



长拳套路选

人民體育出版社





长拳套路选

山东、浙江武术队编



人民体育出版社

说 明

书中插图，有的没有放正。
图中人脚下的短横线应该成水平。

长 拳 套 路 选

山东、浙江武术队编

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 40千字 印张 1 $\frac{1}{16}$

1982年3月第1版 1983年4月第2次印刷

印数：170,001—600,000册

统一书号：7015·2016 定价：0.14元

责任编辑：王洁

出版说明

本书所介绍的两个长拳套路，是从一九七七年全国武术比赛大会上表演的创编套路中评选出来的，这次选编成册，有的部分又经作者做了修改，使套路更加精彩。

第一套动作由山东省武术队编写。此套路布局比较合理，结构新颖，动作舒展大方，前后衔接连贯、顺遂。动作掌握娴熟之后，演练起来可呈现出潇洒自如的风格。全套往返四趟，共有三十五个动作。

第二套动作由浙江省武术队编写。其特点是套路结构紧凑，动作方法多变，一招一式交代得清清楚楚，技击含义较强。全套共三十二个动作，往返四趟，每趟由八个动作组成，便于教学和记忆。

这两套动作，运动幅度大，难度较小，易学易练，适于青少年练习，亦可供广大武术爱好者自学参考。

目 录

第一套

第一段.....	3
第二段.....	9
第三段.....	14
第四段.....	18

第二套

第一段.....	26
第二段.....	29
第三段.....	33
第四段.....	36

第 一 套

预 备 势

第一段

- 一、高虚步抱拳
- 二、弧形步并步对拳
- 三、震脚压冲拳
- 四、绞花手歇步亮掌
- 五、侧踹腿
- 六、盖步翻腰提膝亮掌
- 七、前跃仆腿接手弓步冲拳
- 八、弹腿冲拳
- 九、腾空旋风脚
- 一〇、马步架冲拳

第二段

- 一一、仆步穿掌
- 一二、提膝挑掌
- 一三、击响外摆腿
- 一四、弓步架冲拳
- 一五、跳提膝穿掌
- 一六、仆步穿掌
- 一七、上步腾空飞脚
- 一八、震脚弓步双推掌
- 一九、伏地后扫腿

二〇、右采左圈弓步顶肘

第三段

二一、转身提膝穿掌

二二、弓步挑掌

二三、左采右圈捶

二四、弹腿双劈掌

二五、前跃仆腿接手弓步冲拳

二六、上步转身仆步亮掌

二七、插步抡劈

二八、弓步勾手推掌

第四段

二九、虚步挑掌

三〇、提膝勾手推掌

三一、弧形步亮掌

三二、转身腾空摆莲

三三、仆步抡劈

三四、扣腿架冲拳

三五、绞花手高虚步双挑掌

收 势

预 备 势

两腿并步站立。两手五指并拢，直臂垂于体侧。（图1）

两臂屈肘，前臂内旋，两手下按，手心朝下，指尖斜向前。眼转向左平视。（图2）

注：图中虚线表示左手、左脚下一个动作的运行路线。实线表示右手、右脚下一个动作的运行路线。



图 1



图 2

第 一 段

一、高虚步抱拳

右脚尖外撇，身体右转45°。左脚前移半步，脚面绷平，脚尖点地；同时两前臂外旋，两手握拳，拳心向上，屈肘抱于腰间。眼随转体先向前平视，然后转向左平视。要求头向上顶、颈项竖直、挺胸、收腹、沉肩、两肘夹紧、两腿伸直。(图3)

二、弧形步并步对拳

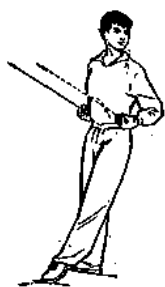


图 3



图 4

左脚微前移，脚尖稍外展，两臂内旋，两拳变掌、掌心向下，经两侧向前弧形平摆，至身前时手心转向上，两手距离与肩同宽，手指向前。目向前平视。(图4)

左脚落实，右脚绕经左脚内侧向左前方弧形上一大步，同

时身体左转，两掌向后屈肘收回，经腰间分向两侧。左脚向左前方弧形横跨一步，右脚随后向左脚并步。同时臂内旋，两手握拳向前弧形平摆，随后于腰前对拳。两臂屈肘成环形，两拳拳面相对，拳心朝下，相距约10厘米。眼向左平视。（图5）

三、震脚压冲拳

身体左转，左脚进步，两拳沿身体两侧向前划弧，于腹前两臂交叉（右臂在上）。目向前平视。（图6）



图 5

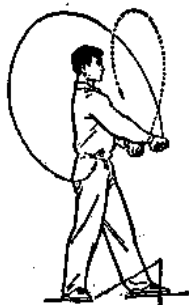


图 6

右臂领先、左臂随后，依次向左、向上、再向右环形摆动，右拳屈肘收回腰间，左拳屈肘于右肩前下压，拳心朝下。左腿屈膝，右脚向左脚处下落震脚，两腿屈膝半蹲。（图7）



图 7

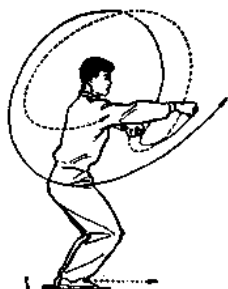


图 8

右拳从左拳背上向前冲出，同时

臂内旋，拳心朝下，高与肩平。左拳微下落，停于后肘下方。腰向左拧，右肩前顺。（图8）

四、绞花手歌步亮掌

左脚向前上步，脚尖内扣。两拳变掌，右手领先、左手随后，依次向左、向上，随身体右转向右、向下环形摆动，于胸前两臂交叉（左臂在外），右臂紧贴胸前，两手心朝外，手指斜上翘。（图9）

右脚向左脚后插步，前脚掌着地，两腿交叉屈膝全蹲成歌步，右大腿紧贴于左腿下面，臀部坐于右小腿接近脚跟处。同时左手变勾经右臂外侧向下搂于左后方反臂抬起，勾尖朝上。右手向下经右向上弧形摆动，在头右上方抖腕亮掌。要求挺胸、拧腰、沉肩。视线随右手先转向右，在右手亮掌时摇头向左平视。（图10）



图 9

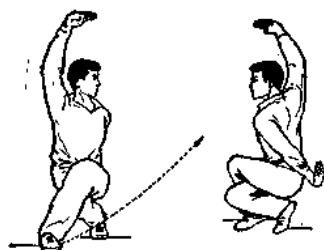


图 10

五、侧踢腿

右腿伸直，上身稍向右倾斜，右臂稍向外展，左臂仍举于左后侧。左腿屈膝提起，向左斜上方踢出，腿伸直，力达脚跟。目向左平视。（图11）

六、盖步翻腰提膝亮掌

左脚从右脚前向右盖步落地，右掌下按至左腋前，左勾手变掌从身后平摆至身体左侧，上体微前俯，两脚前脚掌碾地，以腰为轴，身体向右后翻转，两手随翻腰立圆抡臂一周，两臂于腹前交叉，左腕压于右腕上方。目向前平视。(图12)

右脚后撤一步。左掌变勾，经右手外侧下搂，再向左侧直臂抬至与肩同高，勾尖朝下。右手经右侧向上弧形摆动，至头右上方时抖腕亮掌。同时左腿屈膝提起，脚面绷平。支撑腿伸直。目向前平视。(图13)

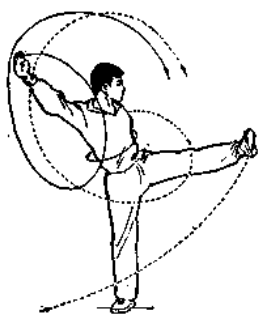


图 11

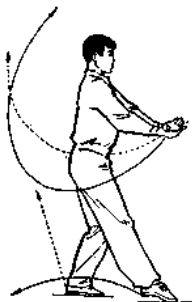


图 12

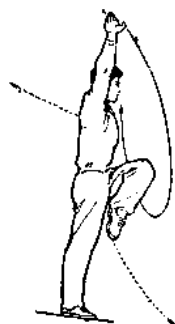


图 13

七、前跃仆腿接手弓步冲拳

上体左转，右掌从上向右直臂落下，随即沿身前向左、向上屈肘抄起，置于左肩前，掌心斜向后；左勾手变掌，直臂向后平摆，掌心朝后。同时左脚向前落步。(图14)

上体右后转，两手经下向前、向上、向右后方弧形摆动。同时左脚蹬地跳起，右脚向前跃步。目随两手转视。(图15)

右脚落地，右腿屈膝全蹲。左脚面绷平，脚尖内扣，贴地向前铲出。左腿伸直平铺成左仆步。向左拧腰、坐胯。同



图 14



图 15

时右掌变拳抱于腰间。左臂屈肘，左掌下落于右胸前。目向左平视。(图16)

上体向左前倾，左手向前搂经左脚前方向后屈肘收抱于左腰侧。上体左转，左脚尖外撇，左腿随即向前弓出，大腿接近水平，膝与脚尖垂直。右腿挺膝蹬直，成左弓步。同时右拳从腰间向前冲出，拳心向下，高与肩平。目向前平视。(图17)

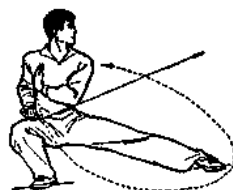


图 16

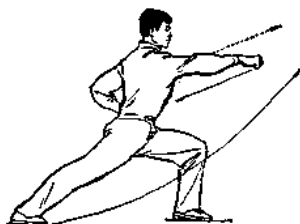


图 17

八、弹腿冲拳

左腿蹬直支撑，右腿屈膝提起，随即向前弹踢，脚面绷平，

脚尖朝前，力达脚尖。同时右拳收回腰间，左拳向前冲出，拳心朝下，高与肩平。目向前平视。（图18）

九、腾空旋风脚

右脚前脚掌于身前落地，脚尖内扣。身体左转，右拳变掌，经后上方向前下方抡摆。左拳变掌，随身体左转收于右肩前。（图19）

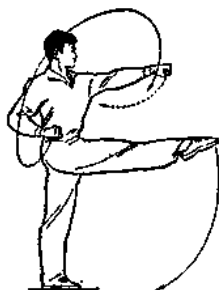


图 18



图 19

随之右脚蹬地跳起，左腿向左后上方摆动，身体腾空向左后旋转一周。在空中，右腿伸直，从右向上经额前向左做里合摆腿。当右脚摆至额前时，左拳变掌迎击右脚前脚掌。击拍要准确响亮。眼看右脚。（图20、21）



图 20



图 21

一〇、马步架冲拳

左脚落地，右脚于空中向右开步落地（也可于空中两脚分开同时落地）。两腿屈膝下蹲成马步。同时左掌向头左上方屈肘横架。右拳向右冲出，拳心向下，高与肩平。目向右平视。（图22）

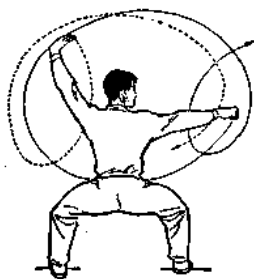


图 22

第 二 段

一一、仆步穿掌

身体左转，右腿蹬直成左弓步。同时右拳变掌经下向左前上方抡摆；左掌顺势插于右腋下。两掌心朝里，拇指一侧朝上。目向前平视。随即身体右转，左腿伸直成右弓步。右手经上向右下落于腰间；左手经左向上、向右抡臂于右肩前下按，掌心朝下，手指朝后；右掌随之从左掌背上向右上穿出，高与头平；左掌顺势收于右腋下。上体微右倾。目视右掌（图23）。

身体左转，左腿屈膝全蹲成左仆步。右臂微内旋，拇指侧朝上。左掌顺左腿内侧向左前方穿出，拇指侧朝上。上体左倾。目视左掌。（图24）

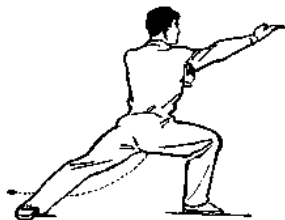


图 23

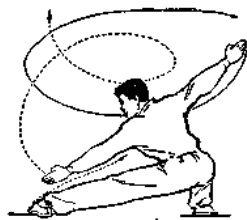


图 24

一二、提膝挑掌

左掌继续前穿。左腿随之向前弓屈成左弓步。右掌向下、向前抡臂挑掌，拇指一侧朝上。左掌自上而下向右腋处插掌。目向前平视。右臂继续向上、向后摆。同时左腿蹬地屈膝提起，右腿伸直。左掌顺左腿内侧向下、向前直臂挑起成立掌，小指侧朝前，高与肩平。右掌于身后直臂撑开，掌指略高于肩。目向前平视。(图25)

一三、击响外摆腿

身体右转，左脚落于左前方，重心前移至左腿。同时右手向下、向左经身前向上弧形摆动，左臂上举，在头左上方用左掌心迎击右掌背。右腿伸直经左向上、向右摆动，脚面绷平，脚尖微内扣，摆经额前时，左、右手从右向左，依次迎击右脚面。两腿要伸直。目视右脚。(图26)



图 25



图 26

一四、弓步架冲拳

身体稍右转，右脚落于身体右侧，右腿屈膝、左腿蹬直成右弓步。同时右掌向下、向右、向上弧形摆动，于头右上方抖腕亮掌。左手握拳从腰间向左冲出，拳心朝下，高与肩

平。目先随右手转视，而后再随左拳向左平视。(图27)

一五、跳提膝穿掌

右掌向右前方直臂下降，臂外旋，掌心朝上、掌指朝前，略高于肩。左拳收于腰间。左腿稍提起，右脚蹬地跳起，身体右转180°，随后左脚落地踏实，右腿屈膝提起。同时左拳变掌，从右掌上穿出，略高于头，手心朝上。右掌顺势屈肘收于左腋下。目视左掌。(图28)

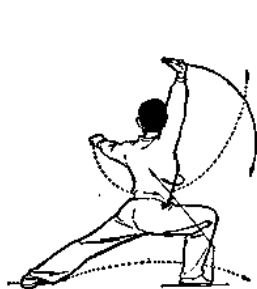


图 27

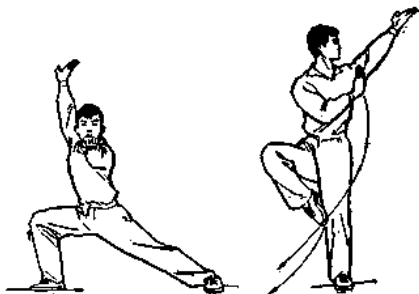


图 28

一六、仆步穿掌

身体右转，左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺成右仆步。同时右掌从左腋前顺右腿内侧向前穿出，两掌拇指侧均朝上。目视右前方。(图29)



图 29

一七、上步腾空飞脚

随右掌前穿，右腿屈膝前弓，左脚向前上步。同时右手向前上、左手向后下抡臂。(图30)

右脚前上一步，左手经下向前、向上抡臂，右手经后向下、向前继续抡臂。左腿向前上摆起，右脚随之蹬地跳起。同时右

手向上继续抡臂，左手在头前上方用掌心迎击右掌背。
(图31)

右脚面绷平向前上踢起，右掌向下在脸前迎击右脚面。左掌于体左侧平伸，目平视前方。(图32)



图 30



图 31



图 32

一八、震胸弓步双推掌

左脚落地。右脚脚尖稍外展在左脚前侧震脚落地。同时左脚离地，收于右膝内侧。两掌从前向下按落，屈肘收至腰间，掌心向上。(图33)

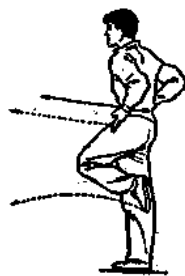


图 33

左脚向前落地，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步，同时两掌从腰间向前推出，掌指向上，小指侧朝前，两掌距离与肩同宽，高与肩平。目向前平视。(图34)

一九、伏地后扫腿

左腿屈膝全蹲成右仆步。同时身体右后转，双手虎口张开扶地，右手插于右腿下面，两手拇指侧相对，其余四指朝右前方。(图35)