

武术竞赛系列丛书

中国武术研究院 中国武术协会 审定

南拳

竞赛套路

2.13

人民体育出版社

G 852.13

2

332398

武术竞赛系列丛书

南拳

11113

竞赛套路

中国武术研究院编 中国武术协会审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

南拳竞赛套路/中国武术研究院, 中国武术协会审定. - 2 版. - 北京:人民体育出版社, 1998

(武术竞赛系列丛书)

ISBN 7 - 5009 - 1716 - 3

I. 南… II. ①中… ②中… III. 南拳 - 套路(武术) IV. G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38455 号

*

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

880 × 720 毫米 32 开本 7.125 印张 50 千字
1989 年 6 月第 1 版 1999 年 2 月第 2 版第 2 次印刷
印数:1—8,100 册

*

ISBN 7 - 5009 - 1716 - 3/G · 1615

定价:9.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

T9/9/13

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,中国武术研究院、中国武术协会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、南刀、南棍、太极拳、太极剑、刀术、剑术、棍术、枪术等竞赛套路。

竞赛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。

竞赛套路已经中国武术研究院审定,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,随着竞赛套路的推广,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、庞林太、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:黄建刚、王洁。

目 录

动作名称……………(1)

动作说明……………(6)

动作名称

第一段

1. 预备势 (6)
2. 并步抱拳 (7)
3. 抱拳震脚 (13)
4. 左弓步冲拳 (15)
5. 左弓步冲拳 (20)
6. 高虚步鞭拳 (22)
7. 骑龙步冲拳 (24)
8. 左弓步冲拳 (26)

9. 左弓步截桥(31)
10. 左弓步圈桥标掌 ... (33)
11. 马步双切掌(37)
12. 马步左右挑掌(39)
13. 马步双推单指(41)
14. 马步双推单指(46)
15. 马步双标掌沉桥(49)
16. 右弓步架桥(53)
17. 骑龙步压肘(57)
-
18. 开步双虎爪(62)
19. 骑龙步推掌(66)
20. 腾空转体里合腿(68)
21. 跌扑剪扫侧踹腿(72)
22. 鲤鱼打挺(76)
23. 虚步鹤嘴手(79)
24. 独立步双虎爪(82)
25. 左弓步双虎爪(84)
26. 转身鞭拳插掌(92)

27. 前蹬腿冲拳 (95)
28. 跪步盖掌 (98)
29. 骑龙步撞拳 (101)
30. 马步劈桥 (103)

第二段

31. 转身挂盖拳 (109)
32. 横钉腿右弓步冲拳 .. (111)
33. 勒手横踩腿双推掌 .. (117)
34. 单蝶步拍地 (122)
-
35. 右弓步叠掌 (125)
36. 麒麟步左弓步叠掌 .. (126)
37. 右弓步架冲拳 (130)
38. 左横裆步右抛拳 (132)
39. 右横裆步左抛拳 (134)
40. 上步挂盖拳 (136)
41. 插步鞭拳 (140)
42. 转身挂盖拳 (142)
43. 拖步抛撞拳 (144)

- 44. 马步撑掌……………(146)
- 45. 挂盖扫右弓步撞拳…(149)
- 46. 歇步下冲拳……………(156)
- 47. 马步双挂拳……………(158)
- 48. 跪步双虎爪 ………… (159)

第三段

- 49. 单拍脚半马步冲拳…(163)
- 50. 单蝶步压肘……………(166)
- 51. 插步冲拳……………(171)
-
- 52. 上步冲拳转身挂盖拳
……………(174)
- 53. 马步侧冲拳……………(178)

第四段

- 54. 转身挂盖右弓步滚桥
……………(182)
- 55. 右弓步双推单指 ……(189)
- 56. 上步挂盖拳 …………(193)
- 57. 拖步抛撞拳 …………(195)

58. 拖步冲拳 (198)
59. 插步鞭拳转身挂盖拳
..... (201)
60. 弓步架掌 (205)
61. 转身挂盖退步冲拳 (207)
62. 左弓步双推掌 (212)
63. 虚步推掌冲拳 (215)
64. 并步抱拳 (217)
65. 收势 (220)
-

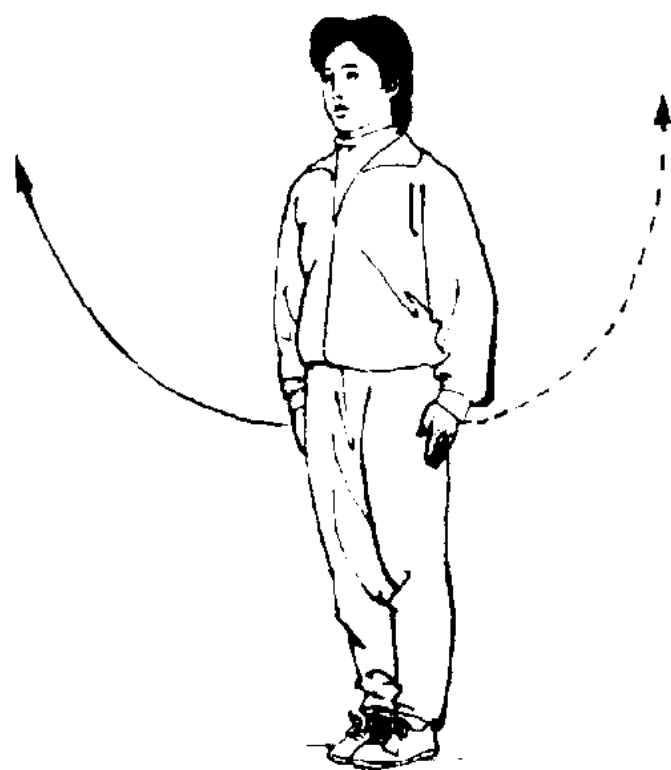


图 1

动作说明

第一段

1. 预备势

面向场地右前方，两脚并立，
两手垂于体侧；目视前方。（图 1）



图 2 ①

第一段

2. 并步抱拳

①两臂经体侧抬起之后向前平举,两掌掌心朝下。(图 2 ①②)

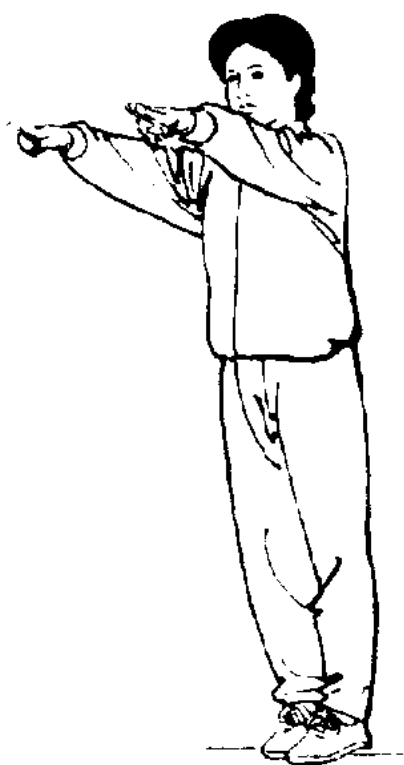


图 2 2)

第一段

注：图中实线表示下一动右手、右脚的运行路线，虚线表示左手、左脚的运行路线；运动员的服装，应按规定穿着。下同。

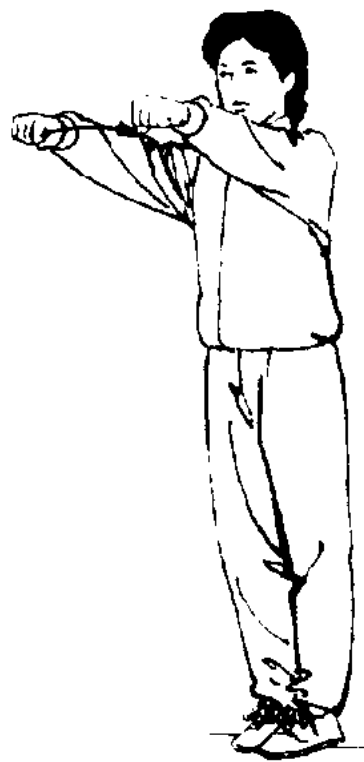


图 2 ③

第一段

②两掌握拳。(图 2 ③)

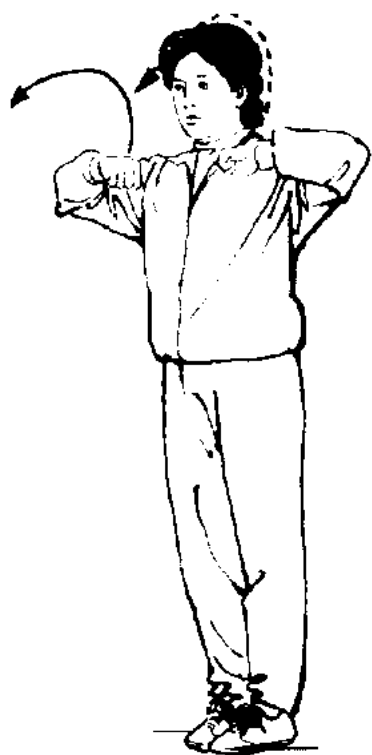


图 2 ④

第一段

③两臂屈肘,两拳收于胸前。

(图 2 ④)

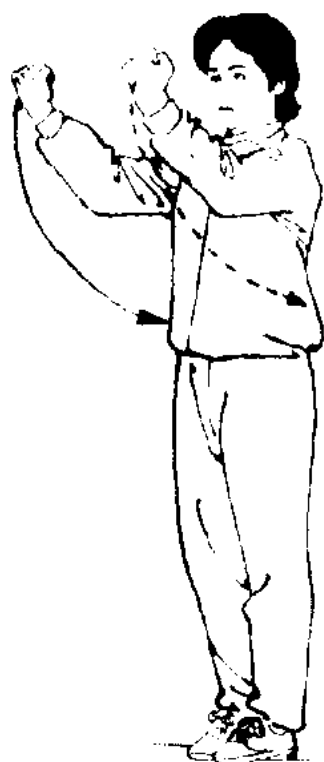


图 2 ⑤

第一段

④两臂外旋,两拳经上向前下挂。(图 2 ⑤)