

第五册

传统拳械套路

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(第五册)

传统拳械套路

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

11791

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 第五册:传统拳械套路/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—127—0

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 19182 号

全国武术馆(校)教材 第五册
传统拳械套路

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

印张:10.375

定价:17.90元

1997年6月第1版

1997年6月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7—81051—127—0/G·112

(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



第五章 传统拳械套路.....	(1)
第一节 少林拳.....	(1)
第二节 通背拳	(26)
第三节 形意拳	(72)
第四节 八大掌.....	(106)
第五节 短穗双剑.....	(147)
第六节 双 刀.....	(187)
第七节 扑 刀.....	(235)
第八节 九节鞭.....	(282)

第五章 传统拳械套路

第一节 少林拳

(一)动作名称

第一段

- | | |
|----------|----------|
| 1、预备姿势 | 11、弓步顶心肘 |
| 2、怀中抱月 | 12、云顶七星 |
| 3、白云盖顶 | 13、夜叉切瓜 |
| 4、上步一掌 | 14、追风炮 |
| 5、抱拳缩身 | 15、左砸捶 |
| 6、上步抢手 | 16、右顶肘 |
| 7、外摆莲 | 17、阳崩阴捶 |
| 8、弓步斜形 | 18、梅鹿卧枕 |
| 9、压臂缩身 | 19、摘心捶 |
| 10、上步迎面腿 | 20、怀中抱月 |

第二段

- | | |
|----------|----------|
| 21、倒步三砸捶 | 22、马步冲天炮 |
|----------|----------|

23、豹子翻身

24、砸肘

25、搬柴

26、击手炮

27、抱拳

28、迎面腿

29、弓步斜行

30、提手炮

31、连四捶

32、束身双摆掌

33、里扫堂腿

34、震脚海底炮

35、古树盘根

第三段

36、三摇手

37、鹤子翻身

38、旋风腿

39、震脚海底捶

40、冲天炮

41、蝎子摆尾

42、老虎大张嘴

43、连三掌

44、退步搬掌

45、丁步束身

第四段

46、双关铁门

47、上步蹬腿

48、弓步斜行

49、十字踩腿

50、左丁步提鞋

51、后蹬腿

52、转身云顶

53、丁步七星

54、马步单鞭

55、坐山势

56、收势

(二) 动作说明

第一段

1、预备姿势

①两脚并步，两臂自然垂，成立正姿势(图1)。

②两臂屈肘，两手握拳抱于腰两侧，拳心



图1

向上;目视前方(图2)。

2、怀中抱月

两脚开立,与肩同宽;同时,两拳变掌,于腹前相叠,右手在上,左手在下,两掌心向上;目视前方(图3)。

【要 点】

两脚开立与两手相叠要同时完成。

3、白云盖顶

右掌经胸前屈臂架于头前上方,掌心斜朝上;同时,左掌经右腿侧向后变勾手,勾尖朝上,臂要直,紧贴体侧;目视左方(图4)。

【要 点】

架掌、勾手与摆头要同时完成。

4、上步一掌

身体半面向左转,左脚向左上步成左弓步;同时,右掌外旋向左、向下经体前收至腰间变勾手,勾尖朝上,直臂贴身;当右掌经左胸前时,左掌经右掌心,向左前推出成立掌,指尖与下颏同高;目视左掌(图5)



图 2



图 3



图 4



图 5

【要 点】

转髋发力,力达左掌。

5、抱拳缩身

身体右转,重心移向右腿,左脚收至右脚内侧,两腿屈膝半蹲成左丁步;同时,右勾手变掌,掌心朝上,向左小臂下穿出,屈肘变拳收抱于右肩前,拳心对肩;左臂屈肘,左掌收经胸前变拳贴右臂内侧伸臂下栽于体侧,拳心朝后;目视左方(图6)。

【要 点】

左拳下栽与下蹲同时完成。

6、上步抢手

左脚向前上步成弓步;同时,两拳变掌向前推出,臂微屈,左掌与胸同高;右掌于左小臂内侧,掌心均朝上;目视左掌(图7)。

【要 点】

两掌向前发力后,臂微屈。

7、外摆莲

右腿由后向左前、向上、向右踢摆,腿伸直,脚面绷平,脚经面前时左、右手依次向左迎击脚面,支撑腿微屈站稳;目视击拍脚(图8)。



图 6



图 7



图 8

【要 点】

重心向左腿转移,以腰带动腿发力。

8、弓步斜形

①右脚向前落一大步,身体左转,两腿屈膝半蹲;同时,两臂屈肘,两手变拳至胸前,拳心朝里,两肘贴肋(图9)。

②右脚尖外撇,身体右转,成右弓步;同时,两拳由胸前分别向两侧冲出,拳心均朝下,高于肩平,两臂微屈;目视左拳(图10)。

【要 点】

重心由左腿向两腿之间转移。

9、压臂缩身

右脚收至左脚内侧,身体左转半蹲成右丁步;同时,左臂屈肘,左拳收于左肩前,拳心对肩;右臂屈肘随体转向左以小臂下压,而后臂伸直垂于体侧,拳心朝后;目平视右方(图11)。

10、上步迎面腿

①两腿伸直,身体右转,右腿向右上步;同时,左臂屈肘,右拳收抱于腰间(图12)。

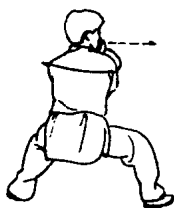


图 9



图 10



图 11



图 12

②上动不停,左腿由后向前、向上摆踢,腿伸直,脚尖勾起,触额;左臂屈肘以左拳臂为力点,向前、向下砸拳,而后落至左胯后,拳心朝下;目视前方(图 13)。

【要 点】

左臂向下与左腿向上要同时发力。

11、弓步顶心肘

左脚向前落地成左弓步;同时,右臂尽量向胸前盘肘前顶,拳心朝下;左臂微屈经胸前上架,拳至头前上方,拳心朝前;目视前方(图 14)。

12、云顶七星

①上右步,右腿半蹲,左腿屈;左拳收抱于腰间,右拳变掌,向后经前胸至头顶上方,掌心朝下;目视前方(图 15)。

②随之右掌由头顶向后、向下经脑后变拳抱于腰间;左拳变掌向前、向上、向后经前胸至头顶上方,掌心朝上;目视前方(图 16)。



图 13

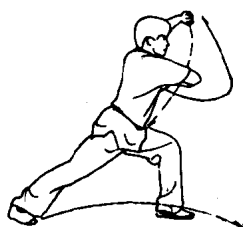


图 14



图 15



图 16

③左脚向前上一步,随即右脚跟进,在左脚内侧,脚尖点地,两腿屈膝半蹲成右丁步;同时,左掌向后、向下经脑后变拳

经胸前与右拳同时向左前屈臂撞出，拳心均朝下；右拳面靠近左腕内侧，两拳与头同高；目视左拳方向（图 17）。

【要 点】

以上 3 个分解动作要连贯完成。

13、夜叉切瓜

两脚不动，震右脚与左脚并步；同时两拳变掌，左掌向前下抓，然后掌心向上，与右掌背在胸前下方相击，两腿半蹲；目视两手（图 18）。

【要 点】

震脚与击掌要响亮并同时进行。

14、追风炮

两脚不动；两掌变拳，左拳外旋收于腰间，右拳向前冲击与肩同高，臂微屈，两腿微伸；目视右拳（图 19）。

【要 点】

右拳发力后，臂微屈。



图 17



图 18



图 19

15、左砸捶

上左脚成左弓步；同时，左拳从腰间向上、向前砸去，拳眼朝上，臂微屈；右拳外旋收于腰间；目视左拳（图 20）。

【要 点】

左臂要先挡后砸。

16、右顶肘

上右脚成右弓步；同时，右臂屈肘，拳面朝上抬起向前、向里格击后，左掌心与右拳面相叠向右推顶，臂与肩平；目视前方（图 21）。

17、阳崩阴捶

①右弓步不变；右拳向右侧上方崩出，拳心朝上，臂微屈；左手护于右臂肘关节内；目视右拳（图 22）。

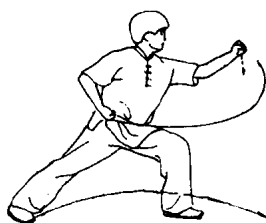


图 20

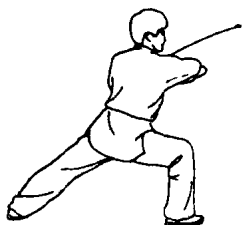


图 21

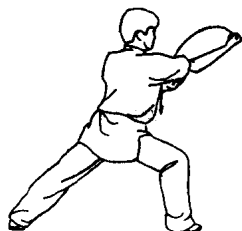


图 22

②然后，原地右弓步变左弓步，同时，右拳反臂下击阴捶于右髋侧，拳心朝前，左手护于右胸；目视右拳（图 23 及反面图）。

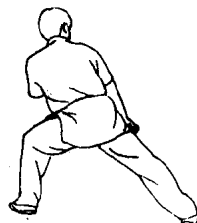


图 23

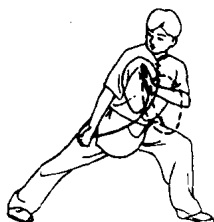


图 23 反面图

【要 点】

重心向右，左转动不要上下移动。

18、梅鹿卧枕

左掌变拳，两拳胸前划环一周；右臂在里，然后，右拳向右屈肘，夹肘上冲，拳落右颊侧，拳心向里，左拳向左下截阴捶；上体向右侧俯，目视左侧（图 24）。

【要 点】

两绕环时，重心在两腿之间。

19、摘心捶

身体左转 90 度；右拳由下向前、向上冲击，拳心朝上，同时左拳变掌，掌心朝下，由下向前、向上、向后经右拳落于右小臂上，成左半虚步；目视右拳（图 25）。

【要 点】

右拳发力后，臂微屈。

20、怀中抱月

左掌变拳，两拳胸前划环，左拳在里交叉于胸前成左虚步；目视前方（图 26）。

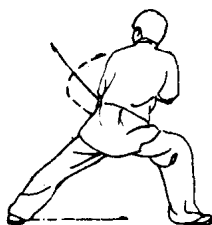


图 24



图 25



图 26

第一段动作难点提示及演练技巧

要掌握重心，不失平衡，动作起横落顺。在演练技巧上，要求动作一势一动，发力要充分。

第 二 段

21、倒步三砸捶

①上左步，身体直立，右转 90 度；同时，左拳向下、向左划半圆挑；右拳向上、向右划半圆砸，与肩同高，两拳眼朝上；目视右拳（图 27）。

②右脚插步；同时，右拳向下、向左侧体后划弧至背后，左拳由左向上、向右体侧前划半圆砸，拳眼朝上；目视左拳（图 28）。

③左脚退步；同时，左拳向下、向左划半圆挑；右拳向上、向右划弧砸，与肩同高，拳眼朝上；目视右拳（图 29）。

【要 点】

动作要连贯完成。

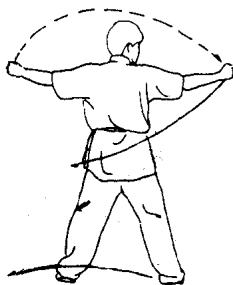


图 27



图 28

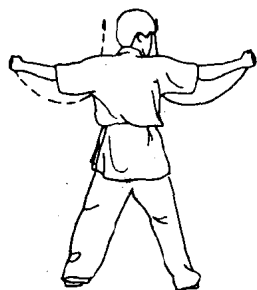


图 29

22、马步冲云炮

①原地不动，两拳向下、向里划环收至胸前，两小臂外侧相

靠；然后两拳向上冲击；目视右方（图 30）。

②随之两拳下落，小臂外侧相靠收于胸前，同时变马步；目视右方（图 31 及反面图）。

【要 点】

两拳上冲与下落要连贯。

23、豹子翻身

两拳胸前交叉，左拳在里；右拳外旋向上划弧收于腰间；同时，两脚离地，身体向右转动 180 度，落地成左仆步；左拳变掌，由上向下按至裆前；目视左方（图 32）。

【要 点】

左脚蹬地，身体右转。

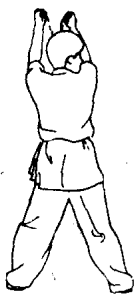


图 30



图 31



图 31 反面图



图 32

24、砸 肘

左仆步弓步；右肘向上、向前砸至胸前，肘尖朝前，拳眼向胸；同时，左掌拍抓右拳背；目视肘尖（图 33）。

25、搬 柴

①身体右转 180 度，左脚跟步，变左跪步；左掌变拳；同时，两拳体侧下

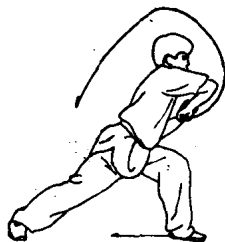


图 33