

象形武术丛书

豹拳



洪述顺 编著

于欣阳

傅建全

助编

陕西人民教育出版社

216020

象形武术丛书

豹 拳

洪述顺 编著

傅建全 助编
于欣阳



10082984

陕西人民教育出版社

象形武术丛书

豹 拳

洪述顺 编著

陕西人民出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

新华书店经销 西安七二二六厂印刷

787×1092毫米 32开本 2.625印张 65千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数：1—9,000

ISBN7—5419—1438—X/Z·68

定价：1.05元

大力發展
武術是國寶
研究完整

鍾師統



中華體育總會前主席 鍾師統題詞
中國奧委會前主席

取其精華，去其
糟粕，更好的為人
民健康服務。

李天驥

一九八二年五月



中国著名武术家李天驥题词

目 录

- 一 豹拳简述..... (1)
- 二 豹拳手型及图例说明..... (3)
- 三 豹拳拳谱..... (5)
- 四 豹拳组合名称..... (8)
- 五 豹拳动作说明..... (10)
- 附 豹拳路线示意图..... (76)

这套豹拳手型有爪、拳、掌、勾等4种。手法有抓、推、劈、砍、拍、按、按、按、贯、挑、架、摆、压、隔、冲、刺、分、劈、抡、摆等20种。步型有弓、马、仆、虚、歇、跪等8种。步法有进步、退步、侧叉步、撤步、垫步、闪步、跃步、歇步、机步、摆步、并步等11种。腿法除有点、踢、蹬、摆、摆、摆、穿、截、扫、踢等10种明腿法，还有摆、摆、摆、摆、勾、挂等6种暗腿。

在演练豹拳中，要做到形态似豹，象豹一样灵活敏捷，行如狂风，动如闪电。在着重力量时，特别强调速度。要求动作起伏快，两手出拳紧靠身体，如同竹竿一般，完整紧凑，毫不松懈，短促严实，势如待发。同时，与身法、步法

一 豹拳简述

豹拳，属象形拳术之一。它是模仿豹的动作特征并结合武术攻防特点立意而成，具有攻防实战、防身自卫和强身健体的作用，可称得上是一种较为优秀的象形传统拳术。

豹拳在民间流传较少。这套豹拳是在深入考察民间流传的传统豹拳套路的基础上，经过精心筛选，并经数百次演练，综合整理编写而成。其风格别具，攻防显明，朴实明快，结构严密，手法多变，腿法灵活，桩步稳健，抓打巧击，腾挪闪展，刚柔相济，全身贯串，眼明手快，协调一致，眼到手也到，手到脚也到，手、眼、身、法、步如同一个整体。

这套豹拳手型有爪、拳、掌、勾等4种。手法有抓、推、劈、砍、掏、撩、按、栽、贯、挑、架、棚、压、隔、冲、剪、分、砸、抡、探等20种。步型有弓、马、仆、虚、歇、跪等6种。步法有进步、退步、倒叉步、撤步、盖步、闪步、跃步、纵步、机步、摆步、并步等11种。腿法除有点、摆、蹬、撩、踹、弹、穿、戳、扫、踢等10种明腿体，还有挤、靠、踩、踏、勾、挂等6种暗腿。

在演练豹拳中，要做到形态似豹，象豹一样灵活敏捷，行如狂风，腾跃自如。在着重力量时，特别强调速度。要求动作起伏快，两手出拳紧靠身体，如同拧绳一般，完整紧凑，毫不松懈，短促严实，拧裹而发。同时，与身法、步法

严密相合。落地五趾抓地，如同大树生根。动作平衡转折，闪展腾挪以腰为轴，快速严谨。平时演练时，要如同亲临其境。

运用豹拳在技击攻防实战中，要善于利用豹的灵活敏捷、凶猛快速诸特点，在快攻直取、抓打巧击、虚实结合的同时，做到能进则进，能闪则闪，能乘隙而入则猛攻，能避实就虚则巧击。全身浑然一体，进退有门，攻防兼备。出击时两手如同钢锉铁爪，密似流星。此外，豹拳亦讲求七拳并用，气力合一，手到力到，一发即至，处处可用，处处可发，也提倡“脚踢七，拳打三，五行四稍要合全”。

这套豹拳套路共分4段，64个组合，149个分解动作。具有一定武术功底的人完成全部动作约需1分30秒时间。

二 豹拳手型及图例说明

1. 豹拳手型:



拳

拳：手掌展开，四指（食指、中指、无名指、小指）并拢紧握，拇指回扣压在食指和中指的第二节上（见图）。

掌：手掌展开，四指并拢且掌尖外翘，拇指回扣贴在掌上沿（见图）。



掌



勾手

勾手：五指紧捏成一撮，指尖回勾（见图）。



豹爪

豹爪：五指分开，指的前两关节用力回扣。四指的第二关节接近垂直第一节，拇指回扣用力(见图)。

2. 图例说明：

- 右手、右脚动作路线。
- - - - -→ 左手、左脚动作路线。
- 停顿后，再前进。
- ↺ ↻ 左、右碾地转体。

(上一动作的简头，表示下一动作的运动路线。)



（图例）



手爪

三 豹拳拳谱

豹子虚步右冲拳
金豹摆拳右飞脚
豹子叉脚右回头
豹子寻食右摆腿
豹子腾空寻揽食
豹子着地右栽拳
金豹伏地连环扫
豹子转身右后扫
金豹摆臂左前扫
豹子屈膝前伸掌
金豹腾空一抓食
金豹着地双按爪
豹子屈膝前伸掌
金豹腾空二抓食
金豹着地双按爪
豹子屈膝前伸掌
金豹腾空三抓食
金豹回身抓面爪
豹子起身撩阴爪
豹子拧身劈挑爪
豹子转身左架爪

豹子架打爪
豹子转身右架爪
豹子右架左打爪
豹子马步架打爪
豹子转身左架爪
豹子架打爪
豹子转身右架爪
豹子右架左打爪
豹子马步架打爪
金豹提膝双摆爪
金豹右跪左掏心
金豹提膝右摆爪
金豹左跪右掏心
金豹提膝左摆爪
金豹右跪左掏心
豹子屈膝双穿爪
豹子腾空上穿爪
豹子腾空拧抓食
豹子前仆双按食
豹子转身双按爪
豹子虚步双抱爪

豹子左虚双推爪
金豹提膝左挂掌
金豹左弓左劈掌
豹子拧身马步劈
金豹半跪架打拳
金豹提膝穿压拳
金豹左虚左按掌
金豹提膝右挂掌
金豹右弓右劈掌
豹子拧身马步劈
金豹半跪架打拳
金豹提膝穿压拳
金豹右虚右按掌
金豹左摆右击掌
金豹腾空双摆腿
金豹腾空右飞脚
金豹落地右抓爪
金豹卧地抓面爪
金豹左提左架爪
金豹一闪架打爪
金豹右提右架爪
金豹二闪架打爪
金豹左提左架爪
金豹三闪架打爪
金豹进步转身掌
金豹叉步左贯耳

金豹倒叉上棚拳
金豹翻身右劈拳
金豹右劈左摆拳
金豹翻腰右摆拳
金豹翻身右劈拳
金豹进步左盖掌
金豹提膝上冲拳
金豹屈膝右盖掌
金豹叉步右摆拳
金豹侧身右踢腿
金豹右落左迎面腿
金豹屈膝左摆拳
金豹左进右挂拳
金豹右进右隔拳
金豹腾空左蹬腿
金豹着地左亮拳
金豹转身压摆拳
金豹摆臂后刹腿
金豹转身双压拳
金豹蹬腹右冲拳
金豹屈膝左冲拳
金豹射裆左冲拳
金豹左跪双推爪
金豹侧身左踹腿
金豹屈膝双摆爪
金豹撤步双摆爪

36. 金豹回身右后摆
 36. 金豹屈膝压摆爪
 37. 金豹进步掏腮爪
 金豹提起压穿爪
 金豹进步反撩阴
 38. 金豹屈膝上摆爪
 爪心 金豹戳脚双剪爪
 爪心 金豹屈膝双翻爪
 39. 金豹右戳双分爪
 42. 金豹屈膝右摆拳
 43. 金豹震脚右砸拳
 44. 金豹弓步架打拳
 45. 金豹回身架打拳
 46. 太公独立左架掌
 47. 太公独立射大箭
 48. 金豹左压右斗龙
 49. 金豹屈膝双抡拳
 50. 金豹右屈双抡拳
 51. 金豹斗龙过长江
 金豹进步左架掌
 金豹蹬腿右摆爪
 金豹腾空双摆爪
 金豹腾空上拉腿
 金豹腾空穿心脚
 金豹仆地双按爪

金豹骑马右架爪
 金豹提脚右架爪
 金豹震脚右推爪
 金豹进步双推爪
 金豹提起左穿爪
 金豹右虚左抓爪
 金豹左提右穿爪
 金豹左虚右抓爪
 金豹连环掏抓打
 金豹双屈右掏腮
 金豹拧身左抓面
 金豹左进右架爪
 豹子跪地左打阴
 金豹叉步十字手
 金豹右撤双劈掌
 金豹叉步十字手
 金豹右撤双劈掌
 金豹叉步十字手
 金豹右撤双劈掌
 豹子屈膝左盖掌
 金豹独立探大海
 金豹屈膝左盖掌
 金豹转身掏腮拳
 金豹半跪下栽拳

爪心 金豹半跪下栽拳
 爪心 金豹半跪下栽拳

四 豹拳组合名称

起 势

1. 虚步冲拳
2. 右单飞脚
3. 叉步旋子
4. 跪步下栽拳

第 一 段

5. 连环扫腿
6. 腾空抓爪
7. 歇步抓面爪
8. 左弓步撩爪
9. 马步右劈左挑爪
10. 左弓步架打爪
11. 右弓步架打爪
12. 马步架打爪
13. 左弓步架打爪
14. 右弓步架打爪
15. 马步架打爪
16. 右半跪左掏心爪
17. 左半跪右掏心爪

18. 右半跪左掏心爪
19. 腾空左仆步按爪
20. 转身左半跪双按爪
21. 左虚步双推爪

第 二 段

22. 左弓步劈掌
23. 马步右劈拳
24. 左半跪架打拳
25. 左虚步左按掌
26. 右弓步劈掌
27. 马步左劈拳
28. 右半跪架打拳
29. 右虚步右按掌
30. 腾空飞脚
31. 歇步抓面爪
32. 闪步架打爪
33. 进步砍颈掌
34. 叉步贯耳拳

35. 叉步棚拳
36. 翻腰劈拳
37. 左提膝上冲拳

第三段

38. 右侧踢腿
39. 左迎面腿
40. 腾空左蹬腿
41. 转身右撩腿
42. 转身蹬腿冲拳
43. 右弹腿左冲拳
44. 左半跪双推爪
45. 侧踹腿
46. 右后摆腿
47. 进步右掏腿爪
48. 进步反撩阴爪
49. 左戳脚双剪爪
50. 右戳脚双分爪
51. 并步砸拳



2. 图

52. 左弓步架打拳
53. 回身右架左打拳

第四段

54. 右独立架打拳
55. 左右抡拳
56. 腾空穿心脚
57. 右仆步双抓按爪
58. 震脚双推爪
59. 右虚步抓爪
60. 左虚步抓爪
61. 掏腮抓面打阴
62. 十字手双劈掌
63. 右独立探海拳

收 势

64. 半跪步下栽拳
上步并步立正势



1. 图

五 豹拳动作说明

起 势

1. 虚步冲拳（豹子虚步右冲拳）

①并步立正：双脚并齐，两腿伸直。两手臂自然下垂于体两侧贴胯。体成并步立正势，目视体前方（图1）。

②并步左撩掌：下肢并步不动。左手由左胯外侧向左侧外、向上逆时针划弧撩掌位于左侧上方，手心向右。右手随左撩掌向上、向右腰偏后侧上提且位于右腰后侧贴体。体随左撩掌微向左侧前方倾。体成并步左撩掌势，目视左手（图2）。

要点：提气、收腹、撩掌顺体和协。



图 1

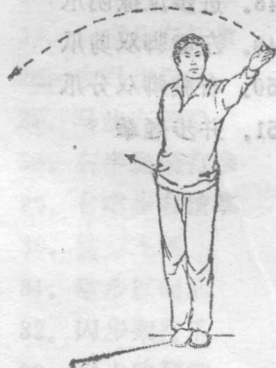


图 2



图3

③右屈膝左盖掌：上动不停，重心左移。左脚左内碾地60度成半跪步后跟抬起前掌着地；右脚随左脚左内碾地向右侧前方进一步且成右屈膝踏实。与此同时，右手由右腰后侧变拳向前抱拳屈肘位于右肋下，拳心向上。左手随右进步由左侧前上方向上、向头顶并过头向右、向右侧外逆时针划弧盖掌位于右前上方，手心向外。体成右屈膝左半跪步左盖掌势，目视左手(图3)。

要点：拧腰、活胯、摆肩，盖掌快速有力。

④左虚步右冲拳：上动不停，重心在右。右脚左内碾地15度成屈膝踏实；左脚随右脚碾地向左前方点步成左虚步脚尖内侧着地。与此同时，左手由右前上方变拳向下、向左腰侧逆时针划弧抱拳且拳心向内屈肘。右手由右肋下向前上方冲拳（立拳）位于体右前方与肩同高手心向左。体成左虚步右冲拳势，目视体左侧(图4)。

要点：提气、收腹、松肩，冲拳快速有力。



图4