

十二连环拳

蔡鸿祥



浙江科学技术出版社

十二连环拳

蔡 鸿 祥



浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎

封面设计 周盛发

十二连环拳

蔡 鸿 祥

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷二厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4 字数84,000

1987年8月第 一 版

1987年8月第一次印刷

印数1—25,000

统一书号: 14221·130

定 价: 0.80 元

序 言

十二连环拳，是个传统的拳路。结体紧密，拳势舒展。它的拳法，多长拳而间短手，冲、撞、劈、挑、搂、按、顶、靠，兼而有之。同时，它拳脚并用，上下相顾，踢、弹、扫、踹，腿法也较多。整个拳路的动作势式，有跳跃、旋转、平衡、闪展等等。这些动作势式在运动时对身体素质有着较高的要求，因此也就相应地为身体的全面锻炼提供了条件，它有着较好的增强体质的价值。

我自幼从著名的武术大师蔡桂勤先生习武，较系统地学习了华拳拳法以及少林、太极等拳法。十二连环拳是华拳的一个拳路，我很喜爱它。在全国武术比赛的竞技场上，我曾以这个拳路多次获得拳术的冠军。

今天，全国正在对武术进行挖掘整理工作，使这个具有千百年历史传统的民族文化的瑰宝得以继承和发展。我也积极地投入了这项有意义的工作，在业余时间把这路十二连环拳整理了出来。这就算我所做的一点贡献吧。

由于我写作水平有限，书中不免会有许多缺点存在，还希望读者们对此提出批评和指正，便于日后修正之。

蔡鸿祥 于上海体育宫
一九八五年十月

十二连环拳拳谱

怀中抱月意贯圆 双凤回巢夜幕临
凤凰单展显艳姿 托梁换柱施巧计
猛虎抱头奔荒林 伸手穿袖层次分
猛虎抱头奔荒林 一声惊雷动天地
左右开弓力均衡 二郎担山一条鞭
蜻蜓点水轻巧准 丹凤朝阳凤出巢
苍龙摆尾波浪掀 顺水行舟扯帆篷
抱杆举旗扬风幡 刀劈玉砖试利刃
晴空霹雳响九天 风卷残云似龙旋
仙鹤亮翅腾越飞 鹤立鸡群数魁首
弩箭穿心透脊梁 弩箭穿心透脊梁
鹰鹏搏兔吊悬空 八仙醉跌盘地坐
黑虎掏心凶狠毒 黑虎掏心凶狠毒
黑虎掏心凶狠毒 金鸡独立占鳌头

横贯千虹赤橙紫 金钩缠丝挂葫芦
闯踢山门骏马奔 悬腿惊敌临崖马
箭炮齐发攻势急 满开硬弓功力纯
风卷残云似龙旋 直捣心窝夺命锤
力士推碑筋骨道 横扫千军世无敌
降龙伏虎胜英武 张飞片马回首枪
神龙摆尾回首势 满开硬弓功力纯
采姑挎篮底藏花 满开硬弓功力纯
风卷残云似龙旋 风摆荷叶随势动
追风赶月闪电驰 鹞子入林燕抄水
神龙摆尾回首势 黄莺扑蝶雀擒蝉
老僧撞钟摧鬼神 乌龙吐水戏明珠
夜叉探海摘星斗 皓月当空映大地
凤凰旋窝躲鹰鹏 脚蹬山岳震宇宙

风卷残云似龙旋
青龙入海探珠球
斜打乌龙震鳞片
仙鹤亮翅腾越飞
推窗望月影柳枝
俄虎扑羊命丧尽
金鸡独立占鳌头
枯树盘根千百年
斜打乌龙震鳞片
晴空霹雳响九天
迎面炮锤栓钢柱
大鹏展翅程万里
利剑钻心雷霆怒
双燕抄水掠影飞

鹞子入林燕抄水
刀劈玉砖试利刃
挽弓射箭惊飞禽
神龙摆尾回首势
晴空霹雳响九天
神龙摆尾回首势
顺势推山力无穷
豹子跳涧风尘嚣
童子担水显神力
斜打乌龙震鳞片
仙鹤亮翅腾越飞
霸王脱靴卸鞍盔
仙鹤亮翅腾越飞
白猿献果贡神佛

目 录

序 言

十二连环拳拳谱

第一段.....	(1)
第二段.....	(29)
第三段.....	(39)
第四段.....	(51)
第五段.....	(63)
第六段.....	(74)
第七段.....	(81)
第八段.....	(89)
第九段.....	(99)
第十段.....	(108)

第 一 段

预 备 势

动作分解 面对正南方，站立在从西到东场地上。两腿伸直，两脚并拢；两臂微屈垂于身体两侧，两手五指并拢贴靠在腿的左右两侧；眼睛向前平视（图1）。

动作要领 头部端正，下颏内收，两目正视；挺胸，拔背、塌腰，腹略收，肩松沉，两

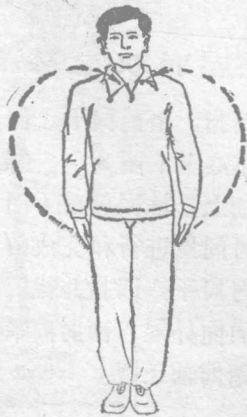


图1

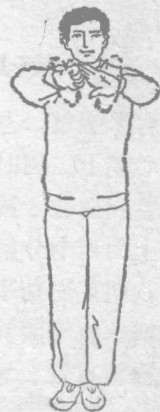


图2

臂自然下垂，意识集中，气沉丹田。

一 怀中抱月意贯圆(胸前环抱)

动作分解 两手扣腕提掌，两臂同时由两侧从后向前直臂弧形回环，至胸前右掌变拳，左掌屈腕成立掌，两肘微屈成环圆，左掌食指与右拳食指指根处靠拢，高与肩平（图2）。

动作要领 头部仍然端正，下颏内收，眼睛朝前平视；挺胸，塌腰，两肩松沉；两臂微屈小臂高与肩平，右拳拳心朝下，左掌小指外侧朝前，都必须屈腕扣紧，左掌食指要紧贴住右拳食指指根。

二 双凤回巢夜幕临(屈肘双抱拳)

动作分解 ①右拳变掌，左掌四指贴住右掌背四指，由前向下、向里、向外翻掌，两臂向前伸直，两掌掌心朝上。同时，右掌四指贴在左掌心上（图3）。②左掌和右掌同时变拳，从身前向后两臂屈肘收于腰间左右两侧，拳心朝上，拳面朝前（图4）。

动作要领 ①上面两个分解动作，是在同一个时间里进行和完成的。②两掌从里向外翻掌是由腕关节翻转；两掌向前平伸时两肘微屈，要与肩平，四指并拢，拇指屈曲紧贴虎口处，掌心朝上。③两拳收于腰间，动作要迅速，两肩向外展，两肘向后朝身里夹紧；头部端正，下颏内收，挺胸、直背、塌腰，两肩松沉，眼睛向前正视。

三 凤凰单展翅艳姿(虚步架掌)

动作分解 ①左脚向左侧前方上一步，屈膝前弓；右腿在后伸直成左弓步。同时，两拳变掌分别由左右两侧下放，向身前摆动，至身前时，两臂交叉，左臂在里，右臂在外；两手掌背朝外，掌心朝里。随势上身稍向左转，朝斜前方倾俯；眼睛看右掌（图5）。②上动不停，右脚离地提起，脚背紧扣左腿膝窝后面，左腿屈膝站地；同时，右掌继续从左向上圆形



图3



图4



图5

回环，至右上角时抖腕亮掌，掌心朝前，左掌随即从右向下回环，至腰部左侧方时掌背朝前，掌指朝下；上身直起，眼睛朝前平视（图6）。③上动不停，两腿不动；右掌连续从右上角下降由身前向左回环，至左肩腋下时，屈腕立掌；同时左掌从左侧下方向上、向右、向身前下降于右肩，屈腕立掌，右臂在内，左臂在外，两臂屈肘成抱状；两掌掌心分朝左右两侧，右掌在左肩腋下，左掌在右肩外侧，掌指朝上（图7）。④上动不停，右脚从左腿膝部后面向右侧方落步；右腿屈膝半蹲；同时左脚向前方伸出，前脚掌虚点地面，膝稍屈构成虚



图6

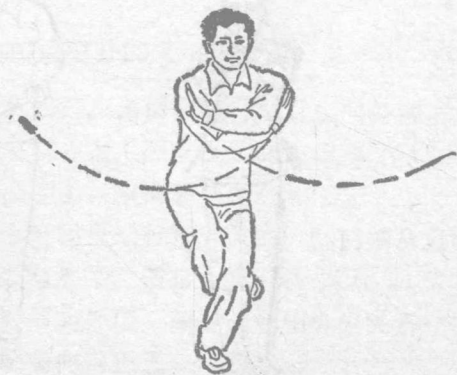


图7

步。随即，左掌由身前从右向下、向左直臂弧形回环，至左侧方时，略高于肩；右掌同时从左肩腋下经身前向下、向右直臂弧形回环，至右侧方时，伸直略低于肩，掌心朝前，拇指外侧朝上；眼睛看右掌（图8）。⑤上动不停，两腿不动，右掌继续向上甩腕抖手，肘微屈成上架掌，掌心朝前，小指外侧朝上；左掌随势屈腕抖手成立掌，掌指朝上；转头变脸，眼睛看左掌（图9）。



图8



图9

动作要领 ①以上五个分解动作是在同一个时间里连续进行和完成，动作要迅速，不要缓慢和中断。在五、六、七前三个动作中必须做到舞花成立圆。以肩为轴绕环，配合协调，达到快而圆的目的。②两掌回环时，不仅两肩要松沉，而且不要僵肩硬颈。眼睛始终随着右手转动，直至凤凰单展势塑成后转头变脸朝左，眼睛视向左侧方。③右脚扣在左腿膝窝要勾紧，左脚五趾抓地，左腿屈膝必须站立稳固，防止左右摇晃，保持平衡有力。④虚步架掌，必须虚实分明，右腿屈膝半蹲大腿接近水平，尽量落臀，重心在右腿，全脚着地；左脚前脚掌虚点地面，脚面要绷紧，脚跟要离地。⑤亮掌时，必须甩腕抖手，立掌要屈腕上挑，力达四指。仅仅做到屈腕是不够的，两掌必须用劲紧扣腕关节；四指并拢伸直，拇指屈曲贴紧在虎口处。上身要挺胸、直背、腹略收，右肩上拔，左肩下沉。

四 托梁换柱施巧计(提膝上架)

动作分解 ①右腿稍向上站起，左脚随势微朝里移动。同时，左掌不动；右掌从上向下在身前掌背击拍右大腿，至右侧方时手臂伸直，掌心朝前，拇指外侧朝上；眼睛看右掌（图10）。②上动不停，两腿不动；右掌继续向上至右侧上方，腕稍屈，掌心朝上；左掌同时从左侧方向上、向前、向下在身前掌背击拍左大腿，至左侧方时，直臂直掌，掌指朝左侧下方；眼睛看左掌（图11）。③上动不停，右腿挺膝直立，左脚离地，左腿屈膝从身前提起。同时，右掌变拳，从右侧上方继续向上，至头顶上方时，屈臂扣腕成横架拳，拳心朝前，拳眼朝下；左掌变拳，由左侧方屈肘收于腰间，拳面朝前，拳心朝上；眼睛向左侧方平



图10



图11



图12

视（图12）。

动作要领 ①上述动作对于上肢来说，是两臂大幅度的回环和伸摆动的动作结合在一起进行。在整个动作中它是连续不断，同一个时间里完成的。②做回环摆动动作时，左掌、右掌拍腿都是用掌背四指击拍大腿，击拍时掌心朝上；两臂必须自然松开，肩关节要灵活，防止僵肩硬颈。③右拳向上时开始用力，甩臂抖腕成横架拳时，力点在拳面上；左臂屈肘向后

朝身里夹紧，两拳握紧。④提膝后，支撑腿直立站稳，左腿屈膝尽量高提近胸，小腿斜垂里扣，脚面绷平，上体正直，保持独立平衡。右肩上拔、左肩下沉，上身仍然挺胸、拔背；转头变脸时，眼睛转朝左看。

五 猛虎抱头奔荒林(并步上架)

动作分解 ①上身不动，左脚由身前稍向右侧斜前方落步，左腿屈膝前弓；右腿伸直，成左弓步（图13）。②上动不停，上身仍然不动，右脚随即从身后向前，经左脚内侧向右侧方弧形跨出，落步右腿屈膝前弓；左脚脚掌稍外展，左腿挺膝伸直，成右弓步（图14）。③上动不停，左脚迅速向前上一步，靠紧右脚内侧并拢，两腿挺膝站直；眼睛朝左侧方平视（图15）。

动作要领 ①以上三个分解动作必须连贯，在先左后右同一个前后时间里完成；左脚、右脚在向前跨出时，要做到左弧形连接，右弧形步。②左弧形、右弧形步，要求步步依次相连，步法灵活轻便有力；两脚并拢时，上身必须挺胸、拔背、塌腰；眼睛始终向左侧方平视。

六 伸手穿袖层次分(并步架掌)

动作分解 左拳变掌，从左腰部直臂向上穿出，至头顶上方时，臂微屈，手腕成横架掌，掌心朝前，小指外侧朝上；右拳变掌，在左掌向上直穿的同一个时间，顺着左臂外侧屈



图13



图14



图15

肘下放，落于左腋下，右手屈腕立掌，掌心朝左侧方，小指外侧朝前；上身正直，眼睛向前平视（图16）。

动作要领 ①左掌上穿和右掌下降，都是相应地在同一个时间进行和完成，不能有先后或者快慢。右掌落于左肩腋下成立掌，腕关节必须紧扣；左掌至头顶上方成横架掌，要屈腕抖手；两掌掌指都要伸直并拢，拇指屈曲紧贴虎口处。②两腿挺直，两脚并拢，上身挺胸、

直背、塌腰，左肩上拔，右肩下沉；眼睛随右掌转动，而并步架掌后则转头变脸，眼视前方。

七 猛虎抱头奔荒林(并步上架)

动作分解 右臂外旋使右掌掌心朝上，右掌从左肩腋下向下，由身前向右、向上直臂弧形回环，至头顶上方时，右掌变拳，屈腕成上架拳，肘微屈，拳心朝前，拳轮朝上；左掌同时从上向下回环，左臂屈肘，左掌变拳收于腰间，拳心朝上，拳面朝前；眼睛向左侧方平视（图17）。

动作要领 ①两腿仍然直立不动，随着两掌回环的同一个时间，右掌变拳甩臂抖手，至头顶上方成架拳时，臂稍屈；左拳屈肘向后，朝身里夹紧，紧贴左腰部。②两眼目光始终随着右掌转动，而在右掌变拳屈腕抖手的同时，突然向左转头变脸，眼睛凝视左侧方；上身正直，右肩上拔，左肩松沉，要挺胸、拔背、塌腰。

八 一声惊雷动天地(马步砸拳)

动作分解 ①左拳变掌，五指并拢伸直成掌，掌心向上向身前张开，臂微屈使左掌在小腹前面，掌心朝上；同时，右臂外旋使拳心朝左侧方，拳面朝上，高于头，臂略屈。随即左腿稍屈下蹲；右脚离地，右腿勾脚屈膝提起。眼看左掌（图18）。②上动不停，右拳从上向下猛力砸拳，使拳背击打左拳掌心上。同时右脚紧靠左脚内侧旁向下震脚踏步，两腿并拢半