

# 传统查拳

刘鸿池 著

中卷

人民体育出版社



# 传统查拳



## 中卷

刘鸿池 著

人民体育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

传统查拳. 中卷/刘鸿池著. -北京:人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2989-7

I. 传… II. 刘… III. 查拳-基本知识

IV. G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 048640 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 21.25 印张 532 千字  
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷  
印数: 1—4,000 册

\*

ISBN 7-5009-2989-7/G · 2888

定价: 37.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

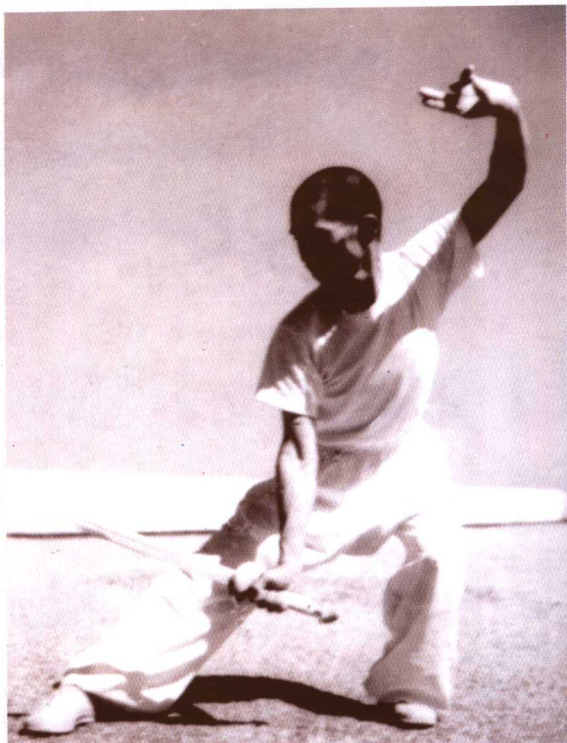
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



常振芳老师剑照



作者与常振芳老师之子  
常玉光先生合影

# 武术协会查拳研究会成立大





参加在广州举办的“中华武术展现工程”各拳种名家研讨会（2003年）

参加全国太极拳、剑、推手比赛的北京队成员合影（1991年）



作为评议员参加濮阳国际传统武术表演大会（1991年）



在北京市十运会武术比赛中，率队获团体冠军及金牌总数第一（1998年）





与师兄演练对练



与陈瀛（中）、尹树增  
对练



与学生任兴宝演练单刀  
进枪



与日中友好协会副会长清水正夫先生合影（2000年）



担任莫斯科国际武术邀请赛的裁判工作（1990年）



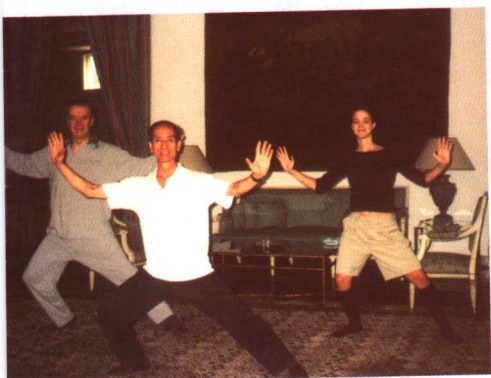
与谢志奎老师在日本讲学时师生合影（1999年）



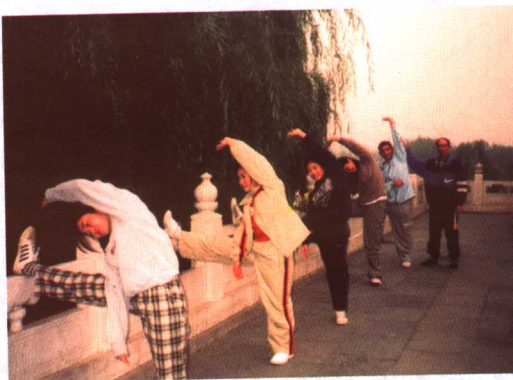




在日本东京指导学生棍术（2000年）



为法国驻华大使及其女儿传授孙式太极拳



辅导韩国学生练习基本功



在颐和园大戏台  
教授瑞士商务代  
表团太极拳



## 目 录

第一章 一路查拳 (母子拳·正拳)·····	( 1 )
第一节 动作名称·····	( 3 )
第二节 动作说明·····	( 4 )
第二章 一路查拳 (母子拳·副拳)·····	( 48 )
第一节 一路查拳 (母子拳·副拳) 拳谱·····	( 48 )
第二节 动作名称·····	( 49 )
第三节 动作说明·····	( 50 )
第三章 二路查拳 (行手拳·正拳)·····	( 99 )
第一节 动作名称·····	( 100 )
第二节 动作说明·····	( 102 )
第四章 二路查拳 (行手拳·副拳)·····	( 162 )
第一节 二路查拳 (行手拳·副拳) 拳谱·····	( 162 )
第二节 动作名称·····	( 163 )
第三节 动作说明·····	( 164 )
第五章 三路查拳 (飞脚拳)·····	( 216 )
第一节 三路查拳 (飞脚拳) 拳谱·····	( 216 )
第二节 动作名称·····	( 217 )

第六章 四路查拳（升平拳）	（269）
第一节 四路查拳（升平拳）拳谱	（270）
第二节 动作名称	（271）
第七章 五路查拳（飞虎拳）	（338）
第一节 五路查拳（飞虎拳）拳谱	（339）
第二节 动作名称	（339）
第三节 动作说明	（341）
第八章 六路查拳（埋伏拳）	（384）
第一节 六路查拳（埋伏拳）拳谱	（385）
第二节 动作名称	（385）
第三节 动作说明	（388）
第九章 七路查拳（梅花拳）	（460）
第一节 七路查拳（梅花拳）拳谱	（461）
第二节 动作名称	（461）
第三节 动作说明	（463）
第十章 八路查拳（连环拳）	（529）
第一节 八路查拳（连环拳）拳谱	（530）
第二节 动作名称	（531）
第三节 动作说明	（532）
第十一章 九路查拳（龙摆尾拳）	（578）
第一节 九路查拳（龙摆尾拳）拳谱	（579）
第二节 动作名称	（580）

第三节	动作说明	·····	( 581 )
第十二章	十路查拳 ( 串通拳 )	·····	( 625 )
第一节	十路查拳 ( 串通拳 ) 拳谱	·····	( 626 )
第二节	动作名称	·····	( 626 )
第三节	动作说明	·····	( 628 )



## 第一章 一路查拳（母子拳·正拳）

一路查拳是十路查拳的第一路，其名称叫母子拳，是开门拳，分一正一副两个套路。正拳又叫四平拳。歌诀曰：“头路忠义母子拳。”学好一路查拳打好基础，才能更好地掌握其他各路查拳，即母生子也。老子讲：“一生二，二生三，三生万物。”从一路查拳中可以繁衍变化出特点各异的套路和千姿百态的动作姿势，以及变化无穷的技法。

一路查拳正拳（四平拳）的套路虽然不长，动作数量不多，难度不大，但要求一动一静舒展工整、规范、清晰、流畅、轻灵。整个套路安排新颖别致，剔透玲珑，许多手法均是查拳中的重点，如靠身掌、燕子穿林、海底捞沙、反背劈捶等，以及腿法中的弹腿、点腿、侧踹等。

四平拳有许多动作与一路滑拳相近，说明查拳与滑拳一脉相承，互为表里，本是一家，因而有“查滑不分”的说法。

另外，查拳系列的套路开头，均是以对拳的姿势为起首，名曰“起势五子对双拳”。原为打拱行礼之意，在练拳起首要面对西方行礼，表示此拳传自西方圣人，以示敬意，不忘传艺之恩。

正拳的特点：

清晰有致，整齐划一，稳重灵活，进退有法，出手成招，招招贯穿，难易互参，外练五形之法，内走五形之意。

副拳的特点：

动静有韵，绝妙出奇，手法精巧，顺畅通利。时而直出直

人，时而上下翻腾。

副拳以掌法居多，包括推、切、架、云、挑、亮、按、盖、拦、劈、托、舞花等十余种。其中舞花手出现了以肩为轴回环的大舞花和以肘为轴绕环的中舞花，各有其妙。而捋手在不同的动作中出现多次，透出既舒展大方又不失小巧玲珑的味道。

跳跃动作占了套路的主体，除了飞脚、旋风脚、腾空摆莲之外，还有原地跳、转身跳、退跳等。

跳跃动作还配合了各种手法如捋手跳、云手转跳、分掌退跳、架栽换跳、架冲转跳。而跳跃所衔接的步型更是多种多样，如跳步接仆步、转跳接提膝、转跳接马步、转跳接弓步等等。

在各种组合动作中，更可以看出它的难度。如左拍脚→俯身平衡→原地飞脚三个动作不但要连贯，而且右腿始终在支撑着身体的重量和保持身体的平衡，还要腾空，这对于下肢力量和平衡能力的要求非同一般。

捋手跳仆步切掌→转跳提膝云穿，从最高点落到了最低点，又从最低点窜到了高点，大起大落。整个组合需要的是速度、力量、弹跳、柔韧和灵敏等综合素质，缺一不可，展示了查拳对身体锻炼的全面性。

中间穿插的各种跳跃，虽不是跳得很高，但是在左右腾挪、反侧收纵中体现出查拳的灵活多变、机警灵敏的特点。

套路最后进入了高潮。跳步架冲→转跳架冲→旋风脚（迎门三不落），一个接一个地跳，真是连贯不息，气势贯通，穷追不舍，一气呵成，给整个套路画上一个圆满的句号。

## 第一节 动作名称

## 预备势

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. 并步直立  | 2. 左前点步对拳   |
| 3. 提膝双冲拳 | 4. 上步并步平摆对拳 |

## 第一段

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. 并步抱拳        | 2. 右绕环提膝盖掌  |
| 3. 并步右插掌       | 4. 左仆步穿掌    |
| 5. 左弓步挑掌       | 6. 歇步架冲拳    |
| 7. 左提膝右穿掌      | 8. 左仆步穿掌    |
| 9. 左弓步挑掌       | 10. 回环并步亮掌  |
| 11. 转身弓步右切掌    | 12. 右横弓步插拳  |
| 13. 进步格压弓步左右冲拳 | 14. 退跳虚步双捋手 |

## 第二段

- |        |            |
|--------|------------|
| 1. 左弹踢 | 2. 上步弓步上挑掌 |
|--------|------------|

## 第三段

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 转身舞花勾手推掌弹踢 | 2. 勾手推掌右弹踢 |
| 3. 勾手推掌左弹踢    | 4. 跳步穿掌    |
| 5. 左仆步穿掌      | 6. 左弓步挑掌   |
| 7. 上步弓步架冲拳    | 8. 舞花弓步穿掌  |

## 第四段

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1. 左仆步穿掌     | 2. 左弓步挑掌  |
| 3. 舞花左前点步上穿掌 | 4. 左提膝右捞勾 |
| 5. 跃步左提膝穿掌   | 6. 左仆步穿掌  |
| 7. 左弓步挑掌     | 8. 右虚步架插掌 |
| 9. 跳步转身弓步抡劈掌 |           |

## 第五段

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. 左弓步架穿掌 | 2. 右弓步架穿掌 |
|-----------|-----------|



- |                |               |
|----------------|---------------|
| 3. 左弓步架穿掌      | 4. 弧形步跳步马步架冲拳 |
| 5. 上步弓步盖推掌     | 6. 左仆步穿掌      |
| 7. 左弓步挑掌       | 8. 弓步左右劈掌     |
| 9. 上步分掌点腿      | 10. 盖跳步分掌     |
| 11. 左弓步撩掌      | 12. 回身弓步劈掌    |
| 13. 转身蹲步接手推掌弹踢 | 14. 跳仆步穿掌     |
| 15. 左弓步挑掌      | 16. 上步右弓步冲拳   |

### 第六段

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 并步上冲拳     | 2. 上右弓步架冲拳    |
| 3. 跳歇步抱掌     | 4. 分掌左侧端      |
| 5. 跳步弓步上挑掌   | 6. 转身弓步十字劈掌   |
| 7. 转身弓步右反背捶  | 8. 转身弓步左反背捶   |
| 9. 转身跳仆步劈掌   | 10. 左弓步右左冲拳   |
| 11. 右横弓步右左冲拳 | 12. 转身右弓步右左冲拳 |
| 13. 右弓步挑冲拳   | 14. 扣腿右贯拳     |

### 收势

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 退步双穿掌 | 2. 左前点步对拳 |
| 3. 并步直立  |           |

## 第二节 动作说明

### 预备势

#### 1. 并步直立

两脚并步直立；两臂自然下垂于体侧，掌心朝里，掌指朝下；头正上顶，下颌内收，气下沉；目视前方。（图 1-1）

#### 2. 左前点步对拳

①身体微左转；两掌外旋，向左前上方托起，掌心朝上，掌

与肩平；目视左前方。（图 1-2）

②右脚向右后方撤步，身体右转；同时，两掌回收至腰间；目视右前方。（图 1-3）

③右腿挺直，左脚向右移步，脚尖点地成左前点步，身体左转；同时，两掌向前环绕至腹前，握拳成对拳，拳心斜朝下，拳眼朝内，两肘略屈；头随之左转；目视左方。（图 1-4）



图 1-1



图 1-2

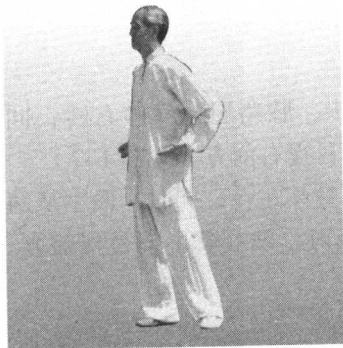


图 1-3

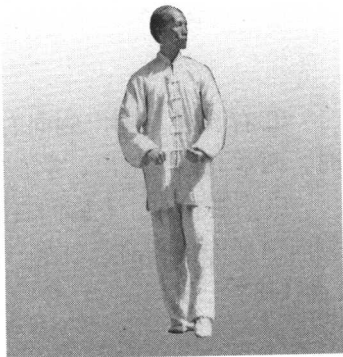


图 1-4

### 3. 提膝双冲拳

左腿屈膝提起；两拳外旋，从内向外、向上翻卷冲出，两拳轮相对，拳面斜朝上，两肘略屈；目视两拳。（图 1-5）

### 4. 上步并步平摆对拳

①左脚向左前方落步，膝略屈，身体左转；同时，两拳变掌，收至腰间，掌心朝上。（图 1-6）

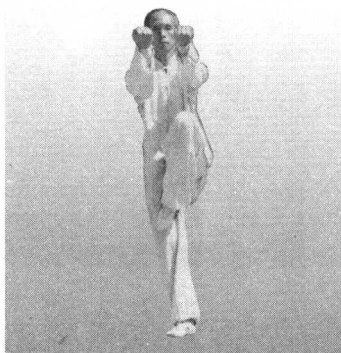


图 1-5

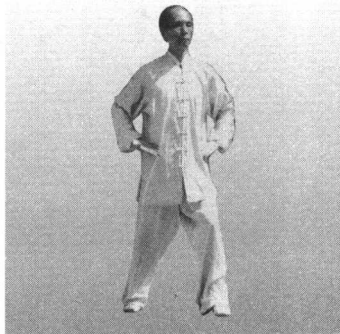


图 1-6

②右脚经左脚内侧向右前方迈步，膝略屈，身体右转；同时，两掌向体后甩出，掌心斜朝内；目视右前方。（图 1-7）

③右腿挺直，左脚向右脚并拢，身体左转；同时，两掌从两侧向前平摆至胸前成对拳，两拳眼相对，拳心朝下；目视前方。（图 1-8）