



初级枪术

人民体育出版社

初 级 枪 术

中华人民共和国体育运动委员会

运动司 编

人民体育出版社出版

天津市第一印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1959年2月第1版 1979年2月第2次印刷

印数: 791,441—1,553,000

统一书号: 7915·744 定价: 0.10元

出版者的话

武术是我国传统的民族体育项目之一。它是劳动人民在长期的生产斗争和阶级斗争中创造和发展起来的。在旧社会，武术被反动统治阶级所利用，成为他们欺压和腐蚀人民、巩固其反动统治的工具。新中国成立以来，在党和毛主席的关怀重视下，广大武术工作者遵照毛主席“古为今用”、“推陈出新”的教导，对武术运动进行了研究和整理，使武术获得新生，成为广大工农兵群众热爱的一个体育项目。

开展武术运动，必须以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义，批判资本主义。通过武术锻炼，增强体质，焕发革命精神，更好地“抓革命，促生产，促工作，促战备”。

这批武术初级套路是中华人民共和国体育运动委员会运动司编写的。它包括长拳、剑术、刀术、枪术、棍术五个套路，原于一九五八年出版。这次再版，重新绘制了动作插图，作了一些文字修改，整个套路没有改动。

这本书介绍的武术基础套路，适合初学者学习和锻炼。希望广大读者提出意见，以便充实和改进。

人民体育出版社 一九七六年一月

动作说明

预备动作



图 1

两脚并步站立，右手握枪杆垂于身体右侧，左手五指并拢垂于身体左侧。目向左平视。(图1)

要点：右手松握枪杆中段，枪身须直立，胸、腰和颈部要自然挺直。



图 2

①右手握枪向上直举，左手在右手上面握住枪杆（两手虎口均向上），随后右手稍向下移，目仍向左平视。(图2)



图 3

②左脚向前上半步，前脚掌虚着地面成左虚步。同时，右肘微屈，臂前伸，手移握于枪把部位（即枪杆的粗端。下同），高与肩平；与此同时，左臂向左后下伸，使枪尖由上面向左后方下摆，与膝同高，左手则移握于枪杆的上部（即靠近枪尖的部位。下同），臂伸直，目向左平视。(图3)

要点：向左后抡枪时，上体要及时向左扭转，抡枪、转体和上步动作要协调一致。

三



图 4

①左脚向左侧跨一步，脚尖向左，两腿屈膝半蹲成半马步。同时，右手握住枪收于右腰侧，左手握枪杆摆至身体左侧，使枪尖由左后划弧摆至身体的左侧，枪身平放，贴靠腹部，目视枪尖。(图4)



图 5

②右腿挺膝蹬直，上体随即左转成左弓步，同时两手握枪向前平扎，目视枪尖。(图5)

要点：扎枪时要求平直有力，右手要猛力向前推送，同时右脚蹬地、转腰，使力量达于枪尖，左手保持原高度不变。



图 6

第一段

一、摆步拦、拿中平扎枪

①上体右转恢复成半马步，同时右手握住枪把搬至右腰侧，左手则向前移握于枪杆中段，目视枪尖。(图6)



图 7

②右脚从身后向左摆步，同时，右手握住枪把，右臂背向上翻起，高与肩平，左臂稍外旋，使枪尖向后下方划半个立圆，这叫做“拦枪”。(图7)



图 8

③上动不停。左脚向身体左侧横跨一步，成半马步。同时，右手握枪把由上面向前下方划半个立圆，停于右腰侧，左手则微向前合，臂稍内旋，使枪尖由下向前上方划圆，这叫做“拿枪”。(图8)

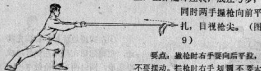


图 9

④上动不停。右腿挺膝蹬直，上体随即左转，成左弓步，同时两手握枪向前平扎，目视枪尖。(图9)

要点：摆枪时右手要向后平放，不要摆动。拦枪时右手划圆不要太大，离身不得过远，动作要快。摆步和拦枪须协调一致，拦、拿枪动作要尽量配合上肢劲，使其圆活有力。



图 10

二、跳步拦、拿中平扎枪

①上体右转恢复成半马步，同时右手握住枪把撤至右腰侧，左手则向前移握于枪杆中段，目视枪尖。(图 10)



图 11

②右脚经左脚前向身体左侧提迈，左脚准备蹬地跳起，此时两手握枪做拦枪动作。(图 11)



图 12

③左脚蹬地跳起。右脚先落地，左脚随后在身体左侧落地成半马步，同时两手握枪做拿枪动作。(图 12)



图 13

④上动不停。右腿挺膝蹬直，上体随即左转成左弓步，同时两手握枪做扎枪动作。(图 13)
要点：跳步与拦枪、跨步与拿枪动作必须配合协调。



图 14

三、绕上步拦、拿中平扎枪

①上体右转恢复成半马步，同时两手握枪撤回，目视枪尖。(图 14)



图 15

②右脚向左脚前面(即左脚脚弓所对的方向)上一步，同时两手做拦枪动作。(图 15)



图 16

③左腿继续向前上一步，同时两手做拿枪动作。(图 16)



图 17

①右脚绕过左脚内侧向左脚的左前方弧形上步，上体随即左转，同时两手握枪向前平扎。(图 17)



图 18

四、插步拦、拿中平扎枪

①上体稍右转，同时两手握枪撤回，目视左前方。(图 18)



图 19

②左脚向前上一步，随即右脚向左腿后插一步，同时上体右转，两手做拦枪动作。(图 19)



图 20

③左脚向身体左侧横跨一步，成半马步，同时两手做拿枪动作。(图 20)



图 21

④上动不停。右腿挺膝蹬直，上体随即左转，成左弓步，同时两手握枪向前平扎，目视枪尖。(图 21)

要点：左脚上步和右脚插步要迅速，轻灵，并且要与拦枪动作配合协调。

第二段

一、转身弓步中平枪

①身体重心移于右腿上，随即左腿屈膝提起，上体向左后转约 180° 。与此同时，右手握住枪把向身体右上方提起，左手顺着枪杆滑握于枪杆中部稍靠上，两臂伸直，枪尖指向身体的左后下方，目视枪尖。(图22)

图 22

②左脚顺势在身体左侧落步，屈膝半蹲，右腿随即挺膝蹬直，成左弓步。同时，右手握枪把从上向下弧形翻转，手心向里；左手握枪杆由左下向上弧形摆起，并且臂内旋，使枪尖划一立圆，再利用右手推送和转腰的力量向前平扎枪，目视枪尖。(图23)

图 23

要点：提膝转身动作要求平稳，枪杆力求贴近身体。

二、上步弓步推枪

①身体重心后移，上体右转，成半马步，同时两手握枪撤回，目视枪尖。(图24)

图 24

②右脚向身体左前方上一步，左脚再上一步，同时两手握枪使枪尖向上、向后、向下、再向前划一立圆，目视枪尖。(图25、26)

图 25

③右脚继续向左前方上一步，屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成右弓步。同时，两手握枪向前下方推出，右手握枪把停于头部右侧，高与头平；左臂向身体左前方伸直，手心向上，枪尖斜向下。目视枪尖。(图27)

要点：此连续动作要求上步和绕枪协调一致。做此动作，左手应虚握枪杆，这样有利于枪绕圈时活动自如。

图 27

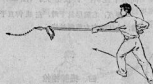


图 26





图 28

三、仆步低平枪

左脚向左前侧上一步，继而右腿屈膝全蹲，成左仆步。与此同时，两手握枪略向后撤，再沿着左腿内侧向仆腿方向水平直刺，目视枪尖。(图28)

要点：右腿尽量下蹲，左腿伸直平摆，上体略向左前侧倾斜。



图 29

四、提膝抱枪

①身体起立微向左转，右脚向前上一步，左手下滑握住枪杆的下段，右手随即换握于枪杆的中上段，枪尖向上。(图29)



图 30

②左脚向前上一步，枪尖由上向后摆动。(图30)



图 31

③右腿屈膝提起，左腿伸直独立站稳，两手握枪使枪尖由后向下、向前挑起，将枪托抱于身体左侧，枪尖指向前上方。此时，两肘略屈，右手与肩同高，左手停于左膝旁，目视枪尖。(图31)

要点：上步的速度要均匀，枪尖划圈要靠近身体。抱枪时，右手应松握，左手须紧握。



图 32

五、提膝架枪

①右脚向前落步，身体左转。同时，左手下滑移握于枪杆的中部，右手下滑换握于枪杆的下段，枪尖随转体指向后上方，目视枪尖。(图32)



图 33

②左脚向前上步，身体随即右转，同时枪杆上段继续向下、向前划圈，使枪尖指向前下方。(图33)



图 34

②左腿屈膝提起，右腿独立。同时，左手握枪平伸前推，手心向上，右手滑握于枪把，臂向后上举，枪尖仍指向前下方，高与膝平。目视枪尖。(图 34)

要点：独立势要稳。



图 35

六、弓步拿、扎枪

①左脚向前落步，上体稍右转成半马步，同时右手由上向下画转划圆，做拿枪动作。(图 35)

②上动不停。右腿挺膝蹬直，上体左转成左弓步，同时两手握枪向前平扎。(图 36)

要点：落步和拿枪动作要协调一致。



图 36



图 37

七、马步盖把枪

①上体右转成半马步，同时两手握枪撤回，目视枪尖。(图 37)



图 38

②身体重心稍后移，两手顺枪杆上滑，使枪杆后移，枪尖斜向前上方，高与鼻平。(图 38)



图 39

③右脚向前上一步，上体随即向左后转，两腿半蹲成马步。同时，两手握枪随着上步和转体动作使枪把从后下向上、向前、向身体右侧旁盖，高与肩平。此时，右臂向右平伸，手心向下，左手屈抱胸前，枪身略平，目视枪把。(图 39)

要点：盖后移时，右手先后带，随即两手前滑。劈把时以右手用力为主，同时配合身体下蹲的下压力。

八、舞花拿、扎枪



图 40

①身体右转，右脚略向后撤，成高虚步。同时，左手握枪随转体动作向上、向前下压，右手握枪经腹前向左腋下绕行，使枪尖由左向上、向前抡圆，枪把则沿着左腿外侧向下、向后抡圆。(图40)



图 41

②上动不停。左手继续下压，并向右肩外侧下摆，右手则伸向身体左侧，两臂在胸前交叉（左臂在外），同时上体右转，使枪尖由前而沿着右腿外侧向后摆去。目视枪尖。(图41)



图 42

③左脚向右脚前方上一步。同时，右手握枪向下、向后摆去，停于右腰侧，左手则向上、向前抡摆，使枪尖由后向上、向前绕行，枪身成水平。(图42)



图 43

④右脚向左脚后插一步，身体随即从右向后转约 180° 。与此同时，两手握枪随着转体动作向下、向转体后的身体左侧推出。此时右手移握于把端，置于头部上方，左臂水平伸直，枪尖斜向左下方，目视枪尖。(图43)



图 44

⑤左脚向左侧进半步，随即右腿挺膝蹬直，上体左转成左弓步。同时，两手做拿枪动作，继而向前平扎。(图44)

要点：舞花时，两手应虚握枪杆，以便两臂成十字交叉，枪杆须抡圆，并且贴身。插右步和向右后转体动作必须同时进行，连贯协调。

第三段

一、上步劈、扎枪



图 45

①身体重心后移，上体右转成半马步，同时两手握枪撤回，目视枪尖。(图45)



图 46

② 上体略向左转，右脚提起向前平蹬，脚尖向身体右侧。同时，左手握枪稍向上提，使枪尖向上前方挑起，高过头顶。(图 46)



图 47

③ 右脚向前落步，脚尖外撇，两腿半蹲成交叉，同时左手下压，使枪尖由上向前下劈，高与腰平。(图 47)



图 48

④ 左脚向身体左侧上一步，右腿挺膝蹬直，上体左转，成左弓步，同时向前扎枪。(图 48)

要点：蹬脚与提枪、落步与劈枪动作要协调。劈枪时，左手下压要与右手略上提配合协调，枪须直向下劈。



图 49

二、挑把转身拿、扎枪

① 身体重心后移，上体右转成半弓步，同时两手握枪撤回，目视枪尖。(图 49)



图 50

② 上体向左右转，同时右脚向前上一步，两手松握枪杆使枪后缩，继而随上步动作使枪把沿着右腿外侧向前挑起。此时，右臂前伸，高与肩平，手心向下；左臂屈肘于左腰侧，手心向下。目视枪把。(图 50)



图 51

③ 枪把继续上挑。右脚尖里扣，左腿屈膝提起，上体随即向左右转180°，使枪尖沿着左腿外侧向转体后右下方绕行，目视枪尖。(图 51)



图 52

④左脚向身体左侧落步，右腿挺膝蹬直，上体随即左转，成左弓步。同时，两手握枪做拿枪动作，继而向前平扎。(图 52)

要点：转身和枪尖绕行是一个连续动作，不要停顿。挑把转体后，右手即移握于枪把。

三、横档步劈枪



图 53

①身体重心后移，上体右转，成半马步。同时两手握枪撤回，目视枪尖。(图 53)

②右脚向左脚后侧退一步，同时两手握枪使枪尖向前下方绕行。紧接着，左脚向后退一步，右腿前弓，左腿伸直，成左横档步，同时两手握枪使枪尖继续由下向身后、向上、向前下劈，枪尖指向左下方，高与膝平，左臂前伸，手心向下，右手停于右胁侧，目视枪尖。(图 54)

要点：劈枪与成横档步要协调一致。下劈时，右手用力下压，上体略向右前倾，以加大压力。



图 54



图 55

四、虚步下扎枪

①左脚向前上一步，同时两手握枪使枪尖由下向前、向上绕行。(图 55)



图 56

②右脚从左脚内侧绕过向前上一步，两手握枪使枪尖由上向后、向下绕行，目视枪尖。(图 56)



图 57

③左脚继续向前上步，脚尖点地，成高虚步，同时两手握枪向前下方扎出，目视枪尖。(图 57)

要点：枪尖绕圈时速度要均匀，用力不要过大。下扎枪时上体要伸展。



图 58

五、歇步拿枪

①上体左转。同时，右手握枪把从上向右、向下划半圆至腹前，左臂相应内旋、前伸，手高与胸平，虎口向上，使枪尖由下向左上方绕行。(图 58)



图 59

②上动不停。两腿下蹲成歇步。同时，两手握枪做拿枪动作(枪尖继续向下划圆)，左臂向前平伸，右臂屈肘腹前，手心向上，枪身平放，目视枪尖。(图 59)

要点：枪向上划圆时不要用力，下蹲与拿枪动作须协调一致。

六、马步单平枪



图 60

两腿起立，右脚向前上一步，随即身体左转，两腿下蹲成马步。同时，左手撤把向左平伸成立掌，右手握枪把使枪向右平扎，目视枪尖。(图 60)

要点：上步和扎枪须同时进行，枪身要平，右手心转向上。



图 61

七、插步拦、拿中平扎枪

①右脚尖外撇，左脚尖里扣，上体向右后转。同时，右手握枪把撤至右腰侧，左手随即向下经左腰侧前伸，握住枪杆中段。(图 61)



图 62

②左脚向身体左侧跨一步，继而右脚向左倒插一步，同时两手握枪做拦枪动作。(图 62)



图 63

③左脚向身体左侧跨一步，两腿屈膝半蹲或半马步，同时两手握枪做拿枪动作。(图 63)



图 64

①上动不停。右腿挺膝蹬直，上体随即左转，成左弓步，同时两手握枪向前平扎，目视枪尖。(图64)

要点：同第一段“插步拦，拿中平扎枪”。

八、弓步拉枪

左脚尖里扣，左腿蹬直，重心后移，上体右转，右腿屈膝半蹲，成右弓步。同时，右手握住枪把随转体动作拉向右肩前，左臂稍内旋、下压，使枪尖向后下方绕行，高与踝关节平，目视枪尖。(图65)

要点：转体时，身体须保持原来高度，转体与拉枪动作要协调。



图 65

第四段

一、转身中平枪

①左脚向身体右侧跨一步，屈膝，右腿蹬直，上体和持枪姿势同前。(图66)



图 66



图 67

②右脚移至左脚内侧，上体和持枪姿势不变。(图67)



图 68

③以左脚为轴，身体向左后转（接近180°），右脚随即向身前上一步，成右弓步。同时，左手前伸，高与腰齐，右手握枪把由右肩前向下、向腹前肚脐处绕行（手心向上），使枪尖由下向身后、向上划圆，目视枪尖。(图68)



图 69

④上动不停。两手握枪向前平扎。(图69)

要点：上步和转体动作要稳定，右脚在原地绕步时不要提得太高。



图 70

二、转身拉枪

身体突然左转，左腿屈膝提起，右脚独立。同时，右手握枪把猛向上提拉，置于右胸前，左手滑握于枪杆中段，随着转体动作，使枪尖由右前侧向身体左下侧绕行，与膝关节同高，目视枪尖。(图 70)

要点：拉枪与转体要协调一致。枪尖斜向下，但不可触地。

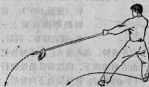


图 71

三、垫步接枪

①左脚向左侧落地成横档步。同时，左手向前下方推送并稍向右手附近滑握，右手随即向左下推枪把，使枪尖向前下方拨动。(图 71)

②右脚经左腿后向左插步。左手握枪高度不变，右手握枪把拉向右侧前，使枪尖向后下方拨动。目视枪尖。(图 72)

要点：前接枪和落步、后接枪和插步都要协调一致。同时这两组动作要连贯，中间不要停顿。整个动作过程，身体保持原高度不变。



图 72



图 73

四、并步下扎枪

①左脚向左横跨一步，同时两手握枪使枪尖由下向前上方划弧挑起，枪尖高与头平。(图 73)

②右脚向左脚靠拢，两腿伸直成并步站立。同时，两手握枪使枪尖继续由上向左前方划弧扎出。此时左手前伸，高与肩平，手心向前上方，目视枪尖。(图 74)

要点：枪尖划弧时不要高过头顶。向下扎枪后，枪杆是在身体的左侧前侧，枪身斜举，枪尖与脚背同高。



图 74

五、跳步中平枪

①左脚蹬地，右脚向前跃一步，左脚稍离地，靠近右脚。同时，右手握枪把向下翻转，随后撤至右腰侧，做一拿枪动作；左手前伸滑握于枪杆中段。(图 75)



图 75

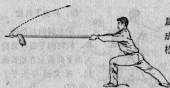


图 76

②左脚向前落步，屈膝，右腿挺膝伸直，成左弓步，同时两手握枪向前平扎。目视枪尖。

(图 76)

要点：跳步不要过高，动作须轻巧灵活，并应与拿枪动作协调一致。

六、拗步盖把枪



图 77

①身体重心后移，上体稍向右转，左脚稍向后撤。同时，两手握枪使枪杆后缩，左臂平屈胸前，右手撤至右膝侧，枪尖斜向前上方，高与头平。(图 77)



图 78

③上体左转，身体重心前移。同时，右手由后向上、向前绕行，手心向下，使枪把由后向上、向前盖劈，高与头平；左手则收至右膝下。目视枪把。(图 78)

要点：枪杆后缩时，两手要松握并前移，盖把时右手要用力下压。



图 79

七、仆步劈枪、弓步中平枪

①右手继续向下、向身体左侧摆去，使枪把由前经左下侧向后上方绕行，划一个立圆，枪尖指向左后上方。在枪把划圆时，右脚向前提起，右手移握于枪把，左手亦稍下移，握于枪杆中段，目视枪尖。(图 79)



图 80

②左脚用力蹬地跳起，右脚先向前落地，脚尖外撇。同时，两手握枪使枪尖向上、向前划弧，左手前伸，略高于腰；右手收至右肋旁。(图 80)



图 81

③右腿全蹲，左脚向前落步，腿伸直平铺或左仆步。同时，左手用力使枪杆上段下劈，左臂前伸，右手仍在右肋旁，上体向左前侧倾斜，枪杆与踝关节齐平。(图 81)



图 82

④重心前移，成左弓步，同时两手握枪向前平扎，目视枪尖。

(图 82)

要点：枪把划圈（简称换把）时要以右手用力为主。枪下劈时，右手要向后拉带。



图 83

八、转身弓步中平枪

①身体重心稍向后移，两手握枪使枪杆水平后缩。(图 83)



图 84

②右脚向前上一步，屈膝前弓，同时右手握枪使枪把由后向下、向前上挑起，枪把与头同高，左手停于左胯旁，目视枪把。(图 84)

(图 84)



图 85

③上体向左后转，左膝随即提起，成右独立式。同时，右手移握于枪把，上举于头部上方；左手也稍向枪把处滑握，枪尖高与左脚背平。(图 85)



图 86

④左脚向左侧落步，屈膝前弓，上体左转，同时两手握枪做一拿枪动作后向前平扎，目视枪尖。

(图 86)

要点：挑把时，枪把须贴近右膝外侧。



图 87

还原式

①上体右转，重心稍后移，成半马步。同时，右手握住枪把靠于右腰侧，左手则移握于枪杆中段，目视枪尖。(图 87)



图 88

②两腿直立，左手握枪杆向后上摆，使枪尖指向左后上方，上体随即稍向左转。(图 88)



图 89

③上体继续左转，右手向胸前摆起，左手则继续向后下落，使枪尖从左后上方向下弧形绕行，同时左脚向身前移半步，成高虚步持枪姿势。(图 89)

④右手继续向上、向右拉开，左手左摆，枪杆斜横身前，枪尖指向左下方，目向左平视。(图 90)



图 90

⑤右手向身体右下侧降落，左手向左前上方托起，使枪尖由左向左前、向右上方绕行，同时左脚撤回，与右脚并步站立。

当枪杆到达垂直部位时，右手稍上滑，握枪杆中下段，左手撤把下垂于身体左侧，目向前平视。(图 91)



图 91

要点：枪尖由左下向上摆至垂直位置，必须划一个斜形立面。在枪杆摆动过程中，左手始终要松握，使其滑动自如。