

螳螂拳



山东科学技术出版社

54550

螳螂拳

山东科学技术出版社

一九八七年·济南

插图：封思孝

螳螂拳

王洪发

•

山东科学技术出版社出版

山东省新华书店发行

山东人民印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 6.5印张 100千字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数：1—20700

ISBN7—5331—0109—X

G·6

书号 13195·173 定价 1.30元

丁
發展武術運動
增強人民體質

一九五七年春
蘇毅然

齊白石畫之先

周正

庚子年

春回大地萬物生
千載武林枝縱橫
喜臨今報花枝俏
共育書苑萬紫紅

張道如

一九八七年一月

序

螳螂拳是模拟螳螂的动作特点编成的一种象形拳。此拳具有造型别致，新颖美健；身灵步活，手法多变；快而不重，散而不乱；刚而不僵，柔而不软；刚柔相济，劲力饱满；结构严谨，攻防兼备等优点，一向为武术爱好者所酷求。

王洪发同志自幼喜爱武术，1958年毕业于山东师范学院体育系，毕业后一直从事武术教学，在武术方面造诣较深，对螳螂拳有一定的研究和创新。他在多方搜集研究资料，吸收各拳种特点的基础上，编写了这本《螳螂拳》。我阅后受到很多教益和启发。

螳螂拳虽然历史悠久，流派纷呈，套路枚不胜数，但至今较系统的版本还很少，而且在流传的套路中，往往动作短促，重复较多，路子短小，运动量不足。又由于受到“螳螂不归家”一说的影响，致使现代武术表演和比赛都受到一定局限。

本书继承和借鉴了我国传统的螳螂拳精华，结合目前表演、比赛和锻炼体魄的需要而编写，内容丰富，结构恰当，布局合理，变化多样，起伏转折，方显明确，运动量大，口诀形象。一经问世，将给予广大武术爱好者和武术工作者一定的帮助。

山东省武术协会副主席

山东省武术队教练

赵瑞章

1987年1月

目 录

引言.....	1
一、螳螂拳十二字纲要.....	3
二、螳螂拳基本动作及其要领.....	8
(一) 手型.....	8
(二) 手法.....	9
(三) 肘法.....	14
(四) 步型.....	15
(五) 步法.....	17
(六) 腿法.....	19
三、螳螂拳套路图解.....	21
(一) 螳螂翻车.....	21
(二) 螳螂行.....	70
(三) 螳螂展翅.....	123

引 言

螳螂拳是我国瑰丽武术宝库中一朵奇葩，属象形拳，较早流行于山东半岛的登、莱两州，后来逐渐流传到全国各地。究其创始人，一般都认为系王郎所创。至于王郎是何朝何代人，则说法不一，一说生于宋朝，一说生于明朝，亦有说王郎生于明末清初。

在马王堆出土的导引图中，已经有螳螂手的描绘，可见早在汉朝，螳螂拳已在民间流传。螳螂拳究竟是何朝何代何人所创，至今尚无准确的历史考证。但可以断定，这一中华武术的精华，是在历史的长河中，由勤劳、勇敢、智慧的中华民族，经过长期实践，不断积累而成。螳螂拳分梅花太极螳螂、七星螳螂、光板螳螂三大派别，各派对其渊源及发展，众说纷纭，这给螳螂拳历史的考究，带来一定的困难。但一般认为，对螳螂拳有详细文字记载者，系始于清初赵珠。

关于螳螂拳的来历，原潍坊市武术协会主席盛丰洲老师曾谈及两个故事。一是：西汉文帝年间，有位姓王名郎的武士，他仪表堂堂，武艺高强。此人一不爱做官，二不尚奢华，专喜四方云游访友求艺。某日行至深山老林，正在饥肠辘辘之时，忽闻钟声铛铛，抬头见一山寺，便顺着崎岖的小道蜿蜒而上，想寻碗水饭充饥。待进得寺内，见众僧正在习武。僧人们对这位不速之客，毫不理睬，十分冷漠。双方话不投机，大动干戈，众僧无一不是王郎的对手。寺内老僧闻报，顾

不上静坐打禅，急奔前院。王郎自以为天下无敌，根本没把这个干瘦老僧放在眼里，谁知行手飞脚，王郎已被老僧赶出寺门。王郎败于山中，仰卧在一棵槐树下，羞恼难耐。此时见槐树上有两只螳螂，正为夺一小虫在厮杀格斗，它们勾、拉、蹦、跳、提、拿、封、逼等本能的动作，使王郎茅塞顿开。他反复观察琢磨，重返山寺与老僧交手，这一新招活式，使老僧无法招架，老僧遂与王郎交为朋友。两人朝夕相处，切磋武技，使螳螂拳日臻完美。二是：明末清初有一道人，身着破衣，肩担禅杖，四方云游。一日，来至山东莱州府，见一庭院内有数十人练拳，观后讥笑曰：“技艺差矣”。众武士上前质问，三言两语拳脚相见，结果武士皆败。其师赵珠在旁早已看清，这道人拳路变化莫测，手法奇异，遂请其入内叩拜为师，方知此拳为西汉王郎所创。

本书介绍的螳螂拳正是盛丰洲老师所传梅花太极螳螂。作者系盛丰洲老师的弟子，从事武术教学工作虽近三十年，仍感才疏学浅，无什么成绩可谈，值此中华武术弘扬海内外之时，愿将整理的螳螂翻车和自编的螳螂行、螳螂展翅三个套路，奉献给广大武术爱好者。由于水平有限，谬误在所难免，恳请武林同道及广大读者不吝赐教。

一、螳螂拳十二字纲要

从事何事何学必先订其纲要，只有按照纲要行事，才能收到预期的效果。螳螂拳纲要共有十二个字，即：黏(nián)、粘(zhān)、帮、贴、来、叫、提、拿、封、逼、送、顺。为了帮助初学者记忆，今编成口诀如下：

黏

黏粘二字似相同，欲粘非黏事不成；
唇齿相依显威力，黏粘一母双胎生。
粘如夫妇情相爱，黏似初恋探友情；
使拳并非谈情爱，诱敌深入手无情。
外练筋骨皮和肉，内练气血随意行；
无黏求粘击技劣，攻防进退出漏洞。
先黏后粘顺帮送，妙施刚柔定取胜；
全身凝气发寸力，寸力素来称难衡。

粘

粘者非离紧相接，接如漆胶黏相连；
彼进随彼进而退，彼退紧跟步步赶。
若受饿虎扑食袭，跨步拧身腾躲闪；
旋风绕圈紧相逼，闭手挺身随彼转。
巧步玉女穿梭式，上下攻防紧相连；
绞臂顺势拥捋按，黏粘帮贴化风险。
与彼黏粘难分离，酣战不息走泥丸；

熟能生巧随彼变，久练散手定占先。

帮

帮又称做双帮手，前滚后推正副手；
先黏后粘采勾滚，拧腰调膀斜身走。
帮手多打彼中堂，需知此式利弊有；
低头弯腰摆臀忌，动身行步配眼手。
目注三关识彼计，勇敢果断用我有；
彼若进攻吾亦退，彼退吾进心中留。
上下左右虚实清，用力准确刚寓柔；
全身凝气助手臂，螳螂多用双帮手。

贴

与彼身接谓之贴，贴身之战最激烈；
拧身翻腰似摔跤，踢打摔拿分区别。
头碰肩靠彼首胸，屈肘顶撞胸肋下；
脚踢膝顶裆腿别，智施臀击巧用胯。
非勇无智难贴近，切忌玩童扑毒蛇；
欲用贴靠心无数，往往利少弊害多。
黏粘帮手巧配合，贴靠自如结硕果；
冰冻三尺非日寒，两载和尚难成佛。

来

先袭吾者谓之来，来分拳脚有下上；
人不犯吾莫犯人，反击来者理应当。
来者虚实应分清，目的何在心中量；
虚虚实实明心间，区分敌友施短长。
若是艺人来采访，点到为止分下上；
一心执意把吾伤，先礼后德决不让。

使拳弄脚练攻防，健身自卫本为纲，
耍横欺人非君子，劝君莫把武德忘。

叫

不晓对手泥或铁，虚动手脚摸底细；
虚诱察情谓之叫，叫开门户显武技。
连连诱叫多自负，心刁体壮性子急；
遇叫闭门取守式，切莫轻率搞反击。
素有指上而打下，更有声东西来袭；
袒胸露腹靶子相，须防卧龙空城计。
诱饵不食叫无用，心坚智勇有时机；
顺势拳脚密如雨，狡狐猛兽皆伏地。

提

欲学散打先学提，开合收闭从提起；
应心得手攻防易，借提进退顺提击。
上有采托滚挑劈，下有闪展腿扫踢；
彼进吾提彼失重，以提求进有空隙。
虚叫诱骗切莫理，若是实击先用提；
随提而进黏粘帮，来顺送贴不单一。
提非螳螂拳独有，各派皆有名和异；
欲学巧提攻防术，不耻下问广拜师。

拿

拿即擒拿有三六，逢擒必拿是七二；
其师不同各有异，基本道理是一致。
缠腕拧臂抓肩肘，摘盔断项封喉式；
腰脊为轴足先至，拿胯锁腿并脚膝。
关节结构应通晓，经络穴位更须知；

穴位被拿酸疼胀，关节反压骨分离。
素来拙打胜巧拿，因为打快擒拿迟；
擒拿奏效伤人重，友谊求技莫用力。

封

顾名思义封非进，稳住阵脚闭为封；
并非胆怯窘缩身，察情乘隙待反攻。
眼观六路听八方，沉肩垂肘护肋胸；
气沉丹田固下盘，扣膝旋腿护阴庭。
崩点刺击上盘进，托架采圈顺手迎；
下盘进来撩扫腿，急施砸截并踹蹬。
急进中堂多凶狠，跨步躲闪施顺送；
逢打必招招舍打，顺送帮逼毁曹营。

逼

自以为强求速胜，招式连连催逼人；
攻势银河倾飞瀑，拳似流星臂如林。
以逼还逼反击凶，棋逢对手寓武林；
擂台之上皆好汉，英雄再现戏台人。
吾强彼弱吾逼人，仁义道德心中存；
点到为止分雄雌，武德不许乱伤人。
持强凌弱逼吾身，以封为守把机寻；
乘隙反击施绝技，誓叫来者受教训。

送

帮手急进亦称送，送与帮手有异同；
帮手系指前后手，单推双撞皆称送。
欲送先提采挑劈，打开门户进门庭；
叫门不开莫用送，以防中计走泥泞。

柔攻用顺刚用送，轻轻重重皆不轻；
何谓轻重皆不轻，妙在身步手臂中。
彼来之力定轻重，彼轻必轻重则重；
善有善报恶有应，并非吾手无顺送。

顺

双方对垒有进退，巧借彼力用送顺；
四两之力拨千钧，彼吾合力用彼身。
太极推手舞花女，随彼而顺足生根；
刚刚相撞非好汉，春风拂柳顺制人。
彼若进步吾则退，彼若退步吾紧跟；
不近不离一线牵，顺水推舟两离分。
野牛下山千钧力，唯怕纤女用柔顺；
喜看顺手牵羊式，五岳独尊风里尘。

根据上面讲述的十二字纲要，我们把螳螂拳的特点概括成下述口诀：

气沉丹田足生根，聚精会神身下沉；
猿臂螳勾似蛟龙，步如蛇行滑拖跟。
一动全身凝一气，拧腰调膀胯须稳；
快而不重散不乱，短中寓长刚柔存。
黏粘帮贴来叫提，拿封逼送十二顺；
十二纲要卧牛地，久练除疾兼护身。
模拟螳螂攻防术，并非螳螂化人身；
万绿丛中一点红，螳螂之花存武林。

二、螳螂拳基本动作及其要领

(一) 手 型

1. 拳

(1) 卷心拳：五指卷屈握紧，拇指第一指节横压于食指与中指第二指节上，拳面要平。

(2) 瓦棱拳：五指卷屈握紧，拇指第一指节横压于食指第二指节上，其余三指依次向外错屈突起，拳面似瓦棱状。

2. 掌

(1) 荷叶掌：五指分开自然伸直，掌心微凹，呈扇形。

(2) 柳叶掌：五指并拢伸直后张，拇指伸直或卷屈，掌心突起。

(3) 八字掌：四指并拢自然伸直，拇指与食指分开，呈八字形。

3. 勾

(1) 凤眼勾：拇指与食指第一指节撮拢，中指与无名指第一指节紧扣于大鱼际肌，小指第一指节紧扣于小鱼际肌，手腕内扣，勾手成凤眼状。

(2) 梅花勾：五指第一指节撮拢，手腕内扣。

4. 爪

(1) 虎爪：五指用力张开，第一、二指节尽量弯屈成勾形，第三指节尽量向手背的一面伸张，掌心突起。

(2) 熊爪：五指微张开，第一、二、三指节皆半屈呈弧形，掌心微凹。

(3) 螳螂爪：拇指与食指伸直分开，呈八字形，其余三指依次向内微错半屈，掌心微凹。

5. 指

双指：食指与中指用力伸直张开，无名指与小指并拢卷屈，拇指第一指节斜压于无名指第一指节上。

(二) 手 法

1. 拳法

(1) 劈拳（前劈、侧劈、抡劈、斜劈）：活肩直臂，拳由上向下或沿斜的方向劈击，力达拳轮。

(2) 扣拳（前扣、侧扣）：直臂或微屈臂，拳由上向前、向下或由上向侧、向下用前臂和腕力弧形扣击，拳心向上，力达拳背。

(3) 砸拳：拳由上向下砸击，拳心向上，力达拳背。

(4) 挑拳（前挑、斜挑）：臂微屈，拳由下向前、向上或由侧向上挑起击打，拳心向里，力达拳面。

(5) 崩拳（前崩、侧崩）：臂微屈，拳由里向前或向侧弧形崩击，拳心斜向里，拳背斜向前或斜向侧，力达拳背。

(6) 撩拳（正撩、反撩）：活肩直臂或微屈臂，拳由下向前撩击为正撩，力达拳眼、拳心或拳背；拳由下向后撩击为反撩，力达拳心、拳轮或拳背。

(7) 冲拳（前冲、侧冲、上冲、斜冲）：顺肩直臂，拳由腰间或胸前向前、向侧、向上或沿斜的方向迅速冲出，力