

中国传统武术丛书 卷二

洪述顺 著

五套拳术



陕西人民教育出版社



中國傳統武術叢書 卷二

五套拳術

洪述順 一著

陝西人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五套拳术/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; 2)

ISBN 7-5419-9572-X

I. 五… II. 洪… III. 拳术(武术) - 中国
IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041713 号

中国传统武术丛书

(卷二)

五套拳术

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 20.5
字 数 315 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) 31.00 元(卷二)

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1990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 李宝生
本书责任编辑 贾行宪
丛书装帧设计 曹刚生
丛书版式设计 李宝生
内文插图 傅健全
傅强



賀洪述祖先生武術著作出版

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题词



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；三为闯王武术拳械套路。

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，勾掛为能，势功行美，繁华藻丽，讲究势势要亮，脚脚见将，殊能展现西拳的风神韵势。

序

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，闪捷挑撩，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，我们陕西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《花氏武技书》，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而棍（六合枪法和单双头棍法）。东枪而棍关中拳、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拳令人鼓舞，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而世。是为序。

杨宝生

甲申年重阳于西安

前 言

武术,在我国有着悠久的历史。在20世纪90年代,武术已经遍及世界,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。特别是第十一届亚洲运动会中,将其列入正式比赛项目,更加使中华民族的优秀文化遗产——武术瑰宝,光大于亚洲,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文化武术套路,曾多次召开会议并下发文件,强调做好民间传统武术的挖掘、整理、研究与编写工作。从而,使武术之花争芳斗艳,大放异彩。《五套拳术》一书,正是这种情况下的产物。

为了编好《五套拳术》一书,作者在陕西省体育局,商洛市体育局和各级领导的关怀下,长途跋涉,几经往返,多次走访民间,考察了晋、冀、鲁、豫、苏、皖、浙、鄂、川、陕、甘、宁、青、新等十余省市的传统武术套路,搜集了大量资料,由少林拳、华拳、红拳、炮拳、翻子拳、劈挂拳、通背拳、黑虎拳和西北地方性拳术等数种传统拳术套路的基础上,本着“吸取精华、去伪存真,去粗取精、继承发扬”的精神,结合南北技击之长,经数百次演练、思索、推敲、归纳创编成插拳、截拳、连拳、劈拳与整理了钱承德老拳师继承的梅花拳。全书约30万字,837幅插图;分为拳术概略、上编和下编三部分。本书拳术风格独特,结构严谨,浑厚朴实,舒展刚健,快打硬劈,放长击远,连环击打,闪展挑撩,撑斩勾挂,刁打巧击,手脚并进,招招相续,手手相应,腿法多样,身法敏捷,气力合一,刚柔相济,柔中寓刚,虚实结合,攻防兼备,进退有方。易学易懂,有很好的防身自卫、强身健体的实用价值与体育医疗作用。为了本书更加适

前/言

应不同性别与不同年龄组的人们习练,特将梅花拳中的精华部分提取了34个手法组合,使人们学会一两个手法即可达到健身强体和御敌的作用。

《五套拳术》一书,按中国传统武术丛书顺序,列为第二卷。它的创编和整理,得到了许多同志的帮助,王西文同志为技术动作照片放大,南美容、于欣阳同志为技术动作摄影,傅健全、傅强二同志为技术动作插图,崔强民同志进行了文字加工,王东洲同志在百忙中前往钱老拳师住处,协助整理,特别是钱承德老拳师及他的全家人的支持与帮助,梅花拳得以完整的整理。西安体育学院对本书的出版给予了帮助,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词,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,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,对此,谨向以上单位、领导、同志、朋友表示衷心的感谢。

本丛书的出版,对我国传统武术套路的整理、人们健身项目的丰富、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

一 拳术概略

1. 五套拳术综述	001
2. 拳术手型及图例说明	002
3. 拳术基本功法则要求	004

上 编

二 捅拳

1. 捅拳简述	009
2. 捅拳拳谱	011
3. 捅拳组合名称	012
4. 捅拳动作说明	013
5. 捅拳路线示意图	051

三 截拳

1. 截拳简述	052
2. 截拳拳谱	054
3. 截拳组合名称	055
4. 截拳动作说明	056
5. 截拳路线示意图	092

目/录

四 连拳

1. 连拳简述..... 093
2. 连拳拳谱..... 096
3. 连拳组合名称..... 097
4. 连拳动作说明..... 098
5. 连拳路线示意图..... 139

五 劈拳

1. 劈拳简述..... 140
2. 劈拳拳谱..... 142
3. 劈拳组合名称..... 143
4. 劈拳动作说明..... 144
5. 劈拳路线示意图..... 181

下 编

六 梅花拳

1. 梅花拳简述..... 182
2. 梅花拳拳谱..... 185
3. 梅花拳组合名称..... 187
4. 梅花拳动作说明..... 189
5. 梅花拳路线示意图..... 261

七 梅花拳手法

1. 梅花拳手法小组合名称..... 262
2. 梅花拳手法小组合动作说明..... 000

- 后 记..... 307

一 拳术概略

拳术概略，是指本书五套拳术的创编、继承整理的简况、手型及图例说明、基本功法则的要求。

1. 五套拳术综述

(1) 上编四套拳术，属传统拳术之一。它是根据人类运动的基本特征，并结合武术攻防技法创编而成。这四套拳术是在考察民间流传的少林拳、红拳、华拳、炮拳、翻子拳、劈挂拳、通背拳、黑虎拳以及西北地区地方性等拳术的基础上，本着“吸取精华，去其糟粕，去伪存真，去粗取精，继承发扬”的精神，综合南北技击之长，经数百次演练、思索、推敲创编而成的。其套路风格独特，结构严谨，舒展刚健，浑厚朴实，快打硬劈，手脚并进，刁打巧击，腿法多样，手法灵活，桩步稳健，全身贯串，协调整齐，身法敏捷，气力合一，柔中寓刚，刚柔相济，虚实结合，攻防兼备。

四套拳术（称之为四路拳术）按套路顺序是：一路插拳，二路截拳，三路连拳，四路劈拳。插拳，是由基本传统手法和基本弓架组成，套路中没有安排翻腾跳跃和难度较大的动作组合。以基础练习为核心，使之形成较扎实的传统拳术功底。截拳，由基本传统手法、腿法与基本弓架及飞脚

旋风组成, 套路中侧踢(背剑腿)、旋风脚、飞腿使截拳风格显明, 除练习传统基本手法、弓架和腿法外, 还可初步练习旋转动作, 较插拳难度有所增加。连拳, 以传统手法、传统弓架与飞脚、纵跃、摆莲、腾越组成, 套路难度较插拳、截拳有所加大。劈拳, 由传统的开合手法、底盘弓架及摆、腾、旋、跃动作所组成, 难度与速度在这四套拳术中属最大的。通过这四套拳术的练习, 从简到繁, 由易到难, 能够逐步形成较强的拳术功夫, 增强人体的运动机能, 掌握一定的徒手防卫、健身技术。

(2) 下编梅花拳, 属红拳拳系的花拳梅典套路拳法。是根摆陕西咸阳市老拳师钱承德先生继承的西北著名武术家“黑虎邢三”的梅花拳整理而成。在上个世纪八十年代末期, 几经前往钱老拳师住所, 并承蒙钱拳师的大力支持与毫无保留的传授, 方能成书。也算是钱承梅老拳师对民族体育的贡献。

梅花拳, 风格独特, 结构严谨, 撑斩勾挂, 刁打巧击, 身法灵活, 进退有法, 手法奥妙, 腿法多变, 虚实结合, 刚柔相济, 招招相续, 手手相应, 既快速勇猛, 又腾梅闪展, 有较好的健身、强身、防身的实用价值和体育医疗作用。

为了使更多人了解与习练梅花拳, 掌摆一招两式健身和防卫技术, 特将套路中的几十个精华组合动作提取, 组成34个手法小组合, 适合各类人练习, 有一拳退敌之作用。

2. 拳术手型及图例说明

(1) 拳术手型

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

掌: 手掌展开, 四指并拢且指尖外翘, 拇指回扣贴在掌上沿。(见图)

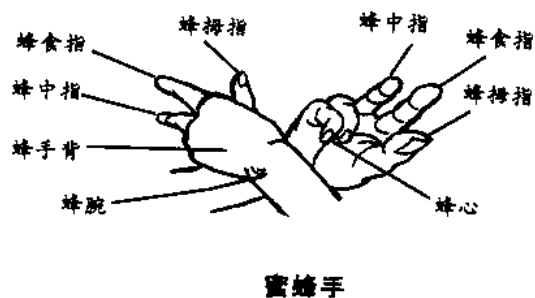
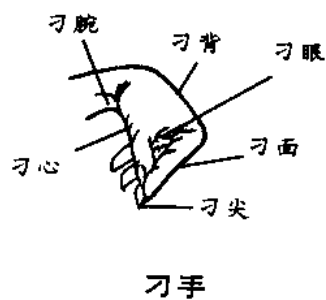
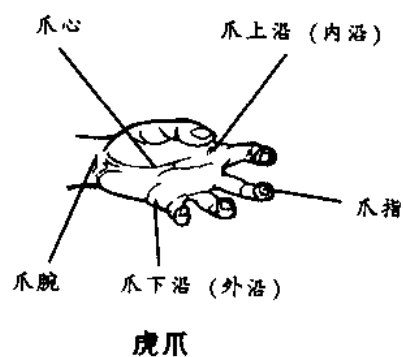
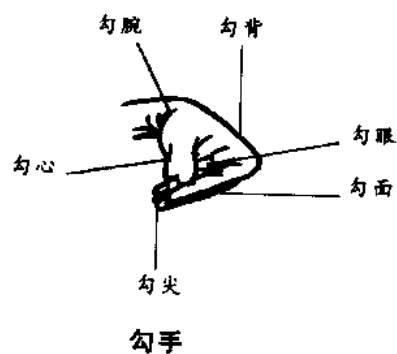
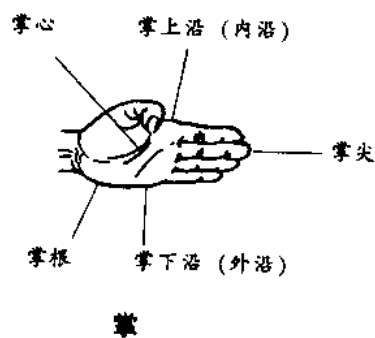
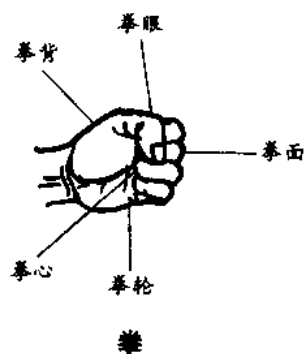
勾手: 五指紧捏成一撮, 勾尖回勾。(见图)

虎爪: 五指分开, 指的前两关节微回扣, 做爪时指要用力。(见图)

刁手: 拇指、食指、中指捏拢, 无名指、小拇指随同前三指回勾。(见图)

蜜蜂手: 两手腕交叉, 无名指和小拇指回扣, 其余三指展开, 指尖外

翘。(见图)



(2) 图例说明

—— 右手、右脚动作路线。

..... 左手、左脚动作路线。

→ → → 停顿后再前进。

↺ ↻ 左、右碾地转体。

上一动作的箭头，表示下一动作的运动路线。

3. 拳术基本功法则要求

它是由步型、步法、手法、腿法、腾空腿法及腾空转体五方面所组成。

(1) 步型

①弓步：前脚微内扣，全脚着地，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝部约与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚着地踏实。

②马步：两脚左右开立约为自脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平，两膝微里扣，双脚踏实。

③仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚踏实，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，脚尖内扣，全脚踏实。

④虚步：后脚斜向前方，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地；前腿微屈，脚背绷直，脚尖虚点地面，两膝间隔一掌宽，前后脚相距自脚长一脚半。

⑤歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚脚跟离地，臀部坐于后脚小腿上（或脚后跟上）。

⑥丁步：两腿半蹲并拢，一脚全脚着地支撑，另一脚停在支撑脚内侧，脚尖点地。

⑦半跪步：前脚屈膝，脚尖微扣（或直向前）踏实，大腿接近水平；另一脚距前脚自脚长三脚半，后跟抬起，前掌着地，屈膝半跪。

(2) 步法

①进步（上步）：后脚向前迈步。

②退步：前脚向后退步。