

中国传统武术丛书 卷一

洪述顺 著

拳

脚

功



陕西人民教育出版社



中國傳統武術叢書 卷一

拳脚功

洪述順一著

陝西人民教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

拳脚功/洪述顺著. —西安:陕西人民教育出版社,

2006.4 (中国传统武术丛书;1)

ISBN 7-5419-9572-X

I. 拳… II. 洪… III. 散打(武术) - 中国

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041714 号

中国传统武术丛书

(卷一)

拳脚功

洪述顺 著

出版发行	陕西人民教育出版社
地 址	西安市长安南路 181 号
经 销	各地新华书店
排 版	陕西省商南县顺意印务有限责任公司
印 刷	陕西海兰印务有限责任公司
规 格	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	17
字 数	261 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5419-9572-X/G · 8345
定 价	195.00 元(六卷) 26.00 元(卷一)

读者如发现印、装质量问题,请与印厂联系调换

厂址:西安市电子城双桥头村 电话:13379298315 邮编:710016



作者简介

洪述顺，陕西镇安人，1961年10月生。1985年参加工作，1989年考入西安体育学院运动训练专科学学习三年。曾任商州市体委武术教练、举重教练，国家二级武术教练，一级举重裁判，陕西省武术协会第三届委员会委员，商州市体委副主任、文化体育局副局长等职。现任陕西省镇安县人大副主任。

1990年前曾出版闯王武术首卷《双股剑》（未来出版社1985年出版）、《五套传统武术》（陕西人民教育出版社1987年出版）、《象形武术丛书》（12册，陕西人民教育出版社1996年出版），计200万字。本次奉献给大家的《中国传统武术丛书》（9卷，陕西人民教育出版社2006年出版），计300万字，系作者二十余年心血的结晶。

丛 书 出 版 策 划
本 书 责 任 编 辑
丛 书 装 帧 设 计
丛 书 版 式 设 计
内 文 插 图

李 宝 生
李 宝 生
曹 刚
李 宝 生
傅 健 全
傅 强



賀洪述祖老武術著作出版

整理優秀武術遺產

獻給民族偉大復興

徐才



甲申年春



中国传统武术丛书

编委 会



顾 问	李溪溥				
名誉主任	白云腾				
主 任	潘连生				
副 主 任	魏民洲	李明华	魏增军	苏明理	
编 委	辛继先	张志军	陈纯山	周树红	
	李邦印	杨 武	杨金祥	杨长亚	
	李进权	张永奎	权德庆	王甲训	
	岳春辉	罗均让	安庆学	王卫华	
	刘智美	朱崇和	雷 雨	高 健	
	王山稳	张 衍	赵百全	王林斌	
	金喜善	冯少贞	高荣发	赵东昌	
	张根学	陈亚斌	缪甲辰	王培仁	
	楚聚才	陈世俊	魏宽忍	陈 煜	
	肖关际	向 炜			



序

中国武术博大精深，源远流长，被世人称为国萃，在古往今来的军事和民族健身强体运动中发挥了重要的作用。在北京即将举办第29届奥运会之际，洪述顺同志倾心20余年，不辞劳苦，长途跋涉，几经往返，多次深入民间，自费考察晋、冀、鲁、豫、苏、浙、皖、川、鄂、陕、甘、宁、青、新等全国十余省（区）的传统武术套路，精心研究并整理的洋洋洒洒9卷约300万字的《中国传统武术丛书》隆重出版，实为中华武术界的一件幸事。作为同行与朋友，我特向他表示祝贺。

我与洪述顺同志结识，时值我由江南返陕供职于陕西省公安干校。由于共同从事武术专业，每次见面，免不了切磋技艺。1983年，国家体委、中国武术协会决定在全国范围内对传统武术进行挖整和普查工作。述顺同志积极响应，深入省内外民间，搜集与挖掘蕴藏和流传在民间的优秀传统武术套路、功法。1990年以前，相继出版了14卷200余万字的武术书稿，其中《五套传统武术》一书初版就在全中国发行了5万余册，极大地繁荣了武术事业，的确难能可贵。此后该同志一如既往，继续虚心向民间众多武术专家学习请教，坚持挖掘整理民间的优秀拳种和套路，其对中华传统武术持之以恒，坚韧不拔，心纯志毅的追求精神，足为武林同仁效法。该丛书分为3类，一为梅花拳套路；二为归纳创编的20套拳械套路与拳脚功；三为闽王武术拳械套路。

梅花拳套路，系作者师从近代红拳宗师李万福先生的嫡传门人钱承德而记述。该拳隶属于红拳拳系的花拳精典之套路，拳法以撑斩为母，勾挂为能，势功行美，繁华藻丽，讲究势势要亮，脚脚见将，殊能展现西拳的

序

风神韵势。

20套刀枪剑棍拳套路及拳脚功分布在6部书中，是作者的倾心之作。其套路姿势雄壮，力法快长，起伏转折，闪旋挑撩，蹿蹦跳跃，快打硬劈与刁打巧击有机结合，进退自如，全身贯串，协调一致，身法敏捷，气力合一，八法并用，刚柔相济，攻防兼备，虚实结合，变幻莫测，属传统武术长拳类拳械套路。

三是根据民间流传的明末农民起义领袖李自成而命名的闯王武术9个拳械套路整理成的上中下3卷100万字的闯王武术。其拳械套路风格朴实明快，严密紧凑，沉实稳健，协调整齐，身法敏捷，手脚并进，收放快速，攻防兼备，进退有法，手法多变，刚柔相济，虚实结合，气力合一，属优秀传统长拳类拳械套路。

总之，这套丛书时值国人迎奥之际出版发行，对弘扬奥运精神，促进全民健身，发展武术事业，使中华民族之瑰宝——武术项目早日进入奥运赛场都将起到有益的作用；对广大青少年和武术爱好者强身健体，培养勇敢无畏精神也无疑会起到较好作用。同时，这套丛书也适用于体育工作者、公安、武警、解放军战士、保卫人员、各类健身群体，尤其可作为大中小学生、文武学校体育课内外的参考教材。

长期以来，在我从事武术竞赛和武术教学过程中时常想到的是，我们陕而不仅是中华民族的发源地之一，而且是中国武术红拳的故乡。20世纪30年代，曾经出版过颇有影响的武术著作，即徐震编辑的《苌氏武技书》，张汉鼎的《九山拳术诀要》和王新舞的《太极拳法阐宗》。其中《九山拳术诀要》乃红拳历史上第一部专著，该书序跋中简约而清晰地记述和记录了清代著名的历史人物、主要套路、功法和闻名武林的东枪西棍（六合枪法和单双头棍法）。东枪西棍关中拳、西红东查早已名扬武林，长安又系诸派武术汇集和藏龙卧虎之地。令人遗憾的是建国50余载，省内少有堪称份量的力作。目前振兴传统武术之举令人鼓舞，我们热切地希望更多有志于武术事业的仁人志士勇于参与，使更有份量的专著不断面世。是为序。

杨宝生

甲申年重阳于西安

前 言

武术，是中华民族传统文化中的瑰宝，在我国有着悠久的历史。20世纪90年代，武术已遍及世界，成为全球人民喜爱的运动项目。尤其是近20年来，中国武术协会与国际武术联合会多次举办世界级武术比赛和交流，使中国武术登上了世界体坛。特别是第十一届亚运会，武术被正式列入比赛项目，从而使中华民族这一优秀文化遗产更加光彩夺目，发扬光大，也为武术走进奥运会赛场打下了坚实的基础。

自上个世纪70年代末以来，中国国家体委、中国武术协会为抢救民间优秀传统武术套路，曾多次召开会议并下发文件，要求做好民间传统武术的挖掘、整理、研究与编写工作。从而，使武术之花更加争芳斗艳，大放异彩。《拳脚功》一书，正是这种情况下的产物。

为了编好《拳脚功》一书，作者在陕西省体育局和商洛市委、市政府、市体育局领导的关怀下，长途跋涉，几经往返，深入走访民间，考察了晋、冀、鲁、豫、皖、苏、浙、川、鄂、陕、甘、宁、青、新等十几省市的传统武术套路及练功手法，搜集了大量的历史资料。同时，我们结合自身多年练功的体会，本着“去伪存真，去粗取精，吸取精华，继承发扬”的精神，集南北技击之长，经反复推敲和数百次演练，归纳创编了《拳脚功》一书。本书分为三编11部分。第一编由手型、手法及图例说明、柔韧功、腿法功、步型及步法功、平衡功、腾空跳跃功、跌扑滚翻功、冲拳及推掌功等内容组成；第二编由16套武术操组成；第三编由拳脚功、腿腹力量功等内容组成。全书26万字，726幅练功插图，图例代号用英文大写字母“A、B、C、D……W”等表示，这样做一是由于图例较多，为了区别明

前/言

显；二是便于教学及普及，可直接称为“A功”或“B功”等；三是防止在编辑印刷出版过程中错位与混杂。

拳脚功是习练中国传统武术的基本功。因此，我们将《拳脚功》一书列为这次出版的《中国传统武术丛书》的第一卷。在创编与写作上力求理论与实践相结合，既考虑有一定理论深度，又考虑适合人群多普及面广的实际需要，特别是考虑独生子女越来越多，众多父母“望子成龙”心切，期盼子女体强智高的心理要求，我们增编了适合幼儿健身的内容。本书对武术工作者、大中小学体育教师、广大武术爱好者、各类家庭、不同人群的教学与健身强体都具有一定的参考价值；特别适用于公安、武警、解放军战士、保卫人员。同时，亦可作为大中小学生学习体育课内外练习的教材及各类武术、文武学校教学专业用书。

在创编本书的过程中，曾得到众多武术前辈和同仁、同志、朋友的关心，西安体育学院在本丛书的出版中，高度重视，并给予支持。傅健全、傅强等二同志为本书技术动作插图，于欣阳、屈桂荣等二同志为本书技术动作摄像，崔强民同志进行了文字加工，中国国家体委前副主任、亚洲武术联合会前主席、中国武术协会前主席、中国武术协会顾问徐才老先生为本丛书题写贺词，陕西省人大前主任李溪溥老先生担任编委会顾问，陕西省人大副主任、著名书法家白云腾先生为本丛书题写书名并担任编委会名誉主任，陕西省人民政府副省长潘连生先生担任编委会主任，中国武术学会委员、著名武术家、西安体育学院武术副教授杨宝生先生为本丛书写序，在本书即将付梓之际，谨向上述单位、领导、同志表示衷心的感谢。

本书的出版，对我国传统武术套路的整理、优秀练功手法的挖掘、人类健身项目的丰富、武术运动的发展与普及将起到有益的作用。特别是在北京2008年第29届奥运会召开前这个重要历史时刻出版本丛书，更加有助于世界武术运动的发展。

谨以此书献给我国首次承办的北京2008年第29届奥运会的召开。

编委会

2005年10月

序	001
前 言	001

第 一 编

一 手型、手法及图例说明

1. 手型、手法及图例说明简述	001
2. 手型	002
3. 手法	002
4. 图例说明	005

二 柔韧功（静力练习）

1. 柔韧功（静力练习）简述	006
2. 准备活动	007
3. 压腿	013
4. 肩关节	021
5. 腰关节	025
6. 扶肋木桩侧、正、后擦踢腿	031
7. 劈叉	034

三 腿法功（动力练习）

1. 腿法功（动力练习）简述	040
2. 伸展腿功	041

目/录

3. 伸屈腿功	058
4. 扫转腿功	074
5. 击响腿功	079
四 步型及步法功	
1. 步型及步法功简述	090
2. 六种常用步型	091
3. 六种变换步型	094
4. 进退行踏跪等步法	096
5. 纵跳跃击步法	097
五 平衡功	
1. 平衡功简述	098
2. 提膝平衡	099
3. 举腿平衡	099
4. 半蹲平衡	100
5. 低式平衡	101
6. 全蹲平衡	101
7. 俯仰倾拧平衡	102
六 腾空跳跃功	
1. 腾空跳跃功简述	104
2. 直身飞腿功	105
3. 转身跳跃功	113
4. 旋转跳跃功	115
5. 空翻功	120
6. 头手翻功	122
七 跌扑滚翻功	
1. 跌扑滚翻功简述	124

2. 鲤鱼打挺功	125
3. 栽碑功	125
4. 乌龙绞柱功	126
5. 扑地蹦功	127
6. 侧卧剪腿功	128
7. 黄龙十八滚地功	129
8. 翻身腾空摔背功	131
9. 倒蹬功	132
10. 腾空前刺平摔功	132
11. 腾空双蹬摔背打挺功	133

八 冲拳及推掌功

1. 冲拳及推掌功简述	136
2. 冲拳	136
3. 推掌	138

第 二 编

九 武术操功

1. 武术操功简述	140
2. 弓步冲拳	141
3. 马步搂手 (千把转)	143
4. 仆步搂手冲拳	146
5. 马步推掌冲拳	148
6. 仆步左右穿掌	150
7. 搂手进步冲拳	154
8. 进弓步架冲拳	157
9. 进弓马步推掌	159
10. 倒叉步穿掌	163
11. 叉步翻腰	168
12. 进步冲拳	172

目/录

13. 砸拳弹腿	176
14. 左右连环掌	181
15. 正反连环拳	185
16. 正反五步拳	194
17. 盘裹刺抄掌	202

第 三 编

十 拳脚功

1. 拳脚功简述	208
2. 小臂内外击桩功	209
3. 手掌拳击拍 (铁沙掌) 功	211
4. 脚踢木桩功	216
5. 左右三连拳 (散手拳法) 功	220
6. 左右直勾拳 (散手拳法) 功	225
7. 沙袋砸肘顶膝功	228
8. 沙袋拳脚功	229
9. 掌拳指撑功	237
10. 单扇翅功	238

十一 腿腹力量功

1. 腿腹力量功简述	241
2. 单双腿深蹲功	242
3. 跳台阶功	245
4. 仰卧起坐 (腹肌) 功	248
5. 两头起功	249

后 记	251
-----------	-----

一 手型、手法及图例说明

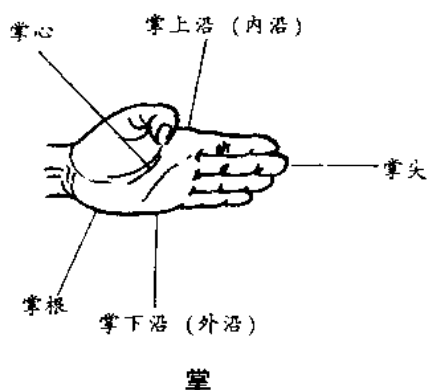
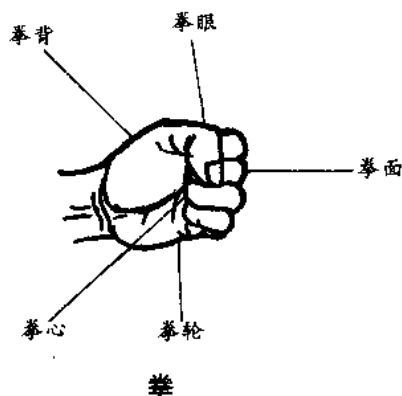
1. 手型、手法及图例说明简述

手型 主要讲述拳、掌、勾三种。这是武术中经常用到的手型，有着极其重要的作用。手型正确，便于发力和击打，也可以助拳式。

手法 分掌法、拳法、肘法、搂法等四方面。在掌法中主要讲述刺掌、推掌、挑掌、穿掌、插掌、撩掌、劈掌、砍掌、按掌、拍掌、亮掌、盖掌、撞掌、托掌、摆掌、捋掌、挂掌、削掌、掖掌、撑掌、抡掌、架掌等22种。拳法中讲述冲拳（分前冲、上冲、侧冲）、劈拳（分前劈、侧劈、抡劈）、撩拳（分正撩、反撩）、贯拳、崩拳、栽拳、砸拳、抄拳、掏拳、钻拳、炮拳（架打拳）、挑拳、抱拳、架拳、压拳、抖拳、撑拳、横拳等18种。肘法中主要讲述掩肘、顶肘、盘肘、架肘等4种。搂法，主要讲述搂手、刁手、缠手、舞花手等4种。

图例说明 主要介绍上下肢运动路线，左右转体，停顿后再前进等。

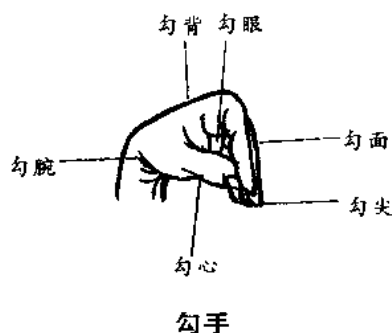
2. 手 型



拳：手掌展开，四指（食指、中指、无名指、小拇指）并拢紧握，拇指回扣压在食指和中指的第二节上（见图）。

掌：手掌展开，四指关拢且掌尖外翘，拇指回扣在掌上沿（见图）。

勾手：五指捏紧成一撮，勾尖回勾（见图）。



3. 手 法

(1) 掌法

①**刺掌：**单掌或双掌由腰侧向前或向上或向左或向右刺出，为刺掌。