



中

张文广 主编



国



查



东教育出版社

拳



中国 查拳



张文广 主编

山东教育出版社

责任编辑：谢荣岱

封面设计：许锦集

中国查拳

(下)

张文广 主编

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂印刷

*

850×1168毫米32开本 6.75印张 5 插页 148千字

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数1—4,500

书号 7275·385 定价 1.45 元

目 录

七、洪拳基本套路	555
头路洪拳	555
三路洪拳	585
四路洪拳	629
七路洪拳	660
八、腿拳基本套路	695
头路腿拳	695
二路腿拳	730
附：查拳源流初探	754

七、洪拳基本套路

头路洪拳

预备势

第一段

- (1) 并步对拳
- (2) 虚步按掌挑拳
- (3) 弓步上架冲拳
- (4) 弓步搂压冲拳
- (5) 弓步搂按插掌
- (6) 横裆步亮掌
- (7) 弓步搂压插掌
- (8) 马步插掌
- (9) 歇步压掌
- (10) 上步搂按右飞脚
- (11) 左飞脚
- (12) 回身腾空飞脚
- (13) 虚步挑掌

第二段

- (14) 上步腾空飞脚
- (15) 弓步架冲拳

- (16) 弓步搂压插掌
- (17) 马步插掌
- (18) 回身弓步击掌
- (19) 虚步勾手挑掌
- (20) 提膝勾手挑掌

第三段

- (21) 弧形步抄掌
- (22) 腾空回身外摆莲
- (23) 虚步挑掌

第四段

- (24) 击步旋风脚
- (25) 马步劈掌
- (26) 震脚栽拳
- (27) 弓步搂压插掌
- (28) 马步插掌
- (29) 歇步压掌
- (30) 弓步插掌
- (31) 弓步搂压冲拳

(32) 弓步切掌冲拳

(33) 提膝插掌

(34) 仆步抄掌

(35) 腾空箭弹

(36) 插步架冲掌

第五段

(37) 弓步搂压冲拳

(38) 回身弓步砍掌

(39) 仆步抄掌

(40) 弓步贯拳

(41) 震脚栽拳

(42) 弓步搂压插掌

(43) 马步插掌

(44) 歇步勾手压掌

(45) 弓步插掌

(46) 弓步搂压冲拳

(47) 提膝插掌

(48) 仆步抄掌

(49) 腾空箭弹

(50) 歇步架冲拳

(51) 弓步搂压冲拳

(52) 虚步插掌

(53) 提膝托掌

(54) 弧形步并步托掌

第六段

(55) 仆步抄掌

(56) 击步引手旋风脚

(57) 马步劈掌

(58) 弓步搂压插掌

(59) 回身弓步撩掌

(60) 扣腿撩掌

(61) 虚步挑掌

收势

预 备 势

成立正姿势 (图 1)

第 一 段

(1) 并步对拳

左脚向左前迈出一小步，同时身体稍左转，两臂向前摆至与胸齐高，掌心朝上，眼看两掌 (图 2 ①)。接着右脚再向右前迈出一小步，身体向右稍转，两掌回摆，以掌背弹拍大腿外侧

后，再向后向外弧形摆动（图2②）。继而左脚向右脚靠拢成并步，两臂继续向前、向内弧线摆至腹前成对拳，两臂内旋，拳腕内扣，两拳眼向内，两拳相距10—15厘米，突然左转头，眼看左前方（图2③）。



图 1



图 2①



图 2②



图 2③

（2）虚步按掌挑拳

右脚向右横跨一步，重心移至右脚，两拳变掌，右臂向右、向上直臂摆至右上方，上身稍右转，左臂向左摆至右下方，眼看右掌（图3①）。接着上身稍左转，右腿屈膝深蹲成左虚步，左掌向左、向上挑摆，拳眼朝上，微屈肘，拳高齐下颌，右掌经头上方直臂向左、向下摆至左肘的内侧，迅速左转头，眼看挑拳方向（图3②）。



图 3①



图 3②



图 4

（3）弓步架冲拳

左脚向前迈一大步，右腿蹬直，成左弓步，左臂屈肘上架

至头的前上方，右掌变拳，随着右腿蹬地送髋，转腰顺肩，快速伸肘，向前立拳平冲，拳眼朝上，拳高与肩齐平，眼看冲拳方向（图4）。

（4）弓步搂压冲拳

右脚向前上步，右拳变掌向下、向左摆，左拳变掌下落插至右腋下，眼看右掌（图5①）。接着重心前移的同时，右掌继续向左、向上弧线搂摆至头前，并抓握变拳，拳心朝前，左掌向前下摆至左下方，眼看前方（图5②）。继而左脚向前上一大步，右拳继续向右、向下经腹前成弧线摆至右腋下，左掌向上、向左、再向内摆至头左前上方时，屈肘下压，拳心朝内，拳高齐眉，眼看左肘（图5③）。右腿蹬直成左弓步，右拳向前平冲，拳与肩齐平，左拳随屈肘下压后，经体侧向后上摆至直平拳，拳眼朝上，与肩齐平，眼看右冲拳方向（图5④）。



图5①



图5②



图5③



图5④

（5）弓步搂按插掌

右拳变掌向左斜下摆，左拳变掌随屈肘向前，经胸前插至右臂下面，两前臂交叉，右掌心朝下，左掌贴于右肘下面，眼看右掌（图6①）。上动不停，右掌继续向左、向上经脸前弧线搂摆至右前上方，掌心朝前，左掌向下经腹前摆至左前下方，掌心朝下（图6②）。上动不停，右掌继续向外、向下、

再向内弧线摆至右肋侧，屈右肘，掌心朝上；同时左掌继续向外、向上、再向内摆至脸前，眼看前方（图6③）。上动不停，左掌掌心朝下，随屈肘下按至胸前；同时右臂内旋右掌掌心朝内，掌指朝前上，向前从左掌背上面伸肘平插，左掌贴于右肘下面，眼看右插掌（图6④）。



图6①



图6②



图6③



图6④

（6）横裆步亮掌

左臂外旋，左掌掌指朝前，掌心朝内经右臂上面向前平穿，右掌成直掌开始回收，眼看左掌（图7①）。接着重心后移，身体右转90°，右腿屈膝并外展，左腿蹬直，脚尖内扣成横裆步；同时左掌继续前穿伸直，右掌相继向下经体侧向右、向上弧线摆动，当摆至右上方时，随屈肘抖腕亮掌；同时左掌上挑成立掌，眼看右掌摆动，当抖腕亮掌时，突然左转头，眼看左前方（图7②）。

（7）弓步搂压插掌

右腿蹬地，重心移至左腿，右提膝，上身稍右倾，右掌向右、向下搂压，掌心朝下，左掌随屈肘抱拳于腰际，眼看右掌（图8①）。接着右脚向右跨一大步，屈膝成右弓步，右掌向上、向右插击，掌指朝前，掌指朝内，掌高齐喉，眼看右掌（图8②）。

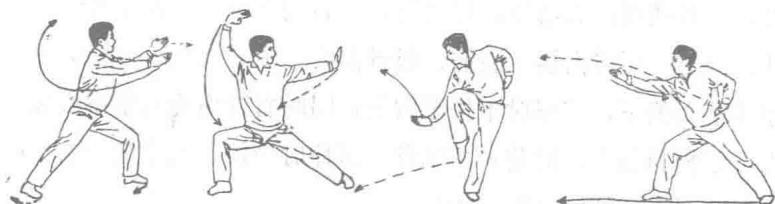


图 7 ①

图 7 ②

图 8 ①

图 8 ②

(8) 马步插掌

身体向右转 180° ，同时左脚向右脚前上步，两腿屈膝下蹲成马步，左拳经胸前变掌沿右臂的上面向前插直，掌指朝前，与喉同高，右掌相继随屈肘回收至左腋窝前，眼看左插掌方向（图9）。

(9) 歇步压掌

身体右转 90° ，重心移至左腿并支撑，右腿屈膝后提，右掌向下经腹前直臂向右上挑起，掌心朝内，左掌成反勾手并稍下落，眼看前方（图10①）。接着右腿向身后落步，两大腿交叉并屈膝深蹲成歇步，两大腿夹紧，右掌继续屈肘下压并塌腕立掌，指尖与肩齐平，上身稍前俯，左勾手变拳抱于腰际，眼看右掌（图10②）。



图 9



图10①



图10②

(10) 上步搂按右飞脚

右脚向前上步，右臂伸直向左摆动，右掌掌心朝下，左拳变掌经胸前插向右腋窝下，眼看右掌（图11①）。上动不停，左脚向前上步，同时右掌继续向上经脸前向右、向下成弧线搂摆至腹前，左掌继续向下经腹前向左、向上摆至头前，眼平看（图11②）。上动不停，重心移至左脚并支撑，右腿伸直并绷紧脚面，向前上踢起，并高于胸部；同时左掌随屈肘下压经胸前回收抱拳于腰际，右掌继续向上经胸前从左掌上面向前伸直，并以掌心迎击右脚面，眼看右掌（图11③）。



图11①



图11②



图11③

（11）左飞脚

右脚下落，并支撑，左腿伸直并绷紧脚面向前上踢起；同时左拳变掌向上、向前伸直，并以掌心迎拍左脚面，右掌变拳，随屈肘抱于腰际，眼看左掌（图12）。

（12）回身腾空飞脚

左脚屈膝下落并内扣，身体右转约180°，左臂斜上举，眼平看（图13①）。当左脚刚落落地后，立即蹬地腾起，左腿屈膝上提，右拳变掌向前上摆起，左掌稍下落，以掌心与右掌背在头前相拍（图13②）。上动不停，右掌快速向下迎拍向前上踢起的右脚面，左臂摆至左后上举，眼看前方（图13③）。



图12



图13①



图13②



图13③

(13) 虚步挑掌

上动不停，左脚以前脚掌先着地并微屈膝缓冲，接着右脚向身后落步并支撑，身体向右转90°，右臂向上、向后摆至右后上举，左臂下落至左后下方，眼看右掌（图14①）。接着右腿屈膝深蹲成左虚部，左掌经体侧向左前上挑掌，指尖与鼻尖齐高，右掌下落成侧平举，右指尖与头顶齐平，当左掌上挑定势时，突然左转头眼看左挑掌（图14②）。



图14①



图14②

第 二 段

(14) 上步腾空飞脚

左脚向前活步，左掌随屈肘向内下摆，眼看左掌（图15①）。接着右脚向左前方上步，左掌向下、向前摆至平举，眼看左掌（图15②）。当右脚刚屈膝着地时，立即蹬地腾空，右掌向下经体侧向前上摆起，以掌心与左掌心在头前相击后（图15③）。立即迎拍在腾空中踢起的右脚面，左臂向上摆至左后上举，眼平看（图15④）。



图15①



图15②



图15③



图15④

(15) 弓步架冲拳

上动不停，左脚落地时稍屈膝缓冲，并支撑，眼平看（图16①）。接着右脚向前落步，左臂向下经体侧向前上屈肘架起，右掌变拳随屈肘抱于腰际，眼看左掌（图16②）。继而右脚再向左前上半步，并屈膝成右弓步，身体左转90°，左掌继续上架至头后上方，右拳向前立拳平冲，眼看冲拳方向（图16③）。



图16①



图16②



图16③

(16) 弓步搂压插掌

同动作（7）（图17①②）

(17) 马步插掌

同动作（8）（图18）



图17①

图17②

图18

(18) 回身弓步击掌

身体向右转 90° ，右脚后撤一步并蹬直，左腿屈膝成左弓步；同时右掌向前平击，掌心朝内，小指侧的掌沿朝前，掌尖齐眉，左掌变拳抱于腰际，眼看右掌（图19）。



图19

(19) 虚步勾手按掌

左拳变掌从右前臂上随伸肘前穿，向右转体 90° ；同时右掌向下经体侧弧线后摆成侧平举，重心移至右腿，并屈膝成右弓步过渡，眼看右掌（图20①②）。上动不停，右腿屈膝深蹲成左虚步，左掌屈腕成勾手，上身左转 90° ，右臂继续向上、向左、再向下弧线摆动，并按掌于左肘内侧，眼看前方（图20③）。



图20①



图20②



图20③

(20) 提膝勾手挑掌

上身稍前俯并左转体 90° ，左勾手变掌向下、向左后勾挂，

并成侧平举，右掌相继从左臂上面向前伸直并向上塌腕上挑，掌尖与眉尖同高；同时左腿屈膝上提，绷紧脚面，小腿斜内扣，右腿伸直支撑，眼看右挑掌（图21①②）。



图21①

图21②

第三段

(21) 弧形步抄掌

左脚内扣向左前方落步，左勾手变掌向上、向前摆至头前上方，前臂内旋并稍屈肘，右掌向下随屈肘摆至腹前（图22①）。接着右脚上步并稍外摆，左掌继续以屈肘下摆，右掌向上经胸前上穿与左前臂交叉，眼看右掌（图22②）。上动不停，当右脚屈膝刚着地时，立即用力蹬地垫步；同时左腿屈膝向前上提摆，使身体向前上腾空，右掌继续向前上抄起，左掌变勾手直臂向下经体侧向后上摆起，头左转平看（图22③）。



图22①

图22②

图22③

(22) 腾空回身外摆莲

上动不停，右脚向前落步后，左脚向前落步并内扣，右脚乘身体前冲之势，向右前外撇摆步（图23①②），接着迅速用力蹬地腾空，并向右转体 270° ，左勾手变掌向下经体侧向前上摆起，右掌继续向后、向下经体侧也向前上摆，并以掌背与左掌心在头前上方击响后（图23③）。两掌同时向右稍向下摆动，当右腿蹬地后就向上、向右直腿成扇面外摆，并与左、右掌心依次在头前相击，左腿屈膝向内提摆，眼平看（图23④）。



图23①



图23②



图23③



图23④

(23) 虚步挑掌

上动不停，当左脚落步并屈膝缓冲后，右腿继续外摆，并向右后落步，重心移至右腿，身体右转 90° ，右臂向上、向后上摆，左臂向下摆至左侧下，眼视右掌（图24①②）。接着右腿屈膝深蹲成左虚步，左掌向左上直臂翘腕挑掌，掌指与眉同高，右臂继续下落成右侧平举，当挑掌时，突然左转头，眼看左挑掌方向（图24③）。



图24①



图24②



图24③

第四段

(24) 击步旋风脚

左脚向前活步的同时，左掌向下随屈肘回收，接着右脚用力蹬地使身体向前腾起，并以脚弓内侧碰击左脚跟后部后落地左脚向前摆起；同时左掌向前平击伸直，眼看左掌（图25①②③）。接着左脚外撇落步，左转身 90° ，右掌屈肘向下经腰肋侧从左臂上面向前上穿出，左臂相继随屈肘回收，两前臂交叉，眼看右掌（图25④）。接着右脚向前上步，身体左转 90° ，右掌继续向前穿直，左掌相继回收于右腋窝下（图25⑤）。当右脚内扣上步后，立即快速用力蹬地，使身体腾空，同时两臂向下经腹前向左后上方用力上摆，向左转头转腰，使身体向左旋转 270° 以上。左腿屈膝或直腿向后上外摆；同时右腿蹬地后，直腿向上向里快速里合，并以脚掌与左掌心在脸前击响，眼平看（图25⑥）。