



常振芳 編著

四路查拳

人民体育出版社

·長拳叢書之三·

四 路 查 拳

常 振 芳 編 著

人 民 体 育 出 版 社

統一書號：7015·507

·長拳叢書之三·

四路查拳

常振芳 編著

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市出版刊例業經業許可證出字第043號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 23千字 印張 $1\frac{8}{32}$

1957年12月第1版

1957年12月第1次印刷

印數：1—16,000冊

定價〔7〕0.13元

責任編輯：吳高明 封面設計：陳雷生

序 言

查拳是屬於長拳类型的一門拳術。它的姿勢優美舒展，動作迅速敏捷，勁健有力。這種拳廣泛地流傳在民間，特別是在回民兄弟中。

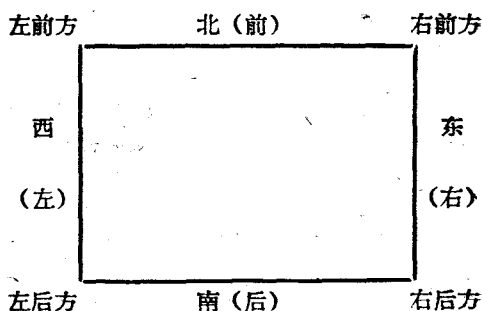
練習查拳，對於動作中的手、眼、身、法、步，要求上下照顧，前後連貫；有些比較複雜的動作如轉身、拍腳和跳躍，又必須有良好的平衡能力；這些都需要大腦在緊張的活動下來完成，因而加強了大腦的調節作用。在反復練習的過程中，可以使呼吸和心臟器官得到鍛煉，也改進了消化系統和血液循環系統的功能，因而加強了身體的新陳代謝、增進健康。查拳有十套徒手拳路，這裡介紹的第四路，是在群眾中流傳比較普遍的一路，它包括了踢打、跳躍、擊拳(掌)、旋轉和各種平衡動作，起伏轉折，節奏分明。在練習的時候，不論由高姿勢作到矮姿勢，或由矮姿勢作到高姿勢，都需要身法柔和、協調和有力。如能經常鍛煉，對於培養體力、耐力、速度、靈巧和動作的準確性，都能起到積極的作用，使人體得到均衡的發展。

本書文字是請張文廣同志代為執筆，特此致謝。

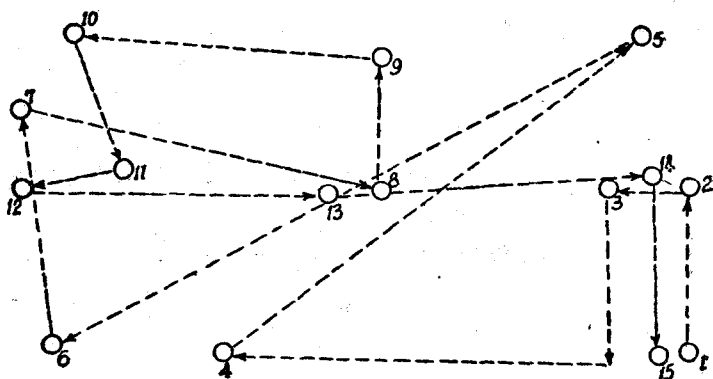
常 振 芳 1957. 9

一、四路查拳路綫和方位

行拳方位圖



行进路綫圖



二、四路查拳总譜

四路查拳“总譜”，是历代拳师口傳下来的，特录于此作为参考，如能熟讀“总譜”，可以帮助对拳套的記憶。

“变化無穷四路拳；	扶按撩陰腿当先；
抽袖撩襟鞍正跨；	套步冲捶右足彈；
上步夜叉探海式；	掀掌撩步跨鵬鞍；
挤步箭起黃鸞架；	套步冲捶势朝天；
陆海迎門三不顧；	提步箭踢栽捶势；
抽捶撤步跨双拳；	轉身接打騎馬势；
把捶立掌左腿悬；	引手劈掌挨身靠；
白鶴亮翅貫兩肩；	鯨魚合口摆势奇；
敗人誘敌回头观；	旋轉接打回馬腿；
撩掌跨虎穩如山；	活步二虎登山势；
劈拳挑打不容寬；	套步鷓子抓肩势；
霧云接打在里边；	提步跨虎崩双拳；
上步双抱怀中月；	撤步五子对双拳；
开步托掌頂心肘；	迎面劈掌上下翻；
套步顛筋多勇猛；	抬步抱膝双手展；
瀉步順掌攔正面；	穿掌护膝把腿卷；
上步接打順步腿；	側身左踩右足彈；
穿袖套步护肩掌；	敗势跌打势冲天；
抽梁換步急震步；	穿袖定心势單鞭；

手接七星忙撤步；順風擺柳勢法全。
有人要問拳名姓，四路查拳海內傳。”

三、查拳的基本手法、步法和腿法

一、手 法

拳——五指用力向內屈卷，拇指第一节压在食指、中指第二节上（圖1）。

掌——食指以下各指用力伸直併攏，拇指第一节向內勾屈（圖2）。

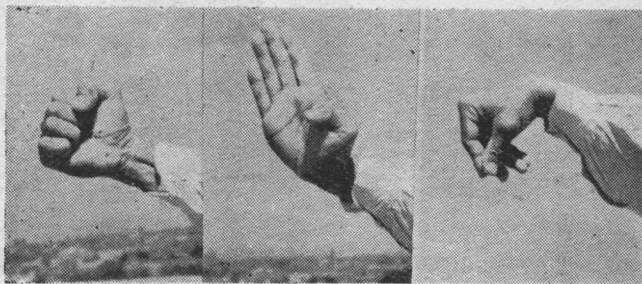


圖 1、

圖 2

圖 3

鈞手——五指指尖撮攏在一起，用力向內勾屈（圖3）。

二、步 法

騎馬勢——兩腳左右開立，距離約寬于兩肩；兩膝彎屈，膝蓋與大腿平行，兩膝和兩腳尖微向內扣，兩腳跟微向

外蹬；重心放在兩腿之間（圖4）。

虛步（分左右兩式）——兩脚一前一后，距離約半步；重心放在后脚上；后腿半屈或全屈；前腿微屈，脚尖點地，脚跟抬起。左脚在前叫左虛步；右脚在前叫右虛步（圖5）。



圖 4

圖 5

圖 6

弓箭步（分左右兩式）——兩腿一前一后，距離一大步，前腿彎屈，膝與脚尖垂直，脚尖微向內扣；后腿伸直，脚尖微向外撇。左脚在前叫左弓箭步（圖6）；右脚在前叫右弓箭步。

獨立步（分左右兩式）——一腿直立，一腿屈膝向上抬起，小腿下垂，脚面用力挺直並向內扣。右腿直立，左腿抬起叫右獨立步（圖7）；左腿直立，右腿抬起叫左獨立步。

前叉步——一脚向另一脚的前側方踏出，脚尖點地，兩腿成交叉狀。

后叉步——一脚向另一脚的后側方踏出，脚尖點地，兩腿成交叉狀（圖8）。

注——做叉步時如兩腿全蹲叫坐盤勢。

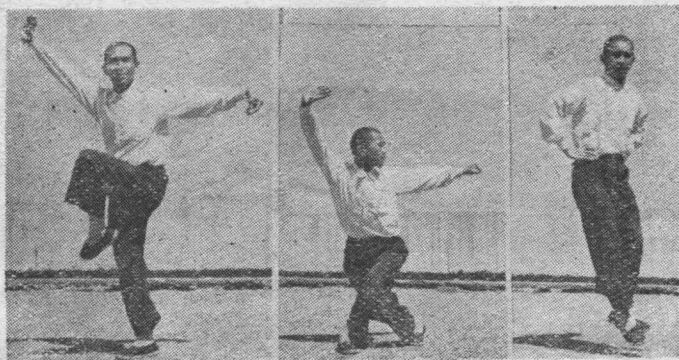


圖 7

圖 8

圖 9

趨步——一脚向前踏出一步，另一脚隨即稍离地，並跳落在前脚后面，前脚再向前一步（圖9）。

跳步——左脚向前踏出一步，右脚隨即离地向左脚前跳进落地，左脚再向前上一步（圖10）。

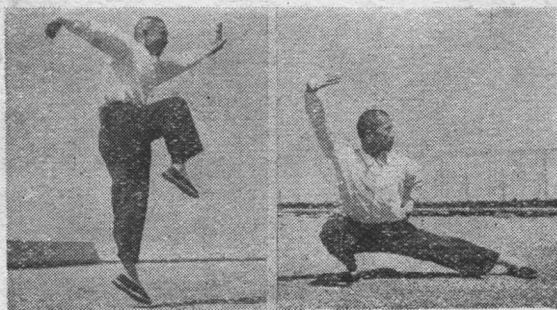


圖 10

圖 11

三、腿 法

仆腿（分左右兩式）——右腿屈膝全蹲（膝盖与脚尖稍向外撇），左腿仆下伸直，脚尖斜向前，叫左仆腿势（圖11）；左腿屈膝全蹲，右腿仆下伸直，叫右仆腿势。

踢腿（分左右兩式）——左腿直立，右腿屈膝抬起，右小腿隨即用力向前平踢脚背伸直，叫右踢腿（圖12）；右腿直立，左腿抬起踢出叫左踢腿。

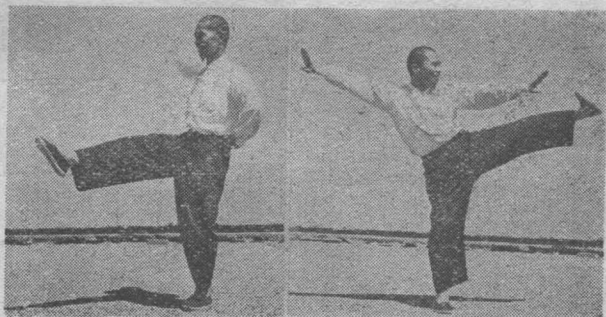


圖 12

圖 13

端腿（分左右兩式）——右腿直立，左腿屈膝抬起，隨即向左側端出，脚尖向上勾，叫左端腿（圖13）；反之叫右端腿。

四、动 作 解 說

預备势——立正姿勢（圖14）。

第一式 对拳

兩手握拳，由兩側向前相對，兩拳相距約二、三寸；上體微前傾，眼向左看（圖15）。



圖 14

圖 15

圖 16 之 1

圖 16 之 2

第二式 上步对拳

左脚向左前方踏出一步，右脚隨即向右前方踏出一步，左脚向右脚靠攏；同時兩拳變掌，翻轉使手心向上，用手背拍擊大腿，立即握拳由兩側向前相對，兩拳相距約二寸；眼向左看（圖 16 之 1、2）。

第三式 跨步引掌

左脚向左侧踏出一步，右脚隨即向左脚靠攏，同時右拳變掌，由右側經上方向前按于左肩前，手指向上；動作時眼看右手；左拳在原位置不動（圖 17 之 1、2）。

第四式 弓步擦掌

左脚向左侧踏出一步，成左弓箭步；同時兩手由下向左右分开；隨將左手按住左膝蓋，右臂伸直由下向左侧擦擊，手指向上，臂直並與肩齊平；眼看右拳（圖 18 之 1、2）。

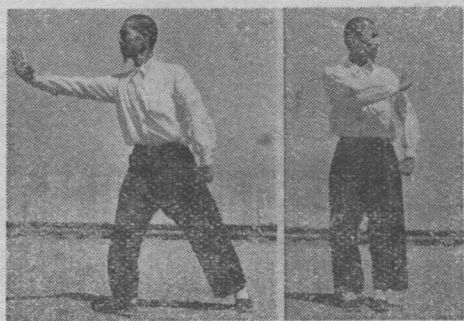


圖 17 之 1

圖 17 之 2

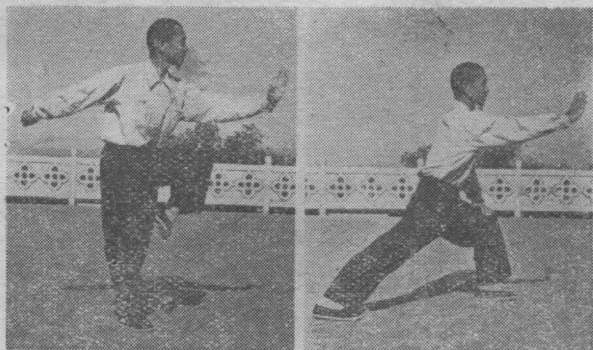


圖 18 之 1

圖 18 之 2

第五式 踢腿击掌

1. 右腿抬起，脚背伸直，小腿用力向前猛踢；同时左手收回右肋；左掌向前击出，手指向上，臂直与肩平；眼看左掌（圖 19 之 1）。

2. 右脚抽回向身后落地，成左弓箭步；同时左手握拳收回左肋抱肘，右拳变掌向前击出，手指向上，臂直与肩

平；眼看右手（圖 19 之 2）。

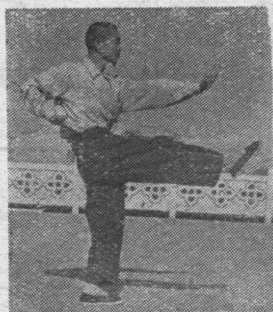


圖 19 之 1



圖 19 之 2

第六式 虛步穿掌



圖 20

左脚后退半步，左脚尖点地成左虛步；同时左拳变掌順右臂向前伸，手心向右；右手附在左肘里側；眼看左手（圖 20）。

第七式 撩襟亮掌

左手由右側經下向左侧勾掛，掛至左侧变鈎手；同时上体前弯，右手附在左肩前（圖 21 之 1）。右手由下經腹前向右上摆举，手心斜

向上，右臂成上弧形；左臂平举左侧，成鈎手；上体直起；眼向前看（圖 21 之 2）。

第八式 仆腿亮掌

上肢不变；左腿抬起，左脚向左侧伸出成左仆腿势；眼向前看（圖 22）。



圖 21 之 1

圖 21 之 2

圖 22

第九式 后又步擦掌

右腿抬起，右脚由左腿后踏出，上体向右轉成坐盤式，同时右手由上向前猛按后握拳收回右肋抱肘；左手由下向前擦掌，手指向上；眼看左掌（圖 23 之 1、2）。



圖 23 之 1



圖 23 之 2

第十式 併步 击拳

身体起立向左轉；右脚向左脚併攏。同时右拳向前直击；左手附在右肘里側；眼向前看（圖 24）。

第十一式 上步踢腿

左脚向前一步，随將右腿抬起，小腿用力向前平踢，脚背

伸直；同时右拳收回腰間抱肘；左掌向前直击，手指向上；眼看左手（圖25）。

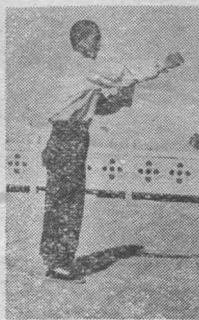


圖 24



圖 25

第十二式 上步插掌

右脚向前踏地，隨即進左脚成左弓箭步；同時左手由右側經左下方向左側后勾撇；右拳變掌向前下方插出，手心向左；右臂成斜形；上體前傾；眼看右手（圖26）。

第十三式 馬膂推掌

左手順右臂向前猛推，手指向上；右手握拳收回右肋；同時身體向右轉成騎馬勢；眼看左手（圖27）。

第十四式 虛步按掌

身體半面向右轉，左脚向前踏出半步，腳尖點地成左虛步；同時左手變鈎手，由下向前擺至左膝上端，臂成斜前舉；右手由后向前上方划弧附在左肘里側；眼看左手（圖28之1、2）。

第十五式 獨立勢

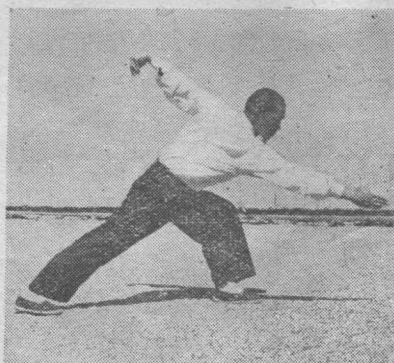


圖 26



圖 27



圖 28 之 1



圖 28 之 2

右腿直立；左腿屈膝向上抬起，小腿垂直，脚背伸直；左手向左后方平举，仍成钩手；同时右臂向右上举；掌心向外；眼看前方（圖 29）。

第十六式 上步双摆掌

左脚向前落地，右脚随即前踏一步；右手由右侧向前摆掌；同时右脚向右侧跳进一步，左脚立即向右脚併攏；同时



圖 29

兩掌由左側向右侧摆举；右臂直与肩平，手指向上；左手附在右肘里側；眼看右掌（圖 30 之 1、2）。

第十七式 跨步击掌

左脚向左侧横跨一步，右脚随即向左脚併攏；同时右掌变钩手，左掌向左侧横击，手指向上；身体微向左侧傾斜；眼看左掌（圖 31）。



圖 30 之 1



圖 30 之 2

第十八式 仆腿势

右脚原地不动，右腿屈膝全蹲，上体半面向左轉；同时左脚向左侧伸出成左仆腿势；眼向左看（圖 32）。

第十九式 后插步摆掌

左脚原地不动，右脚由左腿后向左侧插出，右脚尖点地成坐盤势；同时左手向左后方勾掛；右掌向上摆举，手心向上；右臂成半弧形；眼看左侧（圖 33）。