

枪术竞赛套路

中华人民共和国
体育运动委员会
武术研究院审定



人民体育出版社

282923

枪 术 竞 赛 套 路

中华人民共和国体育运动委员会武术研究院 审定

人 民 体 育 出 版 社

枪术竞赛套路

中华人民共和国体育运动委员会武术研究院 审定

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 3印张 76千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1—8,000册

ISBN 7-5009-0394-4/G·371 定价：1.60元

出版说明

近年来，国内外武术运动蓬勃发展，各种形式的竞赛活动日益频繁，迫切需要规范化的竞赛套路。为此，国家体委武术研究院组织了国内著名的教练员、太极拳名家和部分优秀运动员，编制了长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、棍术、枪术七个竞赛套路。

这七个套路保留了有关拳术、器械的风格特点，反映了当今武术的技术水平。不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则的要求。它们是国内外武术比赛也是1990年亚运会武术比赛的内容。

新编制的这七个竞赛套路已经国家体委武术研究院审定，现编绘成书出版发行，并将摄制教学录像带广泛发行。我们相信，这七个竞赛套路的推广，将对武术竞赛的规范化、对武术的普及和提高起到积极的促进作用。

参加长拳、南拳、刀术、剑术、棍术、枪术竞赛套路的编写人员有(以姓氏笔画为序)：邓昌立、王洁、白文祥、刘玉萍、张山、张广德、李文英、陈莉红、鹿林太、赵长军、原文庆、黄建刚、傅全智、彭英。参加太极拳竞赛套路的编写人员有：门惠丰、计月娥、张山、李天骥、李德印。

本书的执笔人是：邓昌立、王洁。

目 录

动作名称·····	(1)
动作说明·····	(4)
附：枪术竞赛服装规定·····	(85)

动作名称

第一段

1. 预备势
2. 并步下扎枪
3. 插步亮掌
4. 转身弓步扎枪
5. 弓步拦拿扎枪
6. 后点步扎枪
7. 跨步劈枪
8. 转身跃起劈枪
9. 跨步托枪
10. 上步斜劈枪
11. 插步下拨枪
12. 并步半蹲下扎枪
13. 转身劈枪
14. 转身拿扎枪
15. 弓步拦拿扎枪
16. 横裆步托枪
17. 转身劈枪
18. 高虚步抱枪

第二段

19. 后点步扎枪
20. 上步劈枪

21. 横裆步上托枪
22. 转身扣腿点枪
23. 并步崩枪
24. 弧行步绞枪
25. 插步拦拿扎枪
26. 盖步拦拿扎枪
27. 弓步拦拿扎枪
28. 反身下扎枪
29. 弓步侧推掌

第三段

30. 虚步崩枪
31. 左右舞花枪
32. 舞花过背枪
33. 云枪拿扎枪
34. 反手穿梭枪
35. 回身缠喉穿枪
36. 跟步劈枪
37. 回身劈枪
38. 单手抛枪
39. 仆步摔把
40. 抛枪
41. 转身坐盘抱枪

第四段

42. 转身拦拿扎枪
43. 弓步拦拿扎枪
44. 丁步崩枪
45. 挑枪戳把

46. 翻身过背舞花枪
47. 转身提膝下扎枪
48. 云枪拿扎枪
49. 弓步拦拿扎枪
50. 横裆步托枪
51. 横裆步斜举枪
52. 并步立枪推掌
53. 收势

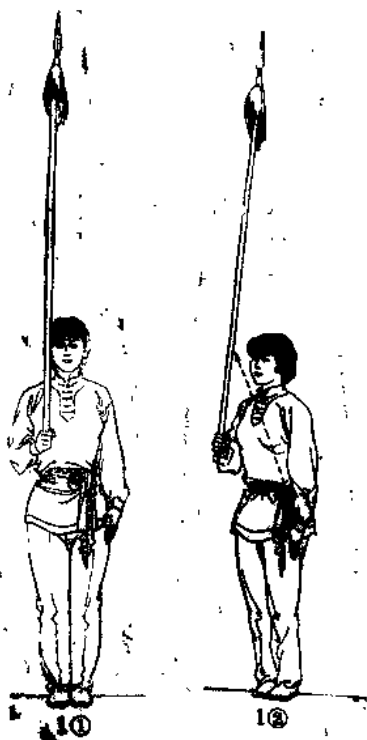
动作说明

第一段

1. 预备势

并步立于场地右侧，随后身体略右转，右手握把持枪置于右胸前，左手垂于体侧；目视前方。

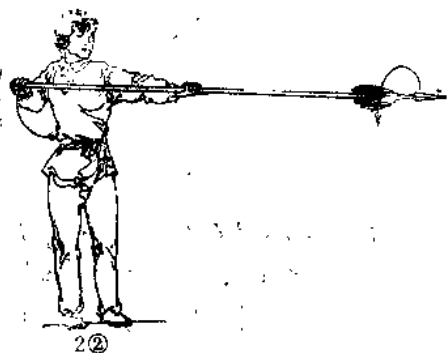
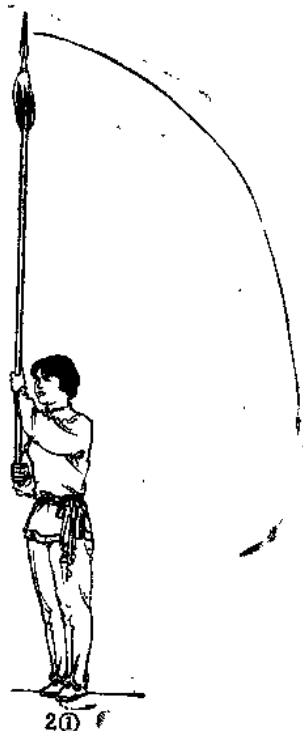
(图1①②)



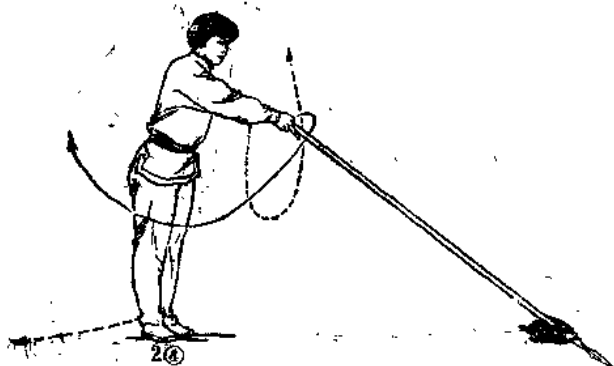
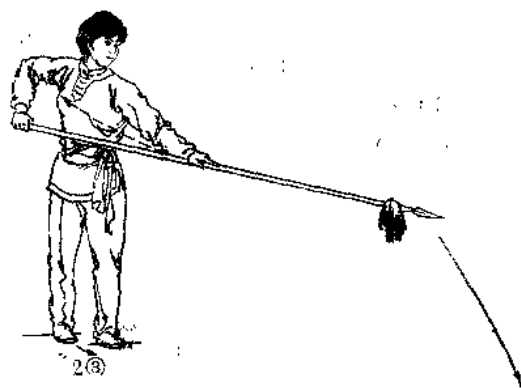
注：图中实线表示下一动枪尖与右脚的运行路线，虚线表示枪把与左脚的运行线路；运动员的服装，应按规定穿着。下同。

2. 并步下扎枪

①左手上举握枪身中段，随身体左转，左手引枪下落，枪尖朝前下方，右手握把收于腰右侧。(图2①)

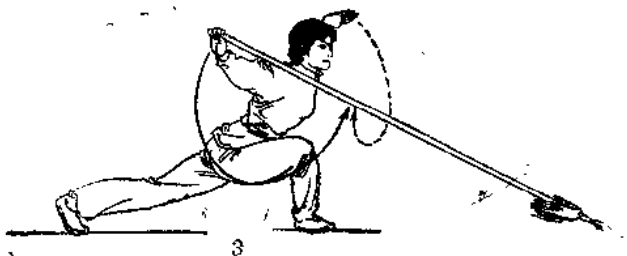


②左手持枪内扣拿枪，右脚向左脚靠拢，同时右手推把向前下扎枪，左臂屈肘，左手成立掌护于右上臂内侧。(图2③—④)



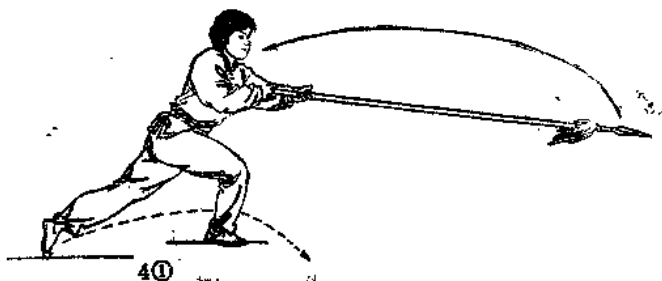
3. 插步亮掌

枪尖亮掌：左脚向右脚后插步，同时右手握把由内向下，向右划弧，停于身体右侧，手臂伸直，右手稍高于肩，左手由内向下，向左划弧亮掌，掌心向外，指尖向前，目视前方。（图3）



4. 转身弓步扎枪

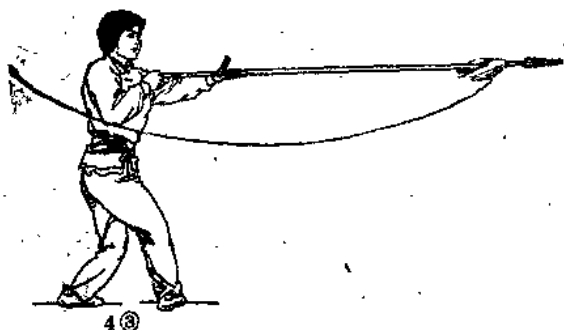
①双手由体侧下落，右手握把顺势前推，将枪尖抬离地面，同时左手接握枪身，目视枪尖。(图4①)



②左脚绕经右脚内侧向右前方上步，左手松握枪身向枪尖方向滑移，使枪向左拨摆。(图4②)



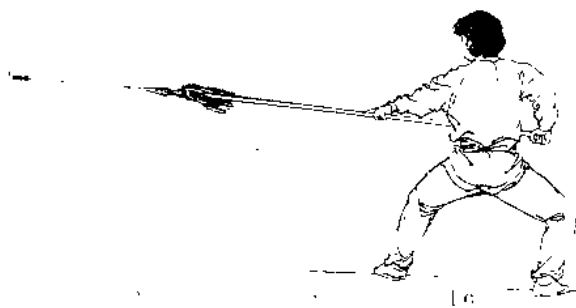
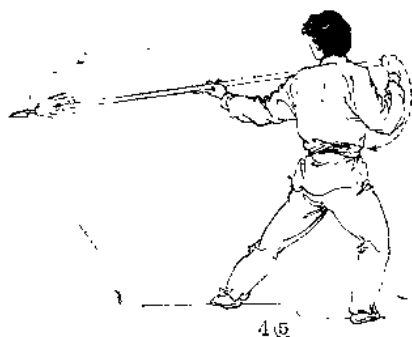
③右脚绕经左脚内侧向左前方上步，上体右转，左手松握枪身向把端滑移，将枪向右推拨。(图4③)



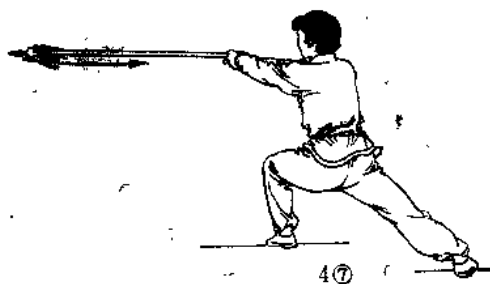
④右手握把向左腋下推送，上体后仰，枪尖经后向左云拨。(图4④)



⑤左脚稍向前上步，左手滑握枪身中段，随即右手握把下翻收于腰右侧，左手持枪内扣拿枪。(图4⑤⑥)

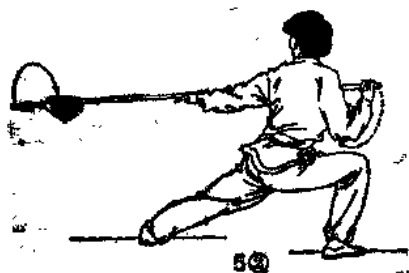
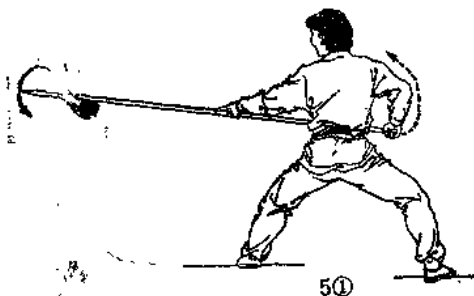


⑥重心前移成左弓步，右手推把向前扎枪。(图4⑦)



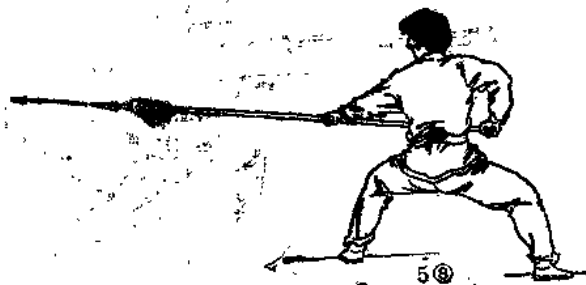
5. 弓步拦拿扎枪

①重心后移成半马步，右手抽把收于腰右侧，随即向上翻把，左手持枪外翻拦枪。(图5①②)

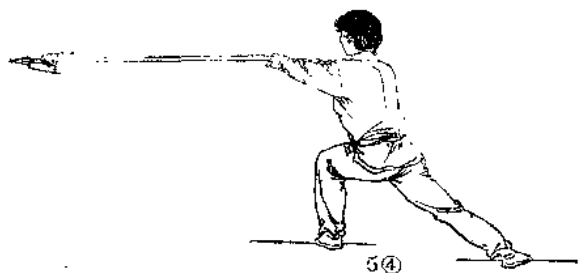


②右手握把下翻收于腰右侧，左手持枪内扣拿枪。(图5

③)

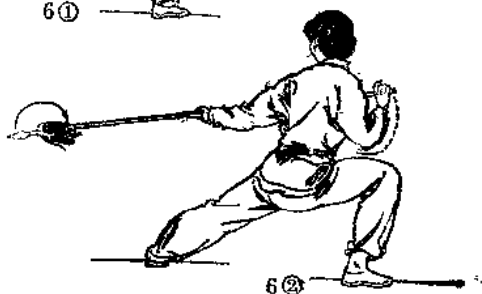
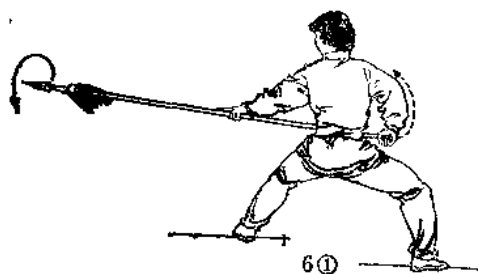


③重心前移成左弓步，右手推把向前扎枪。(图5④)(重复两次弓步拦拿扎枪的动作)

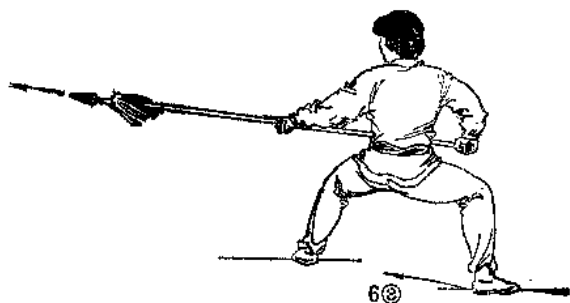


6. 后点步扎枪

①重心后移成半马步，右手抽把至腰右侧，随即向上翻把，左手持枪外翻拦枪。(图⑥①②)



②右手握把下翻收于腰右侧，左手持枪内扣拿枪。(图 6 ③)



③左腿直起，右脚向前收半步，脚尖点地，右手推把向前扎枪。(图 6 ④)

