

四~六段·长拳类

中段位技术教程

▼ 国家体委武术研究院 国家体委武术运动管理中心 审定



▲ 中国武术段位制编写组 编写

北京体育大学出版社

(二)

中国武术段位制

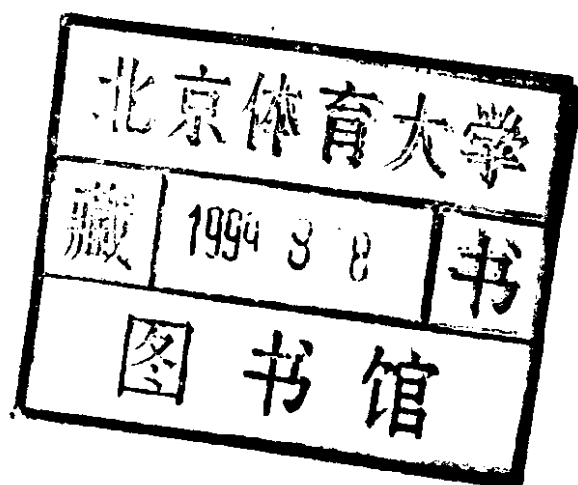
G852.12
22

398651

中国武术段位制

T7409/10

李铁映
一九九二年三月



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



北体大 B00097797

策划编辑:天 宇

绘 图:叶 莱 王 艺 筱 琳

责任编辑:王顺兰

责任校对:朱同生 徐伟军

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

封面人物:张玉萍

封底人物:张玉萍

封面摄影:吴权成

封底摄影:周铁侠

图书在版编目(CIP)数据

中国武术段位制中段位技术教程(二)四~六段·长拳类/
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 7-81051-203-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15856 号

中国武术段位制中段位技术教程(二)

四~六段·长拳类

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:21.25

定价:33.80 元

1998 年 3 月第 1 版

1998 年 3 月第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-203-X/G·187

(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

中段位技术教程(二)四~六段·长拳类

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

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(二)四~六段·长拳类,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
王华峰 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
习云太 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
潘一经 温 力 江百龙 王长凯 王鹏鹏
李秉慈 陈 岩 白鸿顺 高原义

目 录

第一章 四段规定考评技术

第一节 四段长拳.....	(1)
第二节 四段剑术	(36)
第三节 四段刀术	(62)
第四节 四段棍术	(93)
第五节 四段枪术.....	(124)

第二章 五段规定考评技术

第一节 五段长拳.....	(156)
第二节 五段剑术.....	(203)
第三节 五段刀术.....	(259)
第四节 五段棍术.....	(293)
第五节 五段枪术.....	(345)

第三章 六段规定考评技术

第一节 六段长拳.....	(393)
第二节 六段剑术.....	(443)
第三节 六段刀术.....	(493)
第四节 六段棍术.....	(548)
第五节 六段枪术.....	(606)
附：中国武术段位制	(666)

第一章 四段规定考评技术

第一节 四段长拳

【动作名称】

预备势

第一段

1. 虚步亮掌
2. 并步对拳
3. 跨步引掌
4. 弓步撩推掌
5. 弹腿推掌
6. 虚步推掌
7. 横裆步亮掌
8. 歇步挑掌
9. 并步冲拳
10. 弹腿推掌
11. 腾空飞脚

12. 插步双摆掌
13. 撤步弓步推掌

14. 虚步按掌
15. 提膝架掌

第二段

16. 仆步穿掌
17. 高虚步挑掌
18. 弧形步亮掌
19. 腾空摆莲
20. 乌龙盘打
21. 抡臂砸拳
22. 分掌正踢腿
23. 虚步勾手亮掌

第三段

- 24. 弓步撩掌
- 25. 垫步蹬脚劈打
- 26. 马步托打
- 27. 马步架打
- 28. 插步侧踹腿
- 29. 抡臂砸拳
- 30. 燕式平衡
- 31. 仆步穿掌
- 32. 垫步单拍脚
- 33. 弓步顶肘

第四段

- 34. 丁步推掌
 - 35. 里合腿
 - 36. 弓步勾手推掌
 - 37. 转身斜拍脚
 - 38. 大跃步前穿
 - 39. 弓步连环冲拳
 - 40. 震脚弓步推掌
 - 41. 后扫腿抡臂砸拳
 - 42. 虚步架冲拳
 - 43. 并步对拳
- 收 势

【动作说明】

预备势

两脚并步站立,两臂垂于身体两侧,五指并拢贴靠腿外侧。目视前方。(图1)

【要点】 头要端正,下颏微收,挺胸、塌腰、收腹。



图 1

第一段

1. 虚步亮掌

(1)右脚向右后方撤步成左弓步。右掌向右、向上、向前划弧，掌与肩同高，掌心向上。左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上。目视右掌。(图 2)

(2)重心后移，右腿微屈。左掌经胸前从右臂上向前穿出伸直，掌心向上。右臂屈肘，右掌收至腰间，掌心向上。目视左掌。(图 3)

(3)重心继续后移，右腿屈膝，左脚稍向右移，脚尖点地，成左虚步。左臂内旋向左、向后划弧成勾手，勾尖向上。右手继续向后、向右、向前上划弧，屈肘抖腕，在头前上方亮拳，指尖向左，掌心向前上。目视左方。(图 4)



图 2



图 3



图 4

【要点】 三个动作必须连贯协调。成虚步时，重心要落于右腿，右大腿屈膝下蹲要接近水平，左腿微屈，脚尖虚点地面。

2. 并步对拳

(1)右腿蹬直，左腿提膝，脚尖内扣，上体姿势不变。目视左方。(图 5)

(2)左腿向前落步,重心前移。左臂屈肘,左勾手变掌经左肋前伸。右臂外旋向前下落于左掌后侧,两掌同高,掌心均向上。目视前方。(图6)

(3)重心前移,右脚向前上一步,两臂下垂后摆,两掌心均向前。目视前方。(图7)

(4)左脚向右脚内侧并步,两臂向外、向上经胸前屈肘下按,两掌变拳,拳心向下,停于小腹前。目视左方。(图8)



图5



图6

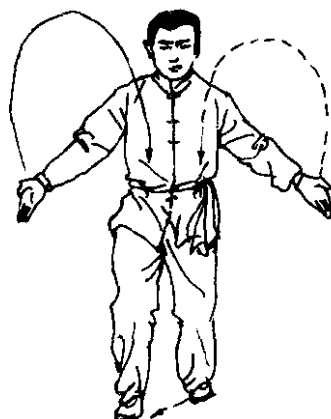


图7



图8

【要点】 并步后挺胸、塌腰,对拳与并步转头要同时完成。

3. 跨步引掌

(1)左脚向左横跨一步,右拳变掌由下向右侧弧形绕举,掌心向前,左手仍握拳屈臂收于腹前,拳心向下。目视右方。(图9)

(2)右脚蹬地,重心左移,右脚迅速向左脚并拢,两腿伸直。同时,右掌由右侧经上向左弧形绕动,停于左肩侧,掌指向上、掌心向左后方,右肘尖下垂,上体微向左前倾,左拳横举左下侧,拳心向下,左肘尖向左侧。目视左方。(图10)

【要点】 跨步不要太大,右脚并步要迅速,引掌时上体要略向左前倾。



图 9



图 10

4. 弓步撩推掌

(1) 上体略左转, 右脚跟微外展, 右腿自然伸直, 左腿屈膝提起。右手向右后下方摆举与腰同高, 掌心朝后。左臂外旋, 左拳变掌向前上方托举, 掌心向上。目视前方。(图 11)

(2) 重心前移, 左脚向前方落地成左弓步。左掌由前上方回屈下按于左膝上方, 左肘外撑, 指尖向左、掌心向下。右掌自然前摆于右胯后方, 掌心向下。目视前方。(图 12)



图 11



图 12

(3)左弓步不变,右掌由后向前弧形撩举,指尖向前,掌心向左,左掌仍按于左膝上方。目视前方。(图 13)

(4)右手由前经上回屈于脸右侧,指尖向上,掌心向左,肘尖向下。目视前方。(图 14)

(5)左弓步不变,右掌以小指侧为力点迅速向前推击,右臂伸直与肩平,掌心斜向前。目视前方。(图 15)

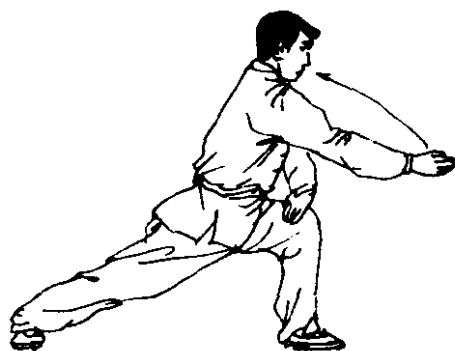


图 13

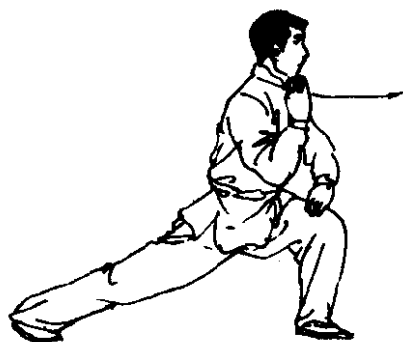


图 14



图 15

【要点】 完成撩、推掌时,要以腰带臂,弓步要保持稳定。

5. 弹腿推掌

重心前移,左腿伸直,右腿屈膝提起,随即右小腿迅速向前弹踢,右腿伸直,脚面绷平,力达脚尖,脚与腰同高。同时,右掌变拳,臂外旋,回收于腰间,拳心向上,左掌经腰间向前推击,掌指向上,

力达于小指侧。目视前方。(图 16)

【要点】 弹腿时两腿均要伸直,力达脚尖,弹腿与推掌要同时完成。

6. 虚步推掌

(1)右腿向后落地,左腿屈膝成左弓步。左掌变拳,臂外旋,回收于腰间,拳心向上,右拳变掌向前推击,指尖向上,力达小指侧。目视前方。(图 17)

(2)重心后移,右腿屈膝下蹲,左脚后撤半步,脚尖点地成左虚步。同时,左拳变掌迅速向前推击,左臂微屈,指尖向上,力达小指侧。右掌收于左肘内侧,指尖向上。目视前方。(图 18)

【要点】 左、右推掌与虚步完成要迅速、稳定。



图 16



图 17



图 18

7. 横裆步亮掌

(1)虚步姿势不变,左臂内旋,左掌变勾手由前经右向下弧形勾挂至左侧方,臂直与肩平,勾手向下。右掌仍附于左肘内侧,手心向左。目视左侧。(图 19)

(2)虚步姿势不变,左勾手直臂举于左侧。右掌向右上方穿举。右臂斜向上,掌心斜向上。目视右掌。(图 20)

(3)虚步姿势不变,左勾手仍直臂举于左侧。右臂微内旋回屈,

右手抖腕亮掌架于头上,掌心斜向前。目视前方。(图 21)

(4)上体姿势不变,左腿屈膝提起,脚面绷直,脚尖斜向左下方。目视前方。(图 22)

(5)左脚向左侧横跨一步,成左横裆步,两手姿势不变。目视前方。(图 23)



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23

【要点】 左手挂、勾、右手举亮掌要依次完成,左脚横跨成横裆步要迅速。

8. 歇步挑掌

(1)右脚蹬地,重心移于左腿,左腿半蹲,右腿屈膝后摆,上体微右转并略前倾。左勾手变掌,左臂随身体右转向前横移,掌心向

上。右手向后斜举,掌心向下。目视前方。(图 24)

(2)右脚向左脚后侧插步,脚掌着地,两腿交叉微屈。右手由后向下,向前弧形撩举,臂与肩平,拇指侧朝上。左臂回屈于右胸前,掌指向上。目视前方。(图 25)

(3)重心下降成歇步,右掌变拳向前由上弧形收于腰间,拳心朝上。左掌由下向前弧形挑掌,左臂伸直,掌指朝上。目视前方。(图 26)



图 24



图 25



图 26

【要点】 手臂幅度要大,上下肢配合要协调,两腿靠拢并贴紧。

9. 并步冲拳

重心前移,身体直立,左脚向前迈一步,右脚向左脚迅速并拢。右拳由腰间向前冲出,力达于拳面,拳眼朝上。左掌略回收附于右肘内侧,掌指朝上,掌心向内,左肘尖下垂。目视前方。(图 27)

【要点】 并步要迅速,冲拳与并步要协调一致,上体略前倾。

10. 弹腿推掌

左脚向前上一步,右腿屈膝提起,随即挺膝,小腿迅速前踢,力达于脚尖,腿直与腰平,右脚面绷平,左腿微屈。同时,右拳收于腰间,拳心向上。左掌向前推击,臂直与肩平,左手指尖向上。目视前