

张炳斗 张奎 著

太极

梅花

螳螂拳

下

人民体育出版社

太极梅花螳螂拳

(下)

张炳斗 张奎 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极梅花螳螂拳. 下 / 张炳斗, 张奎著. — 北京:

人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2682-0

I. 太… II. ①张… ②张… III. 螳螂拳

IV. G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088179 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.5 印张 228 千字

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-2682-0/G·2581

定价: 17.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



目 录

第五章 乱截和梅花路	(1)
第一节 乱截	(1)
一、拳谱	(1)
二、动作分解、用法及力点	(1)
第二节 梅花路	(34)
一、拳谱	(34)
二、动作分解、用法及力点	(34)
第六章 一至四段八肘	(82)
第一节 第一段八肘	(82)
一、拳谱	(82)
二、动作分解、用法及力点	(82)
第二节 第二段八肘	(113)
一、拳谱	(113)
二、动作分解、用法及力点	(114)
第三节 第三段八肘	(130)
一、拳谱	(130)
二、动作分解、用法及力点	(131)
第四节 第四段八肘	(155)
一、拳谱	(155)
二、动作分解、用法及力点	(155)



第七章 八步连环拳	(179)
一、拳谱	(179)
二、动作分解、用法及力点	(179)
第八章 八步连环剑	(220)
第一节 剑的结构和各部位的名称	(220)
第二节 握剑的基本方法和剑诀	(220)
一、握剑的基本方法	(220)
二、剑诀	(222)
第三节 基本剑法介绍	(223)
第四节 剑谱、动作分解、用法及力点	(225)
一、剑谱	(225)
二、动作分解、用法及力点	(225)
附录	
螳螂拳一代宗师——张炳斗	(295)

第五章 乱截和梅花路

第一节 乱 截

一、拳 谱

（一）预备势（二）五打连环劈（三）左右二阴阳（四）双提双刹（五）秀女引针（六）斜挑抱肘（七）左右外良捶（八）右提天分双合折（九）左插掌（十）右补捶（十一）斜分盘肘（十二）托闭补心掌（十三）左右玉女穿梭（十四）连环搓捶（十五）撩搜固耳圈捶（十六）右封左崩捶（十七）左勾右搓捶（十八）左封右提折（十九）偷展海底取宝（二十）左封右力劈（二十一）左封右叠肘（二十二）双悬捶（二十三）左右走马双扣（二十四）螳螂腰斩（二十五）斜步挺身（二十六）收势

二、动作分解、用法及力点

（一）预备势

【动作分解】

双脚并拢，脚尖朝前，直腿站立；两臂自然下垂，双手成掌，掌指朝下，掌心朝里；目视前方（图 5-1-1）。

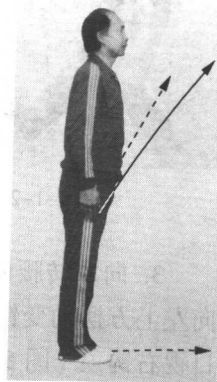


图 5-1-1



（二）五打连环劈

【动作分解】

1. 接前势。左脚向前进一步，腿成左踏基步，吐胸，向前探身；右掌内旋，随着探身直臂向前上方摆动变钩，钩尖朝下，高与头平；同时，左掌屈肘向上摆动至右肘内侧，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心朝右，肘尖朝下；目视右钩顶（图 5-1-2）。

2. 探身吞胸，腰向下沉；右钩变掌，随着吞胸沉腰直臂向前下方摆动，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心朝左，高与鼻平；目视右掌（图 5-1-3）。



图 5-1-2

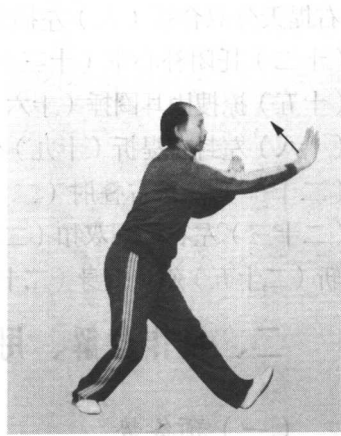


图 5-1-3

3. 向左转腰调膀，身向左侧；右掌内旋，随着转腰直臂向左上方摆动变钩，位于身的前左侧，钩尖朝右，高与耳平；目视右钩顶（图 5-1-4）。

4. 向右转腰调膀；右钩变掌，随着转腰直臂向右前方摆



图 5-1-4



图 5-1-5

动，位于身的前右侧，腕向拇指边弯曲，掌指朝前左方，掌心朝下，高与耳平；目视右掌（图 5-1-5）。

5. 腰向右转；右掌由外旋转变为内旋，随着转腰屈肘向左、向后、向上方划弧，摆动到头上后方变钩，钩尖朝前，肘尖朝右后方；同时，左掌向前上方推出，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心朝右，高与眉平，肘部微屈，肘尖朝下；目视右掌（图 5-1-6）。



图 5-1-6

6. 向左转腰拧胯调膀，向前探身；右钩变掌外旋，随着探身向前下方劈出，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心朝左，高与鼻平，肘部微屈，肘尖朝下；同时，左掌屈肘向下后方摆



动，位于右前臂内侧，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心朝右，肘尖朝左下方；目视右掌（图 5-1-7）。

【用法】

用右手挑打对方的下颌，如对方仰头闪过，我用原手顺势打他前胸，如他又闪过，我顺势用原手打他左耳门。如对方再闪过，我反手再打他右耳门。此时对方如抬手招架，我顺势将他招架之手刁开，用左掌打他面门。如对方再招架或闪躲，我用右手劈他中门。



图 5-1-7

【力点】

打对方的下颌和左耳门时，力点在右钩顶。打对方的右耳门、前胸和劈对方的中门时，力点在右掌根。打对方的面门时，力点在左掌外沿小指一边。

（三）左右二阴阳

【动作分解】

1. 接前势。吐胸，向右转腰调膀；双掌随着转腰调膀齐动，右掌内旋，屈肘向右后方划弧，摆动至身前右侧变钩，钩尖朝右前方，高与眉平，肘尖朝下；左掌屈肘向右、向下、向后方划弧，摆动至右肘内侧变钩，钩尖朝下，肘尖朝左下方；目视右钩（图 5-1-8）。

2. 吞胸，向左转腰调膀；双钩变掌，随着转腰齐动，左掌内旋，屈肘向前、向上、向左方划弧，摆动至身前左侧变

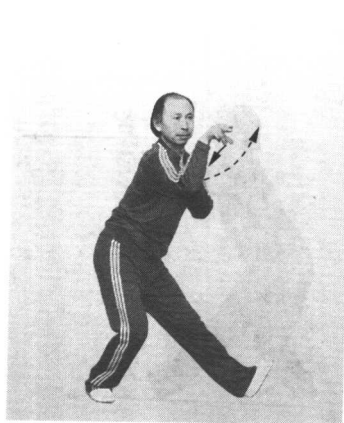


图 5-1-8

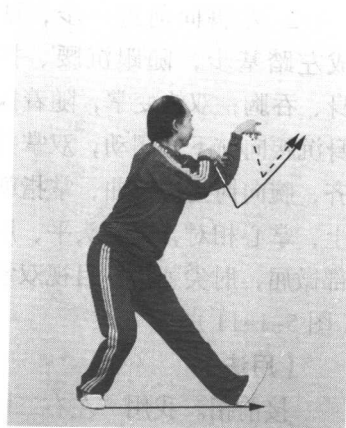


图 5-1-9

钩，钩尖朝左前方，高与眉平，肘尖朝下；右掌外旋，屈肘向左下方划弧，摆动至左肘内侧变钩，钩尖朝下，肘尖朝右下方；目视左钩（图5-1-9）。

【用法】

对方用双手连环取我双眼，我用双手左右刁采。

【力点】

力点在双手五指。

（四）双提双刹

【动作分解】

1. 接前势。右脚向前进一步，双脚并拢，脚尖朝前，两腿半蹲；双钩随着进步先向前下方摆动至腰高，然后吐胸直腰，直臂向前上方摆动，钩尖朝下，高与头平；目视双钩顶（图 5-1-10）。

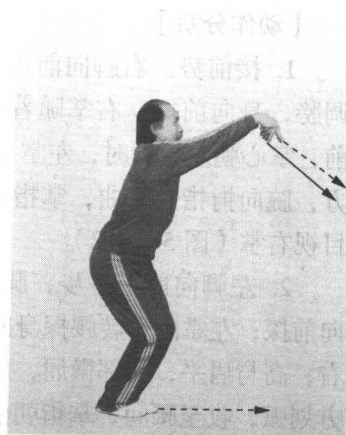


图 5-1-10



2. 左脚向前进一步，腿成左踏基步，随跟沉腰、探身、吞胸；双钩变掌，随着探身沉腰向前下方摆动，双掌并齐，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心相对，高与头平，肘部微屈，肘尖朝下；目视双掌（图 5-1-11）。

【用法】

接前招。我用“左右二阴阳”招出对方的双手，紧接着用双手挑打他的下颌。如对方仰头躲过，我顺势反手劈打他胸部。

【力点】

挑打对方的下颌时，力点在双钩顶。劈打对方胸部时，力点在双掌根。

（五）秀女引针

【动作分解】

1. 接前势。右脚向前进一步，脚尖朝右前方，向左转腰调膀，身向前探；右掌随着转腰调膀直臂向前伸出，掌指朝前，掌心朝左；同时，左掌屈肘向下后方划弧，收至右腋内下方，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心朝右，肘尖朝左下方；目视右掌（图 5-1-12）。

2. 左脚向前上一步，腿成左踏基步，向右转腰调膀，身向前探；左掌随着转腰探身向前上方伸出，掌指朝前，掌心朝右，高与眉平，肘部微屈，肘尖朝下；同时，右掌屈肘向下后方划弧，收至腰间，掌指朝前，掌心朝左，肘尖朝后；目视左

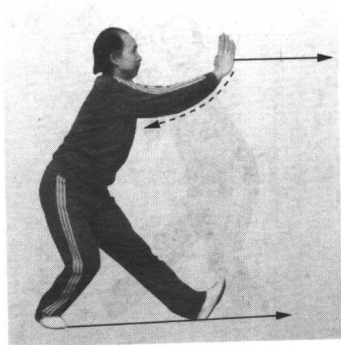


图 5-1-11

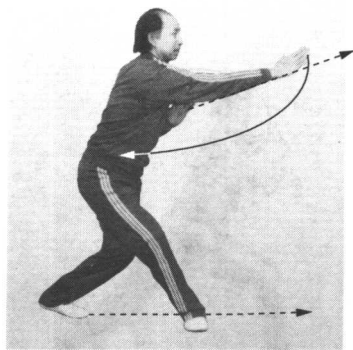


图 5-1-12



图 5-1-13

掌（图 5-1-13）。

【用法】

接前招。我用“双提双刹”劈打对方的胸部，如对方后退闪躲或抬手招架，我进步，用双掌连环穿击他的腹或胸部。

【力点】

力点在双掌指尖。

（六）斜挑抱肘

【动作分解】

1. 接前势。右脚提起，位于左膝内前侧，脚尖朝下，脚掌朝后，膝尖朝前；随即向左转腰调膀，向右侧身；右掌外旋，随着转腰向前、向上、向右方划弧，摆动至身前右侧变拳，腕向拳心边弯曲，拳面朝上，拳心朝后，高与鼻平，肘部弯曲，肘尖朝下；同时，左掌内旋，屈肘向右下方划弧，摆动至右肘下方变拳，拳面朝右，拳心朝下，肘尖朝左；目视右拳（图 5-1-14）。

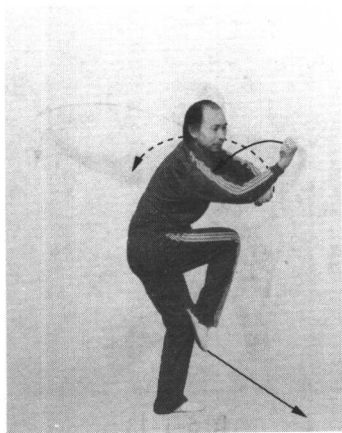


图 5-1-14



图 5-1-15

2. 右脚向前一步落地，向左转身 180° ，腿成左登山势；右拳内旋，屈肘向左、向后、向下方划弧，摆动至胸前，拳心朝下，右肘随着转身向左后方划弧，摆动至身前，肘尖朝前，高与肩平；同时，左拳变掌外旋，屈肘扶贴在右前臂小指一边，掌心朝里，掌指朝前；目视右肘尖（图 5-1-15）。

【用法】

接前招。我用“秀女引针”穿打对方的腹或胸部，如对方躲过后紧接着用右拳还击我中部，我顺势用左掌封住他的右腕，用右前臂挑打他肘关节。如对方逃脱，我速将右腿插到对方腿的右边，同时用右肘击打他胸部。

【力点】

封对方右腕时，力点在左手五指。挑打对方肘关节时，力点在右前臂拇指一边。击打胸部时，力点在右肘尖。

（七）左右外良捶

【动作分解】

1. 接前势。向右转身 180° ，腿成右麻花步；右拳变掌内旋，随着转身屈肘向右后方划弧，摆动至身前右侧变钩，钩尖朝下，高与眉平，肘尖朝下；同时，左掌外旋，屈肘向右、向后、向下方划弧，摆动至胸前变钩，钩尖朝下，肘尖朝下；目视右钩（图 5-1-16）。

2. 左脚向左、向前、向右方划弧上一步，腿成左踏基步，随跟向左转腰调膀，身向前探；双钩变拳，各自外旋，随着转腰探身，左拳直臂，向前、向左、向上方划弧，摆动至身前左侧，拳面朝前，拳心朝右，高与鼻平；右拳屈肘向左、向前、向下方划弧，摆动至左肩内侧，拳面朝前上方，拳心朝左，肘尖朝右下方；目视左拳（图 5-1-17）。



图 5-1-16



图 5-1-17

3. 右脚向右、向前、向左方划弧上一步，腿成右踏基步，随即向右转腰调膀，身向前探；右拳随着转腰探身直臂向前、向上、向右方划弧，摆动至身前右侧，拳面朝前，拳心朝左，高与鼻平；同时，左拳屈肘向右、向下、向后方划弧，摆动至右肘内侧，拳面朝前，拳心朝右，肘尖朝左下方；目视右拳（图 5-1-18）。



图 5-1-18

【用法】

对方从背后用拳直打我中部，我回身用右手采他手腕，左手采他肘部，然后用左脚勾住他的脚腕，左拳向左用力打他中部。如对方后退逃脱，我紧接着再用右脚勾他的脚腕，用右拳向右用力打他的中部。

【力点】

勾对方的脚腕时，力点在左右脚尖。打对方的中部时，力点在左右拳背。

（八）右提天分双合折

【动作分解】

1. 接前势。左脚向后退半步，紧接着向左转身 180°，身向前探，腿成左麒麟步；右拳变钩内旋，随着转身直臂向前上方冲出，钩尖朝右，高与头平；同时，左拳变掌内旋，屈肘向后上方摆动至右肩内侧，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心朝右，肘尖朝左下方；目视右钩顶（图 5-1-19）。

2. 右脚进半步，震脚落地，成左踏基步，向右转腰拧胯



图 5-1-19



图 5-1-20

调膀；左掌变钩内旋，随着转腰直臂向前上方冲出，钩尖朝上后方，高与头平；同时，右钩外旋，向后上方摆动，位于头上后方，钩尖朝前，肘部微屈，肘尖朝后；目视左钩（图 5-1-20）。

3. 左脚向前进半步，右脚跟半步腿成左麒麟步，向左转腰拧胯调膀，身向前探；右钩变掌外旋，随着转腰探身向前下方劈出，腕向拇指边弯曲，掌指朝上，掌心朝左，高与眉平，肘部微屈，肘尖朝下；同时，左钩变掌内旋，屈肘向前下方划弧，摆动至右肘内侧，腕向拇指边弯曲，掌指朝前上方，掌心朝右，肘尖朝左下方；目视右掌（图 5-1-21）。



图 5-1-21



【用法】

对方从背后攻来，我回身用右手打他的面部。如他抬手招架或仰头闪躲，我紧接着用左手打他的胸部或下颌，右掌劈打中门。

【力点】

击打对方面部、胸或下颌时，力点在左右钩顶。劈打对方中门时，力点在右掌外沿小指一边。

（九）左插掌

【动作分解】

1. 接前势。向右转腰调膀；右掌屈肘向后下方划弧，收至腰间，掌指朝前，掌心朝左，肘尖朝后；左掌屈肘向后下方划弧，摆动至身前左侧变钩，钩尖朝下，高与腰平，肘尖朝下；同时，起身，左脚提起，位于右膝前，脚尖朝下，脚掌朝后，膝尖朝前；目视前方（图 5-1-22）。

2. 左脚向前落地进一步，成左麒麟步，随着向右转腰调膀，身向前探；左钩变掌外旋，随着转腰探身直臂向前上方伸出，掌指朝前，掌心朝右，高与肩平；目视左掌（图 5-1-23）。

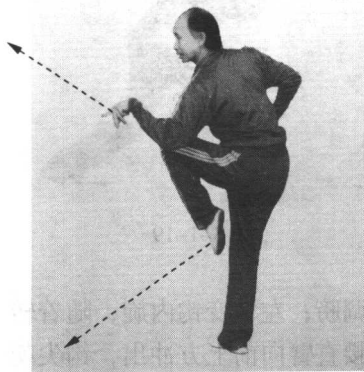


图 5-1-22

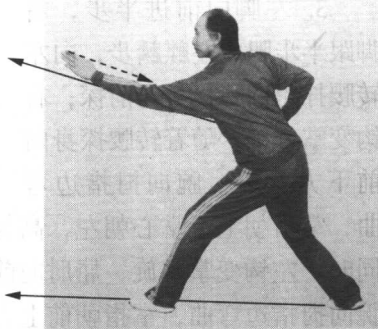


图 5-1-23