

国际武联指定教材

# 武术 | 中级 | 教程



国际武联技术委员会审定  
人民体育出版社

上

5 0 7 9 2 2

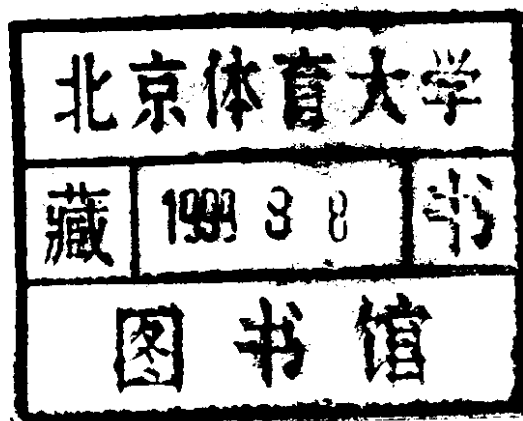
国际武联指定教材

TY17/11  
**武术中级教程**

(上册)

张 山 主编

(国际武联技术委员会审定)



人民体育出版社



北体大 B00094619

**(京) 新登字 040 号**

**图书在版编目 (CIP) 数据**

武术中级教程/张山主编. -北京: 人民体育出版社, 1997  
国际武联指定教材  
ISBN 7-5009-1518-7

I. 武… II. 张… III. 武术-中国-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 16917 号

人民体育出版社出版发行  
冶金工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

※

850×1168 毫米 32 开本 17.625 印张 390 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5150 册

※

ISBN 7-5009-1518-7/G · 1417

(上、下册) 定价: 47.00 元

---

地址: 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)

|       |                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主 编   | 张 山                                                                                                                        |
| 副 主 编 | 吴 彬、门惠丰、王培锬                                                                                                                |
| 编辑委员会 | 张 山、吴 彬、门惠丰、王培<br>锬、邱丕相、宦鸿贤                                                                                                |
| 执 笔 者 | 李巧玲(长拳)、刘同为(刀术)、<br>温力(剑术)、陈国荣、杨丽<br>(棍术)、邱丕相(枪术)、王培<br>锬(南拳)、朱瑞琪(南刀)、陈<br>新富(南棍)、门惠丰(太极<br>拳)、李自力(太极剑、长拳对<br>练)、杨中平(单刀进枪) |

# 前 言

国际武术联合会成立以来，武术运动在世界各国得到迅速推广。国际武联会员协会亦从原有的 38 个发展为 70 个，武术在世界各地蓬勃发展，喜爱武术的人越来越多。为适应形势，满足各国和各地区普及与提高武术水平的需要，国际武联秘书处在技术委员会指导下，组织具有丰富教学经验的高级教练员、教授编写了本教材。本教材分初、中、高级三册。

为使武术爱好者了解、掌握拳术及器械的技击方法，在中级教程中增加了长拳对练、单刀进枪两个项目，高级教程为 10 个项目竞赛套路汇编，并对每项竞赛套路的要点和教学提示作了说明。这套教材适于不同技术水平、不同层次的武术爱好者使用。

此套教材编写中突出了传统性、实用性和科学性；所编项目宽泛，以适应和满足不同的需要和爱好；每项目均从基础入门开始，循序渐进。以简洁的文字、生动的插图将各项目的基本武功技术要点、教法提示以及训练方法系统地、规范地介绍给读者，便于学习与实践，具有较高的可操作性。初稿完成后，特邀请武术界有名望的权威专家进行了鉴定、审修工作，使之更为严谨、科学。

1996年8月国际武联技术委员会在中国北京召开会议，对书稿进行审查、定稿。会议一致认为该教材既继承和体现了各项目的传统风格特点，又具有较强的基础性、统一性、系统性和规范性。会议认为这是一部易懂、易记、易教、易学、易练的，适于各个国家和地区的武术组织、馆校、俱乐部进行培训的教学用书，同时也为武术爱好者提供了一部较好的自学教材。

在本教材编写过程中，得到国际武联有关官员的关注和支持，得到中国武术协会、中国武术研究院、北京体育大学、上海体育学院、北京武术队以及武术界著名专家蔡龙云、马贤达、何福生、刘玉华、习云太、陈昌棉、庞林太、王常凯、曾乃梁、李德印、康戈武、张福云、冯如龙等先生的大力支持与协助。在此一并致以诚挚的感谢。

因本书篇幅较长，因此分为上、下册，但内容不分先后。

国际武术联合会技术委员会

G852  
92:2

82223

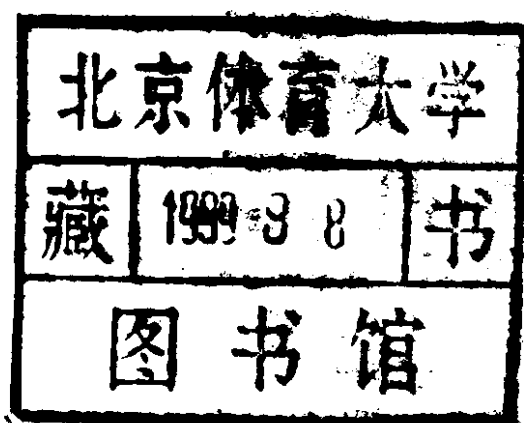
国际武联指定教材

Ty17/11  
**武术中级教程**

(下册)

张 山 主编

《国际武联技术委员会审定》



人民体育出版社



北体大 B00094618

# 目 录

## 上册

### 长拳

- 一、组合动作..... 2
- 二、中级长拳 ..... 31

### 刀术

- 一、组合动作 ..... 86
- 二、中级刀术..... 128

### 剑术

- 一、组合动作..... 179
- 二、中级剑术..... 235

### 棍术

- 一、组合动作..... 315
- 二、中级棍术..... 353

### 枪术

- 一、组合动作..... 429
- 二、中级枪术..... 490

## 下册

### 南拳

- 一、组合动作..... 558
- 二、中级南拳..... 572

### 南刀

- 一、组合动作..... 616
- 二、中级南刀..... 641

### 南棍

- 一、组合动作..... 688
- 二、中级南棍..... 733

### 太极拳

- 一、组合动作..... 784
- 二、中级太极拳..... 809

### 太极剑

- 一、组合动作..... 861
- 二、中级太极剑..... 875

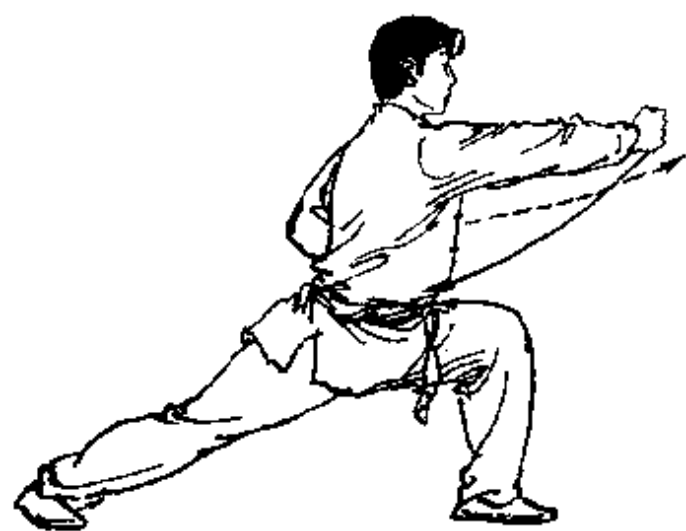
### 长拳对练

- 长拳对练..... 914

### 单刀进枪器械对练

- 单刀进枪..... 971

# 长拳



## 一、组合动作

### 组合动作名称

第一组合：预备势——上步里合腿弓步勾手推掌——回身震脚弓步连环冲拳——单拍脚弓步顶肘——并步抱拳——上步里合腿弓步勾手推掌——回身震脚弓步连环冲拳——单拍脚弓步顶肘——收势；

第二组合：预备势——弓步架冲拳——提膝勾手亮掌——前跃步仆步搂手弓步冲拳——弹腿冲拳——顺弓步冲拳——并步抱拳——弓步架冲拳——提膝勾手亮掌——前跃步仆步搂手弓步冲拳——弹腿冲拳——顺弓步冲拳——收势；

第三组合：预备势——震脚弓步双推掌——扶地后扫腿——仆步穿掌上步箭弹——提膝斜下冲拳——并步抱拳——震脚弓步双推掌——扶地后扫腿——仆步穿掌上步箭弹——提膝斜下冲拳——收势；

第四组合：预备势——提膝推掌——前跃步摆掌仆步拍掌——转身插步双摆掌——搂手弓步勾手推掌——并步抱拳——提膝推掌——前跃步摆掌仆步拍掌——转身插步双摆掌——搂手弓步勾手推掌——收势。

## 组合动作说明

第一组合：预备势——上步里合腿弓步勾手推掌——回身震脚弓步连环冲拳——单拍脚弓步顶肘——并步抱拳——上步里合腿弓步勾手推掌——回身震脚弓步连环冲拳——单拍脚弓步顶肘——收势

## 动作说明

预备势：两脚并步站立，两手握拳抱于腰两侧，拳心朝上。目视前方（图 A-1）。

**要点：**挺胸、立腰，两肘向后牵拉，两拳紧贴腰侧。

（一）上步里合腿弓步勾手推掌

1. 左转身，左脚向左斜前方上步，脚尖外摆；同时，左手自腰侧向左上方摆出。目视左手（图 A-2）。

2. 身体继续左转，右脚向上、向左弧形踢摆，当摆至面前时，用左掌心迎击右脚掌；右拳变掌顺势摆至体后。目视右脚（图 A-3）。



图 A-1



图 A-2



图 A-3

3. 右脚向后插落，左腿顺势屈膝成左弓步；同时，右掌经腰侧立掌向前推出，高与肩平；左掌顺势向下摆至身后成勾手，勾尖朝上。目视前方（图 A-4）。

**要点：**里合腿击拍要响亮；里合腿接近体前时要加速用力；弓步推掌要拧腰、顺肩。

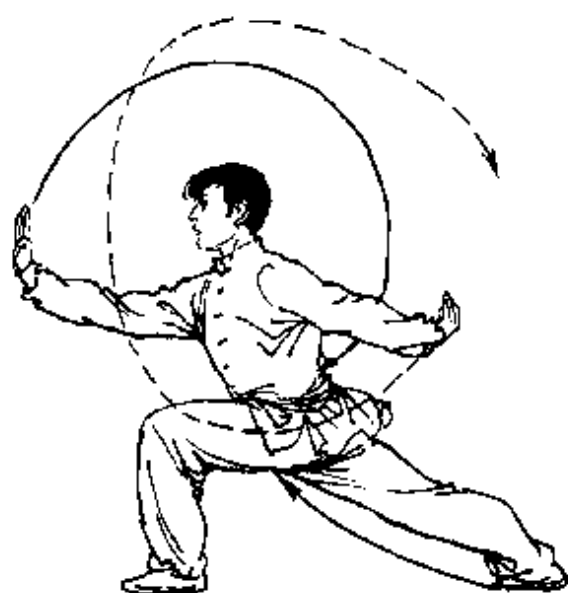


图 A-4

## （二）回身震脚弓步连环冲拳

1. 身体右后转，左脚随之碾转，右腿屈膝提起；同时，左勾手变掌经下向前随转体再经头前上方向前下按至平举部位，横掌，掌心朝前，掌指尖朝右；右掌向上绕摆至腰右侧成抱拳。目视左掌（图 A-5）。

2. 右脚下落并向地面跺踏，随即左腿屈膝提起，脚背贴于右膝后侧；同时，左臂微屈，左掌随震脚下按至胸前。目视左掌（图 A-6）。



图 A-5



图 A-6

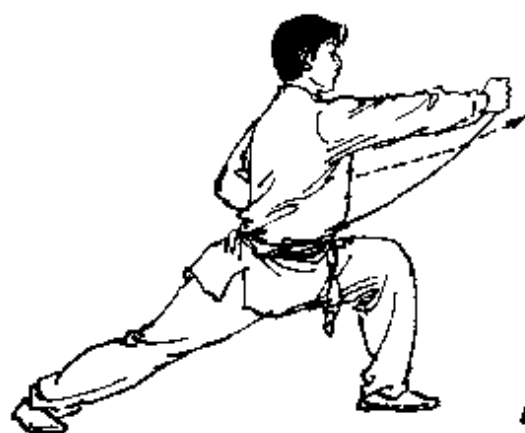


图 A-7



图 A-8

3. 左脚向前落步，屈膝半蹲成左弓步；同时，右掌自腰

侧立拳向前冲出；左掌变拳顺势收至腰左侧。目视前方（图 A-7）。

4. 左拳自腰侧立拳向前冲出；同时右拳收至腰右侧。目视前方（图 A-8）。

**要点：**转身震脚与下按掌要完整一致；冲拳与收手要完整一致。

### （三）单拍脚弓步顶肘

1. 身体重心前移，左腿挺膝立起，右脚向前移半步；同时，左、右手依次向上举至头前上方，并用左掌心迎击右手背。目视前方（图 A-9）。

2. 右腿挺膝、绷脚面向前上方摆起，当摆至面前时，用右掌掌心迎击右脚面，左掌顺势举于左上方。目视右手（图 A-10）。



图 A-9



图 A-10

3. 右腿屈膝下落；同时，右臂屈肘、握拳向内、向下收于左胸前；左掌顺势向下收于右拳处，掌指尖朝上，掌心贴

紧右拳面。目视左掌（图 A-11）。

4. 右脚向右前方落步，屈膝半蹲成弓步；同时，左掌推右拳使肘向前平直顶出。目视右前方（图 A-12）。

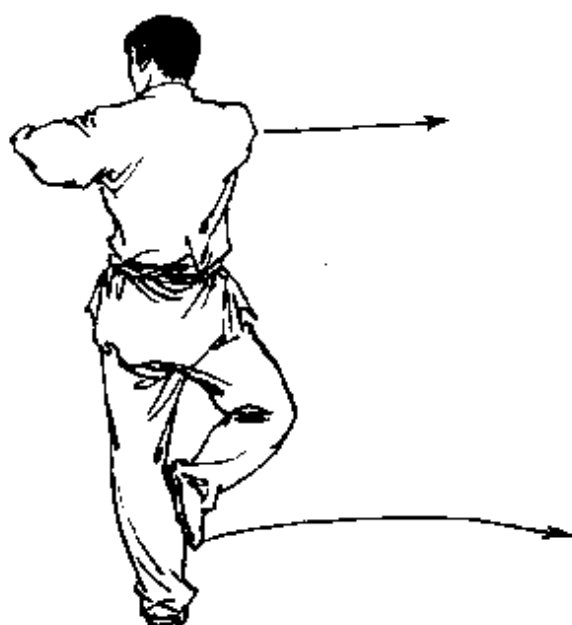


图 A-11



图 A-12

**要点：**击拍要干脆响亮；顶肘与甩头要同时完成。

#### （四）并步抱拳

重心左移，右脚收于左脚内侧成并步，并顺势挺膝立起。同时，左掌变拳，两拳收抱于腰两侧。目视前方（图 A-13）。

**要点：**并步与抱拳要同时完成；挺胸、立腰、收腹。

#### （五）上步里合腿弓步勾手推掌

与本组合动作（一）相同，惟动作运行方向相反（图 A-14、图 A-15、图 A-16）。



图 A-13



图 A-14



图 A-15

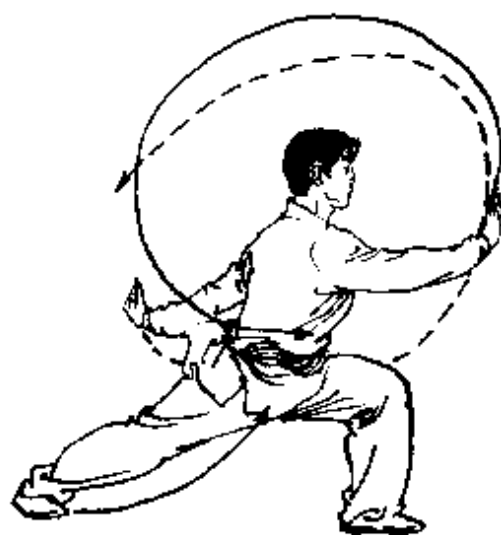


图 A-16

#### (六) 回身震脚弓步连环冲拳

与本组合动作(二)相同,惟动作运行方向相反(图 A-17、图 A-18、图 A-19、图 A-20)。