



中国武术系列规定套路

# 形意拳

【中国武术系列规定套路编写组 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

G 852.14

9

398276

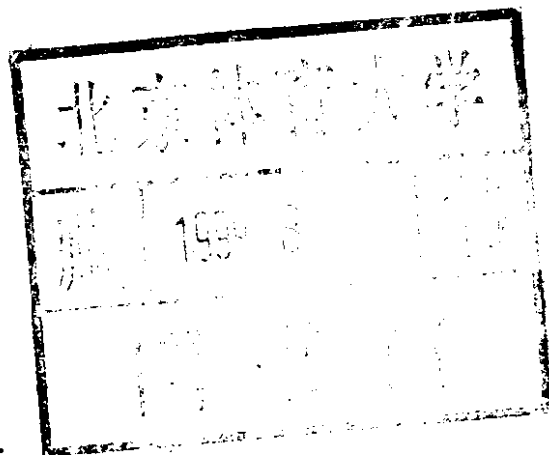
中国武术系列规定套路

# 形 意 拳

中国武术系列规定套路编写组  
国家体委武术研究院  
国家体委武术运动管理中心

编写  
审定

Ty 09/15



北京体育大学出版社



北体大 B00097568

策划编辑:乐天 责任编辑:顾刚臣  
审稿编辑:鲁牧 责任校对:莉克  
责任印制:长立 陈莎

**图书在版编目(CIP)数据**

中国武术系列规定套路:形意拳/《中国武术系列规定套路》  
编写组编写. —北京:北京体育大学出版社,1998.4

ISBN 7-81051-269-2

I. 中… I. 中… III. 形意拳—套路(武术)—中国 IV.  
G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 00705 号

**中国武术系列规定套路**

**形意拳**

《中国武术系列规定套路》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:12.75

定价:21.00 元

1998 年 4 月第 1 版

1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-269-2/G·237

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

中国武术素以历史悠久、内容丰富、流派众多而著称。据 1986 年业已结束的全国武术挖掘整理工作调查统计：在我国源流有序，拳理明晰，风格独特，自成体系的拳种有 129 个。为了使这些古老拳种重放异彩，更好地为全民健身服务，为武术走向世界创造条件，国家体委武术运动管理中心、武术研究院从 1995 年开始，对一些流传广泛、影响较大的拳种进行了系统的研究和整理，并在此基础上创编了系列规定套路。

首批列入系统研究整理的拳种包括：形意拳、八卦掌、南拳、少林拳、太极拳、劈挂掌、八极拳、通臂拳、螳螂拳等等。

系列规定套路拳种整理工作得到了各有关单位领导的大力支持，也得到了部分老武术家、老拳师和武术工作者的极大的帮助，在此谨表谢意。

由于我们水平有限，工作中难免有不足之处，敬请各位读者批评指正。

编 者

1997 年 12 月 18 日

# 中国形意拳系列规定套路

顾 问 李 杰 蔡龙云 李文彬

何福生

主 编 张 山

副主编 骆大成 张常贵 苏立志

唐振荣 李 宏 牛宝贵

王玉龙 李小杰

编 委 (按姓氏笔画为序)

门惠丰 王万友 王吉生

王 桐 王建华 刘传鲁

刘存英 刘经更 李小杰

李世杰 李克仁 李玉国

齐红广 朱德友 许繁增

陈庆友 邸国勇 张玉萍

张宝中 张宝阳 张增记

洪 涛 周宝昆 袁克刚

夏柏华 程登华 董俊雄

# 目 录

---

<b>第一章 拳 术</b> .....	( 1 )
<b>第一节 形意拳初级竞赛规定套路</b> .....	( 1 )
一、动作名称.....	( 1 )
二、动作说明.....	( 4 )
<b>第二节 形意拳中级竞赛规定套路</b> .....	( 42 )
一、动作名称.....	( 42 )
二、动作说明.....	( 45 )
<b>第三节 形意拳高级竞赛规定套路</b> .....	( 89 )
一、动作名称.....	( 89 )
二、动作说明.....	( 92 )
<b>第二章 器 械</b> .....	(151)
<b>第一节 形意刀竞赛规定套路</b> .....	(151)
一、动作名称.....	(151)
二、动作说明.....	(153)
<b>第二节 形意枪竞赛规定套路</b> .....	(203)
一、动作名称.....	(203)
二、动作说明.....	(205)
<b>第三节 形意剑竞赛规定套路</b> .....	(262)
一、动作名称.....	(262)
二、动作说明.....	(265)
<b>第四节 形意棍竞赛规定套路</b> .....	(333)
一、动作名称.....	(333)
二、动作说明.....	(335)

# 第一章 拳 术

---

## 第一节 形意拳初级竞赛规定套路

### 一、动作名称

#### 第一段

1. 预备势
2. 起势
3. 左劈掌
4. 右劈掌
5. 左劈拳
6. 右劈拳
7. 跟步左崩拳
8. 跟步右崩拳
9. 进步钻拳
10. 右炮拳
11. 左炮拳
12. 右横拳

13. 左横拳

## 第二段

14. 转身右横拳

15. 左劈掌

16. 跟步右崩拳

17. 退步左崩拳 (青龙出水)

18. 跟步右崩拳 (黑虎出洞)

19. 撤步震脚抱拳 (白鹤亮翅)

20. 跟步左炮拳

21. 右左抹掌 (虎洗脸)

22. 震脚跟步推掌

23. 跟步右横拳

24. 歇步劈掌 (懒龙卧道)

25. 并步右崩拳

26. 并步左崩拳

27. 跟步右崩拳

## 第三段

28. 转身跟步左劈掌

29. 跟步右劈掌

30. 跟步左崩拳

31. 跟步右崩拳

32. 跟步右钻拳

33. 跟步右炮拳

34. 跟步左横拳

35. 上步右钻拳 (鹤子钻天)



#### 第四段

36. 转身撩拳 (鹤子翻身)
37. 跟步左崩拳
38. 进步炮拳 (鹤子入林)
39. 截手炮
40. 退步左横拳
41. 跟步右崩拳
42. 刁手劈掌 (金鸡独立)
43. 跟步右崩拳 (金鸡食米)
44. 退步顿掌
45. 右崩拳
46. 蹬腿崩拳 (龙虎相交)
47. 并步右崩拳
48. 并步左崩拳
49. 磨胫步右崩拳
50. 磨胫步左崩拳
51. 跟步右崩拳
52. 跳步转身左炮拳 (抽身换影)
53. 上步右钻拳 (鹤子钻天)
54. 转身撩拳 (鹤子翻身)
55. 跟步左崩拳
56. 进步炮拳 (鹤子入林)
57. 退步穿掌 (白蛇吐信)
58. 转身跟步劈掌
59. 收势

## 二、动作说明

### 第一段

#### 1. 预备势

面向左前方并步站立，两脚尖略外展；两臂自然下垂，掌心向里贴靠于大腿外侧；两眼平视（图1、图1侧面图）。

#### 〔要点〕

头往上顶，项要竖直，下颌微收，精神贯注，全身放松，呼吸自然。

#### 2. 起势

(1) 接上势。上体略向右转；同时左脚尖里扣，右脚不变；目平视前方（图2）。



图1

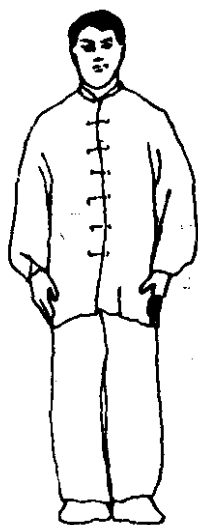


图1侧面图

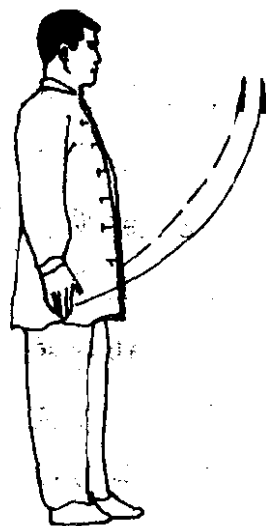


图2

(2) 上体与两脚不变，两掌小臂外旋，由身体两侧向前、向上托起，掌心向上，高与肩平；目视两掌（图3）。

(3) 上体不变，两腿屈膝下蹲；同时两小臂内旋，转腕变拳

下按至脐部前侧，两拳面相对，拳心向下；目视前方（图4）。

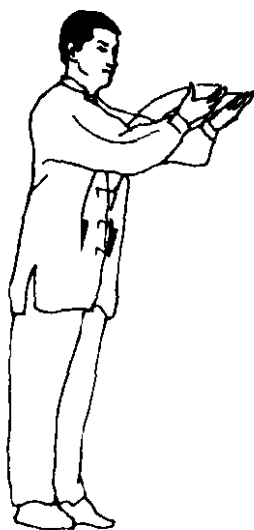


图3

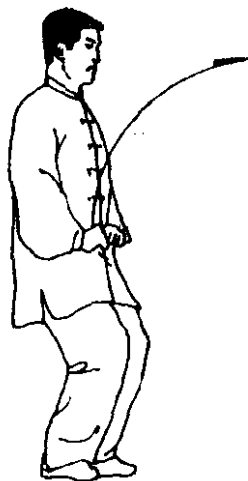


图4

### 〔要点〕

两掌向上托摆时要沉肘；变拳下按时两小臂要擦肋而行。两腿下蹲时右膝要内扣；左膝要微内合；身体重心要偏移至右腿。

### 3. 左劈掌

(1) 接上势。上体向左拧转；同时右拳小臂外旋，经胸前向前钻出，拳心向上。高与鼻平；左拳小臂外旋使拳心向上，屈肘置于脐部左侧；目视右拳（图5）。

(2) 左脚向前上一步，右脚不变成三体式步；同时上体向右拧转；左拳小臂内旋变掌经右拳上方向前劈出，掌心向下，掌指高与鼻平；右拳随之小臂内旋变掌，屈肘收至脐部右侧，掌心向下；目视左掌（图6）。

### 〔要点〕

两拳要在内旋的过程中，自然变掌。上、下肢动作要同时完成。

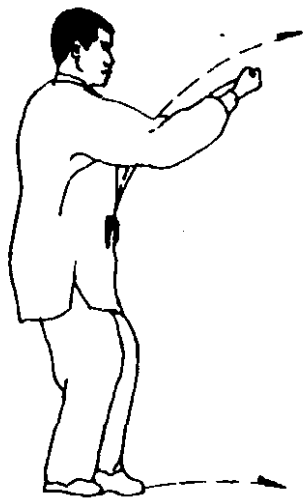


图 5

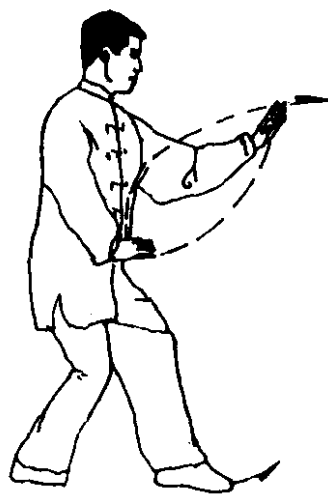


图 6

#### 4. 右劈掌

(1) 接上势。左掌小臂外旋变拳收至脐部左侧，然后由下向上经胸前向前钻出，拳心向上，高与鼻平；右掌小臂外旋变拳，拳心向上位置不变。同时左脚向前上半步，脚尖外摆；目视左拳（图 7）。

(2) 右脚向前上一步成三体式步；同时上体左拧转，右拳小臂内旋变掌经左拳上方向前劈出，掌心向下，掌指高与鼻平；左拳随之小臂内旋变掌，屈肘收至脐部左侧，掌心向下；目视右掌（图 8）。

#### 〔要 点〕

同左劈掌。

#### 5. 左劈拳

(1) 接上势。右掌小臂外旋变拳屈肘回收至脐部右侧；然后由下向上经胸前向前钻出，拳心向上，高与鼻平；左掌小臂外旋变拳，拳心向上位置不变；同时右脚向前上半步，脚尖外摆；目

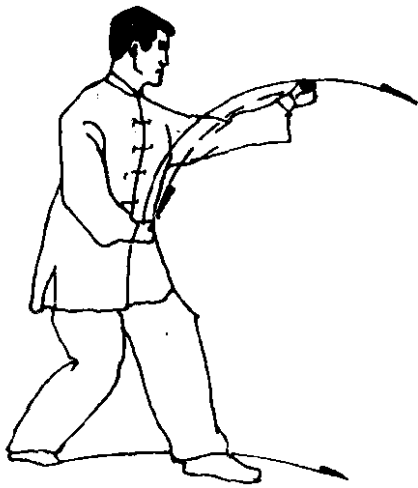


图 7

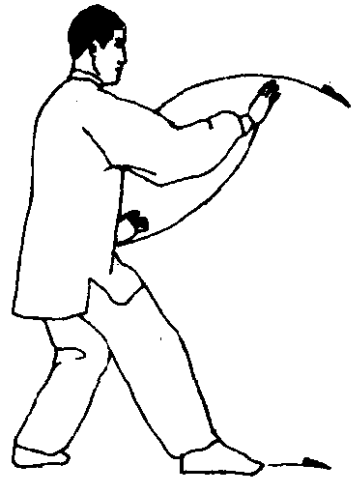


图 8

视右拳 (图 9)。

(2) 左脚向前上一步成三体式步；同时上体向右拧转；左拳小臂内旋经右拳上方向前劈出，拳眼向上，高与肋平；右拳随之屈肘回收至脐部右侧，拳心向上；目视左拳 (图 10)。

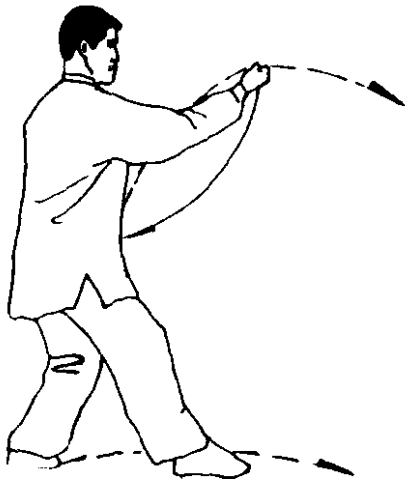


图 9

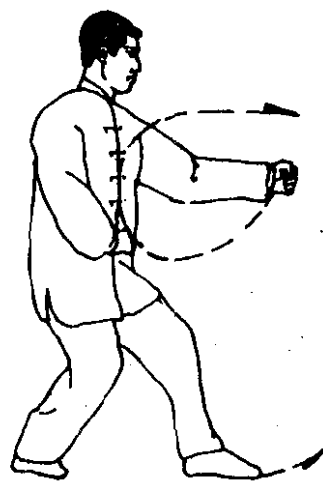


图 10

〔要 点〕

劈左拳时要坠肘沉腕，力达拳臂；劈左拳与收右拳要同时进行，完整不懈，要有争力。

## 6. 右劈拳

(1) 接上势。左拳小臂外旋，屈肘回收至脐部左侧，然后由下向上经胸前，向前钻出，拳心向上，高与鼻平；右拳不变；同时左脚向前上半步，脚尖外摆；目视左拳（图 11）。

(2) 右脚向前上一步，成三体式步；同时上体向左拧转；右拳小臂内旋经左拳上方向前劈出，拳眼向上，高与肋平；左拳随之屈肘回收至脐部左侧，拳心向上；目视右拳（图 12）。

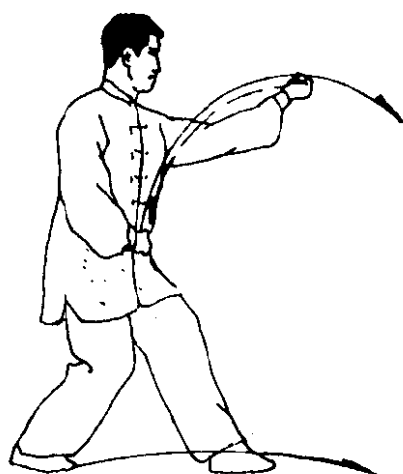


图 11

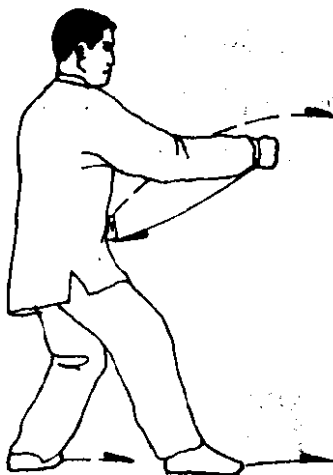


图 12

### 〔要 点〕

同左劈拳

## 7. 跟步左崩拳

接上式，右脚向前上一步，左脚跟进半步成拗三体式步；同时上体向右拧转；左拳小臂内旋，经右拳上方向前崩出，拳眼向上，高与肋平；右拳随之小臂外旋，屈肘回收至脐部右侧，拳心向上；目视左拳（图 13）。

### 〔要 点〕

左崩拳和右脚上步要同时到位；右脚上步时，左脚要先后蹬再跟步。

### 8. 跟步右崩拳

接上式。右脚向前上一步，左脚跟进半步成顺三体式步；同时上体向左拧转；右拳小臂内旋，经左拳上方向前崩出，拳眼向上，高与肋平；左拳随之小臂外旋，屈肘回收至脐部左侧，拳心向上；目视右拳（图14）。

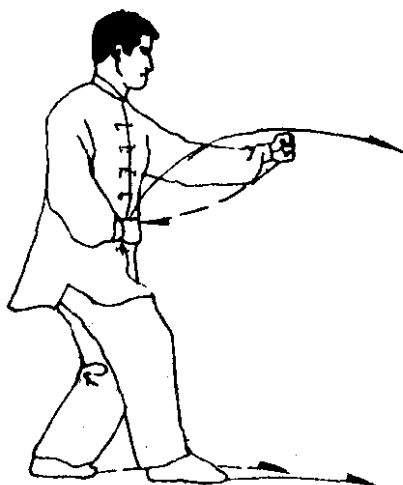


图 13

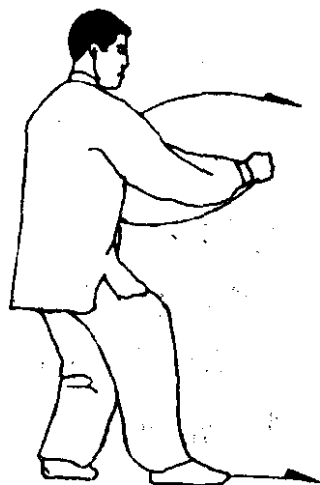


图 14

### 〔要 点〕

同跟步左崩拳。

### 9. 进步钻拳

(1) 接上势。右拳小臂外旋回收至脐部右侧，然后由下向上经胸前向前钻出，拳心向上，高与鼻平；左拳不变；同时右脚向前上半步；目视右拳（图15）。

(2) 左脚向前上一步，右脚不变成顺三体式步；同时上体向右拧转；左拳由下向上经右拳上方向前钻出，拳心向上，高与鼻

平；右拳随之小臂内旋，屈肘回收至脐部右侧，拳心向下；目视左拳（图 16）。

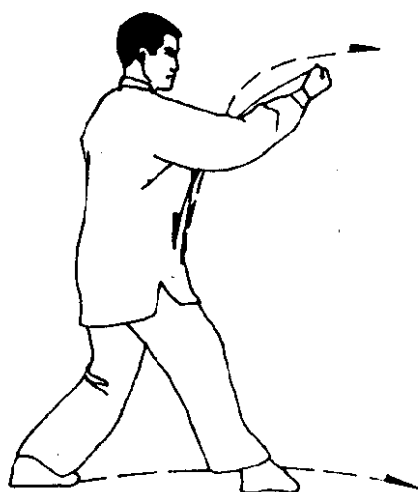


图 15

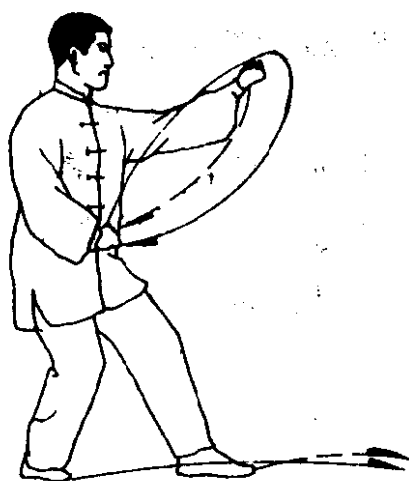


图 16

### 〔要 点〕

左脚上步、左拳前钻与右拳收回要同时进行，协调一致。

### 10. 右炮拳

(1) 接上势。右脚向前上一步，左脚随之提收于右脚内踝关节处成磨胫步；同时上体微向左转；右拳小臂外旋略前伸，然后与左拳同时屈肘回收至脐部两侧，拳心均向上；目平视左前方（图 17）。

(2) 左脚向左斜前方上步，右脚不变成拗三体式步；同时上体向左拧转；左拳小臂内旋，由下向左上方格架至头部左侧，拳心向外；右拳随之小臂内旋向前冲出，拳眼向上，高与肋平；目视右拳（图 18）。

### 〔要 点〕

磨胫步与双拳回收要同时进行，协调一致；左拳架格肘要下垂。

### 11. 左炮拳



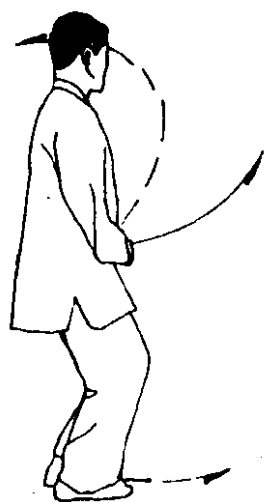


图 17



图 18

(1) 接上势。左脚向前上一步，右脚随之提收于左脚内踝关节处成磨胫步；同时上体略向右转；两拳小臂外旋，经前向下屈肘回收至脐部两侧，拳心均向上；目视右前方（图 19）。

(2) 右脚向右斜前方上一步，左脚不变成拗三体式步；同时上体向右拧转；右拳小臂内旋，由下向右上方格架至头部右侧，拳心向外；左拳随之小臂内旋向前冲出，拳眼向上，高与肋平；目视左拳（图 20）。

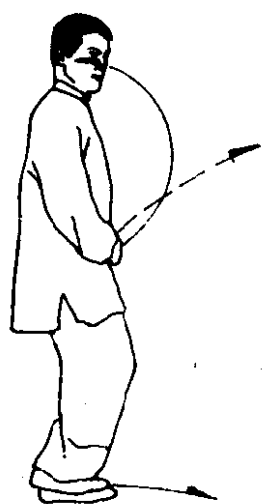


图 19

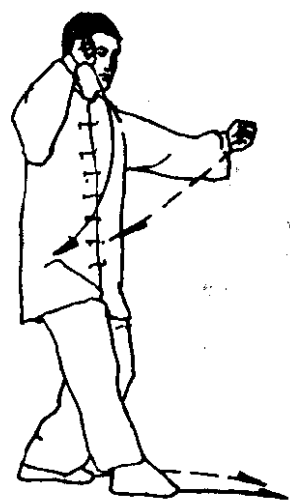


图 20