

目 录

武术对练概述

- 一、长拳对练 5
 - (一) 长拳对练的基本动作 5
 - (二) 长拳对练的组合动作 10
 - (三) 长拳对练套路动作 14
- 二、单刀对枪 36
 - (一) 刀的基本方法 36
 - (二) 枪的基本方法 41
 - (三) 单刀对枪的组合动作 46
 - (四) 单刀对枪套路动作 54

武术对练简述

对练，是武术运动中的一项重要内容。

对练是在各种单练项目的基础上，两人或多人按照所编排的套路，进行攻击与防守的方法练习。对练套路是遵循攻防合理的技击原则，由拳术的踢、打、摔、拿等动作及器械的各种技击方法所组成的。

通过对练项目的练习，可以从中进一步体会和理解单练套路中各个动作的技击含义和实战用法，能够间接地提高单练动作的技术水平。另外，由于练习对练项目要求意识逼真，动作熟练和准确，双方配合协调，从而还可以培养运动员勇敢、机智、敏捷和互相协作的精神。

对练项目一般分为徒手对练、器械对练和徒手与器械的对练三种类型。

一、徒手对练：是双方运动员在相同拳种的单练基础上，运用各种手法、腿法、身法，按照进攻——防守——反击这样不断循环往复的运动规律，编排的套路练习。由于各拳种的风格特点差别很大，对练的形式、内容也各不相同。例如，长拳对练套路多踢、跳、跃、跌扑、滚翻的动作，演练的风格要突出快速、敏捷的特点。对擒拿是按照逆人体关节而动的原则，利用刁、拿、锁、扣、搬、点等手法进行的擒伏与解脱，控制与反控制的各种动作组成的套路练习。运用的方法要求交代清楚。形意拳对练，多快速、短促有力的手法，动作结构紧凑、连贯。太极拳对练则须柔中寓

别、均匀、缓慢、连贯、协调。

二、器械对练：是双方运动员持器械进行的攻防方法练习。不同的器械在对练中所呈现出的风格也不尽相同。如：刀在对练中应呈现出勇猛、刚毅、快速的特点；剑则突出刚中含柔、轻快潇洒的风格；朴刀对枪的演练要勇猛强悍；三节棍过招的动作要快速紧凑、气势逼人，此外，还有大刀进枪、匕首进枪、拐子捣迷棍等长、短、双、软不同器械的对练。

三、徒手与器械的对练：这是一方运动员徒手，而另一方运动员持器械进行的攻防方法练习。这类套路的编排，多以徒手的一方争夺对方器械的形式出现，如：空手夺刀，空手夺枪，空手进双枪，单刀对空手、枪等。在套路的演练中，要求持器械的一方要熟练地掌握器械的性能和使用方法，徒手的一方则须闪躲敏捷、动作轻巧。

对练是单练项目的继续和延伸，但也有它的特殊性，不能把单练的各种动作要领照搬到对练套路中来。如将单练中的步型规格运用到对练套路中就显得呆板；弹踢等腿法和冲拳等手法也不能象单练那样踢踢打打，扎枪、劈刀等动作也与单练不同，既要体现出快速、勇猛、逼真的风格，又要有不使对方受到伤害的控制动作能力。一般来说，对练的原则是：攻防合理，方法准确，节奏一致，距离适当。

攻防合理：是指进攻或防守动作的采用，应依据当时自己与对方的身体各部位所处的情况而选择，不能不顾自己的某部位将受到打击而去进攻对方，否则就会违背对练的基本技术要求，破坏进攻和防守的运动规律。

方法准确：在器械对练中，这一点非常重要。如持枪的运动员，既要使枪扎得惊险逼真，又要保证对方不受伤害，这

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>