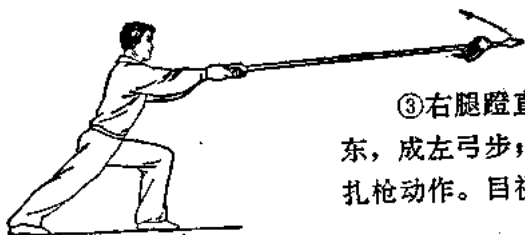


图 16

③右腿蹬直，身体微左转向东，成左弓步；同时向前做中平扎枪动作。目视枪尖。(图 16)



图 17

## 五、扣腿点枪

①右手向后抽把，左手前滑握住枪身前段，使枪尖向左侧平摆。(图 17)



图 18

②右腿屈成跪步（右脚尖着地）。同时，右手经腹前向左侧推把；左手松握并后滑握住枪身后段，以左手为轴使枪尖经左侧向右上划弧摆起，枪尖向前上方，两手持枪位于胸前，左臂伸直。目视枪尖。(图 18)

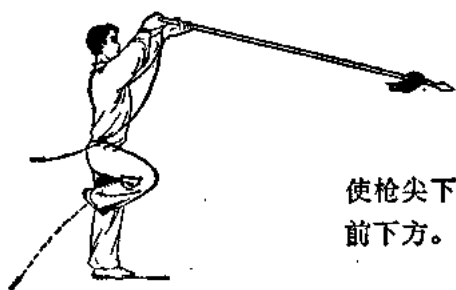


图 19

③左腿直立，右  
脚背扣于左膝窝。同  
时，右手向上抬把，左  
手后滑握于右手前，  
使枪尖下点，枪把高过头，枪尖向  
前下方。目视枪尖。(图 19)

## 六、提膝后下拨枪

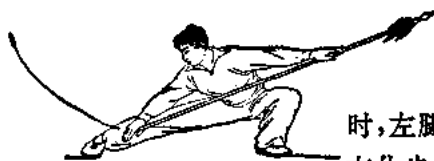


图 20

①右脚向后落一大  
步，身体右转。右手顺  
势向右下方抽把，左手  
上滑握住枪身前段。同  
时，左腿屈膝全蹲，右腿平仆，成  
右仆步。两臂伸直，枪尖向左上  
方。目随枪把。(图 20)



图 21

②臀部贴近地面，重心右移，  
左腿蹬直，脚尖里扣，右腿屈膝，  
成右弓步（以后重复的右弓步动  
作与此同）。同时，右手向右上  
方抽提枪把，左臂向左下方  
伸直。目随枪把。(图 21)

③左腿直立，右腿侧提膝，右  
脚背绷直，脚尖向下，上体向左侧

微倾。同时，  
右臂屈肘向下  
翻腕，左手臂  
内旋，使枪尖

向下、向后划一小弧拨击。目视  
枪尖。(图 22)

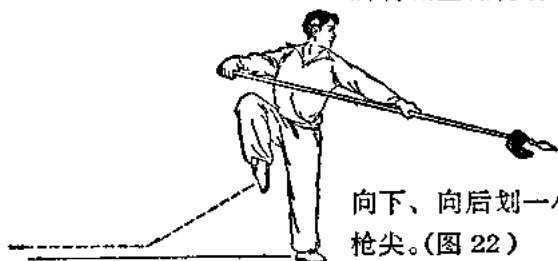


图 22

## 七、撤步回身跟步劈枪

①身体右转，脸朝  
西，右脚开始向前上一步，继而左脚上第二步，  
右脚上第三步。然后身  
体左转，脸朝南，右腿屈膝，左腿  
自然伸直，同时右前臂略向上翻。

(图 23)



图 23

②身体微左转，左  
脚略向左移步。同时，  
右手内翻向下，左手上  
举，使枪尖向前上挑起。  
目随枪尖。(图 24)

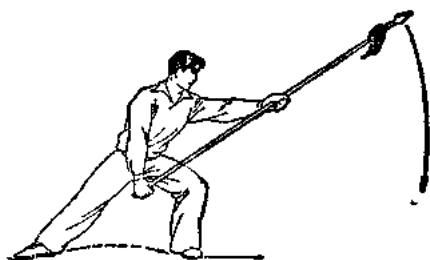


图 24

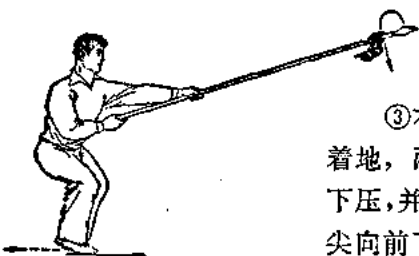


图 25

③右脚向左脚并步，前脚掌着地，两腿屈膝半蹲。同时左手下压，并后滑握于枪身后段，使枪尖向前下劈。(图 25)

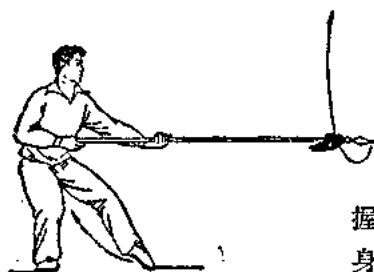


图 26

## 八、虚步压枪

右脚后撤半步，右腿屈膝半蹲，左脚微回收，脚尖点地，成左虚步。同时，右手握枪把微回抽，左手臂外旋使枪身下压。枪身与腹同高，右手握把于右肋前。目视枪尖。(图 26)



图 27

## 九、绕上步下挂弓步 中平扎枪

①右腿直立，身体微右转，脸朝东南，左腿屈膝向身前提起，脚尖朝下。同时，左手向前上举枪并上滑握于枪身前段，使枪尖向左前上划弧。枪身斜抱于身前。目随枪尖。(图 27)



图 28

②左脚向左前方落步，身体微左转。同时，右臂屈肘上提枪把至头部右侧上方，左手握枪身前段向左、向下绕动，使枪尖由上向左下方划弧下挂，左手位于左膀外侧，枪尖向左下方。目随枪尖。(图28)

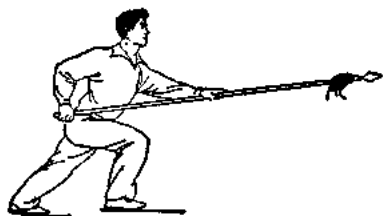


图 29

③以左脚为轴，身体左转，脸朝东北。在转体时，右脚绕过左腿向身体前方上一步，成右弓步。与此同时，两手握枪向前中平扎枪。目视枪尖。(图29、30)

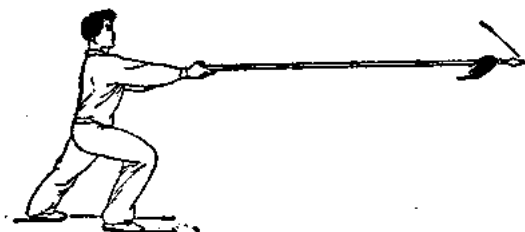


图 30

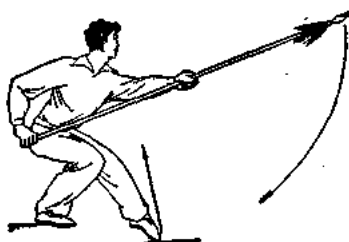


图 31

## 一〇、虚步绷枪

左脚上前一步，脚尖点地，成左虚步。同时，右手向后抽枪把，左手滑握枪身前段，左腕向下沉压，使枪尖上绷，枪尖向前(偏上)，略高于头部，右手握把位于右腰侧后方。目视枪尖。(图 31)



图 32

## 第二段

### 一一、跳歇步抱枪

①右腿直立，左腿屈膝前提，脚背绷直。同时，右手向右上方抽提枪把，左手下滑，握于枪身前段，使枪身前段贴于左脚背外侧，枪尖向下。目随枪尖。(图 32)



图 33

②以右脚为轴，上体左转向北并微前倾，脸朝正西。枪和左腿随体转动。目随枪尖。(图 33)



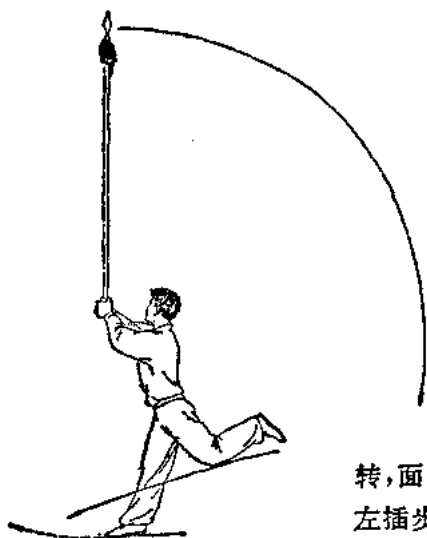


图 34

③左脚向前落步，继而右脚向前上一大步，随即左脚离地后摆。同时，右手向前下方推枪把，使枪尖向下、向前、向上穿出挑起；左手后滑，握于枪把端右手前。目随枪尖。

(图 34)

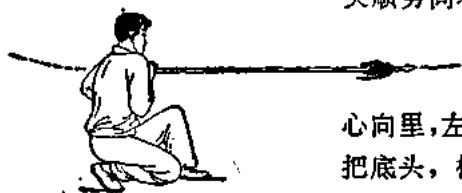


图 35

④右脚蹬地起跳，左脚向前落步，随即上体右转，面向北，继而右脚经左腿后向左插步，两腿屈膝全蹲成歇步。

与此同时，右手握住枪把端，使枪尖顺势向右倒落使枪身与地面平行，两臂屈肘合抱于胸前，右手握枪把，手心向里，左手变立掌，掌心紧贴枪把底头，枪尖向右前方。目视枪尖。(图 35)

身体起立，右腿蹬直，左腿稍屈膝，重心偏于左腿，成拗弓步。同时，右手向前平伸扎枪，左手变掌向后平伸，掌指向后。目视枪尖。(图 36)

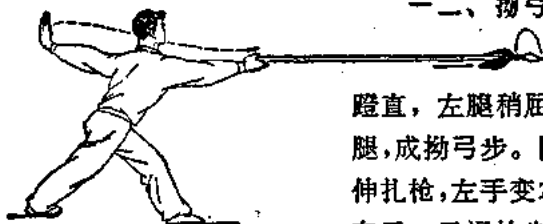


图 36

## 一二、拗弓步单手扎枪

身体起立，右腿蹬直，左腿稍屈膝，重心偏于左腿，成拗弓步。同时，右手向前平伸扎枪，左手变掌向后平伸，掌指向后。目视枪尖。(图 36)