

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

武术
中国
绝招丛书

四川出版集团·四川科学技术出版社

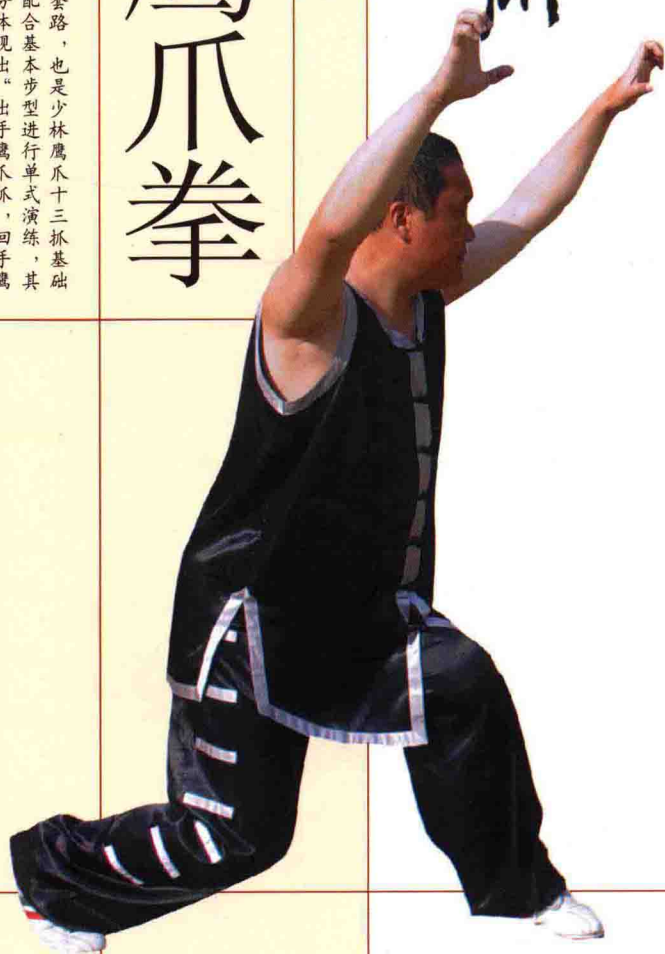
少林

◎ 杨维著

十三路鹰爪拳

《少林十三路鹰爪拳》是少林鹰派武术的入门套路，也是少林鹰爪十三抓基础套路，由十三个套路组成。每个套路均由基本爪型配合基本步型进行单式演练，其套路动作简单，攻防含义鲜明，结构编排严谨，充分体现“出手鹰爪抓，回手鹰爪拿”之特点。

内练一口气 外练筋骨皮 功法术合一 制敌显神奇



武术
中国
绝招丛书



鹰爪拳

杨维
著

少林十三路

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林十三路鹰爪拳/杨维著. - 成都:四川科学技术出版社,2010.5

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7022 - 4

I. ①少… II. ①杨… III. ①少林拳 - 套路(武术) IV. ①G852.151.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 067425 号

中国武术绝招丛书
少林十三路鹰爪拳

著 者 杨 维
责任编辑 杨晓黎
封面设计 韩建勇
版式设计 康永光
责任校对 苏晓宁
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 142mm
印张 10.5 字数 210 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2010 年 5 月第一版
印 次 2010 年 5 月第一次印刷
定 价 22.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7022 - 4

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com



武術一

源於中國

屬於世界

徐才



戊子年八月



温故而知新
可以為師矣



己丑年春

周樹生書



目 录

内 容 提 要

《少林十三路鹰爪拳》是少林鹰派武术的入门套路,也是少林鹰爪十三抓基础套路,由十三个套路组成。每个套路均由基本爪型配合基本步型进行单式演练,其套路动作简单,攻防含义鲜明,结构编排严谨,充分体现出“出手鹰爪抓,回手鹰爪拿”之特点。

第一章 少林一路鹰爪拳	1
第一节 基本爪型	1
第二节 动作名称	2
第三节 套路图解	7
第二章 少林二路鹰爪拳	8
第一节 基本爪型	8
第二节 动作名称	9
第三节 套路图解	10
第三章 少林三路鹰爪拳	12
第一节 基本爪型	12
第二节 动作名称	13
第三节 套路图解	14
第四章 少林四路鹰爪拳	16
第一节 基本爪型	16
第二节 动作名称	17
第三节 套路图解	18
第五章 少林五路鹰爪拳	20
第一节 基本爪型	20
第二节 动作名称	21
第三节 套路图解	22
第六章 少林六路鹰爪拳	24
第一节 基本爪型	24
第二节 动作名称	25
第三节 套路图解	26

前言



少林武术起源于少林寺。少林寺始建于公元495年，坐落在今河南省登封县，中岳嵩山的五乳峰下少室山前。南北朝北魏太和十九年，孝文帝敕建少林寺，安顿天竺僧人跋陀落迹传教，倡导禅法。自此，跋陀便成为开山祖师，首任方丈。为了求得生存，他率领众僧抗击野兽的侵扰，并在生产劳动中加以锤炼，经过历代众僧长期艰苦的磨炼，吸收寺外武技精华，逐渐形成了“嵩山少林武术”体系，并派生出南派少林武术、北派少林武术和少林鹰派武术等众多派系。

少林鹰派武术是少林释德印法师创立并传出少林寺，它是少林武术不可分割的一个重要组成部分。它仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四战、三十六手和七十二种技法变化以及飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗器；五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等十八般兵器和各种拳术；另有金刚功法、童子功和药功等罕见绝技。具有修功与练拳并重，健身与技击兼顾的特点。为了更好地挖掘整理传承这一民族瑰宝，少林鹰派武术研究会本着“探精抉微前人之微旨，认识阐发少林之真谛，挖掘整理鹰派之武术，总结提炼国术之精华”的宗旨，以“功法术合一论”为指导思想，依照“功理功法的理论实践，套路技巧的娴熟演示，学以致用应用方法”为原则，沿着练功到实用的写作构思，以现代科学理



念深入细致地解析少林鹰派武术，为人类健康和社会安宁贡献绵薄之力。

少林十三路鹰爪拳动作凶猛非常，爪到之处，非伤即残，很容易给对方造成伤害，故未做攻防解说。建议练习者切勿轻易试手，特别是攻防练习时应穿戴护具，以确保其安全性，希望读者慎之且慎！提倡见义勇为，惩恶扬善，追求强身健体和自身修为，不能逞一时气血之私，做违法乱纪之事！

该书在整理、编写过程中，得到阜阳大学体育学院院长吕新颖教授，阜阳大学体委办公室主任刘勇教授的大力支持；我的学生阜阳职业技术学院武术教师郑帅演练；辛桂维女士技术摄影，在此一并表示感谢。谨以此书献给热爱少林武术的朋友们，愿你们刻苦学习，奋发努力，练就真功绝技，达到“拳无拳意无意，无意之中是真意”的高深境界，再展少林武功之神威！

阜阳大学体育学院武术副教授

杨维博士 谨识

2010年春节于阜阳大学



目 录

前言

目录

第一章 少林一路鹰爪拳	1
第一节 基本爪型	1
第二节 基本步型	2
第三节 基本身法	7
第四节 基本眼法	8
第五节 动作名称	9
第六节 套路图解	10
第二章 少林二路鹰爪拳	32
第一节 基本爪型	32
第二节 动作名称	33
第三节 套路图解	34
第三章 少林三路鹰爪拳	56
第一节 基本爪型	56
第二节 动作名称	57
第三节 套路图解	57
第四章 少林四路鹰爪拳	81
第一节 基本爪型	81
第二节 动作名称	82
第三节 套路图解	83
第五章 少林五路鹰爪拳	104
第一节 基本爪型	104
第二节 动作名称	104
第三节 套路图解	105
第六章 少林六路鹰爪拳	126
第一节 基本爪型	126
第二节 动作名称	127
第三节 套路图解	128



第七章 少林七路鹰爪拳	149
第一节 基本爪型	149
第二节 动作名称	151
第三节 套路图解	152
第八章 少林八路鹰爪拳	174
第一节 基本爪型	174
第二节 动作名称	175
第三节 套路图解	175
第九章 少林九路鹰爪拳	196
第一节 基本爪型	196
第二节 动作名称	197
第三节 套路图解	197
第十章 少林十路鹰爪拳	222
第一节 基本爪型	222
第二节 动作名称	223
第三节 套路图解	224
第十一章 少林十一路鹰爪拳	248
第一节 基本爪型	248
第二节 动作名称	249
第三节 套路图解	249
第十二章 少林十二路鹰爪拳	275
第一节 基本爪型	275
第二节 动作名称	276
第三节 套路图解	277
第十三章 少林十三路鹰爪拳	301
第一节 基本爪型	301
第二节 动作名称	302
第三节 套路图解	302
附录 少林鹰派武术研究会戒约	328
一、武德十忌	328
二、授拳十戒	328
三、武人二十不可	329
四、八荣八耻	329



第一章 少林一路鹰爪拳

少林一路鹰爪拳主要以盖抓动作为主，通过单手盖抓和双手盖抓两种形式，专取人体之首。套路由 16 个动作所组成，其动作舒展，攻防鲜明。少林鹰派拳谱云：“盖如泰山压顶，使人应接不暇”。

第一节 基本爪型

盖抓基本爪型包括：单手盖抓和双手盖抓两种形式。



图 1-1-1

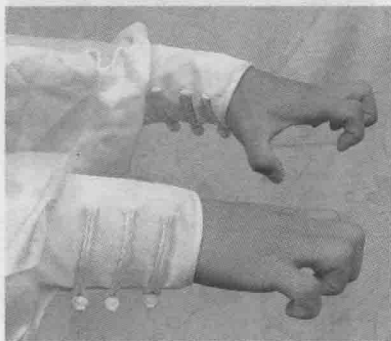


图 1-1-2

1. 单手盖抓

一手直腕，由上向下用力抓出，爪心向下，力达爪尖。形如老鹰下落单爪抓鸡的动作，称为“单手盖抓”(图 1-1-1)。

2. 双手盖抓

两手直腕，由上向下同时用力抓出，爪心向下，力达爪尖。形如老鹰下落双爪抓鸡的动作，称为“双手盖抓”(图 1-1-2)。



第二节 基本步型

盖抓基本步型包括：并步、开步、弓步、骑龙步、歇步、半马步、跃步、马步、仆步、扣膝步、插步、丁步、横裆步、跪步、摆步、扣步、独立步和虚步十八种形式，适用于整个少林十三路鹰爪拳。

1. 并步

两脚并拢，膝关节挺直，身体直立，称“并步”（图 1-2-1）。



图 1-2-2



图 1-2-1

2. 开步

两脚开立，略宽于肩，膝部挺直，身体直立，称“开步”（图 1-2-2）。

3. 弓步

左脚在前，屈膝半蹲，脚尖稍内扣，右脚蹬地挺直，脚尖外展，身体直立，称“左弓步”（图 1-2-3）；反之称“右弓步”。

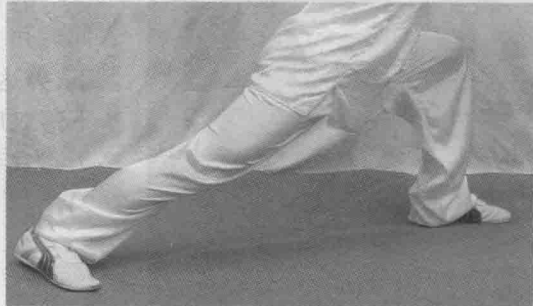


图 1-2-3





图 1-2-4

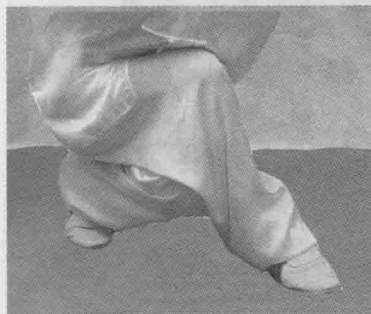


图 1-2-5

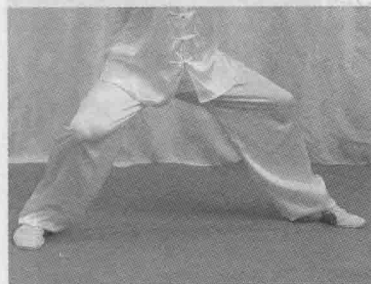


图 1-2-6

4. 骑龙步

右脚向前上步,左脚紧随半步,屈膝下蹲,身体直立,称“右骑龙步”(图 1-2-4);反之称“左骑龙步”。

5. 歇步

右脚在前,左脚在后,两腿屈膝深蹲,右脚尖外展,臀部坐在左脚跟上,身体直立,称“右歇步”(图 1-2-5);反之称“左歇步”。

6. 半马步

左脚在前,右脚在后,两腿屈膝半蹲,左脚尖稍内扣,右脚尖稍外展,身体直立,称“左半马步”(图 1-2-6);反之称“右半马步”。

7. 跃步

右脚蹬地,向前跃身跳起,并向下落步;左脚亦蹬地向前紧随落步,称“左跃步”(图 1-2-7);反之称“右跃步”。

8. 马步

两脚开立,略宽于肩,屈膝半蹲,脚尖稍内扣,身体直立,称“马步”(图 1-2-8)。





图 1-2-7

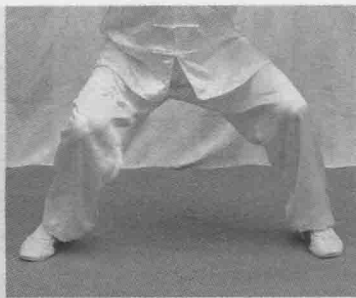


图 1-2-8

9. 仆步

右脚在前,左脚在后,左腿屈膝深蹲,右腿伸直,脚尖内扣,向前俯身,称“右仆步”(图 1-2-9);反之称“左仆步”。



图 1-2-9

10. 扣膝步

左腿屈膝勾脚,扣住右腿膝关节窝,同时右腿屈膝下蹲成 90 度,称“左扣膝步”;反之称“右扣膝步”(图 1-2-10)。



图 1-2-10



11. 插步

左脚向右脚后侧上一大步,脚尖点地,脚跟抬起,左腿伸直,右脚向里横扣,身体直立,称“左插步”(图 1-2-11);反之称“右插步”。



图 1-2-11

12. 丁步

两腿屈膝半蹲,相互并拢,右脚跟提起,脚尖点地,身体直立,称“右丁步”(图 1-2-12);反之称“左丁步”。



图 1-2-12

13. 横裆步

左脚横向开立,屈膝半蹲,脚尖外展,右腿伸直,脚尖

内扣,身体直立,称“左横裆步”(图 1-2-13);反之称“右横裆步”。

14. 跪步

左腿屈膝全蹲,全脚掌着地,右腿膝

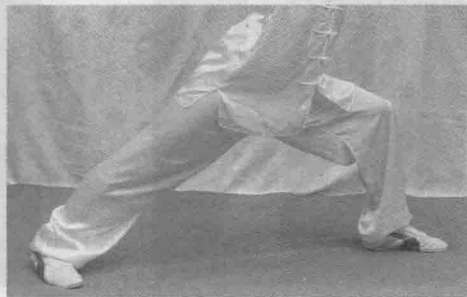


图 1-2-13



关节跪于地面，脚尖点地，称“右跪步”；反之称“左跪步”(图 1-2-14)。

15. 摆步

右脚尖外展，脚内侧向前，称“右摆步”；反之称“左摆步”(图 1-2-15)。

16. 扣步

左脚尖内扣，脚外侧向前，称“左扣步”；反之称“右扣步”(图 1-2-16)。

17. 独立步

右脚屈膝上提，脚尖绷直，左腿挺直，身体直立，称“右独立步”(图 1-2-17)；反之称“左独立步”。



图 1-2-14



图 1-2-15



图 1-2-16



图 1-2-17





图 1-2-18

18. 虚步

右脚在前,左脚在后,两腿屈膝半蹲,右脚脚尖点地,脚跟提起,身体直立,称“右虚步”(图 1-2-18);反之称“左虚步”。

第三节 基本身法

少林鹰派拳谱云:“身为人体之躯干,上连手臂,下连足,顶连头颅,是人体运动之枢纽。”其基本身法包括:直身、侧身、仰身、俯身、滚身、翻身、束身、转身和斜身九种。

1. 直身

身体挺直站立,称“直身”。多用于少林鹰派拳术套路和功法,演练前的起势或收势。

2. 侧身

由直身向左或向右拧转 90 度,使脊柱一侧朝向对方,称“侧身”。多用于攻防实战中需要转动身躯,调整实战姿势,攻防距离,攻防角度。它是身法的过渡转换动作。

3. 仰身

由直身使上体向后仰倒,称“仰身”。多用于对方攻击我上盘时,我来不及退步或防守,而使上体向后仰倒,以避免其攻击。

4. 俯身

由直身使上体向前弯曲,称“俯身”。多用于远距离实战,为避开对方攻击而使身体向前弯曲。

