

武术套路集成

以义乌民间及作者自创套路为例

骆广才◎著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

武术套路集成

以义乌民间及作者自创套路为例

骆广才◎著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

武术套路集成:以义乌民间及作者自创套路为例 /
骆广才著. —杭州:浙江大学出版社, 2016.5
ISBN 978-7-308-15785-8

I. ①武… II. ①骆… III. ①套路(武术)—中国
IV. ①G852.019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 086031 号

内容提要

本书内容包括武术套路概述、小洪拳、大洪拳、五经拳、骨箭拳、抄手拳、盘龙刀、粘手棒、太极十三枪、绳镖、双刀、单刀对枪、铁锨对步枪等,其中多数套路起源于“全国武术之乡”义乌,部分源于全国著名的浙江省武术队和作者自创。值得一提的是,书中多个套路在全国武术比赛中屡获冠军。

本书内容丰富,拳种珍贵,技法独特,讲究实战,图文并茂,易学易懂,既是一本非常适合武术专业人员学习、研究和传播传统拳种的参考教材,也是一本适于非武术专业人员用于学习和传承传统拳种的武术教材。

本书对拳术套路一招一式的技击性进行很好的诠释,并把作者参加全国武术比赛的实况及作者与恩师的示范录像制成光盘随书赠送给读者。

武术套路集成:以义乌民间及作者自创套路为例

骆广才 著

责任编辑 王元新
责任校对 徐霞
封面设计 续设计
摄影 卢国良
摄像 徐武军
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路148号 邮政编码310007)
(网址:<http://www.zjupress.com>)
排版 杭州中大图文设计有限公司
印刷 杭州杭新印务有限公司
开本 710mm×1000mm 1/16
印张 45.75
彩插 5
字数 897千
版次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-308-15785-8
定价 88.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式:0571-88925591;<http://zjdxcsb.tmall.com>



武术大师吴根法先生近照

吴根法(1945—)，武术家、技击家、中国武术协会会员、义乌市武术协会副主席。自幼学习传统拳术、器械系列项目，后来师承太极拳名家王伯雄、张金贵、洪雪珍、朱雨良等，潜心习练太极拳，勤学苦练，常年不辍，内外兼修，融会贯通，内功深厚，而又深藏不露；擅长太极推手，身手矫健敏捷，技击动作迅雷不及掩耳，具有很强的实战技击性，达到静气似泉清湖静、动气则翻江倒海的境界；通过推陈出新，创建出一套独特的太极拳练功方法，有着极高成就，成为当代发扬光大传统拳种的武术大师；曾多次参加地方和全国武术比赛并屡获金牌。作者大学毕业后师承吴根法先生。

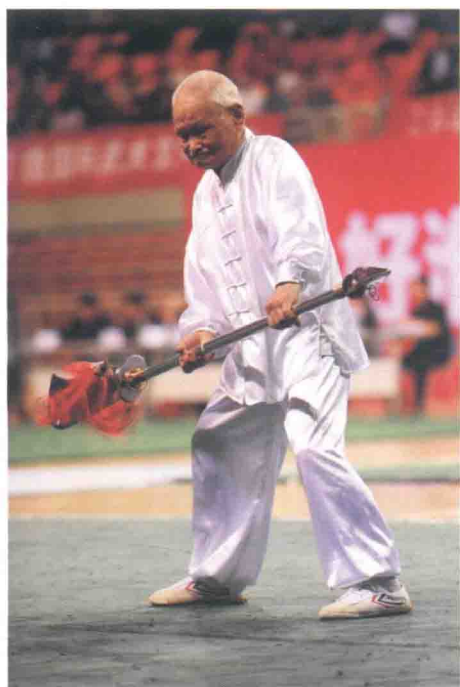


作者的父亲骆朱瑞先生

骆朱瑞(1926—)，武术家、中国武术协会会员。出生于浙江义乌的一个武术世家，自幼习武，身怀绝技，擅长硬功，多次参加地方和全国武术比赛并屡获冠军；2015年创造了90岁参加全国传统武术比赛年纪最高的纪录，得到了亚洲武术联合会、国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会领导的亲切接见和关怀。骆朱瑞的太公骆祖流为国学生，是清朝的武举人。



吴根法大师在演练大洪拳



骆朱瑞先生在 2014 年全国传统武术比赛赛场上的风采

2014 年 5 月 17—19 日,骆朱瑞参加在江苏徐州举行的 2014 年全国传统武术比赛,经过奋力拼搏获得春秋大刀金牌和南拳银牌,并获“武德风尚奖”。

(图片来源:国家体育总局 记者:中国体育报蒋亚明 2014 年 5 月 22 日)



本书作者骆广才近照



2013年8月作者在家乡义乌与家人合影留念



作者的女儿骆艺自幼酷爱习武，在美国留学期间不忘练习中国武术，传播中国武术文化。
(图为骆艺在美国获硕士学位留念)



2010年6月21日,全国农民武术比赛暨武术之乡传统拳种传承人演武大赛闭幕式在陕西宝鸡体育馆隆重举行,亚洲武术联合会技术委员会主任、国家体育总局武术运动管理中心副主任、中国武术协会副主席陈国荣先生(左一)给刚刚获得对练项目冠军的本书作者骆广才(右二)和张征军(右一)颁发金牌和获奖证书。



2013年5月25—29日,全国传统武术比赛在江苏徐州体育馆隆重举行,亚洲武术联合会技术委员会主任、国家体育总局武术运动管理中心副主任、中国武术协会副主席陈国荣先生(中)亲切看望年龄最大的运动员骆朱瑞先生,并与骆朱瑞父子合影留念。



2015年5月26—28日,全国传统武术比赛在福建邵武市隆重举行,国家体育总局武术运动管理中心副主任、中国武术协会副主席张玉萍女士亲切看望90岁高龄的运动员骆朱瑞先生,并与骆朱瑞先生合影留念。



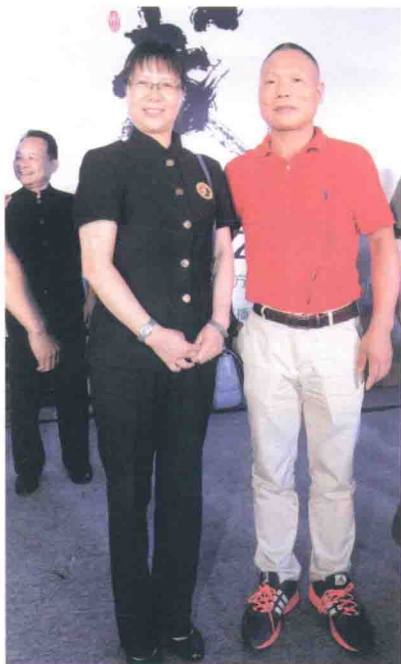
2015年5月26—28日,作者与父亲骆朱瑞参加在福建邵武市举行的2015年全国传统武术比赛,作者获得2个冠军;骆朱瑞先生获得1银1铜,并获体育道德风尚奖。时年90岁的老拳师骆朱瑞,不仅是该赛事最大年纪参赛选手的纪录保持者,还是全国武术比赛年龄最大的选手。图为作者(右)与父亲在邵武合影留念。



2015年6月,中国武术九段、国家武术研究院专家委员会专家、国家级武术教练、中华武术百杰、浙江省武术协会原副主席陈顺安在义乌与作者(右)合影留念。20世纪70年代作者少年时,陈顺安先生时任浙江省武术队总教练,他带领省武术队到义乌推广武术,作者学习了绳镖、对练等多个套路;作者曾多次到省武术队训练基地参加学习训练,受到陈顺安先生的言传身教。



2015年10月,作者(右)在杭州与时任杭州大学体育系武术教研室主任、浙江省武术专业委员会主任吴忠农合影留念。作者在杭州大学(现为浙江大学)体育系求学期间(1981—1985年),吴忠农老师担任作者所在武术班和武术队的老师,作者为武术班班长、系武术队队长。恩师言传身教、细心指导,讲授理论,示范动作,对作者的成长起到了极为重要的作用。正是在恩师的悉心培养下,作者才能在那时练就扎实的武术基本功,并对武术有了更深刻的感悟。



2015年6月,浙江大学体育系教授、博士生导师、国际A级武术裁判林小美在义乌与作者(右)合影留念。作者武术专著的出版得到了林小美教授的精心指导和极大鼓励。



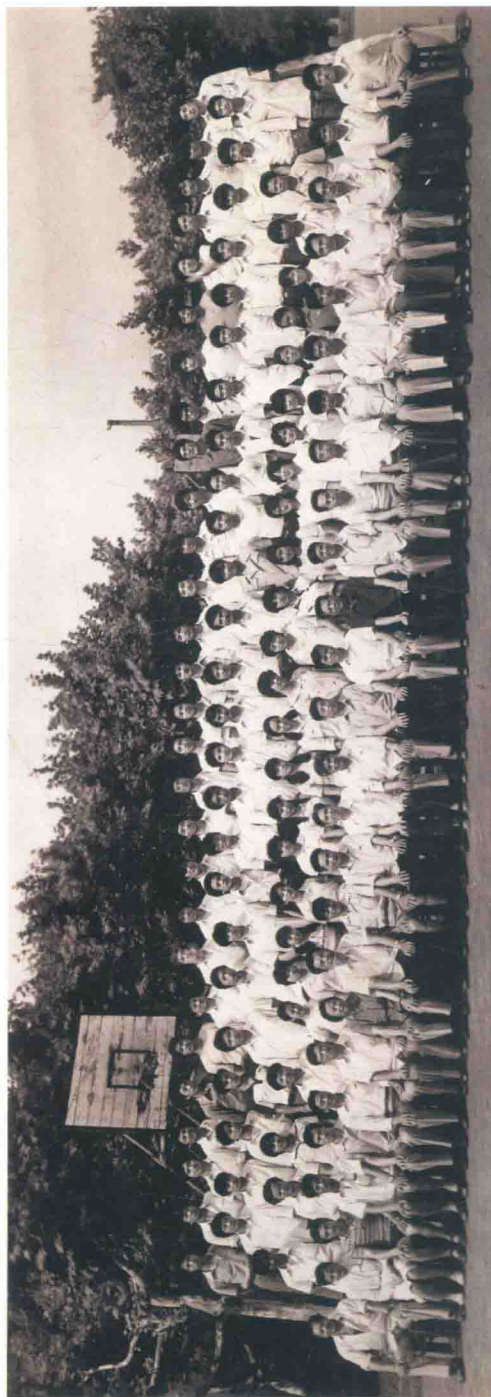
2015年10月,中国计量大学教授、硕士生导师季建成在杭州与作者(右)合影留念。作者在杭州大学体育系求学期间,季建成老师担任作者所在武术班和武术队的老师。恩师言传身教、细心指导,讲授理论,示范动作,对作者的成长起到了极为重要的作用。



20 世纪 80 年代作者(前排左一)在义乌体委工作时与同事合影留念。作者得到了时任中共义乌市委常委李万海、时任义乌市政府副市长兼市体委主任经维勤、市体委副主任(主持工作)吴黎明(前排右一)、市体育总会秘书长刘忠良(前排中)等同志的亲切关怀和大力支持。



2015 年 11 月 30 日至 12 月 5 日作者(左一)参加国家体育总局健身气功管理中心在昆明举办的 2015 年全国健身气功教练员培训班,并获得合格证书。图为浙江队成员与全国著名健身气功教练、丽水学院副教授晁胜杰(右二)合影留念。



杭州大学体育系 1985 届学生毕业留影,第二排左起第四人为作者

前 言

中华民族绵延五千多年,形成了博大精深的中华文化。它像民族的血脉,使中华民族成为一个源远流长、自强不息、精诚团结的民族共同体,使中华民族自立于世界民族之林。武术是中华文化的重要组成部分,经过数千年的传承与传播,融入了中国悠久的文化传统,承载了中国传统文化的思想精华,具有高深的哲学原理、技击秘诀和健身价值。

中国武术门派拳种繁多,其中,套路运动丰富多彩,是中国武术的主要运动形式和经典代表,也是武术区别于国外技击术的标志性特征之一。一个拳种就是一种文化,传播乃是文化本质,没有传播,就没有文化。然而,随着岁月的流逝,在民间师徒传承的过程中,一个拳种可能会因为一个传人的消失而失传。抢救文化遗产,防止文化流失,可谓功在当代,利在千秋。

本书旨在挖掘传统拳种,传承武术文化,弘扬民族体育,倡导武术精神。全书共分十三章,内容包括武术套路概述、小洪拳、大洪拳、五经拳、骨箭拳、抄手拳、盘龙刀、粘手棒、太极十三枪、绳镖、双刀、单刀对枪和铁锨对步枪等,其中的多个套路在全国武术比赛中屡获冠军。书中多数套路起源于“全国武术之乡”义乌,“义乌拳头”自古以来闻名遐迩,义乌人金台是宋朝武术家周侗的师父,而周侗又曾是岳飞以及梁山好汉卢俊义、林冲、武松等人的师父,其武功号称古今天下第一,有“王不过霸,将不过李,拳不过金”之说;部分套路源于全国著名的浙江省武术队和作者自创。

本书内容丰富,拳种珍贵,技法独特,讲究实战,图文并茂,易学易懂,既是一本非常适合武术专业人员学习、研究和传播传统拳种的参考教材,也是一本适于非武术专业人员学习和传承传统拳种的武术教材。本书对拳术套路一招一式的技击性进行了很好的诠释,并把作者参加全国武术比赛的实况及作者与恩师吴根法先生的示范录像制成光盘随书赠送给读者。读者可以根据自身条件和兴趣爱好选择练习。习武讲究练拳时无人如有人,遇敌时则有人如无人;把习武当成一种生活方式,勤学苦练,内外兼修。



中国武术是中国文化的重要组成部分,身为一名武术爱好者和工作者,作者志在把民族的国粹武术文化以教材的形式传承于世界文化之林,传播于百姓之中,强民,惠民,为民,乐民。

希望我们的民族国粹——武术生根开花。由于本人水平有限,编写时间仓促,书中难免存在错误、缺点和不周全之处,敬请各方专家不吝赐教,以便再版时改进。需要指出的是,该书在编写过程中得到了传统拳种传承人、武术大师吴根法等多位专家教授的言传身教,在此深表谢意。

骆广才

2015年10月23日深夜于义乌绣湖之畔

目 录

第一章 武术套路概述	1
第一节 武术套路简史	1
第二节 武术套路的特点	2
第三节 武术套路的分类	4
第二章 小洪拳	6
第一节 小洪拳简介	6
第二节 小洪拳动作名称	6
第四节 小洪拳动作图解	7
第三章 大洪拳	46
第一节 大洪拳简介	46
第二节 大洪拳动作名称	46
第三节 大洪拳动作图解	47
第四章 五经拳	98
第一节 五经拳简介	98
第二节 五经拳动作名称	98
第三节 五经拳动作图解	99



第五章 骨箭拳	164
第一节 骨箭拳简介	164
第二节 骨箭拳动作名称	164
第三节 骨箭拳动作图解	165
第六章 抄手拳	219
第一节 抄手拳简介	219
第二节 抄手拳动作名称	219
第三节 抄手拳动作图解	220
第七章 盘龙刀	291
第一节 盘龙刀简介	291
第二节 盘龙刀动作名称	291
第三节 盘龙刀动作图解	292
第八章 粘手棒	355
第一节 粘手棒简介	355
第二节 粘手棒动作名称	355
第三节 粘手棒动作图解	356
第九章 太极十三枪	407
第一节 太极十三枪简介	407
第二节 太极十三枪动作名称	408
第三节 太极十三枪动作图解	409
第十章 绳镖	467
第一节 绳镖简介	467
第二节 绳镖动作名称	468