

体育系通用教材

武术



第二册

体育院、系教材编审委员会

《武术》编写组编

体育系通用教材

武 术

(第二册)

体育学院、系教材编审委员会《武术》编写组 编

人民体育出版社

体育系通用教材

武 术

(第二册)

体育学院、系教材编审委员会

《武术》编写组 编

人民体育出版社出版

冶金工业印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168毫米 1/32 330千字 印张 12 24/32

1978年7月第1版 1982年3月第4次印刷

印数：138,001—176,500册

统一书号：7015·1682 定价：1.55 元

〔限国内发行〕

目 录

第七章 甲组套路	1
第一节 甲组男子长拳	1
第二节 甲组女子长拳	74
第三节 甲组剑术	137
第四节 甲组刀术	196
第五节 甲组枪术	261
第六节 甲组棍术	331

第七章 甲组套路

第一节 甲组男子长拳

动作名称

预备式

第一段

- 一、虚步穿手亮掌
- 二、上步并腿对拳
- 三、提膝双劈拳
- 四、震脚马步架栽拳
- 五、抓手摆掌仆腿弓步上架冲拳

- 六、提膝亮掌
- 七、前跃仆腿接手弓步冲拳
- 八、弹踢冲拳
- 九、上步旋风脚
- 一〇、提膝盘肘亮掌
- 一一、跳跃转身仆步切掌
- 一二、上步腾空飞脚
- 一三、提膝穿手亮掌

第二段

- 一四、抡臂转身下蹲腾空侧踹
- 一五、弓步压肘
- 一六、提膝探身扣拳
- 一七、震脚弓步双推掌

一八、伏地后扫

一九、穿掌击步分手箭弹

二〇、提膝盘肘亮掌

二一、穿手跳跃插腿歇步亮掌

二二、转身摆掌腾空摆莲

二三、弓步栽拳上架

第三段

二四、穿掌圆形行步

二五、提膝上穿掌

二六、仆腿插掌上步转身插腿穿手箭弹

二七、提膝侧倾栽拳上架

第四段

二八、转身勾手抄掌

二九、抄掌纵步腾空转身摆莲

三〇、抡臂仆步拍掌

三一、提膝上冲拳

三二、挑掌马步上架冲拳

三三、抡臂勾手前踢腿

三四、转身穿掌缠腿侧踹

- 三五、穿掌直身前扫
- 三六、腾空飞脚
- 三七、插腿勾手弓步推掌
- 三八、虚步勾手
- 三九、提膝双立掌

第五段

- 四〇、跃步抡臂仆腿双扑掌
- 四一、抡臂前跃插腿转身弓步反拳贯耳
- 四二、转身歇步抡臂盖拳

第六段

- 四三、提膝挑掌
- 四四、击步腾空侧翻
- 四五、上步旋风脚
- 四六、提膝穿手亮掌

第七段

- 四七、插步抡臂分掌
- 四八、插步抡臂分掌

- 四九、插步抡臂分掌
- 五〇、抡臂仆步拍掌
- 五一、左腾空飞脚
- 五二、里合腿
- 五三、燕式平衡

第八段

- 五四、仰身前点腿
- 五五、插步穿掌仆腿
- 五六、抡臂上步腾空飞脚
- 五七、腾空撩踢
- 五八、腾空转身摆莲
- 五九、仆步穿手亮掌
- 六〇、并步勾手
- 六一、挑掌跳跃仆腿接手弓步冲拳
- 六二、虚步栽拳上架
- 六三、并步按掌

收式



图 1

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 2

第 一 段

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，掌心朝左。眼看右手（图 2）。



图 3

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，掌心朝后。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勾手，反臂斜举，勾尖朝上。在两手绕行的同时，左脚从左移向右脚前，两腿屈膝成左虚步。眼随右手，当右手成横掌时，转向左侧平视(图4)。

二、上步并腿对拳



图 5

①右臂外旋使掌心朝上，从上向身前直臂下降；同时左勾手变掌，臂外旋先使掌心朝下，从身后向下、向身前直臂平举，两掌心均朝上。右腿伸直，左脚随即离地准备向前上步(图5)。

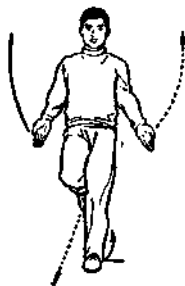


图 6

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，两掌一起从身前向下、向两侧身后直臂绕行(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。两眼在上步时向前平视，至并步时转向左平视（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。眼看正前方（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）。



图 11

四、震脚马步架栽拳

①右脚向左脚里侧跺地落步，左脚随即离地，屈膝提于右腿后侧。在震脚的同时，右拳屈肘从右侧经脸前向左、向下绕行，拳心朝下。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

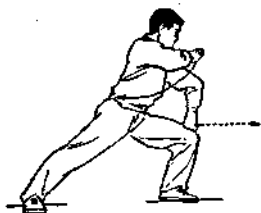


图 14

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）。

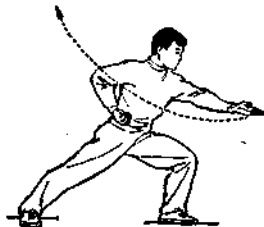


图 15

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）。

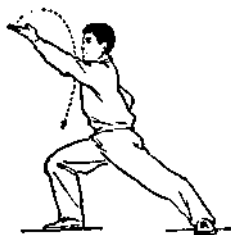


图 16

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）。

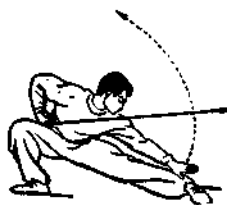


图 18

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，掌心朝前上方；同时左掌变勾手，从身前向下、向左直臂弧形绕行，至左侧时平举，勾尖朝下。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

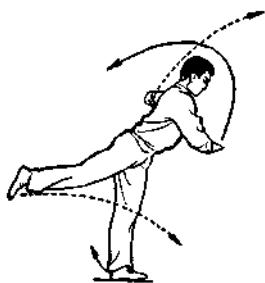


图 22

①右掌从上向右直臂下降，至右下方时向身前屈肘抄起，掌心朝下，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 23

②右掌从身前向右、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；左勾手随即变掌，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）。

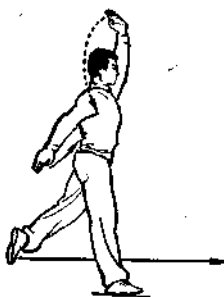


图 24

③右脚向前落步（图 24）。

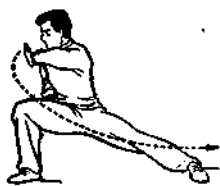


图 25

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、沿左脚外侧向后直臂扫摆横摆，拇指一侧仍朝下。眼随左掌（图 26）。

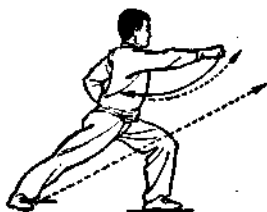


图 27

⑥上动不停，左掌继续向后横摆，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，左腿屈膝半蹲，身体重心随即前移，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）。

八、弹踢冲拳

右臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧；左拳随即从左腰侧向前平直冲出，拳心朝下。在左拳冲出的同时，右脚向前水平弹踢，脚背绷直，脚尖朝前。眼看左拳（图 28）。



图 28

九、上步旋风脚

①左腿伸直，右脚向身前落步、里扣。右拳从右腰侧向下、向后、向上直臂弧形绕行举起（图 29）。

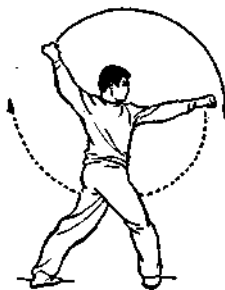


图 29

②上动不停，右拳继续向前、向下绕行，左拳随即从前向下、向后弧形绕行，同时上身向左翻转（图 30）。



图 30



图 31

③上动不停，右脚蹬地起跳，左腿向后摆起，上身继续从左向后、向上翻转，身体腾空（图 31）。



图 32

④在空中，上身继续向左旋转，同时右脚从右向上、向额前里合横摆，至额前时，左拳变掌迎击右脚脚掌（图 32）。



图 33

一〇、提膝盘肘亮掌

①左脚落地，左掌举于左侧上方，右拳平举于右侧（图 33）。