

第四册

拳械竞赛套路

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(第四册)

拳 械 竞 赛 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

001751

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 第四册:拳械竞赛套路/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 7-81051-126-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19174 号

全国武术馆(校)教材 第四册
拳械竞赛套路

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:12.625
1997年6月第1次印刷

定价:21.80元
印数:6000册

ISBN 7-81051-126-2/G·111

(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



第四章 拳械竞赛套路.....	(1)
第一节 长 拳.....	(1)
第二节 南 拳	(50)
第三节 太极拳	(95)
第四节 刀 术.....	(142)
第五节 剑 术.....	(191)
第六节 太极剑.....	(239)
第七节 枪 术.....	(279)
第八节 棍 术.....	(335)

第四章 拳械竞赛套路

第一节 长 拳

(一)动 作 名 称

第一段

- | | |
|---------|-----------|
| 1、预备姿势 | 13、腾空转身摆莲 |
| 2、并步按掌 | 14、上步弹踢 |
| 3、并步撩掌 | 15、侧身举腿平衡 |
| 4、歇步挑掌 | 16、并步砸拳 |
| 5、上步拍脚 | 17、马步冲拳 |
| 6、弓步推掌 | 18、弓步推掌 |
| 7、弓步刁手 | 19、击响外摆腿 |
| 8、弹踢推掌 | 20、前点步劈拳 |
| 9、弓步冲拳 | 21、腾空飞脚 |
| 10、并步砸拳 | 22、提膝推掌 |
| 11、上步拍脚 | 23、上步旋风脚 |
| 12、提膝冲拳 | 24、马步砸拳 |

25、盖步双摆掌

26、上步拍脚

27、仆步抡拍掌

28、抡臂砸拳

第二段

33、仆步穿掌

34、推掌蹬腿

35、大跃步前穿

36、仆步双拍掌

37、推掌侧踹

第三段

42、贯拳弓步顶肘

43、扣腿冲拳

44、歇步亮掌

45、插步穿抹掌

46、半马步挑掌

第四段

52、抡臂砸拳

53、提膝抄拳

54、垫步旋子

55、上步拍脚

56、弓步撩掌

57、弓步盘肘

29、并步推掌

30、上步正踢腿

31、虚步勾手

32、提膝亮掌

38、抓肩马步架打

39、马步格肘

40、弓步架打

41、横裆步亮掌

47、冲拳弹踢

48、插步冲拳

49、弧行步击响里合腿

50、上步拍地

51、仆步横切掌

58、扶地后扫腿

59、抡臂砸拳

60、虚步亮掌

61、前点步抱拳

62、收 势

(二) 动 作 说 明

第 一 段

1、预备姿势

①两脚并步站立，两手五指并拢，直臂下垂贴靠大腿外侧；目视前方（图1）。

②身体右转45度；目视前方（图2）。

【要 点】

站立时，挺胸、抬头、下颚回收、两肩放松、收腹、立腰。

2、并步按掌

①并步直立；两臂分别由体侧向上摆起，掌心向前；目视右掌（图3）。

②并步直立；两臂屈肘经胸前向下按掌至髋两侧，掌指向前，掌心向下；向左转头，目视左前方（图4）。



图 1



图 2



图 3

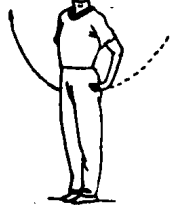


图 4

【要 点】

按掌与转头应同时完成；按掌时两手分开，力达掌根，挺胸、收腹。

3、并步撩掌

并步站立；两臂分别向体侧摆起，与肩同高，拇指一侧向上；目视左掌（图 5）。

【要 点】

两臂上摆时要伸直，肩放松，上摆速度不宜过快。



图 5



图 6

4、歇步挑掌

①左腿微屈膝，右脚向右跨步；上体左转；同时，右臂向下、向前撩摆，掌心向上，左臂屈肘左掌收于右胸前，指尖向上，掌心向右；目视右掌（图 6）。

②左脚向右脚后侧插步，前脚掌着地，两腿屈膝下蹲成歇步，上体右转；同时，右臂内旋屈肘向上摆起，架掌于头部斜上方，左掌下落至右肋侧；目视左掌（图 7）。



图 7



图 8

③歇步不动，左掌向下、向上摆起，与肩同高时翘腕上挑成立掌；目视左掌（图 8）。

【要 点】

歇步两腿靠紧，右脚尖外撇，挺胸、塌腰，左掌向上摆动的同时，臂外旋使拇指一侧转向上；三个分解过程均不宜过快，挑掌时指尖用力上摆，腕部下沉时把速度加快，并与转头同时完成。

5、上步拍脚

①身体重心上起并前屈，左脚向左前方上步；右臂下落至体右侧，掌心向前；目视前方（图9）。

②右脚蹬地，脚跟抬起；身体稍左转；同时左掌上摆，掌心向前，右掌向下、向上摆动至头部前上方时，以掌背迎击左掌心，两臂微屈；目视前方（图10）。

③左腿独立支撑，右腿向上摆起，脚面绷平；右掌下落并在额前击拍右脚面，左掌举于上方；目视右脚（图11）。

【要 点】

两腿挺膝伸直；击拍接近额前，准确、响亮。

6、弓步推掌

①右脚向前落步；两掌同时落至身体两侧，与肩同高，掌心向下；目视右手（图12）。

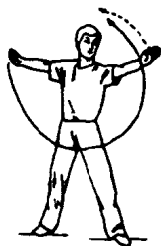


图 9



图 10



图 11



图 12

②身体右后转，右腿独立支撑，左腿屈膝向上提起，小腿内收，脚面绷平；同时左掌向下、向左上方摆起，并架于头部左上方，右掌经上向右摆动；目随视右掌（图13）。

③右腿屈膝，左脚随之向左前落步成半马步；同时，左臂屈

肘，左掌向下按至左膝上方，掌心向下，掌指向右前，右掌屈肘收抱于腰右侧；目视左前方（图 14）。

④左腿屈膝前弓，右腿蹬直或左弓步；同时，上体左转，右掌顺势向前推出，掌指向上，左掌按于左膝上方，掌指向右；目视右掌（图 15）。

【要 点】

做动作 6~②时，右腿要稍有弯曲再直立支撑，略有停顿再接做下一动作；蹬腿、拧腰与推掌要同时完成。

7、弓步刁手

弓步不变，右臂外旋屈肘，右掌刁抓握拳，左掌变拳，屈肘收抱于腰左侧，拳心向上；目视右拳（图 16）。

【要 点】

身体重心保持不变；右掌要以腕部为轴，做顺时针方向的缠绕，弧度不要太大。



图 13



图 14



图 15

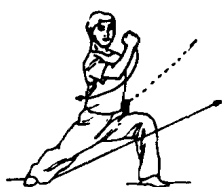


图 16

8、弹踢推掌

身体重心上起，左腿独立支撑，右腿屈膝上抬后向前弹出，脚面绷平，与胯同高；同时，左拳变掌向前推出，指尖向上，右

拳屈肘收抱于腰右侧；目视左掌（图 17）。

【要 点】

支撑腿要蹬直，立腰，右腿上弹时应先屈后伸，力点在脚尖。

9、弓步冲拳

①左腿屈膝下蹲，右脚向后落步成左弓步；同时，右拳向前冲出，左掌变拳屈肘收抱于腰左侧，拳心向上；目视右拳（图 18）。

②上体右转，左拳向前冲出，右拳屈肘收抱于腰右侧；目视左拳（图 19）。

【要 点】

冲拳速度要快，注意拧腰顺肩，两拳要连贯，力达拳面。

10、并步砸拳

①重心右移，右腿随之屈膝，左脚尖内扣，腿蹬直成右弓步；同时，两拳变掌，左掌下落，右臂内旋屈肘上提，举于体侧；目视左掌（图 20）。



图 17



图 18



图 19



图 20

②左掌向下、向右、向上、向左下抡摆，右掌经胸前向下、向右、向上摆起至头部右上方时握拳；随抡臂身体左转；左腿直

立支撑，右腿屈膝上提，小腿内扣；目视前方（图 21）。

③右脚向左脚内侧平落震脚，两腿屈膝下蹲；同时，左臂外旋屈肘使掌心翻向上，右臂外旋屈肘下落，在腹前以右拳背砸击左掌心；目视右拳（图 22）。

【要 点】

抡左臂时，靠近身体，腰部要随之灵活拧转，震脚要全脚着地，与砸拳同时作响；并步半蹲要挺胸、塌腰。

11、上步拍脚

①上体稍右转；重心上起，左脚向前上步；左掌向左前上方撩摆，右拳变掌经上向右后摆动；目视前方（图 23）。

②上体稍左转；左掌上摆，右掌向下；向上摆起至头部前上方时以右掌背击拍左掌心；目视前方（图 24）。

③左腿独立支撑，右腿向前上方摆起，脚面绷平，右掌迎击右脚面；目视右掌（图 25）。



图 21



图 22



图 23



图 24

【要 点】

击拍时要准确响亮；两腿伸直，防止弓腰坐胯。

12、提膝冲拳

①左腿屈膝，右脚向左脚前方落步，脚尖内扣；同时，上体稍右转，左掌下落与肩平，掌心斜向下，右掌变拳屈肘收抱于腰右侧；目视左掌（图 26）。

②右腿直立支撑，左腿屈膝向上提起，小腿内收，脚面绷平；身体左转，右拳向右冲出，左掌屈肘收于右肩前，掌指向上；目视右拳（图 27）。

【要 点】

冲拳、转体、提左膝要同时完成；右腿要蹬直，左膝稍外展，但小腿要斜垂内扣；出拳迅速，力达拳面。



图 25



图 26

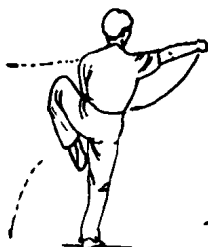


图 27

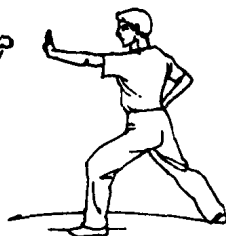


图 28

13、腾空转身摆莲

①身体重心左移，左脚向左落步；上体稍左转；同时，左掌从右肩前向左前方推出，右拳屈肘收抱于腰右侧，拳心向上；目视左掌（图 28）。

②上体姿势保持不变；右脚向左前方上步，两腿微屈；目视左掌（图 29）。



图 29

③重心前趋，右脚蹬地向前上方跳起，左腿屈膝向上提起，小腿内收；同时，上体左转，右掌向右上方推出，左掌向下、向左摆至体左侧；目视左前方（图 30）。

④右脚落地后，左脚向右前方落步；同时，右掌下落至右侧；目视右掌（图 31）。

⑤右脚向右前方上步，脚尖外展；同时，上体稍右转，两掌自然下落至身体两侧；目视前方（图 32）。

⑥右脚用力蹬地跳起，左腿随之向右上方摆起；同时，身体右转；两臂上摆，左掌心与右掌背在头部前上方击拍；目视前方（图 33）。



图 30



图 31

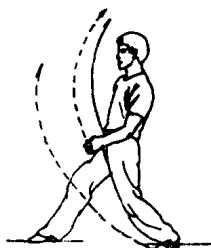


图 32



图 33

⑦在空中身体继续右转，右腿向上、向右外摆，脚面绷平，至面前时两掌击拍右脚面；目视右脚（图 34）。

⑧身体继续右转，两脚同时落地，两腿屈膝下蹲，随之两掌拍地；

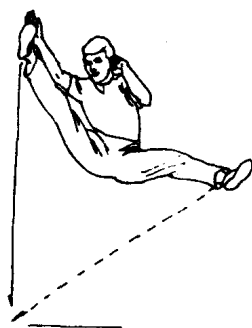


图 34

目视两掌（图 35）。

【要 点】

起跳、助跑上步成弧形；腾空时，左腿注意里合扣踢和收控于体左侧，右腿外摆幅度要大，成扇形；击拍要准确、响亮。

14、上步弹踢

①重心上起，左脚向前上步；同时，右掌上撩，左掌屈肘收于腰左侧，两掌心向上；目视右掌（图 36）。

②左腿直立支撑，右腿屈膝提起向前弹踢，脚面绷平；同时，左掌变拳向前冲出，右掌变拳收抱于腰右侧；目视左拳（图 37）。



图 35

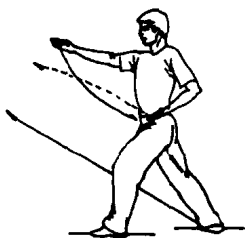


图 36

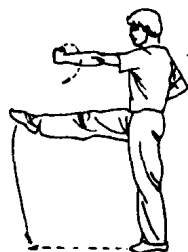


图 37

【要 点】

右腿上弹时，应先屈后伸，力点在脚尖；两腿伸直，立腰、弹腿与冲拳要同时完成。

15、侧身举腿平衡

①右脚向前落步，屈膝半蹲，左脚向右脚内侧跟步，脚尖着地成丁步；同时，左拳变掌，臂微屈内旋下按，掌心向下，右拳变掌，掌心向上；目视前方（图 38）。

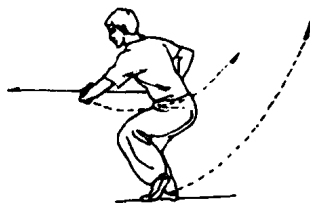


图 38