

长拳



Changquan

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

配教学光盘

with DVD-ROM



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

长拳 / 国家体育总局武术研究院组编. —北京: 高等教育出版社, 2010. 1

(中国武术段位制系列教程)

ISBN 978-7-04-025810-3

I. 长… II. 国… III. 长拳-套路(武术)-教材

IV. G852. 121. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236299 号

中国武术段位制系列教程

长拳

国家体育总局武术研究院 组编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

总 机 010-58581000

购书热线 010-58582141

网 址 <http://www.hep.com.cn>

<http://www.hepsd.cn>

印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16

印 张 14

字 数 248 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价 51.60 元 (含光盘 2 张)

策划编辑 曹京华

责任编辑 曹京华 易斯翔

责任校对 姜国萍

责任印制 韩 刚

封面设计 1 点印象

版面制作 韩璐儿

图片摄影 赵戈辉

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25810-00

中国武术段位制考评标准



中国  术协会 审定

中国武术段位制系列教程

国家体育总局武术研究院 组编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING



审委会名单



《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主 任：王筱麟 蔡龙云

副 主 任：王玉龙 吴 彬 刘 援

委 员（以姓氏笔画为序）：

习云太	王培锬	邓昌立	冯志强	江百龙
刘宝山	刘鸿雁	朱瑞琪	李旺华	陈顺安
陈雁飞	周之华	庞林太	郭瑞祥	曾乃梁
温佐惠				





编委会名单



《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清

名誉副主任：杨贵仁 刘志鹏

主任委员：高小军

副主任委员：陈国荣 龙杰 卢逊

主 编：康戈武

副 主 编：门惠丰 邱丕相

编 委（以姓氏笔画为序）：

王世泉	王建华	王常凯	毛明春	冯宏芳	孙永田
关铁云	朱宝珍	肖彤岭	李成银	李恒昌	吴光宇
吴连枝	吴信良	佟庆辉	沙俊杰	陈小旺	陈正耀
陈亚斌	邵建功	张希贵	张维福	杨 丽	杨振铎
和有禄	周盟渊	洪 浩	钟振山	郭志禹	栗胜夫
钱源泽	梁以全	曹京华	程大力	曾于久	

编务办公室主任：冯宏芳 曹京华

成 员（以姓氏笔画为序）：

马 剑	马爱民	王开文	王立峰	田金龙	冯宏鹏
孙 刚	刘宇峰	刘 溯	李树栋	张学生	邸国勇
武世俊	杨祥全	屈国锋	姜 智	郭玉成	蔡宝忠

本册执行主编：冯宏芳 牛怀录

本册参编人员（以姓氏笔画为序）：

钱源泽 马剑（执笔） 孙刚（执笔）

教学光盘演示：刘清华 付洋 罗弘 李岩





出版说明



《中国武术段位制》是中国武术协会制定的一项评价习武者武术水平的等级制度。以此为依据编写的《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”),旨在完备《中国武术段位制》的考评内容和等级标准。力求通过标准化段位技术体系的建立,推动武术运动广泛普及,促进武术流派百花齐放,引导习武者通过逐级晋段,循序渐进地了解和掌握武术知识体系和拳、械技术,达到科学锻炼身体的目的。

《中国武术段位制》的考评内容包括武德与武术礼仪、理论知识、技术技能3个方面。对高段位申报者,还要考评他们在武术理论方面的建树和对武术发展的贡献。缘此,本系列教程确定了《武德与武术礼仪》《中国武术史》《武术概论》3册理论教程和一册《中国武术段位制理论考试题解》;选编了长拳、少林拳、太极拳(陈、杨、吴、武、孙、和)、形意拳、八卦掌、通臂拳、截脚、翻子拳、八极拳、螳螂拳、五祖拳、咏春拳12个拳种的17册教程,以及不受拳种限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》和《剑术》《短棍》《二节棍》3种器械教程。

《中国武术段位制》将习练武术的水平,由低到高分段前级(一至三级)、初段位(一至三段)、中段位(四至六段)、高段位(七至九段)。一定的段位等级,通过一定的标准来界定。因此,制定统一的考评标准,明确不同段级间的标准差异是这套系列教程的重点。

在制定统一的技术标准方面,我们依据武术发展的内在规律,将“既可单练、又可对打、还能实战”的传统武术演练形式,确立为技术内容的结构标准。即每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,突出了传统武术“练打结合”的特色,体现了武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质,使习练者既掌握动作的操练方法,又懂得动作的攻防含义。

为了明确不同段级间的差异,本系列教程按照循序渐进、系统学习的原则,从技术元素、动作数量和难度3个方面进行了规范。

其一,以增加技术元素提高段级的标准。本套系列教程围绕武术各拳种、器械均包含的“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,通过逐段增加新技术元素的方式,明确了一至五段技术内容,第六段技术内容是对上述5类技术元素的综合运用。例如,一段技术只有“打”的攻防方法;二段技术增加“踢”的攻防方法……依此类推,具体如下表所示:

打·····	一段技术元素
打、踢·····	二段技术元素
打、踢、拿·····	三段技术元素
打、踢、拿、靠·····	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔·····	五段技术元素
综合(打、踢、拿、靠、摔)·····	六段技术元素

其二，以增加动作数量提高段级的标准。即在逐段增加技术元素的同时，循序渐进地增加动作数量。

其三，以加大动作难度提高段级的标准。即同一技术元素在由低到高的段级中，是通过由基础到衍生、由简易到繁难的顺序来表现的。例如，“打”是武术运动中最为基本、简易和被广泛使用的技术元素，被列为一段技术内容，同时也是二至六段的技术内容。而“打”的技术有“冲、劈、推、撩、托、盖”等多种表现形式和向左、右、前、后等不同方位，按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，依次分为6份，分别编入一至六段。这样，通过变换技术元素的表现形式、加大单个动作（或组合动作）的难度，从整体上逐渐提高一至六段技术的难度。

《趣味武术（段前级教程）》《武术功法》和《自卫防身术》的段级技术内容同样遵循上述原则编定，既保证了本系列教程体例的统一，也保证了不同拳种教程同一段级的技术借鉴和技能互补。

按照逐段增加技术元素、动作数量和难度制定出的段位标准，不仅便于习练者明确段级间的差异；而且，随着段级的晋升，会逐步掌握所习拳种的技术体系，体现了循序渐进、系统学习的原则；还能有效避免学习内容挂一漏万、简单重复等问题。此外，由于这套系列教程均按此体例编写，就学习武术的基本技术元素而言，习练者不论练习哪个拳种，学习进度都是一致的，在达到某一个拳种的段位水平后，可以转学另一拳种的高一级别段位技术。

《中国武术段位制》考评内容的标准化和规范化，为顺利实施《中国武术段位制》标准化考试奠定了基础，有助于武术的发展和在国内外的广泛传播。此外，标准化还是多样化的基础。20世纪50年代，由中国武术协会组编的二十四式简化太极拳，拉开了各式传统太极拳全面发展的序幕，是标准化带动武术流派百花齐放的突出例证。

本系列教程是根据2007年10月召开的“全国武术段位制工作会议”关于“段位评定从套段转入考段”的会议决议启动编写的。2008年，国家体育总局武术研究院相继聘请了一百多位有代表性的民间武术传人和专家、学者，启动了段位考评内容的创编和配套教程的编写工作。2008年7月，本系列教程通过中国武术协会的审定。评审委员会认为：“《中国武术段位制系列教程》编写目的明确，体例得当，体现了传统性和时代性，段级标准与技术难度适宜，技术规范，拳种和器械风格突出，是一部学术性、代表性、可行性都值得肯定的作品，达到了发布实施的标准。”随后，编写人员又按照内容符合体例、图解符合规范的要求进行加工，再经专家审稿、出版编辑的加工才正式摄制教学片、拍摄技术图片、合成书稿。应该说，这套集众多传人和专家、学者的学识和智慧创编而成的系列教程，是一部将《中国武术段位制》的实施与继承、传播武术融为一体的精心之作。当然，对于这项崭新的系统工程而言，由于组织者、参编者业务水平的局限，不当之处在所难免，敬请读者指正。

感谢北京市什刹海体育运动学校崔亚辉对本书教学光盘拍摄工作给予的大力支持。

国家体育总局武术研究院

二〇〇九年二月



凡

例



1. 《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)是由国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定并颁布实施的武术段位制教学与考试用书。

2. 本系列教程依据流传地域广阔、技理特点鲜明和适宜全民健身的原则,以博大精深的武术理论和技术体系为基础精选、精编而成。本系列教程包括理论教程4种、拳术教程17种、器械教程3种;不受拳、械种属限制的《趣味武术段前级教程》《武术功法》《自卫防身术》3种;共计27分册。

3. 本系列教程理论和技术分册,均独立成册。理论分册体例请详阅各册书首说明。技术分册均分概述、段位技术图解两章。其中,第一章介绍该系技术的历史沿革和基本技法;第二章介绍该系技术的初段位(一至三段)和中段位(四至六段)技术内容。段前级(一至三级)的技术内容单编一册《趣味武术(段前级教程)》。

4. 本系列教程遵循循序渐进的系统学习原则,从丰富的武术素材中提炼出基本技术元素,再由易到难、各有侧重地选取各段技术内容。例如,从各拳种徒手动作中提炼出“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,依次随段位技术由低至高的提升,列为一至五段技术的侧重内容,6段技术内容是对5类技术元素的综合和提升。《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》和《自卫防身术》亦依此进行素材筛选和分段编排。

5. 本系列教程按照“练打结合”的传统训练原则设计运动形式。每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,充分突出传统武术“既可单练、又能对打、还能实战”的技术要求。所以,同一动作在单练套路中强调动作规格,在对打套路中强调动作紧凑、配合默契,在拆招时则强调可用于搏击。也就是说,同一动作在3种练习形式中表现的动作幅度、节奏、劲力不尽相同。

6. 本系列教程技术分册的动作图解统一按照下述体例进行编写:

(1) 每级段位技术套路(单练、对打)的预备式,不列入动作数。

(2) 拆招图解中,均由两人并步直立开始,按动作的攻防含义进行进攻、防守或防守反攻,完成拆招动作即止,不再以直立姿势结束。

(3) 动作名称采用形象化(传统)动作名称和描述性(现代)动作名称。如黑虎偷心(弓步冲拳),又如揽雀尾(原地棚、捋、挤、按)。分解动作的图题,只采用描述性名称。

(4) 图号的编排方式为:章序号+节序号+本节成式动作序号。例:“图2-1-1起势”,其中“2”表示第二章,第一个“1”表示第一节,第二个“1”表示第一节第一式动作,“起势”表示这一式动作的名称。

(5) 图示中演练者的方向根据身体运动变化的方位,始终以面前为前、背后为后、左侧为左、右侧为右。



(6) 图示中的运动路线：虚线（- - -）表示左侧肢体下一个动作的运动轨迹，实线（——）表示右侧肢体下一个动作的运动轨迹，箭头（→）表示该部位的运动方向。

(7) 对打套路和拆招图片中，甲方始终从右边起势，乙方始终从左边起势。

7. 本系列教程技术分册，均配有教学光盘。习练者借助教学光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强练习效果。

8. 图解中的用语，力求统一。如太极拳的“掇”统一为“掇”，“采”统一为“採”，“含胸”统一为“涵胸”，掩手肱捶、右二肱、倒卷肱、抹眉肱中的“肱”统一为“肱”等。

9. 本系列教程中的技术基本形态是指该拳、械最基本的、最常用的技术形态。型，指静止动作的肢体形状，如手型、步型等。态，指运动过程中的动态，如手法、步法等。这类形态，大多指人体局部肢体的单一动作环节，不是构成套路的单个动作形态。同一基本形态只在第一次出现时进行介绍。

10. 不论单练、对打或拆招练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。这一要求未写入图解中，详见《武德与武术礼仪》。

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010) 58582135 58582141



目

录



第一章 长拳概述	1
第一节 长拳的历史沿革	2
第二节 长拳的基本技法	3
一、对人体静型技法的要求	3
二、对人体动态技法的要求	3
三、对整体运动技法的要求	4
四、对攻防技法的要求	4
第二章 长拳段位技术图解	5
第一节 长拳一段技术图解	6
一、基本形态	6
二、单练套路	12
三、对打套路	17
四、拆招	22
第二节 长拳二段技术图解	25
一、基本形态	25
二、单练套路	31
三、对打套路	39
四、拆招	45
第三节 长拳三段技术图解	48
一、基本形态	48
二、单练套路	53
三、对打套路	65
四、拆招	73

第四节 长拳四段技术图解	76
一、基本形态	76
二、单练套路	79
三、对打套路	93
四、拆招	105
第五节 长拳五段技术图解	109
一、基本形态	109
二、单练套路	114
三、对打套路	134
四、拆招	148
第六节 长拳六段技术图解	152
一、基本形态	152
二、单练套路	154
三、对打套路	180
四、拆招	197
附录	201

第一章

太极拳概述



第一节 | 长拳的历史沿革

长拳是以姿势舒展、动迅静定、劲力饱满、节奏鲜明为特点的一个武术拳种。

“长拳”一词曾出现在明朝的多部拳论中。例如，戚继光所著的《纪效新书·拳经捷要篇》曾有“宋太祖有三十二势长拳”的记载。程子颐等人所著的《武备要略·长拳说》将“长拳”单独列为一节，并在文中写道：“谚云，长拳兼短打，如锦上添花。”唐顺之在其所著的《武编·拳》中专门论述了“长拳”、“短打”及其相互关系。文中说：“长拳变势，短打不变势。逼近用短打，若远开则用长拳。行着，既晓短打，复会行着，短不及长矣……”

1937年，技击学会编著的《国术大全》将“长拳”做为一个独立的拳种，与燕青拳、二郎拳、行拳、六合拳等拳种并列叙述。

中华人民共和国国家体育运动委员会成立后，邀请了一批武术专家和学者，以查拳、华拳、花拳、红拳、炮拳以及少林拳等拳种为基础，以四击、八法、十二型为技术和技法标准，选取姿势舒展、大开大合、翻转腾跃的动作，进行重新组合与编排，编创出了被统称为“规定长拳”的甲组长拳、乙组长拳、初级长拳等套路，以及相应组别的剑术、刀术、棍术、枪术套路。规定长拳及器械被作为武术竞赛和在青少年中推广的内容，得到了较为广泛的普及。随后，依照武术竞赛规则的要求，运动员根据自己的身体素质及运动特长，编创出了有别于“规定长拳”的长拳套路参加“自选长拳”的比赛。与此同时，以拳、掌、勾为基本手型，以弓步、马步、仆步、虚步、歇步为基本步型，以腾空飞脚、腾空摆莲、旋风脚为基本跳跃动作，以提膝平衡、侧身平衡、燕式平衡为基本平衡动作的长拳基本功逐渐成为长拳项目的训练内容并形成了稳定的训练模式。以长拳徒手技术为基础，以长拳运动风格为特色的剑术、刀术、棍术、枪术套路及其演练技巧也逐步成熟起来。至此，现代长拳，或说是新编长拳形成了自己的体系。现代长拳的产生和完善，是现代武术人集体智慧的结晶。目前，伴随着武术套路竞赛发展起来的长拳技术体系，已经成为全国性、洲际性和国际性武术比赛的主要内容。同时，长拳也被各级各类学校选为开展青少年武术教育的主要内容。

第二节 | 长拳的基本技法

一、对人体静型技法的要求

长拳运动中的静止性动作，包含有立、站两种形式。“立”指单腿支撑的独立状态，“站”指双腿站于地面的状态。当单腿独立之时，其动作应当如同鸡在运动中突然停止，一只鸡爪蜷曲收起，另一只鸡爪紧紧抓地，身体稳固、安定而不晃动。当双脚站立于地面时，其动作应当如同苍松一样，刚健、挺拔，富有一种巍然气势。由此可以看出，长拳运动中的静止动作应当体现“静中有动”的辩证关系，使静止动作内含有动的意蕴而不显僵硬。

在长拳运动中，不论是立、还是站的静止性动作，在功架上要表现出势正招圆的动作规范；在气势上要表现出雄壮豪放的精神气魄，即眼睛要专注于一定的方向，有“伺机待动”之势，而且两眼还应如同闪电般锐利，透射出一种强大的威慑力。

二、对人体动态技法的要求

长拳动态动作，从速度来看，呈现为缓动、迅疾交错行进。当动作缓慢运行时，要像雄鹰在空中盘旋那样，外似安寂、内含机警；当快速运动时，动作要似疾风、海潮，快不可测。同时，还强调将缓动和迅疾交错衔接，相互映衬，表现出动迅静定的特点。从形态来看，长拳运动要求旋转、弯曲和扭拧的动作，应当像车轮一般，紧密围绕一个轴心圆滑而又快速地转动；而且当身体扭拧、弯曲时，身体如同弯弓一般，内蓄强大的韧性与回弹力，不能呈现出松懈之态。长拳套路的运动路线以直线进退为主，竞技长拳套路会穿插弧线和斜线，并多有起伏转折、窜蹦跳跃、闪展腾挪、旋转翻滚等动作。



三、对整体运动技法的要求

长拳运动是强调人体内外合一的整体运动，要求内部的精神、气息、劲力与表现于外的静型和动态协调一致。

练习长拳要求全神贯注，将攻防意识贯注于动作，再通过眼神的配合表现出来。

练习长拳要求在自然呼吸的基础上，运用“提气”、“托气”、“聚气”、“沉气”4种呼吸方法配合动作。一般来说，在完成跳跃动作时，先吸气，然后屏气，就是以“提气”配合。在完成各种定势亮相动作时，以气息配合动作保持姿势不出现变动，就是“托气”。在以爆发力完成“寸劲”动作时，辅以短促的呼气催发劲力，就是“聚气”。“沉气”就是气往下沉，有助加大呼吸量，在完成平衡稳定和发劲动作时，用沉气进行配合尤其重要。

长拳运动要求“劲力顺达”。顺，就是要符合人体运动的规律，而且意识、气息要配合一致。达，就是要让力量达到攻击的目标。为此，在劲力运用技法方面，要刚柔相兼，不能一味的刚而形成僵劲，也不能一味的柔而失去长拳的特点。同时，要注重通过瞬间爆发的“寸劲”，表现出准确的力点，展示出“力达”的演练效果。

四、对攻防技法的要求

长拳运动在攻防技击方面，强调长击速打，主动出击，以快制慢，以刚为主。同时，长拳运动多以腿法来彰显其动作的攻击威力，并通过腾空跳跃中的各类腿法展现长拳运动的威武雄风，体现长拳特有的“退举遥击”的攻防效能。长拳运动在强调“长”的同时，也采用动作幅度小的动作来映衬“长”，乃至在演练时大开大合；在长击时，以肘打、膝撞、肩靠等“短打”相辅，显现出“短以卫长”的技法，体现了人体技击的功能以及对人体在格斗过程中的技法要求。



第二章

长拳段位技术图解