



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu NanQuan

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

南拳

第三套国际武术竞赛套路

南 拳

国际武术联合会 审定



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

南拳 / 国际武术联合会审定. -北京: 人民体育出版社, 2013

(第三套国际武术竞赛套路)

ISBN 978-7-5009-4442-3

I. ①南… II. ①国… III. ①南拳-套路(武术) IV. ①G852.131.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 035486 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5 印张 89 千字
2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4442-3
定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《第三套国际武术竞赛套路》编委会

名誉主任：于再清

名誉副主任：高小军

主 编：王玉龙 徐伟军

副 主 编：李小杰

编 委 (以姓氏笔画为序)：

王二平 田 勇 代林彬

孙建明 吕小林 刘广齐

何 强 (本书执笔者)

杨小华 李英奎 周丽娟

翁敦风 高楚兰

黄建刚 (本书执笔者)

曾铁明 魏丹彤

前 言

为了更好地普及和推广武术运动，提高运动技术水平，针对当前国际武术运动技术发展的现状，我们受国际武术联合会委托于2011年12月在中国广州组织创编了第三套国际武术竞赛套路。

第三套国际武术竞赛套路包括长拳、刀术、棍术、剑术、枪术、太极拳、太极剑、南拳、南刀、南棍。共有来自中国、美国、日本、马来西亚、中国澳门等国家和地区的15名教练员、裁判员及专家参与了创编工作。在创编过程中，参阅了大量的文献资料，听取了各方面的意见，认真总结了第一套、第二套国际武术竞赛套路的经验。按照遵循武术套路运动规律，突出项目风格特点，引领技术发展方向的原则集体创编而成。

编者

目 录

- 一、南拳套路简介 (1)
- 二、南拳套路动作名称 (2)
- 三、南拳套路动作图解 (4)
- 四、南拳套路动作运行路线示意图 ... (113)
- 五、南拳套路动作连续演示图 (114)



一、南拳套路简介

南派系列项目是中国武术运动的一个重要组成部分，具有强身健体、修身养性、防身自卫和怡情娱乐等功能。其内容丰富，种类繁多，流传广泛。南拳的主要风格特点是：一招一式，稳马硬桥；动作简朴，拳势刚烈；讲究桥手，腿法较少；步法灵活，身法自然；发声呼喝，助威助势。本套南拳的创编不仅采集了蔡李佛拳、洪拳、侠拳、五祖拳等传统拳种的经典动作，而且还结合当前国际武术运动技术发展的现状和竞技武术运动的需要，增加了动作难度内容，融合了八种以上不同组别的技法。其套路结构严密、布局合理、节奏明快、方法多变、衔接流畅，具有较高的竞技性和观赏性，对普及推广武术运动有着非常积极的作用和重要价值。

二、南拳套路动作名称

预备势

第一段

1. 并步抱拳
2. 震脚抱拳
3. 半马步按掌
4. 右拍脚
5. 单蝶步截桥
(发声“嘿”)
6. 马步双挑掌伏掌
7. 马步双穿桥
8. 马步托掌沉桥
9. 马步双推单指
10. 马步双标掌沉桥
11. 独立步反撩爪
12. 换跳步抓面爪
13. 旋风脚 45°
14. 单蝶步虎爪

15. 横钉腿按掌

16. 腾空外摆腿 45°

17. 马步交叉手

第二段

18. 弓步挂盖拳

19. 插步鞭拳

20. 弓步挂盖拳

21. 退步冲拳

22. 横踩腿拨掌

23. 骑龙步横切掌

24. 弓步抛拳

(发声“嘿”)

25. 上步连环抛拳

26. 弓步抛拳

27. 侧踹腿劈拳

28. 弓步挂盖拳

29. 弓步左右双鞭拳



- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 30. 上步左右劈拳 | 47. 马步击肘 |
| 31. 骑龙步左右挂拳 | 48. 高虚步鹤嘴手 |
| 32. 震脚双挂拳 | 49. 弓步虎爪 |
| 33. 弓步单指
(发声“的”) | (发声“哇”) |
| 34. 旋风脚 360° | 50. 独立步虎爪 |
| 35. 单蝶步截桥 | 51. 腾空盘腿 360°侧扑 |
| 36. 高虚步蛇形手 | 52. 剪扫侧踹腿 |
| 37. 腾空外摆腿 360° | 53. 鲤鱼打挺 |
| 38. 马步劈桥 | 54. 骑龙步抛撞拳 |
| 第三段 | 第四段 |
| 39. 弓步双推单指 | 56. 上步勒手 |
| 40. 弓步标掌沉桥 | 57. 跟步双插掌 |
| 41. 弓步挂盖拳 | 58. 跟步双切掌 |
| 42. 马步抛撞拳 | 59. 拖步双托掌 |
| 43. 盖步截桥 | 60. 弓步挂劈拳 |
| 44. 马步鞭拳 | (发声“嘿”) |
| 45. 半马步双弹拳
(发声“嗑”) | 61. 虚步推掌冲拳 |
| 46. 半马步连环冲拳 | 62. 并步抱拳 |
| | 63. 收势 |

注：此套路有 6 个动作需要发声，其中包括 3 种以上不同的发声。

三、南拳套路动作图解

注：动作图解中，实线（——▶）表示下一动作右手、右脚的
运动路线，虚线（-----▶）表示下一动作左手、左脚的运动路线。

预备势

面向右前方 45°，两脚并立；两手垂于体侧；
目视前方。（图 1）

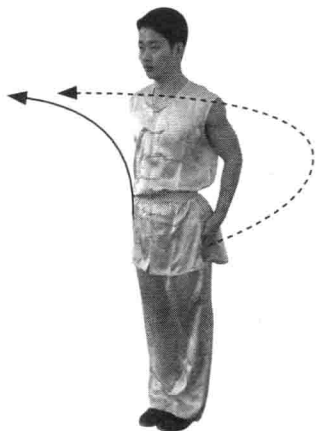


图 1



第一段

1. 并步抱拳

(1) 接上势，两臂经体侧抬起向前平举，两手掌心向下；目随右手。（图 2）



图 2



(2) 两掌握拳，随两臂屈肘收至胸前；目视右前方。(图3、图4)



图3



图4

(3) 两臂外旋，两拳经上向前下挂并顺势抱于两腰侧；目视左前方。(图5)



图5

要点：

双挂抱拳快
速有力，协调
一致。

2. 震脚抱拳

接上势，两腿微屈，随即两脚蹬地跳起下落震脚；目视左前方。（图6—图8）



图6



图7



图8

要点：

屈膝蹬地
跳起与下落震
脚一气呵成，
短促有力。

3. 半马步按掌

(1) 接上势，左脚向右脚前方盖步，随即右脚向左脚前方盖步，成麒麟步；同时，两拳变掌由下经上向下划弧至身体两侧，略高于肩；目视右后方。（图9、图10）

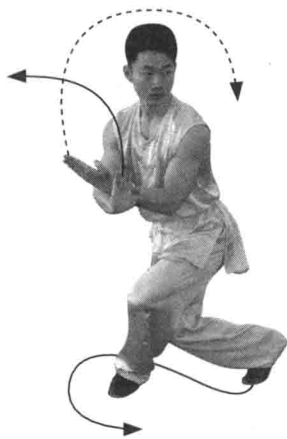


图9



图10

(2) 左脚向左前方上步，身体左转，成半马步；同时，两掌下按至身体两侧；目视左前方。
(图 11)



图 11

要点：

麒麟步连贯圆活，腰胯转换自然；两臂交叉划弧，按掌力达掌心。

4. 右拍脚

(1) 接上势，身体左转，左脚后退一步；同时，右掌变拳向胸前横截，左掌收于左腰侧；目视右拳。(图 12)

(2) 右脚向前上方弹踢；同时，左掌抡臂向右脚背击拍，右拳收于右腰侧；目视拍脚方向。(图 13)



图 12



图 13

要点：

弹踢、击拍一气呵成，
击拍脚面准确、短促，协调
一致，弹踢脚高与肩平。