

青年长拳

蒋浩泉 著





青 年 长 拳

蒋 浩 泉 著



安徽人民出版社

1981年合肥



2 041 1938 2

责任编辑：严寒
封面设计：马世云

青 年 长 卷

蒋浩泉

安徽人民出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.5 字数：54,000 印数：110,000

1982年1月第1版

1982年1月第1次印刷

统一书号：7102·888

定价：0.22元

编 者 的 话

青年长拳对青少年强筋骨、长身体，全面发展身体素质，培养人们机智、勇敢和顽强的意志，培养高尚情操都有良好的作用；同时，对于训练自卫格斗的基本技能，也是一项入门的优秀项目，而且在军事上颇有实用价值。因此，一九七九年教育部把青年长拳列为高等学校普通体育课教学大纲的内容。为了满足广大师生的需要，编者对原来编制的青年长拳的图解说明作了适当修改，增添了新四段单练及二、四段对练，并对教学方法和锻炼方法也作了简要介绍。

青年长拳全套动作分为五段，包括起势、收势共有四十四个动作。学会单练套路，就可进行一对三段和二对四段对练。青年长拳整套动作舒展大方，刚健有力，结构新颖，易学好记；既能单练，又能对练，具有“体用兼备”的效用。它是一套别具风格的初级长拳套路。

本书编写过程中，全国武术名家蔡龙云、周稳斗、朱丰诚、李杰、凌式玉、唐世林诸同志给予热情支持，在此表示谢意。限于水平，书中可能还存在不少缺点，请同志们在教学实践中多提出宝贵意见。

一九八一年五月

目 录

概述.....	(1)
青年长拳结构分析.....	(5)
青年长拳的教学方法.....	(9)
怎样练好青年长拳.....	(15)
对练的教学方法.....	(21)
武术操动作说明.....	(24)
单练图解说明.....	(28)
对练图解说明.....	(63)

概 述

武术，是我国传统的体育运动项目之一，是我国独具异彩的宝贵文化遗产。武术内容丰富多采，具有民族特色。它能增强人体体质，锻炼意志，训练格斗技能，在锻炼身体和防身上很有实用价值。练习方法简便易行，老少皆可选练，所以，它深受人们喜爱。

武术的起源和发展

武术是我国劳动人民在长期的生活实践中创造出来的，有着悠久的历史。在遥远的原始社会，人们为了生活和自卫，在狩猎时与野兽搏斗中，在部落之间的斗争中，逐渐训练出徒手的使用简陋工具的格斗、扑杀技能。这些技能虽然是原始的、低级的，但都是武术运动的萌芽。随着阶级的产生，这种原先只是为了维护人类生存的格斗、扑杀技能，逐渐由低级向高级发展；以致后来，武术发展成了阶级斗争的一种手段，成了主要为军事服务的一种军事技能了。

由于人类社会的不断发展，人们逐渐地认识到身体的健康的重要性，认识到武术运动不仅有自卫和军事作用，而且能强筋骨、除疾病，因此，人们就自觉地开展武术活动，并将这种技能一代代传给后世。于是武术又成了一种锻炼身体的手段。经过人们的不断总结，低级的格斗、扑杀技能，逐步演变发展成“体用兼备”的武术体系，成了我国独具民族风格的体育运动。

项目。

武术本身是没有阶级性的，但在阶级社会中它总是服务于一定阶级的。历代的统治阶级，把武术作为压迫人民和对外侵略的工具，他们还给武术蒙上一层神秘玄虚的色彩，利用武术宣扬封建迷信；他们甚至利用武术制造武术界的分裂，制造宗派门户，挑拨离间。历代劳动人民则把武术看作强筋壮骨、防身抗暴、保家卫国的法宝。历史上有许多次的奴隶、农民起义，都曾以武术作为他们的斗争手段。武术在劳动人民反侵略反压迫的革命斗争中，发挥了应有的作用。

新中国成立后，党和政府十分关心人民健康，重视扶植武术这朵民族文化之花。国家专门设置了武术领导机构，组织专家对武术进行整理、发掘和研究。并将武术列为全国竞赛项目，制定比赛套路和竞赛规则。各省市、自治区成立了武术专业队。体育院、系设置武术专业，培养武术专门人才和专业人员，把武术作为普及体育运动项目之一。武术运动真是枯木逢春，重获新生。现在，全国大、中、小学的体育课，也都把武术列为体育教学内容，这大大地促进了我国武术运动的发展。

粉碎林彪、“四人帮”以来，武术界在党的领导下，在“百花齐放，百家争鸣”、“吸取精华，去其糟粕”的方针指引下，拨乱反正，正本清源，恢复了武术“体用兼备”的指导思想，重新强调武术的健身和攻防技击特点，同时，注意挖掘民间传统项目，加以改革充实。

“中国武术”以它奇特的功力、精湛的技艺风靡世界各国。现在美国人民就很喜欢中国武术，把太极拳作为强健身体、治疗慢性疾病的运动项目。日本人民尤其喜爱我国的武术，对少林寺拳法、太极拳法和我国的“散手”武术（日本称为“空手道”），他们都有很好的研究。应邀出访的我国武术代表团在许

多友好国家演出，深得国际声誉，对发展我国同各国人民的友谊，促进文化交流作出了积极的贡献。

武术的特点和作用

“美、体、用”是我国武术的三大特点。

美——武术的姿势、动作富有艺术性。武术的一招一式都要舒展大方，造型优美，富有力量的表现。武术运动要求“手到眼到，手眼密切配合；手脚相随，上下协调，内外合一，形神兼备；动迅静定，动则快速有力，静则稳如盘石”，节奏鲜明。这就构成了武术所固有的艺术特色，为人们所喜爱。因此，人们通过武术运动不仅仅能发展身体的灵活性、协调性，提高内脏器官和中枢神经系统的功能，而且，还能陶冶人们的艺术情操，培养和提高艺术欣赏能力。

体——以套路为主锻炼身体。武术套路即是以踢、打、摔、拿、点、击、刺、手、眼、身、法、步，精气神力功等为基础，按照武术运动规律，把它们连接起来，形成成套的拳术和器械武术动作结构。套路动作有长有短，有刚有柔，各具风格特色。人们长期进行各种套路的训练，对身体的中枢神经系统、内脏器官、骨骼、肌肉、关节、韧带等等都会起到锻炼作用，有利于身体的柔韧、力量、速度、耐力、灵敏性等身体素质的全面发展，有利于勇敢、顽强的意志品质的培养。太极拳尤其适合年老体弱的人和慢性病患者，它是一种良好的体育医疗手段。

用——突出攻防含义。各种武术套路都利于健身，而且套路中的招式实际上都是格斗的攻防动作和姿势，这叫做“体用兼备”。武术攻防性是区别于其它体育项目的显著特点。譬如，拳术中的踢、打、摔、拿、点；刀术中的劈、砍、挂、撩、刺；

枪术中的拦、拿、扎；剑术中的点、崩、刺、撩；棍术中的抡、劈、扫、戳、挑；太极拳中的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等等动作，都具有攻防的含义。人们通过武术锻炼，学会一些格斗技能。不仅能增强体质，而且能培养攻防意识，这在国防上具有一定的现实意义。

另外，武术具有广泛的适应性。这即是说武术对运动条件要求不高，简便易行。它可以供不同年龄、性别，不同体质情况的人选练；它不受天气、季节、时间的限制；它的器械、场地也可因陋就简。总之，武术运动优点很多，对许多武术爱好者，把它作为终身体育锻炼的理想的运动项目。

武术的基本内容

武术可分为拳术、器械、对练、散手和集体表演等五种主要类型，其中拳术种类繁多。有姿态优美，刚健灵活，快速有力，节奏鲜明的长拳；有步稳势烈，刚劲有力，以气催力的南拳；有缓慢柔和，呼吸深沉，前后连贯的各式太极拳；有劲力充实，刚柔相济的形意拳；有沿圆走转，势势连绵，身灵步活，随走随变的八卦掌；此外，还有少林拳、查拳、华拳、炮拳、洪拳、花拳、以及通臂、劈卦、八极、戳脚、地躺、形象拳等几十种不同风格的传统拳。器械方面，过去常称为十八般兵器。按其特点可分为：长器械，包括枪、大刀、棍、戟等；短兵器，包括刀、剑、铜等；双器械，有双刀、双剑、双锤、双钩、双枪等；软器械，有九节鞭、绳标、流星锤等；暗器械，袖箭、镖等。对练方面，有一人对一人、一人对多人的徒手对练、器械对徒手与器械对器械对练等。此外，还有集体的徒手、器械表演和练习；实战形式的太极推手、散手和长短兵器等竞技活动。

青年长拳结构分析

青年长拳是根据大学生的特点，在总结高等学校武术教学经验的基础上，吸取初级长拳、八极拳以及其它拳种的武术动作而编制的长拳基本套路。整套动作具有体用兼备、舒展大方、刚健有力、结构新颖，易学、好记的特点。

全套除起势和收势动作，共分五段（包括补充教材新四段），每段八个动作。单练时应按顺序依次做完；对练时，则分为一、三段组合与二、四段组合，配套练习，分别完成。

一、攻防结合的一、三段

第一段以攻为主。前六动，由“冲拳”、“踢打”、“架打”的双边对称动作所组成。这是基本的踢、打攻击法。七、八两动以“勾端”、“架打”动作组成，是基本还击法。这段动作简单，容易掌握，是整个套路中攻防技术的基础训练。教学时应对学生严格要求，做动作幅度要大，注意动作的完整性，扎实地打好整套拳术的基础。

第三段以防为主。是为第一段攻防技击而编排设计的，是防守技术中的基本功训练。无论在作单练或对练，动作要求准确，轻巧，快速，一、二动的“左右退步击掌”，单练时作为退击法；对练时，则改为防守对方冲拳的格挡法。三、四动的

“退步格勾”是防守对方拳、腿并进的连环格挡法。因为“弹腿冲拳”是同时攻击动作，所以“格勾”必须快速灵巧，同时应以防腿为主。五、六动变防为攻，防中寓攻。“弓步冲拳”由防变攻。“退步勾手砍掌”是还击法，防攻结合。七动的“缠手提膝亮掌”为防守法，初学者较难掌握其要领，要求退步的同时，左手两次由小到大的缠手绕环动作，再提膝亮掌向左看。一气呵成，形成一个完美的整体动作。动作要柔韧、圆滑，切忌僵硬脱节。八动的“冲拳挑掌”是攻防动作，针对一段八动的“架掌冲拳”而设。一、三段既能单练，又能对练。在单练熟练的基础上，两人配合，可作一次或多次的循环对练。动作颇有趣味，生动活泼。

二、充实技击的二、四段

第二段一、二动“提膝穿掌”、“仆步穿掌”、“提膝挑掌”，有起有伏，加强了套路的节奏感、稳定性和造型美。三、四、五、六动的左右“虚步格拳”、“连环冲拳”是拳术格挡和冲拳的基本连击法，用以训练学生的击拳劲力和攻防技术。七、八动是“摔”、“拿”二击的基本拳法。七动的“勾手勾踢”，吸取了摔跤技术中不贴身的快摔法——“抹脖子脚。”八动“小缠冲拳”是擒拿中的基本拿法。这样就使全套动作“踢”、“打”、“摔”、“拿”四击法充实完整了。

新四段注是为二段动作的对练而设的补充教材，可作单练。如作全套五段单练，则将老四段接在新四段第八动“推掌挂踏”

注：如为作全套五段单练时，至第五段（原四段）第五动“转身正踢腿”原转身为270度，应改作180度转身，接做下动至收势结束。否则（如仍转270度）收势方向相反。

后面。新四段一动“连环冲拳架掌”是为二段一动“提膝穿掌”而设，攻中寓防。二动“勾踢”、“摆踢”、“冲拳”是与二段二动“仆步穿掌”、“提膝挑掌”相对，较难做，要求学生腰腿柔韧，手脚灵活。双方动作熟练正确，对练时才能扣得严密紧凑。三、四、五、六动“左右冲拳”、“左右拍格”是与二段三至六动“左右格拳”、“连环冲拳”相对。这些都是拳术“散手”中的基本攻防法，训练学生快速反应与手脚灵活。七、八动“反砸拳”、“推掌挂踢”是对二段七、八动“勾手勾踢”、“小缠冲拳”，这两个动作，技击性强，应注意动作的发劲。

三、腾跳结尾的第五段

第五段(原四段)，以“双推”、“箭弹”、“歇步亮掌”、“正踢”、“击拍”、“飞脚”等动作组成。起伏中插配窜、蹦、跳、跃动作，突出腾跳，空中造型，美化套路并把它推向高潮。运动量逐渐加大，使整个动作形成一个优美完整攻防结合的长拳套路。

最后谈一谈青年长拳对练。武术中的对练，有徒手与徒手，器械与器械和徒手与器械三种；又有规定套路与不规定套路——“散手”之分，规定对练训练，是为“散手”奠定基础的。

青年长拳套路，既能单练，段与段配合起来又能对练。一、三段对练，是青年长拳中的基本训练和最基本的攻防动作。对练时，双方的动作都各自熟练后，又可互换对方动作，可做一次或多次循环对练。对练中的动作节奏和双方手与手、手与脚的接触都要鲜明轻快。双方对打时应该保持适当的距离，要具有真实感。

为了进一步提高学生的技击机巧，在一、三段对练熟悉的基础上，再进行二、四段对练。这一段对练要比一、三段难度大，技击性强。学生首先要掌握新四段单练和用法，再作二、四段对练教学。然后双方可作一、三和二、四段全套训练，使动作连贯，真实。

总之，青年长拳及其对练，是以技击动作作为套路结构的中心的，易学，好记，有趣味性。它是一套别具风格的初级长拳套路，由此可引出中、高级套路。它的运动量较适合青少年锻炼，它“体用兼备”，可以发展力量、速度、灵敏、柔韧和耐力等身体素质，促进身体的全面发展，又可以训练攻防技击，为“散手”奠定基础。青年长拳在实用对抗中运用，能锻炼出“拳来手格，脚到臂挡，远则拳打脚踢，近则擒拿，抱则摔”的敏捷身手。它在维护社会治安、保卫人民生命财产的安全和在国防建设中，都有一定的价值。

青年长拳的教学方法

完成武术教学任务，提高教学质量，是体育教师的职责之一。教师熟悉教材，掌握武术知识、武术技术和武术教学方法，是上好武术课的必备条件。怎样教好青年长拳，这是体育教师在武术教学中的新课题。现提出以下几点，供大家参考。

一、课 前 准 备

熟悉教材。青年长拳是一套比较简单、易学好记的拳术套路。一般没有武术基础的教师，略下功夫，就能掌握它。在学会套路的基础上，再参看本书中的《怎样练好青年长拳》一节和图解说明，便可进一步掌握整个套路的单练、对练动作要领与攻防等技术。熟记动作名称、武术术语对于武术教学是必要的。这些都是上好武术课的先决条件。

写好教案。武术教学和其它课一样，必须先写好教案。教案应简明扼要，把课堂任务、教学内容、组织方法、教学手段、注意事项、学习要求、时间安排、运动量规定和课外作业的布置等等内容，都一一作简要说明。教师对教学中的一切活动都要有计划地安排，这样，武术课才可能上得有条有理生动活泼。

二、抓好思想教育

武术教学开始时，有些学生往往想从武术课中学点“防身本事”，因而学习兴趣很浓厚。这时，教师应启发学生树立正确的学习目的，端正学习动机，使学生真正懂得学习武术不只是单纯学点防身本事，更重要的是为了增强体质，防治疾病，培养高尚情操，从而提高学生为革命而锻炼的自觉性和积极性。譬如：第一课可简单介绍武术简史，武术运动对身体的好处和武术在军事上的作用；青年长拳的特点，学习计划以及学习中可能遇到的种种困难等等。学生有了明确的学习目的和充分的思想准备，就不致害怕困难，并且能克服困难。

三、特有的几种教学方法

1. 分解动作与完整动作教法相结合

青年长拳是长拳类的基础套路，内容并不繁杂，难度也不大。但初学者学习其中比较复杂的动作，也会有困难的。解决困难的方法是采用分解动作教法，即把每一个较复杂的动作分作几个小动作，按动作顺序依次示范、指导，使学生能尽快搞清动作方向、路线。例如青年长拳的“小缠震脚马步冲拳”，可以分成三个小动作：①单独做左手抓右手腕的缠手动作；②体右转、拍右腿震脚；③左脚侧出一步、马步左冲拳。要求学生依次做每个分节动作，重复几次，学生就能很快学会较难动作。采用分解教法必须与完整教法相结合，否则会使学生把分节动作误作一个大动作，破坏了完整动作的结构，影响动作的

正确性、连贯性、完整性。因此，教师在教过分解动作后，应将各分解动作连贯起来完整地教几遍。

2. 讲解、示范与领做三结合

为了获得较好的教学效果，武术教学中可以采用简明扼要的讲解、优美正确的示范和反复多次领做相结合的教学法。

讲解 开始教学青年长拳时，先讲清楚青年长拳的技术特点与规格，使学生了解青年长拳是一套既能单练又能对练、并有攻防特色的拳种，以引起学生学习兴趣。讲解时，要突出重点，语言要精炼、通俗、易懂，抓住要领，使学生一听就懂。如：开始教学时，要着重介绍清楚拳术基本动作的三种手型、五种步型规格，要注意指出容易做错的动作。教师要边讲边做，让学生脑子里一下子就有这些动作的基本概念。

示范 教师在青年长拳教学中的示范是直观教学的重要手段。做示范一般应注意：①、教师位置应选择得当，即教师要站在能让全部学生都能看得到全部示范动作的位置；②、为了使学生看清动作的全貌，一般可作正面（面对学生）与反面（背对学生）两种方向的示范方法；③、先作一次面对学生的示范，使学生看清整个动作过程，然后再作与学生同方向的示范。

领做 反复领做对初学者很重要，它可以使学生很快地掌握比较难做的动作。如青年长拳起势中的“提膝亮掌”动作，教师领做时可以背向学生站立，顺着学生的动作方向，边讲边做，带领学生反复做两臂依次绕环动作；之后，再带领学生做提膝、亮掌、转头向左看的动作。要把动作做得既连贯、完整、符合规范，又刚劲、优美、有艺术性。又如“弓步双推掌”的分解领做：①、双托掌，右脚收贴于左腿侧；②、右脚震踏、两手背压落于两腿之上；③、左脚上步、弓步双推掌。这样做，

学生能明了整个动作细节，有助于学生较快学会这些动作。领做在青年长拳教学中应作为主要手段。

3.及时纠正错误动作

学生在初学青年长拳套路时，因身体素质差，手脚不灵活，做武术动作不习惯、不协调，会经常出现这样那样的错误姿势和错误动作。教师在发现学生的错误时，必须及时纠正，因为一旦学生的错误动作定型了就难以纠正。如学生做“弓步冲拳”的弓步、“马步架打”的马步等动作，最易做错，教师要随时提出、反复纠正，直到使学生动作正确为止。如练“弓步冲拳”时，教师应向学生提示：弓步要“前弓后蹬、拧腰顺肩、挺胸塌腰、拳与肩平、头正前看”；马步要“两腿蹲平、挺胸塌腰、两脚尖里扣”等等，寥寥数语，突出动作要领。这样，学生作马步时不致久蹲腿酸，产生厌倦感。

以上三种方法，在教学中需要有机地结合起来，才能使学生具有正确的动作概念，保证教学质量。

四、口令与队形

在教青年长拳时，教师的口令要灵活多样，清楚洪亮，指挥要得法。同时要求学生始终保持队形整齐，精神集中。这些都是教好青年长拳的重要环节。

口令 ①常用口令。在套路熟悉的基础上进行集体复习时，一般采用“1、2、3、4、……8”的呼数法。教师根据动作应有的节奏喊口令，要求学生随口令做到快节奏的做快些，慢节奏的做慢些。动作与口令要有节奏地配合，要配合得协调。这些口令，要喊得顿挫有力，清楚洪亮。②单字口令。