



藍素貞編著

綿拳

人民教育出版社

綿 拳

藍 素 貞編著

統一書号：7015·440

綿 拳
藍素貞編著

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 28千字 印張 1 $\frac{14}{32}$

1957年7月第1版

1957年7月第1次印刷

印数：1—4,700册

定 价 [7] 0.15元

責任編輯：史玉英 封面設計：喜 栋

出版者的話

藍素貞同志根据我國固有的綿拳，經過研究并参考了体操、舞蹈的动作和体操的編制原則，改編成这个新型的拳套。

这套拳改編后，作者曾在1953年全國民族形式体育表演及競賽大会上表演过，受到观众的欢迎，引起了廣大武術界人士的重視。由于拳路中的一些动作，突破了原有的武術風格，因而在部分武術界人士中也提出不同的看法。

武術的研究、整理工作現在还只是个开端，我們出版“綿拳”，一方面是为了適應武術爱好者对武術書籍的需要；另一方面也是为了供武術研究、整理工作者参考，借以進一步探討一下武術整理、研究的方法、道路。希望讀者，特別是武術界人士多多提出寶貴意見。

目 录

第一章 綿拳的风格、价值及整理的经过.....	1
一、綿拳的风格.....	1
二、綿拳的价值.....	2
三、整理綿拳的经过.....	2
第二章 綿拳的内容.....	6
一、綿拳的动作.....	6
二、綿拳的路线圖.....	7
第三章 綿拳的基本动作.....	8
一、手法.....	8
二、步法.....	8
三、腿法.....	11
第四章 綿拳的动作解說.....	15
第一段 倒打紫金关.....	15
第二段 金雞起落、旋轉、展翅.....	17
第三段 坐盤穿踢、前后劈叉.....	24
第四段 五种平衡.....	28
第五段 回头望月、探海取珠、鷗子翻身.....	32
第六段 四种旋轉.....	37
第五章 綿拳的輔助运动.....	38
一、准备活动.....	38
二、輔助运动.....	41
三、整理运动.....	42

第一章

綿拳的风格、價值及整理的經過

一、綿拳的风格

“綿拳”是一种以柔見稱的拳術。動作大方，舒展柔和，性質與太極拳相似。不同的是出拳須有力，起、伏、縱、跳的動作具有一定的靈敏性，平衡動作較多，整個拳套的活動量也較大。經過整理後，在拳套中增加了一些旋轉動作，對靈敏性的要求有了進一步的提高。

（一）綿拳的手法、步法和腿法

在整個的拳套中包括許多基本動作：。屬於手法的有拳、掌、鉤手；步法中有虛步、馬步、弓箭步、鋪腿、坐盤、蓋步、倒叉步、金雞獨立、墊步；腿法中有踢腿、倒打紫金關、旋風腳、掃趟腿、虎跳、旋子。整套動作中有起、有落、有行勢、亦有停勢。動作時，要求手到眼到（或眼到手到），兩腿與全身的动作要配合協調。

（二）整理後的綿拳與體操的關係

綿拳有許多動作與體操相似，所以在整理過程中，參考了體操的編制原則和蘇聯的先進經驗，作了一些改進。

在動作方面增加了挺胸展臂、向前和向后盡量收縮與伸張的緩和彎腰、柔美的劈叉、仰身平衡、連續的快速旋轉以及雙臂揮舞等動作。在動作的排列上，將簡單的與複雜的動作，按照它的難易程度連結起來。動作時，上體始終保持挺

直，举止从容不迫，有節奏地進行呼吸，避免不必要的緊張和吃力。

（三）整理后的綿拳与舞蹈的关系

在动作中增加了躍步、用脚尖先着地的走步和跑步。整个的动作过程，節奏鮮明，有大小、快慢、輕重、起伏等各种不同的旋律，要求姿势优美。

二、綿拳的价值

綿拳虽是一种較柔和的拳術，但在整套动作中具有一定的力量和速度，使肢体得到平均發展，能培养动作的准确、协调和灵敏性，同时还可培养勇敢、坚毅的精神。

由于它的动作性質接近体操和舞蹈，因此可以訓練肢体敏捷、輕盈，保持正常和优美的姿势。同时它是一种柔軟的运动，可以使關節灵活，增强韌帶的彈性。动作时，要求尽量的收縮、开張，这样就可以擴大肺活量，改進心臟机能。拳路中的平衡和旋轉动作能訓練前庭神經和內臟的適應能力，并能促進血液循环和新陈代谢，使內部机能旺盛，精神飽滿。

三、整理綿拳的經過

当我最初練習綿拳的时候，老师曾將綿拳中原有的俯臥撐行到突然地翻扑仰臥的劇烈动作和他認為女子練習起來不美觀的“抖臂”动作減去，因此使我在鍛煉中沒有受到伤害，并培养了我对姿态美的欣賞和研究綿拳的兴趣。当时我对研究和整理的方向与目的是不明確的，僅在老师的指導与

同意下，將開始時的“抖臂”動作，改為“倒打紫金關”，主要理由是因為“綿拳”着重腰、腿的訓練，而“倒打紫金關”正是練習這兩部分的動作，覺得這樣改法比較合適。同時在看了蘇聯藝術體操影片後，在創作方法上得到了很大的啟發，他們在編制體操時結合了舞蹈的動作，使整套動作帶有鮮明的節奏和優美的形象，從而增加了練習人的興趣。我國的武術，也具有一定的鍛煉價值和藝術價值，有濃厚的民族風格，也有廣大的群眾基礎，如能加以研究、整理使它走向正確的道路，則能成為一種良好的運動項目。這樣便加強了我鑽研和改造“綿拳”的興趣與決心。我整理綿拳是分兩個步驟進行的：

（一）熟練和掌握——首先經過不間斷地練習與反復地鑽研，熟練掌握綿拳的全部動作。

（二）發現問題，研究和改進——綿拳既是以柔見稱的拳術，其中存在的某些易於影響生理和不科學的地方就應該剔除與改進。首先我將綿拳整個內容根據其活動情況，劃分為六段，並找出各段動作的特点。然後依次地進行研究和整理。

第一段的重點動作是“倒打紫金關”。這是一個需要全身關節靈活和肌肉協調配合的動作。由於在這一動作的前面沒有準備動作，因此在動作的过程上顯得太突然，動作不易協調，而且容易受傷。於是在這一動作的前面增加了挺胸抬頭的舒展動作和向前俯身貼腿與向後彎腰的有關動作。這樣可以增加動作的協調性，避免受傷；而且在排列上也顯得系統些。從動作的形態上來看，成為連續、緩和、從容而舒展

的动作，同时可以减少突然地紧张和吃力的现象。

第二段是以“金鸡起落”、“旋转”、“展翅”为重点动作。我想使它动作的轻重、快慢、大小表现得明显和自然。如金鸡落步时是慢而轻，马步平掌时是快而重，金鸡旋转时（用右脚尖旋转）是快而轻，铺腿穿掌时是慢而重，金鸡展翅时动作大，左臂内扣时动作小等。

第三段是以“坐盘穿踢和前后劈叉”为重点动作。坐盘穿踢时，应使起伏动作明显。在铺腿时身体尽量接近地面。穿掌后，右腿伸直向前上方踢起使动作成波浪形。“前后劈叉”的动作，原是两脚突然分开劈下与跳起，在全部动作过程中显得很不调和。由于髋关节的韧带骤然伸张与收缩，会失掉弹性，也很容易受伤，同时动作吃力，会使情绪紧张。因此当右腿踢起后，左脚轻轻地一跳，两脚前后落地，右腿慢慢地向前滑出，这样既不容易受伤，也不会感到吃力，并且可使动作显得轻盈、柔和。两腿跳起离地的动作，改为用左腿由后向前、向右平扫，使它在右腿的外侧踏下，来支持体重，同时两臂左摆，并用头和腰向左后方扭转的力量，来带动右腿离开地面，使上体向右旋转一周。这个动作的好处，不单靠髋关节来负担起身、抬腿的重量，而且其他部分都能配合这个动作。做起来既省力、美观，而且在锻炼上也较全面。

第四段的内容主要是五种平衡动作，由一脚直立，另一脚离地向侧、向后、向前上方举起，以及两个相似的一腿屈蹲，另一腿在前、后举起的平衡。整理时，为了使本身的感知能力发展得平衡，就将后一个屈蹲向前举腿的平衡，改为

仰身平衡。在練習这些动作时，要求姿势柔和、优美而有力，因此呼吸必須平靜，动作应尽可能緩慢些。

第五段的重点动作：(1) 回头望月——腰部尽量向右后轉。(2) 探海取珠——原來的动作是左、右兩脚交換的燕式平衡，由于在排列上感到有些重复，同时动作过程也比較平淡，因此將右脚支持的燕式平衡动作保留，而將左脚直立、右腿后举的动作，改为右腿后上举，上体前倒，兩手抱左腿后部，臉貼左腿的动作（就是現在的“探海取珠”）。它的优点是手、脚、头三部分的力量集中。(3) 鶴子翻身——这是緊接着探海取珠之后就翻身成靜止的动作。原來在“动”和“靜”上沒有提出过明確的要求，动作时顯得慌乱和緊張，現在要求在动时要“敏捷”、“矯健”，靜时“健美”、“和諧”，使动静分明，这样动作起來就較生动、活潑。

第六段內容主要是四种旋轉动作，原來只有扫趟腿与旋風脚兩種，整理时在前面加上了虎跳、旋子兩種旋轉，这样不但使动作多样化，而且在鍛煉上也加强了內臟的適應能力。

整理后个人有下列几点体会：

(一) 整理时要尽量使动作有科学的理論根据。

(二) 整理工作必須在熟練和掌握該項技術的基礎上來進行。

(三) 增加或修改动作，必須从原有的內容和特点上，發揮它的实用与藝術价值。

第二章 綿拳的內容

一、綿拳的動作

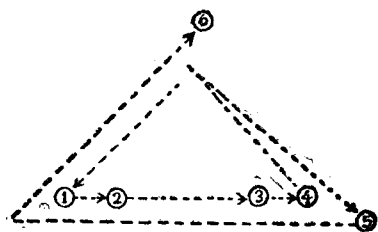
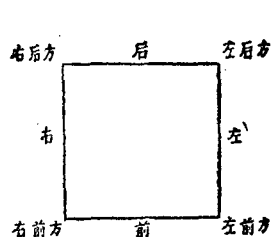
綿拳的全部動作共分六段，有37個8拍，動作有快、有慢。

- | | | |
|-------------|---------------|-----|
| 第一段： | (一) 虛步立掌 | 8拍 |
| | (二) 白鶴亮翅 | 8拍 |
| | (三) 俯身貼腿 | 8拍 |
| | (四) 向后彎腰 | 16拍 |
| | (五) 倒打紫金關 | 8拍 |
| 第二段： | (一) 馬步平拳・金雞獨立 | 8拍 |
| | (二) 金雞展翅・金雞落步 | 8拍 |
| | (三) 弓步平拳・金雞獨立 | 8拍 |
| | (四) 金雞轉身・金雞落步 | 8拍 |
| | (五) 鋪腿穿掌・反身平拳 | 8拍 |
| | (六) 金雞起落・退步平拳 | 8拍 |
| | (七) 金雞展翅 | 8拍 |
| 第三段： | (一) 金雞落步・坐盤穿掌 | 8拍 |
| | (二) 鋪腿穿掌・踢腿 | 8拍 |
| | (三) 前後劈叉 | 8拍 |
| | (四) 俯身貼腿 | 8拍 |
| | (五) 掃腿・轉身平拳 | 8拍 |

- | | |
|--------------------|----|
| 第四段：（一）墊步反身撩掌 | 8拍 |
| （二）金鷄獨立 | 8拍 |
| （三）側伸平衡・燕式平衡 | 8拍 |
| （四）側坐平衡進行過程 | 8拍 |
| （五）側坐平衡・燕式平衡 | 8拍 |
| （六）金鷄獨立 | 8拍 |
| （七）仰身平衡 | 8拍 |
| （八）朝天凳 | 8拍 |
| 第五段：（一）上步踢腿・退步平拳・ | |
| 金鷄展翅 | 8拍 |
| （二）金鷄展翅・金鷄落步 | 8拍 |
| （三）坐盤穿掌・鋪腿穿掌 | 8拍 |
| （四）回頭望月 | 8拍 |
| （五）弓步推掌 | 8拍 |
| （六）旋風脚・金鷄獨立 | 8拍 |
| （七）探海取珠進行過程 | 8拍 |
| （八）探海取珠・鶴子翻身 | 8拍 |
| 第六段：（一）跳步雙鉤手・虎跳・旋子 | 8拍 |
| （二）掃趟腿・旋風脚・打虎勢 | 8拍 |
| （三）收勢 | |

二、綿拳的路綫圖

- （一）方位
- （二）綿拳各段進行路綫



第三章 綿拳的基本動作

一、手 法

- (一) **拳**——緊握拳，拇指压在食指和中指上(圖一)。
- (二) **掌**——五指用力伸直并攏，唯拇指微屈(圖二)；
或五指自然放松伸开(圖三)。
- (三) **鈎手**——五指指尖撮攏在一起(圖四)。



圖一



圖二



圖三



圖四

二、步 法

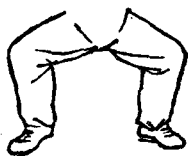
- (一) **虛步**——兩脚前后站立，距离約半步。重心放在后脚上，后腿微屈；前腿伸直，脚尖用力点地(圖五)。
- (二) **騎馬步**——兩脚左右开立，距离約65至70公分，

兩膝彎屈，大腿與地面平行，兩膝和兩腳腳尖微向外撇，重心放在兩腳上（圖六）。

（三）金雞獨立——一腿直立，另一腿屈膝向前提起，腳背伸直（圖七）。



圖五



圖六



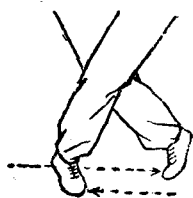
圖七

（四）弓箭步——兩腳前后站立，距離一大步。前腿屈膝，膝與腳尖垂直，後腿伸直，腳尖向外微撇。如左腿在前叫“左弓箭步”（圖八），右腿在前叫“右弓箭步”。

（五）蓋步——腳向另一腳的前側方踏去，腳尖着地，兩腳成交叉狀（圖九）。



圖八



（蓋步） （倒叉步）

圖九

（六）倒叉步——腳向另一腳的後側方踏去，腳尖着地，兩腿成交叉狀（見圖九）。

(七) **坐盤**——兩脚交叉站立，脚尖向前，兩膝彎屈下蹲，后膝貼于前膝的后面，前脚脚尖点地，后脚脚跟提起（圖十）。

(八) **鋪腿**——兩脚左右大开立，一腿屈膝全蹲，膝蓋与脚尖征向外撇，另一腿伸直，脚尖尽力向內扣（圖十一）。

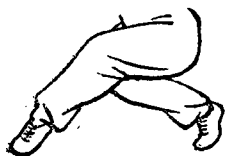


圖 十



圖 十一

(九) **墊步**——分兩拍做。

第1拍：右脚向前踏出一步，左脚隨即稍稍離地，并跳落在右脚脚跟后面，以脚尖点地。

第2拍：右脚再急速向前踏出一步。左脚开始时动作相同，唯左右脚相反。

(十) **躍步**——一拍完成。上半拍时，右腿向前方举起。下半拍时，右脚跳落地，左腿离地向后举起（圖十二）。

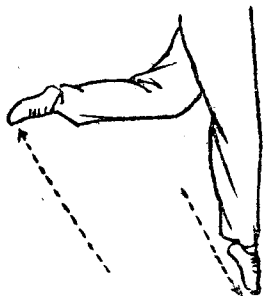
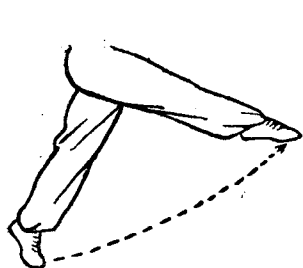


圖 十二

(十一) 走、跑步——即走步和跑步，都是用脚尖先着地，接着全脚掌着地。

三、腿 法

(一) 踢腿——右腿屈膝向前提起，右小腿随即用力向前平踢起，脚背伸直。另一种是脚尖勾起或踮直，全腿伸直，向前或前上方踢起。

(二) 倒打紫金关——分两拍做。

第1拍：右（左）腿伸直，脚尖翘起，向前上方用力踢起，同时收腹抬头（圖十三）。

第2拍：右（左）腿放松落下，随即用力向后上方踢起，脚背伸直，上体和头部尽量后弯，最好能以脚掌碰到头的后部（圖十四）。

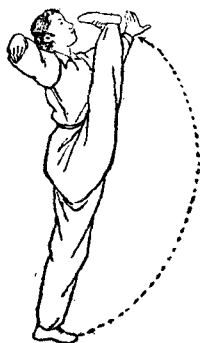


圖 十三

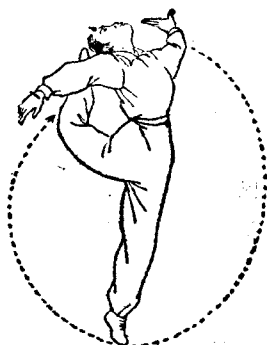


圖 十四

(三) 前后劈叉——兩脚前后站立，慢慢地向前后分开沿地滑出，至全腿貼近地面。上体保持正直自然。

(四) **旋風脚**——一拍完成。動作時兩臂須協助向左后方擺動。上半拍時，左脚離地，左膝外側屈，向左后方平擺踢出，右脚也隨之跳起離地，向左侧上方伸直擺去，同時身體向左旋轉半周（圖十五之1、2）。下半拍時，繼續向左旋轉半周，至左脚跳落地，左手拍右脚掌（圖十五之3）。

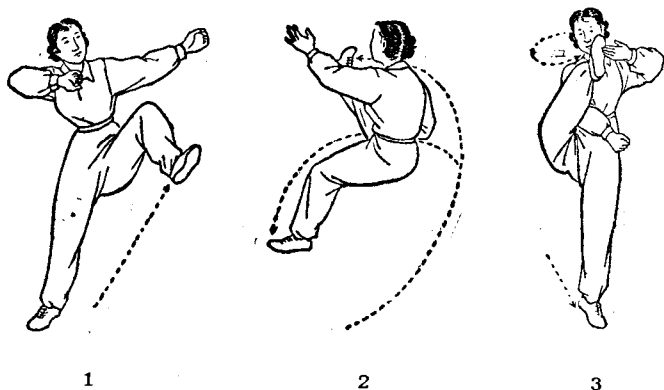


圖 十五

(五) **側手翻**——分兩拍做。每一拍中又分兩個半拍。

預備時，右脚直立，左脚離地側舉，上體向右侧倒，兩臂右侧上舉（圖十六之1）。

第1拍的上半拍：左脚向左侧方踏出，上體急速向左侧下方倒至左手撐地，同時右腿離地上舉（圖十六之2）。

下半拍：右手撐地，左脚離地上舉，隨即左手離地，重心放在右手上（圖十六之3）。

第2拍的上半拍：右腿向左侧方擺落踏地，同時左臂回至上方，左腿擺至側平方（圖十六之4）。