

四~六段·南拳·散手类

▼国家体委武术研究院 国家体委武术运动管理中心 审定

中段位技术教程

中段



北京体育大学出版社

(三)

▲中国武术段位制编写组 编写

中国武术段位制

G 852.13

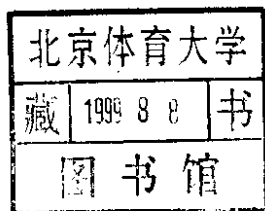
398572

3

中国武术段位制

中段位技术教程(三)
四~六段·南拳·散手类

中国武术段位制编写组 编写
国家体委武术研究院 审定
国家体委武术运动管理中心



北京体育大学出版社



北体大 800097541

策划编辑:天宇

责任编辑:谢振杰

审稿编辑:鲁牧

封面人物:何强

绘图:叶采玉 艺筱琳

责任校对:谢振杰 朱瑞琪

责任印制:长立陈莎

封面摄影:韩建明

图书在版编目(CIP)数据

中国武术段位制中段位技术教程(三)四~六段·南拳·散手类/中国武术段位制编写组编写. —北京:北京体育大学出版社,1998.3

ISBN 7-81051-204-8

I. 中… II. 中… III. ①武术-中国-教材②南拳-教材 IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第15857号

中国武术段位制中段位技术教程(三)

四~六段·南拳·散手类

中国武术段位制编写组 编写

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:10.525

定价:18.80元

1998年3月第1版

1998年3月第1次印刷

印数:1000册

ISBN 7-81051-204-8/G·188

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

中国武术段位制

71.11.04

李铁映
一九九三年三月

中共中央政治局委员、国务委员李铁映同志
为本书题写书名

前 言

本教材是在国家体委武术研究院和国家体委武术运动管理中心领导下,依据《中国武术段位制》的基本要求,组织武术界专家和知名学者,遵循科学性、系统性、实用性和健身性原则,在广泛征求意见和充分调研的基础上,继承了传统教材的精华,并根据《中国武术段位制》理论、技术体系的有关规定,精心编写而成。经国家体委武术研究院和国家体委武术运动管理中心组织的全国专家审定委员会审定,为《中国武术段位制》正式教材,也是我国第一部专门适用于全民武术锻炼的指定性教材。

本书是《中国武术段位制》中段位技术教程(三)匹~六段·南拳·散手类,是晋段技术考核的指定教材。

国家体委武术运动管理中心

1997年3月

《中国武术段位制》编辑委员会

顾问：张文广 李 杰 张耀庭 田麦久

主 编：张 山

执行主编：徐伟军 夏柏华 王玉龙

副主编：门惠丰 朱瑞琪 张玉萍 陈国荣

编 委：（以姓氏笔划为序）于万岭 马忠轩 马学智

王华锋 王培琨 吕韶钧 刘玉萍 刘同为

齐 海 李士英 李小杰 李自力 李德绪

邱丕相 何瑞虹 陈秀龙 陈建云 陈新福

郑企平 郝心莲 徐向东 董文玉 程慧琨

温 力 阚桂香

《中国武术段位制》审定委员会

主任委员：张文广

副主任委员：蔡龙云 马贤达

委 员：张文广 蔡龙云 马贤达 何福生 田麦久

刁云太 吴 彬 夏柏华 王培琨 邱丕相

郝心莲 庞林太 曾乃梁 李士信 黄凌海

潘 经 温 力 江百龙 王长凯 王鹏鹏

李秉慈 陈 岩 白鸿顺 高原义

目 录

第一部分 南拳类规定考评技术

一、四段南拳	(1)
二、四段南刀	(36)
三、四段南棍	(59)
四、五段南拳	(82)
五、五段南刀	(116)
六、五段南棍	(152)
七、六段南拳	(190)
八、六段南刀	(241)
九、六段南棍	(283)

第二部分 散手类规定参评技术

一、四段规定考评技术	(324)
二、五段规定考评技术	(324)
三、六段规定考评技术	(324)

附：中国武术段位制	(325)
-----------------	-------

第一部分 南拳类规定考评技术

一、“四段”南拳

【动作名称】

预备势·起 势

第一段

1. 骑龙步冲拳
2. 麒麟步弓步冲拳(发声)
3. 半马步推掌
4. 弓步冲拳
5. 骑龙步抱拳
6. 马步双切掌
7. 马步双下插掌
8. 马步双圈桥
9. 马步沉桥双推指
10. 马步沉桥双标掌
11. 弓步双盘肘
12. 跪步冲拳

13. 钉肘蹬腿

14. 单蝶步双掌击地

15. 马步冲拳

第二段

16. 骑龙步冲拳

17. 独立步架推爪

18. 麒麟步弓步双蝶掌

19. 弓步架冲拳

20. 高虚步鹤嘴手

21. 马步格肘

22. 弓步格肘

23. 弓步双切掌

24. 勒手蹀脚

25. 跪步下推爪

26. 跃弓步推爪(发声)

27. 高虚步冲拳

28. 单蝶步双掌击地

29. 马步双挂拳

第二段

30. 骑龙步穿桥

31. 跪步盘肘

32. 弓步双推爪

33. 骑龙步架撩爪

34. 弓步右抛拳

35. 弓步左抛拳

36. 弓步右抛拳

37. 左里合腿

38. 右后摆腿

39. 单蝶步下切桥

40. 弓步推爪

41. 弓步撩爪

42. 马步横劈桥

43. 弓步挂盖拳

44. 左右格挡弓步冲拳

第四段

45. 横钉腿

46. 弓步右冲拳

47. 弓步左滚桥

48. 弓步双推指

49. 插步鞭拳

50. 弓步推盖

51. 前跃弓步撩爪

52. 高虚步切掌

53. 马步切桥

54. 骑龙步冲拳

55. 麒麟步弓步双推掌

(发声)

收 势

【动作说明】

预备势·起 势

两脚并立,两手垂于体侧,目视前方(图1)。

(1)左脚向左横跨,脚间距与肩同宽,两腿伸直,两臂向侧、向上、向前直摆至体前,高与肩平,宽与肩同。两掌心朝下,掌指朝前,目视前方(图2)。

(2)两脚不动,两掌变拳,拳心朝下,拳面朝前,目视前方(图3)。

(3)两脚不动,两臂屈肘,高与肩平。两拳心朝下,拳面相对,目

视前方(图4)。

(4)两脚略蹬离地再落地成并步,两腿伸直。两拳收落于腰两侧,拳心朝上,拳面朝前,目视前方(图5)。

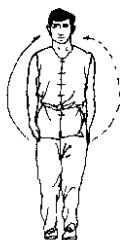


图1



图2



图3



图4

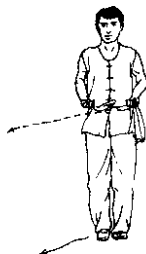


图5

【要点】 两臂屈肘时要快而有力,随即跳并步。

第一段

1. 骑龙步冲拳

右脚向右前方上步，屈膝；左脚跟离地，屈膝成骑龙步。左拳向左前方平冲，拳眼朝上，高与肩平，目视左前方(图6)。



图6

【要点】 骑龙步与冲拳要同时完成，上体不可前倾。

2. 麒麟步弓步冲拳(发声)

(1)左脚向右前方上步，全脚着地。两腿膝稍屈，右臂向左下落，置于体前。左臂屈肘向下、向右绕行，置于右臂内。两拳心朝后，目视两臂(图7)。

(2)右脚经左脚前向左上步，全脚着地，两腿膝略屈。右臂向右、向上、向左绕行，右拳收至腰右侧。左臂向下、向左上绕行，拳变掌，置头左侧上方，掌心朝左上，掌指朝右，目视右前方(图8)。

(3)左脚向左上步，两腿屈膝，成半马步。左掌向下按落，掌心朝下，掌指朝前，置左膝前上方，目视左掌(图9)。

(4)右腿蹬直、左腿屈膝，成左弓步。右拳向左前平冲，拳眼朝上。左掌收至右臂肘内侧，掌心贴靠右臂，掌指朝上，目视前方(图10)。



图 7



图 8

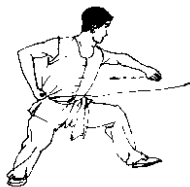


图 9



图 10

【要点】 半马步时先蓄劲后再弓步冲拳,同时发声。

3. 半马步推掌

右腿屈膝,身体重心右移,左腿屈膝,成半马步。右臂屈肘,右拳收至右肩前,拳眼朝上;左掌向前平直推出,掌心朝前,掌指朝上,目视左掌(图 11)。

【要点】 半马步与推掌要一致。

4. 弓步冲拳

右腿蹬直,左腿屈膝,身体重心前移,成弓步。右拳向左平冲,高与肩平,拳眼朝上。左掌收至右肘内侧,掌心贴靠右臂,掌指朝

上，目视前方(图 12)。

【要点】 冲拳与弓步协调一致。



图 11



图 12

5. 骑龙步抱拳

左脚向左后撤步，脚前掌着地，屈膝。右腿屈膝，成骑龙步，上体右转，左掌变拳。两拳收至两肋，拳心朝上，目视前方(图 13)。

【要点】 骑龙步与收拳要协调一致。



图 13



图 14

6. 马步双切掌

右脚跟外辗，左脚跟内转着地，两腿屈膝成马步。同时上体左转，两拳变掌向左下切，掌外缘向前下，掌指相对，置于腹前，目视两掌(图 14)。

【要点】 左脚跟着地,随即成马步,两掌下切,力达掌外缘。

7. 马步双下插掌

(1)步不动,两臂外旋,两掌收至两肋,掌心朝前上,掌指朝前下,目视前方(图 15)。

(2)马步仍不动,两臂内旋下伸,两掌下插至腹前下方,掌心相对,目视前下方(图 16)。



图 15



图 16

【要点】 两掌下插,力达指尖,幅度不可太大。

8. 马步双圈桥

(1)马步不变,右臂向左、向上绕圈,右掌变单指,置体前,高与肩平,掌心朝外,食指朝上,目视右单指(图 17)。

(2)马步不变,左臂向右、向上绕圈,左掌变单指,置于体前,高与肩平,掌心朝外,食指朝上,目视双指(图 18)。

【要点】 两臂绕圈不可太大。

9. 马步沉桥双推指

(1)马步不变,两臂屈肘,两单指上挑至两肩上,掌心朝内,食指朝后下,目视左单指(图 19)。

(2)马步不变,两臂屈肘向后下落。两单指分置肋两侧,掌心朝下,食指朝前上,目视右单指(图 20)。

(3)马步不变,两指向前推出,两食指朝上,掌心朝前,高与肩平,目视双单指(图 21)。

【要点】 马步不要晃动,上身不要前俯后仰,两臂向下沉落后,再向前推指时,要保持臂肌适度紧张。



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21

10. 马步沉桥双标掌

(1)马步不变,两臂屈肘,两单指变掌,分置两肩上,掌心朝内,掌指朝后,目视左掌(图 22)。

(2)马步不变,两臂向后下落,两掌分置肋两侧,掌心朝内,掌指朝前下,目视右掌(图 23)。

(3) 马步不变,两臂向前标出,两掌心相对,掌指朝前,高与肩平,目视前方(图 24)。



图 22



图 23



图 24

【要点】 两臂快速前伸,使双掌标出,力达指尖。上身不可前俯后仰,马步不要晃动。

11. 马步双盘肘

(1) 两腿略伸,身体重心略移至左腿,两臂屈肘左摆。两掌收至腰左侧,左掌心朝上,掌指朝前。右掌心朝下,与左掌心相对,掌指朝后,目视右前(图 25)。

(2) 右腿屈膝,左腿蹬直,成右弓步,两掌变拳。左臂向下、向左、向前摆,屈肘盘于体左。左拳心朝下,拳面朝右,置左肩前,右臂向下、向后、向上、向前摆,屈肘盘于体右。右拳心朝下,拳面朝左,置右肩前,目视左方(图 26)。

【要点】 盘肘时,两臂屈肘要有力,两臂绕行配合要协调,弓步与盘肘要完整。

12. 跪步冲拳

(1) 左脚向前上步,两膝略屈。右拳落于腰侧,拳心朝上。左拳变掌,置头右侧,掌心朝右下,掌指朝右上,目视左方(图 27)。

(2) 左腿屈膝,右腿下跪,脚跟离地,成跪步。右拳向左前冲出,

拳眼朝上,高与肩平。左掌落于右臂肘内侧,掌心贴靠肘部,掌指朝上,目视前方(图 28)。

【要点】 跪步冲拳要一气呵成。上体不可前倾。



图 25



图 26



图 27



图 28

13. 钉肘蹬腿

(1) 右脚向前上步,两膝略屈。左掌变拳,两臂屈肘,使两拳置于体前,两拳心朝后,高与嘴平,目视前方(图 29)。

(2) 左脚上步,两膝略屈,两拳不变,目视前方(图 30)。

(3) 左膝伸直,右腿向前上蹬击,膝伸直,脚尖勾紧,高与胸平。两肘下落,高与腹平,目视前方(图 31)。