

第二册

初级拳械套路

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(第二册)

初 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

101791

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 第二册:初级拳械套路/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—124—6

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)-中国-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19157 号

全国武术馆(校)教材 第二册
初级拳械套路

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

印张:8.25

定价:13.90 元

1997 年 6 月第 1 版

1997 年 6 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7—81051—124—6/G·109

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《全国武术馆(校)教材》编辑委员会

主 编 张耀庭

副主编 张 山 夏柏华

编 委 (以姓氏笔画为序)

于万岑	卫志强	门惠丰	马学志	马忠轩
王玉龙	王跃龙	邝建军	朱瑞琪	刘玉萍
刘同为	刘敬儒	吕韶钧	张玉萍	张希贵
张纯本	陈 颖	陈国荣	肖志勇	杨 丽
杨祖训	李士英	李小杰	李巧玲	李兴东
李自力	李英奎	李承奇	李忠明	周金彪
昌 沧	竺玉明	邹福寿	邹映辉	郑企平
秦树明	徐向东	徐昌文	郭志禹	章王楠
曾美英	彭 芳	程慧琨	阙桂香	戴有祥

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



第二章 初级拳械套路	(1)
第一节 国家体育锻炼标准增加的武术内容	(1)
一、小学三、四年级武术操	(1)
二、少年长拳第一套	(13)
三、少年长拳第二套	(22)
四、少年长拳第三套	(34)
第二节 初级长拳	(47)
第三节 初级南拳	(77)
第四节 二十四式太极拳	(97)
第五节 初级刀术	(128)
第六节 初级剑术	(159)
第七节 初级枪术	(185)
第八节 初级棍术	(221)

第二章 初级拳械套路

第一节

国家体育锻炼标准增加的武术内容

一、小学三、四年级武术操

(一) 动作名称

- | | |
|---------|------------|
| 1、手型练习 | 5、弓步击掌 |
| 2、开步冲拳 | 6、歇步冲拳 |
| 3、勾挂蹬腿 | 7、蹬腿冲拳 |
| 4、马步双劈拳 | 8、(跳)马步双击掌 |

(二) 动作说明(四、八拍)

1、手型练习

【预备姿势】并步抱拳。两脚并步站立；两臂垂于身体两侧，

五指并拢；目视前方（图 1-1），两脚并步站立；两手握拳，屈肘，肘尖向后，抱于腰间，拳心向上；头正，颈顶，目视前方（图 1-2）。

【要 点】

挺胸、立腰、收腹。

【动 作】并步双冲拳→并步双亮掌→并步双勾手→并步抱拳

（1）并步双冲拳

两脚并步不动，身体直立，两手握拳由腰间向前平冲拳，拳背朝上，两拳间距与肩同宽、同高；目视前方（图 1-3）。

（2）并步双亮掌

两脚并步不动，两膝伸直；两手由拳变掌，直臂经体前、体侧至头顶上方，抖腕亮掌，五指并拢，指尖相对，掌心向上；仰头目视双手（图 1-4）。



图 1-1



图 1-2

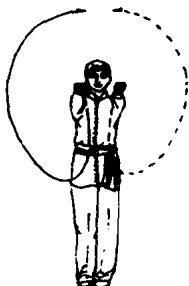


图 1-3

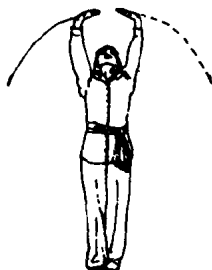


图 1-4

（3）并步双勾手

两脚并步不动；两手由掌变勾，同时向身体两侧一字分开，与肩同高，勾尖朝下；目视左手前方（图 1-5）。

(4) 并步抱拳

两脚并步不动；两手由勾变拳，同时收至腰间，拳眼朝外；目视左手前方（图1-6）。

后四、八拍动作相同，唯方向相反。

【要 点】

挺胸、立腰、收腹、肩部放松，直臂绕环。

2、开步冲拳

【预备姿势】并步抱拳。动作说明与要点同手型练习（图1-7）。

【动 作】开左步右冲拳→左冲拳→右冲拳→并步抱拳

(1) 开左步右冲拳

左脚向左横跨一步，与肩同宽，脚尖朝前，重心在两脚之间；左手握拳收至腰间，右臂由屈到伸，当肘关节过腰后，小臂内旋，使拳从腰间向前猛力冲出，高与肩平，拳背朝上；目视前方（图1-8）。

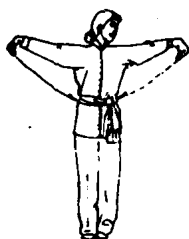


图 1—5



图 1—6



图 1—7



图 1—8

(2) 左冲拳

两脚不动，膝关节伸直；左臂由屈到伸，小臂内旋，猛力向

前冲出，与肩同高；同时右拳收回至腰间；目视前方（图 1-9）。

（3）右冲拳

两脚仍不动；右臂向前冲拳，左拳收回至腰间；目视前方（图 1-10）。

（4）并步抱拳

左脚收至右脚内侧并拢；右拳收回至腰间，左手不动，两肘尖向后；目视前方（图 1-11）。

后四、八拍动作相同，唯方向相反。

【要 点】

挺胸、收腹、立腰，出拳快速有力，力达拳面，做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。

3、勾挂蹬腿

【预备姿势】并步抱拳。动作说明与要点同手型练习。

【动 作】上步十字手→勾挂蹬腿→退步十字手→并步抱拳

（1）上步十字手

左脚向前迈一步，重心移至左腿，右脚跟抬起；同时，两手由拳变掌十字交叉向胸前推架掌，左手在上，右手在下；目视前方（图 1-12、图 1-13）。



图 1-9



图 1-10



图 1-11



图 1-12

(2) 勾挂蹬腿

左腿支撑重心，膝关节伸直，右腿由屈到伸做蹬腿，蹬腿高不过膝关节，脚尖勾起，力点在脚跟；同时，双手由掌变勾经体前，直臂向下、向后勾挂，勾尖朝上；目视前方（图1-14）。

(3) 退步十字手

左腿支撑重心，右腿向后退一步，重心不变，右脚掌虚点地面；同时，双手由勾手变掌十字手交叉向胸前推架掌，左手在上，右手在下；目视前方（图1-15）。

(4) 并步抱拳

左脚收回与右脚内侧并步靠拢，成立正姿势；同时，双手由掌变拳分别收至腰间，拳心向上，肘尖向后；目视前方（图1-16）。



图 1—13



图 1—14



图 1—15



图 1—16

后四、八拍动作相同，唯方向相反。但（1）、（3）动作的十字手均为左手在上，右手在下。

【要 点】

挺胸、抬头、站稳，蹬腿力点在脚跟，要有寸劲，勾挂与蹬腿动作同时完成。

4、马步双劈拳

【预备姿势】并步抱拳。动作说明与要点同手型练习。

【动作】开步下挂→马步双劈拳→开步下挂→并步抱拳

(1) 开步下挂

左腿向左横跨一大步（约本人三脚），脚尖朝前，两腿伸直；同时，双拳在腹前交叉下挂，拳背朝前，右手在内，左手在外；目视前方（图1-17、图1-18）。

(2) 马步双劈拳

双腿同时屈膝下蹲成马步；左手顺时针方向直臂抡劈约270度，右手逆时针方向直臂抡劈约270度，两手与肩同高，成一字，立拳，拳眼朝上；同时，转头目视左前方（图1-19）。

(3) 开步下挂

两腿同时蹬直；两手握拳在腹前同时交叉下挂，左手在内，右手在外，拳背朝外；目视前方（图1-20）。



图 1-17

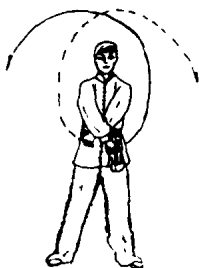


图 1-18



图 1-19



图 1-20

(4) 并步抱拳

左腿向右腿内侧并拢成立正姿势；左臂顺时针方向，右臂逆时针方向直臂立圆绕环一周收至腰间，拳眼朝外；目视前方（图1-21）。

后四、八拍动作相同，唯方向相反。两手在腹前交叉动作均为左手在内，右手在外。

【要 点】

马步劈拳动作要求劈拳、马步下蹲与转头同时完成；摆臂动作要直臂、立圆。

5、弓步击掌

【预备姿势】并步抱拳。动作说明与要点同手型练习。

【动 作】左弓步右击掌→左弓步左击掌→左弓步右击掌→并步抱拳

(1) 左弓步右击掌

左腿向正前方迈一步，屈膝成左弓步；同时，左手不动，右拳变掌，由腰间向前推出，与肩同高，掌指向上，小指一侧朝前；目视右手前方（图1-22、图1-23）。

(2) 左弓步左击掌

左弓步不动；左手由拳变掌，由腰间向前推出，掌指向上，小指侧用力，同时右手由掌变拳收回至腰间，拳心朝上；目视左手前方（图1-24）。

(3) 左弓步右击掌

左弓步仍不动；左手由掌变拳收至腰间；同时右拳变掌向前击出，掌指向上，小手指一侧用力；目视右手前方（图1-25）。



图 1-21



图 1-22



图 1-23



图 1-24



图 1-25

(4) 并步抱拳

重心移至右腿，左腿向后退一步，收回向右腿内侧并拢成立正姿势；同时，左手不动，右掌变拳收回至腰间，两肘尖向后；目视前方（图 1-26）。

后四、八拍动作相同，唯方向相反。

【要 点】

在推掌的同时，弓步步型要保持不变，击掌要有力，力点在小指一侧，头正，肩放松。

6、歇步冲拳

【预备姿势】并步抱拳。动作说明与要点同手型练习。

【动 作】开步压掌→歇步冲拳→开步双劈掌→并步抱拳。

(1) 开步压掌

左腿向左横开一步，左脚尖点地，重心在右腿上，随之，身体右转面对右方；同时，左手由拳变掌经左、向上、向右直臂压掌，指尖朝右，掌心向下，右手握拳收至腰间不动；目视左手前方（图 1-27、1-28）。



图 1—26



图 1—27

(2) 歇步冲拳

左脚全脚掌着地，脚尖稍外展，右脚向左脚后交叉靠拢屈膝全蹲，右脚前脚掌着地，膝部贴近左膝外侧，臀部坐于右腿接近脚跟处，身体面向正前方；左手由掌变拳收至腰间，右手向右平冲拳；目视右手前方（图 1-29）。

(3) 开步双劈掌

左脚不动，右脚向右横开一步，两腿伸直两脚尖朝前；左手由拳变掌顺时针方向 270 度直臂劈掌；同时右手由拳变掌逆时针方向 360 度直臂劈掌，两臂成一字，与肩同高，手心朝前；目视右手前方（图 1-30）。

(4) 并步抱拳

左脚向右脚并步靠拢；两手同时由掌变拳收至腰间，拳心朝上；目视前方（图 1-31）。

后四、八拍动作相同，唯方向相反。

【要 点】

动作要求协调，劲力顺达，歇步要坐下去，冲拳要有爆发力。

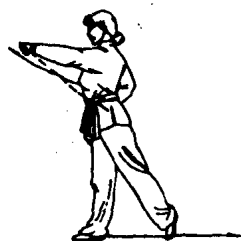


图 1-28



图 1-29



图 1-30

7、蹬腿冲拳

【预备姿势】并步抱拳。动作说明与要点同手型练习。

【动作】左弓步右冲拳→右蹬腿左冲拳→左弓步右冲拳→并步抱拳

(1) 左弓步右冲拳

左脚向斜方向 45 度迈步，屈膝成左弓步；左手握拳不动，右手向左弓步方向平冲拳，拳心朝下；目视右手前方（图 1-32、图 1-33）。

(2) 右蹬腿左冲拳

重心移至左腿，伸膝支撑，右腿做蹬腿动作，脚尖勾起，高于胯平，力点在脚跟；同时，左手由腰间向蹬腿方向冲拳，右拳收回至腰间；目视左手前方（图 1-34）。



图 1-31

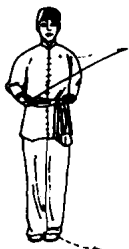


图 1-32

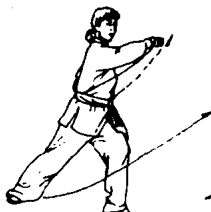


图 1-33



图 1-34

(3) 左弓步右冲拳

左脚不动，腿屈膝，右腿向斜后方落步成左弓步；同时，左手收回至腰间，右手向左弓步方向冲拳；目视右手前方（图 1-35）。



图 1-35