

DB4101

郑州市地方标准

DB4101/T 73—2023

少林武术基本动作要求

Requirements for Shaolin Wushu basic movements

地方标准信息服务平台

2023 - 10 - 20 发布

2024 - 01 - 20 实施

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 通用要求	1
5 徒手类动作要求	1
6 器械类动作要求	7
参考文献	12

地方标准信息服务平台

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由郑州市体育局提出。

本文件由郑州市少林武术标准化技术委员会（ZZTC09）归口。

本文件起草单位：嵩山少林武术职业学院、河南工业大学外语学院、郑州市体育局、登封市嵩山少林塔沟武术学校、河南大学武术文化研究所、河南省武术协会少林拳研究会、郑州市武术协会、登封少林武术中等专业学校。

本文件主要起草人：刘少鹏、刘海科、焦丹、姚亚行、李鹏、张伟、张志莹、徐龙、冯俊杰、李小慧、张献科。

地方标准信息服务平台

少林武术基本动作要求

1 范围

本文件界定了少林武术徒手类及器械类基本动作的要求。
本文件适用于少林武术基本动作的演练。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

少林武术

又称少林拳或少林功夫，古称少林捶，是以中华文化为基础，以技击动作、多种功法为基本内容，讲求曲而不曲、直而不直、滚出滚入、拳打一线，注重内外合一，形神兼备，强健体魄的民族传统体育项目。

3.2

基本动作

在少林武术徒手练习和器械练习中常用的基础性动作。

4 通用要求

要符合少林拳的风格特点，如拳打一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、进低退高等。

5 徒手类动作要求

5.1 手型

5.1.1 拳

5.1.1.1 平拳

四指卷屈握紧成拳，拇指压于食指、中指第二指节上，任何指骨均不应凸出拳面。

5.1.1.2 立拳

拳眼朝上，拳心朝内，拳面朝前。

5.1.2 掌

5.1.2.1 立掌

掌指朝上，五指自然分开，手腕向掌背一面上屈。

5.1.2.2 柳叶掌

四指并拢伸直，拇指弯屈扣于虎口处。

5.1.2.3 瓦棱掌

拇指微屈，其余四指自然伸直并依次微微相错，掌心稍向内凹。

5.1.2.4 钳子手

五指分开伸直内合，掌心含空，拇指掌根与小指掌根内合相对，力量内合成钳形。

5.1.3 勾

三指发力，五指并拢，屈腕回勾。

5.1.4 指

5.1.4.1 金剪指

食、中二指伸直并拢或微开，其余三指内扣，拇指压在中指和小指第一指节上。

5.1.4.2 剑指

食指、中指并拢伸直，其余三指卷屈，拇指紧扣虎口处并触及无名指指尖。

5.1.5 爪

5.1.5.1 龙爪

掌心朝下，腕内屈，四指自然分开，二三关节弯曲内扣，拇指内扣，虎口张开。

5.1.5.2 虎爪

五指张开，二三关节用力内屈，掌心外凸。

5.1.5.3 鹰爪

拇指张开，四指微拢，五指指关节用力弯屈，掌心内凹。

5.2 手法

5.2.1 拳法

5.2.1.1 冲拳

拳从腰间旋臂滚出滚入，曲而不曲直而不直，力达拳面。

5.2.1.2 劈拳

拳自上向下快速劈击，力达拳轮。

5.2.1.3 撩拳

拳自下向前上方弧形撩击。

5.2.1.4 贯拳

拳由外向里弧形横击，臂微屈，力达拳面。

5.2.1.5 崩拳

臂由屈到伸，运用前臂和腕力向前崩击。

5.2.1.6 栽拳

臂由屈到伸由上向下或向前旋臂下击，力达拳面。

5.2.1.7 砸拳

拳由上向下砸击，力达拳背。

5.2.1.8 横拳

臂由屈到伸，平扫横击，力达拳背或拳轮。

5.2.1.9 抄拳

臂微屈，拳自下向斜上方击打，力达拳面。

5.2.2 掌法

5.2.2.1 推掌

掌法滚出滚入，曲而不曲直而不直，力达掌根。

5.2.2.2 挑掌

臂由下向上翘腕立掌上挑，力达四指。

5.2.2.3 穿掌

手心向上，臂由屈到伸，力达指尖。

5.2.2.4 插掌

臂由屈到伸，直腕插击，力达指尖。

5.2.2.5 撩掌

手掌由下向上弧形撩出，力达掌心。

5.2.2.6 劈掌

立掌由上向下劈击，力达掌外沿。

5.2.2.7 砍掌

仰掌向左、俯掌向右击打，力达掌外沿。

5.2.2.8 按掌

掌自上向下用力压击，掌心向下，力达手掌。

5.2.3 肘法

5.2.3.1 顶肘

屈臂握拳，肘尖向前、向后、向侧顶击，力达肘尖。

5.2.3.2 盘肘

屈臂握拳，前臂由外向内击打，力达小臂或肘尖。

5.2.3.3 挑肘

屈臂握拳，肘尖由下向上挑击，力达肘尖。

5.3 步型

5.3.1 弓步

两脚前后站立，前腿屈膝半蹲，脚尖微内扣，后腿蹬直，脚尖斜向前方。

5.3.2 马步

两脚开立，略宽于肩，屈膝半蹲，大腿接近水平，脚尖朝前，上体直立、敛臀。

5.3.3 仆步

一腿屈膝全蹲另一腿平仆伸直，脚尖内扣，两脚全脚掌着地。

5.3.4 歇步

两腿交叉屈膝下蹲，前脚脚尖外展，全脚掌着地，后脚脚跟离地，臀部接近脚跟。

5.3.5 虚步

两脚前后站立，一腿屈膝半蹲略高于水平，另一腿脚尖虚点地面。

5.3.6 丁步

一腿屈膝半蹲，另一腿脚尖点地，靠于屈蹲腿脚弓内侧，大腿接近水平。

5.3.7 椅子步

两脚并立，两腿并膝半蹲呈水平，上体正直。

5.3.8 坐盘

两腿交叉，一腿在前，脚尖外展；一腿屈膝叠坐，小腿外侧与足面触地，臀部坐于地面，两腿紧贴，上体挺胸立腰。

5.3.9 鸡形步

一腿屈膝支撑，另一腿屈膝勾脚于支撑腿膝盖前上方。

5.3.10 七星步

双膝下蹲，前脚微扣，另一脚脚尖接近前脚脚弓内侧，合膝半蹲，大腿呈水平。

5.4 步法

5.4.1 进步

进步时前脚掌先着地，突出踩劲。

5.4.2 退步

后退时前脚掌先着地，突出踏劲。

5.4.3 盖步

一脚经另一脚前横迈一步，两腿交叉。

5.4.4 插步

一脚经另一脚后横迈一步，两腿交叉。

5.4.5 垫步

起前脚，带后脚，平飞而进。

5.4.6 溅步

后脚提起前摆，前脚蹬地起跳，接着后脚向前落地。

5.4.7 击步

后脚击碰前脚腾空落地。

5.5 腿法

5.5.1 弹腿

支撑腿直立或稍屈，另一腿由屈到伸向前弹出，高不过腰，膝部挺直，脚面绷平，小腿弹出脆快有力，力达脚尖。

5.5.2 蹬腿

支撑腿直立或稍屈，另一腿由屈到伸，脚尖勾起用脚跟猛力蹬出，高不过胸，低不过腰。

5.5.3 踹腿

支撑腿直立或稍屈，另一腿由屈到伸，脚尖勾起内扣或外摆用脚底猛力踹出。

5.5.4 铲腿

要求同踹腿，唯脚掌向下、脚尖里扣，脚外沿用力。

5.5.5 缠腿

支撑腿伸直，另一腿屈膝后勾。

5.5.6 正踢腿

支撑腿伸直，摆动腿脚尖勾起上踢，接近前额，动作轻快有力，上身保持正直。

5.5.7 斜踢腿

脚尖勾起，踢近异侧耳部，其他同正踢腿。

5.5.8 侧踢腿

脚尖勾起，经体侧踢向脑后，其他同正踢腿。

5.5.9 里合腿

支撑腿自然伸直，全脚着地；另一腿从体侧踢起经面前向里做扇面摆动落下，其他同正踢腿。

5.5.10 外摆腿

同里合腿，唯摆动方向相反。

5.5.11 后撩腿

上身前俯，抬头挺胸。支撑腿伸直，另一腿脚跟用力向后上方撩踢。

5.5.12 倒踢腿

上身后仰，支撑腿伸直；另一腿脚面绷平，膝部稍屈向后倒踢，脚掌接近头部。

5.5.13 前扫腿

上身正直，支撑腿屈膝全蹲为轴；扫转腿伸直，脚尖内扣，脚掌擦地，迅速扫转一周以上。

5.5.14 后扫腿

上身前俯，两手扶地。支撑腿全蹲为轴；扫转腿伸直，脚尖内扣，全脚掌擦地，迅速后扫一周。

5.5.15 踩脚

一腿直立，另一腿屈膝上提，由屈到伸向前弹踢，脚面绷直，同时同侧手从腰间滚出迎击脚面。

5.5.16 十字踩脚

同踩脚，唯用异侧手迎击脚面。

5.5.17 外摆脚

一腿做外摆腿动作，两手在额前依次迎拍脚面，击拍两响，应准确响亮。

5.5.18 里合脚

一腿做里合腿动作，脚掌内扣，异侧手在额前击拍脚掌，应准确响亮。

5.5.19 横叉

两腿伸直，左右劈开成直线，臀部和两腿内侧贴地。

5.5.20 竖叉

两腿伸直，前后劈开成直线，臀部和两腿贴地。

5.5.21 朝天蹬

支撑腿直立，另一腿用手经体侧上托，脚尖勾起，脚底向上。

5.6 跳跃

5.6.1 腾空飞脚

摆动腿高提，起跳腿在空中由屈到伸，脚面绷平，同侧手击响脚面于脸前。

5.6.2 腾空摆莲

一腿向前进方向摆动，起跳腿在空中伸直外摆，脚面绷平，两手依次击响脚面。

5.6.3 腾空弹腿

身体腾空，起跳腿由屈到伸向前弹出，高于腰，脚尖向前，力达脚尖。

5.6.4 腾空侧踹

两腿同时起跳腾空，一腿屈膝上提，另一腿向同侧方向做侧踹。

5.6.5 旋风脚

摆动腿直摆或屈膝，起跳腿伸直，腾空转体，异侧手击拍脚掌，腿高过肩，击拍响亮，转体一周落地。

5.7 跌扑滚翻

5.7.1 抢背

一脚起跳腾空前跃，上身卷屈，肩、背、腰、臀依次着地翻滚，轻快圆活，起身迅速。

5.7.2 鲤鱼打挺

身体平躺，两腿上举，迅速下摆，快速挺腹收腿，快速起立。

5.7.3 虎扑

身体向前腾空跃起，落地时手、胸、腹、膝依次缓冲落地。

5.7.4 前倒

身体挺直，两臂屈肘握拳于胸前，重心前移，身体平直，两腿并拢，倒地时以两前臂或两掌着地。

5.7.5 乌龙绞柱

肩、颈着地，腰腿竖直，双手推地，两腿在空中相绞旋转而起。

6 器械类动作要求

6.1 剑术

6.1.1 刺剑

剑尖向前直出，臂与剑成一条直线，力达剑尖。

6.1.2 劈剑

立剑，由上向下为劈，力达剑身，臂与剑成一直线。

6.1.3 挂剑

立剑，剑尖由前向下、向后贴身立圆环绕，力达剑身前段。

6.1.4 撩剑

立剑，由下向前上方弧形撩起，力达剑刃前段。

6.1.5 云剑

平剑，在头顶或头前上方平圆绕环。

6.1.6 架剑

横剑架起，力达剑身。

6.1.7 点剑

提腕，剑尖向下点击，力达剑尖。

6.1.8 崩剑

沉腕发力，剑尖快速崩击，力达剑尖。

6.1.9 截剑

剑身斜向下快速截击发力，力达剑身前段。

6.1.10 穿剑

剑尖经胸腹间弧形向前平穿，力达剑尖。

6.1.11 斩剑

平剑向左（右）横出，高度在头与肩之间为斩，力达剑身。

6.1.12 剪腕花

以腕为轴，立剑在臂两侧向前下贴身立圆绕环，力达剑尖。

6.1.13 撩腕花

以腕为轴，立剑在臂两侧向前上贴身立圆绕环，力达剑尖。

6.2 刀术

6.2.1 缠头裹脑刀

刀尖下垂，刀背要贴近肩背环绕运行，力达刀身中部。

6.2.2 劈刀

刀由上向下为劈，臂与刀成一直线，力达刀刃。

6.2.3 砍刀

刀向右下方或左下方斜劈，力达刀刃。

6.2.4 撩刀

刀刃由下向前上方运行，力达刀刃前段。

6.2.5 挂刀

刀尖由上经前向下、向后贴身立圆环绕运行，力达刀背前段。

6.2.6 扎刀

刀刃向上，刀尖向前直出，臂与刀成一直线，力达刀尖，抖弹有力。

6.2.7 抹刀

刀刃向左（右），由前向左（右）弧形运动，力达刀刃。

6.2.8 斩刀

刀刃向左（右）斩出，高度在头与肩之间，力达刀刃。

6.2.9 扫刀

刀刃向左（右）横扫一周，力达刀刃。

6.2.10 按刀

左手附于刀背或右腕，刀刃向下，平向下压。

6.2.11 藏刀

手持刀把，藏刀于身体的某个部位。

6.2.12 架刀

刀刃向上，由下横向上，刀高过头，力达刀身，手心向里或向外。

6.2.13 抱刀

刀柄向前，两手相交，刀背贴于左臂，向前平举为平抱刀；左手持刀，左臂下垂刀尖向上，刀背贴于左臂为立抱刀。

6.2.14 剪腕花

以腕为轴，刀在臂两侧向前下贴身立圆绕环，刃背分明。

6.2.15 撩腕花

以腕为轴，刀在臂两侧向前上贴身立圆绕环，刃背分明。

6.3 枪术

6.3.1 扎枪

使枪直出，劲达于枪尖，抖弹有力，后手应触及前手。

6.3.2 拿枪

枪尖内划弧，拿把至腰间，力达枪身前段。

6.3.3 拦枪

枪尖外划弧，拦把至肩齐，力达枪身前段。

6.3.4 里外绞枪

枪尖绕立圆，高不过肩，低不过胯，用力要协调，力达枪头。

6.3.5 劈枪

双手握枪，由上而下，用力快猛，力达枪身前段。

6.3.6 崩枪

枪尖向上或向左右短促用力崩弹，力达枪尖，抖弹有力；上崩枪枪尖高不过头；平崩枪枪尖高不过胸、低不过腰；下崩枪枪尖高不过膝、低不触地。

6.3.7 拨枪

枪身左右拨动，用力要轻快平稳，幅度不应过大；上拨枪枪尖稍高过头部；平拨枪枪尖高不过胸、低不过腰；下拨枪枪尖高不过膝、低不触地。

6.3.8 摔枪

持枪由上向下，用力摔击地面，快速有力。

6.3.9 点枪

枪尖由上向下短促用力，力达枪尖。

6.3.10 立舞花枪

枪杆贴近身体，左右立圆绕行。

6.3.11 平云枪

两手握枪中段，在头顶上方平圆运动，快速连贯。

6.3.12 平抡枪

枪向左（右）平抡，迅猛有力，力达枪身前端。

6.4 棍术

6.4.1 云棍

棍在头上方平圆绕环，动作连贯，快速有力，力达棍身前端。

6.4.2 扫棍

持棍抡挥，迅猛有力，力达棍身前端。

6.4.3 架棍

棍身横平或倾斜，由下向头上举起。

6.4.4 格棍

棍身竖直在身前向左（右）格挡，快速有力。

6.4.5 盖棍

两手开握，棍身平，一手滑握使棍的一端由上向另一侧下盖，棍身仍成水平，快速有力。

6.4.6 点棍

棍梢向下短促用力，力达棍梢。

6.4.7 崩棍

棍梢向上或向左右短促用力，力达棍梢。

6.4.8 撩棍

棍沿身体左侧或右侧划立圆向前或向后撩出，速度要快，力达棍前端。

6.4.9 绞棍

棍梢或棍把向内或向外绕立圆，动作快速柔和，力达梢端或把端。

6.4.10 戳棍

棍梢或棍把直线向前、向侧或向后戳击，力达棍顶端。

6.4.11 劈棍

棍由上向下劈出，迅猛有力，力达棍前端。

6.4.12 立舞花棍

棍贴近身体，左右立圆，连贯绕行。

参 考 文 献

- [1] 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程（上册）[M]. 北京：人民体育出版社，2003
- [2] 刘海超. 传统少林武术套路集成[M]. 河南：河南人民大学出版社，2007
-

地方标准信息服务平台