

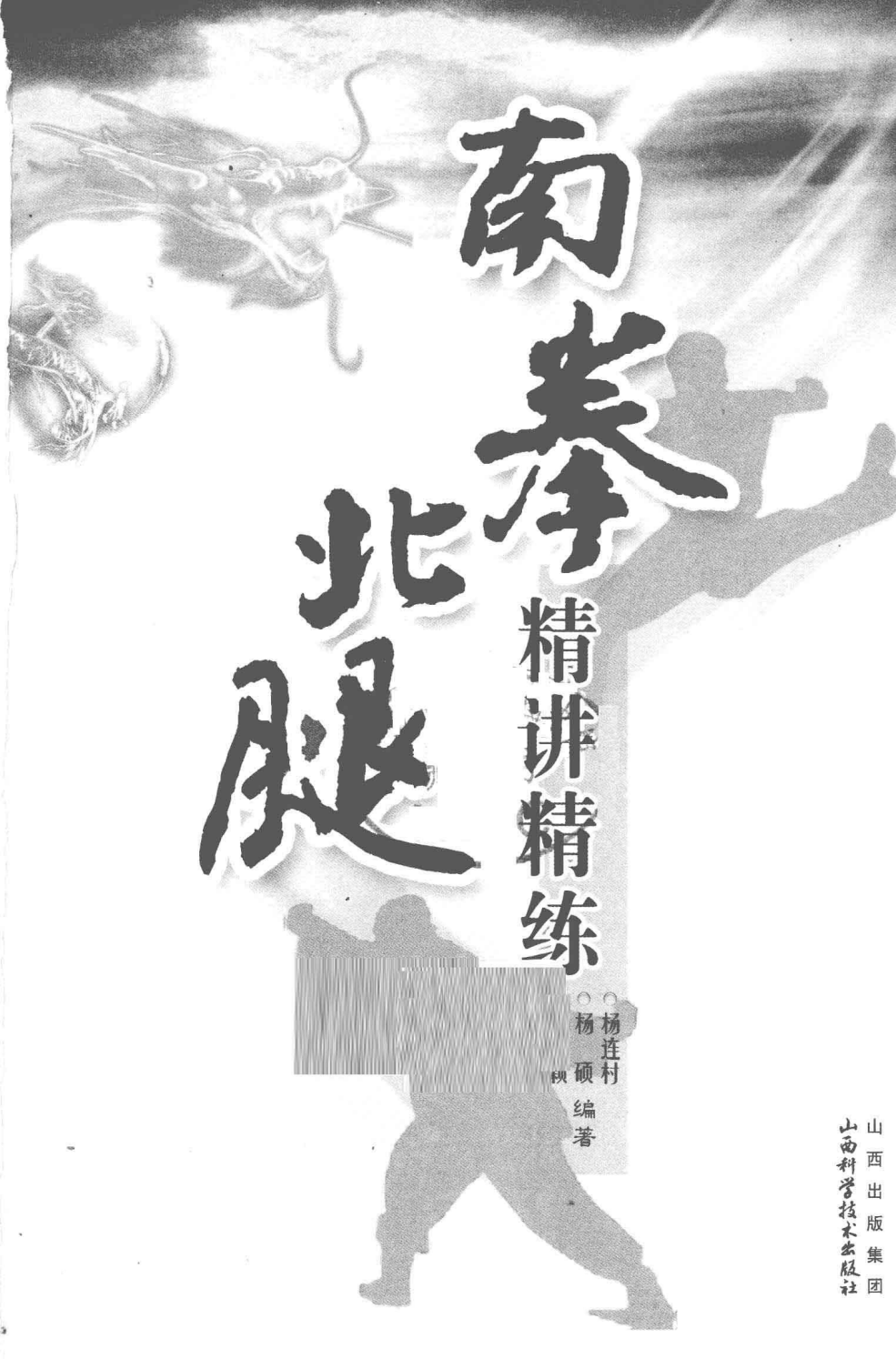


南拳北腿

精讲精练

编著

山西出版集团
山西科学技术出版社



南拳 北腿

精讲精练

杨连村
编著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

南拳北腿精讲精练 / 杨连村, 杨硕, 张颖编著. —

太原: 山西科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5377-3854-5

I. ①南… II. ①杨… ②杨… ③张… III. ①拳术—
基本知识—中国 IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 047485 号

南拳北腿精讲精练

杨连村 杨硕 张颖 编著

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西省建筑科学研究所印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4.875

字数: 118 千字

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月太原第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5377-3854-5

定价: 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

目 录

第1章 概 述 / 1

第一节 南拳北腿区域的划分 / 2

第二节 南北方技击特点的不同与自然地理环境的关系 / 2

第2章 南北方拳术的相同与不同之处 / 5

第一节 南北方拳术的相同之处 / 6

第二节 南北方拳术的不同之处 / 7

第3章 上下肢在格斗中的运用部位 / 9

第一节 拳、掌、指、爪、勾、肘、臂的格斗部位 / 10

第二节 膝、腿、脚的格斗部位 / 13

第4章 南拳练功方法与实用防身精招 / 17

第一节 上肢各种练功方法 / 18

第二节 南拳技术动作与实用防身精招 / 28

第三节 遇到暴徒攻打时上肢防反实用防身绝招 / 38

第5章 南拳四面出击 / 67

第6章 北腿练功方法与实用防身精招 / 97

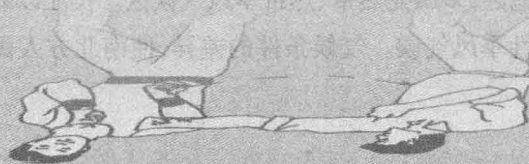
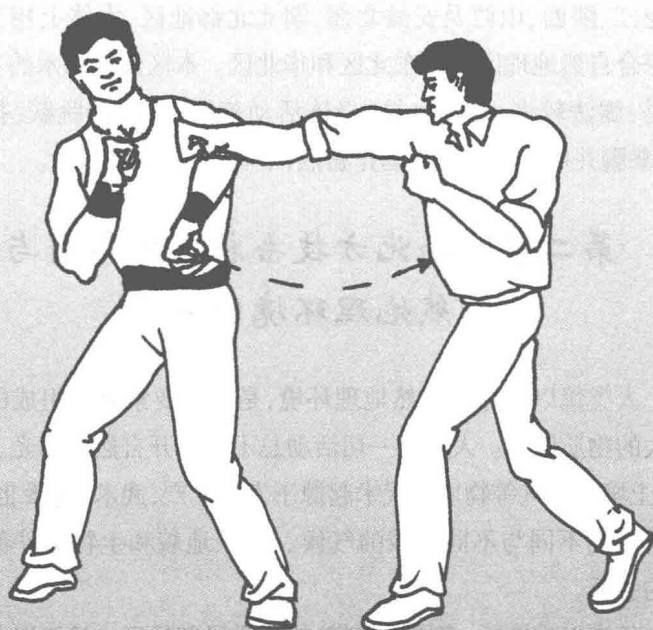
第一节 下肢各种练功方法 / 98

第二节 北腿实用防身精招 / 102

第7章 北腿八面埋伏 / 125



第1章 概述



第一节 南拳北腿区域的划分

我国武术界通常以长江为界,划分“南拳”和“北腿”拳术流行区域。长江以南地区,主要指广东、广西、福建、浙江、江西、湖南和湖北的部分地区,大体上相当于我国综合自然地理区划的华中区和华南区。本区流行拳术的主要特点是:上肢动作较多,拳势刚劲,发劲有力,以气催力,落地生根,并常以发声吐气来助长动作的发力。

长江以北地区,主要指河北、河南、山东、内蒙古、吉林、辽宁、黑龙江、陕西、山西及安徽北部、湖北北部地区,大体上相当于我国综合自然地理区划的东北区和华北区。本区流行拳术的主要特点是:腿法较多,步活身灵,身体活动范围大,蹿蹦跳跃,拧转闪摆,拳脚并用,突出用腿,动作猛烈,节奏鲜明,运动量大。

第二节 南北方技击特点的不同与 自然地理环境的关系

人类赖以生存的自然地理环境,是自然要素共同组成的一个庞大的物质体系。人类的一切活动总不能离开自然界的光、热、水分、土壤和空气等物质。武术起源于人类生产,武术“南拳北腿”技击特点的不同与不同区域的气候、水分、地貌和生物条件都有一定的关系。

长江以南地区,多属亚热带、热带季风气候区。长江以北地区属典型的大陆性季风气候。气候条件的差异,使南北方人民具有

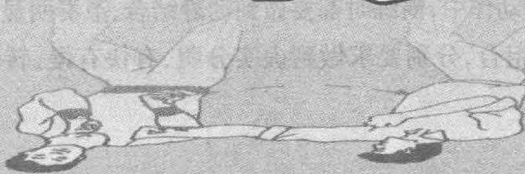
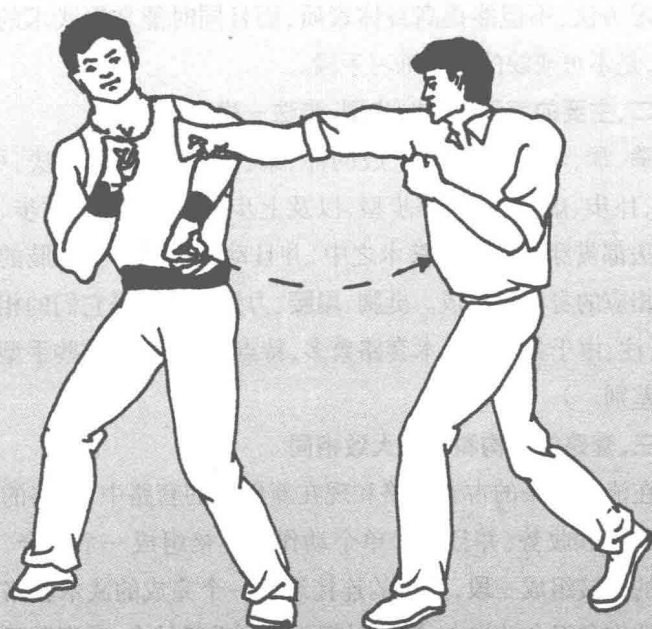
不同的生产方式和生活习惯。武术的技击特点也因此而不同。北方人的武术动作中,特别注重上下肢的剧烈运动,尤其是下肢的活动,诸如起、落、转、折、蹬、踢、撩、踹等。运动时也充分发挥了北方人的身体条件。南方人如果也采用腿的剧烈活动方式,就很容易消耗体力,很快便产生疲劳,这既不利于长时间的格斗,又不利于保养身体。由于不同气候条件的影响,南北方武术分别选择了以拳法为主和以腿法为主的活动形式。

江南是一个丘陵、盆地、湖泊相间排列,地表十分破碎的地区。雨量丰沛,河流湖泊星罗棋布,船只成为南方的重要交通工具。人们经常划桨摇橹,从而使他们的臂力强,上肢灵活。另外,生产劳动和生活习惯也使南方人惯用上肢。因此,在技击格斗中,他们也多用上肢,下肢运用较少,从而形成四平八稳的技击特点。

北方地区平原面积广阔,人们善于奔跑,腿部肌肉发达,下肢有较强的爆发力和一定的灵活性,为北方武术运用腿法创造了良好的条件。因此,北方的武术出现了腿法多变、攻防自如的技击形式。



第2章 南北方拳术的 相同与不同之处



第一节 南北方拳术的相同之处

一、身体素质要求基本相同

通常,我们把人体在运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等机能能力称为身体素质。良好的身体素质是掌握武术的技术动作和技术技能,以及提高武术运动成绩的基础。武术训练中常用站桩、马步推砖、弓马步转换练习、快速冲拳、压腿、踢腿,以及各种跳跃和滚翻等动作来提高身体素质。在长期的武术实践中,武术前辈们总结出了完整而系统的基本功、基本动作和练习方法,不但能提高身体素质,而且同时能掌握武术的技术动作,是不可或缺的武功练习手段。

二、主要的手型、手法、步型、步法一样

拳、掌、勾三种手型,上肢的冲、架、推、按等运动方法,弓步、马步、仆步、虚步、歇步等步型,以及上步、退步、盖步、插步、跃步等步法都贯穿在南北方拳术之中,并且动作都是由上下肢的动作加上相应的身法所组成。挺胸、塌腰、力量顺达也是它们的相同之处。(注:由于各门派武术套路繁多,特点不同,所以有些手型与步型有差别。)

三、套路的结构和布局大致相同

在流传下来的古老套路和现在新创编的套路中,套路的组成都有起势和收势,并且几个单个动作的连接组成一个组合,几个组合的连接组成一段,几段的连接组成一个完成的武术套路。在单个动作和组合动作中,演练时都要做到动静结合、节奏明显。另外,根据不同的组合,分别要求做到虚实分明、有快有慢、转折自

然、定势稳健。

套路中的每一个动作的运动轨迹都是按一定的往返路线和规定好的动作来完成,重点动作和难度较大的动作都较合理地安排在套路之中。

四、攻防方法基本一致

南方拳术和北方拳术的攻防动作突出,各种攻防的作用和目的基本一样。在拳法上,南北方拳术都有冲、劈、撩,在掌法上都有推、穿、砍,腿法中都有弹、踹、蹬等。为了健身、防身和表演的需要,四击(踢、打、摔、拿四种击法)、八法(手法、腿法、身法、步法、精神、气息、劲力和功夫八个方面)、十二型(指动、静、起、落、站、立、转、折、快、缓、轻、重)都要体现在每个套路之中。

第二节 南北方拳术的不同之处

一、南北方拳术的特点不同

南方拳术(南拳)的特点是步稳、势烈,动作刚劲有力,上肢运动较多,手型、手法一连多变,跳跃少,气势豪迈,声情激越,常以发声助发力,富有阳刚之美。

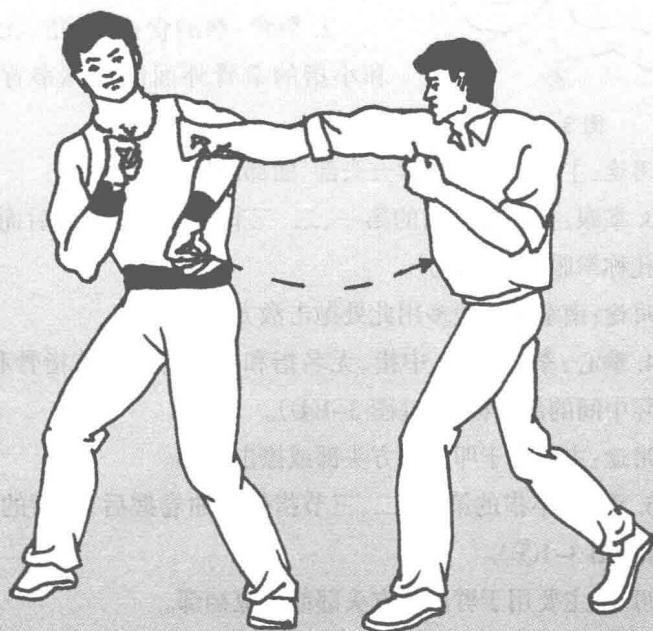
北方拳术(长拳类)的特点是动作舒展大方,快速有力,节奏鲜明,不但蹿蹦蹦跃、闪展腾挪和起伏转折较多,而且腿法技术动作丰富,能全面地发展身体素质。

二、南北拳术的用力方法不同

南拳的用力方法,有的是在上肢肌肉持续紧张的情况下,动作有力,速度较慢而均匀地前推;有的用劲短促有力,有的快速用力前冲,有的先进身后发力,有的伴以发声和吐气。从而,使气与力合、意与形合,内外合成一股整劲。

北方的拳术(长拳类)用力讲究脆快有力,力达拳面。除了要发挥最大的力量和最快的速度外,还要求用加大距离来形成最大冲量。用力的方法要求拧腰、顺肩、急旋臂,使力量发于腰、传于肩、催于肘、达于手,要体现出“寸劲”。

第3章 上下肢在格斗中的运用部位



第一节 拳、掌、指、爪、勾、肘、臂的格斗部位

一、拳

四指并拢卷握，拇指弯曲紧扣食指和中指的第二指节（图 3-1）。

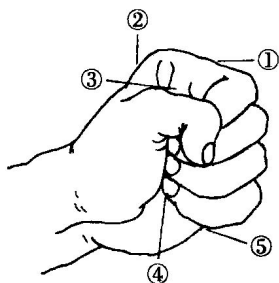


图 3-1

1. 拳面：拳的食指、中指、无名指和小指的第一节指骨形成的平面部分称拳面（图 3-1①）。

用途：可击打敌方身体任何部位。

2. 拳背：拳的食指、中指、无名指和小指的掌骨外面部分称拳背（图 3-1②）。

用途：主要用于砸击敌方头部、面部或撩击裆部。

3. 拳眼：拇指和食指的第一、二、三节指骨弯曲卷握后而形成的圆孔称拳眼（图 3-1③）。

用途：南拳中一般多用此处抛击敌方头部。

4. 拳心：拳的食指、中指、无名指和小指的第二节指骨和大、小鱼际中间的部分称拳心（图 3-1④）。

用途：主要用于叩击敌方头部或撩击裆部。

5. 拳轮：小指的第一、二、三节指骨弯曲卷握后，小指的一侧称拳轮（图 3-1⑤）。

用途：主要用于劈击敌方头部或反撩裆部。

二、掌

四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处（图 3-2）。

1. 掌尖:食指、中指、无名指和小指尖端称掌尖(图 3-2①)。

用途:主要用于穿击敌方薄弱部位。

2. 掌外沿:手的第五掌骨一侧称掌外沿(图 3-2②)。

用途:主要用于砍、劈、扫、切敌方身体薄弱部位。

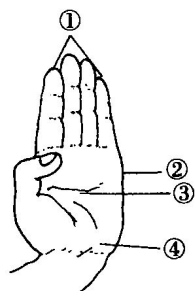


图 3-2

3. 掌心:手心的一面称掌心(图 3-2③)。

用途:主要用于拍打敌方耳部或擦击裆部。

4. 掌跟:手掌靠近手腕部位处称掌跟(图 3-2④)。

用途:可攻击敌方各要害部位。

三、单指

南拳中常用手型之一。食指伸直,拇指弯曲紧扣虎口处,其余三指的第二、三节指骨弯曲并拢,食指向中指一侧贴靠(图 3-3)。

用途:主要用于点击敌方各要害穴位。

四、虎爪

南拳中常用手型之一。五指用力张开,拇指第二节指骨和其余四指的第二、三节指骨弯曲,弯曲程度略大于龙爪手型(图 3-4)。

用途:可抓拿敌方身体任何部位。

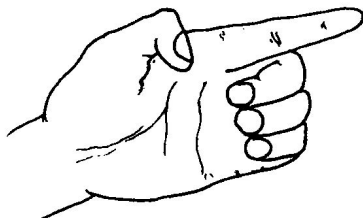


图 3-3

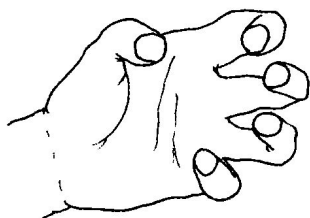


图 3-4

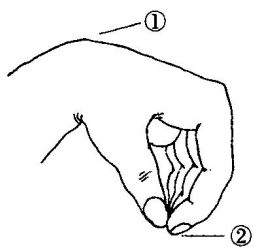


图 3-5

五、勾

广东南拳称勾为鹤顶手,福建南拳称勾为金钩手。成勾时,五指末端指节捏拢在一起,屈腕(图 3-5)。

1. 勾顶:腕关节外侧突出部位称勾顶(图 3-5①)。

用途:主要用于攻击敌方薄弱部位。

2. 勾尖:五指捏拢成尖的部位称勾尖(图 3-5②)。

用途:可用于点击敌方眼睛或身体的要害部位。

六、前臂外侧

肘关节以下至腕关节处的外面部分(图 3-6)。

用途:主要用于防守敌方的攻击。

七、前臂内侧

肘关节以下至腕关节处的里面部分(图 3-7)。

用途:同前臂外侧。

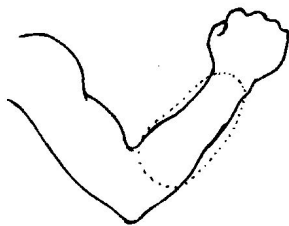


图 3-6

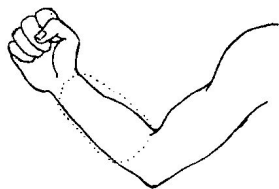


图 3-7

八、肘

肘关节弯曲,前臂和大臂用力屈夹,肘关节突出处(图 3-8)。

用途:可用肘尖顶击敌方身体任何部位。

九、桥

前臂的尺骨侧和桡骨侧部位(图 3-9)。

用途:可攻击和防守敌方。

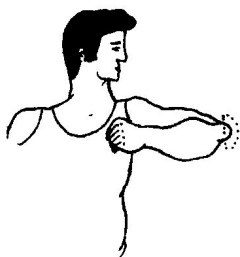


图 3-8

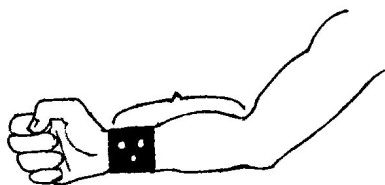


图 3-9

第二节 膝、腿、脚的格斗部位

一、膝

膝关节前面的髌骨处(图 3-10①)。

要点:膝关节用力弯曲。

用途:顶击对方胸、腹、头等部位。

二、小腿外侧

膝关节到踝关节中间部分的腓骨侧(外侧)(图 3-10②)。

要点:肌肉要绷紧。

作用:防守对方用腿的攻击。

三、脚尖

第一至第五远节趾骨处(图 3-10③)。

要点:用此处攻击时,脚尖用力勾屈。

用途:踢击对方薄弱部位。

四、脚外侧

脚外侧,也叫刀刃脚,第五跖骨、骰骨、跟骨外侧处(图 3-10④)。

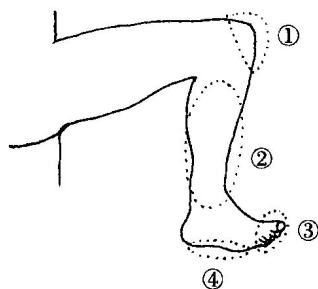


图 3-10