

大学体育院系武术通用教材

南拳



◎ 袁 东 贾文琴 胡宝林 主编

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

大学体育院系武术通用教材

南 拳

袁 东 贾文琴 胡宝林 主编

云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南拳/袁东, 贾文琴, 胡宝林主编. —昆明: 云南大学出版社, 2014

大学体育院系武术通用教材

ISBN 978 - 7 - 5482 - 1960 - 6

I. ①南… II. ①袁… ②贾… ③胡… III. ①南拳—高等学校—教材 IV. ①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 052361 号

大学体育院系武术通用教材

南 拳

袁 东 贾文琴 胡宝林 主编

责任编辑: 段义珍

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明研汇印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.75

字 数: 356 千

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 1960 - 6

定 价: 36.00 元

社 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

电 话: (0871) 65031071 65033244

网 址: <http://www.ynup.com>.

E-mail: market @ ynup.com

教材编写委员会

主 编：袁 东

贾文琴（云南省武术队主教练）

胡宝林（云南省武术队总教练）

参与编排工作：

冼 慧（云南大学体育学院）

刘江伟（玉溪市体育运动学校）

马景伟（云南体育运动职业技术学院）

陈 玺（怒江州体育局）

段 媛（云南海埂体育训练基地武术队）

字盛霞

李亚泽

套路示范

云南省武术队队员

马景伟：南拳竞赛套路示范（曾获第十届全运会南拳南棍南刀全能第四名、国际那达慕大会南拳第一名）

张 超：南刀竞赛套路示范（曾获2012年第七届农运会南拳、南棍、形意拳第一名，2012年全国武术套路冠军赛南棍第五名）

李迎甲：南棍竞赛套路示范（曾获全运会第八名、传统赛南拳第四名）

李世云：南拳基本技术、动作示范（曾获云南省运动会南拳第三名）

莫 纯：南拳基础套路示范（曾获2010年云南省运动会南拳第二名）

李兴梦：初级南拳套路示范（曾获2011年全国青少年武术套路锦标赛南拳第四名、云南省运动会南拳第一名）

段 媛：初级南刀套路示范（曾获2005年全国青少年武术套路锦标赛南拳第三名、2012年全国武术套路冠军赛传统项目形意拳第一名）

柳国胜：初级南棍套路示范（曾获2012年全国青少年武术套路锦标赛南拳第三名、南刀第四名、南棍第六名）

题 辞

谨以此书献给我的所有学生、队员，还有给予我机会，让我得以实施教学训练并获得成功的老师——贾文琴老师，我的授业恩师——温佐慧老师、胡宝林老师，以及我的同伴——冼慧老师。

如果没有他们对我的信任和真诚的帮助，这本书就不可能问世。

如果没有他们的话，我技术水平的提高，以及本书的出版，都将成为泡影！

袁 东

编 者

2014年1月

前 言

为进一步促进和推动南拳的发展,提高南拳理论和技术水平,建立规范化、科学化的理论技术体系,我们编写了此教材。它总结概括了云南省武术队几十年开展南拳运动的实践经验,是一部较全面、系统地介绍南拳运动的历史、教学训练、竞赛裁判、身体训练以及运动员选材、运动损伤预防和急救等的专著,可为各体育院系武术运动队的教学训练提供参考。

为了使南拳运动更好地开展,本套教材编写中突出了传统性、实用性和科学性。所编套路广泛,以适应和满足不同的需求和爱好,每个套路均从基础入门开始,循序渐进,以简洁的文字、生动的插图将各项目的基本功、技术要点、教法提示以及训练方法系统地、规范地介绍给读者,便于学习与实践,具有较强的可操作性。

本教材是在云南省武术管理中心领导下,依据武术专业运动教学训练基本要求而编写的。既继承和体现了南拳、南刀、南棍的传统风格特点,又体现出较强的基础性、统一性、系统性和规范性,是一部易懂、易学、易记、易教、易练、易掌握的,适合于各武术组织、馆校、俱乐部进行培训的教学用书,同时也是南拳爱好者一部较好的自学教材,亦可作为高校体育学院武术专业、各级体校运动队的教材。

南拳运动不断发展,实践中不断涌现出的新技术、新方法有待总结,某些技术理论也在发展之中。因此,本书也难免有不完备的地方,敬请各位读者批评、指正,以便我们进一步修改完善。

编 者

2014年1月

目 录

第一章 南拳概述	(1)
第一节 南拳的基本概述	(1)
第二节 南拳的基本技法	(2)
第三节 南拳的基本动作简介	(6)
第四节 南刀的基本概述	(20)
第五节 南刀的基本技法	(20)
第六节 南刀的基本动作简介	(26)
第七节 南棍的基本概述	(45)
第八节 南棍的基本技法	(46)
第九节 南棍的基本动作简介	(49)
第二章 南拳套路	(65)
第一节 南拳基础套路(一)	(65)
第二节 南拳基础套路(二)	(72)
第三节 初级南拳	(81)
第四节 南拳竞赛套路	(96)
第五节 南刀基础套路	(127)
第六节 初级南刀	(134)
第七节 南刀竞赛套路	(147)
第八节 南棍基础套路	(173)
第九节 初级南棍	(180)
第十节 南棍竞赛套路	(198)
第三章 南拳运动员的选材	(225)
第一节 选材的意义	(225)
第二节 身体机能、形态选材	(226)
第三节 身体素质选材	(231)
第四节 心理素质选材	(233)

第四章 南拳运动员的身体训练	(234)
第一节 力量素质训练	(234)
第二节 速度素质训练	(237)
第三节 耐力素质训练	(238)
第四节 柔韧素质训练	(239)
第五章 南拳教学	(243)
第一节 南拳教学的原则和特点	(243)
第二节 南拳教学的阶段和教学步骤	(244)
第三节 南拳教学方法的运用	(246)
第六章 南拳运动训练	(252)
第一节 儿童、青少年南拳训练与训练的基本方法	(252)
第二节 南拳训练负荷的科学控制	(262)
第三节 南拳运动训练的组织和实施	(268)
第七章 南拳运动中的心理学基础	(276)
第一节 心理训练在南拳运动中的运用	(276)
第二节 南拳训练比赛的情绪、意志和个性	(279)
第三节 南拳比赛中的心理学基础	(280)
第八章 南拳运动损伤的预防与急救	(283)
第一节 常见运动损伤	(283)
第二节 运动损伤发生的原因	(284)
第三节 南拳运动损伤的预防	(286)
第四节 南拳运动损伤的急救	(286)
参考文献	(289)
后 记	(290)

第一章 南拳概述

第一节 南拳的基本概述

南拳是武术拳系列之一，因流传于中国南方的福建、广东、广西、湖南、浙江、江苏、四川、江西等省（区）而得名。南拳历史悠久，据《小知录》一书载：明代“使拳之家十一”，南拳即为一家。则至迟在 14 或 15 世纪，南拳已成独立的拳派。南拳在竞技武术项目中有重要的地位，1960 年被列为中国武术正式比赛项目，1987 年第一届亚洲武术锦标赛、1990 年第十一届亚洲运动会武术竞赛，以及 1991 年第一届世界武术锦标赛中均被列为竞赛项目。

持之以恒地进行南拳练习可强壮筋骨，发达肌肉，康健内脏，因此它不仅在中国、东南亚各国有很大影响，而且在世界各地都有较多爱好者。

南拳流派纷繁。仅广东一省，见之于拳书的有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳五大家，套路数百；福建省有咏春拳、五祖拳、鹤拳、罗汉拳、地术拳等；广西有周家拳、屠龙拳、小策打等；浙江有洪家拳、鱼门拳、孔门拳等；湖南有巫家拳、洪家拳、薛家拳等；江西有硬门拳、字门拳等；四川有峨眉拳、白眉拳等；上海有浦东南拳、江苏南拳等。

南拳具有步稳、拳刚、势烈、少跳跃、多短拳、擅剽手等特征，以声、气催力等特点而有别于流传在中国北方各地的拳派，故有“南拳北腿”之说。南拳的步型称之为“马”。要求“稳马”即五指抓地，落地生根，所完成的步型要“稳如铁塔、坐如山”，而步法上却要求灵活、矫健，使南拳的下盘稳而不滞。南拳的手法，多短手，且多变，常“一势多手”“一步几手”，在手法运用中多屈肘，易发短劲、刚劲。南拳的臂法较独特，称之为“桥手”，运用桥手要求“硬桥”。南拳运动的身法既要以腰为主宰来协调四肢、躯干，使其自如地吞吐浮沉，更要通过腰的蓄劲，在发力时助长南拳动作的劲力，塑造刚健、威武的拳势。可借用发声、吐气以助南拳演练中的拳势，增动作的劲力，长南拳象形动作的形象。

第二节 南拳的基本技法

一、手 型

(1) 拳：五指卷屈握紧，拳面要平，拇指压于食指、中指第二指节上，任何指骨都不得突出拳面（图1-1）。

(2) 掌：拇指弯曲，其余四指伸直并紧（图1-2）。

(3) 虎抓：五指用力张开，第二、三指骨尽量向手背的一面伸张，使掌心凸出（图1-3）。

(4) 单指：除食指伸直外，其余四指弯曲（图1-4）。



图1-1



图1-2



图1-3



图1-4

二、手 法

(1) 挂拳：拳自上而下快速叩击，力达拳背（图1-5）。

(2) 鞭拳：直臂或屈臂，用拳背由前向后平抡，力达拳背（图1-6）。

(3) 冲拳：拳从腰间旋转快速冲出，直臂或微屈臂，力达拳面（图1-7）。

(4) 抛拳：拳自下而上呈环形运动，臂微屈，力达拳眼（图1-8）。



图1-5



图1-6



图1-7



图1-8

(5) 盖拳：拳自上而下呈弧形运动，臂微屈，力达拳心（图1-9）。

三、掌 法

(1) 推掌：掌向前或向侧推出，臂伸直或微屈。推掌要短促有力，力达掌跟和掌外沿（图1-10）。

(2) 挑掌：直臂或臂微屈，屈腕，掌由下而上挑，力达四指（图1-11）。

(3) 标掌：腕挺直，臂短促有力前伸，使力达指尖（图1-12）。

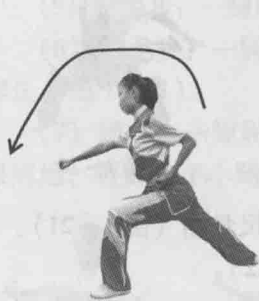


图1-9



图1-10



图1-11



图1-12

(4) 勒手：臂内旋或外旋，向侧后屈。同时掌屈指抓握（图1-13）。

四、爪 法

(1) 推爪：爪向前推出，臂伸直或微屈。推爪要短促有力，力达爪跟（图1-14）。

(2) 撩爪：爪由下向前、向上撩击，力达爪跟、爪指（图1-15）。

五、指 法

推指：单指或双指由慢而快向前推出（图1-16）。



图1-13



图1-14



图1-15



图1-16

六、肘 法

(1) 担肘：屈臂，肘由下向上抬，力达肘尖（图1-17）。

(2) 压肘：屈臂、抬肘经胸前向异侧反臂下压，力达肘尖（图1-18）。

七、桥 法

(1) 盘桥：屈臂，立圆绕圈，高不过头，低不过裆（图1-19）。

(2) 切桥：前臂向前下方挫切，力达掌小指侧和臂尺骨侧（图1-20）。



图 1-17



图 1-18



图 1-19



图 1-20

(3) 沉桥：屈臂，使前臂由上向下挫沉，力达臂尺骨侧（图 1-21）。

(4) 架桥：屈臂，使前臂横架于头前方（图 1-22）。

(5) 滚桥：前臂内旋向前下伸（图 1-23）。

(6) 截桥：屈臂，前臂内旋或外旋向左或向右格挡（图 1-24）。



图 1-21



图 1-22



图 1-23



图 1-24

(7) 穿桥：屈臂，俯掌从另一臂的下面向前穿出（图 1-25）。

八、步 型

(1) 马步：两脚分开，距离约三脚长，脚尖正对前方，膝部与脚尖垂直，上身正直，收胯敛臀（图 1-26）。

(2) 弓步：前脚脚尖里扣斜向前方，后脚脚尖里扣，前腿屈膝，后腿伸直，两脚跟不得离地（图 1-27）。

(3) 横裆步：一腿屈膝，脚尖正对前方；另一腿伸直，脚尖里扣斜向前（图 1-28）。



图 1-25



图 1-26



图 1-27



图 1-28

(4) 虚步：一腿屈膝，身体重心落于此腿。另一腿屈膝，前脚掌着地（图 1-29）。

(5) 单蝶步：一腿屈膝。另一腿屈膝、直小腿，脚内侧贴地（图 1-30）。

(6) 骑龙步：一腿屈膝。另一腿屈膝，膝接近地面，两脚间的距离约二脚长（图 1-31）。

(7) 跪步：一腿屈膝，前脚掌着地。另一腿屈膝，使膝部接近地面，脚跟离地，臀部坐于小腿上面（图 1-32）。



图 1-29



图 1-30



图 1-31



图 1-32

(8) 独立步：一腿膝略屈，支撑全身。另一腿屈膝上提，膝部不低于腰（图 1-33）。

九、腿 法

(1) 前蹬腿：一腿膝略屈，支撑全身。另一腿屈膝上抬，脚尖翘起，由屈向前、向上猛伸，使膝部挺直，腿高过腰，力达脚跟（图 1-34）。

(2) 横踩：一腿膝略屈，支撑全身。另一腿屈膝上抬，脚尖翘起，腿外旋，由屈向前、向下踩击，腿高不过膝，低不过踝，力达脚底（图 1-35）。



图 1-33



图 1-34



图 1-35

第三节 南拳的基本动作简介

一、组合动作名称

第一组合：弓步推爪—马步切桥—骑龙步架推爪—骑龙步冲拳—马步冲拳—马步推爪—马步切桥—骑龙步架推爪—骑龙步冲拳—马步冲拳。

第二组合：弓步架推爪—并步抱拳—盖步蹬腿—跪步双虎爪—弓步架推爪—并步抱拳—盖步蹬腿—跪步双虎爪。

第三组合：弓步推爪—马步冲拳—弓步挂盖拳—弓步撩爪—高虚步切桥—马步冲拳—弓步推爪—马步冲拳—弓步挂盖拳—弓步撩爪—高虚步切桥—马步冲拳。

第四组合：弓步双蝶掌—麒麟步双切掌—勒手踩腿—弓步双切掌—弓步双蝶掌—麒麟步双切掌—勒手踩腿—弓步双切掌—弓步双蝶掌。

第五组合：弓步推爪—马步冲拳—叉步穿桥—马步平斩桥—弓步推爪—马步冲拳—叉步穿桥—马步平斩桥。

第六组合：弓步推爪—马步双劈拳—弓步滚桥—沉桥推指—弓步推爪—马步双劈拳—弓步滚桥—沉桥推指。

二、组合动作说明

(一) 第一组合：弓步推爪—马步切桥—骑龙步架推爪—骑龙步冲拳—马步冲拳—马步推爪—马步切桥—骑龙步架推爪—骑龙步冲拳—马步冲拳

1. 弓步推爪

(1) 两脚并立，两手垂于手侧。目视前方（图1-36）。

(2) 两掌变拳，收抱于腰两侧。目视左方（图1-37）。

(3) 左脚向左方上步，成左弓步；左拳变爪，向左、向下按，爪心向下，置胸腹前。右拳变爪，向左平推出，爪心向前。目视右爪（图1-38）。

2. 马步切桥

左脚内扣，成马步；右爪变拳收于右腰侧。左爪向前、向下切，掌心向下，掌指朝前，臂略屈，力达前臂尺骨侧、掌小指侧。目视左掌（图1-39）。



图 1-36



图 1-37



图 1-38



图 1-39

3. 骑龙步架推爪

左脚外展，屈膝。右脚向左移半步，屈膝，成骑龙步；左掌变爪，向上，屈臂架于头左侧上方。右拳变爪，向左平推出。目视右爪（图 1-40）。

4. 骑龙步冲拳

右脚向前上步，成骑龙步；右爪变拳，收于右肩侧，拳心朝里。左爪变立拳，向下、向前平冲，拳心朝外。目视左拳（图 1-41）。

5. 马步冲拳

右脚跟外碾，左脚跟内收，脚跟着地，两膝屈膝，成马步；左拳收抱于左腰侧。右拳向右平冲，拳心朝下。目视右拳（图 1-42）。

6. 弓步推爪

左腿屈膝。右脚跟外碾，膝伸直，成左弓步；左拳变爪，向左、向下按，爪心向下，置胸腹前。右拳变爪，向左平推出，爪心向前。目视右爪（图 1-43）。



图 1-40



图 1-41



图 1-42



图 1-43

7. 弓步切桥

同 2（图 1-44）。

8. 骑龙步架推爪

同 3（图 1-45）。

9. 骑龙步冲拳

同 4（图 1-46）。

10. 马步冲拳

(1) 同 5（图 1-47）。



图 1-44

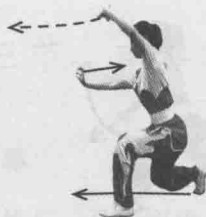


图 1-45



图 1-46



图 1-47

(2) 左脚向右脚并步，直立，右拳收抱于右腰侧。目视左方（图 1-48）。

(3) 两拳变掌落于体两侧。目视前方（图 1-49）。

(二) 第二组合：弓步架推爪—并步抱拳—盖步蹬腿—跪步双虎爪—弓步架推爪—并步抱拳—盖步蹬腿—跪步双虎爪

1. 弓步架推爪

(1) 两脚并立，两手垂于体侧。目视前方（图 1-50）。

(2) 两拳向上收抱于腰两侧，拳心朝上。目视左方（图 1-51）。



图 1-48



图 1-49



图 1-50



图 1-51

(3) 左脚向左上步，成左弓步；左拳变爪，向左、向上屈臂架于头左侧上方，爪心向前上。右拳变爪向左平推，爪心向前。目视右爪（图 1-52）。

2. 并步抱拳

(1) 两爪变拳，两臂向下、向外旋，屈肘，两拳高与胸平，与肩同宽，两拳心朝上，拳面朝前。目视两拳（图 1-53）。

(2) 两脚蹬离地面，右脚并向左脚，两脚同时落地，两脚膝部略屈；两拳收抱于两腰侧，拳心朝上。目视前方（图 1-54）。

3. 盖步蹬腿

右脚向前盖步，膝略屈。左脚屈膝上抬，向前、向上蹬，脚底朝前，脚尖朝上，高与胸平。目视前方（图 1-55）。