

散手連卷



2.1
27



卷連手散

张 绍

山西人民出版社

散 手 连 拳

张 绍

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 1.875 字数: 35千字

1986年8月第1版 1986年8月太原第1次印刷

印数: 1—8,700 册

书号: 7088·1396 定价: 0.40元

凡 例

一、在文字说明中，凡有“同时”两字的，不论先写或后写，身体的某一部分和动作，都要求一齐活动，不要分先后去做。

二、练习时动作的方向，是以面对的方向为前，背为后。左手方向为左，右手方向为右。

三、在动作插图中，左手左脚以虚线表示活动路线；右手右脚以实线表示活动路线。

前 言

散手连拳是采用太极拳的主要特点，结合形意拳、八卦掌、少林长拳等拳术中的身法、手法联贯起来的一种武术运动套路。

散手连拳最初是北京张森泉先生整理编创的。当初张森泉先生所习拳术为少林弹腿，后与李润如及李润如之师马贵先生相识，因马贵先生曾与董海川先生学练八卦掌，故与李润如将各人所学之长，互为交习。后来又曾向尚云祥先生学习形意拳，向吴鉴泉先生学练太极拳，向黄宝亭先生学练顺手。张森泉先生在晚年时，将其一生所学各种拳术中的技法融汇在一起，编成了这套散手连拳套路。各种拳术的有机结合，有利于较其同异，汇其众长，加以继承和创新，形成了张森泉先生独特的风格和特点。

散手连拳的运动特点，主要是运用了内家拳在锻炼时意识、动作、呼吸三者同时协调地进行，周身为一整体，内外统一的锻炼方法。

练拳时始终要用意识指导动作，动作要与呼吸互相配合；劲力要上下、内外为一整力，蓄而后发；伸拳出掌要

“曲中求直”，采用腹式逆呼吸方法，因此对于改善人体的中枢系统、消化系统等，均能够起到良好的健身作用，并能培养和锻炼人的意志、机警、灵敏等素质。

此外，散手连拳在运动中也是采取了“动中求静”的太极拳锻炼方法，但在运动的速度上较太极拳稍快，又比少林长拳较慢，是扎实、庄重、沉静的一种运动方法。年老体弱者，在运动时可采用太极拳的锻炼形式，柔中寓刚，气势沉着稳健；具有一定锻炼基础及体质较好的同志，在速度上可稍快一些，劲力气势饱满，同时可适当加大发劲的速度和力量。所以散手连拳是适合青少年，以及年老体弱者参加锻炼的一种健身运动。

我向张森泉先生学习散手连拳有年，略知粗概，当此为四化大业锻炼身体的群众热潮空前发展之际，顺应群众酷爱武术运动的要求，愿将自己所学编写成册，献给同好，做为锻炼身体、提高技艺的方法。然而由于本人对此运动，尚缺深刻研究，不免会有许多谬误之处，殷切希望广大读者多提宝贵意见。

作 者

目 录

散手连拳锻炼方法及

步骤.....

一、三体步.....

二、三体式.....

三、准备活动.....

动作说明.....

一、预备式

二、穿掌

三、退步大捋

四、虎扑

五、右半靠

六、刀搥掌

七、上步捆

八、回身掌

九、玉女穿梭（右）

十、左劈掌

十一、玉女穿梭（左）

十二、右劈掌

十三、左接

十四、右捋

十五、搥侵

十六、回刁劈

十七、左半靠

十八、擗掷

十九、小鬼叫门

二十、上步捆

二十一、虎托

二十二、回身大捋

二十三、里手

二十四、右劈掌

二十五、左劈掌

二十六、虎扑

二十七、回身劈掌

二十八、揽雀尾

二十九、上截

三十、崩拳

三十一、下截

三十二、攢拳

三十三、刁腕

三十四、单风贯耳

三十五、形步捆

三十六、崩拳

三十七、回身攢拳

三十八、刁腕抗

三十九、鸟拳
四十、马行
四十一、揉化虎扑
四十二、膝打
四十三、头打
四十四、转身横眉
四十五、金鸡展翅
四十六、腕撞
四十七、回身肘
四十八、左右半靠
四十九、回身左右里手

五十、扁踩
五十一、金鸡展翅
五十二、回身掌
五十三、前撩掌
五十四、踩崩拳
五十五、反托掌
五十六、转身虎扑
五十七、外拓肘
五十八、进步崩拳
五十九、转身攢拳
六十、收势

散手连拳锻炼方法及步骤

一、三体步

散手连拳在步型上一般变化较小，多采用三体步。这种步型的身体重心，略偏重于后腿，与前腿的比例为7：3，后脚之内踝与前脚之脚踵（脚后跟）须在同一条直线上，并取位于四十至五十厘米距离，后脚向外展四十五度左右。前腿膝部约弯曲一百五十度左右，后腿膝部约曲一百二十度左右，同时后腿膝部稍外展，臀部收敛（即溜臀），不可有撅臀的现象产生，并将肛门括约肌收缩，上方髂腰肌及膈肌（横隔膜）收缩之力，反张脊椎下部，腰膀松沉，使上体重心落在骨盆正中线上。

初学者可首先练习这种步型，多站此种桩步，一方面可增加腿部的支撑力量，另一方面可养成步型定型的习惯。两腿可前后交替站桩，上肢一



三体桩

二、三体式

三体式除下肢为三体步外，对于其他各部的要求分述如下：

（一）头部：

头要有上顶之力，下颏向内收敛，舌抵前上颚，颈部由大小直头肌之作用，更因两肩下垂之力，延展颈部长度，双目凝眸谛视，绝无前低后仰、左歪右斜之病态。

（二）躯部：

肩胛松垂，并向前内裹，同时胸大肌与背阔肌前后牵引，使肩部固定不移；肘部下垂，并向体中线内旋；前臂与大臂、前上肢为一百七十度角，后上肢为九十度角，并因回前圆肌之收缩，使腕部侧立；手由深线屈脂肌之收缩，依次屈各指，拇指与食指成半圆形，并使拇指基部与小指基部向内收合，五指力均；腹实胸宽，不张不弛，呼吸要深长，意守丹田。

三、准备活动

在练习前，应做一些适当的准备活动，例如揉腰、压腿、踢腿、扩胸、甩臂等多种多样的准备活动。

当做过一段时间的准备活动后，就可以站三体式桩步来作为静心、养神、理气的手段，因为这种桩步的本身，就有很好的健身价值。同时为了在开式前充分做好准备，收到更好的锻炼效果，所以准备活动及三体桩步，是一定不可轻视的。

初学者可先学某一单式及三体式桩步配合练习，练习某一单式要反复多做，并可以将这一单式以直线的活动范围来练习，体会其节奏、劲力以及呼吸的配合，这往往是很重要的基础练习。切不可急于求成，或因练习单式感到枯燥，而放松对单式的练习，这往往又会使散手连拳失去其特点和固有的风格，降低其运动效果。

当某一单式练习较为熟练之后，并且在节奏、劲力以及动作与呼吸的配合上，有了进一步的体会，则可再增加另外的单式来交替穿插练习，而后才可按照套路逐次增加。但每增加一个单式，都应该反复多练，体会动作的要领及每个动作之间的相互衔接，直至整个套路的结束。

学会整个套路之后，则可使各个单式互相穿插练习，不拘于套路形式。如果具备了一定的基础，最好能使每个式子，都能够左右同功，随心所欲，至此必拳艺大进，精力充沛，祛除疾病，则可达益寿延年之目的。

动作说明

一、预备式

身体自然直立，两脚分开，与肩同宽，膝部放松勿挺，两臂自然下垂，目平视前方（如图一）。

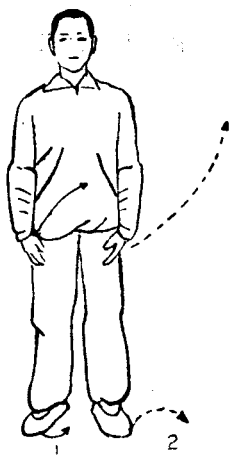


图 1

要求：排除杂念，思想集中，头正项直，下颏微向内收，腹部松弛，呼吸自然。

二、穿掌

（一）右脚尖稍向内扣，重心逐渐移于右脚，上体向左后方转动，左脚随即提起向前落步，重心落于两脚之间；同时右臂屈肘，手心向下置于腹前，左手由左腰侧弧形上举，置于前上方，高与头齐，虎口向内，眼看左手（如图2）。

要求：身随手走，转动要灵，右腿须有腾挪之势，左手要有横顾之意。



图 2



图 3

(二) 右脚由左脚内侧，向右前方进步，成三体步，同时右手由手心向下变仰掌，经腹前向前上方穿出，左手落于右肘内侧下方，掌心向下，眼看右手（如图 3）。

要求：右手向前穿出时，要有横拨之意（即螺旋力），同时要与右脚落地后撑、左脚蹬踏完整一气；沉肩、垂肘、松腰、松胯，头宜正直，下颏内收，似山鹰寻食之态。

三、退步大捋

(一) 右脚收至左脚内侧，成左实右虚；左手移向前方，同时右手翻掌，与左手成捋式，眼看左手（如图 4）。

(二) 紧接前式，左脚向左跨一步，脚尖稍内扣，上体随左脚上步向左转动，同时两手向右大捋，眼看右手（如图 5）。



图 4



图 5

要求：身、手、腰、腿相顺相随，一气呵成，两手拇指要与中指遥相呼应，腹实胸宽，竖项含颏。

四、虎扑

（一）接上式，左脚尖向内扣，腰部与上体继续向右转动，右脚随即提起，经左脚内侧绕弧向前落步，同时两手收至胸前，掌心向上，向前上方穿出，重心落于左脚（如图6）。

（二）紧接（一）式，两手顺势内翻，掌心向前置于胸前，腰胯同时松沉，重心落于两脚中间，眼看两手中间（如图7）。

要求：头要有上顶之意，两肩下沉，两肘沉垂，两臂不宜伸直，手指自然微曲。

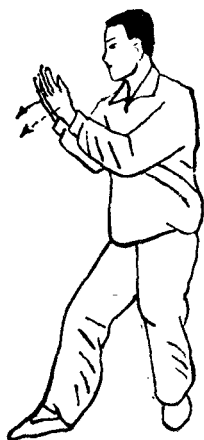


图 6

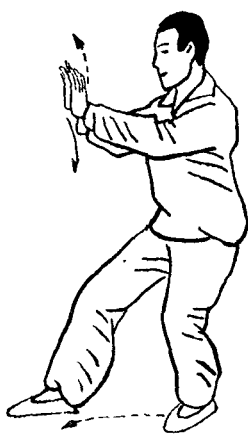


图 7



图 8

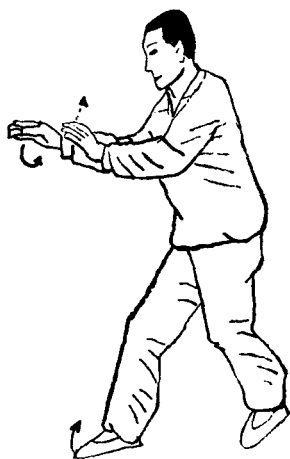


图 9

五、右半靠

(一) 左脚进半步，贴于右脚内侧，上体微向左转，同时右手向内收，使拇指向内，经腹前向左下方采出，左手微上举，掌心朝前，置于面前（如图8）。

(二) 紧接上式，右手顺采之势，向前向右摆动，掌心由下复上，再翻转为掌心向下，置于身体右侧。同时右脚随右手转动之时，向前进半步，仍为三体步，左手置于右肘内侧，手指斜

向上，眼看右手（如图9）。

要求：上体必须随右手转动的方向而转动，右手向左下方采时，要含胸松腰。右手向前向右摆动时，右手要有横挤之意、力，左手要有助力之意。

六、刀捣掌

（一）上体微右转，右手外旋并成半握拳，同时右脚稍动，脚尖外撇，左手成横掌，仍屈肘置于右小臂上方，高与肩齐，眼看左手（如图10）。

（二）接上式，左脚向前进一步，仍为三体步，右手内翻，收至右腰前侧，左手仍成横掌，顺势向前推出，眼看左手（如图11）。

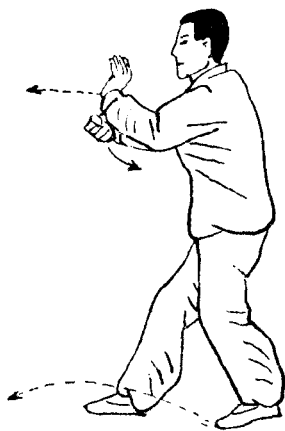


图 10



图 11

要求：身体随左手向前推出时，应向右转动，同时含胸

松腰。左手前推和右手回收及上体的转动，要协调一致，左臂不可伸直放展。

七、上步棚

重心略向前移，右脚上半步，左脚随即也进半步，同时右臂屈肘，使拇指一侧向下，并向后弧形摆动，至右肩前再向前劈出，掌心斜向上，左手向前上方环形摆动，再收至腹前，掌心向上，眼看右手（如图12）。



图 12

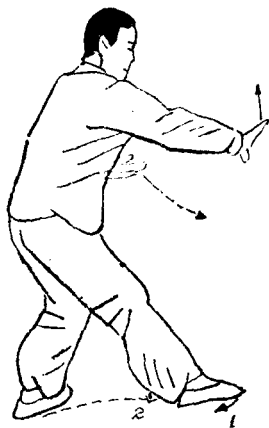


图 13

要求：肩要松沉，右膝稍内裹，右臂伸出后不宜放展，右掌约与肩同高，上下肢动作须协调一致。

八、回身掌

左脚尖内扣，重心移于左脚，身体向右后方转动，右脚