

第三册

中
级
拳
械
套
路

全国武术馆「校」教材编写组 编写

全
国
武
术
馆
「
校
」
教
材

国家体委武术研究院 审定
国家体委武术运动管理中心

北京体育大学出版社

全国武术馆(校)教材(第三册)

中 级 拳 械 套 路

全国武术馆(校)教材编写组 编写

国家体委武术研究院

国家体委武术运动管理中心 审定

北京体育大学出版社

01791

策划编辑:天 宇 责任编辑:张纯本 乐 天
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克
绘 图:克 强 责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

全国武术馆(校)教材 第三册:中级拳械套路/武术馆(校)
教材编写组编写. —北京:北京体育大学出版社,1997.6

ISBN 7-81051-125-4

I. 全… II. 武… III. ①武术-中国-教材②拳术-套路(武
术)-中国-教材③器械术(武术)-套路(武术)-中国-教材 IV.
G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19170 号

全国武术馆(校)教材 第三册
中级拳械套路

武术馆(校)教材编写组编写

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1997 年 6 月第 1 版

印张:11.25
1997 年 6 月第 1 次印刷

定价:19.80 元
印数:6000 册

ISBN 7-81051-125-4/G·110

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中华武术历史悠久,是我国广大人民喜闻乐见的强身健体和防身自卫的民族传统体育项目。自改革开放以来,民间的武术馆(校)蓬勃发展,为推广和普及武术,培养人材,发挥了积极的作用。但同时我们也应当看到,不少武术馆(校)的教师还没有经过系统的专业培训,业务素质亟待提高。否则,会直接影响教学的质量,影响广大武术爱好者习武的积极性。因此,尽快推出一套科学实用的武术馆(校)标准化教材,促进老师水平和教学质量的提高,使得全国武术馆(校)走向健康发展的轨道,是当前迫切需要解决的问题,也是广大习武者和全国武术馆(校)的共同心愿。

国家体委武术运动管理中心在调查研究的基础上,根据当前武术馆(校)的实际情况和培养人才的需要,本着传统性、实用性、系统性、通俗性的原则精心组织编写了这套教材。全套共分6册,除第1册《武术基础理论与基本功、基本技术》普遍通用外,其它各册可以根据对象的需要,选用不同层次的内容。另外,各武术馆(校)还可以根据当地流行的传统武术项目和自己的优势,适当选用地方特色的教材。

此教材在编写过程中,得到了北京体育大学武术系、

衡阳市中国少林湘南武术馆、泉州南少林武术学校、浙江省台州武术馆、湖南省新化市南北少林武术院、祁东武术院、辰州武术专科学校、衡阳市体委武术院等单位的大力支持。在此一并表示谢意。

随着《全民健身计划纲要》的实施和对全国武术馆(校)管理工作的加强,武术馆(校)教材今后将要进一步充实和完善,诚请各地武术馆(校)在教学实践中不断总结经验,及时向我们反馈意见和要求,更诚望武术界同行指正。

全国武术馆(校)教材编写组

1997年1月

目 录



第三章 中级拳械套路.....	(1)
第一节 中级长拳.....	(1)
第二节 中级南拳	(45)
第三节 48 式太极拳	(80)
第四节 中级刀术.....	(142)
第五节 中级剑术.....	(184)
第六节 中级枪术.....	(232)
第七节 中级棍术.....	(292)

第三章 中级拳械套路

第一节 中级长拳

(一) 动作名称

第一段

- | | |
|------------|---------------|
| 1、预备姿势 | 11、抓手摆掌仆腿弓步上架 |
| 2、弓步十字推掌 | 冲拳 |
| 3、丁字步抱拳 | 12、提膝亮掌 |
| 4、抡臂半蹲砸拳 | 13、前跃步仆腿接手弓步冲 |
| 5、正踢腿 | 拳 |
| 6、抡臂翻腰弓步撩拳 | 14、弹踢冲拳 |
| 7、虚步亮掌 | 15、叉步盖掌歇步冲拳 |
| 8、上步并腿对拳 | 16、提膝仆步穿掌 |
| 9、提膝双劈拳 | 17、上步腾空飞脚 |
| 10、震脚马步架栽拳 | 18、提膝穿手亮掌 |

第二段

- | | |
|---------------|--------|
| 19、抡臂转身穿手歇步亮掌 | 20、侧踹腿 |
|---------------|--------|

- 21、弓步压肘
- 22、提膝探身扣拳
- 23、震脚弓步双推掌
- 24、扶地后扫
- 25、仆步穿掌上步箭弹

第三段

- 31、弧行步推掌
- 32、里合腿弓步勾手推掌
- 33、回身震脚弓步连环冲拳
- 34、弓步贯拳
- 35、并步推掌

第四段

- 40、击步撩掌
- 41、蹬腿推掌
- 42、扣腿架掌冲拳
- 43、抡臂砸拳
- 44、燕式平衡
- 45、跳转身提膝推掌
- 46、上步侧空翻
- 47、转身叉腿勾手弓步推掌
- 48、外摆莲

- 26、提膝侧倾栽拳上架
- 27、转身勾手抄掌
- 28、抄掌纵步转身腾空摆莲
- 29、抡臂仆步拍掌
- 30、弓步上冲拳

- 36、旋风脚马步架冲拳
- 37、跳转身仆步切掌
- 38、踏步单拍脚
- 39、弓步顶肘

- 49、仆步穿手亮掌
- 50、并步勾手
- 51、挑掌跳跃仆腿接手弓步冲拳
- 52、抡臂砸拳
- 53、虚步架冲拳
- 54、并步按掌
- 55、收 势

(二) 动作说明

第一段

1、预备姿势

两脚并步站立,两手五指并拢直臂贴靠两腿外侧;目视前方(图1)。

2、弓步十字推掌

左腿屈膝半蹲,右脚向右后方斜退一步成左弓步;同时,两掌交叉向前平推,右掌在外,两掌外沿朝前,掌指均斜向上;目视前方(图2)。

3、丁字步抱拳

①身体右转成右弓步;同时,两臂向上,经面前向左、右分至侧平举,掌指均向上;目随视右掌(图3)。

②左脚脚跟向右脚内侧靠拢成丁字步;同时两掌变拳,屈肘收抱于腰间,拳心均向上;目视左前方(图4)。

4、抡臂半蹲砸拳

①右腿屈膝半蹲,左脚向左前方斜上一步成右弓步;同时,身体微右转,左拳变掌,臂内旋向斜下伸出,掌心朝下;目随视左掌(图5)。



图1



图2



图3



图4



图5

②重心移至左腿,直立支撑,右腿屈膝向上提起;同时,左臂向内、向上、向外绕至体侧,右臂向外、向上举于头顶上方;目视前方(图6)。

③左腿屈膝半蹲,右腿向左脚内侧下落,随即右脚全脚震踏地面;同时,左臂向内、向上,右臂屈肘下落,使右拳背与左掌心于腹前相击;目视前方(图7)。

【要 点】

挺胸,立腰,落臀。

5、正踢腿

①左脚向前上半步,重心移至左腿成后点步;同时,右拳变掌,两臂交叉上举,经面前臂内旋向左、右分至侧平举,两手掌指朝上,掌心向外;目视前方(图8)。

②左腿全脚支撑,右腿膝挺直,脚尖勾紧,用力向前额踢起(图9)。

【要 点】

挺胸、收腹、立腰。踢腿时,脚尖勾起绷落或勾起勾落;猛收髋收腹,踢腿过腰后加速,要有寸劲。



图 6

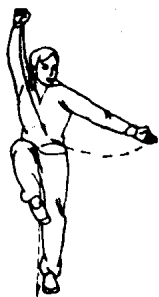


图 7

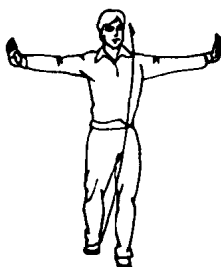


图 8



图 9

6、抡臂翻腰弓步撩拳

①右腿向后落步，左腿屈膝，成左弓步；同时，两臂随身体右转，左臂微上举，右臂微下落，使左掌虎口向上，右掌虎口向下；目视左掌(图 10)。

②左腿向右腿后插步，两腿屈膝半蹲，重心在两腿之间；同时，左掌由上向内、向下，右掌由下向内、向上，使两臂在胸前交叉，右臂在外，两掌掌指向上，掌心均朝外；目视前方(图 11)。

③两腿以脚前掌为轴，身体向左翻转一周；同时，左臂向下、向前、向上、向后，右臂向上、向后、向下依次抡绕一周半，两臂成侧平举，两掌掌指向上，掌心均朝外；目随视左掌(图 12)。

④右腿向后方撤步，身体左转，成左弓步；同时，左掌向内屈肘下落，右掌变拳向下、向前撩击，使右拳背与掌心在腹前相击；目视右拳(图 13)。



图 10



图 11



图 12



图 13

7、虚步亮掌

①重心移至右腿，左腿屈膝，使脚面贴扣于右腿后侧；同时，身体右转；右拳变掌，臂外旋经下向右伸出，虎口向上，掌指向右，左臂内旋，左掌经下、向后至体侧平举，虎口向下，掌心向后；目视右掌(图 14)。

②左脚移至右脚前,脚尖虚点地面,两腿屈膝成左虚步;同时,右掌向上至头顶时屈腕成横掌,掌心朝前上,左掌向身后直臂反举,成勾手,勾尖朝上;目随视右掌,当亮掌时转向左侧平视(图15)。

【要 点】

挺胸、立腰,身体重心落在右腿。

8、上步并腿对拳

①右臂外旋使掌心朝上,从上向体前直臂下降,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,左腿随即屈膝提起准备向前上步(图16)。

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17)。

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18)。



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18

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,掌心朝下;目随上步向前平视,至并步时转视左手(图19)。

【要 点】

沉肩,对拳与转头要协调一致,保持两臂微屈。

9、提膝双劈拳

右腿屈膝在体前提起,脚面绷直内扣,左腿伸直站立;同时,两拳于腹前交叉,右拳在外,经面前分向两侧直臂平劈,拳眼朝上;目视右拳(图 20)。

【要 点】

上体挺胸,立腰,头上顶,支撑腿伸直,脚趾抓地。

10、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,右拳屈肘从右侧经面前向左、向下绕行,拳心朝下;目视右拳(图 21)。

②右拳继续向右直臂绕行,臂外旋拳心朝前,左拳随即屈肘从上向左、向右绕行,拳心朝后;同时,左脚向左侧落步,两腿屈膝;目随右拳(图 22)。



图 19

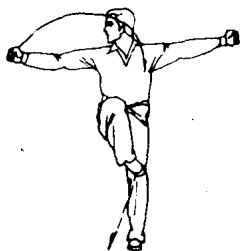


图 20



图 21



图 22

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,右拳继续从右向上直臂绕行,至上方时屈

肘横架于头顶,拳心朝前上,拳眼朝下;两腿随即屈膝半蹲成马步;目随右拳,当右拳横架时,转头向左平视(图 23)。

【要 点】

挺胸,收腹,膝微内扣,脚跟外蹬。

11、抓手摆掌仆腿弓步上架冲掌

①右腿伸直,上体右转;右拳变掌,从头上向左肩近侧按落,掌指朝上;目视右掌(图 24)。

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;目视左掌(图 25)。



图 23



图 24

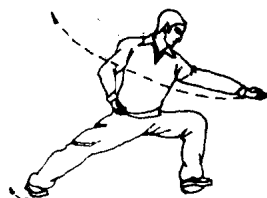


图 25

③左掌向右上方直臂斜摆上举;同时,左腿蹬直,右腿屈膝,上体随即右转;目随左掌(图 26)。

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;上体随即稍向左转,右腿全蹲,左腿平铺成左仆步;目随左掌(图 27)。

⑤左掌从右肩前向下、向左脚处直臂扫



图 26

摆,掌心朝下,掌指朝前,上体随即向左脚处倾探;目随左掌(图28)。



图 27



图 28



图 29

⑥左脚尖稍外撇,左腿屈膝半蹲,右腿挺膝蹬直,重心前移成左弓步;同时,左掌向上屈肘横架,掌心朝上,掌指向右,右拳随即向身前平直冲出,拳心朝下;目视右拳(图29)。

12、提膝亮掌

①左掌向前屈肘下降,手落右臂上面;同时,右拳变掌,屈肘与左掌交叉相叠;目视两掌(图30)。

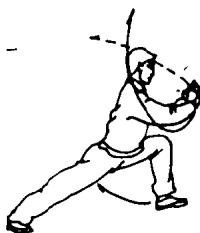


图 30



图 31

②上动不停,右掌从体前向下、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,从体前向下、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,屈膝在体前提起,脚尖朝下,右腿伸直;目视前方(图31)。

【要 点】

挺胸,塌腰,收腹;平衡要站稳;提膝过腰,脚内扣。

13、前跃步仆腿接手弓步冲拳

①右掌从上向右直臂下降,至右下方时,向体前屈肘抄起,掌心朝下,掌指朝左;同时,左脚向前落步,右脚离地在体后提起,准备向前跃步(图 32)。

②右掌继续向上,向后绕至体后,掌指朝上,左勾手变掌经下,向前、向上绕至头顶上举,掌指朝后,掌心向上;同时,右腿经左腿向前跨跃,左腿随即蹬离地面,屈膝自然后摆;目视左掌(图 33)。

【要 点】

摆臂与蹬跳要协调一致;要求跳得高,跃得远;在空中挺胸、抬头、展体,落地要轻而稳。

③左腿落地,随即屈膝下蹲,左腿向前平铺地面,脚尖内扣;同时,左臂屈肘下落于右胸前,掌心朝外,虎口向内,右掌变拳,屈肘收抱于右腰侧,拳心朝上;目视左掌(图 34)。

④身体左转,成左仆步;同时,左掌向前、向左平搂至左脚处,掌心朝下,掌外沿向前;目视左掌(图 35)。

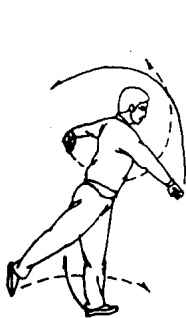


图 32



图 33



图 34

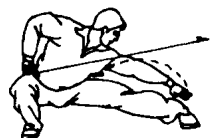


图 35

⑤重心前移,右腿挺腰蹬直成左弓步;同时,左掌向外继续

平搂，经过左踝后变拳，臂外旋屈肘收抱于左腰侧，右拳向前直臂平直冲出，拳心朝下；目视前方（图 36）。

【要 点】

成弓步时，右腿充分蹬直，脚跟不要离地；冲拳时，尽量转腰顺肩，力达拳面。

14、弹踢冲拳

重心前移至左腿，随即右腿脚面绷平由屈到伸向前弹踢，高与腰平；同时左拳由腰间向前直臂平直冲出，高与肩平，拳心朝下，右拳屈肘收抱于右腰侧；目视前方（图 37）。

【要 点】

挺胸、直腰，脚面绷直，收髋。弹击要有寸劲。出拳快速有力，力达拳面，做好拧腰，顺肩，急旋前臂的动作。

15、叉步盖掌歇步冲拳

①右腿落步，随即左腿提起，经右腿后面向侧插步，足跟提起；同时，身体左转，左拳随身体转动，向上、向左、向下屈肘收抱于左腰侧，右拳变掌向上、向前微屈肘平按于身前，掌心向下，虎口向内；目视右掌（图 38）。

②身体右转，两腿屈膝交叉相叠全蹲，臀部坐于左足跟上；同时，左拳由腰间向前直臂平直冲出，拳心朝下，右臂外旋，右掌变拳屈肘收抱于右腰侧；目视前方（图 39）。

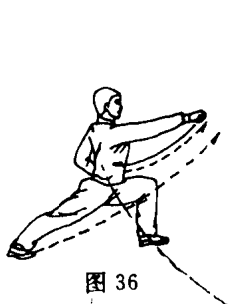


图 36

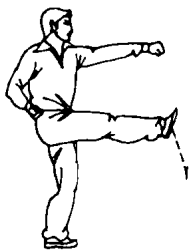


图 37

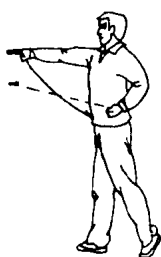


图 38

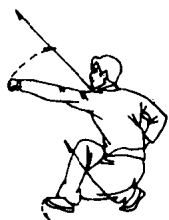


图 39