

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

教你学武术



序

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。

建国以来，国内出版了不少各种武术教材，但无一部是专为少年儿童系统编写的教材。这部《教你学武术》的问世，恰好填补了现在武术教材中的空白。

这部教材是作者多年来从事少儿武术训练工作的经验总结。它的主要特点就是根据少儿不同年龄阶段的生理、心理特征和接受能力方面的差异，详细介绍了如何科学地安排好少儿的武术训练。因此，本书重点介绍了少儿武术基本功、基本动作和辅助性的训练方法。作者还编写了适合少儿练习的套路和一些简单的防身技法。书中还介绍了武术的历史、内容和竞赛方面的知识，所以，它既可作为少儿武术的读物，也可作为训练少儿用的武术教材。同时，它对从事武术训练工作的同志，也是一部很有价值的参考书。

中国武术源远流长，具有丰富的内涵和生命力。当今的武术已成为健身、防身和竞技的手段，并已成为现代体育的一个项目；它不仅深入到中国人民中间扎根开花，现已迈开矫健的步伐走向了世界。为了推动武术运动的迅速发展，我希望更多的从事少儿武术训练工作的同志，不断总结经验，进一步提高少儿武术科学训练的水平，为武术事业的理论建设和后备力量的培养贡献力量。

中国武术协会副秘书长
中国武术研究院训练竞赛处处长
张山

教你学武术

第一章 综述

第一节 起源与发展

作为中华民族的宝贵文化遗产之一，武术以其丰富的内容、多样的形式和独特的风格屹立于世界体育之林。

武术这项与多学科相关联的运动项目，是因人类生存的需要而产生的。原始社会人们在狩猎觅食和抵抗猛兽的生存之争中，把抗击的本能和自卫动作结合起来，从而形成了一种拳打脚踢和使用简陋武器的攻防方法，久而久之逐渐成为有意识的活动，这就是武术的萌芽，而使用的武器就是武术器械的原型。

原始社会末期，人们在争夺食物和地盘的激烈冲突中，把对抗野兽的方法运用于人与人之间。争斗中的人们有时是空手相搏，有时一个人要对付几个人，有时器械掉地要空手与持武器者搏斗，频繁的争斗促进了武术技术的飞速发展。人们为了取胜，把在战争中获得的技能和经验加以总结，传给后人，从而使武术技巧也逐渐得到丰富和提高。

随着频繁战争，武术在军队将士训练中普遍运用。这不仅提高了部队的作战能力，而且使武术的强身健体的功能非常鲜明地体现了出来。使武术成为一种体育手段得到进一步的发展。新中国成立后，武术纳入了社会主义体育运动的发展轨道。在党和国家的重视与关怀下，武术运动得到了迅速的发展和提高，成为城乡广大群众喜爱的体育运动项目之一。近年来，随着武术的挖掘、整理工作逐渐深入，竞赛制度的进一步完善，武术的技术水平有了新的提高，武术理论研究也日趋活跃。随着我国对外开放政策的实施，中国的传统体育项目也逐渐为各国人民所接受。许多国家和地区兴起了武术运动，成立了武术团体、筹建了国际武术联合会并举办武术比赛。1987年10月，亚洲武术联合会于日本正式成立。1990年9月，国际武术联合会于北京成立。在第十一届亚运会上，武术作为正式比赛项目载入亚运会的史册，这标志着具有中华民族特色的武术，正在成为一个世界性的运动项目。

第二节 内容与分类

武术的分类多种多样，有按流派分类的、有按技术特点分类的、有按门派分类的，现在按其性质可分为两大类：

一、套路

套路：指动作是以套路形式进行演练的。

（一）拳术

拳术包括有长拳、太极拳、形意拳、八卦拳、南拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、查拳、花拳、炮拳、红拳、华拳、少林拳、猴拳、醉拳、鹰爪拳等等。

（二）器械

器械包括有短器械、长器械、双器械、软器械。

- 1.短器械：刀、剑、匕首等。
- 2.长器械：棍、枪、大刀、朴刀等。
- 3.双器械：双剑、双刀、双钩、双尖、双枪、双戟、双锤等。
- 4.软器械：九节鞭、三节棍、流星锤、梢子棍、绳镖、双鞭等。

（三）对练

对练包括有徒手对练、器械对练、徒手与器械对练等。

- 1.徒手对练：有对打拳、对擒拿等。
- 2.器械对练：有单刀进枪、朴刀进枪、盾牌刀进棍、大锤对扁担、双匕首进枪、棍进枪、三节棍进盾牌刀、单刀进三枪等。
- 3.徒手与器械对练：空手夺刀、空手破三枪、空手夺棍、空手夺匕首等。
- 4.集体项目：指六人以上各种拳术和器械的集体演练。可以配乐，变换各种图案和队形，动作要整齐。包括有集体基本功、集体剑、集体刀、集体太极拳、集体棍等。

二、对抗性项目

没有固定的套路，动作是按实战的要求发出的。包括有太极推手、散打、短兵等。

第三节 少儿武术的特点和意义

一、健身性

武术内容丰富，项目繁多；武术套路有长有短、有刚有柔；有单练、对练和集体项目；有拳术、有器械；风格不同，各具特色。不受时间、场地和器材、季节的限制，为不同年龄、体质、性别的爱好者强身健体、祛病延年，提供了广泛的适应性。少年儿童通过武术练习，既可以提高身体各器官系统的机能，增强体质，又能为今后的发展打下一个良好的基础。

二、技击性

攻防含义寓于武术的每一个动作和练习方法之中。如：踢、打、摔、拿、击、刺等动作都有不同的使用特点和攻防规律。由这些动作组成的套路，形成了武术独特的运动风格。少年儿童通过武术锻炼，既可以增强攻防意识，提高反应的灵敏性和发劲动作的迅猛性，又可以学会一些搏斗攻防技术，以备防身之用。

三、艺术性

武术动作丰富、变化多样，而每个动作都有其具体要求。如：“拳如流星，眼似电”就形象地说明了手和眼在动作中的要领。武术套路的节奏往往以自然界十二种事物的形象来比喻；如：“动如涛、静如岳、起如猿、立如鸡”等，这些要求，使武术动作异常矫捷，忽如兔走鹰翻、霹雳旋风；忽如燕子掠水、枯树盘根。技艺高超的武术表演，常常会使人屏息注目，感叹不已。少年儿童通过武术锻炼，不仅可以培养正确的身体姿态、完美的动作造型，还能提高他们对美与丑的鉴别能力。

四、复杂性

武术的每一个项目都有各自的动作规格和对劲力、速度、节奏、意识、套路布局等的具体要求，技术比较复杂。练习中动作有快有慢，有刚有柔，有起有伏，有动有静，就一个简单的冲拳动作而论，它是将拧腰、顺肩、急旋臂有机地结合起来的一个动作。因此，练习者必须注意力集中，一个动作需按照要求经过一段时间的练习方能掌握。少年儿童通过练习掌握复杂的武术动作，不但可以提高神经系统的活动能力，而且由于神经中枢的兴奋与抑制要随着动、静的变化而改变，因此可以提高其神经系统的灵活性和均衡性。通过对复杂的武术动作的练习，还可以培养少年儿童分析问题和解决问题的能力。附表：

表一：少年武术竞赛项目的内容和分类

组别 内容 分类	甲组：（15—17岁）
拳术	长拳、太极拳、南拳。
短兵器	刀术、剑术。
长兵器	棍术、枪术。
传统拳	第一类：形意、八卦、八极。 第二类：通臂、臂挂、翻子。 第三类：地躺、醉拳、猴拳、鹰爪拳等。 第四类：查、花、红、炮、华拳、少林等。
传统器械	第一类、单器械：长穗剑、朴刀、醉剑、猴棍等。 第二类、双器械：双刀、双剑、双匕首、双枪、双尖等。 第三类、软器械：九节鞭、双鞭、绳标等。
对练	第一类、徒手对练：两人对拳、三人对拳等。 第二类、器械对练：刀对枪、双匕首进枪、朴刀进枪、大锤对扁担，单刀进双枪、盾牌刀进三节棍，盾牌刀进双枪、等。 第三类、徒手对器械：空手夺刀，空手破三枪，空手夺棍等。

表二：全国武术比赛少年乙组竞赛项目的内容与分类

组别 内容 分类	少年乙组（13—15岁）
集体基本功	要求六人以上
少年规定拳	国家规定套路
短兵器	刀术、剑术
长兵器	棍术、枪术
备注：	每个运动员要完成四类项目。长、短兵器可任选一项

第二章 基础训练

习武者都知道这么几句老话：“打拳不溜腿，终是冒失鬼”，“练拳不练功，到老一场空”。当前武术多是以套路的形式出现的，如果把一个套路比作一台机器的话，那么基本功、基本动作就如同机器上的一个个零件，只有把每个零件按其规格制做精确，才能为确保这台机器的质量提供最基本的保证。由此可见，基本功、基本动作在武术训练中的重要性。

基本功、基本动作是指手型、手法、步型、步法、腿法以及跳跃和平衡等动作的练习。少年儿童正处在长身体时期，基本功、基本动作的练习，可以培养少年儿童正确的身体姿态，并使其身体各关节、各器官得到全面发展。从而达到增强体质的目的。具体地讲，经常进行基本功、基本动作训练，可以增强少儿身体各关节的灵活性，提高其对身体肌肉的控制能力，增强韧带的伸展性和弹性；进行腾空和组合旋转动作的练习，有助于发展前庭器官，从而提高少年儿童分析问题、解决问题的能力，有效地防止伤害事故的发生。

第一节 基本动作

一、身型

武术训练对身体各部分的要求是：头要正、颈要直、肩要沉、胸要挺、腹要收、腰要立、臀要敛、腿要直、脚要并。

易犯错误：头歪、腹突、撅臀。

纠正方法：随时注意身体姿态，使其养成正确的习惯。

二、手型

（一）拳

四指并拢由第一关节处开始卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。动作要求：拳要紧、拳面平、腕要直。易犯错误：拳松、拳面斜和翘腕。纠正方法：两拳紧握，拳面相对。

（二）掌

四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处。易犯错误：四指弯曲松开。纠正方法：压腕、撇腕。

（三）勾

五指指尖捏拢在一起，屈腕。易犯错误：屈腕不够。

三、步型

（一）弓步

（以左弓步为例）左腿在前屈膝，脚尖向前，大腿平行，小腿垂直；（膝关节夹角为 90° ）右腿挺膝，脚尖内扣（约 45° ）全脚掌着地，上体直立正对前方，双手抱拳于腰间；目视前方。

动作要求：前腿弓、后腿蹬、挺胸、塌腰、沉髋、前脚后脚脚底在一条直线上。

易犯错误：

1. 前腿过高、过低。纠正方法是加强大腿力量练习。
2. 后腿屈膝。纠正方法是后腿挺膝和后脚跟用力后蹬。
3. 后脚拔跟。纠正方法是提高踝关节韧带的柔韧性。

（二）马步

两脚平行站立（约为本人脚长三倍），脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿平行，膝微内扣（膝部不超过脚尖），全脚掌着地，重心在两腿之间；双手抱拳于腰间；目视前方。

动作要求：挺胸、塌腰、脚跟外蹬。

易犯错误：1. 脚尖外撇。纠正方法是强调两脚跟外蹬。

2. 两脚距离过大或过小。纠正方法是先量好两脚的距离站好，然后反复下蹲马步。

3. 身体前倾跪膝。纠正方法是加强大腿肌肉的力量练习。

（三）仆步

（以左仆步为例）右腿全蹲，脚尖和膝部外展，大腿和小腿夹紧，臀部

接近小腿；左腿挺直平仆，脚尖内扣；全脚着地，两手抱拳于腰间；目图 1—1 视左方（如图 1—1）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0011_1.bmp}

动作要求：挺胸、塌腰、沉髋。

易犯错误：全蹲腿脚底抬起，平仆腿脚外侧掀起脚尖外展。

纠正方法：提高踝关节后部和外侧韧带的柔韧性。

（四）虚步

（以左虚步为例）两脚斜向开立，右腿屈膝半蹲，左脚脚跟离地，绷脚面，脚尖稍内扣，虚点地面，膝斜向弯曲，重心落于右腿；双手插腰；目视前方（如图 1—2）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0011_2.bmp}

动作要求：挺胸、塌腰、虚实分明。

易犯错误：虚实不分。

纠正方法：支撑腿下蹲后，前脚尖再点地。

（五）歇步

（以左歇步为例）两脚斜向交叉站立，左脚外展，右脚图 1—2 脚跟提起，左腿全蹲，右腿膝向左腿外侧顶出，臀部坐于右腿接近脚跟处。两手腰间抱拳；目视左方（如图 1—3）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0012_1.bmp}

动作要求：挺胸、塌腰、两膝紧贴。

易犯错误：重心不稳。

纠正方法：前脚脚尖尽量外展。两腿贴紧。

（六）坐盘

两腿交叉，右腿膝坐地，大小腿和脚外侧均着地，臀部坐于脚内侧；左腿自然弯曲横跨于右腿上方，大腿贴近胸部；双手抱拳于腰间；目视左方（如图 1—4）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0012_2.bmp}

动作要求：易犯错误和纠正方法同歇步。

（七）丁步

右腿屈膝半蹲，全脚着地；左脚脚跟掀起，脚面虚点于右脚脚弓内侧，重心在右腿。双手抱拳于腰间；目视前方（如图 1—5）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0012_3.bmp}

动作要求：易犯错误和纠正方法同虚步。

四、平衡

（一）提膝平衡

右腿支撑，左腿屈膝上提，（过腰）左脚绷脚面内扣于右腿前；目视左方（如图 1—6）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0013_1.bmp}

动作要求：支撑腿伸直，提膝脚面内扣，挺胸。

易犯错误：

1. 支撑腿弯曲。

纠正方法：强调头上顶。

2. 勾脚。

纠正方法：强调绷脚内扣。

(二) 燕式平衡

左腿伸直支撑，右腿向后蹬伸，上体前俯，两掌在体侧分开平举；抬头，目视前方（如图 1—7）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0013_2.bmp}

动作要求：抬头、塌腰、挺胸、后举腿高于头顶水平部位，支撑脚五指抓地、后举腿脚面绷平，上体前俯，略高于图 1—7 于水平部位。

易犯错误：1. 身体不正。纠正方法：加强后腿柔韧练习，多练习后摆腿，后搬腿。

2. 站不稳。

纠正方法：强调支撑脚五指抓地，目盯一处，身体后背绷紧。

(三) 扣腿平衡

右腿屈膝半蹲，左脚扣于右膝窝；左臂屈于左肩前握拳，右拳向右侧冲出；目视右方（如图 1—8）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0014_1.bmp}

动作要求：支撑腿弯曲成水平部位，挺胸、塌腰。

易犯错误：左脚扣于右膝小腿。

纠正方法：强调左膝外展。

第二节 基本功

一、手法

(一) 冲拳

有平拳和立拳两种，平拳拳心向下；立拳拳眼向上。

预备姿势：两脚左右开立，与肩同宽。两臂抱拳于腰间；肘尖向后，目视前方（如图 1—9A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0014_2.bmp}

动作顺序：右拳、小臂贴腰向前，肘关节过腰后，右小臂内旋向前冲出，臂要伸直，与肩同高；同时，左肘向后牵拉（如图 1—9B）。练习时，左右交换进行。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0015_1.bmp}

动作要求：拧腰、顺肩、急旋臂、力点达于拳面，有爆发力。

易犯错误：

1. 肘外展、拳向撩出。

纠正方法：强调肘贴肋运行。

2. 冲拳过高、过低。

纠正方法：在体前设一固定目标，有目的地向前冲出。

(二) 推掌

预备姿势：与冲拳相同。

动作顺序：右拳变掌，右前臂贴腰向前，肘关节过腰后，前臂内旋，以掌根为力点向前推出，高与肩平（如图 1—10）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0016_1.bmp}

动作要求：拧腰、顺肩、沉腕、翘掌，力达掌根。

易犯错误和纠正方法均与冲拳相同。

(三) 亮掌

预备姿势：两脚开立，与肩同宽；右手抱拳于腰间，左臂屈肘右腋前立掌，目视前方（如图 1—11A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0016_2.bmp}

动作顺序：右掌贴身向下、落于体侧肘，小臂外旋，掌心向前，然后向右、向上划弧，至头右上方时，抖腕亮掌，臂成弧形。掌心向前，指尖向左，眼随右手，亮掌时，转头目视左前方（如图 1—11B、C）。练习时，左右交换进行。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0016_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0016_4.bmp}

动作要求：亮掌手小指一侧上顶。抖腕亮掌、转头要同时完成。

易犯错误：

1. 抖腕不明显。

纠正方法：加强腕部柔韧练习。单独练习抖腕动作。

2. 抖腕亮掌、转头不一致。

纠正方法：单独练抖腕亮掌和转头动作。

二、步法

（一）击步

预备姿势：左脚向左一步站立，与肩同宽。双手叉腰、目视左前方（如图 1—12A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0017_1.bmp}

动作顺序：重心前移，右腿蹬地提起向前，左脚蹬地前纵。在空中，右脚向前碰击左脚，右、左脚依次落地，目视前方（如图 1—12B、C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0017_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0017_3.bmp}

动作要求：身体始终保持正直。上体斜对前方，动作要轻灵。

（二）垫步

预备姿势：与击步相同（如图 1—13A）。

动作顺序：右脚离地提起，落于左脚处；左脚迅速蹬地向前跳起，让位于右脚，然后屈膝提腿前落。目视前方（如图 1—13B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0018_1.bmp}

动作要求与击步相同。

（三）行步

预备姿势：与击步相同。

动作顺序：右脚掌蹬地，重心前移，经左脚内侧向左前方迈出，右脚尖微内扣（如图 1—14A）。然后，左脚蹬地，重心前移，经右脚内侧向左前方迈出，脚尖微外展，两腿略屈，每步大小略宽于肩。走弧行路线。目视前方（如图 1—14B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0018_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0018_3.bmp}

动作要求：挺胸，立腰，重心平稳，保持半蹲姿势，运行时重心由脚底迅速过渡到脚前掌。

三、腿法

（一）正踢腿

预备姿势：两脚并立，两臂侧平举立掌（如图 1—15A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0019_1.bmp}

动作顺序：左脚向前上半步，左腿支撑，右脚脚尖勾起向前额处直腿猛踢。目视前方（如图 1—15B），左右交替进行练习。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0019_2.bmp}动作要求：挺胸、立腰、头上顶、手外撑。收髋收腹，腿踢过腰突然加速。

易犯错误：

1. 上体前俯，拨跟、送髋。

纠正方法：加强腿部韧带的柔韧性，开始练习先踢低，以后逐步加高。

2. 速度不够。

纠正方法：口令强调。

（二）侧踢腿

预备姿势：并步侧向站立，两手侧平举，掌心向前，目视前方。

动作顺序：右脚向左侧上半步，脚尖外展，左脚脚跟稍提起（如图 1—16A），重心前移，左脚脚尖勾紧向左耳侧踢起，同时右臂屈肘上举亮掌，左

臂向下经体前屈肘立掌于右肩前。目视前方（如图 1—16B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0020_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0020_2.bmp}

动作要求：挺胸、立腰、侧身、开髋。

易犯错误：侧身不够。

纠正方法：上步脚外展，踢腿时开髋。

（三）里合腿

预备姿势：同正踢腿。

动作顺序：右脚向前上半步，左脚脚尖勾起里扣向左上方踢起，经脸前向右侧上方直腿摆动，落于预备姿势；目视前方（如图 1—17A、B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0021_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0021_2.bmp}

动作要求：挺胸、直腰、合髋、里合经过脸时加速。

易犯错误：里合幅度不够。

纠正方法：在体前放一固定物体，体会其里合腿的动作要领。同时，还要加强髋关节的韧带柔韧。

（四）外摆腿

预备姿势：同正踢腿

动作顺序：右脚向前迈一步，左脚脚尖勾起，向右斜上方踢起，经脸前向右侧摆动，落于右脚内侧，目视前方（如图 1—18A、B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0022_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0022_2.bmp}

动作要求：挺胸、直腰、展髋，外摆腿摆到脸前加速外摆。幅度要大，呈大扇形。

易犯错误和纠正方法同里合腿。

（五）单拍脚

预备姿势：并步站立，左臂上举，指尖向上；右臂前举，指尖朝前；目视前方（如图 1—19A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0022_3.bmp}

动作顺序：左脚向前迈半步，重心前移，右脚跟抬起；右臂向上在头上方用掌背与左手掌心相击（如图 1—19B）。然后，右腿绷脚尖向前上方摆起，右手迎击右脚面（如图 1—19C）。左手体侧立掌。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0023_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0023_2.bmp}

动作要求：头上顶、胸要挺、腰立直、击响准确响亮。

易犯错误：击拍不响。

纠正方法：反复做单个击拍练习，力求准确。

（六）弹腿

预备姿势：并步站立，两手叉腰。

动作顺序：左脚向前上半步，右腿屈膝提起，绷脚尖，大腿过腰后挺膝，小腿向前弹出，力达脚面，腿与腰同高或稍高，支撑腿伸直；目视前方（如图 1—20A、B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0023_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0023_4.bmp}

动作要求：挺胸、直腰、绷脚面，收髋，弹击力点清楚。

易犯错误：

1. 弹击不明显。

纠正方法：强调收髋提膝，然后再弹出。2. 力点不清楚。

纠正方法：强调猛挺膝，绷脚面。

（七）蹬腿

预备姿势：同弹腿。

动作顺序：与弹腿相同，不同处是脚尖勾起向前蹬出，力点达于脚跟（如图 1—21）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0024_1.bmp}

动作要求、易犯错误和纠正方法同弹腿，唯脚尖勾起。（八）侧踹腿

预备姿势：两腿直立，两手叉腰。

动作顺序：右脚向左前方迈一步，脚尖外展，屈膝，左腿膝微弯（如图 1—22A）。然后，右腿蹬直支撑，左腿屈膝提起，膝向前方，左脚里扣，脚跟用力向左上方踹出；上体向右侧倒；目视左前方（如图 1—22B）。左右腿交替进行练习。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0025_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0025_2.bmp}

动作要求：挺膝、开髋、猛踹、脚尖向前、力达脚跟。

易犯错误：收髋，成蹬腿。

纠正方法：手扶一固定物体，上体侧倒，使腿侧提起后向侧踹出。

（九）前扫腿

预备姿势：并步站立，右臂侧举，掌心向上，左臂抱掌与腰间，目视右方（如图 1—23A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0025_3.bmp}

动作顺序：左脚向左迈一步，右腿屈膝半蹲；左掌向右掌上方穿出，右掌收于左腕下（如图 1—23B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0026_1.bmp}

上体左转：左臂向前、向左抡摆（如图 1—23C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0026_2.bmp}

上体继续左转，右臂向上、向前落于体后变勾手，指尖向上，左臂屈肘，指尖向上从右臂内侧穿出，变横掌架于头部左上方，指尖朝右；同时，左脚脚尖外撇，左腿屈膝全蹲，脚跟抬起，前脚掌碾地；右腿伸直平铺，脚尖内扣，全脚掌着地，直腿向前扫转一周（如图 1—23D）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0027_1.bmp}

动作要求：上体正直，头上顶，目随体转，扫腿时一直保持仆步姿势，重心压于左腿，抡臂、撇脚、全蹲、转体、扫腿要连续进行。

（十）后扫腿

预备姿势：左弓步站立，双臂体前推掌（如图 1—24A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0027_2.bmp}

动作顺序：左脚尖内扣后脚跟抬起，左腿屈膝全蹲，成右仆步；同时，上体右后拧转并前俯。两掌随体右转在右腿内侧扶地，右手在前。随着两手撑地，向右后拧转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚脚跟领先，全脚掌着地，向后扫转一周（如图 1—24B、C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0027_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0027_4.bmp}

动作要求：转体、前俯、撑掌用力要连贯紧凑，上下肢动作不要脱节。

四、跳跃

（一）腾空飞脚

预备姿势：并步站立。

动作顺序：右脚向前上一步，上体稍后仰，左腿向前、向上直腿摆踢，右脚蹬地跃起，身体腾空，两臂由下向前、向头上摆起，右手背迎击左手掌（如图 1—25A、B）。在空中，右腿向前图上方踢摆，绷脚面，右手迎击右脚面；左臂体侧立掌成勾手，左腿屈膝收提于右腿内侧。脚尖向下（如图 1—25C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0028_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0028_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0029_1.bmp}

动作要求：上体挺胸、直腰稍前倾；右脚必须高于腰；击响必须准确、响亮。

易犯错误：

1. 上体过于前倾，脚低于腰。

纠正方法：不要追求双脚落地，降低腾空高度，按动作要领去做，注意摆踢腿的高度，正确动作形成后，再逐渐加大腾空高度。

2. 左腿直接屈膝提起。

纠正方法：做右腿蹬地起跳，左腿直腿踢摆，双臂由后向前、向上击响的练习。

3. 蹬地、左、右腿踢摆脱节。

纠正方法：做蹬地起跳，左腿直摆屈收，右腿立刻向前摆踢练习。

（二）旋风脚

预备姿势：高虚步推掌；右腿伸直支撑，左脚绷脚面体前屈膝提起；右掌直臂右侧推出，左臂屈肘，左掌于右胸前。目视右方（如图 1—26A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0029_3.bmp}

左脚向左落步，右掌向左推出；目视左前方（如图 1—26B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0030_1.bmp}

右脚上步，脚尖内扣，身体左转；同时，右掌随身体左转向上摆至右上方，左掌收于腹部右前方（如图 1—26C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0030_2.bmp}

重心右移，身体向左后拧转，左腿向左后上方摆起；同时，双臂向下、向上随转体抡摆；右脚蹬地起跳（如图 1—26D）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0030_3.bmp}

在空中右腿里合，左掌击拍右脚掌（如图 1—26E）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0030_4.bmp}

动作要求：抡臂、踏跳、转体、里合右腿要连续进行，身体转体不得少于 270°，右腿要在面前击响。

易犯错误：

1. 身体转体角度不够。

纠正方法：多做原地蹬地转体动作，双臂摆抡路线要清楚。

2. 上下肢脱节。

纠正方法：多做蹬地、摆左腿、立刻合右腿的练习，要求里合右腿速度要快。

（三）腾空摆莲

预备姿势：右腿伸直、左脚绷脚尖前点地，成高虚步；双臂前后立掌推出，右掌小指侧向前；目视前方（如图 1—27A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0031_1.bmp}

动作顺序：左脚向前进半步（如图 1—27B）。右脚随之向右前方上一大步，身体稍后仰，脚尖外展、屈膝略蹲；同时，右臂顺势摆向身后。左臂顺势向前（如图 1—27C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0031_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0032_1.bmp}

右脚蹬地跳起，同时左腿向右上方里合摆踢、两手于头上击响，上体向右转体，身体腾空（如图 1—27D）。图 1—27C

右腿外摆，两手先左后右地拍击右脚面，左腿控于体侧；目随两手（如图 1—27E）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0033_1.bmp}

动作要求：踏跳脚尖注意外展，屈膝蹬地，起跳摆腿注意里合，右腿外摆注意扇形，击响要准确、响亮，踏跳、拧腰、转体、里合、外摆动作要紧凑协调。

易犯错误：

1. 转体不够。

纠正方法：多做踏跳转体，里合摆腿练习。

2. 击响不响亮。

纠正方法：多做外摆腿击响动作练习。

（四）侧空翻

预备姿势：并步站立。

动作顺序：左脚向前一步蹬地，右腿从后向上摆起，身体前屈，在空中做向左侧翻动作；右、左脚依次落地；左脚蹬地时，双臂由后向前屈肘向上摆动（如图 1—28A、B、C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0033_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0033_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0033_4.bmp}

动作要求：蹬地有力、顶肩、摆腿要直，速度要快。

易犯错误：

1. 上体前倾，身体甩过去。

纠正方法：反复做蹬地顶肩动作。

2. 两腿不直，两腿摆动距离过小。

纠正方法：多做侧手翻、强调挺膝、摆腿幅度要大、甩腿要立圆。

（五）旋子

预备姿势：两腿开立，两臂侧平举。

动作顺序：身体右转，左臂向上、向右前摆动，右臂后摆(如图 1—29A)。重心下移成右弓步，身体平俯向左甩腰摆动成左弓步后，立刻蹬地悬空；同时，两臂伸直随身向左摆动；两腿随身向左撩后摆，使身体平旋；右、左脚依次落地(如图 1—29B、C)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0034_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0035_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0035_2.bmp}

动作要求：抬头、挺胸、展髋，两腿伸直后摆高于水平；身体平旋。

易犯错误：

1. 两腿弯曲。

纠正方法：多做直腿后撩腿练习。

2. 转体不够。

纠正方法：多做原地身体从右向左后方平甩腰练习，然后做甩腰撩后腿使身体原地旋转练习。

第三节 少年儿童在基础训练中应注意的几个问题

基础训练内容丰富，方法多样，少年儿童进行练习时，应注意以下几点：

一、动作由浅入深，强度由小到大

武术中的每个动作都是由一个或多个功法组成的，例如：弓步冲拳，就是由手法冲拳和步型弓步组合而成的，初学者绝不可急于求成，从一开始就学习整个动作，而是要先进行柔韧练习，再进行步型和手法的练习，最后再组合起来练习。单个动作也是如此，例如：踢腿，要先压腿，耗腿，摆腿，然后再按规格要求开始练习踢腿。开始时不要求踢得多高，随着韧带的拉长，逐渐加高；速度要先慢，随着动作的提高逐渐加快；力量要先小，随着素质的提高逐渐加大。只有循序渐进，把身体素质训练和基本功训练相结合，才能不断提高身体机能，避免受伤，为今后提高技术水平打下良好的基础。

二、培养正确的人体造型和动作造型

初学武术就好像学写字一样，一横一竖都要按照其要领练习，久而久之方能把字写好。武术动作也是一样，例如：练习“正踢腿”，初练者，应掌握动作的正确姿态，要“挺胸直腰、收髋、勾脚尖”。腿踢不到前额不必着急，先放低些，在掌握了正确的动作造型后，随着肌肉、韧带的拉长和身体素质的提高，腿再逐渐加高，这样就可保证动作的正确。反之，急于求成，容易造成肌肉、韧带酸痛，做动作时往往会出现弓身、弯腰、弯腿、伸头、抬脚跟等现象，时间一长，就会形成错误的动作造型，这不仅仅只是姿势难看，影响表演效果，而且，还会妨碍到今后技术水平的提高。

初练者学习一个动作，首先要掌握正确的动作路线，这是学习、掌握动作的一条捷径。再者，开始练习动作时，先不要发力，待动作熟练后，再用力，这样就不容易使动作发僵，以便做到劲力顺达，力点准确。

三、熟能生巧、贵在坚持

武术中的手、眼、身、步法的配合，精神、气、力、功的体现绝非一日之功，它需要千百次量的积累。俗话说：拳练千遍，身法自然。即使有好的训练方法，但不能坚持苦练，也决不会收到好的效果。少年儿童正处在打基础时期，一定要抓好基本功的训练，持之以恒，滴水石穿，才能为今后的武术训练打下坚实的身体和技术素质的基础。

四、充分做好准备活动

练基本功前，一定要做好准备活动，例如：踢腿前要做腿部柔韧练习；做里合、外摆腿时要活动开髋部；做起跳要活动踝关节、膝关节、腰关节、指关节；总之，一定要活动开相应的关节、韧带，防止因突然承受压力过大，造成伤害事故。

第三章 少年长拳

少年长拳是根据少年儿童心理和生理发展的特点，针对有一定武术基础的少年儿童创编的。套路内容丰富、简单易学、动作舒展大方，转折起伏清晰、快慢配合协调，攻防意识突出；着重强调了基本功、基本动作的训练，对身体的柔韧性、灵活性和运动素质都有较高的要求。

第一节 单个动作

单个动作是把套路中重点动作，单个抽出来重复进行练习；它可以有效地提高动作的规格和身、眼、身法、步的配合，是提高套路质量重要的训练方法之一。

一、抡臂砸拳

预备姿势：并步站立。

动作顺序：身体向右后转体，右脚向右后方迈一步成右弓步，双臂自然体后摆。

左臂向下、沿身体左侧向前、向上、向后落于体前；身体随抡臂左转；右掌变拳向下、沿身体右侧向前、向上架于头部右上方，拳心向上；同时，重心左移，右腿蹬地提起，左腿伸直；目视前方。

右脚全脚掌下落，振于左脚内侧，同时，右拳内旋向下、在胸前砸于左掌内；目视前方。

动作要求：双腿屈膝，双脚并拢；砸拳、振脚要同时完成。

二、虚步勾手挑掌

预备姿势：并步站立。

动作顺序：右腿向右后方撤一步成左弓步；同时，双掌顺腿方向斜向前后分开。

左掌由前内扣经右腋向下插掌，右掌向下、沿身体向前、向上架于右上方，手心向上；同时，左腿蹬地提起，左脚扣于右小腿后面，右腿伸直。

右腿屈膝半蹲，左腿斜前方点出，脚尖着地成右虚步；同时，右掌斜向下落于耳平时变勾手，指尖向下；左掌向斜上方摆起、与肩平时抖腕挑掌；目视左前方。

动作要求：上体直立，挑掌、勾手、下蹲转头同时完成。

三、五龙盘打

预备姿势：左弓步站立、双臂后摆。

动作顺序：右臂向下、经身体右侧向前抡摆；目视右掌（如图 2—1A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0039_1.bmp}

身体右转成右弓步；同时，右臂继续向上、向右、向下，经右腿外侧向后抡摆；左臂向下、向左、向上、向前抡摆；目视左方（如图 2—1B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0040_1.bmp}

重心左移成右仆步，同时，右臂继续向上、向右、向下在右腿内侧拍地，左臂继续向下、向左抡摆，停于身体左上方；目视右掌（如图 2—1C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0040_2.bmp}

动作要求：臂立抡成圆，上抡贴耳、下抡贴腿。

四、弓步推掌

预备姿势：并步抱掌。

动作顺序：左脚向左迈一步成马步；目视前方（如图 2—2A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0040_3.bmp}

身体左转成左弓步；同时，双掌向左、右推出；目视右掌（如图 2—2B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0041_1.bmp}

动作要求：挺胸、立腰、推掌与腿的方向成十字形。

五、马步冲拳

预备姿势：分腿抱拳。

动作说明：重心下移，屈膝下蹲成马步；同时，双拳向身体两侧冲平拳；目视左前方（如图 2—3）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0041_2.bmp}

动作要求：蹲膝、冲拳、转头要同时完成。

六、提膝推掌

预备姿势：并步站立。

动作顺序：右腿向右迈一步成左弓步；同时，双掌抱于腰间（如图 2—4A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0042_1.bmp}

左腿蹬地后提起，右腿蹬直成侧提膝；同时，双掌由腰间向左右两侧推出，指尖向上，目视左前方（如图 2—4B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0042_2.bmp}

动作要求：提膝、推掌、转头要同时完成。图 2—4A 图 2—4B

七、单拍脚

预备姿势：并步站立。

动作顺序：左腿向前迈一步；同时，双掌同时向前、向上至头前上方击掌（如图 2—5A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0042_3.bmp}

右腿向前、向上绷脚面摆踢，同时，右掌在头上方击拍右脚面，左掌举于左侧上方。目视右掌（如图 2—5B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0042_4.bmp}

动作要求：头上顶，支撑腿伸直，击拍要响亮。

八、弓步顶肘

预备姿势：左腿支撑，右腿提于左腿；双臂屈肘于左胸前，右拳左掌，左掌按于右拳面；目视左方（如图 2—6A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0043_1.bmp}

右腿向右落成右弓步，同时，右肘向右顶出，目视右前方（如图 2—6B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0043_2.bmp}

动作要求：顶肘、落弓步同时完成。

九、跪步格肘

预备姿势：右弓步冲拳。

动作顺序：身体左转，左腿屈膝，右腿跪地；同时，右臂外旋屈肘向里格挡。左拳变掌按于右前臂内侧。目视右掌（如图 2—7）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0044_1.bmp}

动作要求：格挡要清楚。

十、高虚步亮掌

预备姿势：并步抱掌（如图 2—8A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0044_2.bmp}

动作顺序：右脚向右后方撤一步，左腿屈膝提起于右膝后方，同时，双臂向下、向体侧小臂外旋，掌心向前，然后右臂向右向上，左臂向左侧平摆起，目视右掌（如图 2—8B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0044_3.bmp}

左脚向右脚前点地，成高虚步；同时，双掌同时抖腕亮掌；右掌掌尘向左；目视左前方（如图 2—8C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0044_4.bmp}

动作要求：身体要挺拔，亮掌、转头、点地要同时完成。

第二节 组合动作

组合动作是由几种不同的动作组合在一起的，动作编排一般以三至五个为宜。组合动作练习可以提高动作的协调性，掌握动作之间的衔接要领，是单个动作练习之后的进一步训练，是提高套路质量的关键。

一、抡臂砸拳 → 正踢腿 → 虚步亮掌

(一) 抡臂砸拳

预备姿势：并步站立。

1. 身体向右后转体，左腿向左前方跨一步，左腿尖内扣，右腿屈膝半蹲成右弓步，两臂随腿方向摆起（如图 2—9A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0046_1.bmp}

2. 左掌向下、向右、向上、向左、向下抡摆，右掌经胸前向下、向右、向上摆动至右上方时握拳；同时，重心左移，左腿蹬直，右腿屈膝提起；目视前方（如图 2—9B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0046_2.bmp}

3. 右脚向左脚内侧震脚，两腿半蹲，同时，左臂外旋屈肘向胸前托起，右臂外旋屈肘向下，在胸前以右拳背击砸左掌心，目视右拳（如图 2—9C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0046_3.bmp}

(二) 正踢腿

两腿蹬直，两臂向上、向身体两侧摆掌，随即左腿向左前上半步，右腿勾脚尖向前、向前额处踢摆，目视前方。

(三) 虚步亮掌

1. 右腿后落，左腿蹬地、重心后移，右腿支撑，左腿屈膝提起；同时，双掌在头上击掌；目视右方。

2. 右腿屈膝半蹲，左脚尖点地成左虚步；同时，右臂向右上方摆举，左掌向左侧裆下落摆；目视左前方。

二、外摆击响 → 五龙盘打 → 抡臂砸拳 → 提膝推掌

(一) 外摆击响

预备姿势：并步站立。

1. 上体左转，左腿向左前方上步成弓步；同时，左掌向左上方摆起，右掌向前、向上于头上与左掌相击拍；目视前方。

2. 重心前移，左腿蹬直，右腿伸直，绷脚面，向左、向上摆动至面前时，左右手依次击拍脚面；目视前方。

(二) 五龙盘打

1. 右腿右落，上体左转，左腿屈膝成左弓步；双臂自然后摆；目视左方。

2. 右臂向下经体侧向前抡摆。

3. 右臂继续向上随上体右转向右抡摆，左臂向下、向左抡摆。

4. 上动不停、上体右转成右弓步；右臂向下经身体左侧向后、向上抡摆，左臂随身体转动，向左摆动。

5. 上动不停，上体左转左腿屈膝全蹲，右腿平仆成右仆步；同时，右臂向上、向右、向下在右腿内侧拍地，左掌继续向下、向左抡摆，停于身体左

侧；目视右掌。

（三）抡臂砸拳

1. 重心右移成右弓步；同时，右臂屈肘上提于身体右侧，左掌随之稍下按；目视左前方。

2. 左掌向下，向右、向上、向左、向下抡摆，右掌经胸前向下、向右、向上摆动至右上方时握拳；同时，身体左转，左腿直立，右腿屈膝提起；目视前方。

3. 右脚向左脚内侧震脚，两腿半蹲；同时，右拳在腹前砸击左掌心；目视右拳。

（四）提膝推掌

右脚向后撤一步，双手变掌收于腰间。右腿蹬直，左腿屈膝侧提；同时，双掌向左右两侧推出；掌尖向上，目视左方。

三、里合击响 → 上步拍地 → 单拍脚 → 弓步顶肘

（一）里合击响

预备姿势：侧向并步站立。

1. 左脚向左前方上一步（如图 2—10A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0048_1.bmp}

2. 身体左转，左腿蹬直，右腿随体左转向前、向上、向左里合摆动，左掌击拍右脚掌（如图 2—10B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0049_1.bmp}

3. 身体继续左转，右脚落地；同时，两臂随体转动平摆（如图 2—10C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0049_2.bmp}

（二）上步拍地

身体左转，右脚并于左脚内侧，两腿屈膝全蹲；同时，右掌向右、向上、向下拍地，左掌向上、向下至体后成勾手；目视右手（如图 2—11）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0049_3.bmp}

（三）单拍脚

1. 左腿向前上一步，左掌向前，向上撩掌，右掌向上在头上方手背迎击左手掌（如图 2—12A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0050_1.bmp}

2. 左腿蹬直，右腿向前上方摆起，绷脚面，右手迎击右脚面（如图 2—12B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0050_2.bmp}

（四）弓步顶肘

1. 身体右转，右腿屈膝侧提，双臂屈肘抱于左胸前，右拳，左掌按于右拳面，目视左方（如图 2—13A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0050_3.bmp}

2. 右腿右落成右弓步；同时，右肘向右顶出。目视右前方。（如图 2—13B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0051_1.bmp}

四、后扫腿→抡臂砸拳→上前弹腿→侧身平衡

(一) 后扫腿

预备姿势：左弓步，双手体前推掌（如图 2—14A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0051_2.bmp}

1. 左脚尖内扣，左腿全蹲，右腿伸直；同时，身体向右拧转，两掌扶于右腿内侧；目视右掌（如图 2—14B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0051_3.bmp}

2. 左脚跟提起，左脚掌为轴，两掌推地，身体继续向右后拧转，右脚全脚掌着地，脚跟领先扫转，身体稍起成左弓步，两掌伸于前下方（如图 2—14C）。（二）抡臂砸拳

1. 左腿后撤一步成右弓步；同时，右臂屈肘上提于身体右侧。左掌随之向下、向后摆起（如图 2—15A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0052_1.bmp}

2. 左掌向下、向右、向上、向左、向下抡摆，右掌经胸前向下、向右、向上摆动至右上方握拳；同时，身体左转，左腿直立，右腿屈膝提图 2—15A 起，目视前方（如图 2—15B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0052_2.bmp}

3. 右脚震于左脚内侧，两腿半蹲，同时，右拳在胸前砸于左掌心，目视前方（如图 2—15C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0052_3.bmp} (三) 上步弹腿

1. 左脚向前上步；同时，右掌前伸，掌心朝上，左掌收于腰间（如图 2—16A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0053_1.bmp}

2. 左腿直立，右腿经屈膝提起向前弹出；同时，左掌变拳向前冲出，右掌收腰间抱拳（如图 2—16B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0053_2.bmp}

(四) 侧身平衡

1. 右脚向前落步，左脚向右脚内侧跟步成丁步；同时，左拳变掌下按，目视前方（如图 2—17A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0053_3.bmp}

2. 右腿直立，上体左转侧倾，左腿伸直举于左上方；同时，双掌向两侧插出；目视右方（如图 2—17B）。

五、腾空飞脚→提膝推掌→旋风脚

(一) 腾空飞脚

预备姿势：并步站立。

1. 右脚向前上步，重心后仰（如图 2—18A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0054_1.bmp}

2. 左腿向前上方摆动后屈膝，右脚蹬地跳起；同时，两掌上摆于头前上方击拍（如图 2—18B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0054_2.bmp}

3. 在空中右腿向前上方绷脚摆踢，右掌击拍右脚面，左掌举于左上方（如

图 2—18C)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0055_1.bmp}

4. 双脚同时落地 (如图 2—18D)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0055_2.bmp}

(二) 提膝推掌

1. 左脚向前上一步, 脚尖外撇; 同时, 左掌经体前向下、向左摆动, 右掌向下经体前向左、向上、向右上方摆动; 目视左掌 (如图 2—19A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0055_3.bmp}

2. 右脚向前上步, 脚尖内扣; 同时, 上体稍左转, 左掌稍上移, 右掌落于身体右侧, 目视左方 (如图 2—19B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0056_1.bmp}

3. 身体向左后转体, 右腿蹬直, 左腿屈膝提起; 同时, 右掌经腰侧向右侧推出, 左掌收于右胸前, 目视右掌 (如图 2—19C)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0056_2.bmp}

(三) 旋风脚

1. 左脚向左落步; 同时, 左掌向左推出; 目视左掌 (如图 2—20A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0056_3.bmp}

2. 右脚上一步, 脚尖内扣, 身体左转; 同时, 右掌随身体左转向左上方摆至右上方, 左掌收于腹部右前方 (如图 2—20B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0056_4.bmp}

3. 重心右移, 身体向左后拧转, 左腿向左后上方摆起; 同时, 两臂向下、向上随转体抡摆; 右脚蹬地起跳 (如图 2—20C)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0056_5.bmp}

4. 在空中右腿里合, 左掌击拍右脚掌 (如图 2—20D)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0056_6.bmp}

第三节 套路动作

第一段

一、起式

丁字步站立，身体右转 45°，两臂下垂，目视前方。

二、正、侧双冲拳

(一) 两臂稍屈肘，向后。

(二) 双掌向下插掌后，臂外旋向前抬起，高与肩平，掌心朝上。

(三) 双掌收回腰间变拳。

(四) 双拳由腰间向前冲出。

(五) 双拳经收回腰间后，向两侧双冲拳，目视左前方。

三、抡臂震脚砸拳

(一) 身体右转、左腿向左前方迈步成右弓步；同时，双拳变掌向下、向后摆动。

(二) 左臂向下、向右、向上、向左、向下抡摆；右掌向下、向右、向上摆至头部右上方时握拳；同时，身体左转，左腿蹬直，右腿屈膝提起，目视前方。

(三) 右脚震于左脚内侧；双腿半蹲；同时，右臂外旋向下，在胸前右拳背砸击左掌心，目视前方。

四、正踢腿

(一) 双腿伸直，双手经头上方摆于体侧，高与肩平、立掌。

(二) 左腿向前半步，重心前移，右腿勾脚直腿向前、向上、向前额踢摆。

五、虚步勾手挑掌

(一) 右脚右后方撤步成左弓步；同时，左臂屈肘、左掌插于右腋下，右臂后摆。

(二) 右臂向下、经身体右侧向前、向上抡摆，左臂向下经前臂外旋；同时，右腿蹬直，左腿屈膝提起。

(三) 右腿半蹲，左脚尖点地成虚步；同时，右掌右后下落与耳平变勾手，指尖朝下；左掌向左前方挑掌，目视左前方。

六、行步

(一) 左脚向左迈半步成左弓步；右勾变掌向下、经右侧向上撩出，左掌收回腰间。

(二) 身体右转 180°，右脚蹬直，左脚后点；同时，右臂向上随身体外旋，右掌架于头部右上方，目视左方。

(三) 左腿向右前方迈一步，脚尖外撇；同时，左掌经右肩向右侧推出；右掌下落于体侧。

(四) 右腿向前上一步。

(五) 身体稍左倾，左、右脚各向左前方上一步；左脚外展，右脚内扣。

七、并步勾手亮掌

(一) 右腿蹬地垫半步，左腿屈膝提起；同时，右臂由后向右前方砍掌，左掌收于腰间，目视右臂。

(二) 右腿屈膝半蹲，左腿左落成右弓步；同时，左掌向右前方插出，

右掌沿左臂外侧藏于右腋下。

(三) 重心左移, 右腿蹬地后并于左脚内侧; 同时, 右掌沿身体向下、向右、向上至头右上方亮掌, 掌尖向左; 左掌向上、向左、向下体后勾手, 指尖向上; 目视左前方。

八、脚砸拳

右腿屈膝抬起后向下震脚, 左腿屈膝左脚扣于右膝后; 同时, 右掌变拳外旋屈肘向胸前, 左手变掌由后向前托掌, 右拳背砸于左掌心, 目视前方。

九、马步双冲拳

左脚向左落一步成马步; 同时, 左掌变拳, 双拳经收回腰间向两侧冲平拳, 目视左前方。

十、弓步推掌

身体左转, 右腿蹬直成左弓步; 同时, 双拳收腰间变掌向身体两侧推出, 目视右掌。

十一、外摆击响

(一) 重心右移, 左脚向右脚斜后方插步; 同时, 右掌架于头右上方, 左掌下插于右腋下, 目视右方(如图 2—21A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0060_1.bmp}

(二) 左脚向左上步成左弓步; 同时, 左掌向左撩出, 右掌落于右侧; 目视左掌(如图 2—21B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0060_2.bmp}

(三) 上体左转, 右掌向下、向上于头前上方与左掌击拍; 目视前方(如图 2—21C)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0061_1.bmp}

(四) 左腿蹬直, 右脚绷脚面向左、向上摆动至面前时, 左右手依次击拍脚面, 目视右脚。

(五) 右脚向右落步; 同时, 两掌分别落于体侧, 目视右侧。

十二、提膝劈拳

(一) 身体左转, 重心左移; 同时, 右掌变拳向下、向前撩出, 右掌置于右腋前, 目视右拳(如图 2—22A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0061_2.bmp}

(二) 身体右转, 重心右移, 右腿蹬直, 左腿屈膝提起; 同时, 右拳向上、向右侧劈击, 左掌向下、向左、向上亮于头左上方, 目视右拳(如图 2—22B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0061_3.bmp}

十三、提膝反崩拳

(一) 左腿向左侧落步, 身体左转; 同时, 右拳向前、向左摆动, 左掌向下、向后摆动, 目视前方。

(二) 右腿屈膝前提; 同时, 右拳经体前侧肘向右后方崩拳, 左掌向左、向前、向右摆于右腋前, 目视右拳。

十四、击步

(一) 右腿前落, 同时, 右拳变掌向上摆于左胸前, 目视前进方向。

(二) 左脚向前上步; 同时, 两掌向下分别向左右上撩, 目视左掌。

(三) 左脚蹬地跳起, 右脚击碰左脚。

(四) 右、左脚依次落地。十五、腾空飞脚

(一) 上体左转, 右脚向前上步, 身体稍后仰; 同时, 两掌落于身体两侧(如图 2—23A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0063_1.bmp}

(二) 左腿向前上方直摆后屈膝提起, 右脚蹬地跳起; 同时, 两掌上摆于头前上方相击拍(如图 2—23B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0063_2.bmp}

(三) 在空中右脚绷脚面图 2—23A 向前上方摆踢, 右掌击拍右脚面, 左掌举于左上方(如图 2—23C)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0063_3.bmp}

十六、蹲步拍地

双脚同时落地, 双腿全蹲; 双掌体前拍地, 目视掌方。

十七、跃身跳起

两脚蹬地后跳起身体右转, 右腿屈膝前提, 左小腿向右腿右后方撩踢; 同时, 右掌向上、向右摆掌于体侧, 左掌向上架于头部左上方, 目视右掌。

十八、弓步冲拳

(一) 右左脚依次落地成右弓步: 上体右转, 左掌向下摆于右胸前, 右掌收回腰间抱拳; 目视前方。

(二) 右腿屈膝全蹲, 左腿直腿平仆成左仆步; 同时, 身体向左转体、上体前俯, 目视脚面。

(三) 左掌向前掌心向下、经左脚面抹掌; 重心前移成左弓步; 同时, 右拳向前冲平拳, 左臂外旋后收于左腰间抱拳, 目视前方。

十九、抡臂砸拳

(一) 上体右后转体, 重心后移成右弓步: 同时, 双拳变掌, 右掌向下、经体侧向右抡摆, 左掌向下、向左摆于体侧, 目视右掌。

(二) 左臂向下经体左侧向右、向上、向左、向下抡摆至体前; 右掌变拳向上于头部右上方时架拳; 同时, 左腿蹬直, 右腿屈膝提起, 目视前方。

(三) 两腿半蹲, 右脚震于左脚内侧, 右拳外旋向下在胸前砸击左掌心, 目视前方。

二十、单拍脚

(一) 右脚后撤一步; 同时, 右拳变掌向上、向后摆动, 左掌插于右腋前, 目视前方。

(二) 右脚向前上步, 同时, 右掌向下经右侧向前、向上、臂内旋向后于头部右后方, 目视前方。

(三) 左脚向前上一步; 同时, 左掌向下、向前、向上摆动头前上方, 右掌向下经体右侧向前、向上在头前上方与左掌相击。

(四) 右脚绷脚面向前、向上踢摆; 右手掌击拍右脚面, 左掌侧立于体侧, 指尖向上, 目视前方。

二十一、五龙盘打

(一) 身体左转成左弓步, 右腿右落; 同时, 右掌向下、经右侧向前抡摆, 左掌向下、向后抡摆, 目视右掌(如图 2—24A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0065_1.bmp}

(二) 身体右转成右弓步; 同时, 右掌继续向上、向右、向后抡摆, 左掌向左、向上、向前抡摆, 目视左掌(如图 2—24B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0065_2.bmp}

(三) 重心左移成右仆步; 同时, 右掌继续向上、向右、向下拍地于右

腿内侧，左掌继续向下、向左抡摆，停于身体左侧，目视右掌(如图 2—24C)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0065_3.bmp}二十二、抡臂砸拳

(一) 重心右移成右弓步，同时，右臂屈肘上提于身体右侧，左掌稍下按，目视左前方(如图 2—25A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0066_1.bmp}

(二) 左掌向下、向右、向上、向左、向下抡摆，右掌经胸前向下、向右、向上摆动至右上方时握拳；同时，身体左转，左腿蹬直，右腿屈膝提起；目视前方(图 2—25B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0066_2.bmp}

(三) 两腿半蹲，右脚震脚于左脚内侧；同时，右拳在胸前砸击左掌心，目视右拳(如图 2—25C)。

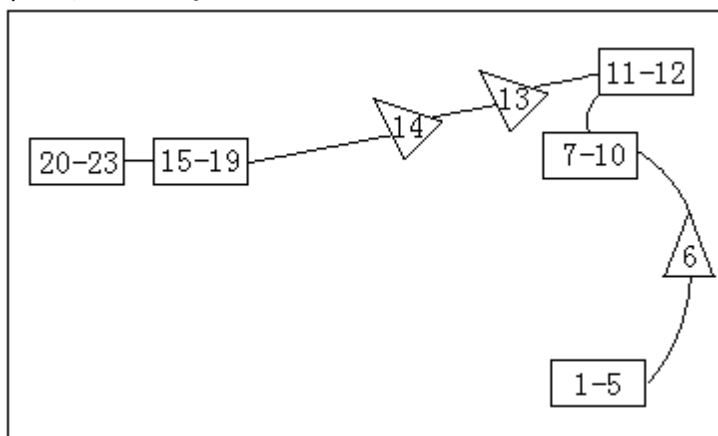
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0067_1.bmp}

二十三、高虚步亮掌

(一) 右脚后撤一步，同时，双臂收于胸前抱掌；目视前方。

(二) 身体右转，重心右移，右腿蹬直，左腿屈膝提起，左脚提于右小腿内侧；同时，双臂向左右两侧分掌，右手停于右上方，左手停于左侧平举。

(三) 左脚尖前点成高虚步；同时，双掌挑腕亮掌，右掌掌尖向左，左掌掌尖向上；目视左前方。第一段 套路动作路线示意图



注：图中数码为本章第三节第一段所列 23 个动作的顺序数。

第二段

二十四、击步推掌

(一) 左脚向左迈一步，左、右掌收抱于腰间。

(二) 左脚蹬地跃起，在空中，右脚击碰左脚；同时，左掌向左推出。

(三) 右、左脚依次落地。

二十五、旋风脚

(一) 左脚外撇，右脚上步，脚尖内扣，身体左转；同时，右掌随身体左转向左摆至右上方，左掌收于胸部右前方。

(二) 重心右移，身体向左后拧转，左腿向左后上方摆起；同时，两臂向下、向上随转体抡摆，右脚蹬地起跳。

(三) 在空中右腿里合，左掌击拍右脚掌。

二十六、马步压肘

身体在空中继续左转，两脚同时落地成马步；同时，左掌变拳收于腰间，右掌变拳，臂外旋向体前压肘，目视右拳。

二十七、行步里合击响

(一) 身体右转，右脚向右移半步；同时，右拳变掌，臂随身体向下、向右、向上摆于右上方；目视左前方。

(二) 左脚向右前方迈一步、脚尖外展；同时，左拳变掌向身体左前方推出，右臂落于体侧。

(三) 右脚向左前方上一步。

(四) 身体左转，左脚向左前方再上一步。

(五) 身体左转，左腿蹬直，右腿随体左转向前、向上、向左里合摆动，左掌击拍右脚掌。

(六) 右腿摆腿后屈膝提起；同时，左掌摆于体前，右掌抱于腰间。

二十八、弓步推掌

右腿后撤成左弓步；同时，右掌向前推出，左掌收回腰间。

二十九、弹腿推掌

重心前移，左腿蹬直，右腿经屈膝后向前弹出；同时，左掌向前推出，右拳收于腰间。

三十、弓步推掌右腿后撤成左弓步；同时，右掌前推，左掌收腰间。

三十一、仆步砍掌

上体右转，左腿全蹲成右仆步；同时，右臂随转体屈肘后向前、向右砍掌，左掌向外、向胸前屈肘摆掌。

三十二、歇步亮掌

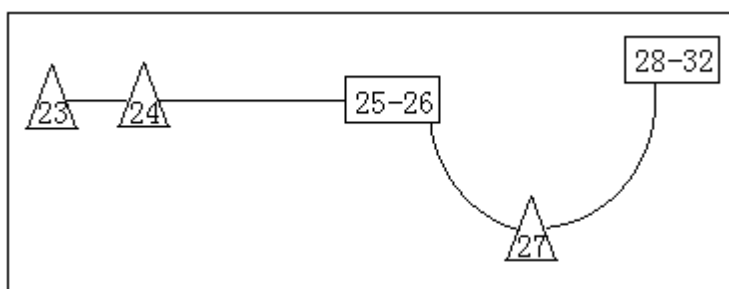
(一) 重心右移成右弓步，左掌经腰间向右前方穿出，右掌收于腰右侧（如图 2—26A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0070_1.bmp}

(二) 右脚向左脚后侧插步下蹲成歇步，同时，左掌变勾手向下、向后勾挂，右掌向右、向前亮掌于右前方，目视左前方（如图 2—26B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0070_2.bmp}

第二段 套路动作路线示意图



第三段

三十三、并步冲拳

(一) 左脚向后撤一步成右弓步；左勾手变掌向前按掌于体前；右掌收腰间抱拳，目视左掌。

(二) 右脚并于左脚内侧，两腿伸直；同时，右拳向前冲出，左掌收于右腋前方，目视右拳。

三十四、压腕弹腿

(一) 左腿向前一步，脚尖外撇；同时，右臂弯曲后向上、向右、向下压腕，左臂向下、向右、向上摆于左上方握拳。

(二) 右腿经屈膝向右弹出，目视脚尖。

三十五、侧踹

(一) 身体左转，右脚落于左脚左前方，脚尖外展，双拳变掌体前交叉，目视前方。

(二) 左腿屈膝侧提后向左上方侧踹；同时，双掌经腰间向左右推掌，目视左掌。

三十六、单拍脚

(一) 身体右转，左脚向右脚前落步；同时，右臂向上，左掌收于右腋下。

(二) 右脚前上一步；同时，右臂向后，左臂向下、向前。

(三) 左脚前上一步；同时，左臂向上、右臂向下，经体侧向前、向上在头前方击掌。

(四) 右腿向前上方摆起，用右掌拍击右脚面，左掌举于左上方，目视右脚。

三十七、跃步跳起

(一) 右脚前落。

(二) 左脚向前一步，同时，双臂体后摆动。重心前移。

(三) 右脚向前上一步，重心后移。

(四) 重心前移，右脚蹬地跃起，左右腿同时向后展髋撩摆；双臂向前、向上抡摆。

三十八、仆步拍掌

右左脚依次落地成左仆步；同时，身体稍右转，两掌向下拍地于左腿内侧，目视左掌。

三十九、弓步贯拳

重心前移成左弓步，身体侧俯；同时，右掌经腰间变拳向右、向前、向左、向头上方贯拳；左掌经腰间向左、向前摆于头上方，按于右拳背，目视右掌。

四十、后扫腿

(一) 左脚尖内扣，左腿全蹲，右腿伸直；同时，身体向右拧转，两掌向右腿内侧扶地；目视右拳（如图 2—27A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0072_1.bmp}

(二) 左腿跟提起，以左脚掌为轴，两掌推地，身体继续向右后拧转，右脚全脚掌贴地扫转，继而身体稍起成左弓步，两掌伸于前下方，目视两掌（如图 2—27B）。

四十一、抡臂砸拳

(一) 重心右移成右弓步，左脚尖内扣；同时，右掌向下、向右臂内旋屈肘上提，目视左掌（如图 2—28A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0073_1.bmp}

(二) 左掌向下、向右、向上、向左、向下抡摆，右掌经胸前向下、向右、向上摆动至右上方时握拳；同时，身体左转，左腿蹬直，右腿屈膝提起，目视前方（如图 2—28AB）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0073_2.bmp}

(三) 两腿半蹲，右脚震于左脚内侧；同时，右臂屈肘向下至胸前时，右手背砸于左掌心，目视前方（如图 2—28C）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0074_1.bmp}

四十二、上步弹腿插掌

(一) 右脚向右迈半步，身体右转，右腿蹬直，左脚脚尖点地；同时，右拳变掌外旋向上架于头部右上方，左掌收于腰间，目视左方。

(二) 左脚向右前方上一步，脚尖外撇；同时，左掌经右肩前向左推出，右掌落于体侧。

(三) 右脚向左前方上一步，脚尖内扣。

(四) 身体左转，左脚向左前方再上一步；同时，左掌向左、向后收于腰间，右掌向右、向前摆动。

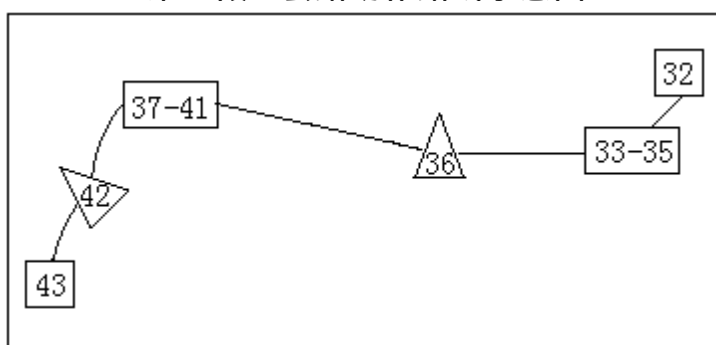
(五) 重心前移，左腿蹬直，右腿经屈膝后向前弹击；同时，左掌向前插出，右掌收回腰间抱拳，目视前方。

四十三、扣步冲拳

(一) 右脚前落。

(二) 重心前移，右腿半蹲，左脚提起扣于右膝窝；同时，左臂内旋向上架于头部左上方，右拳向右侧冲出，目视右拳。

第三段 套路动作路线示意图



第四段

四十四、云手

(一) 左脚向左落一步，脚尖外撇，上体左移；同时，左掌向左侧平落，目视左掌。

(二) 右拳变掌向右、向前抡摆。左掌收于右腋下。

(三) 身体向左后拧转，右脚并于左脚内侧，前脚掌着地，右臂继续向左、向后、向右、左掌向前、向左、向上平云一周；仰头目视双臂。

四十五、提膝推掌

(一) 左脚向后撤半步，左掌云手后按于体前，右掌云手后收回腰间，目视左掌。

(二) 右腿蹬直，左腿屈膝提起，身体左转，同时，右掌向右侧推出，左掌收回腰间，目视右掌。

四十六、侧空翻

(一) 身体左转，左腿前落，双臂前摆。

(二) 右脚前上一步，双手由前向后摆动。

(三) 右脚蹬地后前垫半步，左腿屈膝提起。

(四) 右脚前落蹬地，右腿从后向上摆动，身体前屈，在空中做向左侧

翻动作。右脚先落地，左脚随之落地（如图 2—29A.B.C）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0076_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0076_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0076_3.bmp}四十七、蹬腿冲拳

（一）身体左转，左臂向前撩起，右手收于腰间，目视前方。

（二）重心前移，右脚提起后震于左脚后方。

（三）左腿向前上步成左弓步；同时，右掌向下、向前撩出，左掌收腰间抱拳。

（四）重心前移，左腿蹬直，右腿屈膝后向前蹬出；同时，左拳向前冲出，右掌收回腰间抱拳。

四十八、弓步冲拳

右腿前落成右弓步；同时，右拳向前冲出，左拳收回腰间，目视右拳。

四十九、跪步格肘

重心左移，左腿屈膝半蹲，右膝跪地；同时，右臂外旋屈肘向里格挡，左拳变掌按于右前臂内侧，目视右拳。

五十、抡臂砸拳

（一）身体右后转体，左腿向左上半步成右弓步；同时，双臂自然后摆。

（二）左臂向下、向右、向上、向左、向下抡摆，右掌向下、向右、向上摆动至右上方时握拳；同时，身体左转，左腿蹬直、右腿屈膝提起，目视前方。

（三）两腿半蹲，右脚向左脚内侧震脚；同时，右臂屈肘向下至胸前时以右拳背砸于左掌心之上，目视右拳。

五十一、虚步架栽拳

（一）右腿向右后方撤半步，直腿支撑，左腿屈膝提起；同时，右拳变掌向下、向右后撩掌，左掌向左上方伸出，目视右方（如图 2—30A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0078_1.bmp}

（二）右腿屈膝半蹲左脚左前方脚尖点地；同时，右臂向上在头右上方握拳架拳，掌心向上，左臂内旋向下栽于左膝上，目视左前方（如图 2—30B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0078_2.bmp}

五十二、并步按掌

（一）左脚向后撤一步，同时，双拳变掌经腰间向前插出，掌心向上，目视前方。

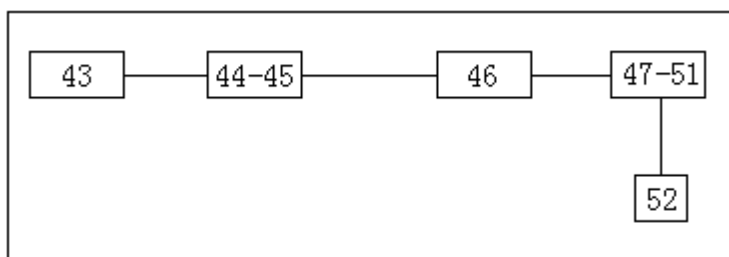
（二）右脚向后撤一步，同时，双掌经腰间向下、向两侧撩起，目视右方。

（三）左腿撤步并于右脚内侧，同时，双臂屈肘，双掌经肩部向下按掌于小腹前，目视左方。

五十三、收势

左脚向前半步，右脚向左脚并步，两腿直立，两臂垂于体侧，目平视前方。

第四段 套路动作路线示意图



附：

全国武术比赛长拳套路的内容规定

类别：内容规定。

手型，拳、掌、勾。

步型：弓步、马步、虚步、仆步、歇步五种步型。女运动员可以不用马步。弓步不得少于四次，马步和虚步不得少于两次。

拳法：五种拳法，其中冲拳不得少于五次。

掌法：五种掌法。

肘法：两种肘法，其中必须有一种进攻性肘法。

腿法：伸屈、直摆、扫转、击响四种不同组别的腿法，其中伸屈性腿法不得少于两种三次。

平衡：三种不同组别的平衡，均须静止 2 秒以上。

跳跃：三种不同组别的跳跃。每一种跳跃动作和结合手法、腿法的腾空动作，出现的次数不得超过两次，旋子不得超过一次。助跑性翻腾跳跃动作，在整套中不得超过两次。跃扑滚翻动作可选做两种，共出现两次；限制的动作只允许选做一种，出现一次，该两类动作亦可不选。

劈叉等：劈叉可选做一种，出现一次。也可不选。腾空蹬腿仰身平摔、跪滑、胸滑、团身背转均不得选做。

第四章 儿童刀术

刀术是武术器械的一种，它的特点是动作勇猛威武，刚劲有力，刀法清晰明快，刚柔相济；刀、手配合一招一势，身、械配合协调。拳谚中常用“刀如猛虎”来强调演练刀术要突出一个“猛”字。本章的这套儿童刀术是根据刀术中最基本的刀法和步法编排而成的，动作简单、刀法多变、快慢相间，适应于有一定武术基础，从事武术器械练习的初学者和少年儿童进行演练。

第一节 基本刀法

一、腕花

预备姿势：两腿左右开立，左手插腰，右手右侧持刀，刀尖向上，目视右方。

右手持刀以腕为轴，向前、向下经右臂内侧，向上、向前为内侧腕花。向前、向下经右臂外侧、向上、向前为外侧腕花（如图3—1）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0081_1.bmp}

动作要求：刀花要立圆，身体、右臂不要随刀转动。

二、扎刀

预备姿势：两腿左右开立与肩同宽，右手持刀藏于右侧，刀尖向前，左手体前推掌，目视前方。

右手持刀由腰间向体前扎刀，高与肩平，左掌收于右臂内侧，目视前方（如图3—2）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0082_1.bmp}

动作要求：扎刀要直，臂与刀平，力点达于刀尖。

三、缠头裹脑
预备姿势：两腿分立，右手持刀于右后方，左掌推于体前。

（一）右手持刀向左，左掌收于右胸前。

（二）右臂上抬，刀经左臂外侧，刀尖向下。

（三）上动刀不停，刀背贴身体背部绕行于右方，左掌向前、向左侧分掌。

（四）右手持刀向右、向前、向左平扫至左肘侧，刀刃向左、刀尖向后，左掌向上至左上方亮掌。

（五）右手持刀向右平扫，左掌直臂向左平分。

（六）右手持刀，臂外旋上举，刀背后落贴背部向左肩绕行，左臂向下、向里收于右胸前。

（七）右手持刀向前、向身体右后收回，左掌向体前推出，目视前方。还原成预备姿势（如图3—3）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0083_1.bmp}

动作要求：刀背贴身，缠裹要严，刀手配合协调。

四、左右臂刀

预备姿势：右腿支撑，左腿脚尖后点地，右手持刀于身体右侧，上臂上举，翘腕、仰刀，刀把向前、刀刃向上，左臂左侧平举，目视右方。

（一）右手持刀，向下、经体前向左立圆抡臂，左臂屈肘收于右胸前，目视右方。

（二）右臂上抬，身体稍右转，头上持刀，刀刃向上，刀尖向后。

（三）身体右转，右手持刀向前、向下经身体右侧向后立圆抡臂；同时，左掌向前推出。

（四）身体左转，右手持刀向上、向前停于身体右侧，左臂向下、向左平摆还原成预备姿势（如图 3—4）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0084_1.bmp}

动作要求：立抡成圆，劈刀立点在头部前上方。

第二节 组合动作

一、并步抱刀—跳步腕花—弓步扎刀

预备姿势：身体侧向站立，左手抱刀垂于左侧，右手自然垂于身体右侧，目视前方。

(一) 并步抱刀双腿屈膝半蹲，双臂体前抬起，高与肩平，左手抱刀，右手接握刀柄，目视前方（如图 3—5）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0085_1.bmp}

(二) 跳步腕花 1. 右手持刀，刀尖向下；左手松开，向身体左侧下落。

2. 身体右转，右手持刀向上，随转体向右，在右侧平举时停住，以腕为轴向下，沿右臂外侧立圆绕行一周半；左臂向前、向上、向右摆于右胸前；同时，双脚蹬地跳起，右腿屈膝前提，左腿向右腿后撩踢，目视右手（如图 3—6）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0085_2.bmp}

(三) 弓步扎刀

1. 右左腿依次落地，屈膝半蹲，右脚脚尖向前，左脚脚尖向左；同时，右手持刀臂内旋藏于体前，左掌向左侧推出，目视左掌。

2. 身体左转，右腿蹬直，脚尖内扣；右手持刀经腰间向前扎出，左掌收回附于右上臂内侧（如图 3—7）。

{ewc
MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0085_3.bmp}

二、插步截刀—转身云刀—弓步扎刀

预备姿势：左弓步扎刀（同图 3—7）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0086_1.bmp}

(一) 插步截刀上体右转，两脚踏地稍离地，双腿跳插步；右手持刀臂内旋向前、向右侧截刀，刀刃向后，刀尖向右，左掌向左侧摆动，掌心向下，目视刀方（如图 3—8）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0086_2.bmp}

(二) 转身云刀

1. 身体向左后方转动半周，两脚随之碾转；两臂随转体向左平摆，右手持刀，刀尖向右，刀刃向后，目视右前方（如图 3—9A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0087_1.bmp}

2. 身体左转，右手持刀向前平摆，至左前方时左手掌心贴靠刀背，刀略高于头；同时，右小腿提起后摆，目视刀身（如图 3—9B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0087_2.bmp}

3. 以左脚为轴，上体继续左转并后仰；右手持刀以腕为轴，在头上方成水平向左、向后绕行半周，刀刃向上，刀尖向后，左手随刀绕行，目视刀身（如图 3—9C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0088_1.bmp}

4. 上体左转，左腿屈膝半蹲，右脚贴于左膝后侧；右手继续水平绕行，屈肘收于胸前，刀刃向上，刀尖向右，左手仍贴于刀背，目视右前方（如图 3—9D）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0088_2.bmp}

（三）弓步扎刀

左脚稍用力蹬地，两脚同时向左右分开成右弓步；右手持刀向右立刀扎出，左手向左侧伸直插出，手心向前，目视右前方（如图3—10）。

{ewc

MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0088_3.bmp}

三、缠头刀→仆步下截刀→前点步错刀

预备姿势：并步站立，右手持刀于右侧。

（一）缠头刀

1. 左腿向左迈一步，右腿屈膝半蹲；同时，右手持刀臂内旋，向左经左臂外侧绕行至背后，刀背贴身，刀尖向下，左手先屈肘收至胸前，再伸直向左平分，目视左前方（如图3—11A）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0089_1.bmp}

2. 上体左转，重心移至左腿成左弓步；右手持刀向右经体前向左摆至左腋下，刀刃向左，刀尖向后上方，左手屈肘按于右小臂内侧，目视前方（如图3—11B）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0090_1.bmp}

（二）仆步下截刀身体左转，左腿屈膝全蹲成右仆步；右手持刀向右经体前向右下方截出，右臂与刀成一直线，左手向左伸直于身体左侧，掌心向下，目视右下方（如图3—12）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0090_2.bmp}

（三）前点步错刀

1. 重心前移，右腿屈膝，左腿蹬直，刀向右伸，目视右方（如图3—13A）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0090_3.bmp}

2. 重心左移、左腿屈膝、右腿伸直；同时，上体右转；右手持刀臂外旋屈肘收回，平置于身体右侧，刀刃向前，刀尖向右，左手变拳随之向前摆动，肘微屈，拳心向前，拳眼向下，目视前方（如图3—13B）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0090_4.bmp}

3. 上体左转，重心移至右腿，左脚向右脚前方上步，脚尖点地成前点步；右手持刀直臂向右推出，左手屈肘回带盘于左侧，拳与肩同高，拳心向前，目视右前方（如图3—13C）。

{ewc

MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0091_1.bmp}

四、斜向扎刀→转身格刀→弓步藏刀推掌

预备姿势：侧向持刀并步站立。

（一）斜向扎刀

1. 左腿向左前方半步，双腿屈膝稍蹲，右手持刀向后抬起，左掌向前撩掌，掌心向左（如图3—14A）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0092_1.bmp}

2. 身体向左后转；右手持刀臂内旋，屈肘上提，向下、向左前上方立刀扎出，左手向上摆至身体左后方，目视刀尖（如图3—14B）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0092_2.bmp}

（二）转身格刀图

1. 上体右后方转动，重心移至右腿，右脚尖外摆；右手持刀臂内旋向右平扫，臂与刀成一直线，刀刃向后，刀尖向右，左手随转体先屈肘收至胸前，

再向左侧伸直，目视右前方（如图3—15A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0092_3.bmp}

2. 身体向右后方拧转，左脚向右经右腿前落于左前方，脚尖内扣；右手持刀臂外旋上举，向后经背部做裹脑刀，至身体左前方时，刀尖向下，刀刃向前，左手下落，伸于身体左下方，目视前方（如图3—15B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0093_1.bmp}

3. 右脚提起贴于左膝后侧，左腿伸直脚前掌为轴，向右转体一周；右手持刀向右格刀，左手随身体向右平摆（如图3—15C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0093_2.bmp}

（三）弓步藏刀推掌

1. 上体右转，右脚向前震脚踏步；左手向下经腹前向上屈肘收至右腋前，目视右前方（如图3—16A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0094_1.bmp}

2. 右腿屈膝半蹲成右弓步；右手持刀成藏刀势，左手向左推掌，头向左转，目视左前方（如图3—16B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0094_2.bmp}

五、裹脑刀→纵步下截刀→跳步扎刀→弓步扎刀→马步平抹→跳换步扎刀

预备姿势：侧向持刀并步站立。

（一）裹脑刀

1. 左腿向前迈一步，身体右转；双臂经胸前屈肘后，向两侧平分；刀尖向右，刀刃向后，左掌掌心向下，目视右方（如图3—17A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0094_3.bmp}

2. 身体向右后侧转动，右脚随之向右前方上步；右手持刀向后绕行，刀背贴靠背部，刀尖斜向下（如图3—17B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0095_1.bmp}

3. 左脚向前上一步，右手持刀向左绕行至左肩上，左手下落至身体左后方（如图3—17C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0095_2.bmp}

（二）纵步下截刀

上体右转，右腿屈膝前提，左脚蹬地起跳，左腿伸直；右手持刀向前、经右腿外侧向右后下方截刀，刀刃向后，刀尖斜向下，臂与刀成一直线，左手向左侧斜上方摆起，掌心向上，掌尖斜向上，目视刀尖（如图3—18）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0096_1.bmp}

（三）跳步扎刀

1. 左脚落地，右脚随之向前上一步；左手收于右胸前，头向左摆，目视前方（如图3—19A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0096_2.bmp}

2. 左脚向左前方上一步，蹬地起跳，屈膝上提，右腿随即向前上方摆起，伸膝、绷脚，在空中身体左转；右手持刀经右腰向右上方立刀扎出，左手成立掌向左推出，随即屈肘收至右胸前，目视右前方（如图3—19B、C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0096_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0096_4.bmp}

（四）弓步扎刀

在空中上体左转，两腿同时下落成左弓步，右手持刀，臂内旋，向下、向左经腹前向左前方立刀扎出，左手向下、向左摆起屈肘贴于右上臂内侧，目视左前方（如图 3—20）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0098_1.bmp}

（五）马步平抹

1. 上体右转，左脚脚尖为轴，向右转半圈，右腿随转体后落；右手持刀至左肩上，刀背贴肩，刀尖向后，左手屈肘至右胸前（如图 3—21A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0098_2.bmp}

2. 上体右转成马步，右手持刀向右平抹，刀刃向后，刀尖向右；左掌经向前、向右摆至右胸前，目视刀尖（如图 3—21B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0098_3.bmp}

（六）跳换步扎刀

双脚同时蹬地微离地面，在空中向左后方转体，落地成右弓步，右手持刀臂内旋向下、向左经腰间向前立刀扎出，左手向下、向左摆动，屈肘收至右上臂内侧，目视右前方（如图 3—22）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0099_1.bmp}

第三节 套路动作

第一段

一、起式

两脚并立，左手抱刀垂于身体左侧，右臂自然垂于身体右侧，目平视前方。

二、抱刀推掌

(一) 左手抱刀向左前方直臂摆起，高与肩平，右掌收于右腰间，掌心向上，目随左手。

(二) 身体右转，左手抱刀平摆于身体右前方，目随刀走。

(三) 左臂抱刀屈肘收回，停于胸部左侧，右掌向右前方推出，掌与肩平，指尖向上，目视右前方。

三、抡臂拍地

(一) 左手抱刀移至右胸，右掌向上、向左摆于左胸前，目视左方。

(二) 两臂同时向下、向左右平分(如图3—23A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0100_1.bmp}

(三) 身体右转，左脚向左撤半步；同时，左手抱刀向下、向右经身体左侧向前摆起，右掌向下经身体右侧向后摆动，目视右前方(如图3—23B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0101_1.bmp}

(四) 身体向左后转体，右脚并于左脚内侧，屈膝全蹲；同时，左手抱刀向上随转体、向左、向下抡摆于身体左侧，右掌向前、向上、向左、向下摆动。右掌击拍双脚前地面，目视前下方(如图3—23C)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0101_2.bmp}

四、弓步抱刀推掌

(一) 身体右转，两腿蹬地半蹲；右手向上、向右平摆，左手抱刀向左抬起，目视前方。

(二) 左脚向左迈一步；同时，左手抱刀平摆于右胸前，右臂屈肘，掌按于刀柄，身体稍右转。

(三) 左手抱刀向前、向左、向后平摆后收回腰间，右掌向右、向前、向左平摆后经收腰间向前推出；同时，右腿蹬直成左弓步。

五、插步扎刀
(一) 上体左前方俯身，左臂抱刀前摆，右臂下落后前摆在左腿前接握刀柄。

(二) 重心右移成右弓步，同时，双臂抱刀向上、向右前方摆动(如图3—24A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0102_1.bmp}

(三) 重心前移，右腿向左腿左后方插步；同时，右手接刀向左前下方扎刀，目视刀尖(如图3—24B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0102_2.bmp}

六、上步裹脑刀

(一) 重心右移，右腿向右上一步，右手持刀随身体向右平扫，左手摆于身体左侧，目视刀尖(如图3—25A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0102_3.bmp}

(二) 右手持刀臂外旋上举，向后经背部向左肩绕行，刀背贴肩，刀尖

向后，左掌向下、向右摆至右胸前，后下落身体左后方，目视右前方（如图3—25B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0103_1.bmp}

七、纵步下截刀

左脚向前上一步蹬地起跳，左腿伸直，右腿屈膝前提；上体右转，右手持刀向前、向下经右腿外侧向右后下方截刀，刀刃向后，刀尖斜向下，臂与刀成一直线，左手向左侧斜上方摆起、掌心向里，目视刀尖（如图3—26）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0103_2.bmp}

八、提膝扎刀

（一）左脚落地，右脚随之向前上一步，蹬地起跳，右腿伸直、左腿屈膝提起；同时，右手持刀经腰间向右侧立刀扎出，左掌收于右腋前，目视刀尖。

九、弓步劈刀

（一）右腿落地，屈膝半蹲，左腿向左落一步；右手持刀臂外旋，向上、刀身平置于右肩上，刀刃向后，刀尖向左，左手向左平摆成立掌，目视左掌（如图3—27A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0104_1.bmp}

（二）上体左转，右手持刀向右、向前、向左劈刀，贴于左臂外侧，刀尖斜向后上方，左手抱握刀柄，目视左前方（如图3—27B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0104_2.bmp}

十、高虚步抱刀推掌

（一）身体右转，左手抱刀向下、经体前向右、向上抡摆，停于左上方；右掌收回腰间；同时，右腿抬起后离左脚内侧半步远震脚。

（二）右腿蹬直，左腿上于右脚前，脚尖点地成高虚步；同时，左手抱刀收回腰间；右掌向头上方推出，掌尖向左，目视左前方。

十一、击步

（一）左脚向左上一步；左手抱刀向下，向左摆起，右手向右侧平落下。

（二）右脚向左上一步；同时，双臂向上经头部上方交叉，向下抱于胸前，目视前方。

（三）左脚向前上一步，蹬地跳起，在空中右脚击碰左脚；双臂向下、向左右两侧平分，目视左前方。

（四）右左脚依次落地。

十二、腾空飞脚

（一）身体左转，右脚向前上一步，身体稍后仰，左手抱刀向下、向身体左侧后，右掌下摆。

（二）左腿向前、向上摆起，两臂由前向上摆起。

（三）右腿蹬地跳起，左腿屈膝前提。右腿向前、向上踢摆，右手击拍右脚面，左手抱刀于身体左侧（如图3—28）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0105_1.bmp}

十三、拍地

双脚同时下落，双腿屈膝并步全蹲；右掌向下击拍体前地面，目视右掌。

十四、跳步腕花

（一）双腿蹬起半蹲，右手接握刀柄于左腹前。

（二）身体右转，右手持刀向上，随转体向右，在右侧平举时停住，以

腕为轴向下、向右、沿右臂外侧立圆绕行一周半；左臂向左、向上、向右摆于右胸前；同时，双脚蹬地跳起，右腿屈膝前提，左腿向右腿后撩踢，目视右手（如图 3—29）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0106_1.bmp}

十五、弓步扎刀

（一）右左腿依次落地成半马步，右脚脚尖向前，左脚脚尖向左；同时，右手持刀臂内旋藏于体前，左掌向左侧推出，目视左掌。

（二）身体左转，右腿蹬直，脚尖内扣；右手持刀经腰间向前扎出，左掌收回附于右上臂内侧。

十六、插步截刀

上体右转，两脚踏地稍离地，双腿跳插步；右手持刀臂内旋向前、向右侧截刀；刀刃向右，刀尖向前；左掌向左侧摆动，掌心向下，目视右手。

十七、扣步云刀

（一）身体左转，左腿向前上一步，右手持刀随转体向左平摆；至左前方时左手掌心贴靠刀背，刀略高于头；刀刃向上，刀尖向前。

（二）上体继续左转，右手持刀以腕为轴，在头上方成水平向左、向后绕行半周，刀刃向上，刀尖向后，左手随刀绕行；上体稍后仰，目视刀身。

（三）上体左转，左腿支撑，右脚贴于左膝后侧；右手继续水平绕行，屈肘收于胸前，刀刃向上，刀尖向右，左手仍贴于刀背，目视右前方。

十八、弓步扎刀

左脚稍用力蹬地，两脚同时向左右分开成右弓步；右手持刀向右立刀扎出，左手向左侧伸直插出，手心向前，目视右前方。

十九、左右劈刀

（一）上体左转，成左弓步；右手持刀向前、向左摆劈至左肩上，刀背贴靠肩部，刀尖向后；左手屈肘至右胸前，按于右臂上，目视前方。

（二）身体右转成右弓步；右手持刀向前、向右平劈，左手直臂向左平分；刀刃向右前方，目视刀身。

二十、裹脑刀

身体左转，右手持刀臂外旋上举，向后背部向左肩绕行，刀背贴肩，刀尖向后，左手屈肘收至胸前。

二十一、弓步下抹刀

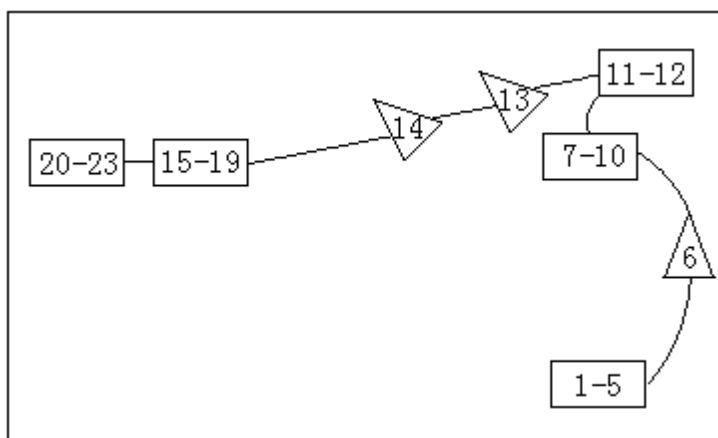
上体右转，右手持刀向右下抹，刃尖向右下方，刀刃向后；左手沿身体左侧向左、向前，摆于右臂内侧，目视刀尖。

二十二、提膝架刀推掌

重心右移，右腿蹬直，左腿屈膝前提；右手持刀向上架刀，刀刃向上，刀尖向左；左掌向左推出，掌尖向上，目视左掌（如图 3—30）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0108_1.bmp}

第一段 刀术套路动作路线示意图



第二段

二十三、转身劈刀

(一) 左脚向左落一步成右弓步，右手持刀下落于肩上，刀背贴肩；左手向前、向右摆至右胸前，目视右前方。

(二) 身体重心左移成左弓步；同时，上体左转，左臂向前、向左平摆，目视左掌。

(三) 左脚脚尖外摆，右脚并于左脚内侧，身体左后拧转；右手持刀向右、向前、向左随转体平劈刀一周；左掌继续向左后抡摆后收于左腰背部，目视刀尖。

二十四、弓步扎刀

(一) 身体左转，左脚向左迈一步成半马步；右手持刀臂内旋藏于腹部右前方，左掌向左推出，目视左掌。

(二) 身体左转，重心左移成左弓步；右手持刀经腰间向前扎出，立刀；左臂屈肘，左手附于右臂内侧，目视刀尖。

二十五、转身裹脑刀

(一) 上体右转；右手持刀向右平扫刀后，臂外旋上举，向后经背部向左，刀尖向下，刀背贴背，左手直臂向左平分（如图 3—31A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0109_1.bmp}

(二) 上体右转，左脚向前迈一步，两腿屈膝半蹲；右手持刀随转体向左臂外侧绕行，刀刃向左，刀尖向后，左手屈肘至右胸前，按于右臂上（如图 3—31B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0110_1.bmp}

二十六、上步抹刀

(一) 身体右转，左腿向前上一步；转体后，右手持刀向前，向右平抹，左掌向前、向左分掌。

(二) 右脚向前上一步，右手持刀继续向后平抹，左掌继续向左后分掌，目视刀身。

二十七、上步扎刀

左脚向前上一步成左弓步，右手持刀经腰间向前立刀扎出，左掌经收腰间附于右臂肘内侧，目视前方。

二十八、插步截刀

右脚向前上一步，脚尖外展，上体右转，成插步；右手持刀向右、向下经右腿外侧向右后方截刀，刀刃向后，刀尖斜向下、臂与刀成一直线，左手向左上方分掌，目视刀尖。

二十九、跳弓步扎刀

(一) 左脚向前上一步，上体稍后仰，右手持刀于体侧，左掌向下经身体左侧后摆（如图 3—32A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0110_2.bmp}

(二) 左脚蹬地起跳，右腿随即向前上方摆起，在空中身体突然左后转体，左腿屈膝提起，右手持刀向前，经腰间向右上方扎出，立刀；左掌向左后方摆起，目视刀尖（如图 3—32B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0111_1.bmp}

三十、转身裹脑刀

(一) 左右脚依次落地，身体右转，右手持刀向右平扫后臂外旋上举，略高于头；左臂经屈肘收于胸前向体左侧分掌。

(二) 身体继续右后转体，左脚向前上一步成右弓步；右手持刀，刀背贴身向左肩绕行，左臂收回右胸前。

三十一、退步劈刀

(一) 右脚向后撤一步。

(二) 左脚向后撤一步，右手持刀向前、向下经身体右侧、向后、向上劈刀，左掌向前推出，目视左掌。

三十二、上步劈刀

(一) 左脚向前上一步，脚尖外展，右手持刀臂外旋向上、向前抡摆，左臂屈肘收于右腋前，目视右方。

(二) 身体左转，右手持刀向下经体前向左、向上、向右抡劈刀一周；同时，右腿屈膝提起扣于左膝后方，目视左方。

三十三、弓步扎刀

(一) 右脚向前落一步成右弓步，身体左转，右手持刀臂内旋向下于体前藏刀，左掌向下、向前撩立掌。

(二) 上体左转，右手持刀经腰间向右侧立刀扎出；左掌经胸前屈肘后向左侧插掌，目视右前方。

三十四、弓步劈刀

身体左转成左弓步，右手持刀向前、向左劈刀于左腋下，刀尖向后，刀刃向左，左臂屈肘于右胸前。

三十五、裹脑刀

(一) 身体右转，右脚向右后撤半步；右手持刀向前、向右平扫至身体右侧臂外旋上举，刀背贴右肩，左掌向左侧分掌。

(二) 右手持刀，刀背贴身经背部向左肩部绕行；左手向下、向右、向上屈肘于右胸前。

三十六、虚步藏刀推掌

(一) 左脚蹬地提起，重心后移；右腿伸直，左腿屈膝扣于右膝后方；右手持刀向前、向下藏于身体右侧，目视右方（如图 3—33A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0113_1.bmp}

(二) 右腿屈膝半蹲，左脚左前方伸出，脚尖点地成虚步；左掌向左前方推出，目视左前方（如图 3—33B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0113_2.bmp}

三十七、上步缠头刀

(一) 脚向前上半步，右手持刀臂内旋，向左经左臂外侧绕行至身后，刀背贴身，刀尖向下，左手屈肘收至胸前。

(二) 右手持刀、刀背贴身向右绕行至右肩上，刀背贴肩；左手向前分掌。

三十八、并步接刀

重心前移，右脚并于左脚内侧；右手持刀向右、向前劈于左臂上，左手接抱刀(如图3—34)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0114_1.bmp}

三十九、高虚步亮掌

(一) 右脚向右迈半步，重心右移，左腿屈膝脚扣于右膝后侧；右掌向下、向右摆掌，掌心向前，目视掌方(如图3—35A)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0114_2.bmp}

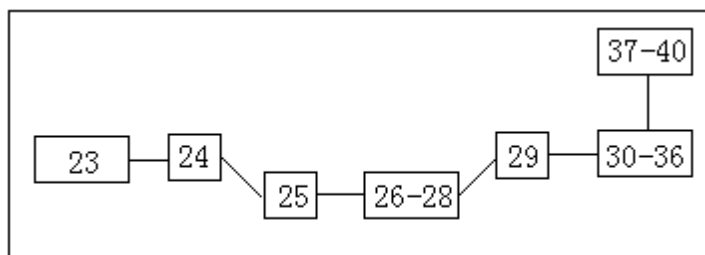
(二) 右脚向左脚前方，脚尖点地；右手体前亮掌，左手腰间抱刀，目视左方(如图3—35B)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0114_3.bmp}

四十、收势

左脚向前上一步，右脚随之上步，两腿直立；左手抱刀自然下垂身体左侧，右手垂于身体右侧，目视前方。

第二段 刀术套路动作路线示意图



附：

全国武术比赛刀术套路的内容规定

类别：内容规定。

步型：弓步、仆步、虚步三种主要步型。

刀法：不得少于八组不同组别的刀法，其中必须有劈、撩、扎、斩和缠头、裹脑六种刀法。

翻腾跳跃：每一种跳跃动作和结合刀法的腾空动作，出现的次数不得超过两次，旋子不得超过一次，助跑性的翻腾跳跃动作，在整套中不得超过两次。

跃扑滚翻：跃扑滚翻及限制动作，总共只允许选做一种，出现一次，亦可不选。

劈叉等：劈叉只允许选做一种，出现一次。亦可不选。腾空蹬腿仰身平摔、跪滑、胸滑、团身背转均不得选做。

第五章 少儿防身术

防身术，即在遇到不法侵害时，防卫者所采取的一种快速有效、正当的自卫防身手段。少年儿童在遇到成年人的不法侵害时，如采用行之有效的防身手段，往往会使对少年儿童掉以轻心、麻痹大意的成年人措手不及，难以应付，从而达到摆脱躏辱、保护身体不受伤害之目的。这里要说明的一点是：由于少年儿童身小力亏，因此很难与成年人进行长时间的搏斗，所以在受到侵害时，应以一跑、二喊、三防为其自我保护程序，不论被抓住与否，即便是施用防身术求得自救后，都应从速逃脱为宜。

第一节 头部防卫

一、被攻击者从前面左手抓住头发

防卫方法：

（一）弹腿。用于防卫距离较远的攻击者

1. 双手扣抓敌左手腕，用力压紧。随之，左腿后撤与攻击者保持一步距离。

2. 左腿支撑，右腿屈膝抬起、绷脚面向敌的阴部弹击（如图1）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0116_1.bmp}

动作要点：弹击力点要准确，动作要迅速。

（二）蹬腿。防卫距离较远的攻击者

1. 与弹腿相同。

2. 右腿屈膝勾脚向胸部靠拢，支撑腿微屈。

3. 右脚向前用脚跟蹬攻击者的膝部或小腹部。

动作要点：蹬击要狠，用力要突然。

（三）冲拳。防守中距离的攻击者

1. 双手腰间抱拳，右腿后撤一步。

2. 右、左拳轮流用力向敌小腹部或阴部猛冲（如图2）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0117_1.bmp}

动作要点：连击要快速有力。

（四）提膝。防卫较近的攻击者

双手抓紧敌左手，右腿屈膝向上提起，猛击敌阴部。

动作要点：提膝要迅猛。

（五）咬

双手猛抓敌右手，用牙狠咬敌手背。动作要点：抓手要快，咬手要狠。

（六）压腕擦掌

双手抓扣敌左手腕部，用力下压；同时，右腿后撤一步，上体前俯、头部顶敌左手掌，使敌手向擦腕（如图3）。再撤一步，可使敌卧地。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0118_1.bmp}

动作要点：压腕、前俯、头顶要同时完成。

二、被攻击者从后右手抓住头发防卫方法：

（一）顶肘。

1.左腿后撤一步，顺势仰头；同时，左臂屈肘前移。

2.左肘关节由前向后猛顶敌小腹或阴部（如图4）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0118_2.bmp}

动作要点：顶肘要狠准。

（二）后蹬

1.双手压按敌右手，同时，右腿屈膝、勾脚提起。

2.身体前俯，右脚向后蹬击敌膝部或髌部（如图5）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0119_1.bmp}

动作要点：体前俯、蹬击要同时完成。

（三）后踢

1.双手压按敌右手；同时，左腿向前上一步。

2.上体前俯，右脚脚跟用力向敌裆部猛撩。

动作要点：前俯后撩要同时进行，后撩快速有力。

（四）侧踹

1.双手压紧敌右手；同时，身体左转，右腿向前一步。左腿屈膝侧提，勾脚（如图6A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0119_2.bmp}

2.左腿向敌小腹猛踹，脚跟用力（如图6B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0119_3.bmp}

动作要点：转身踹腿动作要快。

（五）震脚

1.双手按压敌右手，同时，右腿后撤，左腿勾脚抬起。

2.右脚用力下振于敌脚面。

动作要点：振脚要狠准。

第二节 上体防卫

一、肩部被抓

(一) 被攻击者正面左手抓住右肩

防卫方法：肘侧踹。

1. 左手按抓敌左手，同时，左腿后撤半步；身体左转，右臂弯曲由外向里格敌反肘（如图 7A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0120_1.bmp}

2. 左腿支撑，右腿提起后向敌左肋踹击（如图 7B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0120_2.bmp}

动作要点：动作突然，按掌、肘侧、侧踹连续进行。（二）被攻击者双手抓肩

防卫方法：肘顶膝。

1. 双臂向里、向上屈肘后小臂由内向外格挡敌左右肘关节内侧。

2. 右腿屈膝提起，用膝关节顶敌阴部（如图 8）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0121_1.bmp}

(三) 被攻击者左手从后抓住右肩

防卫方法：肘冲拳。

1. 身体迅速右转，左腿上于右腿前；同时，右臂弯曲格挡敌左肘内侧。

2. 身体继续右转，右臂从腰间向敌小腹、面部狠击（如图 9）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0122_1.bmp}

动作要点：转体迅速、冲拳要狠。

二、颈部被锁

(一) 被攻击者从后面勒住脖子

防卫方法：顶肘击颞。

1. 身体后仰，两臂屈肘前移。

2. 腰右转，用右肘猛击敌胃部（如图 10A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0122_2.bmp}

3. 腰继续右转，左脚向前一步；左拳由下向上向敌下颞抡击（如图 10B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0122_3.bmp}

动作要点：顶肘、抡拳要连贯有力。

(二) 被攻击者从正面双手掐住颈部

防卫方法：抓腕顶膝。

1. 双手迅速由外侧抓住敌手腕。

2. 右腿屈膝提起向敌阴部猛顶（如图 11）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0123_1.bmp}

动作要点：顶膝要快速有力，准确。

(三) 被攻击者右臂在身体左侧夹住颈部。

防卫方法：后顶小腹。

1. 右手猛抓敌右手腕，身体稍右转，左臂屈肘前移（如图 12A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0123_2.bmp}

2. 左肘迅速向敌小腹顶击（如图 12B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!16000860_0123_3.bmp}动作要点：顶肘要用腰劲。

（四）被攻击者正面右手抓住颈部

防卫方法：压肘踹肋。

1. 右手抓按敌右手腕，身体右转，左臂屈肘抬起向下狠压敌右小臂（如图 13A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!16000860_0124_1.bmp}

2. 左腿屈膝提起，狠踹敌右肋（如图 13B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!16000860_0124_2.bmp}动作要点：压肘要猛、踹腿要准，用力要狠。

三、胸部被抓

（一）被攻击者右手抓住胸口

防卫方法：抡击右耳。右手按住敌右手，左手握拳由外向敌右耳部抡击。

动作要点：抡击要快速有力。

（二）被攻击者右手抓住衣领

防卫方法：推颞击裆。

1. 左臂弯曲由内向敌右臂内侧格挡（如图 14A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!16000860_0125_1.bmp}

2. 右掌用力推击敌下颞；同时，右膝屈膝猛击敌裆部（如图 14B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!16000860_0125_2.bmp}

动作要点：推颞、击裆依次进行，动作要连贯。

（三）被攻击者左手抓住胸口。

防卫方法：按掌反撇。

1. 双手交叉后按压敌左手腕。

2. 身体突然下蹲，上体前俯，使敌左手反撇。

动作要点：使敌左手贴紧胸部。下蹲、前俯要同时进行。

四、腰腹被抱

（一）被攻击者正面抱腰

防卫方法：压肘撞胸。

1. 右腿后撤半步；同时，双肘抬起由上、向下猛力向敌肘关节下压。

2. 头用力向前撞击敌胸部或腹部。

动作要点：压肘要快，头撞要狠。

（二）被攻击者连臂一起正面抱住

防卫方法：掐腰膝顶。

1. 双臂弯曲，双手掐敌腰部，使其发痒（如图 15A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!16000860_0126_1.bmp}

2. 猛提左（右）腿膝顶敌裆部（如图 15B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!16000860_0126_2.bmp}动作要点：掐腰要快速。

（三）被攻击者从身后连两臂一起抱住

防卫方法：头撞肘顶。

1. 头后仰猛然撞敌面部或胸部。

2. 身体稍右转，右臂弯曲肘关节猛顶敌小腹或阴部。

动作要点：头仰要猛。

第三节 倒地防卫

一、被攻击者坐腹掐喉。

防卫方法：

（一）单手击面。

右手四指弯曲，拇指靠于四指，手腕后仰，用掌跟向敌鼻子猛击（如图16A）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0127_1.bmp}

（二）拇指抠。

当生命受到威胁时，用双手抓住敌头两侧拇指抠敌双眼（如图16B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0127_2.bmp}

动作要点：击敌要快、准、狠。

二、被攻击者仰身摔倒

防卫方法：收腿猛蹬。

（一）倒地后要迅速收腿于胸前。

（二）当攻击者下扑掐喉时，双脚猛蹬敌腹部。

动作要点：收腿要迅速，蹬腿要狠。

三、被攻击者右侧摔地

防卫方法：剪腿侧踹。

（一）摔地后，右腿伸直，左腿迅速屈膝。

（二）当攻击者右腿或左腿迈入右腿前方，迅速收右腿，右脚勾敌脚底；左脚向敌膝部猛踹（如图17）。

动作要点：勾踹同时，踹腿要狠。

第六章 身体素质训练

武术项目对运动员的身体素质有着全面的要求，身体素质的好坏直接影响到武术动作的完成和质量的高低。例如：柔韧性好的人，容易掌握手型、步型和身型，动作细、造型美；速度好的人，手型、手法、步型、步法、腿法变化快，动作敏捷；弹跳好的人，滞空时间长，给完成空中动作创造了有利的条件，对腾空动作掌握较快。由此可见，武术训练中身体素质的训练是十分必要的。

少年儿童初练武术时，如果采用单一的动作练习提高身体素质，时间一长他们就会感到枯燥和难以忍受。在生理上，少年儿童的机体对训练负荷的承受能力较低，自我调节能力较差、容易疲劳。因此，过长的单一方法训练易使少年儿童的机体难以承受，从而失去了训练的兴趣。多选用几种身体训练方法，不但可以使少年儿童身体得以全面发展，提高他们的训练兴趣，活跃训练内容，还能促进专项技术水平的提高。

第一节 柔韧

柔韧练习主要是为了增进身体各关节韧带的柔韧性、伸展性，加大各关节的活动范围，进而对提高武术的动作规格、协调、舒展大方提供有利的专项柔韧素质；同时，通过克服由于肌肉韧带牵拉所产生的疼痛感，锻炼少年儿童意志品质，有效地防止伤害事故的发生。

从生理角度上讲，少年儿童骨骼内的矿物质比较少，有机物和水分较多，骨密质较薄，富有弹性和可塑性；脊椎骨中软骨成分丰富、脊柱较软而富有弹性；肌肉主要是向纵向生长，肌纤维较细，肌肉伸展性较强。因此，少年儿童是进行柔韧训练的最佳阶段。

柔韧练习主要分为腕部、肩部、腰部、腿部、踝部五个方面。

一、腕部练习

主要是增进腕关节韧带的柔韧性和灵活性，为学习推掌、亮掌等手法提供必要的专项素质。练习方法是：压、搬。

（一）压腕

面对墙直立，两腿分开或前后站立。两臂伸直，指尖朝下，按于墙上，腕与肩同高。然后肘关节弯曲，小臂向下做振压动作。

动作要求：掌要伸直，掌根不能离墙，振压幅度逐渐加大。

（二）搬腕

左臂体前成立掌，右手四指握住左掌外侧，掌心相对，右手用力向左掌食指侧搬腕。

动作要求：立掌要伸直，左右手交替进行。

二、肩部练习

主要是练习肩部关节韧带的柔韧性，以增大动作的幅度。练习方法是：压、搬、绕环。

（一）压肩

对肋木（或一固定物体）站立，两腿分开与肩同宽。两臂腕部放在肋木上，上体前俯，挺胸、塌腰、收髋向下振压。练习时，也可由另一人用手按在练习者的背部帮助振动。

动作要求：双臂和双腿要伸直，振动幅度由小到大，到最痛点时耗一段时间。

（二）搬肩

练习者双腿跪于地面，臀部坐于脚跟，身体直立，两臂上举，两手交叉撑于头上方。

另一人用膝关节顶在练习者的背部，双手握住练习者的大臂，有节奏地向后振拉（如图4—1）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0131_1.bmp}

动作要求：顶膝拉肩要同时完成。振动幅度要由小到大。最痛点停留一段时间。

（三）绕环

（可分为单臂、双臂绕环）以双臂为例：两脚开立与肩同宽。两臂直臂

上举。指尖向上，目视前方。左臂向前、向下、向后，右臂向后、向下、向前，同时经体侧划立圆绕环（如图4—2A、B、C）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0131_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0131_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0131_4.bmp}

动作要求：臂要直，抡臂要上贴耳，下贴大腿。练习时应左右交替进行。

三、腰部练习

主要是练习腰部关节的柔韧性。俗话说：“练拳不练腰，终究艺不高”。腰是身体上、下肢的中枢，武术中的身法体现多是要通过腰部来完成的。因此，腰部练习是武术训练的重点。练习方法是：下桥、甩腰、涮腰。

（一）下桥

双腿分开与肩同宽，两臂上举伸直，手领先，身体后仰，抬头、挺胸、挺腰，直到双手撑于地面成桥形。

开始练习，可由一人站在练习者的后面，握其小臂帮助下领。

下桥后，可由同伴托腰上提，也可缓缓前推练习者膝部（如图4—3A、B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0133_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0133_2.bmp}

动作要求：手脚尽量靠拢，挺膝、挺髌、腰上顶。

（二）甩腰身体侧向站立，两腿自然分开，与肩同宽。右手扶一与腰平肋木，左手体前伸直。左臂向上、向后以腰为轴，臂带上体做前俯后仰练习（如图4—4）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0134_1.bmp}

动作要求：前俯后仰动作要逐渐加大、加快，有韧性。

（三）涮腰左弓步站立，右臂伸于体前，左臂伸于体侧。上体前俯，以髌关节为轴，两臂依次向前、向右、向后、向左翻转平绕环（如图4—5A、B）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0134_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0134_3.bmp}

动作要求：幅度要大。四、腿部练习

主要是增强腿部前、后韧带的柔韧性和灵活性，加大髌关节的活动幅度，为武术中的腿法练习提供专项柔韧素质。腿部练习有压、搬、耗、劈、踢。

（一）压腿

1. 坐地压腿：两腿坐地伸直，脚尖勾起，双手在脚外侧握住双脚，上体挺胸、塌腰、抬头前俯向前振压。

也可由同伴坐在练习者脚前，双腿弯曲，双脚顶住练习者双脚，双手抓住练习者双腕，向前振拉。

动作要求：腹部贴大腿，头逐渐向脚靠拢，到最痛点耗一段时间。

2. 正压腿：面对肋木或一定高度物体站立，一腿支撑，脚尖朝前；另一腿抬起，脚跟放在肋木上，（高度分为上、中、下，因人而异）脚尖勾起；两手交叉按于膝上，两腿伸直，挺胸、塌腰、坐髌，上体向前、向下振压。练习时，左右腿交替进行。

动作要求：小腹贴大腿，幅度由小到大，到最痛点耗一段时间；逐渐用

前额、鼻尖、下颚触及脚尖（如图4—6）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0135_1.bmp}

易犯错误：送髋。

纠正方法：把腿的高度降低、强调收胯、正髋。

3. 侧压腿：侧对肋木或一固定物体站立，右腿支撑，脚尖外撇；左腿抬起，脚底放到肋木上，脚尖勾起。两腿伸直，立腰、开髋，上体向左侧振压。练习时，左右交替进行（如图4—7）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0136_1.bmp}

动作要求：腿直、立腰、开髋。

易犯错误：身体斜前屈。

纠正方法：支撑脚尽量外撇，被压腿尽量向前送髋。

4. 后压腿：斜背向肋木站立，右腿支撑，脚尖朝前；左腿后抬，脚面放在肋木上，右手扶肋木，左手按于左臀部向下按压，随上体做向后振压动作（如图4—8）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0136_2.bmp}

动作要求：挺胸、展髋、腰后屈。

易犯错误：被压腿不直。

纠正方法：被压腿脚尖向后伸顶。二、搬腿：由老师或大一点的同伴帮助进行练习

（一）正搬腿

练习者贴墙站立；一腿支撑，另一腿抬起；同伴一手托住练习者抬起脚跟，另一手按住膝部，向上推搬，到最痛点时，耗一段时间。练习时，左右交换进行。

动作要求：头顶、颈直、胸挺、腰立、腿直。

易犯错误：送髋。

纠正方法：让抬起腿的臀部顶住墙上送。

（二）侧搬腿

身体侧向站立，右臂贴墙上举；右腿支撑，脚尖向前；左腿抬起。同伴左手抓住练习者小臂外拉，右手托住练习者脚跟向上搬起。

动作要求：易犯错误和纠正方法同侧压腿。

（三）后搬腿

练习者双手扶一固定物体，一腿支撑，一腿向后抬起。同伴用肩部扛住练习者抬起大腿，双手按住练习者臀部，手下按，身体上起。到最痛点耗一段时间（如图4—9）。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000860_0137_1.bmp}动作要求：易犯错误和纠正方法与后压腿相同。

三、劈腿

（一）竖叉

两手左右扶地或侧平举，两腿前后分开成直线，左腿后侧着地，脚尖勾起，右腿内侧或前侧着地。

开始练习下不去时，可用手左右扶地，臀部抬起逐渐向下振压。

也可由同伴用手或脚按着练习者的后髋，帮助振压。

劈叉下去后做前俯后仰动作。

动作要求：挺胸、直腰、沉髋、挺膝。

（二）横叉

两腿左右分开成直线，脚内侧着地。

柔韧较差，可双手前扶地，臀部旋空向下振压。

动作要求：挺胸、直腰、展髋、挺膝。

四、摆腿

（一）正摆腿

侧向肋木并步站立，左手扶肋木，右手自然下落；左腿直立支撑，右腿勾脚尖向前后摆动。练习时，左右交换进行。

动作要求：挺胸、直腰、头上顶。摆动幅度由小到大。

（二）侧摆腿

面向肋木并步站立，双手扶肋木，左脚尖向前，右脚勾脚尖直腿向右上方摆动。动作要求：挺胸、直腰、展髋、挺膝。

（三）后摆腿

双脚并立离肋木一步远，双手扶肋木；上体前俯，右腿直腿，绷脚尖向后摆起。

动作要求：抬头、挺胸、弯腰、骨髁，两腿要直。

五、踝部练习

主要是加强踝关节周围韧带的柔韧性和灵活性；为学习步型、练习步法提供有利的身体条件，主要练习方法：压。

（一）压踝

左腿支撑；右脚跟着地，脚前掌放在一稍高固定物上。

左腿蹬地，身体前倾，右小腿向右脚面靠拢，做振压练习。左右脚交替练习。

动作要求：腿直、脚勾，到最痛点时停一段时间。

（二）仆步压踝

两腿分开站立，右脚脚外侧顶靠墙。左腿全蹲，右腿平铺，成左仆步。身体向右，目视右方。

动作要求：右脚全脚掌着地。尽量向里屈踝（如图 4—10）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!16000860_0139_1.bmp}

六、少年儿童进行柔韧练习应注意的几个问题

（一）准备活动要充分

进行柔韧练习前，一定要进行充分的准备活动，如慢跑，或做游戏使身体发热至微微出汗后再进行练习，这样不易受伤，练习效果也较明显，特别是在冬天，准备活动更要充分。

（二）练习部位要全面

进行柔韧练习时要注意动静结合、循序渐进，注意全身各关节韧带的练习，既要有静的练习，如：压肩、压腿、压踝、下腰等；又要有动的练习，如：绕环、甩腰、摆腿等；使身体各部位达到柔而不软，韧而不僵。

（三）练习方法要多样

如腿部练习，可采用压腿、搬腿、劈腿、耗腿、控腿、摆腿和踢腿等多种方法。

（四）练习要循序渐进

初练压腿时。脚要放低一些，振动力量要小一点，逐步加大；同样耗腿的时间也要由短到长。如果刚开始练习就用力过猛，很容易使肌肉、韧带拉伤。

第二节 力量、速度、耐力、灵敏

武术训练中进行一般的力量、速度、耐力、灵敏等练习，主要是增强运动素质，为专项的提高提供有利的身体条件。下面介绍几种武术训练中常见的身体素质练习。

一、臂部练习

主要是增强大、小臂的力量。

(一) 伸展抓握

两臂伸直，五指伸展，然后用力抓握成拳，反复进行到小臂感觉到酸痛止。

(二) 俯卧撑

1. 双手撑地，身体平仆，双脚前脚掌着地。
2. 两臂弯曲，身体整体下落，胸接近地面。
3. 两臂用力推直，重复进行。

(三) 负重上举

1. 两脚并立，两臂屈肘，两手翘腕握住杠铃（或有一定重量的物体）于胸前。
2. 两腿前后分开，双臂向上推举，重复进行。

(四) 负重前推

1. 两脚分立，两手各握一定重量的物体于腰间。
2. 依次向前推出，重复进行。

(五) 引体向上

1. 双手反握肋木或单杠，身体悬垂。
2. 双臂屈肘，上拉整个身体，使头部高于手部，重复进行。二、腹、背肌练习主要是提高腹背肌的收缩力量。

(一) 仰卧起坐

1. 练习者平躺，双腿伸直或弯曲，双手交叉抱于脑后，另一人坐其小腿部。
2. 收腹上体离地坐起后还原，重复进行。

(二) 二头起

1. 练习者身体平躺，两臂伸直举于头上方，两腿夹紧伸直，绷脚面。
2. 以臀部为支撑点，上、下肢同时上起，手脚相碰后还原，重复进行。

(三) 悬垂举腿

1. 双手紧握肋木（或一定高度的物体）身体悬垂。
2. 双腿伸直，绷脚尖，上举于头前，重复进行。

(四) 背部上起

1. 练习者平卧身体，双手交叉抱头，另一人坐其小腿部。
2. 上体向后仰起，还原，重复进行。

(五) 背部两头起

1. 练习者平卧身体，双手交叉于体后。
2. 上体和下肢同时向后上抬起，还原，重复练习。

三、腿部练习主要是增强腿部力量。

(一) 立定跳远和连续蛙跳。

(二) 原地向上纵跳。

(三) 深蹲负重挺起。

练习者在肩部或手提一定重量的物体，进行蹲起练习。

(四) 单腿深蹲。

练习者一腿支撑，另一腿抬起。手扶一固定物体；支撑腿屈膝全蹲后挺起，重复练习。

四、速度练习

提高动作速度和爆发力。

(一) 30 米、60 米、100 米冲刺跑。

(二) 200 米变速跑。

(三) 高抬腿跑。

(四) 规定时间内重复动作的练习，看其完成数量。

五、耐力练习

主要是增强肺活量，提高肌体对负荷的耐受能力。

(一) 400 米冲刺跑。

(二) 三分钟原地纵跳。

(三) 长跑。

六、灵敏练习

主要是练习反应能力。

(一) 教师在前，学生冲刺跑。当学生跑到教师前，教师手势指挥突然变换方向跑。

(二) 口令指挥，突然变换动作。如：坐下、起立、躺下、跑、跳、转、停等等练习。

备注：安排身体素质的练习，教师要根据学生的身体条件、年龄和不同特点，合理安排运动量，练习结束后要做一些放松练习。

第七章 习武注意事项

第一节 武德教育

武德，即武术道德。

武德之说始见于春秋时期的《左传》，它对武德的内容归纳为七点：禁暴、戢兵、保大、公定、安民、和众、丰财。我国各朝各代，武林各个门派都有自己的武德标准和戒约。各朝武林中人历来视不讲武德者为恶人，各门派均有“未曾习武先修德”和“短德者不可与之学，丧理者不可与之教”的教训。

我国古代的武林名人如岳飞、戚继光、霍元甲等人，在习武之中无一不是目标明确、动机纯良，以国家民族和人民的利益为重，不谋私利而秉存大义，不畏强暴而舍己救人。他们为人虚怀若谷，讲礼守信，学艺踏实有恒，精益求精，这些武林高手的人品和行为都可谓是今天习武者的楷模和行为规范。

当今少年儿童学习武术，不但应具有民族传统的武德内容，还应具备有时代性的道德标准，应该做到：

一、明确学习武术的目的

少年儿童对武术的了解最初多是从电影中看到、小说中听到的，认为只要学好武术，就能飞檐走壁，走遍天下无敌手，进而对武术产生兴趣。在这种认识基础上去学习武术，往往会产生许多不应该发生的后果，因此，在一开始训练时，即应该让他们懂得：练习武术一为强身健体，二为防卫自身；要守纪律，讲文明，讲礼貌；要热爱祖国的传统文化。在习武过程中，培养少年儿童的民族自豪感。

二、培养虚心学习，刻苦钻研的习武态度

武术内容丰富，项目多样，所谓强中自有强中手，能人背后有能人。因此，练习武术切不可骄傲自大，要虚心好学，尊敬师长，刻苦钻研。这是成为一名优秀武术运动员的重要条件。

三、树立助人为乐，不畏强暴的精神风貌

武林中历来以助人为己任。少年儿童在练习武术时，就要像武林英雄一样，要把学到的功夫用于帮助别人。遇到坏人时，不畏强暴，勇于同一切危害国家和人民利益的行为作斗争。同学之间则要相互尊重，相互学习，戒门户之见，共同提高。

武德是中华民族的崇高美德借助武术形式的一种表现，它是指导习武者为人处事的一种道德规范，是武术界建设社会主义精神文明的一个重要方面。

第二节 安全教育

武术运动能够强身健体，预防疾病，但不正确的练习方法和过激训练，以及使用不适当的场地或器械等都会导致身体的损伤，如肌肉拉伤，关节韧带扭伤，器械伤身等。少年儿童在武术训练中应注意科学地进行训练，从而避免运动损伤的发生。

一、要充分做好准备活动

武术动作幅度大，变化多。人体在正常状态下突然进行超幅度和超强度的练习，身体各器官机能状况跟不上运动的需要，很容易造成损伤，因此，在每次训练课前，一定要充分做好准备活动，使身体从静止状态过渡到运动状态。

准备活动分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是使身体体温上升、中枢神经系统兴奋和内脏器官机能水平提高、肌肉伸展性和弹性加强。这类准备活动包括体育游戏、慢跑、韵律体操等等，这些活动可为专项准备活动创造良好的条件。

专项准备活动，通常是进行柔韧练习。通过压、翘、搬、下叉等练习方法，拉长韧带，活动开关节，然后再进行踢腿、抡臂、翻腰等动作。这样身体各关节、韧带可得到充分的活动，然后，再进行专项训练就不易发生损伤了。

二、基础训练不容忽视

一个完整的武术套路是由各种不同的手法、步法、腿法、身法等基本动作和基本功所组成的，因此，基础训练质量的高低，直接影响套路完成的质量。如：踢功不好，韧带不够，在套路中猛然上踢腿，就很容易造成韧带损伤。基础训练就是把套路分解为单一动作加以反复练习，以达到良好的效果。例如：压腿、踢腿、甩腰、翻腰、压肩、抡臂及各种步型、平衡、跳跃、滚翻等动作，能够有效地提高肌肉的力量和韧带的柔韧性，加大关节活动范围。这样在练习套路时就不易出现扭伤肌肉和扭伤关节韧带现象，同时，还能保证套路演练的质量。

三、要注意循序渐进

少年儿童对武术发生兴趣多是始于电影、电视中的武打场面。他们往往只求多学动作，以便能很快成为电影中的英雄，因此，忽视甚至不愿意进行最基本的练习。如：不进行认真的压腿、搬腿、翘腿的练习，就想把腿踢到前额，这样，肌肉韧带拉长的范围超过了本身的伸展能力，从而造成拉伤；在身体疲劳时还进行难度较大的动作练习，结果往往是心有余而力不足，最后造成身体损伤。要避免这些损伤的发生，在训练中必须坚持循序渐进的原则，动作要由慢到快，由弱到强，由浅入深，由易到难，练习的次数、时间和练习的密度安排要根据身体状况而定，使身体各个部位有个逐渐适应的过程，不能操之过急。

四、要正确掌握技术动作，集中注意力

在武术器械练习和对练中，往往因为技术动作的不规范，配合欠佳或注意力不够集中造成损伤。例如：“云刀”、“云剑”、“云棍”等这类器械动作运行路线是与地面平行的，而“舞花棍”，“腕花”等动作器械运行路线是与地面垂直的，器械稍有偏差就会碰击地面或身体，从而造成损伤。因此，配合项目，只有在个人动作掌握好的基础上，才能进行配合练习，同时，注意力要绝对集中。

五、练习前要检查好场地、器械

武术训练要求场地平坦。训练前应把场上的石块、杂物打扫干净，以免练习中不必要的损伤。另外，少年儿童应尽量避免在较硬的地面上练习震脚、跳跃及跌扑滚翻，以防止过硬的地面对关节软组织造成损伤。练习器械之前一定要对器械进行检查，如：刀把端的固定螺丝是否牢固，枪头是否稳等。

第八章 如何进行武术运动员的选材

各个体育项目都依据其不同需要，制定各自的运动员的选材标准，那么武术项目将如何选材呢？

一、直观测试

就是对被测试者的第一印象。基于武术项目本身的表演特性，形象好是武术选材中的最起码要求。

（一）五官端正、眼睛有神

精、气、神俱备是对武术运动员的基本要求，它对表现威武之势是必不可少的。俗话说“眼睛是心灵的窗户”，人的内在感觉和气质往往可通过眼睛表现出来。一般说来，眼睛有神者，反应敏捷，表现能力强，节奏感好。

因此，在选材时要观察所选对象是否眼亮神凝，目光集中。

面部其它器官是否端正也不可忽视。拿嘴为例：有人的嘴有轻弛或张开的毛病，不会自然收闭；有人的嘴自控能力差，这些都会影响到“精、气、神”的表现。

（二）颈长肩溜头

顶、颈直、肩下沉是武术训练中常见的要求。而先天端肩者常给人僵硬、不协调之感，因此，溜肩型的人便具有先天之便。

（三）身高适中、体重适度

对我国一些优秀武术运动员的身高调查表明：男子为一米六六至一米六七，女子为一米五五至一米五六。这个高度以及适度的体重可使运动员做出的动作既舒展又大方，从而创造出威武的气势和优美的造型。当然身高因素不是绝对的，如果身体素质好，尤其是力量素质好，只要能采用与之相符的训练方法，选择与之适合的技术风格，同样可以培养成优秀的武术运动员。但就身体素质相同的运动员而言，个子矮者在完成起伏、转折等动作时，不但省力，而且动作灵活，速度较快。

（四）四肢匀称

臂，不可太短，否则会影响造型优美，动作舒展大方。另外，要注意躯干与下肢的比例，下肢过长，完成屈伸、翻转动作较吃力，从而影响动作的速度和灵活性。

选材时还要注意所选对象是否鸡胸，两腿是否直。鸡胸老一般肺脏功能较差，难以承担高强度、大负荷的训练和比赛。“X”型腿力量较差，“O”型腿影响造型，而且经训练极易加重腿的畸形。

二、一般测试

就是对身体素质进行测试。全面上乘的身体素质，对武术运动员至关重要，选材时，可进行如下测试：

（一）短跑

测 30 米或 100 米跑。根据不同年龄制定选择标准。除了看速度外，还要看协调性。跑起来轻松、步伐富有弹性者一般协调性好。

（二）立定跳远

检查腿部力量和弹跳力，兼测协调性。

（三）原地纵跳

这是测试踝关节力量和爆发力。

（四）引体向上

测其臂部力量。

（五）耐力

测四百米或八百米跑。

（六）柔韧

1. 髋关节。

测竖叉、横叉。

2. 腰部。

测下腰。

3. 肩关节。

被测者两手交叉直臂上举后振，看其幅度。

4. 踝关节

被测者两手背后，两脚并拢，全脚掌着地，两膝夹紧全蹲，踝关节活动幅度小，影响步型的规格。

三、专项测试

（一）意识，测转头

被测者倾向目标，然后发出让其快速转头，凝视目标的指令。一般来讲，转头快速者反应好，意识强。转头准确者自我感觉好，控制力强。

（二）爆发力，测原地冲拳

观其被测者出拳的突发性和快速有力程度。

（三）接受和表现能力

1. 教被测者学演一动作，看其接受能力和身体感觉。
2. 让被测者跳舞，做体操等，看其表现能力。

四、培养竞争意识和钻研能力

练习武术仅靠优越的先天条件是远远不够的，大量事例说明，许多各方面身体条件很好的运动员，经多年训练并未出成绩，相反，一些先天条件并不很理想的运动员反到脱颖而出。其原因不外是具有很强的竞争意识和事业心。因此，在选材时切不可忽视这一点。选材者可向被选者的家长、老师、同学进行了解，也可通过办训练班方式进行观察。如被选者具备竞争意识、信心十足、责任心强、自觉主动、勤学苦练、一丝不苟、动静皆备、善于观察的特点，那么这个被选者就充分具备了武术运动员所需要的意志品质、心理素质 and 气质特征。

武术运动员的选材年龄一般为八至十岁。年龄太小，被选者的理解能力和自理能力都较差，对于培养人才并不一定有利。

第九章 武术小知识

一、武术拳种知多少？

（一）内家拳类：

内家拳、太极拳、形意拳、八卦拳等。

（二）长拳类：

查拳、华拳、炮拳、洪拳、花拳、少林拳、戳脚、翻子等。

（三）短拳类：

绵张短打、绵张拳等。

（四）南拳类：

洪家拳、蔡李佛拳、虎鹤双形拳、侠家拳、咏春拳、五祖拳、太祖拳、鹤拳、罗汉拳、武林脱铐拳等。

（五）像形拳类：

醉拳、鹰爪拳、猴拳、蛇拳、螳螂拳、鸭拳、地躺拳等。

二、十八般武艺指的是什么？

少年儿童们常常会在武侠小说或武打影视中听到用十八般武艺样样齐全来形容武林高手。那么，十八般武艺指的是什么呢？

大家知道，武术发展源远流长。武术器械也是经历了一个长久的衍变过程，由笨重到灵巧，由简单到复杂，再经过实用、美观、方便三方面的筛选，逐渐形成具有代表性的器械，人们称之为“十八般兵器”，并将使用这些兵器的能力称为“十八般武艺”。

各个朝代对十八般兵器说法不一，互有出入。现今较为流行的说法是：“刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、镗、镗、槊、棒、鞭、铜、锤、钺、拐子、流星”。事实上，中国武术器械绝不止“十八般”，仅少林拳谱上所载兵器就有五十种以上，因此，武术发展到今天，“十八般武艺”只是被用来形容习武之人的能力，而“十八般”兵器也只是被作为武术器械的总称。

三、武术对练是随意乱打吗？

少年儿童在看武打片或武术对练表演时，常看到有长枪围人紧扎、大刀向人乱砍、棍子向人猛抽、拳脚向人狠踹的场面或动作，不少孩子常感到害怕，担心这样打会不会打着人？打着人怎么办？

其实，无论是电影中的武打场面，还是表演中的对练、对打都是按预先编排好的套路进行的，每一个动作都是运用正确的攻防要求和防守方法进行的实战演练。它需要对练双方或多方的密切配合，配合越逼真，场面也就越惊险。可见，武术对练既不是毫无目的的乱打，也不是真拚实斗。而是经过刻苦训练，严密配合，按实战动作编排出来的。因此，小朋友们在看武术对打时，既不用感到害怕，也切记不可在没有经过严格训练，没有教练正确指导下随便模仿其中的动作。

四、哪种拳术、兵器最厉害？

开始学习武术，常常会听到小朋友们说：“我喜欢刀，刀最厉害”，“我喜欢棍，棍最厉害”。那么，到底哪种拳术和兵器最厉害呢？还是让我们从各拳种和各器械的特点来看看吧。

太极拳的特点从表面上看是体松心静，呼吸自然，可实质上它是以静待动，后发制人，以小力胜大力，以慢制快，所谓“四两拨千斤”就是形容太极拳的发力特点的。

再如，长拳类的通臂拳，肩臂松顺，甩膀抖腕，放长击远，劲力是冷弹柔进，力发腰背。而短拳类的拳术，则拳法密集，短促多变，紧逼硬攻，发拳似连珠炮，令人猝不及防。

再说兵器，长兵器能放长击远，但不利近战；短兵器运用灵活，利于近战；软兵器能放能收，可长可短，但近身战时，难以发挥效用。以枪为例，枪的长处是可以在远距离向对方攻击，所以枪除了可以对付长兵器外，也可以用来对付短兵器和软兵器；古代很多武林英雄都是以枪天敌手而著名的。但是，枪也存在着不可克服的短处，它的短处是在近距离作战时不能得心应手，没有一定的空间就施展不开，而短器械虽然没有像长器械攻击远距离对方的条件，但它便于招架防守，对近身攻击有利。

总之，各类拳术、各种器械都各有所长，也有所短。不可能说某种拳或某种兵器就是最厉害。有些少年儿童可能会说：“我们把各家拳法的精华都学到手，岂不是天下无敌手了。”其实，我们的前辈们在创造各种拳法时，都十分注意博采众长，但总不能包罗众长，十全十美。有长必有短，在搏击中，决定胜负的不是拳种的本身，而是掌握技术的人的技击功夫。武林豪杰赵云用的是枪，岳飞用的是枪，关羽用的是大刀，张飞用的是丈八蛇矛，岳雷用的是双锤，李逵用的是双斧，谁又能说清哪种拳械最厉害呢？因此，与其问哪种拳枪最厉害，不如问应如何学习武术，在哪些方面下功夫。

五、人真的能飞檐走壁吗？

喜欢看武打小说和武侠电影的少年儿童，常常对“身轻如燕、纵跳如飞”，“飞檐走壁，如履平地”之人佩服不已，并信以为真，认为只要练习武术就能得此真功。其实，小说中描写的只是小说家的夸张，电影中拍摄的则是运用特技手段制造的场面。

那么，人体是怎样从地面上跳起来的呢？从物理学的原理讲，它是通过力的作用，这个力是由于人用力向下蹬地而产生的。当人用力向下蹬地时，地面就以一个大小相等，方向相反的力作用在人体上，这个反作用力大于人

体的重量，人就离开地面跳了起来。我国著名跳高运动员朱建华在第五届全运会上创造了二米三八的世界纪录。经过测试，他所用的蹬地力量是455公斤以上，如果要跳到三米以上的高度，该用多大的力量！这是人的体格和体力所受不了的。

当今世界跳高纪录只是二米四，人们创造的每项新纪录都要付出巨大的努力和辛勤的汗水，所谓的飞檐走壁之人是不存在的，它只是一种人们对武术豪杰的想象而已。

六、武术的流派有哪些？

武术流派，是指不同的技法特点和风格形成的武术技术派别。至今为止武术的流派基本上是按下面几种方式划分的；

（一）以区域划分的有：

1、长江流域派，俗称“南派”，又称“南拳”。技法特点近似“内家拳”，架势小，招势紧，技法严密。

2、黄河流域派，俗称“北派”，又称“北腿”。技法特点近似“外家拳”，架势大，招势宏敞，多用腿法。

（二）以宗教划分的有：佛家宗少林派，又称“外家派”。道家宗武当派，又称“内家派”。

（三）以山川划分的有：以山划分的有：少林派、武当派、峨眉派等；以川为划分的有：长江派、黄河派、珠江派等。

（四）以门类划分的有：太极门、少林门、八卦门、地躺门、形意门等。

七、什么是武术的四击、八法、十二型？

（一）四击：是指踢、打、摔、拿四种技击法则。

（二）八法：是指手、眼、身、步、精、气、力、功八法。

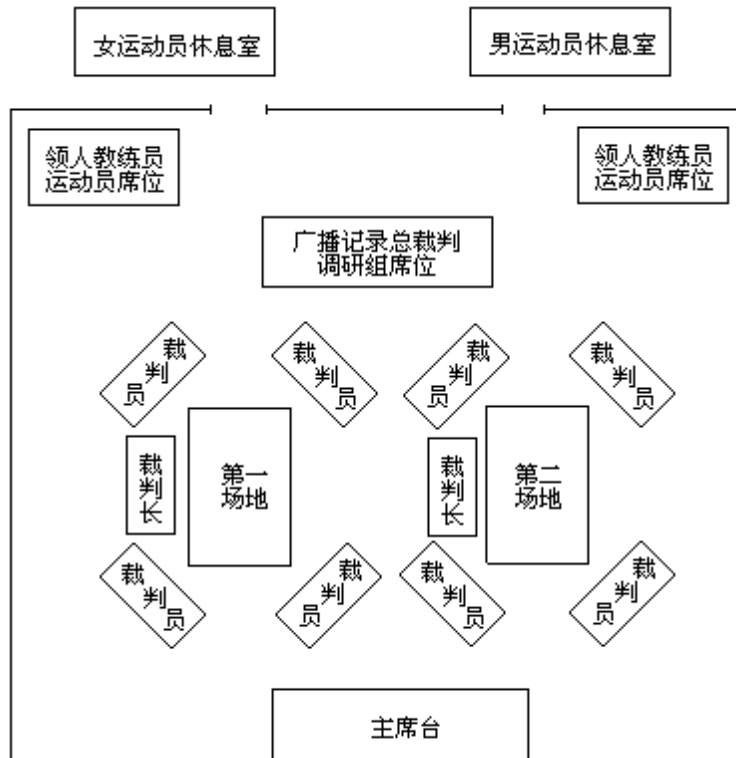
（三）十二型：是指用自然界的十二种事物形象来形容长拳中动、静、起、落等技法要求，包括：动如涛，静如岳，起如猿，落如鹤，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，快如风，缓如鹰。

八、武术训练对场地的要求是什么？

练习武术一般不受场地限制，对场地的要求也不高。拳谚说：“拳打卧牛之地”，说的就是只要有牛能卧倒那样一块地方，就可以练习武术。

少年儿童进行武术训练是从长拳项目开始的。一般来说，长拳类项目蹦蹦跳跳、跌扑滚翻动作较多，少年儿童又处在生长发育时期，在过硬的地面上长期训练，会导致软骨组织过早骨化，从而影响少年儿童的生长发育，甚至造成创伤。因此，少年儿童最好在辅有地毯的地板上或质地松软、平坦、宽敞的泥地上进行武术训练，对原地单个动作练习和一些简单的武术操及其套路组合练习，只要场地平坦、能活动开就可以了。

武术比赛的场地要求为：长十四米，宽八米（集体项目除外）。由于器械活动范围比较大，在场地四周需要有二米左右空余地，以利比赛的进行和安全。比赛可在地毯上或平坦的土地上进行。附：比赛场地安排示意图



九、武术器械有哪些？

武术器械可分为钢制和木制两种，一般训练可以根据现有条件选择器械，常见的器械有：

（一）长器械。

枪， 矛， 棍， 朴刀， 大刀， 飞叉， 戟。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0162_1.bmp}

（二）短器械。

刀， 剑， 拐子。

（三）双器械。

双匕首， 峨嵋刺， 双刀， 双剑， 双尖双枪， 双勾。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0163_2.bmp}

（四）软器械。

九节鞭， 三节棍， 短梢子， 长梢子， 流星锤， 绳镖。

（五）其他。

盾牌

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0165_2.bmp}

十、套路的时间规定是怎样的？

一般的训练套路时间没有具体规定，可长可短，因人和项目而异。少年儿童开始训练时，多以初级套路为主，时间稍短为宜，以后再逐步加长。

比赛套路则有时间规定：

（一）长拳、南拳和刀、剑、枪、棍的自选套路，少年组、成年组不得

少于1分20秒，儿童组不得少于1分钟。

(二) 太极拳为5至6分钟(到5分钟时，裁判应鸣哨提示)。

(三) 其他项目。

单练不得少于1分钟。

对练不得少于40秒。

(四) 集体项目。不得少于3分钟。

十一、武术服装和鞋的要求怎样？

(一) 服装。

练习武术对运动员服装要求不高，一般来说，训练中穿着的服装无具体要求，只要是质地松软，穿着合体，活动方便的便装即可。(穿着合体指的是在训练中能保证动作练开，例如，裤子，以可作劈叉而又不紧为合体。)但对比赛中所着服装则有统一要求，具体规定如下：

1. 拳术、棍术、剑术用服装为：短袖套头衫，用料为丝绸或丝绒(如图5—1)。西式裤腰，中式裤脚口穿松紧带或系扎带子收口，横直裆要适宜。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0166_1.bmp}

2. 刀术、拳术、棍术用服装为：中式半开门衣，灯笼裤，用料为绸料(如图5—2)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0166_2.bmp}

3. 剑术、拳术、八卦拳服装为：中式大襟衣，灯笼裤，用料图5—1图5—2为绸料(如图5—3)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0167_1.bmp}

4. 对练、大刀、棍术服装为：中式对襟衣，灯笼裤，用料为绸料(图5—4)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0167_2.bmp}

5. 自选拳服装为：套头衫，灯笼裤，用料为绸或腈纶与尼龙料(图5—5)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0168_1.bmp}

6. 太极拳、形意拳、八卦拳服装为：中式对襟衣，灯笼裤，用料为绸料(如图5—6)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0168_2.bmp}

7. 南拳服装为：鸡心领套头马夹，灯笼裤，用料为绸或尼龙与丝绒(图5—7)。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000860_0168_3.bmp}

(二) 鞋。

武术训练对鞋的要求为：一般运动鞋或质地较柔软、穿着舒适、活动方便即可。一般运动鞋鞋底具有较好的弹性，软而不滑，鞋帮面配有系带，缚紧后不易脱落，有利于练习跳跃、腾空、击响等动作，这种鞋适应于多种训练场地的练习。

现在武术比赛和表演中常见的是一种以羊皮或帆布制面、软胶制底、鞋帮饰有花式云头的武术表演专用鞋，这种鞋穿着既舒适、又美观。

十二、武术比赛是如何进行评分的？

武术比赛每一组由五名执行裁判打分，运动员表演完，五名裁判同时亮

分，去掉最高、最低分，取其中间三个分数的总和之平均数，就是运动员的最后得分。具体评分标准不相同，因项目特点而定，但总分值都为 10 分。

附：长拳及其器械的评分标准：

1、动作规格分值为 6 分。

凡手型、步型、手法、步法、身法、腿法、跳跃、平衡和各种器械的方法都符合规则要求者，给予满分。轻微不符者扣 0.1 分，显著不符者扣 0.2 分，严重不符者扣 0.3 分。

2、劲力、协调分值为 2 分。

凡劲力充足，用力顺达，力点准，手、眼、身、法、步协调（器械项目需身械协调），动作干净利落，给予满分。轻微不符者扣 0.1—0.5 分，显著不符者扣 0.6—1 分，严重不符者扣 1.1—2 分。

3、精神、节奏、风格、内容、结构、布局分值为 2 分。

凡精神饱满、节奏鲜明、风格突出、内容充实、结构合理、变化多样、布局匀称者，给予满分。轻微不符者扣 0.1—0.5 分，显著不符者扣 0.6—1 分，严重不符者扣 1.1—2 分。

