

五路查拳



# 五 路 查 拳

蔡龙云 整理 • 李福妹 表演

人民体育出版社

統一書號：7015·874

## 五路查拳

蔡龍雲 整理 李福妹 表演

\*

人民體育出版社出版 • 北京體育館路 •

(北京市書刊出版業營業許可證出字第 049 號)

北京崇文印刷廠印裝

新華書店發行

\*

787X1092 1/32 20千字 印張1  $\frac{3}{2}$

1959年5月第1版

1962年9月第2次印刷

印數：14,001—32,000冊

定價〔9〕0.22元

\*

責任編輯：尹維中 封面設計：庄素英

## 序 言

查拳，是中国武术运动中的一个长拳类型的拳种。在这个拳种里，除了刀、枪、剑、棍等器械套路之外；一至十路查拳的徒手套路，要算是它的代表作了。

查拳，在民间流行很广，特别是其中的“四路查拳”和“五路查拳”更为普遍。1958年全国武术运动会上少年组得分最高的上海市少年运动员李福妹，就是选了“五路查拳”作为比赛项目的，并获得了一等奖。

查拳，由于它的广泛传播而形成了地区与地区之间的不同风格，山东与河南之间的查拳固然有所不同，而山东的查拳却也有任城和冠州之分。李福妹所表演的“五路查拳”，从风格上来看，可以看出她是得自山东任城的传授，具有舒展、清晰、活泼、俐落的特色。

李福妹表演的“五路查拳”，内容较为丰富。上肢，包括了拳、掌、钩三种“手型”，冲、推、挑、架、切、穿、撩、砍、搜手、圆肘等十种伸屈回环的“掌法”、“拳法”和“手法”。

下肢，包括了弓步、马步、虚步、丁步、仆步、歇步六种“步型”，进、退、并、开、跳、跃、偷、嗤、行、踏等十种不同变化的“步法”，以及弹踢、蹬腿、飞脚、里合、外摆、撩踢等六种向前、向后、向里、向外伸摆不同的“腿法”。

除此，也还包括有独立步的“平衡动作”，以及二起脚

和由二起脚、蹠步撩踢、跃身摆莲组合而成的“三不落”等跳跃腾空动作，这是难度较大、动作复杂的跳跃动作。

这些丰富的内容，在运动过程中大量地给予了上下肢和躯干的锻炼机会，对发展力量、速度、灵敏、耐久力等身体素质有着良好的作用。

“五路查拳”能够被评为一等奖，获得优秀的称誉，内容丰富固然是它的条件之一，同时也还由于李福妹的武术基本技术和武术运动艺术通过她几年来的勤学苦练，有了一定程度的修养的结果。这位年纪不大的小运动员，在她的表演中，善于运用飘、率、稳、准的武术运动技巧使“五路查拳”的套路更加增色。

今受人民体育出版社的委托，将李福妹表演的“五路查拳”整理成书，可惜由于笔拙，难以将她表演的运动艺术用文字描绘下来，殊觉憾甚。

蔡龙云

1958.10.21.北京

# 动(作名称)

## 第一段

- |            |            |
|------------|------------|
| 一、虚步叉掌；    | 二、左右双钩；    |
| 三、并步靠掌；    | 四、分臂亮掌；    |
| 五、仆腿嗤步；    | 六、并步抓肩；    |
| 七、弓步推掌；    | 八、提膝亮掌；    |
| 九、丁步下蹲；    | 十、嗤步抓肩；    |
| 十一、跃步摆腿冲拳； | 十二、十字弹踢；   |
| 十三、提膝挑拳；   | 十四、跃步仆腿切掌； |
| 十五、弓步架打。   |            |

## 第二段

- |          |         |
|----------|---------|
| 一、退步冲拳；  | 二、歇步推掌； |
| 三、提膝穿掌；  | 四、弓步撩掌； |
| 五、踏步二起脚； | 六、仆步亮掌。 |

## 第三段

- |         |           |
|---------|-----------|
| 一、提膝撩掌； | 二、行步回身二起； |
| 三、弓步推掌； | 四、虚步圈肘。   |

## 第四段

- |           |          |
|-----------|----------|
| 一、仆步砍掌；   | 二、转身里合腿； |
| 三、蹬腿弓步冲拳； | 四、冲拳弹踢；  |

## 五、換步冲拳。

### 第 五 段

- |          |           |
|----------|-----------|
| 一、歇步抓肩；  | 二、攙腿弓步冲拳； |
| 三、馬步架打；  | 四、并步双鈎；   |
| 五、弓步双推掌； | 六、左右偷步橫攙； |
| 七、弓步推掌；  | 八、虛步鈎手。   |

### 第 六 段

- |          |          |
|----------|----------|
| 一、左右飞脚；  | 二、三不落地；  |
| 三、仆步亮掌；  | 四、并步鈎手；  |
| 五、回身跳步冲拳 | 六、虛步打虎势。 |

## 动 作 解 說

### 第 一 段

#### 預备势

动作分解：两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，两手五指并攏貼靠腿侧，立正姿势站好（图1）。

要领说明：头要端正，下頰内收，挺胸、直腰、收腹、松肩，精神貫注，气势严肃。

#### 一、虛步叉掌

动作分解：右脚向前上半步，右腿屈膝半蹲；左脚随之向前上一步以脚前掌虛点地面，左腿屈膝半蹲；身体重量落于右腿上面，成为左虛步势；两手与上步之同时从腿侧向前、向上在胸前屈腕成側立掌錯臂交叉，左掌在上，右掌在

下，两肘略屈；头向左转，眼向左侧方平视（图2）。

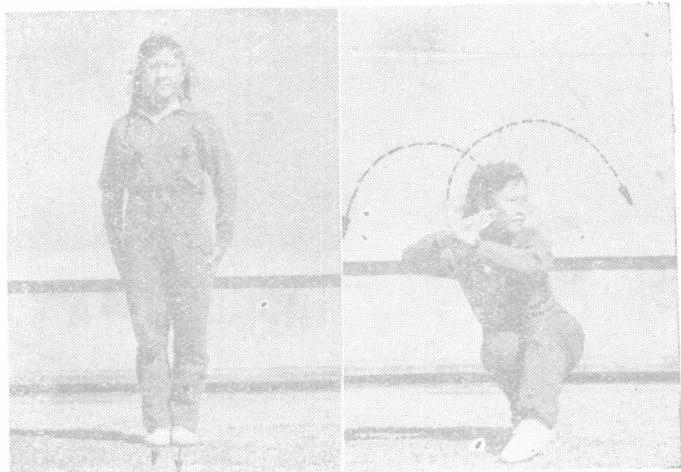


图 1

图 2

要领说明：虚步必须虚实分明，右腿尽量半蹲，左脚脚面绷平；上身要挺胸、直背、塌腰；两肘向外张展，两手掌指高与鼻齐。

## 二、左右双钩

动作分解：两脚不动；两掌上举，在头部上方分向左右两侧落下平举，五指撮攏屈腕成钩手，钩尖朝下；眼仍向左平视（图3）。

要领说明：两臂左右伸平，腕部稍高过肩，两肩松沉微向后张。

## 三、并步靠掌

动作分解：①右腿伸直立起，左脚向前半步踏实；两钩手同时变掌，从右左两侧向下、向身前上方屈肘弧形绕环，



至胸前时，两臂形成交叉，左臂在里，右臂在外；头向右转，眼向正前方平视(图4)。②上动不停，两掌继续向上、



图 3



图 4

向左右两侧直臂弧形绕环，右脚随之向前上一步(图5)。

③上动不停，左脚向前与右脚靠攏并步，两腿伸直；两掌继续向下、向身前绕环，至身前时两掌相靠，臂外旋使掌心朝前，随即屈肘上举，掌背变为朝前，掌指朝上；眼向左侧方平视(图6)。

要领说明：①两臂绕环的动作必须与上步的动作协调一致；绕环时两肩必须放松，不要使肩僵硬。②并步之后，上身保持正直，大臂抬平，小臂垂直，两掌紧靠。

#### 四、分臂亮掌

动作分解：①两掌同时从上向前、向下直臂降沉；至身前下方时，左掌臂内旋，反臂伸向身后，屈腕撮指成钩手，



图 5



图 6



图 7



图 8

鈎尖朝上；右掌則向右侧方摆起，眼看右掌（图7）。②上动不停，右掌繼續从右向上举起，屈腕抖手成橫掌，小指外侧朝上，掌指朝左，肘微屈；眼向左侧方平視（图8）。

要領說明：分臂成鈎手和橫掌的动作，必須迅速；橫掌构成时，一定要甩腕抖手，不要仅做屈腕的动作；亮掌之后，上身保持正直，两肩稍向后张，左鈎手尽量反臂上举，但要防止由于尽量反臂上举而使上身失去正直状态。

### 五、仆腿嗤步

动作分解：①右脚不动，右腿屈膝半蹲；左腿屈膝提起，停于右腿内侧（图9）。②上动不停，右腿全蹲；左脚



图9

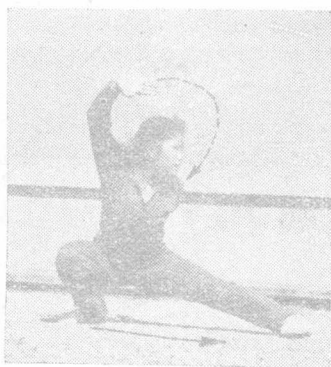


图10

在右腿作全蹲动作的同时用脚掌微貼地面，向左侧方迅速擦地仆腿伸出，脚尖里扣，成为仆步势（图10）。

要領說明：①仆腿嗤步，必須使脚掌擦着地面很迅速地

伸出。②形成仆步之后，左腿必須挺膝伸直，脚尖里扣，右腿必須全蹲，脚尖稍向外展，防止掀脚和拔跟。

### 六、并步抓肩

动作分解：右腿伸直立起，左脚不动，右脚向左脚靠攏并步；左鈎手不变，右掌从上向左肩处沉肘落下，掌指朝上，拇指外側靠肩，肘貼身前；眼仍向左侧方平視(图11)。

要領說明：立起必須快速，并步和抓肩的动作必須協調一致。



图 11

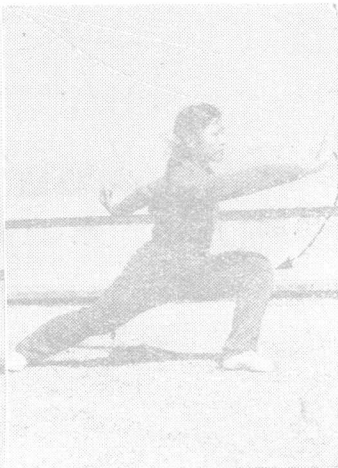


图 12

### 七、弓步推掌

动作分解：上身左轉，右脚向后退步，左腿随之屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓箭步；左鈎手隨身轉动，仍举于身后不变；右掌即成側立掌从左肩处向前平伸推出，掌指朝上；眼看右掌(图12)。

要領說明：①推掌必須迅速、有力，掌指高與眉齊。②形成弓步推掌之後，左大腿必須坐平，膝部與腳尖成一垂直綫；右腿用力向後蹬伸，腳尖盡量里扣；左腳腳跟和右腳腳外側，都不許掀起和拔起；上身要挺胸、塌腰，兩肩下沉，右肩前順，左肩後牽，腰部稍向左轉。

### 八、提膝亮掌

動作分解：①右掌臂外旋，從身前降沉，屈腕使掌心朝上，眼看右掌（圖13）。②上動不停，上身右轉，右掌繼續從下向右、向上直臂弧形繞環；至上方時屈腕抖手成橫掌，肘微屈；左腿在成橫掌之同時屈膝在身前提起，左腳腳面繃平，腳尖朝下；左鈎手隨身轉動，仍舉於身後不變；眼向左側方平視（圖14）。

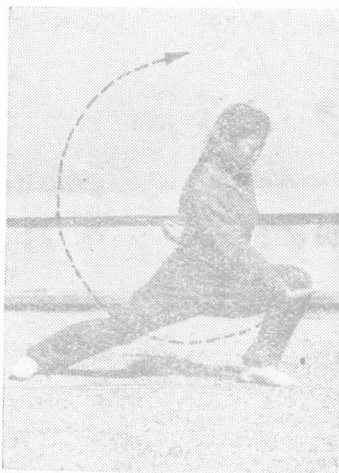


圖 13



圖 14

要領說明：①由弓箭步變提膝獨立平衡時，動作必須迅

速、穩当，不可使上身搖晃。②提膝和亮掌的动作，必須同时完成，不可有先后之分。③提膝之后，右腿必須伸直，左膝尽量上提，挺胸、直腰，左鈎手尽量反臂上举。④独立的时间不要过长，稍立之后即进行下面的动作。

### 九、丁步下蹲

动作分解：右腿屈膝半蹲，左腿在左侧落下以脚尖在右脚內側二分之一的地方点地，右腿担负全身重量，左脚尖虚点地面，成为左丁步势（图15）。



图 15



图 16

要領說明：两腿必須并攏，不要使之离开，两脚要分清虛实；上身稍作前傾，但仍挺胸、塌腰。

### 十、喘步抓肩

动作分解：右腿全蹲，左脚同时用脚掌微貼地面向左侧方迅速擦地仆腿伸出，脚尖里扣，成为仆步势；右掌随之从

上向左肩处沉肘落下，掌指朝上，拇指外侧靠肩，肘贴身前；左钩手不变，眼仍向左侧方平视（图16）。

要领说明：同上述第五动的仆腿喂步。

### 十一、跃步摆腿冲拳

动作分解：①右掌从左肩处向上、向右直臂弧形绕环；左钩手同时变掌，臂外旋从后向左侧摆起；上身随右掌向右绕环之同时直起，右脚随即从左脚前面向左侧迈步跨跃，左脚蹬地助跳（图17）。②上动不停，左脚向左侧仆腿伸出，脚尖里扣；右腿随之全蹲，右掌同时变拳；左掌从左侧向上



图 17

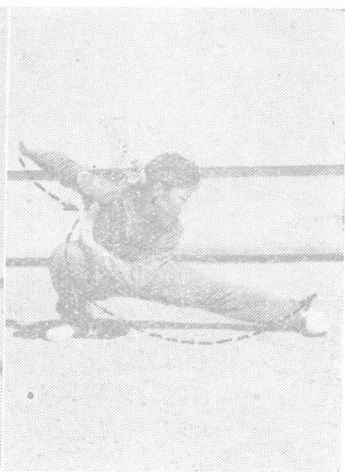


图 18

举起，由右侧落于右肩处，掌指朝上，拇指外侧靠肩；上身向前探伸，眼看左脚（图18）。③上动未停，右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌拇指外侧朝下，反臂从右肩处向前、向左下方平扫横摆（图19）。④上动未停，左掌向后摆

去；上身向左前移，右脚跟外展，右腿随之向后挺膝蹬伸，左脚尖同时外展，左腿随之屈膝半蹲向前弓出，两腿成为左弓箭步；左掌此时变拳，臂外旋屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右拳即向前平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳（图20）。

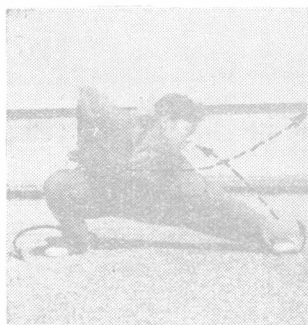


图 19

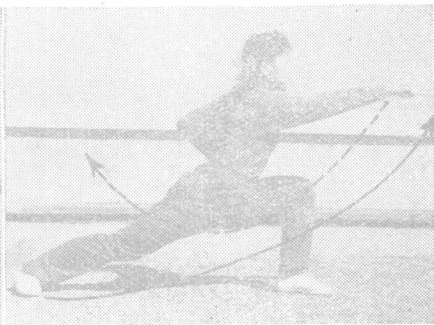


图 20

要領說明：①上述的分解动作，必須連貫起来进行，不要中斷。②跃步要远，仆腿要低。③橫撲必須貼腿平扫，冲拳必須迅速有力。④形成弓步冲拳之后，两肩必須松沉，右肩向前順送，左肩向后牵引，两拳握紧，右拳稍高过肩，上身必須挺胸、直背、塌腰、落臀；弓步要領同前。

## 十二、十字彈踢

动作分解：右拳从前向下、向后反臂举起，拳背朝下；左拳同时从左腰侧向前成直拳平伸冲出，拳眼朝上；左脚不动，上身稍起，右脚脚面繃平向前平弹踢出；眼看左拳（图21）。

要領說明：①冲拳、弹踢的动作，必須协调、迅速。②冲拳必須用力，肩部放松，拳臂稍高过肩。③弹踢之脚，必須先



使小腿后屈，然后用力向前弹出。④左脚支持于地面，必须站立稳固，不要受弹踢动作的影响而摇动。⑤左肩必须前顺，右肩必须后牵，胸要挺，腰要塌，上身稍作前倾。

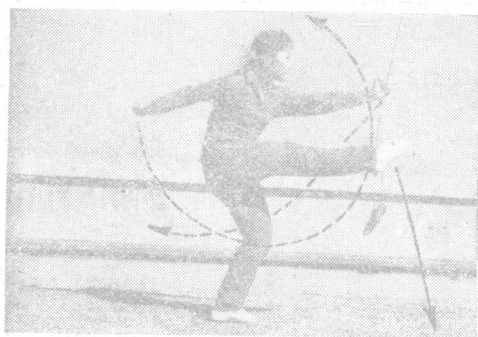


图 21

### 十三、提膝挑拳

动作分解：右脚向前落步，上身前移，左腿随之屈膝在身前提起，左脚脚面绷平；左拳同时从身前向下、向身后反臂举起，拳背朝下；右拳则从身后向下、向前、向上直臂挑拳上举，拳眼朝后，拳轮朝前；眼向前方平视（图22）。

要领说明：上步、提膝的动作，必须与反臂后举、向上挑拳的动作协调一致；左膝要高提，右脚要站稳。

### 十四、跃步仆腿切掌

动作分解：①左脚向前落步，右脚在身后离地提起；左拳不动，右拳臂外旋向前降落，掌心朝上（图23）。②上动不停，右脚向前跨跃，左脚蹬地助跳；右拳从前向下、向后反臂摆动，左拳臂外旋从后向上、向前摆动，上身随之右转（图24）。③上动未停，左脚向上身左侧仆腿伸出，脚尖里扣，右腿随之全蹲，形成仆步势；右拳同时屈肘收抱于右腰