

TONG BI SAN TAO
通臂散套

崔金生
顾有义 编著

河南科学技术出版社

通 臂 散 套

翟金生 顾有义编著

袁光远 绘图

河南科学技术出版社

通臂散套

翟金生 顾有义编著

袁光远 绘图

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南郑州中华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32 开本3.375印张 50 千字

1986年5月第1版 1986年5月第1次印刷

印数1—1,860册

统一书号7245·36 定价 0.60元



内 容 提 要

《通臂散套》是在不失通臂拳传统风格的基础上
结合实战而创编的，动作质朴简练、体用兼备。

书中对通臂散套的风格特点、基本动作做了介
绍，对整个套路的动作逐一做了说明，结合实战对每
一动作都做了详细的攻防拆解。

习练通臂散套，不仅可以有效地锻炼身体，而且
可以学到防身自卫的本领。



前 言

通臂拳亦称通背拳，是我国武术运动的一个流派，它以鲜明的运动特点和技术风格而著称于中华武坛。明末黄宗羲在《南雷文集·王征南先生墓志铭》中有“佑神通臂最为高”之说。其子黄百家在《学箕初稿·王征南先生传》注释中称：“通臂，长拳也”。这是广大群众，特别是青少年所喜爱的一个优秀拳种。

关于此拳种的源流，据传为春秋战国时白猿公所创，大概因其在民间辗转相传，逐渐形成的，套路有《通臂猿猴》、《白猿通臂》所致。据考查现在流行于河北、天津、北京、辽宁一带的通臂拳为清代浙江人祁信所传，并由他的儿子祁太昌进一步丰富、发展，故称之为“祁家通臂”。在河北沧州流行的通臂拳，当地的拳师们则认为是清咸丰年间游方僧人把此技传给河北静海县独流镇看瓜人李汉爷。由此可以断定，通臂拳在清代之前即已问世，距今至少已有四百

年的历史。

通臂拳在解放前只限于几个地区内传播，解放后在“百花齐放”的方针指引下，才逐步发展起来，特别是近几年，发展尤为迅速，目前已成为流行全国的一大拳派。要求学习通臂拳的武术爱好者日渐增多，故我们本着“继承、发展”的原则编写了《通臂散套》。

《通臂散套》源于传统，不失其本来风格；在总结多年技术训练和实战经验的基础上进行了创新；整个套路选择了有代表性的通臂拳动作，删节了重复的内容；套路质朴简练，体用兼备，将技击与健身熔为一炉。为了突出《通臂散套》的实用价值，对套路中的每一动作，都进行了详细的攻防拆解，可使练习者明了其用法，从而提高兴趣，加深记忆，更好地掌握技术要领。同时，可以有效地学到技击技术，练就防身自卫的本领。

编写《通臂散套》，旨在满足武术爱好者的要求，推动祖国武术事业的发展。但由于我们的水平所限，书中缺点以及谬误之处，恳请广大读者批评指正。

翟金生 顾有义

目 录

- 一、通臂散套的风格特点 (1)
- 二、通臂散套主要的基本动作 (10)
- 三、通臂散套的动作名称 (27)
- 四、动作图解 (30)
- 五、通臂散套的攻防招式拆解 (70)
- 六、几种常用的练功方法 (95)

一、通臂散套的风格特点

中华武术，内容丰富，多姿多采，风格各异。诚然“拳同一理”，诸家拳派的拳理有其共性，但不同的拳种因各自的技术要求而产生了不同风格的流派。所谓“南拳北腿”、“长拳短打”各具特点。

一个流派的技术要求与风格特点是经过长期发展而逐步形成、不断完善的，它凝聚着历代拳家的智慧与心血，是一个拳种拳理的精髓、核心，也是其得以在武林树帜、武坛争艳的决定性因素。凡行家都知道，采取“依样画葫芦”的方法学会一套拳，并非难事。然而，那仅仅是空架子，只不过是“形”似而已；进一步深造，则必须深刻地理解，熟练地掌握其技术要求、风格特点，方能“形神兼备”而达上乘之功。

现从身型、技术动作与整体三方面加以阐述。

（一）身型

所谓“身型”，是指肢体各个部位所呈现的形态、

结构。通臂拳在“身型”方面的要求细致而严格，讲究三折九扣。

三折即臂折、身折、腿折。臂折是肘关节弯屈，也就是上臂与前臂之间要形成一定的角度；身折是躯干向前弯屈而成圆弧形（弓形）；腿折是屈膝，大小腿之间形成一定的角度。

九扣即指扣、手背扣、腕扣、肘扣、肩扣、胸扣、胯扣、膝扣、足扣。指扣是手指弯屈；手背扣是手心内凹成空心状；腕扣是手腕向前臂内侧弯屈成弧形；肘扣是两肘向内夹；肩扣是两肩向内合；胸扣是胸部的内含；胯扣是两胯向内裹；膝扣是两膝向内合。但需明了，三折与九扣都不可过分而要适度，必须求其自然，使身体处于一种安舒状态，犹如一个轻轻压缩的弹簧一样，其劲内藏，蓄势待发。同时，三折九扣是互相依存，互相制约的，使肢体的各个部位协调配合而形成统一的整体。基本动作中的实战势，完全符合这一身型的技术要求。另外，又不可机械地理解折与扣。上述的折与扣是对静止时（完成动作后，发动攻击前）的要求，而在运动中，或与敌搏斗时，则应随动作的变化而变化。

（二）技术动作

手似刀矛臂似鞭，腰似弯弓身似弹，腿似磨盘步

似贴，手脚齐到通臂仙。下面分述之：

1. 手似刀矛臂似鞭

通臂拳的各种招式，以上肢之手、臂的技法为主。下肢的腿法，虽然也有讲究，但所占比例不大。在各种手法中，又以掌法和拳法为主，因此，练通臂拳要求手臂的功夫过硬，犹如刀矛一样坚硬而锐利。

通臂拳之手臂，好象查拳之弹腿，戳脚之脚，翻子拳之拳，是其与别派的显著区别之一。它要求两臂坚时如铁，柔时如鞭，既经得起与敌之拳臂硬撞硬碰，自如地去拦、斩、截、劈；又要“通肩”、“通臂”，肩臂能伸能缩，吞吐随心。加上与胸背的协调配合，缩则能吞得进去，缩小被攻目标，蓄劲待发，走化对方之“势”与“力”；伸则能吐得出去，放长击远，即所谓“一寸长，一寸强”也。而且，刚中有柔，柔中寓刚，刚柔相济，加上甩膀抖腕，使得运臂如同甩鞭一般，力达手梢。

2. 腰似弯弓身似弹

通臂拳的上体姿势通常是稍前倾略含胸，这样就使整个躯干背部形成一个张弓待发的正弓形，而这个弓又不象真的开弓那样紧张，恰恰相反，它要求放松，蓄而待发。至于手臂，就是矢箭。矢箭射出，动力在弓；手臂发劲，动力在腰。每一个冲拳、摔掌、

拍掌、穿掌等发力动作，都是起于脚，传于腿，主宰于腰，通于肩，达于手。腰除了把蹬腿的力量传递给肩臂而外，它又是第二动力，通过它的开合扭转，进一步加大了肩臂的力量。除了向前发力，上、下、左、右各个方位、角度的发力，都以腰为主宰。所以说，“腰似弯弓”不仅说明腰呈弓形，还指出腰在动作过程中象弓一样，为发力之源。

身似弹，则是要求全身的肌肉象弹簧一样富有弹性，能屈能伸。发力之前的静止状态，周身肌肉放松，一旦由静而动，由蓄到发，则要求肌肉迅即收缩、紧张，突然爆发。故拳诀曰：“静如玉女，动如猛虎，开合爆发，伸缩吞吐”。生动而形象地描述了“身似弹”的技术要求。

3. 腿似磨盘步似贴



腿似磨盘，是比喻练通臂拳时，下肢象磨盘一样稳固、坚实。在通臂散套中，最常出现的步型是“实战步”，它是前辈们通过长期实战总结出的最适于实战格斗的步型。左图为左实战步的垂直投影图。我们可以清楚地看到，左脚内扣 $30\sim 45$ 度，右脚站位与左脚的间距为一脚宽，这就使

左脚前掌、脚跟与右脚前掌形成了三角形的支撑面。物理学知识告诉我们，一个立在地平面上的物体，底面积越大，稳定性越高。实战步的这种最佳站位，比之两脚前后站在一条直线上稳固、优越。同时，还要求左膝略内扣，左脚趾用力抓地并向前蹬，右腿向后蹬，提肛裹胯下沉。其结果就使整个下肢成为自我环抱、齿链相交的坚固拱形整体。另外，右腿屈膝，脚前掌着地，此种步型必然稳如盘石，而且便于前后左右机动灵活地移动，确实是前辈通臂拳师的智慧结晶。

步似贴，是形容练通臂拳时步子象贴在地上一样，它是腿似磨盘的一个组成部分。静止时，要求脚趾抓地，好象脚底有吸盘一样牢固地贴于地面；活动时，一要抬脚不可过高，做到进步、退步抬脚的高度不超过踝关节，所谓“擦踝磨胫”。二要胯向下沉，向前上步时，右（后）脚后蹬裹胯；向后退步时，左（前）脚向前蹬地压胯。除了上跃动作外，前、后、左、右的步法移动时，重心始终下沉，保持在一定的水平高度上。这样，无论是定势还是动势，都能保证整个下肢稳如盘石。

4.手脚齐到通臂仙

此意十分明白，即不论是单操还是实战，上、下

肢配合协调，手脚齐到，方为上等功夫，才可称通臂拳的佼佼者。

通臂拳是体用兼备的拳术，极为重视步法。进退转换，变招度势，步法的稳健扎实，机动灵活十分重要。这样，欲进，可抢步近身；欲退，可纵身出圈。总之，左右迂回，前进后退，都能适应实战的需要。步子虽然灵活自如了，但还不完美，进一步则要求上、下肢密切配合，即步到手到，手脚齐到。拳谚云：“步到手不到，必定要栽跤；手到步不到，必然放空炮”。这是指与敌交手时，抢步近身，到了有效的实战距离，如不及时抢门插招，就要遭敌攻击，吃其拳脚（从广义上讲，栽跤不仅是被敌摔、击而倒，吃了敌之拳脚也叫栽跤）。如果手抢攻上去了“但步子跟不上，未能协调配合，则手法必然浮飘、乏力，达不到有效地攻击和制敌之目的。更应指出的是，步子跟不上，形成重心不稳之弊端，既易为敌所制，又不利于下一招势的起动，是拳家们最忌讳的。同时，内外一致，以求得心与意合，意与气合，气与力合，使全身上下，内气外力，都协调起来，则可随机应变，能攻善守，上下呼应，浑然一体，达到完美之境地。

（三）整体方面

拧腰切胯，放长击远，大开大合，势势相承。

1. 拧腰切胯

腰是全身骨骼、肌肉运动的枢纽，起着联结上、下肢的桥梁作用，所谓“机关在腰”即为此意。就拿日常生活中的劈柴动作来分析，也可说明其道理。只是单纯地两臂挥动斧头，而无腰的扭转，则动作单调、呆板，幅度不大，力量也就不大，效果必然不佳；如能配合腰部动作，则自然、协调，幅度大、力量足，效果明显。有人把腰在通臂拳发力中的作用比做一条鞭子的鞭杆，臂好比鞭绳，拳、掌是鞭梢。欲使发劲清脆、有力，就必须用力挥动鞭杆。同样，在练通臂拳动作时，要想两臂发力脆、快、猛，就必须以腰带臂。切胯是指通过胯、臀的灵活转动，有效地促使下肢积极起落与快速、巧妙的变招化势。

总的来说，拧腰切胯是指腰、胯的左右扭转。具体说是以腰椎为中心，其上，躯干的左右转动叫拧腰；其下，胯臀的左右转动称切胯。因此，练通臂拳时，绝不可只是臂、腿孤立地做动作，一定要和腰、胯协调配合。这样才能通达四肢，贯通全身，发出饱满、坚韧、完整的劲力。

2. 放长击远

武行中常说，“一寸长，一寸强”，这完全是经验之谈。两人交手，同时发拳或出腿，臂、腿长者，必然占上风，处于“强者”之地位，此为常理。

怎样才能使出手动作放长呢？一是肩臂训练有素，关节灵活，肌肉的放松、紧张有序，动作过程切忌僵硬、拘谨，张、弛、伸、缩有法。肩部是关键，加大活动范围就能使动作放长，则击点就远。二是腰的配合。如前所述，拧腰可加大动作幅度，也是放长击远的重要因素。

3. 大开大合

北派长拳的特点之一是动作舒展。通臂拳属长拳类，不仅要求一般的舒展，而要求收放吞吐，开合伸缩达到最大限度，使得两臂的摔、拍、劈、穿、开、合、翻、转幅度大，发力猛，形成翻滚不息，气势磅礴。一般人的腿长于臂，而一名好的通臂拳师或优秀运动员，在行拳时，因底盘功夫过硬，架子扎得低，两臂犹如两只大风扇的叶片，上下翻飞，左右交劈，冷眼望去，给人以臂比腿长的感觉。

4. 势势相承

通臂拳在实战时讲究“不招不架就是一下，犯了招架就是十下。”由此可以理解到，通臂拳的动作结构，是根据实战的实际情况提炼出来的连环动作。上

一动作的结束，就是下一招式的开始。往往几个、甚至十几个动作连环成套，而且招中有招，式中套式，练起来连珠炮发，一气呵成。所以，一个通臂拳套路，中间只有一、两个定势，整个套路势势相承，翻滚不止，好似长江之水，滔滔不绝。

二、通臂散套主要的基本动作

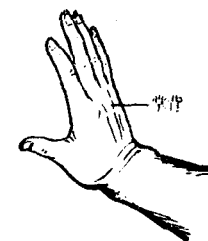
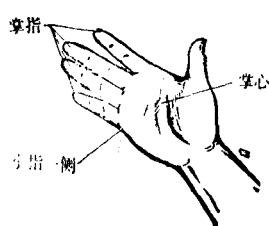
(一) 手型

拳 四指卷紧，拇指屈扣，压在食指和中指的第二指骨上。其各部名称见图一。

掌 手指伸展，五指自然分开。其各部位名称见图二。



图一



图二

(二) 步型

实战步 两脚前后开立一大步，前腿屈膝，大腿略高于水平，全脚掌着地，脚尖内扣；后腿微屈膝，