



长拳对练 单刀对枪



长拳对练单刀对枪

张文广 王新武 编
邵善康 李俊峰

人民体育出版社

说 明

书中有的插图没有放正。图中人脚下的短横线应该成水平。

长 拳 对 练 单 刀 对 枪

张文广 邵善康 编
王新武 李俊峰

人民体育出版社出版

一二〇一工厂印刷 新华书店北京发行所发行
787×1092毫米 32开 70千字 3¹²/₃₂印张
1982年2月第1版 1983年6月第2次印刷
印数：170,001—565,000册

统一书号：7015·2021 定价：0.29元
责任编辑：王 洁 封面设计：孙今荣

目 录

武术对练简述

一、长拳对练	5
(一) 长拳对练的基本动作	5
(二) 长拳对练的组合动作	10
(三) 长拳对练套路动作	14
二、单刀对枪	36
(一) 刀的基本方法	36
(二) 枪的基本方法	41
(三) 单刀对枪的组合动作	46
(四) 单刀对枪套路动作	54

武术对练简述

对练，是武术运动中的一项重要内容。

对练是在各种单练项目的基础上，两人或多人按照所编排的套路，进行攻击与防守的方法练习。对练套路是遵循攻防合理的技击原则，由拳术的踢、打、摔、拿等动作及器械的各种技击方法所组成的。

通过对练项目的练习，可以从中进一步体会和理解单练套路中各个动作的技击含义和实战用法，能够间接地提高单练动作的技术水平。另外，由于练习对练项目要求意识逼真，动作熟练和准确，双方配合协调，从而还可以培养运动员勇敢、机智、敏捷和互相协作的精神。

对练项目一般分为徒手对练、器械对练和徒手与器械的对练三种类型。

一、徒手对练：是双方运动员在相同拳种的单练基础上，运用各种手法、腿法、身法，按照进攻——防守——反击这样不断循环往复的运动规律，编排的套路练习。由于各类拳种的风格特点差别很大，对练的形式、内容也各不相同。例如：长拳对练套路多窜、蹦、跳跃、跌扑、滚翻的动作，演练的风格要突出快速、敏捷的特点。对擒拿是按照逆人体关节而动的原则，利用刁、拿、锁、扣、搬、点等手法进行的擒伏与解脱，控制与反控制的各种动作组成的套路练习。运用的方法要求交代清楚。形意拳对练，多快速、短促有力的手法，动作结构紧凑、连贯。太极拳对练则须柔中寓

均匀、缓慢、连贯、协调。

二、器械对练：是双方运动员持器械进行的攻防方法练习。不同的器械在对练中所呈现出的风格也不尽相同。如：刀在对练中应呈现出勇猛、刚毅、快速的特点；剑则突出刚中含柔、轻快潇洒的风格；朴刀对枪的演练要勇猛强悍；三节棍进棍的动作要快速紧凑、气势逼人；此外，还有大刀进枪、匕首进枪、梢子棍进棍等长、短、双、软不同器械的对练。

三、徒手与器械的对练：这是一方运动员徒手，而另一方运动员持器械进行的攻防方法练习。这类套路的编排，多以徒手的一方争夺对方器械的形式出现，如：空手夺刀，空手夺枪，空手进双枪，单刀对空手、枪等。在套路的演练中，要求持器械的一方要熟练地掌握器械的性能和使用方法，徒手的一方则须闪躲敏捷、动作轻巧。

对练是单练项目的继续和延伸，但也有它的特殊性，不能把单练的各种动作要领照搬到对练套路中来。如将单练中的步型规格运用到对练套路中就显得呆板；弹踢等腿法和冲拳等手法也不能象单练那样狠踢猛打；扎枪、劈刀等动作也与单练不同，既要体现出快速、勇猛、逼真的风格，又要有不使对方受到伤害的控制动作能力。一般来说，对练的原则是：攻防合理，方法准确，节奏一致，距离适当。

攻防合理：是指进攻或防守动作的采用，应依据当时自己与对方的身体各部位所处的情况而选择，不能不顾自己的某部位将受到打击而去进攻对方，否则就会违背对练的基本要求，破坏进攻和防守的运动规律。

方法准确：在器械对练中，这一点非常重要。如持枪的运动员，既要使枪扎得惊险逼真，又要保证对方不受伤害，这

就要求使枪准确地扎到预定的位置。如上扎枪,要扎对方的侧面、颈侧或耳际,切不可象单练那样,照直扎对方的面部和咽喉;中平扎枪不能扎对方腹部而扎两腋下或左右肋侧。这样,持枪者准确地掌握扎枪的部位,另一方有准备地格挡或闪躲。

再如对练中刀的劈头动作,既要呈现出刀的勇猛快速的特点,又要照顾对方低头闪躲时的安全。在刀下劈时,切忌象单练动作那样立劈直砍,应在刀即将接近对方背部时,右前臂稍外旋,使刀刃斜向前微翘,随即用刃后的刀身沿着对方背部快速地划弧下劈。

节奏一致:是指双方配合默契,快慢相应,协调一致。如果一方慢一方快,就容易出现伤害事故。因此,在训练中,双方要一招一式地把进攻和防守的时机掌握得恰到好处。

距离适当:是指双方一进一退的步幅要调节得适当。双方距离太近,肢体伸展不开,动作会受影响;距离太远又显得松散,攻防方法不真实。

在对练中,要强调动态逼真,精神贯注,一举一动要有技击意识,就象真正在与对方格斗那样。另外,套路的编排内容要充实,方法多变,重复动作不要太多,以免给人单调、空洞无物的感觉。

在对练的训练中,除遵循单练的训练方法外,还应加强分解动作和双方配合动作的训练;分解动作的练习,以提高个人专项技术水平为主,例如:持枪者可对着树或别的物体练习各种扎枪动作,掌握枪扎出后的准确性和稳定性;双方配合动作的练习,以掌握好进攻与防守动作的时机为重点。如,单刀对枪套路中,双方可多配合做甲持刀劈头、乙低头

闪躲的动作。甲掌握好剪刀的路线和速度，乙则练习把低头动作完成在甲剪刀将至的一刹那间。多做这类动作的配合练习，可以逐步掌握对练项目的运动规律和技术要领，提高动作的质量和套路的演练技巧，有效地防止伤害事故的发生。

为了提高对练套路中的进攻、防守还击方法的动作质量和准确程度，在对练项目的教学和自学时，可按以下两种方法进行。

一、初学时，可用喊口令的办法，使第一动先由一方完成进攻动作，第二动再由另一方做对付对方这一方法的相应动作。采用这种方法练习，常会产生双方距离太近、动作伸展不开的感觉。这是因为套路中双方的动作本来是连接的，攻守、进退是同时进行的，现在动作分解开来，一方进而另一方不退，就会出现距离太近的情况，但为了使初学者明确和掌握套路中每一个动作的实用意义，并使动作合乎技击要求，适于先采用这种方法。

二、当一个口令下达后，双方按照完整动作的顺序，各做主动进攻和防守还击的动作。练习时，要先慢后快，由不用力到用力。

对练注意事项：

一、选择与检查器械：对练应选择重量与长度适当的器械，枪杆不要过长过细，刀身不要太长或太软等。在练习前，要检查器械是否完好：枪要检查枪杆与枪头的连接处，刀要检查刀与刀把的连接处，防止在练习中出现枪头脱落和刀身断裂的情况而造成伤害事故。

二、运动员的搭配：同一对练项目的运动员，身高不要相差太多，以免步幅差距过大，影响动作的质量；另外还要照顾到双方技术水平相当和便于发挥运动员的特长等情况。

三、场地、灯光与服装：训练场地要宽裕、平坦。在地毯上训练时，要注意避开地毯的连接处。训练场地的灯光不可过暗或刺眼。服装不要过肥或太瘦，以不妨碍动作为宜。

附：对练刀、枪的规格和各部位名称

一、单刀

(一)规格：刀的长度，垂臂、左手抱刀时，以刀尖不高于本人左肩为宜。

(二)名称：如图一。

二、枪

(一)规格：枪的长度约同本人身高，枪中段的周长，以6.5厘米左右为宜。



图 一

(二)名称：如图二。



图 二

一、长拳对练

(一)长拳对练的基本动作

动作名称

1.弓步劈拳

2.弓步横贯

- | | |
|---------|-----------|
| 3. 弓步冲拳 | 9. 提膝勾挂 |
| 4. 弓步推掌 | 10. 虚步刁手 |
| 5. 弓步反贯 | 11. 弓步双拍掌 |
| 6. 弓步双架 | 12. 亮掌侧踹 |
| 7. 虚步上架 | 13. 抱拳弹踢 |
| 8. 虚步格挡 | |

预备势

身体直立，两脚并拢(图1)。

注：1. 实线表示甲、乙右手和右脚下一个动作的路线；虚线表示甲、乙左手和左脚下一个动作的路线。

2. 以下十三个基本方法的练习，均由预备势开始。

1. 弓步劈拳

(1) 右拳由下向后向上抡举；左拳抱于腰间(图2)。

(2) 右脚向前一步，成右弓步；同时右臂由上向前平劈；眼看右拳(图3)。



图 1



图 2



图 3

2. 弓步横贯

(1) 上体左转，左臂侧平举，左手握拳，拳眼斜向下；右拳抱于腰间；眼看左拳(图4)。

(2) 上体右转，左脚向前一步，成左弓步；同时左拳向前横击，眼看左拳(图5)。



图 4



图 5



图 6

3. 弓步冲拳

两拳拳心向上抱于腰间；右脚向前一步，成右弓步；右拳向前冲出，拳眼向上；眼看右拳(图8)。

4. 弓步推掌

两拳拳心向上抱于腰间；右脚向前一步，成右弓步；右拳变掌向前推出，掌指向上；眼看右掌(图7)。

5. 弓步反臂

(1) 上体右转，右拳拳心向上抱于腰间，左拳由下向右后方弧形抡举；目视左拳(图8)。

(2) 随即左脚向前一步成左弓步；左拳经上向前反臂砸拳，拳心向上；眼看左拳(图9)。

6. 弓步双架

右脚后撤一步，成左弓步；同时两手交叉架于头前上方；眼看两手(图10)。

7. 虚步上架

左脚后撤半步，重心后移，成右虚步；同时右掌架于头

• • •



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11

前上方；左拳拳心向上抱于腰间；眼看前方(图11)。

8. 虚步格挡

左脚后撤半步，重心后移，成右虚步；同时右臂屈肘，右手握拳向左横格，拳心向里；左拳拳心向上抱于腰间；眼看右拳(图12)。

9. 提膝勾挂

右臂由右上方向右下方弧形抡挂，右手在体右后侧变勾手；左掌举于头前上方，掌指向右；上体右拧微前倾；同时右腿屈膝提起；眼看右前下方(图13)。

10. 虚步刁手



图 12



图 13



图 14

右脚后撤半步，成左虚步；左前臂经上向右弧形绕摆，左腕内屈成勾手，勾尖向下；右拳拳心向上抱于腰间；眼看前方(图14)。

11. 弓步双拍掌

左脚后撤一步，成右弓步；同时两掌由两侧弧形上举，到头前上方时，两掌叠并(右手在下)，然后向下拍击，两手位于腰前；眼向前看(图15)。

12. 亮掌侧踹

(1)身体左转；右腿屈膝提起；左掌亮于头左上方；右

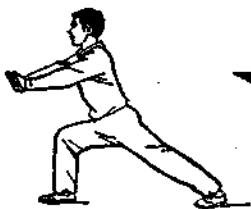


图 15



图 16



图 17

手成反勾手，斜举于体后侧(图16)。

(2)上体左倒，右脚向右上方踢出，眼看右脚(图17)。

13. 抱拳弹踢

(1)右腿屈膝提起，脚面绷直，两拳拳心向上抱于腰间(图18)。

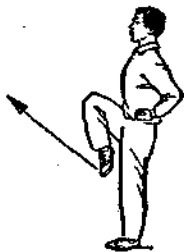


图 18

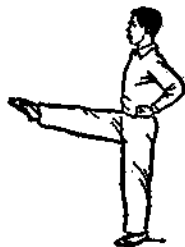


图 19

(2)右小腿向前弹踢，脚面绷平，腿伸直，眼看前方(图19)。

(二)长拳对练的组合动作

动作名称

- | | |
|----------|-------|
| 1. 甲弓步劈拳 | 乙弓步双架 |
| 2. 甲弓步横贯 | 乙撤步掳手 |
| 3. 甲弓步冲拳 | 乙虚步格挡 |
| 4. 乙弓步推掌 | 甲虚步刁腕 |
| 5. 甲亮掌侧踹 | 乙提膝勾挂 |
| 6. 乙上步箭弹 | 甲跳转拍脚 |

预备势

甲乙面对并步站立，之间距离约两步，目视对方(图20)。

注：1. 着白衣白裤者为甲方，白衣黑裤者为乙方。

2. 以下六个组合动作均由预备势开始。

1. 甲弓步劈拳 乙弓步双架

(1) 甲右脚向前一步，成右弓步；同时右拳由下向后向上弧形抡劈乙头部；左拳拳心向上抱于腰间；眼看右拳（图21）。

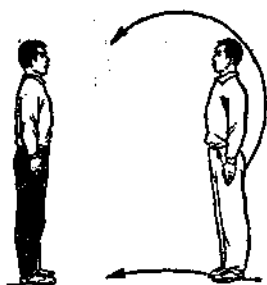


图 20

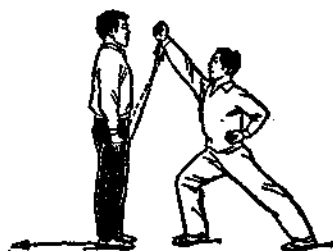


图 21

(2) 乙右脚后撤一步，成左弓步；同时两手交叉上架甲右拳，眼看两手（图22）。



图 22

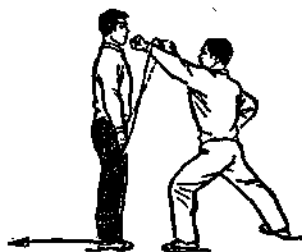


图 23

2. 甲弓步横贯 乙撤步擒手

(1) 甲左脚向前一步，成左弓步；同时左拳由左侧向前

横贯乙右耳部，右拳拳心向上抱于腰间，眼看左拳(图23)。

(2)乙右脚后撤一步，上体微右转，右腿屈膝侧弓，左腿伸直，同时两手由左下向右上弧形掳住甲左前臂；眼看甲(图24)。



图 24

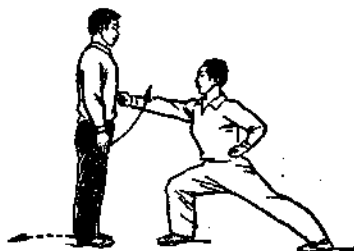


图 25

3. 甲弓步冲拳 乙虚步格挡

(1)甲右脚向前一步，成右弓步；同时右拳向乙腹部冲击；左拳拳心向上抱于腰间，眼看右拳(图25)。

(2)乙左脚后撤半步，重心后移，成右虚步；右臂屈肘，右手握拳向左横格甲右拳；左拳拳心向上抱于腰间；眼看甲(图26)。

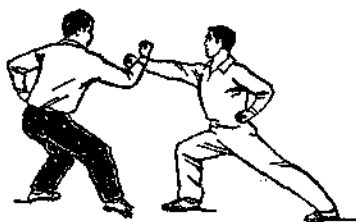


图 26

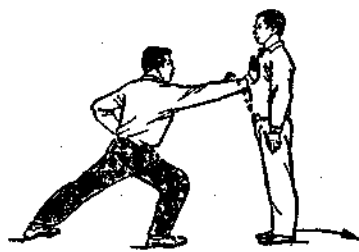


图 27

4. 乙弓步推掌 甲虚步刁腕

(1)乙右脚向前一步，成右弓步，右掌向甲胸部推出，掌指向上；左拳拳心向上抱于腰间；眼看右掌(图27)。

(2)甲右脚后撤半步，成左虚步；同时左手由乙右前臂外侧向内勾压乙左腕；右拳拳心向上抱于腰间；眼看乙(图28)。



图 28

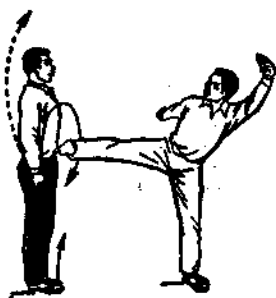


图 29

5. 甲亮掌侧踹 乙提膝勾挂

(1)甲身体左转，左掌于左上侧举；右手变勾举于体右侧；同时上体左倒；右脚向右上侧踹乙腰腹部；眼看乙(图29)。

(2)乙收腹，身体左转；右腿屈膝提起；同时右手经上向右下弧形勾挂甲右腿；左掌举于头部左上方；眼看甲(图30)。



图 30

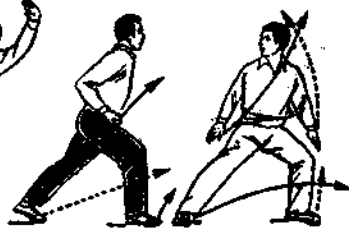


图 31