

韩全林 韩益平 编著

张桐武学丛书

经典套路选编(一)

JINGDIAN TAOLU XUANBIAN YI

五行拳标准动作及古谱
十二形大合练
鹞形八式
安身炮

非外借

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

韩全林 韩益平 编著

张桐武学丛书 经典套路选编(一)

JINGDIAN TAOLU XUANBIAN YI

五行拳标准动作及古谱
十二形大合练
鹞形八式
安身炮

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典套路选编. 一, 五行拳标准动作及古谱 十二形大合练 鹞形八式 安身炮/韩全林, 韩益平编著.

—西安: 陕西科学技术出版社, 2016. 11

(张桐武学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6770 - 0

I. ①经… II. ①韩… ②韩… III. ①形意拳 - 套路 (武术) IV. ①G852. 019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 163353 号

张桐武学丛书 经典套路选编 (一)

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 陕西国泰防伪印务有限公司

规格 889 × 1194mm 32 开本

印张 6.25

字数 130 千字

版次 2016 年 11 月第 1 版

2016 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6770 - 0

定价 39.00 元

版权所有 翻印必究

张桐老师
诞辰一百周年纪念



一代宗师张桐

《张桐武学丛书》经典套路选编

编委会

顾 问 杨宝生 张亚萍 王胜超

技术监督 （以年龄为序）

董玉钦 李明忠 何 虎

原美君 杜德喜 高淮望

王荣军 张 原 楚凤莲

总 编 楚聚才

副 总 编 冯均鹏 姚明霞 韩全林

韩 麒

编 委 陈咏梅 韩益平 于 涛

郭 君 张 曼 孙敏青

楚冠生 张 鹏 云 唤

刘 艳 陈增森 李治耕

编者言

享有“武林百杰”美誉的张桐前辈是海内外影响很大的一代宗师。他一生师从名家，博采众长，注重实战，苦学不辍，因而武术功底深厚，演练方法和技巧独树一帜。他曾在中南海怀仁堂为毛泽东主席、周恩来总理等党和国家领导表演六合刀，并受到亲切接见。张老前辈几十年如一日献身于武术事业，德艺双馨，武功全面，集内外拳种于一身；他严格要求，教导有方，培养的弟子遍及国内外；他所留下的武术财富，是一朵绚丽的奇葩，几十年来一直为后人所推崇。国家高级教练、国际级武术套路裁判楚聚才老师是张桐前辈的爱徒，在跟随张桐前辈习武的半个世纪中，勤奋好学，刻苦训练，精益求精，在老师的言传身教下，深刻体会与领悟其内涵，比较全面地继承了张老前辈的武术真谛，尤其在形意、八卦、太极等内家拳方面得到了张老前辈的真传。曾在1985年，为传播和弘扬中华武术，随恩师一

起在日本传授教学3个月之久。楚老师在任教练期间，继承恩师的优良传统，不仅在技术上严格要求，还要求学生有良好的武德，学做事先做人，在他的严格要求和精心培养下，我们继承学习了张老前辈的传统武学。在深切缅怀武术泰斗张桐前辈诞辰一百周年之际，本着“为往圣继绝学”的初衷，为继承和发扬张桐老前辈优秀的武术文化，现将其秘传的大量珍贵资料进行挖掘整理，在众多拳种中精选出包括形意、八卦、刀、剑、对练等一些经典套路编著成书。这些套路是张桐前辈集一生之精力在潜心研究、继承传统、大胆创新中形成的风格独特、结构完整、技击性强的定型套路，我们将分三个系列，即形意拳系列、刀剑系列、八卦掌等陆续出版。

张桐前辈武学博大精深，我们水平有限，疏漏不足之处难免，恳请武术同道及广大读者批评指正。

编著者

2016年5月

张桐简介

张桐，男，生于1917年，河南开封人。中共党员。著名武术家、高级教练、国家级裁判员。曾任全国武术协会委员，陕西省武术协会副主席，西安市武术协会副主席兼秘书长，陕西省政协体育组成员，西安市政协委员，西安市中华武术研究会会长。

张桐几十年如一日献身于武术事业，在武林界德高望重。他7岁起随舅父（河南少林洪拳名师卢宾、卢申）习练传统洪拳，初奠武功基础。16岁时，他赤手空拳击倒三个持刀抢劫的匪徒，在家乡引起轰动。翌年以优异成绩考入河南国术馆，从师武术名家陈泮岭、郑汝平习太极、形意、八卦、弹腿、摔跤、拳击、乾坤剑等，深得精髓。1934年，代表河南国术馆参加华北运动会擂台赛，在名手云集的千人竞技中，参加长兵对刺、短兵对击和徒手散打三个项目的比赛，名列第三，获“武士”称号。1938年到西安，被陕西省国术馆馆长杨

瑞轩聘为武术教练、技术指导员及馆内太极拳推手研究社社长。同年又拜闻名京津客居在西安的武林高手黄柏年（人称“黄快手”“黄小侠”）为师，学艺11年，深造各路拳艺和器械，诸如：五行刀，十六把对练、五行连环、鹞形四把、十二横锤，安身炮对练，龙形八卦掌，以及武当剑、龙形剑、行龙剑、盘龙剑，六合刀、六合拳、六合枪、六合棍，黑白鹞子枪、八枪对刺等，对太极、形意、八卦造诣尤深。

由于他师从名家，博采众长，苦学不辍，因而武术功底深厚，拳种全面，加之在继承传统基础上大胆创新，其演练方法和技巧独树一帜，早在20世纪40年代，已名扬三秦。西安当地的一些知名拳师，如杨天成、杨杰、铁彦标、穆子杰等，都常同他切磋拳艺；曾任山东国术馆馆长的张宪武、国家体委首任武术处处长田镇峰、推手名家郝家俊也常找他推手，研究太极拳原理。他重视理论与实践的结合，认为“武术应以技击为手段，达到防身健身的目的”，强调“武术没有技击就没有灵魂”。

1949年后，他任西安市人民体育场武术教练，在教学、训练、竞赛与科研等方面，为发展中华武术作出了积极的贡献。1953年，他以西北区代表团教练兼运动员身份，参加了全国民族形式体育运动会，获武术比赛“三项全能金质奖”，并被选为“优秀运动员表演团”成员，到中南海为毛主席、周总理等党和国家领导人表

演，受到亲切接见。1958年组建陕西省集训队，他任教练兼运动员，次年参加北京首届全国体育运动会，获团体总分第六名，个人形意拳第一名。在执教上，他所教授的西安市业余青少年武术队，尊师重道，思想技术双过硬，11年间连获省、市100多个单项冠军，被评为全国先进集体。他为国家和社会培养了一批又一批武术骨干，可谓桃李满天下，其中不少人已成为武英级运动员、国家高级教练、国际级裁判员及大学教授，还有的留学德、日、美等国，并获得博士学位。他多次参加陕西省及全国武术比赛工作，历任省总裁判长、全国裁判长、审议员、评议长及仲裁员等。

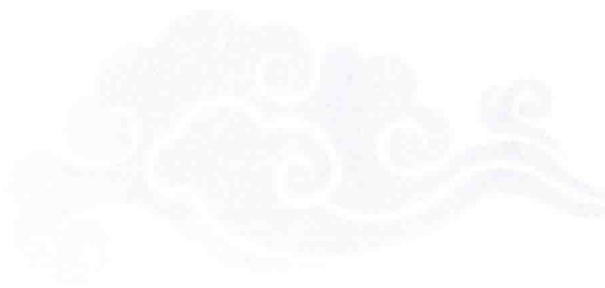
在完成专职训练教学外，他还担负了众多的社会工作。20世纪六七十年代，一直为西北党校高干班、大专院校、武警总队、机关团体兼武术课，并任武术顾问；多次为本省各地区、县举办武术师培训班；在市内先后组建了27个武术辅导站、6个老拳师活动点，担任全市辅导站核心组长和总教练、西安中华武术研究会会长；还应邀担任了河南东京少林武术馆和日本中华武术馆的高级顾问。1985年应日中友协的邀请，率西安市太极拳讲师团（任团长）赴日本静冈、大阪、京都等地传授太极等8种拳术，历时3个月，教授学员600余人，增进了中日的友谊。

在总结前人经验的基础上，他创编了《形意拳十二形大合练》和《太极拳17种推手方法》。其中17种推

手在 1956 年全国武术观摩比赛运动会上得到陈毅副总理的肯定和赞赏。其主要著述有：《练习太极拳要注意些什么》《太极剑挂图》《初级剑挂图》《形意十六把》《六合刀》和《形意五形拳》《形意安身炮》等（后列二著在日本出版）。为了表彰他对武术事业的贡献，国家体委授予他“新中国体育开拓者”和“体育工作贡献奖”奖章。他多次被评为全国和省、市优秀教练和先进个人，其事迹被收入《中华实用百科》《当代中国著名教练员裁判员大辞典》《陕西省志·体育志》和《中国大百科专家人物专集》等。

五行拳标准动作及古谱

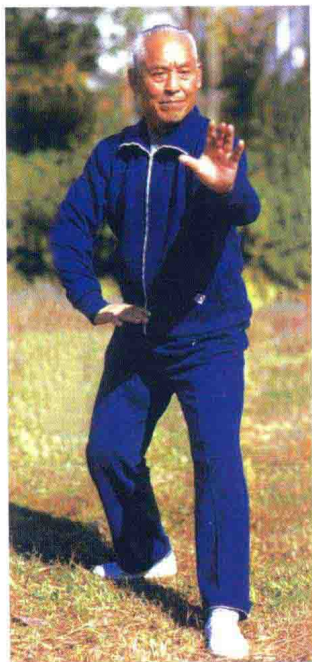
本篇收集了张桐老前辈五行拳劈、崩、钻、炮、横的标准动作照片和古谱。张桐老前辈在中华人民共和国第一届全运会比赛中荣获形意拳第一名。他以动作规范、功力深厚得到全国武术名家的赞扬，国家体委曾在全国运动会中多次以他的动作作为标准进行规范。





五行拳及古谱

劈 拳



劈拳歌

劈拳似斧性属金，生钻克崩妙绝伦。金隐于内鼻通肺，无形第一存其真。

动作要领

两手紧握，同变阴拳，左手落式，肘顺胸前。高不过肩，力垂右肩。右拳靠脐，肘置肋边，眼平舌卷，气沉丹田。

劈拳起落论

劈拳打法向上钻，手脚齐到舌顶尖。两手似箭口中去，回首似爪如钩杆。前拳上钻与眉齐，后拳跟随紧相连。前手指分如斧劈，后手翻



落虎口圆。手足鼻要三尖对，小指找眉向上翻。回落两手紧护肋，手动脚随意为先。进步换势身如虫，气随身法沉丹田。

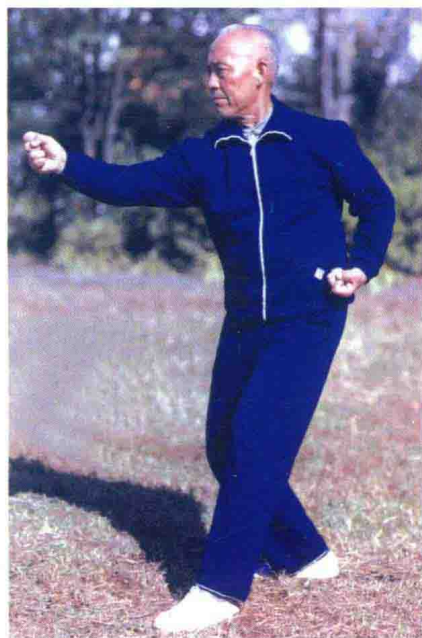
崩 拳

崩拳歌

崩拳似剑性属木，
生炮克钻理不谬。两拳
轮流循环进，牢记左前
右足后。

动作要领

崩拳左足再进，右
脚后跟，左手力挽，右
拳前伸，手足齐出，两
手力均，后手成阳，前
手要顺。目视前手，理
要齐心。拳经上说：回
身狸猫上树，左扣、右提随时转身，右足提至膝前再
横。右拳阳伸，左拳仰抱推挽力均，手足齐落，两掌半
阴，后掌在肋，前掌要齐心。



崩拳起落论

崩拳之势三尖对，虎眼朝上如心齐，后手阳拳肋下藏，前脚要顺后脚顶，后脚要稳人字形，崩拳翻身望眉齐，身站正直脚提起，膝下横足指（以脚跟跟出），脚手齐落剪子股，前脚要横后脚顺（后脚跟欠起一寸为度）。崩拳打法，舌尖顶，前手掙肘望上托，进步出拳先打肋，后脚是连紧跟随。

钻 拳

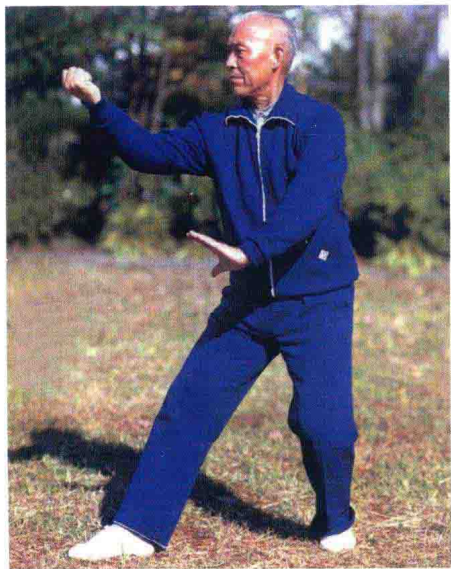
钻拳歌

钻拳似箭性属水，
生崩克炮手足腿。起
落钻翻阴阳转，功至
还虚是洗髓。

动作要领

左足先开，右足
大进。足落拳钻，覆
拳宜顺，左足斜跟，
右足仍顺。前拳取鼻，

后拳肘近，手足与鼻，列成直阵。





钻拳起落论

钻拳进打鼻尖，前手阴掌向下按。眼看前拳四稍齐，六合相催记心间。落步力求三尖对，后手阳拳肘下勒。钻拳换式身法动，上肘护心小指翻。循进前腕往下横，进步打虎掌欲翻。

炮 拳

炮拳歌

炮拳似炮性属火，生横克劈内外合。斜行何妨从军阵，五拳精义十三格。

动作要领

左足先进，右足紧随，右斜左提，眼观一掌变阴拳，右肋左脐，犹如丁字，莫亢莫卑，舌卷气息，两肘在肋。

炮拳起落论

两肘紧抱拳提起，两拳承阳要统一，两拳高低

