

第六册

对练套路 散手和推手

全国武术馆「校」教材编写组 编写

全国武术馆「校」教材

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

天 采 散 秦 舞 丑 贵 宇 天 舞 散 秦 舞 丑 贵
全国武术馆(校)教材(第六册)

对练套路、散手和推手

全国武术馆(校)教材编写组 编写

国家体委武术研究院

国家体委武术运动管理中心 审定

北京体育大学出版社

策划编辑:天宇 责任编辑:秦德斌 乐天

审稿编辑:鲁牧(策) 责任编辑:莉克 木匠国全

绘图:克强 责任印制:长立 张玉萍

手舞足蹈, 韵味无穷

图书在版编目(CIP)数据

全国武术馆(校)教材 第六册:对练套路、散手和推手/武术馆(校)教材编写组编写. —北京:北京体育大学出版社, 1997. 6

ISBN 7-81051-128-9

I. 全… II. 武… III. ①武术-中国-教材②对练-套路(武术)-中国-教材③推手(武术)-套路(武术)-中国-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19184 号

全国武术馆(校)教材 第六册
对练套路、散手和推手

武术馆(校)教材编

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
北京语言学院出版社印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.125

定价:12.50 元

1997 年 6 月第 1 版

1997 年 6 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-128-9/G·113

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《全国武术馆(校)教材》编辑委员会

主 编 张耀庭
副主编 张 山 夏柏华
编 委 (以姓氏笔画为序)
于万岑 卫志强 门惠丰 马学志 马忠轩
王玉龙 王跃龙 邝建军 朱瑞琪 刘玉萍
刘同为 刘敬儒 吕韶钧 张玉萍 张希贵
张纯本 陈 颖 陈国荣 肖志勇 杨 丽
杨祖洲 李士英 李小杰 李巧玲 李兴东
李自力 李英奎 李承奇 李忠明 周金彪
昌 沧 竺玉明 邹福寿 邹映辉 郑企平
秦树明 徐向东 徐昌文 郭志禹 章王楠
曾美英 彭 芳 程慧琨 阚桂香 戴有祥

基本功、基本技术》普遍通用外,其它各册可以根据对象的需要,选用不同层次的内容。另外,各武术馆(校)还可以根据当地流行的传统武术项目和自己的优势,适当选编地方特色的教材。

本教材在编写过程中,得到了北京体育大学武术系、

前言

中华武术历史悠久,是我国广大人民喜闻乐见的强身健体和防身自卫的民族传统体育项目。自改革开放以来,民间的武术馆(校)蓬勃发展,为推广和普及武术,培养人材,发挥了积极的作用。但同时我们也应当看到,不少武术馆(校)的教师还没有经过系统的专业培训,业务素质亟待提高。否则,会直接影响教学的质量,影响广大武术爱好者习武的积极性。因此,尽快推出一套科学实用的武术馆(校)标准化教材,促进老师水平和教学质量的提高,使得全国武术馆(校)走向健康发展的轨道,是当前迫切需要解决的问题,也是广大习武者和全国武术馆(校)的共同心愿。

国家体委武术运动管理中心在调查研究的基础上,根据当前武术馆(校)的实际情况和培养人才的需要,本着传统性、实用性、系统性、通俗性的原则精心组织编写了这套教材。全套共分6册,除第1册《武术基础理论与基本功、基本技术》普遍通用外,其它各册可以根据对象的需要,选用不同层次的内容。另外,各武术馆(校)还可以根据当地流行的传统武术项目和自己的优势,适当选用地方特色的教材。

此教材在编写过程中,得到了北京体育大学武术系、

衡阳市中国少林湘南武术馆、泉州南少林武术学校、浙江省台州武术馆、湖南省新化市南北少林武术院、祁东武术院、辰州武术专科学校、衡阳市体委武术院等单位的大力支持。在此一并表示谢意。

随着《全民健身计划纲要》的实施和对全国武术馆(校)管理工作的加强,武术馆(校)教材今后将要进一步充实和完善,诚请各地武术馆(校)在教学实践中不断总结经验,及时向我们反馈意见和要求,更诚望武术界同行指正。

指正。雪兰西由归并相同。用平韵咏了数处，林人秀
 民业，将散业多韵杂系以登有发取删难韵(旁)删木所心
 大月即通，量韵韵字难韵通直会，顺否。高韵韵通直会
 更字经套一出并央空，全国武术馆(校)教材编写组
 量韵字难咏平本删替我我，林人秀 1997 年 1 月 删木五韵用

1997 年 1 月

目 录

第六章 对练套路、散手和推手	(1)
第一节 长拳对练套路	(1)
第二节 扑刀枪对练套路	(37)
第三节 散手技战术及其训练	(120)
一、散手运动概述	(120)
二、散手的功法及其训练	(123)
三、散手的基本技术	(134)
四、散手的基本战术及其训练	(172)
第四节 太极拳推手	(186)
一、太极拳推手概述	(186)
二、太极功法及其训练	(188)
三、太极拳推手基本技术及训练	(201)
四、太极拳推手战术及训练	(215)

第六章 对练套路、散手和推手

第一节 长拳对练套路

(一) 动作名称

第一段

【预备姿势】

1. 甲、乙提膝砸拳

2. 甲、乙马步亮掌

3. 甲、乙弓步对拳

4. 甲抱拳弹踢 乙撤步拍

脚

5. 甲弓步靠打 乙马步上

架

6. 甲转身横拳 乙撤步上

架

7. 甲抱拳弹踢 乙撤步拍

脚

8. 甲弓步靠打 乙马步上

架

9. 乙抱拳弹踢 甲撤步拍

脚

10. 乙弓步鞭拳 甲马步

上架

11. 乙转身横拳 甲撤步

上架

12. 乙抱拳弹踢 甲撤步

拍脚

13. 乙弓步鞭拳 甲马步
上架

14. 弓步插掌 甲转身上
架

15. 甲顺势缠腕 乙左手
回收

16. 甲顺势鞭踢 乙马步
拍脚

17. 甲右鞭踢 乙撤步
拍脚

18. 乙弓步劈拳 甲弓步
架掌

19. 乙弓步插掌 甲上架
缠腕

20. 甲上步勾踢 乙顺势
侧摔

第二段

21. 乙打挺劈掌 甲弓步上
架

22. 乙上步劈掌 甲撤步上
架

23. 乙转身劈掌 甲撤步双
架

24. 乙挑掌弹踢 甲撤步拍
脚

25. 乙弓步鞭拳 甲马步上
架

26. 甲上步冲拳 乙撤步拨
挡

27. 甲顺势弹拳 乙弓步上
架

28. 甲拨手弹踢 乙撤步拍
脚

29. 甲弓步靠打 乙弓步上
架

30. 乙收腿侧踹 甲丁步勾

挂

31. 甲顺势蹬踢 乙侧摔闪
躲

32. 甲上步冲拳 乙起身格
挡

33. 甲平抡前扫 乙腾空闪
躲

34. 甲、乙马步对拳

35. 乙弓步鞭拳 甲马步格
挡

36. 乙缠腕压肘

37. 甲顶肘解脱

38. 乙弓步靠打 甲马步格
挡

39. 乙缠腕冲拳 甲撤步上
托

40. 乙拨腕冲拳 甲撤步格
挡

41. 乙顺势弹拳 甲马步格

- 挡
42. 甲仆步抄腿 乙顺势外摆
43. 甲顺势横拳 乙弓步上架
44. 甲缠腕砍掌
45. 乙顺势抄腿 甲向前滚翻
46. 甲、乙弓步冲拳
47. 甲、乙上步按掌
- 【收势】

(二) 动作说明

第一段

【预备姿势】

①甲乙两脚并立，相隔约两步；目视前方(图1)。

②甲乙两手握拳，屈肘抱于两腰侧，拳心朝上；甲向左摆头，乙向右摆头；目视对方(图2)。



图1



图2

【要点】

两手握拳抱于腰间时，要迅速、有力，两肩下沉。

1. 甲、乙提膝砸拳

①甲乙同时右腿屈膝提起；右拳上举，拳面向上，拳心向内，左拳变掌按于左胯旁，掌心朝下；目视前方(图3)。

②甲乙左腿屈膝半蹲，随即右腿勾足向左脚内侧震踏下落成并腿半蹲；同

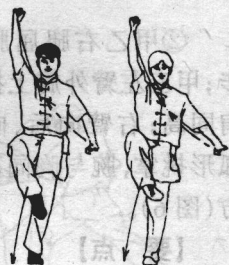


图3

时,右拳下落,左掌内收,使右拳背与左掌心于胸前相击;目视前方(图4)。

【要 点】

精神集中,挺胸,塌腰,身体保持中正;砸拳与震踏要同时进行。

2. 甲、乙马步亮掌

①甲右脚向右横开一步,左腿屈膝成左弓步;同时,左掌下按于腹前,右拳变掌上举于头顶前方,掌心向外。乙右脚向左后方撤一步,左腿屈膝成左弓步;同时,身体右转,左掌下按于腹前,右拳变掌上举于头顶前方;目视对方(图5)。

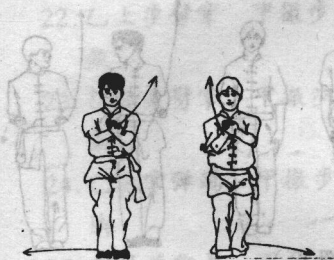


图4



图5

②甲乙右腿屈膝,成半马步;甲乙左臂外旋上挑,手腕与肩同高;右臂向后、向下、向前弧形挑掌,腕与胸同高;目视对方(图6)。



图6

【要 点】

半马步时,身体重心略偏于右腿,目视对方。

3. 甲、乙弓步对拳

①甲乙右腿屈膝，左脚同时收到右脚内侧成丁步；甲乙右掌变拳收到右腰间，左掌变拳向下、向右弧形收到腹前；目视对方(图7)。

②甲乙左脚向左横开一步，右腿蹬直成左弓步；甲乙左拳同时由下向前横打对方头部；目视对方(图8)。

【要 点】弓步与两手臂运动要同时进行，力达前臂。

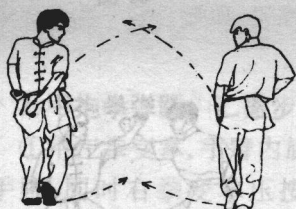


图 7

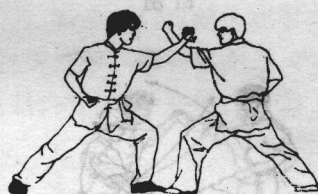


图 8

4. 甲抱拳弹踢 乙撤步拍脚

①甲左拳变掌手臂内旋擒乙左手腕，同时右拳变掌压按乙左肘(图9、10)。

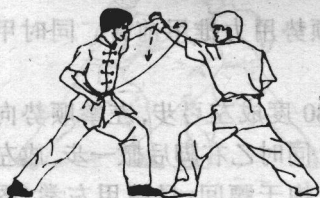


图 9

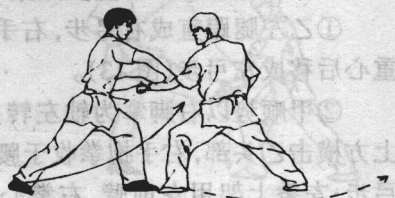


图 10

②甲右掌向右拨开乙左臂，两掌变拳，拳心向上抱于腰间；右腿弹踢乙腹部。乙左脚后撤一步，成右弓步；同时，两手相叠并拍击甲右脚面；目视对方(图11)。

【要 点】

弹腿时要挺膝，收髋，立腰；弹腿要有寸劲，即爆发力。

5. 甲弓步靠打 乙马步上架

甲右脚下落成右弓步，右拳内旋翻转向乙头部靠打，拳心向左后；左拳仍抱于腰间。同时乙左腿屈膝成马步；右臂屈肘上架甲右前臂，左掌变拳，拳心向上收于腰间；目视甲右臂(图12)。

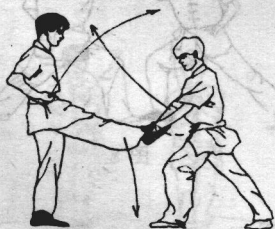


图 11

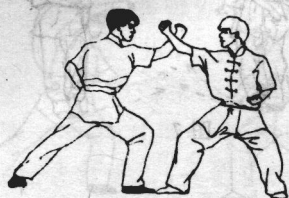


图 12

【要 点】

甲要主动靠打乙头部，乙上架要及时准确。

6. 甲转身横拳 乙撤步上架

①乙左腿蹬直成右弓步，右手臂顺势用力推甲前臂。同时甲重心后移成左弓步(图13)。

②甲顺势以右脚掌为轴左转身180度成左弓步，左拳顺势向上方横击乙头部，右手抱拳收于腰间。同时乙右脚后撤一步，成左弓步；左拳上架甲左前臂，右拳心向上抱于腰间；目视甲左拳(图14)。

【要 点】

【点 要】

甲右脚尖要尽量内扣，转身要迅速，撤打与转身同时进行。



图 13



图 14

7. 甲抱拳弹踢 乙撤步拍脚

①甲左拳变掌，手臂内旋擒乙左手腕，同时右拳变掌压按乙左肘。(图 15、16)。

②甲右掌向右拨开乙左臂，两掌变拳拳心向上抱于腰间，右腿弹踢乙腹部。乙左脚后撤一步，成右弓步，同时两手相叠并拍击甲右脚面；目视双手(图 17)。

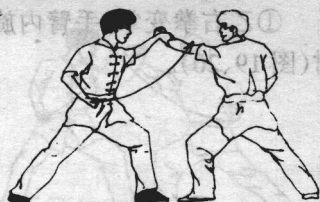


图 15

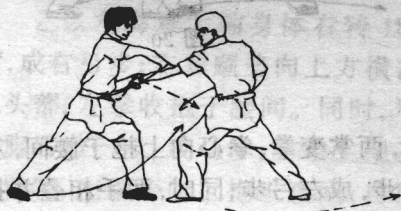


图 16

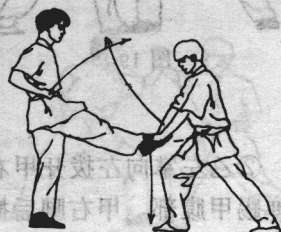


图 17

【要 点】

甲弹腿要有寸劲,乙防守拍脚要准确。

8. 甲弓步靠打 乙弓步上架

甲右脚下落成右弓步;右拳内旋靠打乙头部,拳心向左后,左拳仍附于腰间;目视右拳。同时乙屈右臂上架甲右前臂,左掌变拳,拳心向上收于腰间;目视甲右臂(图 18)。

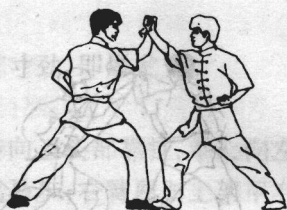


图 18

【要 点】

甲要主动靠打乙头部,乙上架要准确、积极。

9. 乙抱拳弹踢 甲撤步拍脚

①乙右拳变掌,手臂内旋擒甲右手腕,同时左拳变掌压按甲右肘(图 19、20)。

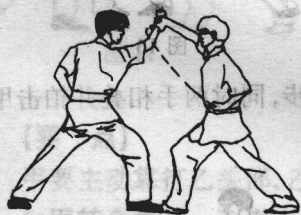


图 19



图 20

②乙左掌向左拨开甲右臂,两掌变拳,拳心向上抱于腰间,左腿弹踢甲腹部。甲右脚后撤一步,成左弓步;同时,两手相叠并拍击乙左脚面;目视双手(图 21)。

【要 点】

乙缠腕、压肘衔接要紧，弹腿要有爆发力；甲撤步要迅速，两手拍击乙脚面。

10. 乙弓步鞭拳 甲马步上架

乙左脚下落成左弓步；左拳外旋翻转向甲头部鞭打，拳心向右后，右拳仍抱于腰间。同时，甲上体右转，两腿屈膝成马步；左臂屈肘上架乙前臂，右掌变拳，拳心向上收于腰间；目视乙左臂（图 22）。

【要 点】

乙落脚与鞭打要衔接紧凑，鞭打要有力；甲上架要与重心后移成马步协调一致。

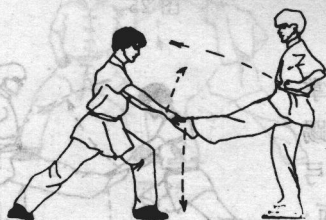


图 21

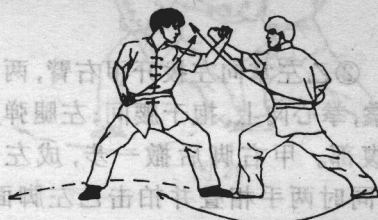


图 22

11. 乙转身横拳 甲撤步上架

乙以左脚掌为轴身体右转 180 度，成右弓步；右拳顺势向上方横击乙头部，左拳收抱于腰间。同时，甲左脚后撤一步，成马步；右拳上架乙右前臂，左拳心向上抱于腰间；目视右拳（图 23）。

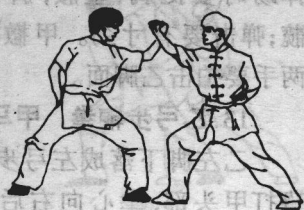


图 23

【要 点】

乙转身与横拳要协调一致,甲撤步与上架要同时进行。

12. 乙抱拳弹踢 甲撤步拍脚

①乙右拳变掌,手臂内旋擒甲右手腕,同时,左拳变掌压按甲右肘(图24、25)。

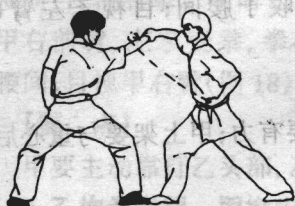


图 24



图 25

②乙左掌向左拨开甲右臂,两掌变拳,拳心向上,抱于腰间;左腿弹踢甲腹部。甲右脚后撤一步,成左弓步;同时两手相叠并拍击乙左脚面;目视双手(图26)。

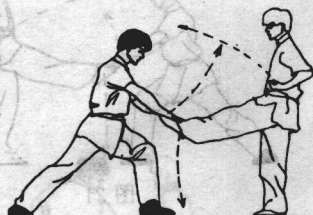


图 26

【要 点】

乙缠腕、压肘、弹踢要连贯一致;弹踢时要挺胸、直腰,脚面绷直,收髋;弹击要有寸劲。甲撤步要积极,两手要拍击乙脚面。

13. 乙弓步鞭拳 甲马步上架

乙左脚下落成左弓步;左拳外旋鞭打甲头部,拳心向右后,右拳仍抱于腰侧。同时,甲两腿屈膝成马步,

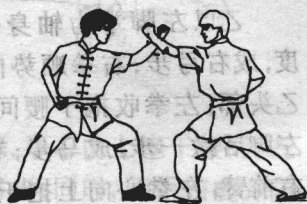


图 27