

武 術

(上)

体院本科

編 者 的 話

本講義是參考北京、上海、武漢、成都四個體育學院的原有教材以及已經出版的一部分武術書籍和未出版的有關資料編寫而成的。

本講義供四年制體育學院和體育系的武術專修課使用；普修和什修課程應根據教學大綱從中選用。

參加編寫工作的有：刁雲太、毛伯浩、劉玉華、李天驥、陳昌綿、鄭學明、張文廣、常振芳、翟金生、蔡龍雲等十人。

由於編者水平有限，編寫時間短促，本講義在內容上難免有缺點和錯誤，希讀者多提意見，以便再版時補充和修正。

體育院校教材編審委員會
武術編選小組

1961年6月

目 录

第一章 緒論.....	1
第二章 武术基础訓練.....	13
第一节 基本功.....	13
第二节 基本动作.....	38
第三节 基本套路.....	53
一、初級长拳第一路.....	53
二、初級长拳第二路.....	69
三、初級长拳第三路.....	87
四、簡化太极拳.....	105
五、初級剑术.....	132
六、初級刀术.....	155
七、初級枪术.....	178
八、初級棍术.....	206
第三章 五項規定套路（甲組）.....	231
第一节 男子长拳規定套路.....	231
第二节 女子长拳規定套路.....	271
第三节 剑术規定套路.....	304
第四节 刀术規定套路.....	345
第五节 枪术規定套路.....	388
第六节 棍术規定套路.....	446

目 录

第四章 一般套路	505
第一节 太极拳	506
第二节 南 拳 (虎鹤双形)	577
第三节 形意拳	620
第四节 八挂掌	687
第五节 太极剑	709
第六节 双 剑	730
第七节 双 刀	782

目 录

第五章 对練套路	853
第一节 初級长拳对練.....	853
第二节 青年拳对練.....	873
第三节 二路华拳对練.....	887
第四节 三合剑对練.....	915
第五节 太极推手.....	990
第六节 短兵对練.....	1007
第六章 教学与訓練	1028
第七章 拳术分析和教法特点	1057
第一节 长拳.....	1057
第二节 太极拳.....	1082
第三节 形意拳.....	1126
第八章 竞赛的組織与裁判法	1138



图324



图 325



图 326



图 327



图 328



图 329



图 330



图 331



图 332



图 333



图 334



图 335



图 336



图 337



图 338



图 339



图 340



图 341



图 342



图 343



图 344



图 345



图 346



图 347



图 348

七五 左穿掌 右手往下落，左手由右手背上穿出；同时左脚向前迈半步成左弓步（如图350）。

要点：伸掌、弓腿和松腰一致。掌高与眼平。

七六 轉身十字蹬脚 重心移于右腿，左脚向里扣，身体由右向后轉；两手合抱胸前，手心向里成十字手式；然后两臂左右分开，右脚同时向前方蹬出；眼看前方（如图351、352、353）。



图 349



图 350



图 351



图 352

要点：身体要稳定，先提起再蹬出。两手左右分，脚向正前方蹬。

七七 撞膝指裆捶 右脚向身前落下，脚尖外撇，身体右轉；同时右手下落变拳，随轉身收至右腰間；然后左脚前进一步，左手由前向左撞膝，右拳向前打出，拳心向左（如图354、355）。

要点：身体不可前俯，腰胯要松下，右臂不要伸直。



图 353



图 354

七八 上步揽雀尾 重心略向后移，左脚尖向外撇；右掌变掌收在腹前，手心向上，左手向左后方回撤转向上划弧与右手相抱（左上右下）同时右脚跟步至左脚内侧，脚尖着地；眼看左手（如图356、357）。余式与前揽雀尾动作及说明均相同（如图358—366）。



图 355



图 356



图 357



图 358



图 359



图 360



图 361



图 362



图 363



图 364



图 365



图 366



图 367

七九 单鞭 动作及要点均与前单鞭式相同（如图 367、368、369、370、371）。



图 368



图 369



图 370



图 371



图 372

八〇 下势 动作及要点与前（如图233、284）下势动作均相同（如图372、373）。



图 373

八一 上步七星 左脚尖微向外撇，身体起立，重心渐向前移，右脚迈出向前半步，脚尖点地；两手变拳在胸前相交为十字拳，右拳在外，拳心向前（如图374）。

要点：两手腕部相贴，两臂要圆满，胸肌放松。前膝部微膝。



图 374



图 375

八二 退步跨虎 右脚退后一步；两拳变掌向左右分开，右手由右侧向上划弧停于头前方（掌心向外）左手下落停于腰部左侧，左脚尖点地成左虚步；眼看前方（如图375）。

要点：两肩要平，胸部要松宽，右腿要微屈。

八三 转身摆莲脚 ①身体向右后转；左脚尖为轴向里扣，右脚跟为轴向外摆，然后左脚随身体转动时，前进一步，成左弓步；同时左手手心转向上经左腰侧自右手腕上穿过，右手手心向下，停于左肘下；眼看左手（如图376、377）。

②身体继续向右转，左脚尖里扣，重心再移于左腿，右腿提

起向右上方摆出（自然伸直）；同时两手由左经头上方向前拍击右脚（左先右后）（如图378、379—380）。

要点：摆脚时，右腿上举，上体微向前迎，但不可紧张。



图 376



图 377



图 378



图 379



图 380



图 381

八四 弯弓射虎 右脚向右前方落地；两手经身前向右后方转动变拳，右拳由后转至头部右侧（拳心向外），左拳经胸部向左

前方推出；两腿成右弓步；眼看左拳（如图381、382、383）。

要点：身体要正直。两手向后摆动时，头随着转动先向右看，再看左拳。两臂要保持半圆形。



图 382



图 383

八五 进步搬拦捶 体重左移，同时左脚尖外撇，身体左转，右脚收到左脚内侧；同时右拳经右侧下落，转到左肋前，拳心向下，左拳变掌手心由上转向下（如图384、385）。

八六 如封似闭、八七 十字手 动作及要点均与前（图47—57）相同（如图386—396）。

八八 收势还原 两手分向左右慢慢下落，全身放松；眼向前平视；立正还原（如图397—400）。

要点：同预备式。



图 384



图 385



图 386



图 387



图 388



图 389



图 390



图 391



图 392



图 393



图 394



图 395



图 396



图 397



图 398



图 399



图 400