



太极拳图解

人民体育出版社

乙组长拳图解

人民体育出版社

乙组长拳图解

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1963年10月第1版 1977年4月第3次印刷

印数：17,801—717,800册

统一书号：7015·1200 定价：0.20元

出版者的话

新中国成立以来，在党和毛主席关怀和重视下，我国广大武术工作者遵照毛主席“古为今用”、“推陈出新”的教导，对武术进行了研究整理，使这项民族文化遗产焕发出新的光彩，成为广大工农兵非常喜爱的体育项目之一。

经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，毛主席革命路线更加深入人心，我国体育战线的形势越来越好。为了适应武术运动蓬勃发展的需要，我们重版了中华人民共和国体育运动委员会原运动司一九六〇年编写的五种“武术乙组套路”。其中包括长拳、剑术、刀术、枪术和棍术。

开展武术运动，必须以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义，批判资本主义；批判反动的孔孟之道，破除封建迷信思想。通过武术锻炼，增强体质，焕发革命精神，更好地“抓革命，促生产，促工作，促战备”，使武术运动在社会主义革命和社会主义建设中发挥积极作用。

武术乙组套路的难度和强度，适合一般青少年学习和锻炼。希望广大读者提出意见，以便不断加以改进。

一九七六年五月

动作名称

预备式

第一段

- 一、抱拳虚步亮掌
- 二、并步平对拳
- 三、提膝挑掌
- 四、弓步架冲拳
- 五、虚步穿掌
- 六、平摆提膝亮掌
- 七、侧身前跳歇步双劈掌
- 八、腰回环弓步冲拳
- 九、弹腿冲拳
- 一〇、腾空飞脚
- 一一、旋风脚
- 一二、虚步架冲拳

第二段

- 一三、插步侧踹
- 一四、马步架冲拳

一五、插步双劈掌

一六、转身前扫

一七、腾空飞脚

一八、并步抱拳

一九、丁步平摆掌

第三段

二〇、行步左摆掌

二一、行步右摆掌

二二、仆步切掌

二三、歇步下插掌

二四、提膝挑掌

二五、进步插掌

二六、转身歇步盘肘亮掌

第四段

二七、撤步提膝亮掌

二八、弧行步左右穿掌

二九、转身腾空摆莲

三〇、弓步架栽拳

第五段

- 三一、里合腿
- 三二、后撩腿
- 三三、前踢腿
- 三四、穿掌击步右箭弹
- 三五、插步架冲拳
- 三六、转身舞花燕式平衡

第六段

- 三七、转身仆步劈掌
- 三八、上步左箭弹
- 三九、上步旋风脚
- 四〇、弓步上挑
- 四一、换跳步弓步冲拳
- 四二、斜飞脚弓步冲拳

第七段

- 四三、左虚步挑掌
- 四四、击步右虚步挑掌
- 四五、翻身抡臂
- 四六、弓步上挑
- 四七、外摆腿虚步挑拳
- 四八、跳马步架冲拳
- 四九、提膝按掌
- 五〇、弓步插掌

第八段

- 五一、撤步抡臂提膝撩掌
- 五二、弧行步转身腾空飞脚
- 五三、转身弓步推掌
- 五四、舞花虚步亮掌

收 式

预 备 式

面向南并步站立；两臂伸直，自然下垂，两手五指并拢贴靠两腿外侧；两眼平视前方。（图1）

注：1. 插图面对方向（前面）为南，右侧为西，左侧为东，背后为北。

2. 实线表示右手和左脚下一个动作的路线；虚线表示左手和右脚下一个动作的路线。

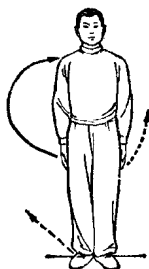


图 1

第 一 段

一、抱拳虚步亮掌

（一）右脚向右后方撤一步；同时右臂外旋，使右掌掌心朝上并直臂向前摆出，高与肩平，掌指朝前；左臂屈肘抱掌于左腰侧，掌心朝上，掌指朝前；目随右掌。（图2）



图 2

（二）左掌从左腰侧向右经胸前向右臂上方穿出，臂稍屈，掌心向上；同时上体稍往右后移，右臂稍屈肘并向左、向里收，使右前臂与左掌背交叉。（图3）



图 3

(三) 重心向后移至右腿，两腿微屈，上体稍右转；同时右臂向左下经腹前向右划弧并屈肘抱掌于右腰侧，掌心向上，手指朝前；左掌随右臂向左下降时向前穿出，手臂伸直，掌心朝上，掌指朝前；目视左掌。
(图 4)



图 4

(四) 右腿下蹲，左腿稍屈成左虚步；同时右掌向右、向上屈肘亮掌于头部右侧上方，掌心朝前，拇指朝下；左臂同时内旋并向左后下方划弧，使掌变拳屈肘抱于左腰侧，拳心朝上；目随右手动作注视左方。
(图 5)



图 5

二、并步平对拳

(一) 右腿伸直，左腿屈膝提起，脚尖朝下并向内收。(图 6)



图 6

(二) 右掌由上向右、向后、向下逐渐外旋并置于右腰侧，掌心朝上，掌指朝前；左拳变掌。(图 7)



图 7

(三) 重心前移，左脚向前落步，右脚跟抬起；同时两掌向前穿出，掌心朝上，掌指朝前，两臂伸直，两掌之间约与肩同宽，高与肩平；目视前方。(图 8)



图 8

(四) 右脚向前一步，腿微屈，左脚跟提起；同时两掌向下并经两侧直臂向后下方摆掌，掌心向前下方，掌指朝后下方。(图 9)



图 9

(五) 左脚向右脚并拢，两腿直立；同时两臂内旋，两掌变拳经两侧向前平摆成对拳，两拳距离与肩同宽，拳心向下；目视两拳。(图 10)



图 10

三、提膝挑掌

(一) 两腿不动，两臂分别屈肘于腰侧；目视左拳。(图 11)



图 11

(二) 上体稍向左转，同时左拳变掌向左后方摆出，掌心朝上，手臂伸直；目随左手。(图 12)



图 12

(三) 身体右转，同时左手由左后方直臂经左侧向前平摆至体前，掌心朝上，掌指朝前，与肩同高；目视左掌。(图 13)



图 13

(四) 左腿屈膝提起，脚尖朝下并里扣；同时左臂内旋，掌指上挑，使掌心朝右，掌指朝上，左臂稍屈肘；目视左侧方。(图 14)



图 14

四、弓步架冲拳

(一) 右腿半蹲，左脚向左侧平仆伸直落地，脚尖内扣；同时左掌屈肘于右胸前，掌心朝右下；目视左掌。(图 15)



图 15

(二) 右腿全蹲，左掌向下、向左经腹前伸向左脚处成横掌，掌心朝下；目视左掌。(图 16)

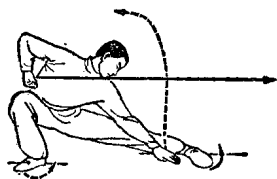


图 16

(三) 左脚尖外展，右脚尖里扣，右腿蹬直，左腿弯屈成左弓步（此时面向正东方）；同时左掌向上屈肘横架于头部上方，掌心朝上，掌指朝右；右拳由右腰侧向前冲拳，拳心朝左，拳眼朝上；目视前方。(图 17)

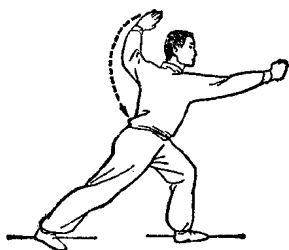


图 17

五、虚步穿掌

(一) 重心稍后移，同时左臂外旋由上向下置于左腰侧，掌指朝前，掌心向上；目视左掌。(图 18)

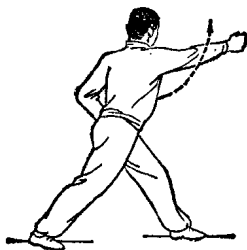


图 18

(二) 左掌由左腰侧经胸前向右臂下方穿出；同时身体微右转；右臂微收与左前臂成交叉；左掌心朝上。(图 19)

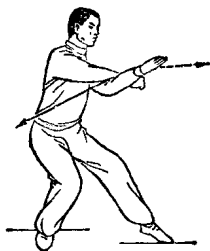


图 19

(三) 右腿下蹲，左腿稍屈，成左虚步；同时右臂屈肘，使右拳抱于右腰侧，拳心朝上；左掌内旋，随之向前推出，掌指朝上，掌心朝右前方，高与肩齐；目视左掌。(图 20)

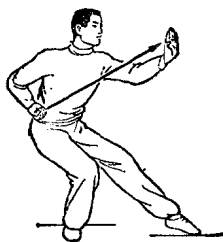


图 20

六、平摆提膝亮掌

(一) 右拳变掌，由右腰间经胸前向左臂上方穿掌，掌心朝上，掌指朝前；左臂稍屈并向右移与右前臂交叉；目视右掌。(图 21)

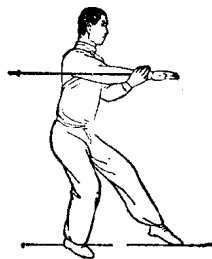


图 21

(二) 上体右转，使左肩正对东方；同时右臂内旋并向右直臂平摆掌，使掌心朝下，掌指向西；随之左掌外旋，使掌心朝上，沿右臂下经右腋向左屈肘置于左胸前，掌指朝西；目随右掌。(图 22)

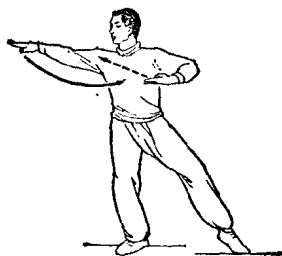


图 22

(三) 上体稍左转，随之右臂外旋向前平摆，使掌心朝上，掌指朝前；同时左掌向右经胸前向右臂上方穿出与右臂交叉，掌心朝上；目视右掌。(图 23)



图 23

(四) 右腿伸直，左腿屈膝提起，脚尖朝下，脚掌里扣，身体左转面对东方；同时右掌由前经腹前向左、向下、向右、向上亮掌于头上方，掌指朝左，掌心朝前上方；左掌向右、向前、向上经头前上方向左后下方成反勾手，勾尖朝上；目视前方。(图 24)



图 24

七、侧身前跳歇步双劈掌

(一) 左腿向前落步，脚尖外摆，两腿稍屈，右脚跟提起，身体稍向左转；同时右掌由右上向左下经体前抄掌，掌心朝下，掌指朝左后方；左手变掌由左后方向上屈肘经胸前向右腋下插掌，掌心朝下，掌指朝右；目视右掌。(图 25)



图 25

(二) 右腿屈膝在体后抬起；同时右臂由前下向左后上方摆掌；左掌由腋下向下经体前向左后上方摆掌，并在摆掌过程中左臂外旋，使掌心朝北，掌指朝西；目视左掌。(图 26)

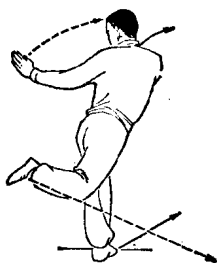


图 26

(三) 左腿蹬地跳起，在空中右脚向东跨出一步，左脚随之向右脚后面插步；同时右掌内旋，左掌外旋并由左经头前向右摆掌，右掌心向前，左掌心向后，两掌指朝上，两臂微屈，左掌在右肩内侧；目视两掌。(图 27)



图 27

(四) 右脚着地，随之左腿在右腿后着地，两腿下蹲成歇步；同时两掌继续向右侧平劈掌，右臂伸直，掌指朝上，掌心朝北；左臂稍屈肘于右胸前，掌心朝东，掌指朝上；目视右掌。(图 28)

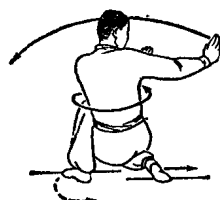


图 28

八、腰回环弓步冲拳

(一) 以两脚掌为轴，向左转体 180° (面向西)，右腿弯屈，左腿稍向东移；同时左臂屈肘内旋，使掌心朝下并向右腋下插出；右臂内旋，使掌心朝下，随身体转动向西平摆掌，右臂伸直；目视右掌。(图 29)

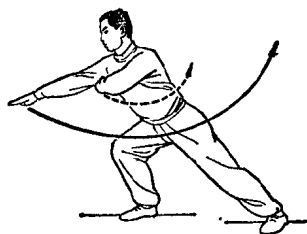


图 29

(二) 右脚尖里扣，左脚尖外摆，以腰部的转动带动上肢左转，使面向东南方，两腿微屈；同时右臂由西向东摆动。(图 30)

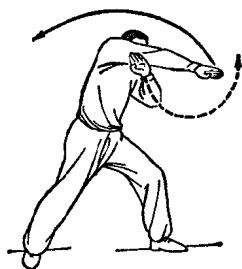


图 30

(三) 重心移到两腿之间，两腿稍屈，上体后倒；同时右掌由东向北经头上向西摆掌，至右肩上方时臂微屈；左掌外旋由胸前向下、向左上摆掌，掌指朝东，掌心朝上；面朝上方。(图 31)

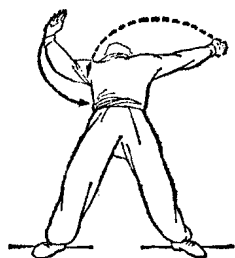


图 31

(四) 上体微向右转，右腿半蹲，左脚向左活步平仆伸直，脚尖里扣成左仆步；同时右掌变拳由上向下屈肘抱于右腰间，拳心朝上；左掌由左向上经头前上方向右肩内侧按掌，掌心朝右，掌指朝上；目视前下方。(图 32)



图 32

(五) 右腿全蹲；同时左掌掬手于左脚面上，掌指朝南，掌心朝下；目随左掌。(图 33)

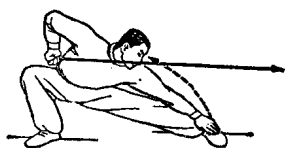


图 33