

中国拳术与气功丛书

武 术 对 练

——对拳 刀进剑 空手对棍 英海 编著



中国武术出版社

中国拳术与气功丛书

武 术 对 练

——对拳 刀进剑 空手对棍

英 海 编著

中国群众出版社

一九八七年·北京

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，祛病延年大有裨益。

对练，是中国传统武术运动项目之一，为武术爱好者所喜习。研习对练，不仅可以强身、自卫，而且可以培养武术的攻防意识，提高武术的实战技能。本书选录了“对拳”、“刀进剑”、“空手对棍”三种不同对练形式的套路，供已掌握拳术和器械练习方法者自学、研习。

中国拳术与气功丛书

武 术 对 练

——对拳 刀进剑 空手对棍

英 海 编著

中国书店出版社出版

（北京西城区太平桥大街4号）

北京北郊华生印刷厂排版

北京外文印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 3.5 印张

72千字 1987年6月 北京第1版

1987年6月第1次印刷 1—27 200册

统一书号：7271·177 定价：0.75元

前 言

对练，即由二人或二人以上按照固定的武术套路进行攻防技术的练习，是中国传统的武术运动项目之一。它依据各类拳种或器械所固有的攻防技术和规律编制而成。练习时，对练双方均要攻防合理，意识逼真，动作熟练，配合默契。对练一般分为徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三种形式。

武术对练由来已久。宋代，对练已成百戏演出的节目。在鼓乐声中，两人一对作对打表演，共七至八对。表演节目有“刀对牌”、“枪对牌”、“剑对牌”（见南宋孟元老《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》）。当时民间瓦舍艺人中也有“打套子”（见南宋吴自牧《梦粱录》卷十九）的武术对练。同时，对练也是军中的武术训练项目之一。后来，历代都有不同程度的发展。

研习对练，不仅具有强身、自卫的功能，而且对培养武术的攻防意识，提高武术的实战技能都很有效，另外，它也是人民群众所喜闻乐见的娱乐运动。

本书根据徒手对练、器械对练、徒手与器械对练的三种形式，分别选录了“对拳”、“刀进剑”、“空手对棍”套路。

上述套路的动作是以武术中常见的踢、打、摔、拿、击、刺等动作为主体，内容丰富，结构严谨，变化有韵，难

度适中，适合于已掌握拳械练习方法的武术爱好者自学和研习。

由于水平有限，错误难免，望加指正。

作者

目 录

前言

第一章	对拳套路	(1)
第一节	对拳套路动作名称	(1)
第二节	对拳套路动作说明	(3)
第二章	刀进剑套路	(34)
第一节	刀进剑套路动作名称	(34)
第二节	刀进剑套路动作说明	(35)
第三章	空手对棍套路	(73)
第一节	空手对棍套路动作名称	(73)
第二节	空手对棍套路动作说明	(75)

第一章 对拳套路

第一节 对拳套路动作名称

预备势

- | | |
|-------------|-------|
| 1. 甲并步击胸 | 乙含胸按掌 |
| 2. 乙别腿击背 | 甲屈肘前跌 |
| 3. 乙垫步踩头 | 甲侧身闪躲 |
| 4. 甲抱腿顶膝 | 乙上步后倒 |
| 5. 甲上步卡喉 | 乙抬脚抵胸 |
| 6. 乙蹬腿横贯 | 甲直体闪躲 |
| 7. 甲盖步搬腿 | 乙仰身转体 |
| 8. 甲上步搬腿 | 乙撑地反击 |
| 9. 甲上步冲拳 | 乙后倒闪躲 |
| 10. 乙直腿勾踢 | 甲前跌撑地 |
| 11. 甲向前滚翻 | 乙鲤鱼打挺 |
| 12. 甲弓步冲拳 | 乙虚步挑拳 |
| 13. 甲、乙击步对持 | |
| 14. 甲、乙弓步横贯 | |
| 15. 甲上步横贯 | 乙退步格挡 |
| 16. 甲提膝顶腹 | 乙双掌按拦 |
| 17. 甲弓步砍掌 | 乙弓步双格 |
| 18. 乙弓步双推 | 甲弓步双按 |
| 19. 乙上步弹踢 | 甲弓步按压 |

20. 乙弓步砍掌
21. 甲蹲地前扫
22. 甲蹲地后扫
23. 甲弓步砍掌
24. 乙弓步托肘
25. 甲弓步拧臂
26. 乙弓步拧臂
27. 甲弓步砍掌
28. 甲弓步卡喉
29. 乙弓步搬腕
30. 甲弓步砍掌
31. 甲跳步箭弹
32. 甲弓步右冲
33. 甲弓步左冲
34. 甲弓步横贯
35. 乙弓步冲拳
36. 甲弓步横贯
37. 甲弓步勾拳
38. 甲转身摆腿
39. 甲弓步横贯
40. 乙弓步冲拳
41. 甲转身背摔
42. 乙右里合腿
43. 甲抱腿前掀
44. 甲腾空侧踹
45. 乙抓臂锁喉
46. 甲弓步拧腕

甲弓步格架
乙跨步闪躲
乙提膝闪躲
乙弓步格架
甲直体伸臂
乙弓步前俯
甲弓步前俯
乙跪步闪躲
乙跪步仰头
甲弓步前俯
乙弓步分掌
乙弓步拍脚
乙弓步格挡
乙弓步格挡
乙弓步格架
甲弓步格架
乙弓步格架
乙弓步横挡
乙马步遮拦
乙弓步格架
甲闪躲抓腕
乙转身后翻
甲闪躲抱腿
乙抢背滚翻
乙低头闪躲
甲挺胸仰头
乙跪步低头

- | | |
|-------------|-------|
| 47. 甲弓步抓发 | 乙跪步撮指 |
| 48. 乙转身拧腕 | 甲前俯转臂 |
| 49. 甲转身反弹 | 乙弓步上架 |
| 50. 甲弓步抄掌 | 乙弓步举臂 |
| 51. 甲提膝弹踢 | 乙马步拍脚 |
| 52. 乙弓步反掌 | 甲落步抓腕 |
| 53. 甲右里合腿 | 乙低头闪躲 |
| 54. 甲抱腿坐压 | 乙倒地后撑 |
| 55. 乙撑地蹬臂 | 甲前倾扑跌 |
| 56. 甲翻身仰卧 | 乙屈膝侧卧 |
| 57. 甲鲤鱼打挺 | 乙乌龙绞柱 |
| 58. 甲弓步挑拳 | 乙弓步冲拳 |
| 59. 甲、乙弓步穿掌 | |
| 60. 甲、乙并步按掌 | |
- 收势**

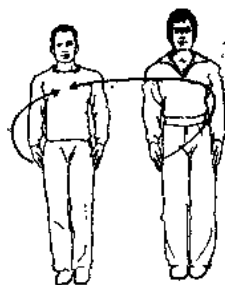
第二节 对拳套路动作说明

预备势

甲、乙* 并步平行站立，相距约半步左右；两手五指并拢，臂部垂于身体两侧；眼向前平视（图A-1）。

1. 甲并步击胸 乙含胸按掌

甲上体左转；右臂经体前向左、向上划弧至左胸前屈肘，臂内



图A-1

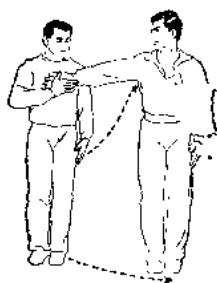
* 分头者为甲，平头者为乙。

旋，向乙胸部击掌，掌指向右；目视右掌。

乙略含胸；右掌向右、向前、向左弧形上摆，屈肘，用掌心按住甲右掌背，掌指向左；目视右掌（图A—2）。

2. 乙别腿击背 甲屈肘前跌

(1)乙右腿屈膝，重心右移；左脚向左伸向甲两脚前；左臂向后、向上、向前弧形摆动，左掌击甲背部，掌指向左；目视左脚（图A—3）。



图A—2



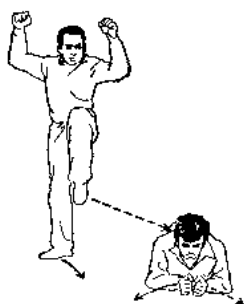
图A—3

(2)甲身体前跌；两臂屈肘，两掌变拳；掌轮、前臂尺骨一侧同时着地，拳心相对并拢；眼视下方。

乙右脚向左前方上半步，膝伸直；左腿提膝至体前，脚尖向下；两掌变拳，屈肘上摆至头两侧；目视甲头部（图A—4）。

3. 乙垫步踩头 甲侧身闪躲

乙右脚蹬地向左前方跳跃半步；左脚向甲头部下踩；目视左脚。



图A—4

甲两拳变掌向两侧分开撑地；
上体抬起左移；目视乙小腿(图A—5)。

4. 甲抱腿顶膝 乙上步后倒

(1)甲两手抱住乙左小腿踝部，
右手在上，左手在下；右肩贴靠乙左
膝后部前顶；右腿屈膝前移跪地；
眼视下方。



图A—5

乙右脚向前上步，屈膝；眼视
前下方(图A—6)。

(2)甲右蹬地；左腿前移屈膝
地；两手松开向前撑地；目视乙。



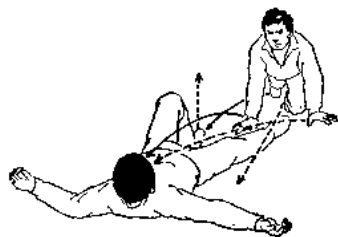
图A—6

乙身体左转180度，臀、背、
臂依次着地；两臂置于体两侧；左
腿屈膝；目视甲(图A—7)。

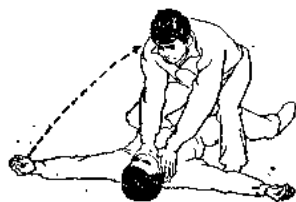
5. 甲上步卡喉 乙抬脚抵胸

甲右脚上步置于乙两腿中间；
紧接左脚上步置于乙右肋旁，两腿屈膝；两臂伸直；两手以
虎口处卡乙喉部；目视乙。

乙左脚上抬；脚掌抵住甲胸部；目视甲(图A—8)。



图A—7



图A—8

6. 乙蹬腿横贯 甲直体闪躲

乙左腿蹬击甲胸部，上体略抬起，左拳向甲头部横击，目视甲。

甲两腿伸直，上体直起，两臂屈肘，右手抓握乙左脚前掌，左手抓握乙左脚后跟，掌心向上，目视乙（图A—9）。

7. 甲盖步搬腿 乙仰身转体

甲左腿经右腿前向右盖步，膝微屈，目视乙。

乙上体后倒随甲移动，两臂着地置于左右两侧，目视甲（图A—10）。



图A—9

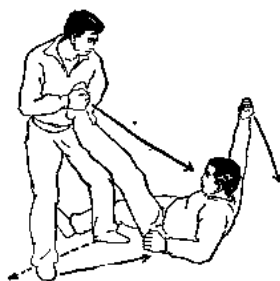


图A—10

8. 甲上步搬腿 乙撑地反击

甲右脚经左脚后向右前方上步，屈膝，目视乙。

乙身体随甲移动，左肘撑地，上体抬起，右拳前摆欲击打甲，目视甲（图A—11）。



图A—11

9. 甲上步冲拳 乙后倒闪躲

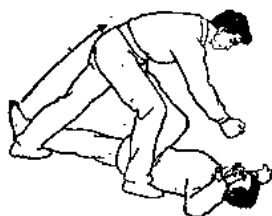
甲左脚收至右脚后侧；右脚向乙左肋旁上步，屈膝；上体前俯，腹部紧压乙左腿；同时右手松开乙左脚跟，变拳向乙头部冲击；目视乙。

乙左腿屈膝，上体后倒；右臂下落，肘着地；目视甲（图A—12）。

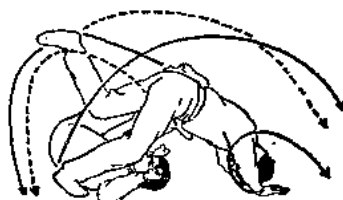
10. 乙直腿勾踢 甲前跌撑地

乙右腿直起勾踢甲腰臀部；左腿向上蹬击甲腹部，目视甲。

甲重心前移；左腿屈膝向后上方抬起；左手松开乙左脚掌，两臂屈肘，两手向前撑地，掌指向前；头后脑部轻着地面；目视腹部（图A—13）。



图A—12



图A—13

11. 甲向前滚翻 乙鲤鱼打挺

甲以后脑、肩、背、臀依次向前滚翻；左、右脚依次落步，左脚在后，屈膝，脚前掌着地全蹲；右脚在前，屈膝；两手指撑于体两侧；眼视前方下方。

乙两腿前上摆，随之向下落，再屈膝收腿，两脚同时着

地，上体抬起，身体成反弓形；眼视前方（图A—14）。

12. 甲弓步冲拳 乙虚步对拳

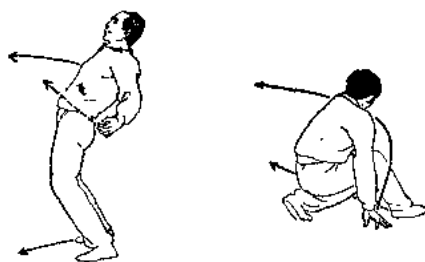
（1）甲身体左转；右脚向左后上步，屈膝半蹲；左腿蹬直成右弓步；右臂外旋，随体转向左，向上擦掌，高与肩平，掌心向上；右臂屈肘内旋，左掌向上、向右划弧，按于右上臂，掌心向下；目视乙。

乙右脚向左前方上步，上体左转；右

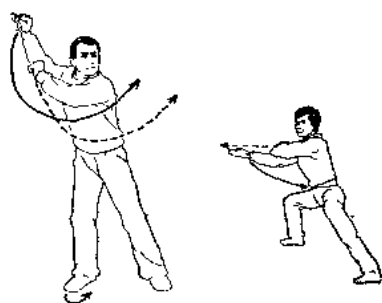
拳向前上方摆至头右上方，左拳向前上摆至右肘旁，两臂微屈，拳心向右；目视甲（图A—15）。

（2）甲左掌变拳向左冲出；右掌变拳收于腰侧；目视乙。

乙右脚内扣，右腿屈膝半蹲；左膝微屈，内旋成左虚步；两拳向下、向左、向上划弧形摆至体左前方，两臂微屈，高与肩平，右拳置于左上臂内侧，拳心向左，两拳心相



图A—14



图A—15

对，目视甲（图 A—16）。

13. 甲、乙击步

对峙

(1) 甲左脚向左上步，左腿微屈，左臂屈肘，置于胸前；右臂置于体右侧；目视乙。

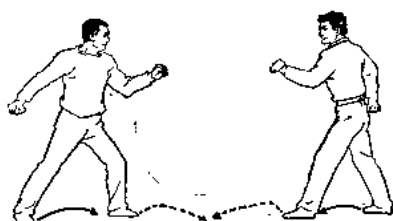


图 A—16

乙重心前移；左脚向前移一脚左右，左腿屈膝；右臂下摆至体右侧；目视甲（图 A—17）。

(2) 甲、乙左脚蹬地跳起；右脚前摆击触左脚跟后，向前落步，随之左脚向前落步，两腿屈膝；目视对方（图 A—18）。



图 A—17

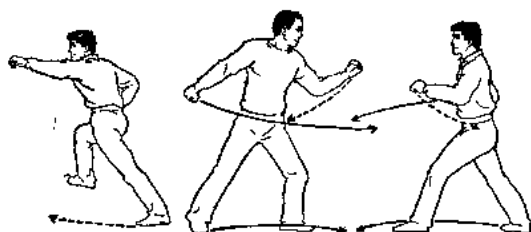


图 A—18

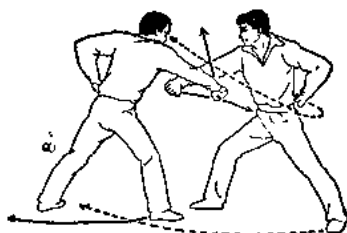
14. 甲、乙弓步横贯

甲、乙上体左转；右臂内旋，向前、向左，弧形摆臂，前臂外侧相击，拳心向右；左拳置于腰侧；同时右脚上步，屈

膝；左腿蹬直成右弓步；目视前臂（A图—19）。

15. 甲上步横贯 乙退步格挡

甲上体右转；左臂内旋，左拳向后、向左、向前、向右弧形上摆横击乙头部，拳心向前；右拳收至腰侧；同时左脚向前上步，屈膝；右腿蹬直成左弓步；目视左拳。



图A—19

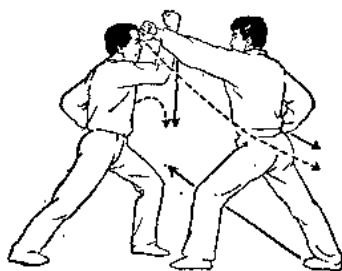
乙右脚向后退步，右腿蹬直；左腿屈膝成左弓步；右臂屈肘外旋，以前臂桡骨一侧向右上方格挡甲前臂；目视右臂（图A—20）。

乙右脚向后退步，右腿蹬直；左腿屈膝成左弓步；右臂屈肘外旋，以前臂桡骨一侧向右上方格挡甲前臂；目视右臂（图A—20）。

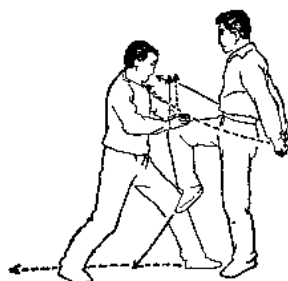
16. 甲提膝顶腹 乙双掌按拦

甲左腿伸直；右腿屈膝上提向乙腹部顶击；同时两臂下摆至体后两侧；目视右膝。

乙右腿屈膝，重心后移；两臂内旋，两拳变掌由上向下按甲右膝部；目视两掌（图A—21）。



图A—20



图A—21

17. 甲弓步砍掌 乙弓步双格

甲右腿向前落步，屈膝成右弓步；同时两拳变掌经体两侧弧形上摆，砍击乙颈部，掌心向上，掌指向前；目视乙。

乙左脚向后退步，左腿蹬直；右腿屈膝成右弓步；两臂外旋，以手腕桡骨一侧向左右上方格挡甲两前臂，掌心向里，掌指向上；目视甲（图A—22）。

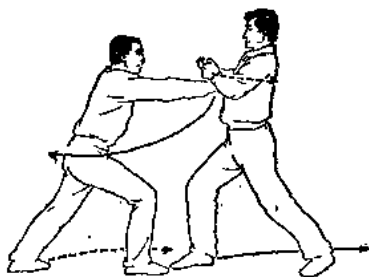


图A—22

18. 乙弓步双推 甲弓步双按

乙两掌向甲胸部推击，两臂伸直，掌指向上，小指一侧向前；目视掌。

甲重心后移，含胸；两臂屈肘内旋，由上向下按拦乙前臂，掌心向下，掌指相对；目视掌背（图A—23）。



图A—23

19. 乙上步弹踢 甲弓步按压

（1）乙左脚上步，左腿屈膝；两臂向下弧形后摆至体两侧；目视甲腹部。

甲右脚向后退步，两臂由下向体两侧弧形上摆，高与肩