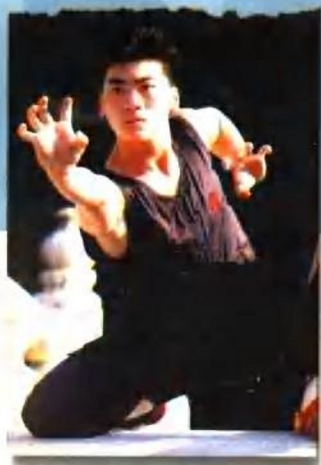


▼ 国家体委武术研究院 国家体委武术运动管理中心 审定

段位技术教程



▲ 中国武术段位制编写组 编写



北京体育大学出版社

中国武术段位制

中国武术段位制

初段位技术教程(1~3段)

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

策 划 编 辑:天 宇 责 任 编 辑:佟 晖
审 稿 编 辑:秋 圃 责 任 校 对:未 茗
绘 图:叶 莱 封面照片人物:卡 力
封面照片摄影:韩建明 责 任 印 制:长 立 张 玉 萍

图书在版编目(CIP)数据

中国武术段位制初段位技术教程:1~3段/中国武术段位制编写组编写. —北京:北京体育大学出版社,1997.6
(中国武术段位制丛书)
ISBN 7—81051—200—5

I. 中… I. 中… III. 武术-中国-教材 N. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 11844 号

**中国武术段位制
初段位技术教程 1~3 段**

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:17.375

定价:26.80元

1997年6月第1版

1997年6月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7—81051—200—5/G·184

(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

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

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》初段位技术教程,是入段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



第一部分 长拳类

第一节 基本技术.....	(1)
一、拳术基本动作	(1)
二、器械基本方法.....	(15)
三、入段资格技术.....	(31)
第二节 初段位拳术规定考评技术	(35)
一、“一段”长拳.....	(35)
二、“二段”长拳.....	(53)
三、“三段”长拳.....	(74)
第三节 初段位器械规定考评技术	(99)
一、“三段”剑术.....	(99)
二、“三段”刀术	(116)
三、“三段”棍术	(131)
四、“三段”枪术	(149)

第二部分 太极拳类

第一节 基本技术.....	(172)
一、身体姿态	(172)
二、拳术基本动作	(174)
三、器械基本方法	(184)
第二节 初段位拳术规定考评技术.....	(195)
一、“一段”太极拳	(195)
二、“二段”太极拳	(216)
三、“三段”太极拳	(243)
第三节 初段位器械规定考评技术.....	(283)
一、“三段”太极剑	(283)
二、“三段”太极枪	(302)

第三部分 南拳类

第一节 基本技术.....	(321)
一、拳术基本动作	(321)
二、器械基本方法	(335)
第二节 初段位拳术规定考评技术.....	(349)
一、“一段”南拳	(349)
二、“二段”南拳	(360)

三、“三段”南拳	(376)
第三节 初段位器械规定考评技术	(402)
一、“三段”南刀	(402)
二、“三段”南棍	(415)
 第四部分 散 手	
第一节 基本技术	(430)
一、手型、步型及步法	(430)
二、拳 法	(437)
三、腿 法	(455)
四、摔 法	(479)
五、防守法	(494)
六、入段资格技术	(506)
第二节 初段位散手规定考评技术	(513)
一、“一段”考评技术	(513)
二、“二段”考评技术	(535)
三、“三段”考评技术	(538)
 附：中国武术段位制入段指南	(539)

第一部分 长拳类

第一节 基本技术

一、拳术基本动作

(一)手 型

1. 拳

五指卷紧,拳面要平,拇指压于食指、中指第二指节上(图 1)。

2. 掌

拇指外展或屈曲,其余四指伸直并拢向后伸张(图 2)。

3. 勾

屈腕,五指撮拢,或拇指与食指、中指撮拢成刁勾(图 3)。

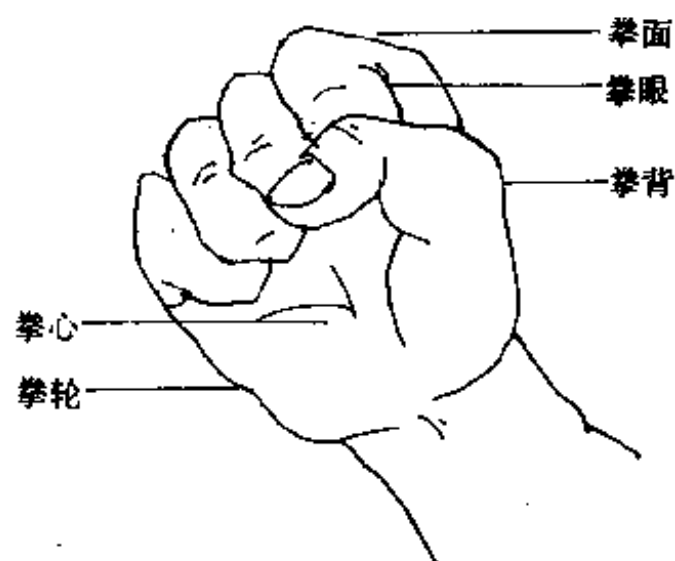


图 1

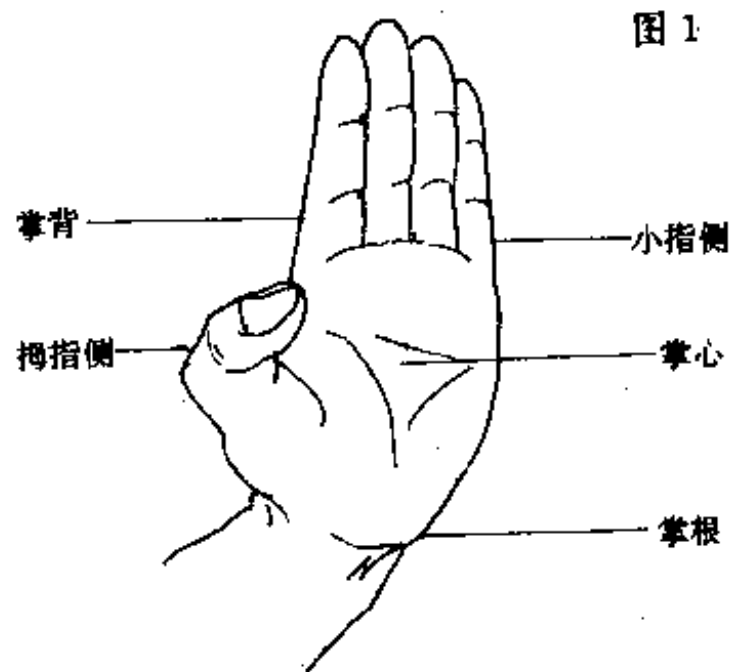


图 2

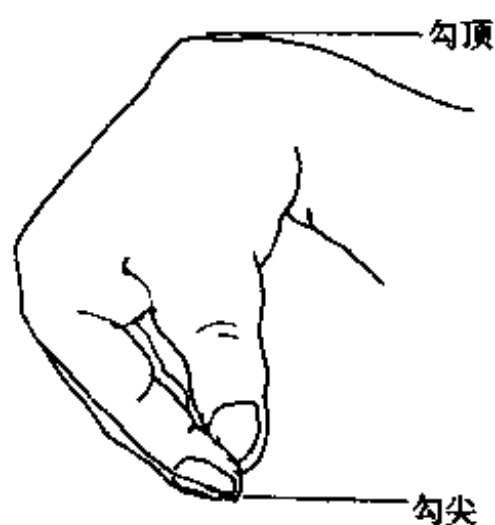


图 3

(二)手 法

1. 冲 拳

拳从腰间旋臂向前快速击出,力达拳面(图 4)。

2. 劈 拳

拳自上向下快速劈击,臂伸直,力达拳轮;抡臂时臂要抡成立

圓劈击(图 5)。

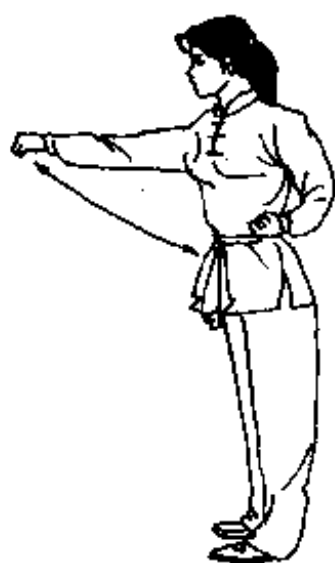


图 4



图 5

3. 撩 拳

拳自下向前上方弧形直臂撩击,力达拳眼或拳心;反撩力达拳轮或拳背、拳心(图 6)。

4. 贯 拳

拳从侧下方向斜上方弧形横击,臂微屈,拳眼斜向下,力达拳面(图 7)。



图 6



图 7

5. 推 掌

掌由腰间旋臂向前立掌推击,速度要快,臂要直,力达掌外沿(图 8)。

6. 穿 掌

手心向上,臂由屈到伸,沿身体某一部位穿出,力达指尖(图 9)。

7. 亮 掌

臂微屈,抖腕翻掌,举于体侧或头上(图 10)。



图 8



图 9



图 10

8. 挑 掌

臂由下向上翘腕立掌上挑,力达四指(图 11)。

9. 顶 肘

屈肘握拳,拳心向下,肘尖前顶或侧顶,力达肘尖(图 12)。

10. 格 肘

前臂上屈,手心向里,力在前臂,向内横拨为里格;向外横拨为外格(图 13)。

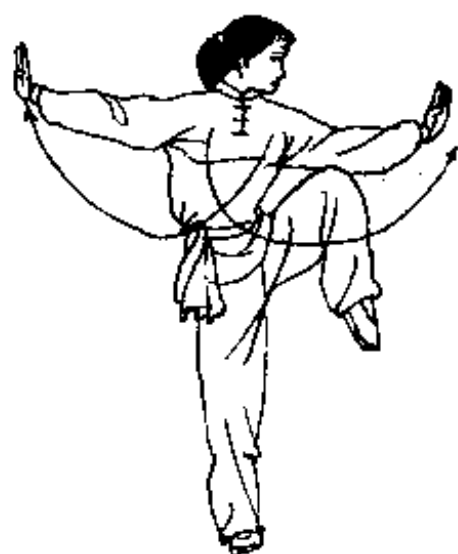


图 11



图 12



图 13

(三)步 型

1. 弓 步

前脚微内扣,全脚着地,屈膝半蹲,大腿成水平,膝部与脚尖垂直;另一腿挺膝伸直,脚尖里扣,斜向前方,全脚着地(图 14)。

2. 马 步

两脚左右开立约为脚长的 3 倍,脚尖正对前方,屈膝半蹲,大腿成水平(图 15)。



图 14



图 15

3. 虚步

后脚尖斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面(图 16)。

4. 仆步

一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚着地，脚尖内扣(图 17)。

5. 歇步

两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚脚跟离地，臀部外侧紧贴小腿(图 18)。



图 16



图 17



图 18

(四)步 法

1. 盖步

一脚经另一脚前横迈一步，两腿交叉(图 19)。

2. 插步

一脚经另一脚后横迈一步，两腿交叉(图 20)。

3. 纵步

一脚提起，另一脚蹬地前跳落地(图 21、22)。

4. 击步

后脚击碰前脚腾空落地(图 23、24)。



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24

5. 弧形步

两脚迅速连续向侧前方沿弧形行走,每步大小略比肩宽(图 25、26)。



图 25



图 26

(五)腿 法

1. 正踢腿

支撑腿伸直,全脚着地;另一腿膝部挺直脚尖勾起前踢,接近前额,动作要轻快有力,上体保持正直(图 27)。

2. 侧踢腿

脚尖勾起,经体侧踢向脑后。其他同正踢腿(图 28)。

3. 里合腿

支撑腿自然伸直,全脚着地;另一腿从体侧踢起经面前向里做扇面摆动落下。其他同正踢腿(图 29)。

4. 外摆腿

同里合腿,唯摆动方向相反(图 30)。

5. 单拍脚

支撑腿伸直,另一腿脚面绷平向上踢摆;同侧手在额前迎拍脚面,击拍要准确响亮(图 31)。