

体育系通用教材

# 武 术



第三册

体育院、系教材编审委员会

《武术》编写组编

体育系通用教材

# 武 术

(第三册)

体育学院、系教材编审委员会《武术》编写组编

人民体育出版社

## 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第八章 传统套路         | 1   |
| 第一节 查拳           | 1   |
| 第二节 华拳           | 28  |
| 第三节 简化太极拳        | 105 |
| 第四节 第二套太极拳(四十八式) | 133 |
| 第五节 南拳           | 188 |
| 第六节 形意拳          | 224 |
| 第七节 八卦掌          | 275 |
| 第八节 太极剑          | 294 |
| 第九节 双剑           | 315 |
| 第十节 双刀           | 371 |
| 第十一节 九节鞭         | 433 |

## 第八章 传统套路

### 第一节 查 拳

#### 动 作 名 称

##### 第一段

预备势

一、对拳

二、上步对拳

三、跨步引掌

四、弓步撩掌

五、踢腿击掌

六、虚步穿掌

七、撩襟亮掌

八、仆步亮掌

九、歇步撩掌

一〇、并步击拳

一一、上步踢腿

一二、弓步插掌

一三、马步推掌

一四、虚步按掌

一五、独立势

一六、并步双摆掌

一七、跨步击掌

##### 第二段

一八、仆步

一九、歇步摆掌

二〇、并步托掌

二一、仆步穿掌

二二、弓步撩掌

二三、跳步踢腿

二四、弓步架打

二五、虚步屈肘

二六、转身马步架打

二七、提膝双摆掌

二八、趋步劈打

二九、弓步挑掌

##### 第三段

三〇、白鹤亮翅

三一、虚步按掌

三二、独立势

三三、上步摆掌

三四、转身腾空飞脚

三五、虚步撩掌

三六、弓步撩掌

三七、垫步踹腿

三八、弓步劈打

三九、马步托打

四〇、歇步抓肩

- 四一、跨步压肘
- 四二、弓步击拳
- 四三、马步架打
- 四四、独立势
- 四五、弓步抱拳
- 四六、并步对拳
- 四七、弓步顶肘
- 四八、上步盖掌
- 四九、马步架打
- 五〇、转身挂掌

#### 第四段

- 五一、弓步双推掌
- 五二、歇步击掌
- 五三、退步击掌
- 五四、虚步按掌
- 五五、弓步击拳
- 五六、上步拍脚
- 五七、弓步横掌
- 五八、歇步十字手

- 五九、侧踹腿
- 六〇、弓步击拳
- 六一、踢腿击拳
- 六二、马步推掌
- 六三、虚步按掌
- 六四、独立势
- 六五、上步摆掌
- 六六、转身横掌
- 六七、并步举掌
- 六八、踏步上冲拳
- 六九、弓步抱拳
- 七〇、单鞭势
- 七一、弓步按掌
- 七二、击三拳
- 七三、并步横拳
- 七四、横拳亮掌
- 七五、并步对拳收势

# 动作说明

## 第一段

### 预备势

成立正姿势(图 1)。

#### 一、对拳

两手握拳，由两侧向前相对，两拳相距约 10 厘米；上体微前倾；眼向左看(图 2)。

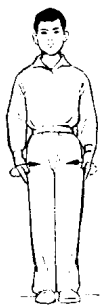


图 1



图 2



图 3①

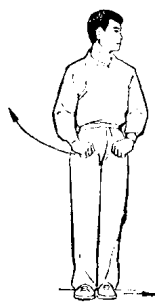


图 3②

#### 二、上步对拳

左脚向左前方踏出一步，右脚随即向右前方踏出一步，左脚向右脚靠拢；同时两拳变掌，臂外旋使手心向上，用手背由内向外拍击大腿，随即握拳由两侧向前相对，两拳相距约 10 厘米；眼向左看(图 3 之①②)。

#### 三、跨步引掌

左脚向左侧踏出一步，右脚随即向左脚靠拢；同时右拳变掌，由右侧经上方向左接于左肩前，掌指向上；动作时眼看右掌；左拳在原位不动(图 4 之①②)。

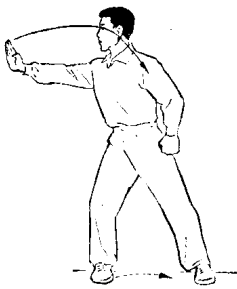


图 4①

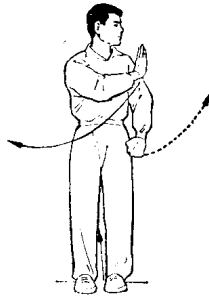


图 4②

#### 四、弓步撩掌

左腿屈膝提起；同时左拳变掌，与右掌一起由下向左右分开，左掌成侧立掌向前平举，右掌成勾手反臂斜举；随即身体左转，左脚向前落步，成左弓步；同时左掌按左膝，右勾手

变掌直臂由下向前撩击，掌指向上，臂直并与肩齐平；眼看右掌（图 5 之①②）。

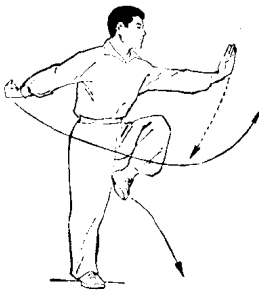


图 5①

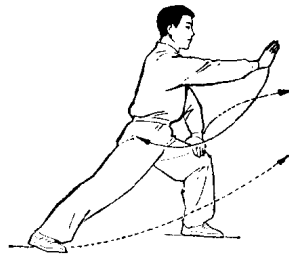


图 5②

#### 五、踢腿击掌

1. 右腿抬起，脚面绷直，小腿用力向前猛踢；同时右掌变拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌向前击出，掌指向上，臂直与肩平；眼看左掌（图 6 之①）。

2. 右脚抽回向身后落地，成左弓步；同时左掌变拳收抱于左腰侧，拳心向上；右拳变掌向前击出，掌指向上，臂直与肩平；眼看右掌（图 6 之②）。

#### 六、虚步穿掌

左脚后移半步，左脚尖点地成左虚步；同时左拳变掌前伸，

掌心向右；右掌收回附于左肘内侧；眼看左掌(图7)。

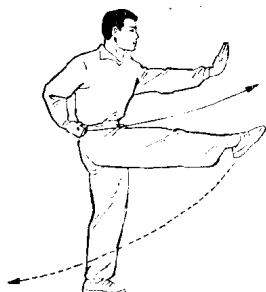


图 6①

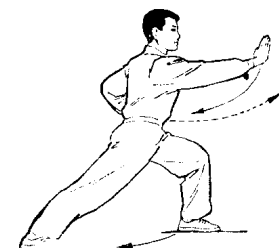


图 6②



图 7

### 七、撩襟亮掌

左掌由右侧经下向左侧勾挂，至左侧变勾手；同时上体前俯，右掌附于左肩前(图8之①)。右掌向下经腹前向右上摆举，掌心斜向上，右臂屈肘成弧形；左勾手向左侧平举，勾尖向下；上体直起，眼向前看(图8之②)。



图 8①

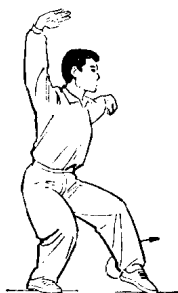


图 8②



图 9

### 八、仆步亮掌

上体不变，左腿抬起，左脚向左侧伸出成左仆步；眼向前看(图9)。

### 九、歇步撩掌

右腿抬起，右脚由左腿后向左插步，上体右转，两腿屈膝成





图 10①



图 10②

歇步；同时右掌由上向前猛按，随后握拳收抱于右腰侧，拳心向上；左钩手变掌由下向前撩举，掌指向上；眼看左掌(图 10 之 ①②)。

### 一〇、并步击拳

两腿直起，左脚向左侧踏出一步，上体向左转，右脚上步向左脚并拢；同时右拳向前直击，拳眼向上；左掌附于右肘里侧；眼向前看(图 11)。

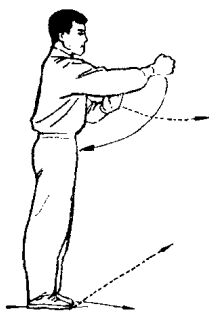


图 11

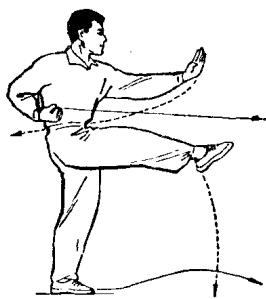


图 12

### 一一、上步踢腿

左脚向前一步，随将右腿抬起，小腿用力向前平踢，脚面绷直；同时右拳收抱于右腰侧，拳心向上；左掌向前直击，掌指向上；眼看左掌(图 12)。

### 一二、弓步插掌

右脚向前踏地，左脚前上一步，成左弓步；同时左掌变勾经左下向左后方勾撇，勾尖向下；右拳变掌向前下方插伸，掌心向左，两臂成斜线；上体前倾，眼看右掌(图 13)。

### 一三、马步推掌

左勾手变掌顺右臂内侧向前猛推，掌指向上；右掌握拳收抱于右腰侧，拳心向上；同时身体右转成马步；眼看左掌（图 14）。

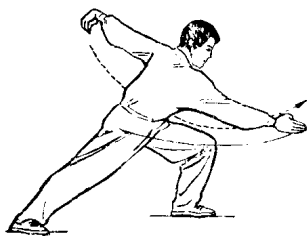


图 13

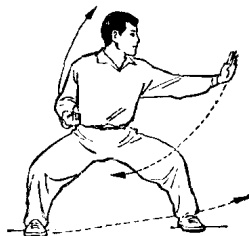


图 14

#### 一四、虚步按掌

身体向右转，右脚向后退步，左脚以脚尖点地，成左虚步；同时左掌变勾手，由下向前摆至左膝上端，勾尖向下，左臂成斜前举；右拳变掌，由后向上、向前划弧附于左肘里侧，掌指向上；眼向前看（图 15 之①②）。

#### 一五、独立势

右腿直立；左腿屈膝向上抬起，小腿垂直，脚面绷直；左勾手向左后方平举；同时右掌向右上举，臂微屈，掌心向外；眼看前方（图 16）。

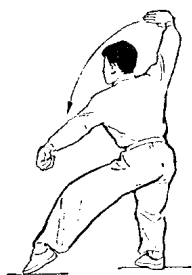


图 15①



图 15②



图 16

### 一六、并步双摆掌

左脚向左前方落地，右、左脚随即向左前方各上一步，右掌由右侧向前摆举；随即左脚蹬地右脚向右侧跳进一步，左脚立即向右脚并拢；同时左勾手变掌，与右掌一起由左侧经上向右侧摆举，右臂伸直高与肩平，左掌附于右肘里侧，两掌掌指均向上；眼看右掌（图 17 之①②）。

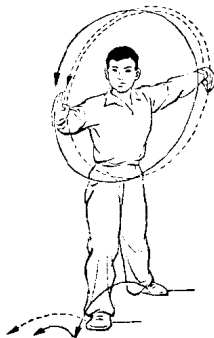


图 17①

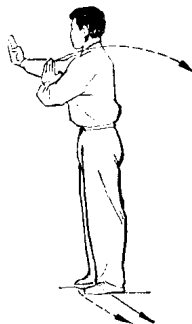


图 17②



图 18

### 一七、跨步击掌

左脚向左侧横跨一步，右脚随即向左脚并拢；同时右掌变勾手，勾尖向下；左掌向左侧横击，掌指向上；身体微向左倾；眼看左掌（图 18）。

## 第二段

### 一八、仆步

右腿屈膝全蹲，同时上体微向左转，左脚向左侧伸出成左仆步；眼向左看（图 19）。

### 一九、歇步摆掌

左脚原地不动，右脚由左腿后向左侧插步，两腿屈膝成歇步；同时左掌向左后方勾挂，成勾手，反臂斜举，勾尖向上；右勾手变掌向上摆举，掌心向前，掌指向左；右臂屈肘成半弧形；眼看左侧（图 20）。



图 19



图 20

## 二〇、并步托掌

左脚向左侧横跨一步，右脚随即向左脚并拢，两腿伸直，上体微向前倾；同时左勾手变掌由左侧经胸前向下落于腹前，掌心向下；右掌由右侧向下摆动，经腹前猛向上托，臂伸直，掌心向上；抬头，眼看右掌（图 21 之①②）。

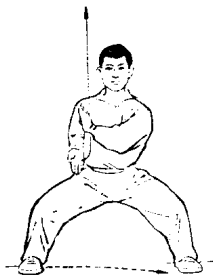


图 21①



图 21②

## 二一、仆步穿掌

右脚原地不动，右腿屈膝全蹲，左脚向左侧伸出成左仆步；同时左掌顺左腿向左下方穿出，左臂微屈，掌指向上；右掌下落至身后变勾手，勾尖向下，右臂伸直；眼看左掌（图 22）。

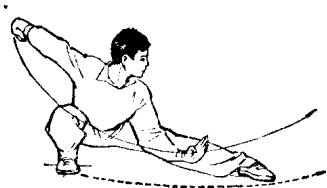


图 22

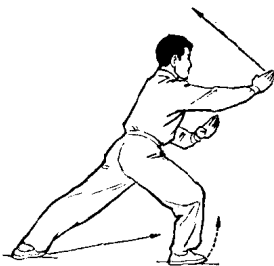


图 23

## 二二、弓步撩掌

身体起立，微向左转，右脚向前踏出一步成右弓步；同时右勾手变掌由下向前撩击，右臂伸直，高与肩平；左掌附于右肘内侧稍下方；眼向前看（图23）。

## 二三、跳步踢腿

重心前移，左脚向前跳步，右脚蹬地跳起，用右小腿猛向前平踢，脚背伸直；同时右掌由前向上举，随即屈肘变拳收抱至右腰侧，拳心向上；左掌向前直击，掌指向上，臂与肩平；左脚落地，左腿微屈；眼看左掌（图24之①②）。

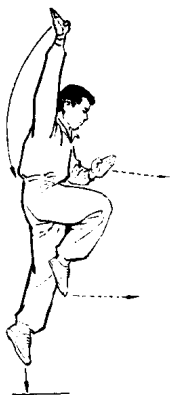


图 24①

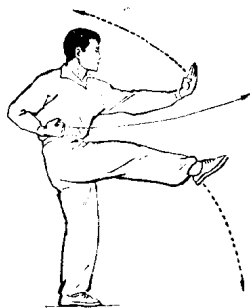


图 24②

## 二四、弓步架打

右脚向前落地，成右弓步；右拳向前击出，臂与肩平；同时左掌向上架于头左上方，掌心斜向上，臂成弧形；眼看右拳（图25）。

## 二五、虚步屈肘

身体微向左转；右脚收回半步，脚尖点地成右虚步；同时左掌变拳收抱于左腰侧，右臂外旋，屈肘向左移动，拳心向上；眼向右看（图26）。



图 25



图 26



图 27

## 二六、转身马步架打

右脚向右横跨一步，身体向右转，左脚再上一步，成马步；同时右拳向上架于头顶上方，拳心向上，臂成弧形；左拳向左侧直击，臂与肩平，拳眼向上；眼看左拳（图 27）。

## 二七、提膝双摆掌

两拳变掌，右掌由上下落附于左肘内侧，掌指均向上；眼看左掌（图 28 之①）。两掌同时由左侧经下向右侧摆举，右臂伸直，左臂屈于胸前，掌指均向上；左腿屈膝提起，脚尖下扣；右腿微屈支撑；眼看左侧（图 28 之②）。



图 28①

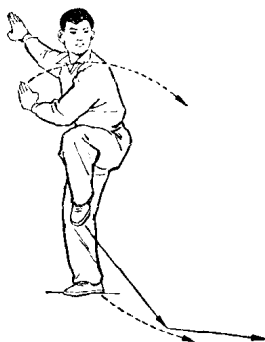


图 28②

## 二八、趋步劈打

左脚向左侧踏出一步，右脚随即离地趋步（击步）落在左脚后面，左脚再向前一步；同时左掌经身前向左横搂，掌心向下，眼看左掌（图 29 之①）。右脚向前一步，身体左转，两腿屈膝成马步；同时右掌由后经上向前下劈，直臂落在右膝前；左掌屈肘附于右肩前，掌指向上；眼看右侧（图 29 之②）。



图 29①



图 29②



图 30

## 二九、弓步挑掌

身体右转，左腿挺直成右弓步；同时右掌猛向右上方挑举，掌指斜向上；左掌向左下摆，直臂，掌心向上；眼看右掌（图 30）。

## 第三段

### 三〇、白鹤亮翅

身体左转成左弓步，上体微前倾，两掌反臂向后撑，成勾手，勾尖向上；随即变掌经下向前至平举部位再向左右两侧分开平举，臂外旋使手心向上；同时左脚后退半步以脚尖点地，成左高虚步；眼向前看（图 31 之①②）。

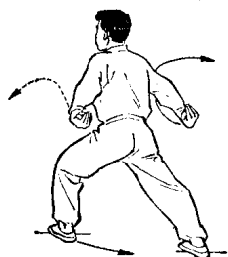


图 31①



图 31②

### 三一、虚步按掌

两掌由两侧向前摆动，两腕交叉，右掌在上，左掌在下；随即以腕关节为轴，右掌向上、向右、向下、向左，左掌向下、向



图 32①

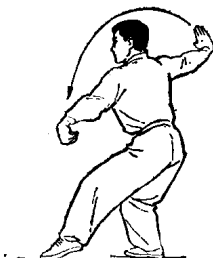


图 32②

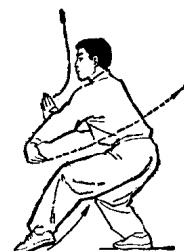


图 32③

左、向上、向右，两掌成一腕花；而后向左右分开，左掌变成勾手，移置于左膝上端，右掌经下向后上摆举，再向前附于左肘内侧；眼看前面（图 32 之①②③）。

### 三二、独立势

右腿直立支撑，左腿屈膝向上提起，小腿垂直，脚尖向下；同时身体微向左转，左勾手由左侧向后勾挂，臂与肩平，勾尖向下；右掌上举，掌心向外；眼向前看（图 33）。

### 三三、上步摆掌

左脚向左前方落步，右掌由上经下向左弧形环摆一周，随即右脚和左脚相继向前各踏出一步（共走三步）；右掌掌心向上，臂微屈；左勾手勾尖向右，臂伸直；眼看右前方（图 34）。



图 33



图 34

### 三四、转身腾空飞脚

右脚向右前方绕行一步，左腿屈膝抬起，以右脚为轴向右后转体约 270 度；同时右脚蹬地跳起，左勾手变掌与右掌一起向上摆举击响；在空中，右脚向前踢出，右手向前下拍击右脚背；而后左脚落地（图 35 之①②③）。

### 三五、虚步擦掌

右脚向右后方落步，上体稍右转，左脚向里收回半步成左虚步；同时右掌由前向后上方挑举，至右后侧平举，掌指向上；左



掌由左侧向前撩举，臂微屈，掌指向上；眼看左掌（图 36 之 ①②）。

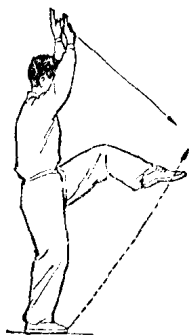


图 35①



图 35②

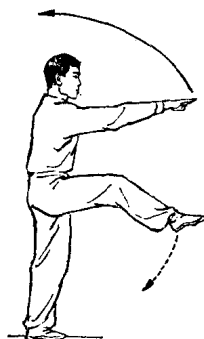


图 35③



图 36①



图 36②



图 37

### 三六、弓步撩掌

左脚向前踏出一步，成左弓步；同时右掌由后经下向前撩举，掌指向前，掌心向左；左掌附于右肘内侧；眼看右掌（图 37）。

### 三七、垫步踹腿

右腿屈膝抬起，随即用右脚跟向前猛踹，脚尖向上；同时左脚向前跳进一步，左腿微屈；右掌由前经上向后摆举；左掌向前直击，掌指向上，臂微屈；眼看左掌（图 38）。