

武术初级套路

人民体育出版社



武术初级套路

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
农村版图书编选小组选编

目 次

一、初级长拳.....	1
第一路	2
第二路	18
第三路	36
二、初级剑术.....	67
三、初级刀术.....	89
四、初级枪术.....	127
五、初级棍术.....	159

武 术 初 级 套 路

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

农村读物出版社重印

新华书店发行

天津第一印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 6印张

1975年9月第1版 1976年9月北京第1次印刷

印数000,001—500,000

书号7168·7 定价0.35元

“农村版图书”出版说明

遵照毛主席“无产阶级必须在上层建筑其中包括各个文化领域中对资产阶级实行全面的专政”以及“要关怀青年一代的成长”的教导，我们从全国近期出版的图书中，选拔出一批适合农村需要的读物，作为“农村版图书”出版，向全国农村推广发行。

“农村版图书”以马克思主义、列宁主义、毛泽东思想为指针，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，根据党的政治任务、农村各项方针政策和三大革命运动的实际需要进行选编。读者对象是广大贫下中农、农村知识青年、农村基层干部和农村中小学教师。“农村版图书”的内容，包括政治读物、社会科学基础读物、文学艺术读物、文化科学读物以及工具书等。

选编“农村版图书”是件新的工作，希望广大读者和有关方面的同志帮助我们做好这项工作。

农村版图书编选小组

毛主席语录

无产阶级必须在上层建筑其中包括各个文化领域中对资产阶级实行全面的专政。

阶级斗争是纲，其余都是目。

古为今用，洋为中用。

百花齐放，推陈出新。

发展体育运动，增强人民体质。

编 者 的 话

武术是我国传统的民族体育项目之一。它是我国劳动人民在实际生活中不断积累和丰富起来的一项文化遗产。在旧社会，武术被反动统治阶级所利用，成为他们镇压和腐蚀人民、巩固其反动统治的工具。新中国成立以来，在党和毛主席的关怀和重视下，广大武术工作者遵照毛主席“古为今用”、“推陈出新”的教导，对武术运动进行了研究整理，使它在社会主义革命和社会主义建设中更好地发挥作用。经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，毛主席革命路线更加深入人心，我国社会主义体育事业蓬勃发展，具有悠久历史的武术运动焕发出新的光彩，成为广大工农兵喜爱的一个体育项目。

体育是上层建筑领域的一部分，也是无产阶级同资产阶级争夺的阵地。因此，开展武术运动，必须以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义，批判资本主义；批判反动的孔孟之道，破除封建迷信思想。通过武术锻炼，增强体质，焕发革命精神，更好地“抓革命，促生产，促工作，促战备”。开展武术活动有利于用社会主义占领工矿、农村、机关等基层业余文化阵地，对加强无产阶级专政可起到积极作用。

为了给武术爱好者提供自学参考材料，我们将中华人民共和国体育运动委员会原运动司编写的《初级长拳》、《初级剑术》、《初级刀术》、《初级枪术》、《初级棍术》合订出版。书中介绍的武术基础套路，适合初学者学习和锻炼。希望广大读者提出意见，以便改进。

一九七六年三月

目 次

一、初级长拳.....	1
第一路	2
第二路	18
第三路	36
二、初级剑术.....	67
三、初级刀术.....	89
四、初级枪术.....	127
五、初级棍术.....	159

武 术 初 级 套 路

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

农村读物出版社重印

新华书店发行

天津第一印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 6印张

1976年9月第1版 1976年9月北京第1次印刷

印数000,001—500,000

书号7168·7 定价0.30元



初级长拳

一、初级长拳第一路

动作名称

第一节

预备势

- 一 马步双劈拳
- 二 拗弓步冲拳
- 三 蹬腿冲拳
- 四 马步冲拳
- 五 马步双劈拳
- 六 拗弓步冲拳
- 七 蹬腿冲拳
- 八 马步冲拳

第二节

- 一 弓步推掌
- 二 拗弓步推掌
- 三 弓步搂手砍掌
- 四 弓步穿手推掌
- 五 弓步推掌
- 六 拗弓步推掌
- 七 弓步搂手砍掌
- 八 弓步穿手推掌

第三节

- 一 虚步上架
- 二 马步下压
- 三 拗弓步冲拳
- 四 马步冲拳
- 五 虚步上架
- 六 马步下压
- 七 拗弓步冲拳
- 八 马步冲拳

第四节

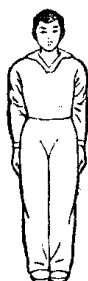
- 一 弓步双摆掌
 - 二 弓步撩掌
 - 三 推掌弹踢
 - 四 弓步上架推掌
 - 五 弓步双摆掌
 - 六 弓步撩掌
 - 七 推掌弹踢
 - 八 弓步上架推掌
- 收势

动作说明

第一节

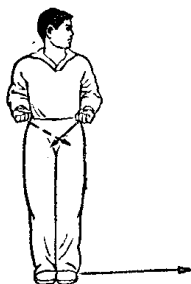
预备势

两脚并拢站立,眼看前方(图预备势1)。



预备势 1

两手握拳,屈肘抱于两腰侧,拳心朝上;脸向左转,眼向左侧方平视(图预备势2)。

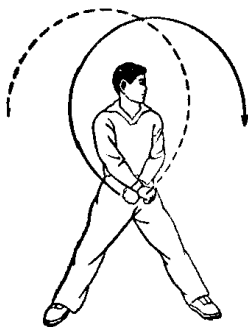


预备势 2

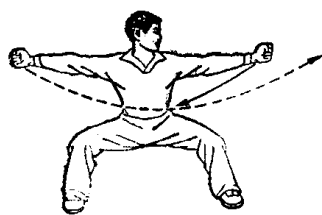
要点:挺胸、直腰、两肩后张、两拳紧贴腰侧。

一、马步双劈拳

①左脚向左开步,同时两拳从腰侧伸向腹前错臂交叉,左拳在里,右拳在外,拳心对着腹部(图一之1)。



图一 1

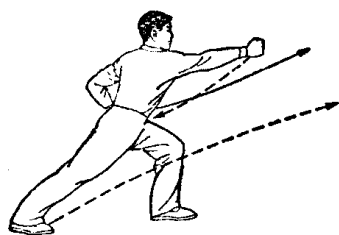


图一 2

②两腿屈膝半蹲成马步，同时两拳向左右抡臂侧劈，拳眼朝上。眼看左拳（图一之2）。

要点：开步、抡劈和半蹲的动作，必须同时进行。形成马步之后，两大腿要坐平，脚尖里扣，两膝里合。要挺胸、塌腰、两肩松沉，两拳与肩平行。

二、拗弓步冲拳

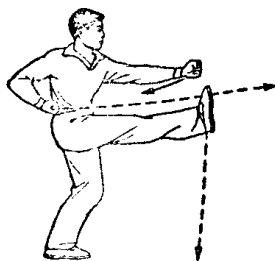


图二

左脚跟和右脚掌同时碾地使上身左转，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓步。在上身左转的同时，右拳先收抱于右腰侧（拳心朝上），继而臂内旋，使拳眼朝上，用力向前冲出，拳略比肩高；左拳和左臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于左腰侧（图二）。

要点：上述两个动作必须连贯。冲拳要用力，右肩前顺，左肩后牵。两脚脚掌全部着地。

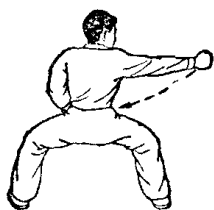
三、蹬腿冲拳



图三

左脚不动，右脚屈膝提起，用脚跟向前平直蹬出，脚尖勾起。同时右拳外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧；左拳随之成直拳向前冲出，拳眼朝上。眼看左拳（图三）。

要点：收拳、冲拳、蹬腿三个动作必须同时进行，协调一致。立地腿要站稳，两肩要松沉，左肩前顺，右肩后牵。

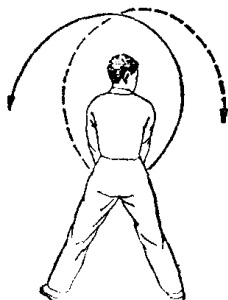


图四

四、马步冲拳

右脚向前落步，脚尖里扣；同时左脚前脚掌碾地使脚跟里转，上身随之左转，两腿屈膝半蹲成马步。在形成马步的同时，左拳和左臂外旋，使拳心朝上，屈肘收抱于左腰侧；右拳随即向右侧方成立拳平直冲出，略比肩高，拳眼朝上。眼看右拳（图四）。

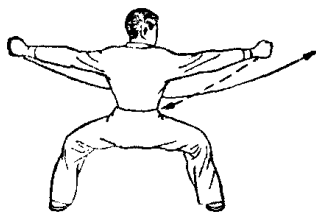
要点：落步、转身和屈膝半蹲的动作必须与收拳、冲拳的动作协调一致。形成马步之后，两肩稍向后张，左肘向后牵引，挺胸、塌腰。



图五 1

五、马步双劈拳

①上动稍停，两脚不动，两腿直起。左拳从左腰侧向腹前下伸，拳背朝前；在左拳下伸的同时，右臂内旋从右侧方向下、向腹前内收，收至腹前时，两臂成右外左内错臂交叉，拳心对着腹部。眼向右平视（图五之1）。

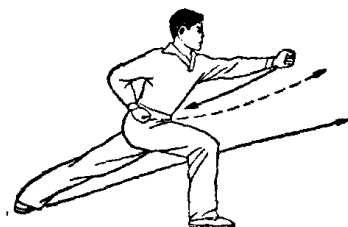


图五 2

②两腿屈膝半蹲成马步，同时两拳向左右抡臂侧劈，拳眼朝上。眼看右拳（图五之2）。

要点：与本节的马步双劈拳相同。

六、拗弓步冲拳

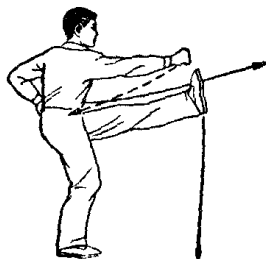


图六

右脚跟和左脚掌同时碾地，使上身右转，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓步。在上身右转的同时，左拳先收抱于左腰侧（拳心朝上），继而臂内旋，使拳眼朝上，用力向前冲出，拳略比肩高；右拳和右臂外旋，使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧（图六）。

要点：与本节的拗弓步冲拳相同，惟左右相反。

七、蹬腿冲拳

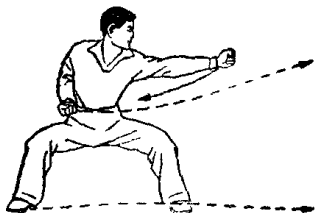


图七

右脚不动，左脚屈膝提起，用脚跟向前平直蹬出，脚尖勾起。同时左拳外旋使拳心朝上，屈肘收抱于左腰侧；右拳随之成直拳向前冲出，拳眼朝上。眼看右拳（图七）。

要点：与本节的蹬腿冲拳相同，惟左右相反。

八、马步冲拳



图八

左脚向前落步，脚尖里扣；同时右脚前脚掌碾地使脚跟里转，上身随之右转，两腿屈膝半蹲成马步。在形成马步的同时，右拳和右臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧；左拳随即向左侧方成立拳平直冲出，略比肩高，拳眼朝上。眼看左拳（图八）。

要点：与本节的马步冲拳相同，惟左右相反。

第 二 节

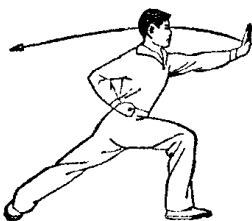
一、弓步推掌



图九

上动稍停，上身左转，右脚随之向前上步，左腿蹬直，右腿屈膝，成右弓步。在右脚上步的同时，左拳拳心朝上，屈肘收抱于左腰侧；右拳随之变为侧立掌向前平直推出，掌指朝上。眼看右掌（图九）。

要点：转身、上步、收拳、推掌的动作，必须协调一致。推掌时，必须使腕关节向拇指一侧弯屈，以小指一侧用力向前推出；推出之后，腕关节尽量向上弯屈，肘臂伸直，肩部松沉并向前顺，挺胸、塌腰，掌指高与眉齐。

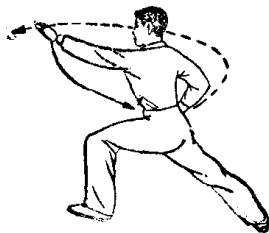


图十

二、拗弓步推掌

两脚不动，步型不变，上身右转。右掌变拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；同时左掌变为侧立掌向前平直推出，掌指朝上。眼看左掌（图十）。

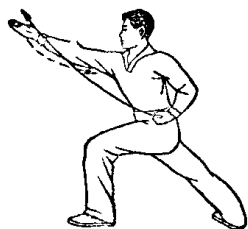
要点：左肩前顺，右肩后牵，两脚不要拔跟或掀脚。



图十一-1

三、弓步接手砍掌

①上身从左向后转，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓步。左掌直腕成俯掌，在转身的同时从左向后平摆横接。眼随左掌（图十一之1）。

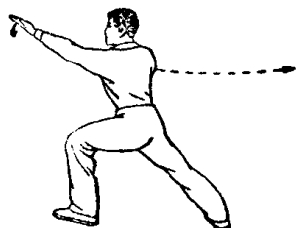


图十一 2

②上动不停，左掌变拳，拳心朝上，屈肘收抱于左腰侧；同时右拳变掌，臂伸直从后由外向身前成仰掌平摆横砍。眼看右掌（图十一之 2）。

要点：转身、搂手、收拳、砍掌的动作，必须协调一致，但不必过快。砍掌时，肘腕关节都须伸直，砍掌之后，掌心略高过肩，两肩松沉。

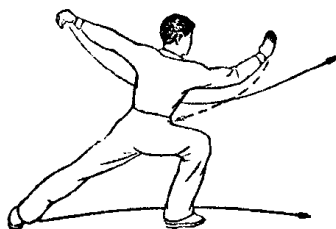
四、弓步穿手推掌



图十二 1

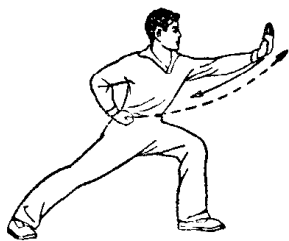
①左拳变掌，由左腰侧经右掌上面向前穿出，掌心朝上；在左掌前穿的同时，右掌内旋使掌心朝下成俯掌，顺左臂下面屈肘收于胸前（图十二之 1）。

②上动不停，左臂内旋，左掌五指捏拢成勾手，勾尖朝下；此时上身右转，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓步；同时右掌成侧立掌向前平直推出，掌指朝上。眼看右掌（图十二之 2）。



图十二 2

要点：穿掌与收掌的动作，转身、勾手与推掌的动作，必须分别同时进行；而这两部分动作，又必须协调连贯，中间不要停顿。推掌之后，手腕要尽量向上弯屈，掌指高与眉齐；勾手要尽量向下屈，手背略高过肩。



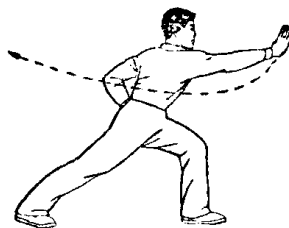
图十三

五、弓步推掌

①上动稍停，左勾手变为倒掌屈肘收抱于左腰侧，掌指朝下，掌心朝前。

②左脚向前上步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成为左弓步。同时右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌随之成侧立掌向前平直推出，掌指朝上。眼看左掌（图十三）。

要点：与本节的弓步推掌相同。



图十四

六、拗弓步推掌

两脚不动，步型不变，上身左转。左掌变拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；同时右拳变为侧立掌向前平直推出，掌指朝上。眼看右掌（图十四）。

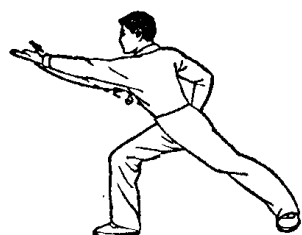
要点：与本节的拗弓步推掌相同，惟左右相反。



图十五 1

七、弓步接手砍掌

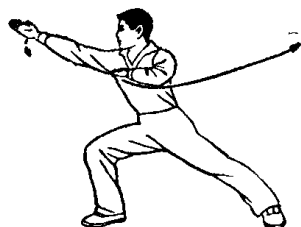
①上身从右向后转，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓步。右掌直腕成俯掌，在转身的同时从右向后平摆横接。眼随右掌（图十五之1）。



图十五 2

②上动不停，右掌变拳，拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧；同时左拳变掌，臂伸直从后由外向身前成仰掌平摆横砍。眼看左掌（图十五之2）。

要点：与本节的弓步搂手砍掌相同。



图十六 1

八、弓步穿手推掌

①右拳变掌，由右腰侧经左掌上面向前穿出，掌心朝上；在右掌前穿的同时，左掌内旋使掌心朝下成俯掌，顺右臂下面屈肘收于胸前（图十六之1）。



图十六 2

②上动不停，右臂内旋，右掌五指捏拢成勾手，勾尖朝下；此时上身左转，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓步；同时左掌成侧立掌向前平直推出，掌指朝上。眼看左掌（图十六之2）。

要点：与本节的弓步穿手推掌相同。