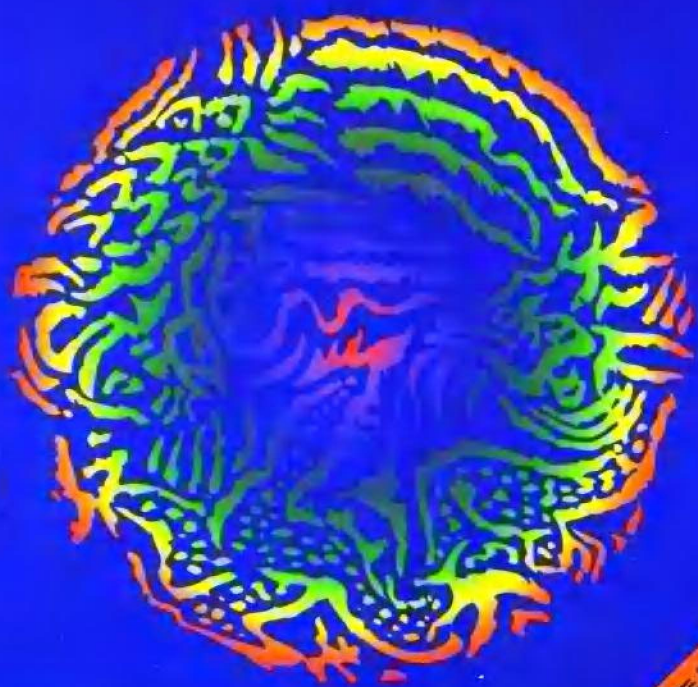


国际武联指定教材

武术高级教程

竞赛套路总汇



国际武联技术委员会审定
人民体育出版社

G852
93

303027

国际武联指定教材

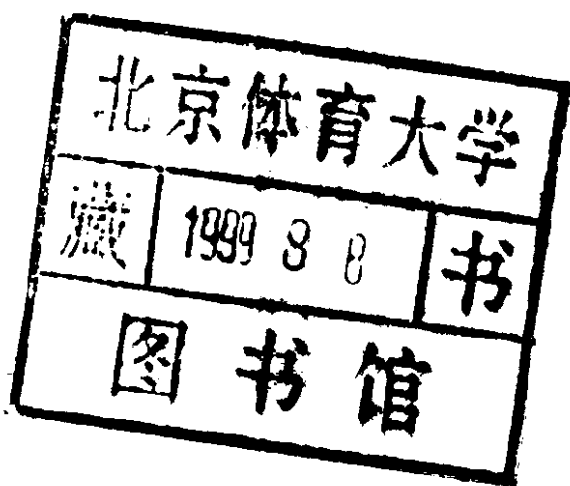
TJ117/06

武术高级教程

竞赛套路总汇

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 B00094337

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

武术高级教程: 竞赛套路指导集/张山主编. —北京:
人民体育出版社, 1997. 10

国际武联指定教材

ISBN 7-5009-1519-5

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 16916 号

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

※

850×1168 毫米 32 开本 22.75 印张 505 千字

1997 年 10 月第 1 版 1999 年 2 月第 2 次印刷

印数: 3,151—6,250

※

ISBN 7-5009-1519-5/G · 1418

定价: 35.00 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)

主 编	张 山
副 主 编	吴 彬、门惠丰、王培馄
编辑委员会	张 山、吴 彬、门惠丰、王培馄、邱丕相、宦鸿贤
执 笔 者	李巧玲（长拳）、刘同为（刀术）、温 力（剑术）、陈国荣、杨丽（棍术）、邱丕相（枪术）、王培馄（南拳）、朱瑞琪（南刀）、陈新富（南棍）、门惠丰（太极拳）、李自力（太极剑）

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。

为了使武术爱好者了解、掌握拳术及器械的技击方法，在中级教材中增加了长拳对练、单刀进枪两个项目。高级教材为十个项目竞赛套路汇编，并对每项竞赛套路要点和教学提示做了说明。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，又体现出具有较强的基础性、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。

国际武术联合会技术委员会

目录

前言

长拳竞赛套路.....	1
刀术竞赛套路	69
剑术竞赛套路.....	153
棍术竞赛套路.....	233
枪术竞赛套路.....	325
南拳竞赛套路.....	420
南刀竞赛套路.....	482
南棍竞赛套路.....	535
太极拳竞赛套路.....	596
太极剑竞赛套路.....	660

长拳竞赛套路



动作名称

起势

(一) 预备势

(二) 并步按掌

第一段

(一) 并步撩掌

(二) 歇步挑掌

(三) 上步拍脚

(四) 弓步推掌

(五) 弓步刁手

(六) 弹踢推掌

(七) 弓步冲拳

(八) 并步砸拳

(九) 上步拍脚

(十) 提膝冲拳

(十一) 腾空转身摆莲

(十二) 上步弹踢

(十三) 侧身举腿平衡

(十四) 并步砸拳

(十五) 马步冲拳

(十六) 弓步推掌

(十七) 击响外摆腿

(十八) 前点步劈拳

(十九) 腾空飞脚

(二十) 提膝推掌

(二十一) 上步旋风脚

(二十二) 马步砸拳

(二十三) 盖步双摆掌

(二十四) 上步拍脚

(二十五) 仆步抡拍掌

(二十六) 抡臂砸拳

(二十七) 并步推掌

(二十八) 上步正踢腿

(二十九) 虚步勾手

(三十) 提膝亮掌

第二段

(三十一) 仆步穿掌

(三十二) 推掌蹬腿

(三十三) 大跃步前穿

(三十四) 仆步双拍掌
(三十五) 推掌侧踹
(三十六) 抓肩马步架打
(三十七) 马步格肘
(三十八) 弓步架打
(三十九) 横裆步亮掌
第三段
(四十) 贯拳弓步顶肘
(四十一) 扣腿冲拳
(四十二) 歇步亮掌
(四十三) 插步穿抹掌
(四十四) 半马步挑掌
(四十五) 冲拳弹腿
(四十六) 插步冲拳
(四十七) 弧形步击响里
合腿

(四十八) 上步拍地
(四十九) 仆步横切掌
第四段
(五十) 抡臂砸拳
(五十一) 提膝抄拳
(五十二) 垫步旋子
(五十三) 上步拍脚
(五十四) 弓步挑掌
(五十五) 弓步盘肘
(五十六) 扶地后扫腿
(五十七) 抡臂砸拳
(五十八) 虚步亮掌
收势
(一) 前点步抱拳
(二) 还原

动作说明

起势

(一) 预备势

1. 两脚并步站立；两臂下垂于身体两侧，五指并拢贴靠于腿外侧。目视前方（图 A-1）。

2. 身体右转 45°，两脚并步站立。目视前方（图 A-2）。

要点：下颌微收，头上顶，挺胸、立腰、收腹。



图 A-1



图 A-2

(二) 并步按掌

1. 两臂向外、向上摆至上方，掌心朝前。目视右手（图 A-3）。



图 A-3

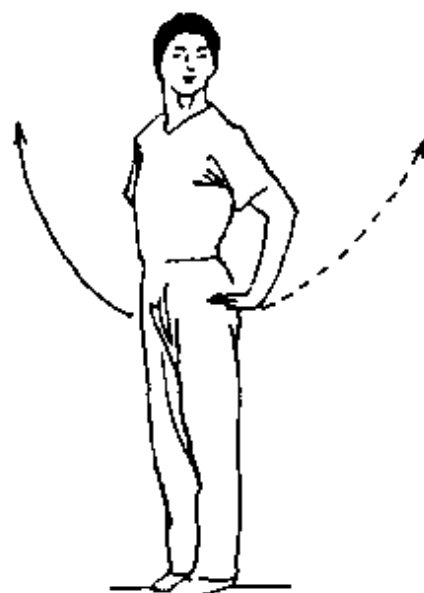


图 A-4

2. 两臂屈肘，使两掌经胸前向下按至胯两侧，掌稍内扣，指尖朝斜前方。目视左前方（图 A-4）。

要点：挺胸、立腰，按掌与向左转头要协调一致。

第一段

（一）并步撩掌

两臂外旋，虎口朝上，向外、向上撩摆至与肩平行。目视左掌（图 A-5）。

要点：撩掌要稍慢；眼随视左手。

教法提示：可进行完整动作练习。

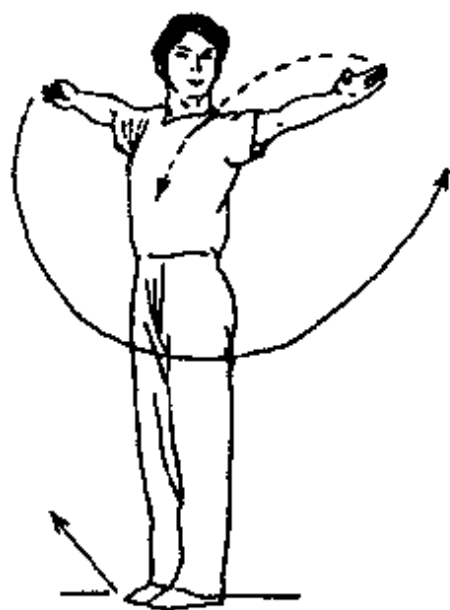


图 A-5



图 A-6

（二）歇步挑掌

1. 右脚向右侧跨步，上体稍左转；同时，右掌经下向前撩至水平部位，掌心朝上；左臂屈肘，顺势收于右胸前成立掌，掌心朝右。目视右掌（图 A-6）。

2. 左脚向右脚后侧插步，并随之下蹲成歇步，上体右转；同时，右臂内旋，屈肘向上架于头上方，掌心朝前上方；左掌顺势下落至右肋侧成立掌。目视左掌（图 A-7）。

3. 左掌经下向前上摆起，当摆至与肩平行时翘腕上挑成立掌。目视左掌（图 A-8）。



图 A-7



图 A-8

要点：翘腕上挑掌要干脆、有力。

教法提示：初学时可按图分成三个分解动作进行，待熟练后再进行完整动作教学。

（三）上步拍脚

1. 左脚向前上步，两腿随之伸直立起；同时，右臂伸直，下落至与肩平行，虎口朝上。目视前方（图 A-9）。

2. 上体稍左转，重心稍前移，左腿微屈；同时，左掌上摆至头前上方，右掌经下向前上摆至头前上方，用掌背击拍左掌心。目视前方（图 A-10）。

3. 右腿伸直上摆，脚面绷平；当脚摆至面前时，用右掌心迎击右脚面，左掌顺势移举至左上方。目视右脚（图 A-11）。

4. 右脚向前落步；同时，两掌下落成平掌，掌心朝下。目视右手（图 A-12）。

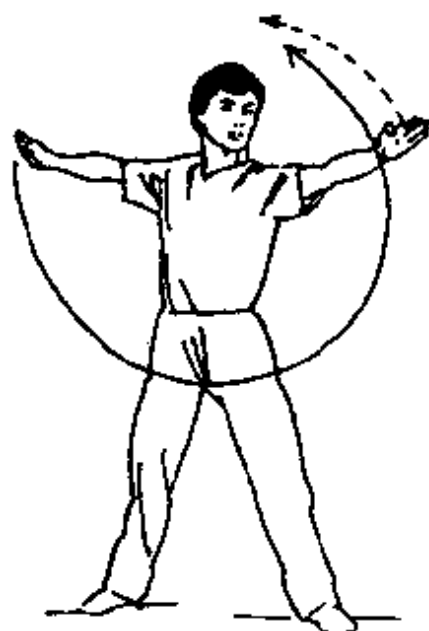


图 A-9



图 A-10



图 A-11



图 A-12

要点：击拍脚要响亮、干脆。

教法提示：击掌与拍脚要连贯、快速。

(四) 弓步推掌

1. 身体右后转，右腿直立，左腿屈膝提起；同时，左掌经下向前上摆至头上成亮掌，右掌经上向右后摆至平举，掌指尖朝上。目视右掌（图 A-13）。

2. 左脚向左落步成半马步；同时，左掌向下按至左膝上方，小指一侧朝前，右掌顺势收于腰右侧。目视左前方（图 A-14）。

3. 身体重心前移，右腿蹬直成左弓步；同时，右掌自腰间向前推出，掌指尖朝上。目视右掌（图 A-15）。



图 A-13

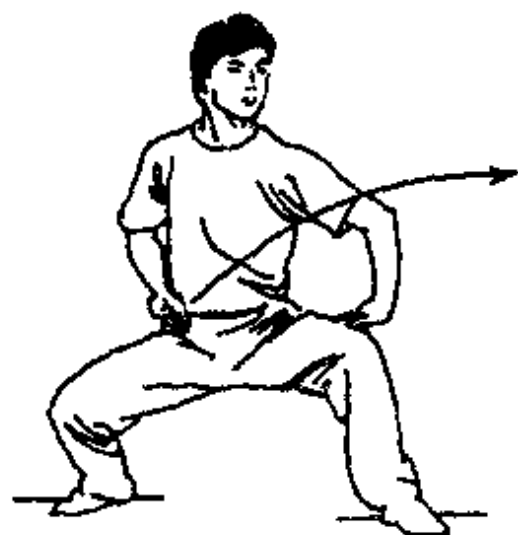


图 A-14



图 A-15

要点：推掌时要拧腰、顺肩、快速有力。

教法提示：蹬右腿、拧腰、顺肩、推掌要协调一致。

(五) 弓步刁手

右臂外旋屈肘，同时右手刁抓握拳，左掌变拳，顺势收抱于腰左侧。目视右拳（图 A-16）。

要点：刁抓时以腕为轴，快速有力。

教法提示：可进行完整动作练习。

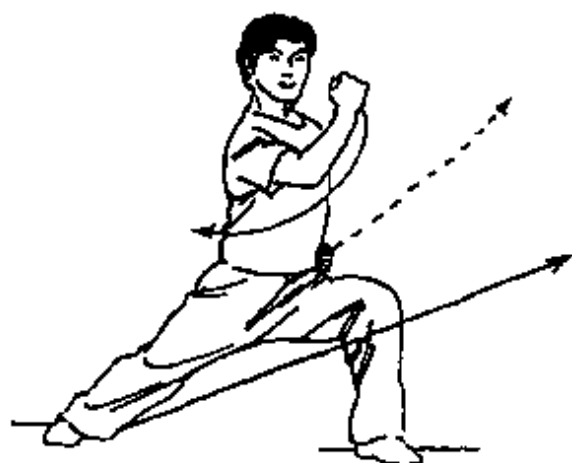


图 A-16



图 A-17

(六) 弹踢推掌

身体重心前移，左腿直立，右腿顺势屈膝提起，绷脚面以脚尖为力点向前弹出，高与胯平；同时，左掌向前推出，右拳顺势收抱于腰右侧。目视左掌（图 A-17）。

要点：挺胸、立腰，弹腿要干脆、有力。

教法提示：弹腿与推掌要同时完成；弹腿时，当大腿抬到近似水平时，小腿向前迅速甩踢，动作要连贯。

(七) 弓步冲拳

1. 右脚向后落步，腿伸直，左腿顺势屈膝成左弓步；同时，右拳自腰间向前冲出，左掌变拳，顺势收抱于腰左侧。目视右拳（图 A-18）。

2. 上体右转；左拳自腰间向前平拳冲出，同时，右拳顺势收抱于腰右侧。目视左拳（图 A-19）。

要点：冲拳时要转腰、顺肩、快速有力。

教法提示：冲左拳、收右拳、拧腰三者要同时进行，使之完整一致。

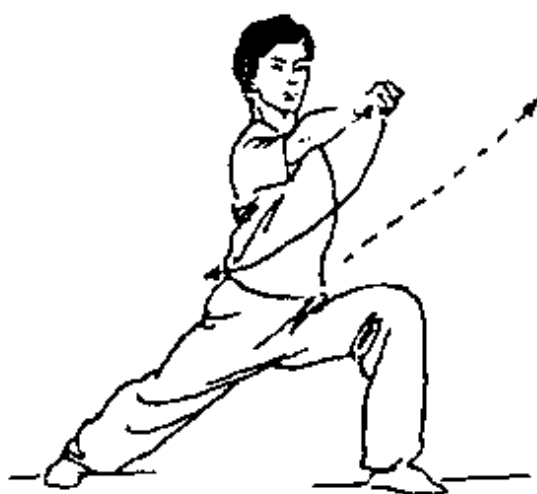


图 A-18



图 A-19

（八）并步砸拳

1. 重心右后移，右腿屈膝，脚尖外展，左腿蹬直，脚尖内扣成右弓步；同时，左拳变掌并稍向下落，右拳变掌，右臂内旋，屈肘上提。目视左掌（图 A-20）。

2. 左掌经下向右立圆抢摆一周，右掌向内经右胸、左腹，在腹前与左臂交叉后，

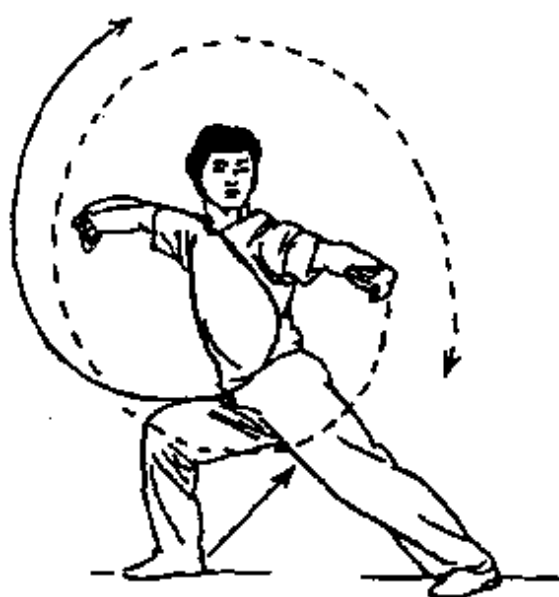


图 A-20