



# 军体拳第一套



海门市四甲小学





# 军姿、手型与步型

## 军姿

### 一、立正

两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开越 60 度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂，自然伸直，手指并拢自然微曲；拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼平视前方。



### 二、稍息

左脚顺脚尖方向伸出越全脚的三分之二，两脚自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。

## 手型与步型

(一) 手型：军体拳手型主要有三种，即拳：主要用于击打和砸；掌：主要用于推、砍、劈、抽打等；勾手：主要是打、勾。

1. 拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指第二节，分为立拳，平拳。





2. 掌：四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处，分为立掌、插掌和八字掌。

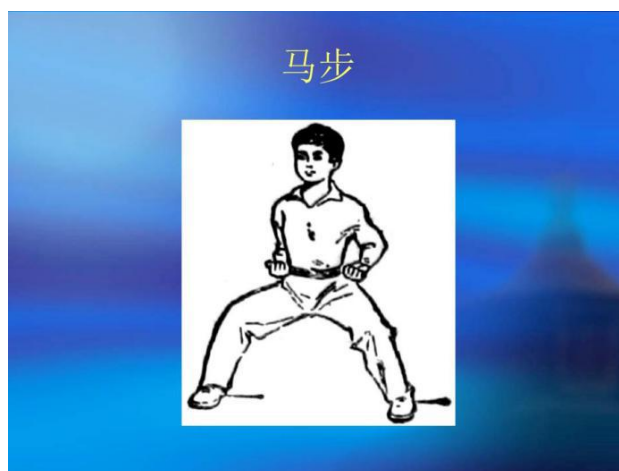


3、勾；五指第一节捏拢在一起，屈腕。



(二) 步型：军体拳步型有马步、弓步、虚步、仆步等。

1. 马步：两脚平行开立（约为足长的三倍半），脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，全脚掌着地，重心落于两腿之间，挺胸、塌腰、两拳抱于腰间，拳心向上，目视前方。





2. 弓步:两拳抱于腰间, 拳心向上, 左(右)脚向前一步, 左(右)腿屈膝半蹲, 右(左)腿在后挺直, 脚尖里扣, 自然挺胸, 目视前方。左脚在前方为左弓步, 右脚在前方为右弓步。

3. 虚步:两手叉腰, 右腿屈膝半蹲, 左脚向前, 微屈膝, 脚跟离地, 脚尖稍向内扣, 虚点地面, 重心落于后退, 挺胸、塌腰, 目视前方。左脚在前为左虚步, 右脚在前为右虚步。



4. 仆步:两脚左右开立, 右腿屈膝半蹲, 全脚掌着地, 脚和膝外展, 臀部接近小腿。左脚挺直仆平, 脚尖里扣, 全脚掌着地, 左掌置于右胸前, 右拳抱于腰间, 目向左平时。仆左腿为左仆步, 仆右腿为右仆步。





同学们：今天的内容你们学会了吗？  
有什么想法？可以写下来哦！

我的感受：

## 预备姿势、弓步冲拳

### 预备姿势（立正）





## 军体拳第一套

当听到“军体拳第一套”口令后，两腿成立正姿势（脚尖靠拢），两臂架开，双手握拳，拳眼对准裤缝，拳心向后。



## 格斗准备



当听到“格斗准备”的口令后在立正基础体稍向左转，同时右脚向右后撤一步，两脚略成“八字形”，体重大部分落于右脚，两手握拳，前后拉开，屈肘，左拳与肩同高，拳眼向内上，右拳置于小腹前约10厘米处，拳眼向上，上体自然挺直，目视前方。

### 一、弓步冲拳

动作要领：右拳从腰间猛力向前旋转冲出，拳心向下，同时右脚向右稍滑动，左拳收于腰际，成左弓步。

用途：击面、胸、腰或腹部。





同学们：今天的学习的感觉怎么样？有没有觉得自己像解放军叔叔一样威武勇猛啊？

我的感受：



## 穿喉弹踢、马步横打

### 二、穿喉弹踢

动作要领：左拳变掌并向前上猛插，掌心向上，右拳收于腰间，左腿蹬直同时抬右腿大腿略平，脚尖向下蹦直，猛力向前弹踢，并迅速收回。

用途：插喉、弹踢裆或腹部。



### 三、马步横打

动作要领：右脚向前落地成右弓步，同时左手前伸变八字掌，右拳自然后摆；





## 军体拳课程



左转身成马步的同时，左手抓拉收于腰间，右拳由后向前猛力横击，臂微屈，拳与眼同高，拳心向下。

（正面动作）：

用途：击头、肋或腰部。



同学们：今天的动作你们学会了吗？  
有什么想法？可以写下来哦！

我的感受：

## 内拨下勾、交错侧踹

### 四、内拨下勾

动作要领：

右转身成弓步，同时右臂内拨，

分解动作（1）







左拳后摆并由后向前上方猛击，拳与下颌同高，拳心向里，左脚自然向左移动。

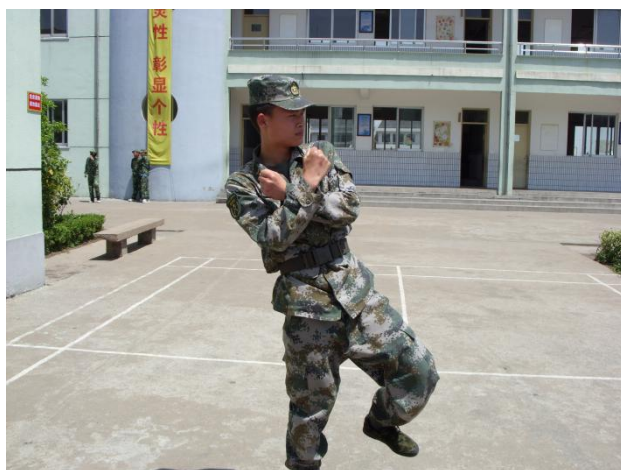
分解动作（2）

用途：击喉、下颌、腹或裆部。

## 五、交错侧踹

动作要领：右转身，右脚尖外摆，抬左腿，大腿略平，脚尖里勾两臂在胸前交错；

分解动作（1）



左脚向左侧猛踹，并迅速收回，同时两臂上下外格，右臂屈肘，拳与头同高。拳眼向后，左臂自然后摆，拳心向后。

分解动作（2）

用途：踹膝关节或肋部。



同学们：今天有什么学习体会呢？可以和大家交流一下哦！



我的感受：

## 外格横勾、反击勾踢

### 六、外格横勾

动作要领：左脚向前落地，左转身成弓步，同时左臂上挡、外格、后摆，

分解动作（1）



右拳以扭腰送胯之合力由后向前猛力横击，拳与眼同高，拳心向下。

分解动作（2）

用途：击头、面部。





## 七、反击勾踢

动作要领：左脚尖外摆，起右脚，脚尖里勾，两手在胸前交错；右脚由后向左猛力勾踢，同时两臂猛力外格，左臂屈肘，拳与头同高，拳眼向后，右臂自然后摆，拳心向下。

用途：勾踢脚跟、脚踝部，将对方摔倒。



同学们：今天的动作你们学会了吗？  
有什么想法？可以写下来哦！

我的感受：

## 转身别臂、复习军体拳 1-8 招动作

### 八、转身别臂

动作要领：右转身，右脚尖外摆并猛力下踏，

分解动作（1）







上左脚成左弓步，同时右手向前上挑，左手抓握右小臂；

分解动作（2）

右后转体成右弓步的同时右拳变掌屈肘下压，掌心向下，两小臂略平，置于腹前。

分解动作（3）

用途：别臂压肘。



同学们：前面的八招动作，你们学会了吗？觉得哪个动作比较难不太容易掌握呢？要勤学苦练哦！

我的感受：







## 虚步砍肋、弹裆顶肘

### 九、虚步砍肋

动作要领：收右脚成右虚步，同时两手变掌，由外稍向里猛砍，大臂夹紧，小臂略平，掌心向上，两掌约距 20 厘米。

用途：砍肋、腰部。



### 十、弹裆顶肘

动作要领：两掌变拳收于腰间，拳心向上，左脚蹬直同时抬右脚，脚尖向下蹦直，猛力向前弹踢并迅速收回；

分解动作（1）

右脚落地成右弓步，同时右臂置于左胸前，两手合力将右肘向前推顶，右大小臂夹紧略平，拳心向下。

分解动作（2）

用途：脚踢裆、腹部，肘顶心窝、头部。





同学们：今天有什么学习体会呢？可以和大家交流一下哦！

我的感受：



## 反弹侧击、弓步靠掌

### 十一、反弹侧击

动作要领：右拳向前反弹，拳心向内上；

分解动作（1）



左掌沿右臂下向前猛挑成立掌，同时收右拳于腰间成右虚步；

分解动作（2）





## 军体拳课程

右脚向前滑动，左转身成马步，同时左手抓拉变拳收抱于腰间，右拳向右侧冲击，拳眼向上，拳与肩同高，目视右拳。

### 分解动作（3）

用途：反弹面部。左手挑掌解脱，右拳击肋或腹部。



## 十二、弓步靠掌

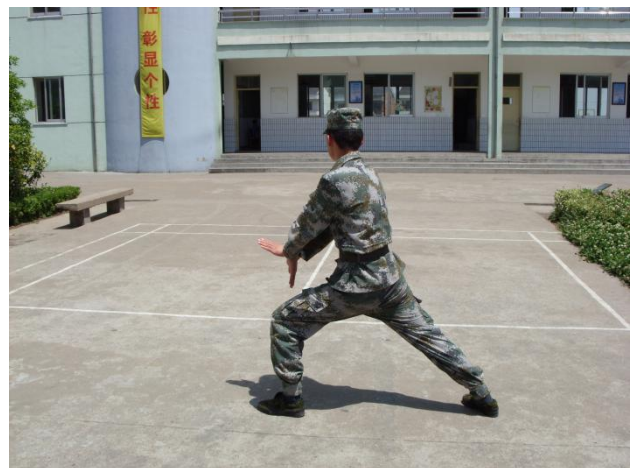


动作要领：上体左移，体重大部分落于左脚，两拳变掌交叉于裆前，右脚微收成右虚步；

### 分解动作（1）

右转身，起右脚猛力下踏的同时，起左脚自然屈膝，两掌上下反拔，收于右肋前，掌心向前，左脚向前落地成左弓步同时两掌合力向前推出，左手在上，右手在下，掌心向前，两手腕自然靠拢。目视前方。分解动作（2）

用途：推胯、肋，将对方摔倒。







同学们：今天学的两个动作掌握了吗？有什么学习体会呢？可以和大家交流一下哦！

我的感受：

## 上步砸肘、仆步撩裆

### 十三、上步砸肘

动作要领：右脚向前上步成右弓步的同时右拳后摆、左手成抓拉姿势，虎口向右；

分解动作（1）



左转身成左弓步的同时，左手抓拉收于腰间，挥动右臂屈肘向左下猛砸，大臂夹紧，小臂略平，拳心向上。

分解动作（2）

用途：砸、压肘关节。







## 十四、仆步撩裆

动作要领：左膝深屈，右腿伸直，右拳变立掌置于左胸前，左拳抱于腰间，上体前倾成左仆步；右手变勾，经右脚面向后搂手外拨后摆，转身成右弓步，同时左手变掌由后向前猛撩，掌心向上，目视前方。



用途：勾手搂腿，撩掌打裆。

同学们：今天有什么学习体会呢？可以和大家交流一下哦！

我的感受：



## 挡击绊腿、击腰锁喉、结束姿势

### 十五、挡击绊腿

动作要领：左脚向前上步，左手变拳上挡护头，拳高于头，拳眼向下，身体稍下蹲的同时，右拳向前下猛力冲出，拳心向下，右腿自然跟上屈膝；分解动作（1）





左拳变掌砍切右手腕的同时，右脚前扫，右拳收于腰间，拳心向上；

分解动作（2）

右腿后绊成左弓步，同时右拳变掌下按，掌心向下，虎口向里，同时左掌变拳收于腰间。

分解动作（3）

用途：击裆、腹部，推胸绊腿。



## 十六、击腰锁喉



动作要领：右掌变拳屈臂上挡外格，右脚向前上步，同时左拳向前猛力冲出，拳心向下；

分解动作（1）



右拳变掌前插，左手抓握右手腕的同时，右掌变拳；

分解动作（2）



两手合力回拉下压，右肩前顶，成右弓步，目视前下方。

分解动作（3）

用途：由后击腰锁喉。

结束姿势（停）

动作要领：当听到“停”的口令后，身体左转，双拳收于腰际，拳心向上；

分解动作（1）







而后靠脚放臂成立正姿势。

分解动作（2）



同学们：军体拳第一套的十六招动作已经学完了，你们学会了吗？有什么体会或者好的方法，可以和大家交流一下哦！

我的感受：







**学习方法：**

1. 理解动作的技击含义，使用价值，从而激发学习欲望，增强防身自卫的信心。
2. 学习内容要搭配好；基本功与学习套路相结合，臂功和腿功相结合，避免单调乏味。

**学练要求：**

动作美观，出招有力，踏地要踏响、踏整齐；每动结束时喊“哈”，“哈”声要喊响、喊齐、喊出气势。

**评分依据：**

要领正确、动作有力、套路连贯、协调、节奏分明、重心稳固，精神振奋。

