



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu **QiangShu**

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

枪 术

第三套国际武术竞赛套路

枪 术

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

枪术 / 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 978-7-5009-4458-4

I. ①枪… II. ①国… III. ①枪术(武术)-套
路(武术) IV. ①G852.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077610 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 6.75 印张 110 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 978-7-5009-4458-4
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（本书执笔者）

何 强 杨小华 李英奎

周丽娟 翁敦风 高楚兰

黄建刚 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、枪术套路简介 (1)
- 二、枪术套路动作名称 (3)
- 三、枪术套路动作图解 (5)
- 四、枪术套路动作运行路线示意图 (146)
- 五、枪术套路动作连续演示图 (150)

一、枪术套路简介

枪术，是武术套路竞赛中长拳类项目之一，第三套国际武术竞赛套路——枪术，是在继承融合传统枪术技法特点和动作的基础上，遵循武术套路运动发展规律和竞赛规则要求创编而成。

该套路由四段共 54 式动作组成，在创编过程中，依据枪的形制特点，在枪术技法选择中汲取了兵枪、大枪技法中直扎远取、拦拿封劈、中平为王的技法特点，充分体现了其利在尖、贵在长及“一寸长一寸强”的优点；同时为了避枪之短，即由枪长而转动、调把不灵的不利，选取了游枪、花枪技法中挑、扎、崩、劈、绞、点、拖、穿、拉、抽、云、拨、舞花、过背、翻转、抛接等灵活巧变的动作组合，以及为体现长兵短用、枪中夹棍的补短之法，创编了“转身横击把”“挑把翻身挑枪”“反身跳戳把”“弓步下扫把”等极富攻防变化的技法组合。此外，结合武术套路竞赛规则的要求，选编了与中高级训练阶段运动员相适应的步型、步法、腿法、跳跃及



难度动作，为该阶段运动员继续发展提高及创新打好扎实的基础。

全套动作内容丰富、结构严谨、布局合理、方法多变。其演练风格在突出拦、拿、扎枪等主要枪法的前提下，结合步法、身法、奔腾跳跃的圆贯活变、奔展盈缩，充分体现“枪如游龙”的运动特点。



二、枪术套路动作名称

预备势

第一段

1. 虚步架枪
2. 抱枪侧踢腿
3. 跃步劈枪
4. 弓步扎枪
5. 弓步拦拿扎枪
(4个)
6. 提膝下拨枪
7. 插步拨枪 (2个)
8. 跳插步下扎枪
9. 弧形步
10. 跨步劈枪
11. 跳步架枪
12. 旋风脚 360°
13. 跌竖叉

第二段

14. 并步托枪
15. 半蹲缠枪
16. 回身劈枪
17. 跳转劈枪
18. 反身云绞枪
19. 前点步斜下横
崩枪
20. 抛接枪
21. 击步反扎枪
22. 舞花过背枪
23. 腾空摆莲 360°
24. 弓步平拨枪
25. 转身云枪
26. 弧形步绞枪
27. 转身横击把

28. 上步拦拿枪

29. 腾空箭弹崩枪

30. 并步挑把

31. 弓步拦拿扎枪

32. 绞劈枪

33. 扣腿点枪

34. 弓步崩枪

第三段

35. 挑把翻身挑枪

36. 盖跳步拦拿扎枪

37. 转身单手扎枪

38. 上步背穿接枪

39. 腾空跳架枪

40. 仆步摔枪

41. 反身跳戳把

42. 舞花过背枪

43. 坐盘下扎枪

第四段

44. 回身劈枪

45. 跳提膝架枪

46. 跳换步下扎枪

47. 上步侧空翻

48. 上步正踢腿

49. 仆步背拖枪

50. 弓步拦拿扎枪

51. 弓步扫把

52. 丁步握枪按掌

53. 并步立枪推掌

54. 收势

三、枪术套路动作图解

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

预备势

两脚并步站立；右手握把持枪置于右胸前；左手五指并拢，贴靠于左腿外侧；目视前方。

（图 1）

要点：

并步持枪直立，精神集中，面向正前方。



图 1



第一段

1. 虚步架枪

(1) 两脚并步站立不动；右手握把向前上方扎枪；左手随左臂屈肘收至左腰侧，手心向下；目视枪尖。（图 2）



图 2



(2) 身体左转，重心上升；两脚脚跟抬起；同时，左手立掌向后伸出；目视前方。（图3）



图3

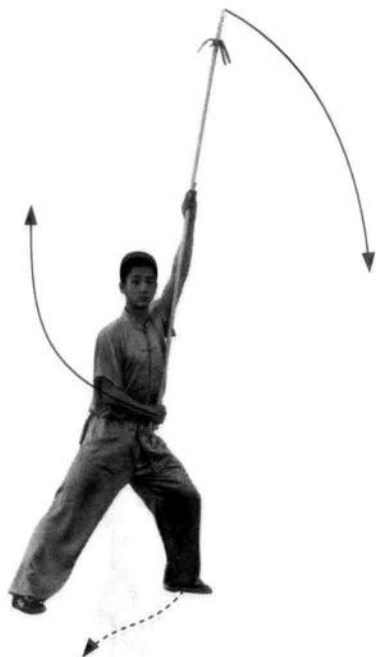


图 4

(3) 右脚向右前方上步；同时，左手向上抓握枪身，滑握至枪身前段；右手握把向下方抽枪。
(图 4)

(4) 重心右移；右腿屈膝半蹲，左脚向前伸出，腿微屈，脚尖点地，成左虚步；同时，右手抽把上翻架枪，枪尖略低于枪把；目视枪尖。（图5）



图5

要点：

并步上扎枪时由向下顿错后迅速向上扎出，以两脚前脚掌为轴上体直立左旋，抽枪滑杆贴身运行，架枪与虚步完整一致，枪尖略低枪把，力达枪身。



2. 抱枪侧踢腿

(1) 接上势，身体右转；两脚踏起，右脚向右前方落地，左脚相继落于右脚前；同时，右手握把下落至左胸前；左手内旋滑握于枪身中段，上举过头，枪尖向上；目视前方。（图6、图7）



图6



图7

(2) 上体直立；右脚勾脚直摆，踢至头侧，力达脚尖；同时，两手抱枪竖直；目视前方。(图8)

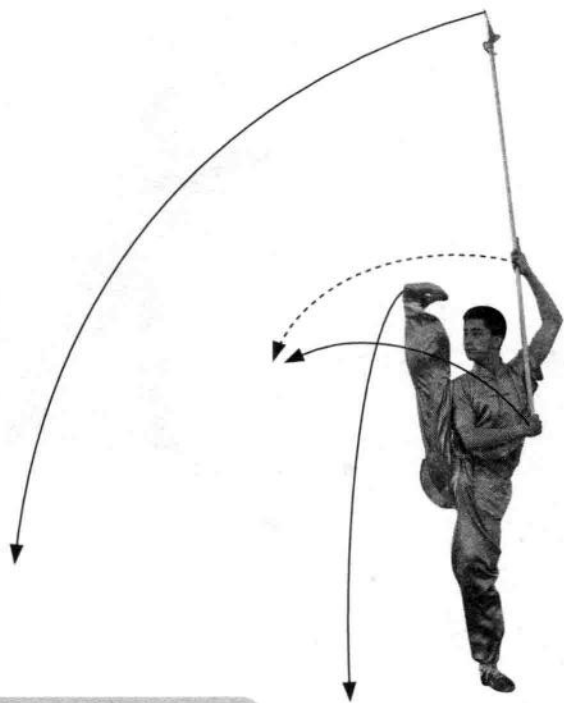


图8

要点：

两脚依次落地后重心在左腿，侧踢腿时保持枪身竖直稳定，支撑腿膝盖挺直。