

# 南拳對練

陈耀佳  
邱建国



广东科技出版社

# 南拳對練

陈耀佳  
邱建国

广东科技出版社

## 南 拳 对 练

陈耀佳 邱建国

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2印张 1插图 20,000字

1982年10月第1版 1983年5月第4次印刷

印数 620,001—1,340,000册

统一书号 7182·39 定价 0.25元

## 内 容 提 要

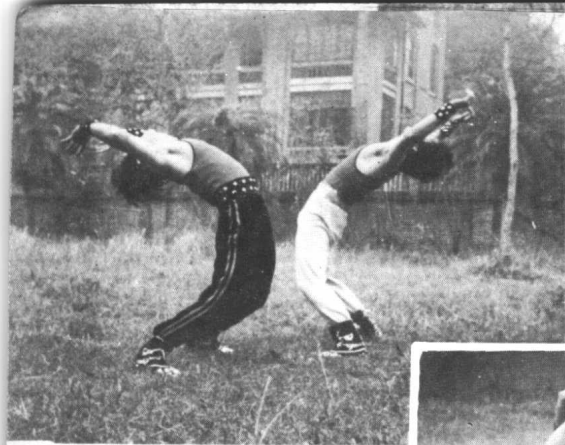
本书除详细介绍南拳对练的基本知识，使读者了解对练的目的、意义和基本方法外，着重于用图解说明南拳对练的套路要领，特别是攻守两方的步型、步法、拳法、掌法、飞跃、跌扑……等等。尤其可贵的是，作者根据南拳对练的特点，参照个人的体会，吸收各家流派的精华，不厌其烦的向读者指出，应怎样掌握攻守两方每投手举足的窍门，才能既不被伤害，又能达到要求，以再现南拳对练的勇猛、敏捷、技击手法的巧妙运用，不断提高机体的反应能力和灵活性，增强体质。



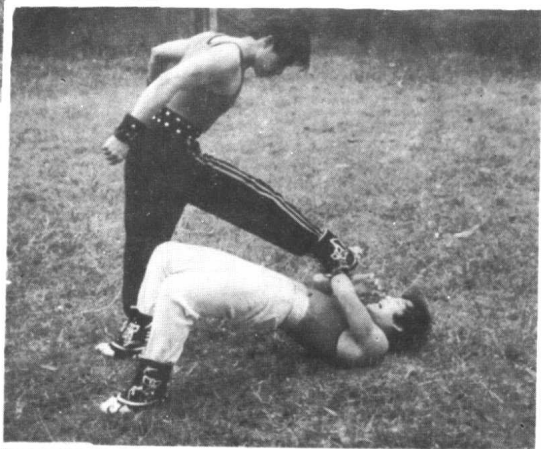
上：作者在比赛中  
(腾空钉腿攻击势)

中：撞拳攻击势·

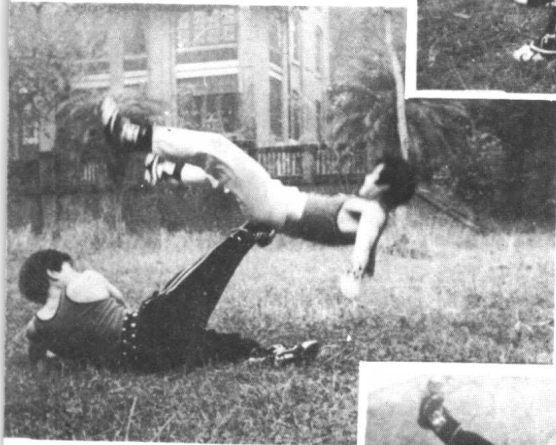
下：下踩腿势



◀ 鲤鱼打挺势



▶ 下踩锁喉势



◀ 斜踢攻击势



→ 擒拿棒打势

## 代 序

本书是由全国著名的武术运动员陈耀佳和邱建国两同志编写的。陈耀佳现任广州体育学院武术教师，邱建国曾获六届全国南拳比赛冠军。这套南拳对练分别在1978年在湖南湘潭举行的全国武术比赛和1979年在上海举行的全国武术邀请赛获得冠军，给徒手对练开辟了新的途径。他们除了在国内经常表演外，还多次出国访问演出，精湛的技艺，博得各国武术爱好者和华侨的称赞！

每当他们在国内外表演之后，很多武术爱好者都要求他们传授这套南拳对练技术，但因为时间仓促，无法满足广大武术爱好者的要求。为了不辜负广大武术爱好者所望，去年，我们特约请他们在百忙中现身说法，亲自表演，加以说明，才写成这本《南拳对练》。

本书简要地介绍了对练的基本知识，使读者在理论上理解学习南拳对练的目的、意义和学习的方法。而全书的主要部分，是用九十七幅插图表现南拳对练的全套动作，对每一动作加以简单扼要的文字说明。读者通过图文结合进行练习，自有收获。

本书出版前，经广东省武术协会副主席、《武林》杂志主编黄荃衡同志审阅了全文和插图，并提出宝贵意见，在此表示感谢！

郑 树 荣  
1982年春

## 目 录

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| 对练的基本知识.....   | (1)                |
| 南拳对练动作图解 ..... | (8)                |
| 第 一 段.....     | (8)                |
| 一、甲：弓步横拍掌      | 乙：挺胸提气.....(8)     |
| 二、乙：弓步穿桥扫拳     | 甲：低头躲闪.....(9)     |
| 三、甲：前踢腿        | 乙：提膝双压掌.....(10)   |
| 四、甲：马步撞拳       | 乙：马步压拳.....(10)    |
| 五、乙：弓步抄拳       | 甲：弓步格掌.....(11)    |
| 六、甲：弓步抄拳       | 乙：弓步架掌.....(12)    |
| 七、乙：弓步抄拳       | 甲：弓步格拳.....(12)    |
| 八、甲：弓步抄拳       | 乙：弓步架掌.....(13)    |
| 九、甲：前扫腿        | 乙：腾空飞跃.....(13)    |
| 十、乙：弓步双挂拳      | 甲：弓步双架掌.....(15)   |
| 十一、乙：弓步双抄拳     | 甲：弓步双分桥.....(15)   |
| 十二、乙：马步冲拳      | 甲：马步截拳.....(16)    |
| 十三、乙：弓步冲拳      | 甲：盖步截拳.....(17)    |
| 十四、甲：弓步扫拳      | 乙：低头躲闪.....(18)    |
| 十五、甲：弓步扫拳      | 乙：马步仰身双架掌.....(18) |
| 第 二 段.....     | (19)               |
| 十六、甲：腾空钉腿      | 乙：腾空飞跃.....(19)    |
| 十七、甲：下跺脚       | 乙：转身躲闪.....(20)    |
| 十八、甲：里合脚       | 乙：低头躲闪.....(21)    |
| 十九、甲：弓步定势      | 乙：弓步定势.....(22)    |



- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 二十、甲：弓步右扫拳  | 乙：低头躲闪……………(22)  |
| 二十一、甲：弓步左扫拳 | 乙：低头躲闪……………(23)  |
| 二十二、甲：弓步右扫拳 | 乙：低头躲闪……………(23)  |
| 二十三、甲：弓步左撞拳 | 乙：弓步左伏掌……………(24) |
| 二十四、甲：上步撞拳  | 乙：并步双伏掌……………(25) |
| 二十五、甲：弓步抱腿  | 乙：倒背摔……………(26)   |
| 二十六、甲：下踩锁喉  | 乙：双架掌……………(27)   |
| 二十七、乙：转体滑闪  | 甲：落步站立……………(28)  |
| 二十八、乙：踢脚    | 甲：腾空倒地……………(28)  |
| 二十九、甲：马步撞拳  | 乙：马步提拳……………(29)  |

### 第三段……………(31)

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| 三十、乙：盖步定势    | 甲：插步定势……………(31)  |
| 三十一、乙：弓步右下冲拳 | 甲：弓步左下拨掌……(31)   |
| 三十二、乙：弓步左下冲拳 | 甲：弓步右下拨掌……(32)   |
| 三十三、乙：弓步右上冲拳 | 甲：弓步左上架掌……(32)   |
| 三十四、乙：弓步左上冲拳 | 甲：弓步右上架掌……(33)   |
| 三十五、甲：弓步下压   | 乙：弓步沉桥……………(33)  |
| 三十六、甲：弓步双抄拳  | 乙：弓步双穿桥……………(34) |
| 三十七、乙：弓步双压桥  | 甲：弓步沉桥……………(34)  |
| 三十八、乙：弓步击掌   | 甲：弓步挺胸提气……(35)   |
| 三十九、甲：压桥扫拳   | 乙：低头躲闪……………(35)  |
| 四十、乙：弓步挂拳    | 甲：弓步架拳……………(36)  |
| 四十一、甲：弓步下插拳  | 乙：弓步下截拳……………(36) |
| 四十二、甲：弓步压手标拳 | 乙：弓步架拳……………(37)  |
| 四十三、甲：侧身踹腿   | 乙：叉步双拨掌……………(38) |
| 四十四、乙：弓步上标拳  | 甲：弓步抄拳……………(39)  |
| 四十五、乙：马步下冲拳  | 甲：马步伏掌……………(40)  |

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 四十六、乙：弓步虎爪  | 甲：弓步架拳.....(41)   |
| 第四段.....    | .....(42)         |
| 四十七、甲：弹腿    | 乙：提膝伏掌.....(42)   |
| 四十八、乙：弓步下冲拳 | 甲：弓步拿手.....(42)   |
| 四十九、甲：上步冲拳  | 乙：退步伏掌.....(43)   |
| 五十、乙：马步冲拳   | 甲：马步伏掌.....(43)   |
| 五十一、乙：脱手抄拳  | 甲：弓步双拨掌.....(44)  |
| 五十二、乙：进步抄拳  | 甲：退步双拨掌.....(45)  |
| 五十三、乙：穿桥横击腿 | 甲：低头躲闪.....(46)   |
| 五十四、乙：弓步双劈拳 | 甲：低头躲闪.....(47)   |
| 五十五、甲：弓步撞拳  | 乙：并步合掌.....(48)   |
| 五十六、乙：扭手反摔  | 甲：腾空转体跌扑.....(49) |
| 五十七、乙：下踩腿   | 甲：伸臂挺身.....(50)   |
| 五十八、甲：侧卧斜踢腿 | 乙：腾空躲闪.....(51)   |
| 五十九、甲：鲤鱼打挺  | 乙：鲤鱼打挺.....(52)   |
| 六十、甲：马步压拳   | 乙：马步压拳.....(52)   |
| 六十一、甲：并步收势  | 乙：并步收势.....(53)   |

## 对练的基本知识

对练，是武术运动中的核心，也是武术技能的运用。

对练是在各种单练项目的基础上进行攻击与防守的一种练习。对练可分自由搏击和套路练习两种。自由搏击是一种没有固定套路，根据武术中的攻防技能，自由发挥的一种攻防练习。而套路练习则按编排的内容，遵循攻防合理的技击原则进行假设性的实践练习。自由搏击是对练中的最高形式，只有练好套路性的攻防练习，才能完成好这一高形式的练习。

通过对练项目的练习，可以使学者进一步理解单练套路中各个动作的技击含义和实战用法，提高掌握武术的攻防技术和意识，也能间接地提高单练动作的技术水平。

对练项目可分为拳术对拳术，器械对器械和拳术对器械三种类型。无论哪项套路性的对练，都要做到动作熟练，方法正确，意识逼真，双方配合要默契，这样才能在不伤及对方的情况下，完善地把武术中的攻防技能表现出来。经常从事攻防练习，不但可以提

高技术水平，增强自卫能力和强壮筋骨，还可以提高机体的灵活性和大脑思维的快速反应能力，并培养运动员勇敢、机智、敏捷和合作的精神。

由于各类拳种的风格特点不同，对练的形式和内容也有所差异。南拳是流行于我国南方的拳术总称，拳种繁多，但是它们共同的运动特点，基本上是以形为拳，以意为神，以气催力，以声壮威。在手法上，上肢动作较多。在身法上，俯仰吞吐，靠崩闪转，灵活多变。在步法上，要求四平八稳，落地生根。因此，演练的风格一定要突出步稳、势猛、敏捷和刚劲有力的特点。

这套南拳对练是按照固定的套路，进行两人攻与防的技术练习。在南拳单练的基础上，再体现南拳对练的勇猛、敏捷、技击手法的巧妙运用。这是笔者多年来力求探讨和解决的主题。

南拳中不同的派别有其不同的风格。例如：洪家拳要求马步低，讲究桥力。刘家拳则要求进退快速，灵活多变。蔡家拳比较讲究沉肘护夹。李家拳以长桥大马，大鞭大放为其特点。莫家拳注重侧身斜肩吊脚马。蔡李佛以穿、捞、挂、扫、插为所长。其次还有咏春拳和侠拳等。这些不同派别的拳术风格，都是我们在练习南拳对练中所参考的素材。

笔者通过长期的研究和实践，在广东省武术队教

练陈昌棉的指导下，初步摸索出南拳的攻防变化规律，并通过多次参加全国武术比赛，观摩各兄弟省市的拳术对练经验，不断总结和吸收了各家流派拳术的优点。例如：浙江和陕西运动员表演的地趟拳中的反背倒、高扑虎等。北京队的三人对打拳，腿法突出，变化灵活。笔者结合南拳中的摔拿方法和以上肢动作较多的特点，采用在对方不受到伤害的情况下紧逼猛打，尽可能完善地把南拳技击的要点反映出来。如本书套路中的第十六个动作：甲方采用钉腿来攻击乙方的腿部，乙方即以腾空飞跃的方法解之。另外，套路最后的一段打法，乙方多采用连环冲拳，用紧逼的方法进攻甲方。这样不但发挥了南拳固有的技击方法，而且使套路起伏明朗，动作紧凑，运动量加大，提高了锻炼价值。

笔者在多次随同中国武术团出国表演时，发现国外流行的中国武术有不少优点值得我们借鉴。如菲律宾、丹麦、挪威、斐济、泰国、日本、澳大利亚等国的华侨和香港同胞，他们在练习南拳中有不少的腿法也是吸收了跆拳道和泰国拳中的腿法。日本的少林寺拳法中，除了保留中国武术特点外，在擒、拿、摔、打方面也有他们独特之处，所有这些，均对笔者有很大的启发。根据南拳对练攻防合理，方法准确的原则，笔者把用以脚外侧从屈到伸的进攻腿法侧踹腿，

改用下踩的方法来锁扣对方的咽喉（如本书对练套路中的第二十六个动作）。又如反关节的擒拿套路练习，以前动作运动范围少、幅度不大，笔者将它提到不但反扭对方关节，还将对方摔打倒地（如本书对练套路中的第五十六个动作）。这样就较明显地把擒拿的动作表达出来；从而提高南拳的技击手法，同时又可以掌握自身的跌扑保护动作。

在套路的表演手法上，为了显示南拳运动能使人增强内压力和对外暴力的抵抗能力，笔者吸收了一定的技巧。如本书对练套路中的第一个动作和第三十八个动作，都是直接打在对方肌肉较发达的胸大肌上，使对练更加真实，气势更加猛烈。

要更好地将南拳对练的每个动作生龙活虎地表达出来，还必须进行艺术修养。如只把单纯的单练动作要领照搬到对练套路中，就会显得呆板、无味，缺乏战斗意识。因此，必须做到动态逼真，精神贯注，一举一动都要有实战意识来指导练习。

怎样才能练好南拳对练，提高技击水平呢？笔者通过多年的实践摸索和研究，认为在练习中一定要做到“三要”，即：方法要正确，节奏要一致，距离要适当。

**方法要正确** 对练中这一点非常重要。如本书对练套路中的第二十个动作，当甲方用弓步扫拳来进

攻乙方时，既要呈现出扫拳勇猛快速的特点，又要照顾乙方低头闪躲时的安全。因此，在扫拳时切忌象单练动作那样照直扫向对方的头部，应在扫拳将接近对方头部时，稍高一点，使扫拳沿着乙方头部快速划弧扫击。再如当用冲拳的动作攻击对方时，既要使拳冲得有力，快速逼真，又要保证不伤害对方。如本书对练套路中的第五十个动作，乙方用冲拳攻击甲方腹部时，不要象单练那样照直击向对方腹部，而应在即将到达对方腹部时，稍为控制一下力量，使对方有准备地格挡。

只有精确地掌握运用各种技击手法进攻对方时所到达的预算位置，才能促进南拳对练技能的提高和自我控制肌肉的能力。做到我想打你左胸而伤不到你右胸，要踢你胯部而打不着你腹部的技击能力。

**1. 节奏要一致** 即要求双方配合默契，快慢相应，协调一致。如一方慢一方快，就容易出现伤害事故。因此，练习中双方要掌握好一招一式地进攻和防守的时机。如本书对练套路中的第十个动作，乙方用双挂拳攻击甲方头部时，甲方就要在乙方双拳即将挂下的一瞬间，迅速用双掌挡架，以保护自己的头部，如过早地挡架就会使自己胸部开放，成为对方攻击的目标；如过迟地挡架，为了不伤及甲方，乙方只能放慢动作，待甲方挡架后再变化其它动作，这样不但节奏不能一

致，而且破坏了进攻和防守的运动规律，违背了南拳对练的技术要求。其它动作也是如此。

**距离要适当** 在练习中，双方一进一退的步幅调节要适当，因为双方距离太近，肢体伸展不开，动作会受影响；距离太远又显得松散，攻防方法不真实。此外，对练中还要加强攻防意识，强调动态逼真，精神贯注。

在南拳对练训练中，除遵循单练动作练习方法外，还应加强分解动作和双方配合动作的练习。这一套南拳对练的套路，是以南拳踢、打、摔、拿等技击动作编排而成的，因此，套路中有不少跌扑动作出现。如本书对练套路中第二十五个动作，甲方弓步抱腿，乙方倒背摔；第五十六个动作，乙方扭手反摔，甲方腾空转体跌扑等，这些有实用价值的自我保护动作，初学时必须单独分解来做。

练习时，可在沙池上，有条件的可在海绵毯上，根据书中动作提示和技术要求反复练习。熟练地掌握了动作的要领后，练习者就可在草地或硬地上完成这些动作了。在对练套路中，甲方有不少用扫拳来攻击对方，乙方用低头来躲闪，甲方应掌握好扫拳的路线和速度，乙方则练习把低头动作完成在甲方扫劈将至的一瞬间。多做这类动作的配合练习，可以逐步掌握南拳对练的技术要领，提高技击动作的质量，有效地



防止伤害事故发生。

南拳对练因有势烈，刚猛，讲究手桥力的特点，练习者也可多做力量素质练习。如俯卧撑、卧推举、负重深蹲等，必要时也可以做打木桩、长跑等的辅助练习。这样不但可以增强人的抗暴能力，提高专项身体素质，而且还可以加深套路的演练风格。