

# 高等学校普通体育课 教学大纲

(试行草案附件)

## 武 术

中华人民共和国教育部制订



6781

420/1

高等学校普通体育课教学大纲

(试行草案附件)

武 术

中华人民共和国教育部制订

\*

人民教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

人民教育出版社印刷厂印装

\*

开本 787×1092 1/32 印张 1.375 字数 29,000

1979年3月第1版 1979年6月第1次印刷

印数 00,001—33,000

书号 8012·08 定价 0.11 元

6781

12

## 青 年 长 拳

### 说 明

武术是我国劳动人民在长期的斗争实践中，创造和发展起来的一项具有民族风格的体育项目，是我国优秀的民族文化遗产之一。

教育部新颁布的《高等学校普通体育课教学大纲》（试行草案），把武术教材列为基本教材，其目的是继承和发扬民族文化遗产，通过武术教学发展学生的柔韧、灵敏、速度、协调等身体素质，提高身体各部的机能，并培养学生勇敢、机智和刻苦耐劳等优良品质。

青年长拳是根据学生的特点，在总结高等学校武术教学经验的基础上，吸收《初级长拳》以及其他拳种的典型技术动作编成的。它的动作比较舒展大方，刚健有力。主要是一些基本动作，易记、易学。熟练后，可以单练，也可以二人对练，有攻有防，不仅能够调动学生的学习兴趣 and 积极性，而且具有一定的实用价值。

青年长拳只有经常练习，才能熟练掌握，并收到增强体质效果。为此不仅要在课堂上教好、学好、练好，还要组织学生在课外体育活动中复习、巩固和提高。只有练熟，才能提

高兴趣,坚持经常,收到锻炼身体的实效。

新大纲中,编选了武术中的对练。对练就是攻防动作,是我国武术技击的精华。它的特点是“体用”兼备,既能健身,又能实用。

武术的对练,分为徒手与器械二种,对练(打)又分规定对练与不规定对练(散打)。规定对练是为“散打”作准备。有了前者为基础,练就一整套灵巧的攻击与防守技术,自然会形成“脚到手勾,拳来臂格,远则拳打脚踢,近则擒拿,抱就摔”等条件反射,使其必要时用于实际。

青年长拳对练,是拳术中初级的八动攻击与防守方法。要先教会单练,然后教对练。经过多次地对练这八动攻防动作,不断熟练对练技术,也为“散打”奠定基础。

希望在教学实践中,不断总结经验,提出修改意见。

# 青年长拳

## 起势:

### 一、提膝亮掌

1. 直立。两脚并拢,两臂体侧下垂,两手轻贴腿侧,稍挺胸、收腹,头部正直,眼视前方(如图 1);

2. 右掌经体侧上举,掌心向左;左掌提至腰间,掌心向上;(如图 2 甲);

3. 上动不停,右掌继续向左、向下、向右上绕环至上举亮掌;左掌同时,在右臂内向上穿掌,向左绕环至下后勾手;在两臂依次向左绕环至亮掌时,提起左膝;眼向左看(如图 2 乙)。

要点: 两臂依次绕环要立圆,以肩为轴,幅度要大,动作自然协调。支撑腿直立站稳。提膝腿尽量高抬,小腿扣紧,脚面绷直。勾手和亮掌要挺拔,整个姿势要舒展大方。提膝、亮掌、眼向左看要同时完成。



图 1



图 2 甲



图 3 乙

## 二、并步抱拳

1. 左脚前落一步,重心前移,右脚跟离地,同时右掌经后下落至胸前与左掌(左勾变掌)交叉,右掌在内,两掌心向前(如图3甲);

2. 上动不停,右脚前上一步,重心前移,左脚跟离地,两掌向上绕环至斜上举(如图3乙);

3. 上动不停,左脚向右脚并拢,同时两臂经两侧下落,两掌握拳收抱腰间,转头眼向左看(如图3丙)。

要点: 臂的动作与上前两步要协调一致,绕环幅度要大,并步、抱拳、向左看要同时完成。



图 3 甲



图 3 乙



图 3 丙

## 第一段:

### 一、搂手弓步右冲拳

1. 向左转体 90 度,左脚上步,同时左拳变掌向左搂手,眼看左手(如图4甲);

2. 上动不停,右腿蹬直成左弓步,左手握拳收抱腰间,掌心向上;同时右拳从腰间向前冲出,拳与肩平,掌心向下,眼看前方(如图4乙)。

要点: 弓步要前弓后绷,前膝不过脚尖,后腿充分蹬直,

脚跟不离地；接手要轻巧、敏捷、动作小；冲拳时拳从腰间迅速前转冲出（肘出腰后，小臂再用力内旋），要快速、有力，力点贯于拳面。上体略向前倾，挺胸、塌腰、顺肩；头部正直，落步、接手要协调一致。



图 4 甲

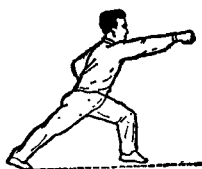


图 4 乙

## 二、接手弓步左冲拳

1. 以左脚跟为轴向外转约 45 度，右脚前进一步，右拳变掌向右接手（如图 5 甲）；

2. 上动不停，左腿蹬直成右弓步，右手握拳收抱腰间，同时左拳从腰间向前冲出，拳与肩平，拳心向下，眼向前看（如图 5 乙）。

要点：同本段第一动，惟动作相反。



图 5 甲

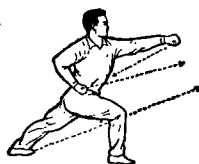


图 5 乙

## 三、弹腿右冲拳

右腿直立，左腿屈膝提起，在膝盖接近水平时，脚面绷直

猛力向前弹踢，同时右拳从腰间向前冲出，拳与肩平，拳心向下，左拳收抱腰间，眼看前方(如图 6)。

要点：弹踢时，支撑腿微屈站稳，弹踢腿由后向前突然用力，力点贯于脚尖。冲拳与弹踢动作要协调一致。

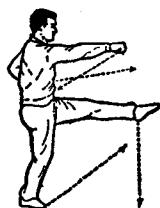


图 6

#### 四、弹腿左冲拳

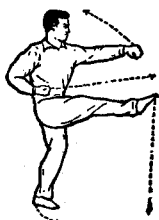


图 7

左脚前落微屈站稳，同时弹踢右腿，脚与髋平；左拳从腰间向前冲出，拳与肩平，拳心向下；右拳收抱腰间，拳心向上，眼看前方(如图 7)。

要点：同本段第三动，惟动作相反。

#### 五、马步左架打

1. 右脚落地，向左转体 90 度，脚尖内扣成马步，同时左拳变掌架在头上；

2. 上动不停，右拳从腰间向右侧冲出，拳与肩平，拳心向下，眼看右前方(如图 8)。



图 8

要点：马步下蹲时臀约与大腿相平，两脚尖朝向正前方(忌外八字)，挺胸、塌腰，上体不得前俯后仰，两膝投影与脚尖垂直；两脚间隔约三脚；架掌、冲拳要协调一致。

#### 六、马步右架打

1. 以右脚跟为轴向右转体 90 度，两腿成叉步，同时右拳变掌架在右前上方，左掌握拳收抱腰间，拳心向上(如图 9)

甲)。

2. 上动不停,身体向右转体 90 度,左脚上步成马步,左拳向左侧冲出,拳与肩平,拳心向下,眼看左方(如图 9 乙)。

要点: 同本段第五动,惟动作相反。



图 9 甲



图 9 乙

#### 七、勾手侧踹

1. 向左转体 90 度,以左脚跟为轴外转约 45 度,右手由上落至左腕处勾手向右后拉开,同时左拳变掌向左拉开架在左上向,眼向右看(如图 10 甲);

2. 上动不停,左腿微屈站稳,同时右脚向右侧踹,脚略高于髋,脚掌横平,上体略向左倾斜。眼向右看。成侧踹亮掌姿势(如图 10 乙)。

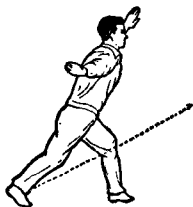


图 10 甲



图 10 乙

要点: 勾手、亮掌、转体要一致;支撑腿微曲站稳,侧踹腿

高度不得低于腰部,大腿内旋,脚掌横平,力点贯于脚跟。

#### 八、弓步架打

1. 右脚落地成弓步,右勾手变掌向右前上方横架,左掌握拳收抱腰间,拳心向上(如图 11 甲)。

2. 与此同时,左拳从腰间猛力向前冲出,拳与肩平,拳心朝下,眼向前看(如图 11 乙)。

要点: 上步、架掌,冲拳要协调一致。

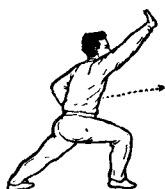


图 11 甲



图 11 乙

#### 第二段:

##### 一、提膝穿掌

1. 右掌向前下盖,掌与肩平,掌心向下,同时左拳收抱腰间,拳心向上(如图 12 甲);

2. 上动不停,左拳变掌由左经上向前下盖掌,掌与肩平,掌心向下,同时右掌握拳收握腰间,拳心向上(如图 12 乙);

3. 上动不停,向左转体 90 度,同时右拳变掌经左臂内向右上方穿掌,掌指与头平,掌心向上,眼看右掌;同时左掌收至右腋下,掌心向下;同时提左膝,小腿扣紧,脚尖绷直;右腿直立站稳,眼看右掌(如图 12 丙)。

要点: 支撑腿直立站稳,右盖掌、左盖掌、再右穿掌,三个动作要协调。提膝、穿掌动作要一致。



图 12 甲

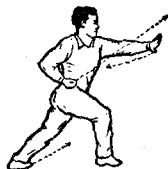


图 12 乙

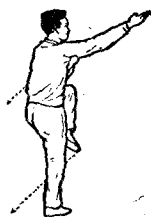


图 12 丙

## 二、仆步穿掌提膝挑掌

1. 右腿全蹲，左腿向左侧伸成仆步，同时左掌经左腿前向下穿出脚面，右臂保持不动，掌心略转向前；上体随左穿掌略向左前倾，眼看左掌(如图 13 甲)；

2. 上动不停，屈左腿成左弓步，右掌变拳收抱腰间，左腿蹬地提膝，小腿内扣，脚面绷直，右腿挺膝直立，同时左掌从左下向上挑掌，臂微屈，掌与肩平，眼看左掌(如图 13 乙、13 丙)。

要点：仆步时右脚跟不能离地，左腿伸直，脚尖内扣，脚掌紧紧扣地；仆步、弓步、提膝动作与下穿掌、挑掌动作协调配合。



图 13 甲



图 13 乙



图 13 丙

## 三、虚步右格拳

1. 左脚落地左脚尖外撇，左掌接手(如图 14 甲)；

2. 上动不停,向左转体 90 度,左掌握拳收抱腰间,拳心向上;同时右脚向前半步脚尖点地成右虚步,同时右臂屈肘向左格挡,拳心向内,拳与鼻齐,眼看右拳(如图 14 乙)。

要点:落步、虚步、右格拳动作要轻快协调;虚步要低,重心落在后腿,前腿脚尖绷直,轻轻点地,上体不得前倾,自然挺腰;格拳动作要小。

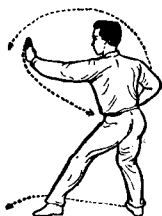


图 14 甲



图 14 乙

#### 四、弓、马步连续冲拳

1. 右腿向前半步成弓步,右拳收抱腰间,拳心向上,同时左拳向前冲出,拳与肩平,拳心向下,成弓步左冲拳姿势(如图 15 甲);

2. 上动不停,右脚尖内扣,向左转体 90 度成马步,立即向右冲右拳,拳与肩平,拳心向下,同时左拳收抱腰间,拳心向上,眼看右拳(如图 15 乙)。

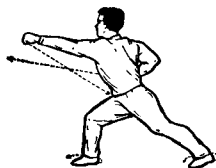


图 15 甲



图 15 乙

要点:弓步变马步同时收左拳、冲右拳,节奏要分明。此

动是拳术中最基本的冲拳连击法，久练则击拳自如有力。

### 五、虚步左格拳

向右转体 90 度，右拳收抱腰间，拳心向上。以右脚跟为轴向外撇，右腿屈立、后坐，左脚向前半步脚尖地点成左虚步，同时左臂屈肘向右格挡，拳与鼻齐，拳心向内，眼看左拳(如图 16)。



图 16

要点：同本段第三动。

### 六、弓马步连续冲拳

1. 左脚向前半步成左弓步，同时向前冲左拳，拳与肩平，拳心向下；左拳同时收抱腰间，拳心向上，眼看右拳(如图 17 甲)；

2. 上动不停，左脚尖内扣，向左转体 90 度成马步，立即向左冲左拳，拳与肩平，拳心向下，同时右拳收抱腰间，拳心向上，眼看左拳(如图 17 乙)。

要点：同本段第四动。

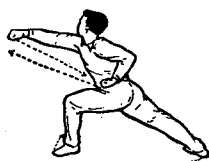


图 17 甲

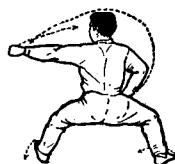


图 17 乙

### 七、勾手勾踢

1. 向左转体 180 度(以左脚跟、右脚掌为轴)，同时右拳变掌由后经上、向前、向后拉开成勾手，左拳变掌同时向右、向下，向左上方架掌，成叉步勾手亮掌姿势；

2. 上动不停, 左腿微屈站立, 右脚跟触地向前左勾踢, 脚高不过膝; 左腿微屈站立成勾踢亮掌姿势, 眼向右看(如图 18)。

要点: 勾手、亮掌、脚尖外转、向左转体、勾踢动作要协调一致。



图 18

#### 八、小缠震脚马步横打

1. 左手搭扣右手腕, 右勾手变掌, 两臂微屈肘于胸前, 成右虚步(过渡动作)(如图 19 甲);

2. 上动不停, 向右转体 90 度, 右手做小缠动作(右手立掌向外旋, 至掌心翻转向上, 握拳)收抱腰间(左手仍扣紧右手腕), 拳心向上。右脚收回, 以全脚掌用力踏地震脚(左脚提起脚背贴右膝后)(如图 19 乙);

3. 左脚侧出一步成马步, 同时向左冲左拳, 拳心向下, 眼看左拳(如图 19 丙)。

要点: 缠腕时, 左手扣紧右腕做“提、点、捲、压”的缠腕动作。震脚的腿可微屈膝, 全脚掌用力震踏, 震脚时身体不要起状。切忌震踏腿伸直, 以防震脑。



图 19 甲

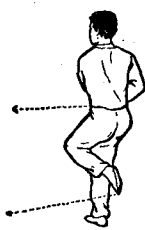


图 19 乙

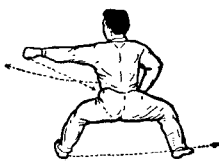


图 19 丙

### 第三段

#### 一、弓步右击掌

左脚后撤一步，向左转体 90 度成右弓步，左拳收抱腰间，同时右拳变掌在左臂下向前击掌，臂稍屈，立掌与肩平，眼看右掌(如图 20)。



图 20

要点：收拳、击掌、退步动作要协调一致。在单练时为击掌练习，在双打时为格挡来拳防守之用。

#### 二、弓步左击掌

右脚后退一步成左弓步，右掌握拳收抱腰间，拳心向上；同时左拳变掌在右臂下向前击掌，立掌与肩平臂稍屈。眼看左掌(如图 21)。

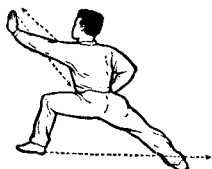


图 21

要点：同本段一动、惟动作相反。

#### 三、马步右格勾

1. 左脚后退一步，向左后转体 180 度成半马步，同时右拳变掌向左格挡，臂稍屈，掌心向上；左拳收抱腰间，拳心向上(如图 22 甲)；



图 22 甲

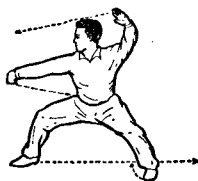


图 22 乙

2. 上动不停, 右脚内扣成马步, 右掌迅速向右下勾手, 勾与腕平; 同时左拳变掌在左上方架掌。眼看右勾手(如图 22 乙)。

要点: 上格下勾动作要连贯、轻巧、快速、准确。单练时力求节奏分明。对练时格勾幅度要小、要快、要远(以防对方脚为主)。后撤步法要灵活快速。

#### 四、马步左格勾

1. 右脚后退一步, 向后转体 180 度成半马步。左掌同时向右格挡, 掌与肩平, 掌心向上。右拳收抱腰间, 拳心向上(如图 23 甲);

2. 上动不停, 左掌迅速向左下勾手。右拳变掌架掌在右上方。眼看左勾手(如图 23 乙)。

要点: 同本段第三动, 惟动作相反。



图 23 甲

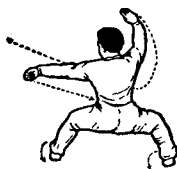


图 23 乙



图 24

#### 五、弓步右冲拳

左勾手握拳收抱腰间, 同时向左转体 90 度, 右腿蹬直成左弓步。右掌握拳经腰侧向前冲出, 拳与肩平, 拳心向下, 眼看右拳(如图 24)。

要点: 同本段第四动。

## 六、勾手砍掌

1. 右拳变勾屈臂向内勾击(如图 25 甲);
2. 上动不停, 左腿后撤一步成右弓步, 同时左拳变掌由后向前右砍掌, 掌与肩平, 掌心向上; 右勾手变拳收抱腰间。眼看左掌(如图 25 乙)。

要点: 勾手、退步、砍掌要有节奏。运用转腰、挥臂力量砍掌。

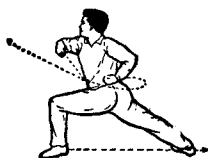


图 25 甲

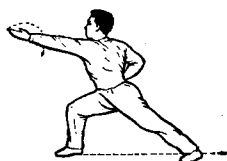


图 25 乙

## 七、缠手勾手提膝亮掌

1. 左手以肘为轴向内绕环一周同时右脚后撤一步(图 26 甲);
2. 上动不停, 左手再向内绕环一周, 并向左后拉开成勾手; 同时左腿提膝, 右腿直立; 右拳变掌在右上方亮掌, 成提膝亮掌姿势。眼向左看(如图 26 乙)。

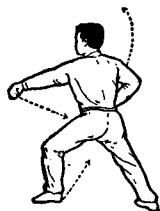


图 26 甲

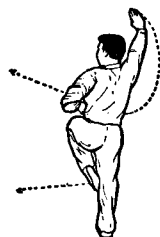


图 26 乙