

## 前 言

武术是祖国宝贵的文化遗产之一，长期以来，在人民中间广泛地流传着。新中国成立后，我们和广大武术工作者根据“古为今用”、“推陈出新”的方针，对这项具有悠久历史和民族传统的体育项目进行了研究和整理，使它的内容更加丰富，从而深受广大群众的欢迎。为了适应武术运动迅速发展的需要，我们于一九六〇年编制了这套“武术竞赛规定套路”。

在研究和整理过程中，根据各种武术项目发展的不同情况和需要的缓急程度，以及运动性质上的不同，吸取各个项目传统的技术内容和技術上的新的创造，首先编制了长拳、剑、刀、枪、棍五个项目的竞赛规定套路。初稿完成后，通过有关的训练班和竞赛会的讨论、试行，又集中了广大武术工作者和运动员的实践经验。这些套路实行之后，对鼓舞群众的锻炼热情和推动武术运动的技术革新，都有促进作用；也在一定程度上，推动了对其他武术项目的研究和整理工作。

这五种武术套路，是以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、转折，以及手法、眼神、身法、步法和劲力等作为共同的技术基础；但是，因为不同套路有其不同的技术要

求，在运动形式上也各有不同的风格和特点：例如，剑要求转变迅速，准确轻灵；刀要表现出吞吐沉浮，雷厉风行；枪和棍的动作要幅度大而变化多，强度大而要求细等等。正确地兼顾这五个项目的训练，更能发挥武术的锻炼价值，促进身体的全面发展。

由于甲组武术套路的难度和运动强度较大，为了照顾性别特点，另编了一套女子长拳。因此，甲组套路包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套，适合具有一定技术水平的运动员和武术爱好者锻炼时采用。

编制这些武术套路的工作，是在党的正确领导和亲切关怀下，在有关的省、市体委和体育学院等部门的支持下，由部分武术工作者和运动员共同努力完成的。这次重印，在征求群众意见的基础上，对某些套路中的个别动作进行了调整，文字说明也作了一些修改。希望广大读者在实践中继续提出宝贵意见，以期日臻完善。

# 第 一 段

## 预 备 式

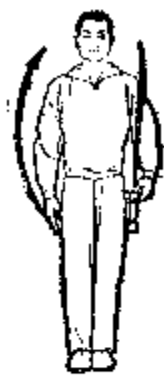


图 1

两脚并步站立。左手抱刀：拇指和虎口压住刀盘，食指和中指夹住刀柄，中指、无名指和小指托住刀盘，使刀背贴靠臂部，刀刃朝前，刀尖朝上，刀身垂于身体左侧。右手五指并拢，臂部自然垂于身体右侧。眼向前平视。（图 1）



图 2

## 一、虚步抱刀

①右手从下向右、向前直臂弧形绕行至身前平举，手心朝上。眼看右手。（图 2）



图 3

②上动不停。左手握刀，屈肘使刀柄从左腰侧经右手心上面向前直臂平伸穿出，刀刃朝上；右手则在左臂下屈肘收于右腰侧，手心仍朝上。在右手屈肘收回时，左腿屈膝略蹲，右脚即向右后侧方退一步。眼看刀柄。（图 3）

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/>