



钱炳祥
杨晓斌 主编

军体拳

JUNTIQUAN
SHIZHAN JINENG TUJIE

实战技能

解放军出版社

图解



军体拳立战技能图解

主 编：钱炳祥 杨晓斌
副主编：朱 琳 张宏春
祝林芳 郑国威

解 放 军 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

军体拳实战技能图解 / 钱炳祥, 杨晓斌主编. —北京: 解放军出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5065-6039-9

I. ①军… II. ①钱… ②杨… III. ①军事体育—拳术—套路(武术)—图解 IV. ①G852.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051386 号

书 名: 军体拳实战技能图解

主 编: 钱炳祥 杨晓斌

责任编辑: 秦宇忠

出版发行: 解放军出版社

社 址: 北京市西城区地安门西大街 40 号 邮编: 100035

电 话: 66531659

E-Mail: jfjwycbs@public.bta.net.cn

印 刷: 中国人民解放军第一二零五工厂印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 80 千字

彩 图: 535 幅

印 张: 17.375

印 数: 1—10000 册

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5065-6039-9

定 价: 48.00 元

前 言

军体拳，是由拳打、脚踢、摔打、夺刀、夺枪等格斗基础动作组合而成的一种实用拳术。它具有节奏分明、套路连贯、攻防意识较强的特点。它遵循由简到繁，从基本功到基本动作，运动量由小到大的原则编成。动作上融入了踢、打、摔、拿、夺刀、夺枪、袭击等格斗基本动作，动作精练适用，每一动都是“一招制敌”，同时它还吸取了长拳舒展大方、动作灵活、迅猛有力、节奏分明的特点，以及南拳步稳、动作刚劲有力的风格。进行军体拳训练，人体各部位几乎都参加运动，使人的身心得到全面锻炼，能改善人体机能，较好地发展肌肉的力量和关节的灵活性，达到强身健体、增强体质之目的。此外，练军体拳时，不受场地和器材的限制，天气影响也不大，是适合广大青少年练习的一种优秀拳种。

从1976年解放军体育学院组织部分格斗专家创编军体拳以来，参与练习的人数得到迅速发展，不但在军队因军体拳是共同训练科目内容，是百万官兵必须学会的技能，也是民兵和预备役部队开展的训练科目；现在又成为我国大部分中学生、大学生军事技能训练中常进行的演练项目，甚至成了一些企业事业单位进行健身和集体表演的内容，军体拳也从当初的一套续编成为四套。练习军体拳的群体，也从以前的现役和复转军人群体扩大到全民大众。了解和熟悉军体拳的人数迅速增长，军体拳已成为我国练习者较多的拳种之一。

军体拳虽说在国内广为流传，但很多练习者只是会套路的演练，对每个动作本身所蕴涵的攻防含义却了解不多，更不能将其用于实战之中。在军体拳的训练中，如果不了解动作的内涵，而只是进行套路形式的练习，就反映

不出军体拳的本质，打起拳来也只是花拳绣腿，转变成为体操化练习，失去军体拳本身的价值。作为创编军体拳的单位和曾经参与军体拳编创者，我们有义务，也有责任，使广大练习者能了解和掌握军体拳的实战技能。为此，我们编写了这本《军体拳实战技能图解》，供广大军体拳爱好者研习参考之用。

本书由解放军军事体育进修学院特种技能训练教研室钱炳祥、杨晓斌担任主编，朱琳、张宏春、祝林芳、郑国威任副主编。在编写过程中得到解放军军事体育进修学院杨文彬、肖文锦、南宁、孙毅、陈勇、徐兆安、牛海军等领导同志的关心与支持。在此谨表谢忱。全书技术动作由钱炳祥、杨晓斌示范，丁之亮拍摄完成，最后由杨晓斌同志定稿和校对。

由于时间仓促，水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请朋友们在训练实践中，不断总结经验并提出宝贵意见或建议，以便我们作进一步的充实与完善。

编 者

2009年10月于广州

目 录

第一章	军体拳基本功训练 / 1
第一节	军体拳基本手型和步型图解 /1
第二节	军体拳基本功组合练习图解 /12
第二章	第一套军体拳 / 35
第一节	军体拳第一套套路分解演示及实战技能图解 /35
第二节	军体拳第一套套路连续演示图 /71
第三章	第二套军体拳 / 80
第一节	军体拳第二套套路分解演示及实战技能图解 /80
第二节	军体拳第二套套路连续演示图 /124
第四章	第三套军体拳 / 137
第一节	军体拳第三套套路分解演示及实战技能图解 /137
第二节	军体拳第三套套路连续演示图 /184
第五章	第四套军体拳 / 206
第一节	军体拳第四套套路分解演示及实战技能图解 /206
第二节	军体拳第四套套路连续演示图 /248
第六章	军体拳教学训练方法 / 260
第一节	基本功 /260
第二节	教学步骤与方法 /266

第一章 军体拳基本功训练

第一节 军体拳基本手型和步型图解

一、手型

1. 拳

四指并拢卷握,拇指紧扣食指和中指的第二指关节。拳心向下为平拳(如图 1-1),拳眼向上为立拳(如图 1-2)。拳的击打力点主要是拳面、拳背、拳轮。用于击打要害部位。

要点: 拳心握实,拳面要平,手腕要直。

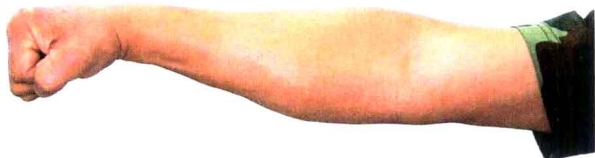


图 1-1



图 1-2

2. 掌

(1) 立掌

四指并拢伸直,拇指内扣、弯曲,紧贴于虎口处,手掌与小臂略成直角,力达掌根或掌外缘。用于推击敌面部、肩部。配合下蹲闪击敌胸腹。推、击、(如图 1-3)。



图 1-3

(2) 插掌

四指并拢伸直,拇指弯曲紧贴于虎口处,手腕挺直,力达五指尖。用于插、戳击敌眼睛,喉部(图 1-4、1-5)。



图 1-4



图 1-5

(3) 横掌

四指并拢伸直, 拇指弯曲紧贴于虎口处, 手腕内收。用于砍、切 (图 1-6、1-7)。



图 1-6



图 1-7

(4) 八字掌

四指伸直,拇指向外分开。用于挡、抓、卡、拉、压(图 1-8)。



图 1-8

3. 勾

五指第一指节捏拢在一起、屈腕。用于击、搂、啄(图 1-9)。

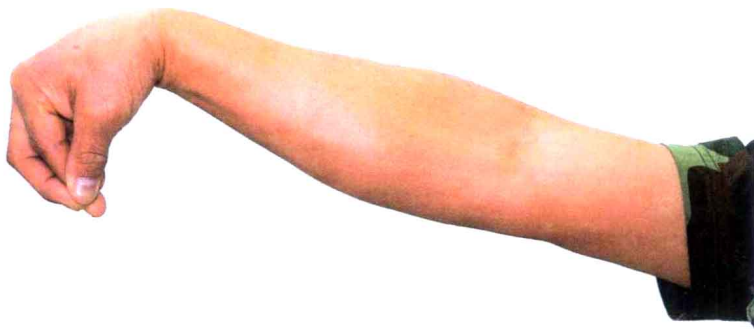


图 1-9

二、步型

1. 马步

两脚平行开立(约本人脚长三至四倍),脚尖正对前方,屈膝半蹲,膝部不超过脚尖,大腿接近水平,全脚掌着地,身体重心落于两腿之间,挺胸、塌腰,两手插于腰间,虎口向上,两眼向前平视(图 1-10)。

要点: 挺胸、塌腰、脚跟外蹬。



图 1-10

2. 弓步

左脚向前一大步,脚尖向前稍内扣,左腿屈膝,大腿略平,膝盖不超过脚尖。右腿挺直,脚尖内扣;上体对正前方,两手插于腰际,虎口向上,两眼向前平视。弓左腿为左弓步,弓右腿为右弓步(图 1-11、1-12)。

要点: 前腿弓,后腿绷;挺胸、塌腰、沉髋;前后脚成一直线。



图 1-11



图 1-12

3. 虚步

右腿屈膝半蹲,左脚向前,脚跟离地,脚尖稍内扣,虚点地面,膝微屈,重心落于后腿,两手虎口向上,插于腰际,两眼平视(图 11)。左脚在前为左虚步,右脚在前为右虚步(图 1-13、1-14)。

要点:挺胸、塌腰、虚实分明。



图 1-13



图 1-14

4. 仆步

两脚左右开立,右腿屈膝全蹲,大腿和小腿靠紧,臀部接近小腿,全脚掌着地,脚和膝外展,左腿挺直仆平,脚尖里扣,全脚掌着地。左掌立于右胸前,右手握拳收于腰间,眼向左方平视(图12)。仆左脚为左仆步,仆右脚为右仆步(图1-15、1-16)。

要点:挺胸、塌腰、沉髋。



图 1-15



图 1-16

5. 歇步

两腿交叉靠拢全蹲，左脚着地，脚尖外展，右脚前掌着地，膝部贴近左腿外侧，臀部坐于右脚接近脚跟处，两手插于腰间，眼向左前方平视，左脚在前为左歇步；右脚在前为右歇步（图 1-17、1-18）。

要点：挺胸、塌腰、两脚靠拢并贴紧。



图 1-17



图 1-18

6. 跪步

两脚前后分开(约本人脚长的 2.5 倍),前腿屈膝下蹲,膝盖与脚尖在一条直线上,大腿略成水平,后腿(前脚掌着地)下跪接近地面。左脚在前为左跪步,右脚在前为右跪步(图 1-19、1-20)。

要点:挺胸、塌腰。



图 1-19



图 1-20