

中国拳术与气功丛书

飞虎拳

庞林太 编著
张玲妹



中国美术学院出版社

中国拳术与气功丛书

飞虎拳

庞林太 张玲妹 编著

栗小萍 演练

中国书店出版社

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术、医学遗产，我们编辑出版了《中国拳术与气功丛书》。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，祛病延年大有裨益。

《飞虎拳》系查拳体系中的传统拳术，其内容丰富，动作舒展，发力爆脆，节奏明快。本书详细介绍了“飞虎拳”的套路动作及其要点，可供武术爱好者学习参考。

中国拳术与气功丛书

飞 虎 拳

庞林太 张玲妹 编著

•
中国书店出版社出版

（北京西城区太平桥大街）

北京隆昌印刷厂印刷

北京市新华书店发行

开本787×1092 毫米1/32

2印张

37千字

1985年11月北京第1版

1989年7月第2次印刷 1—36,001—68,000

ISBN 7-5050-0440-9/G·69 定价：0.70元

前 言

“飞虎拳”是查拳体系中的传统拳术，其内容丰富充实，有冲、贯、劈、撩、推、顶、靠等手法，弹、戳、扫、蹬、摆等腿法。在套路演练中，拳势猛烈，气势雄威，其中有一般“飞虎势”动作，步步紧逼，龙腾虎跃，因而取名“飞虎拳”；又因多连环腿法，又称“飞虎连环拳”。其风格特点是，动作舒展严谨，发力爆脆，节奏明快。由于武术比赛的需要，“飞虎连环拳”适当地增加了一些内容，使之既符合武术竞赛规则的要求，又不失其传统的风格特点。

一九八三年全国武术表演赛，获得六块金牌的山西栗小萍，选用此套路夺得了长拳冠军。许多同行认为，栗小萍除功底扎实、技术全面外，套路的精彩，演练技巧的娴熟也是她获胜的重要因素。今将“飞虎拳”套路介绍于此，供武术界同行及爱好者参考。

1985年

目 录

飞虎拳动作名称.....	(I)
飞虎拳动作解说.....	(1)

飞虎拳动作名称

第一段:

1. 并步直立.....(1)
2. 并步抱掌.....(1)
3. 斜飞脚.....(2)
4. 并步砸拳.....(2)
5. 虚步插掌.....(4)
6. 横裆步亮掌.....(4)
7. 歇步摆掌.....(5)
8. 并步砸拳.....(6)
9. 转身提膝冲拳.....(7)

第二段:

10. 弧行垫步推掌.....(9)
11. 腾空转身摆莲腿坐盘亮掌(10)
12. 提膝撩掌(12)
13. 上步飞脚(13)
14. 并步砸拳(13)
15. 提膝劈拳(15)

第三段:

16. 击步腾空连环飞脚.....(16)
17. 俯 卧(17)
18. 翻身仰卧(18)
19. 鲤鱼打挺(19)

- 20. 上步飞脚(19)
- 21. 盖步弹踢(20)
- 22. 上步撩掌扣腿冲拳(21)

第四段:

- 23. 歇步亮掌(22)
- 24. 上步侧踹腿(22)
- 25. 弧行步转身提膝冲拳(23)
- 26. 转身垫步旋子转体360°接劈叉(25)
- 27. 砸拳弹踢(27)
- 28. 右弓步连续冲拳(28)
- 29. 并步砸拳(29)
- 30. 俯身平衡(30)

第五段:

- 31. 摆莲脚(32)
- 32. 提膝盘肘(33)
- 33. 上步侧踢腿(33)
- 34. 转身提膝推掌(35)
- 35. 上步飞脚(36)
- 36. 大跃步前穿仆步拍掌(37)
- 37. 弓步架打(38)
- 38. 跳步转身仆步亮掌(39)
- 39. 后点步贯拳(40)
- 40. 左弓步顶肘(41)
- 41. 后扫腿(41)
- 42. 并步砸拳(42)
- 43. 虚步挑掌(43)

第六段：

- 44. 插步挑掌(44)
- 45. 弧行步转身击响里合腿(45)
- 46. 提膝贯拳(46)
- 47. 上步飞脚(47)
- 48. 弓步撩掌(48)
- 49. 仆步插掌(48)
- 50. 弓步冲拳(49)
- 51. 并步砸拳(50)
- 52. 虚步亮掌(51)
- 53. 高虚步抱拳(51)
- 54. 收势(52)

飞虎拳动作解说

第一段

一、并步直立

面朝南，两腿伸直并步，两臂自然下垂于身体两侧；眼向前平视（图1）。

要点：

并步直立的位置在场地中线右侧。

二、并步抱掌

两掌从身体两侧向外，向腹前屈肘抱掌，两掌心朝上；头同时左转；眼视左前方（图2）。

要点：

抱掌与转头平视左前方要同时完成，目光要明亮有神。



图1



图2

三、斜飞脚

①左脚向左前方上步，左腿稍屈膝，右腿伸直；同时，右掌从腹前内旋向前上方弧行伸出，掌心朝左，左掌从腹前内旋向后下方摆动，掌心朝右；眼看右掌（图3—①）。

②上动不停，右脚向前上方直腿摆踢，脚面绷平；同时，左掌从后下方直臂继续向后、向上、向前弧行摆动，于额前击拍右脚面，右掌从前上方变拳屈肘收抱于右腰侧；眼看右脚（图3—②）。



图3—①



图3—②

要点：

上述两个分解动作，要快速连贯完成，击拍要准确、响亮。

四、并步砸拳

①上动不停，右脚从上向身后落步，右腿屈膝，左腿伸直脚尖内扣，上体稍右转；同时，左掌从上内旋向左侧下落斜下举，掌心朝后，右拳从右腰侧变掌内旋向右侧弧行摆动斜

下举，掌心朝后；眼向左侧平视（图4—①）。

②上动不停，左掌从左侧直臂向下、向右、向上、内旋向下绕环，至左腿前外旋翻腕托掌，掌心朝上，右掌同时从右侧外旋直臂向右上方向弧行摆动，变拳上举，掌心朝左；在右掌向上摆动的同时，身体稍左转，重心左移，左腿伸直，右脚掌向左脚后跟步点地，右腿伸直脚跟提起；眼看左前方（图4—②）。

③上动不停，左腿屈膝半蹲，右脚提起向左脚内侧跺地震脚并步；同时，左掌从左腿前向腹前屈肘上托，右拳从上外旋向下在腹前用拳背砸击左掌；眼看右拳（图4—③）。



图4—①



图4—②



图4—③

要点：

(1) 以上三个分解动作要连贯完成。

(2) 两掌的摆动、重心的移动、上体的转动，要协调配合。

(3) 并步砸拳，必须使下蹲、震脚、砸拳三个动作同时完成。

五、虚步插掌

①左脚蹬地向右后方跳步，右脚先落地，屈膝半蹲，左脚掌随之在右脚前点地，成左虚步；同时，上体右转，右拳随上体右转之势从腹前变掌内旋向右弧行摆动，至右侧屈肘外旋收于右腰侧，掌心朝上，左掌从腹前向前平托掌，掌心朝上；眼看左掌（图5—①）。

②上动不停，左掌内旋向下经膝前搂挂，并继续向左摆动，至肩平时变勾侧举，勾尖朝下；右掌同时从右腰侧向右上方插掌，力达掌指，掌心朝上；眼看右掌（图5—2）。



图5—①



图5—②

要点：

跳虚步抹掌，要轻松利落地完成。

六、横裆步亮掌

上动不停，右腿仍屈膝半蹲，左脚提起经右小腿内侧向左横蹬落步成左横裆步；右掌同时内旋屈腕亮掌，掌心朝右；

眼视前方（图6）。



图6

要点：

- (1) 左脚提起向左侧横伸，重心不要升高。
- (2) 左脚横伸着地，右掌屈腕亮掌，眼向前看，要同时完成。

七、歇步摆掌

①右脚经左腿后向左脚外侧插步，脚掌着地，两腿交叉屈膝半蹲；同时，右掌从右上方外旋向左腰侧弧行下摆，掌心朝上，左勾变掌从左侧向前、向右弧行平摆，至右肩前屈肘立掌，掌心朝右；眼视左下方（图7—①）。



图7—①



图7—②

②上动不停，右脚向左脚稍移步，两腿全蹲成歇步；同时，右掌从左腰侧向右上方弧行摆擦，力达拇指侧，掌心朝上，左掌从右肩前向左下方弧行摆动斜举，掌心朝左下方；眼向左侧平视（图7—②）。

要点：

以上两个分解动作，要连贯紧凑。

八、并步砸拳

①上动微顿，身体上起，左脚向左斜前方（东南）上步，左腿伸直，右腿屈膝；右掌同时从右上方内旋下落至左侧斜举，掌心朝后，左掌仍斜举左侧，掌心朝后；眼向左侧平视（图8—①）。

②上动不停，左掌从左侧直臂向下、向右、向上、内旋向下绕环，至左腿前外旋翻腕托掌，掌心朝上；右掌同时从右侧外旋直臂向右上方弧行摆动变拳上举，拳心朝左；在右掌向上摆动变拳上举的同时，身体左转，重心左移，左腿伸



图8—①



图8—②



图8—③

直,右脚掌向左脚后跟步点地,右腿伸直脚跟提起;眼看左前方(图8—②)。

③上动不停,左腿屈膝半蹲,右脚提起向左脚内侧跺地震脚并步;同时,右拳从上外旋向下在腹前用拳背砸击左掌;眼看右拳(图8—③)。

要点:

同四(并步砸拳)。

九、转身提膝冲拳

①上动不停,左脚向左斜前方(东南)上步,脚尖稍外展,左腿屈膝,右腿伸直,右脚跟微提起;同时,左掌从腹前内旋向左侧平伸推出,掌指朝上,右拳从腹前收回右腰侧;眼看左掌(图9—①)。

②上动不停,上体左后转朝北,右脚随即向前(东)上步,脚尖内扣朝北,右腿直立,左腿屈膝提起,脚面绷平,成左提膝。右拳同时从右腰侧向右侧平伸冲出,力达拳面,



图9—①

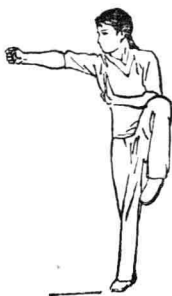


图9—②



图9—② 背面图

左掌屈肘平收回右肩前立掌，掌心朝里；眼看右拳（图9—②、图9—②背面图）。

要点：

左、右两脚上步要连续快速。冲拳要爆脆有力。

第 二 段

十、弧形垫步推掌

①左脚向左侧（西）落步，左腿屈膝，右腿微弯，右脚跟提起；同时，左掌从右肩前向左侧平伸推出，右拳变掌屈腕立掌；眼看左掌（图10—①）。

②上动不停，右脚向左斜前方上步，脚尖稍外展，右腿屈膝，左腿微弯；右掌同时从右侧屈肘收于右腰侧，掌心朝左，左掌姿势不变；眼看前方（图10—②）。



图10—①



图10—②

③上动不停，左腿屈膝提起，右脚蹬地向前上方跳起，身体腾空，右腿自然伸直，上体随之左转；同时，右掌从右腰侧向右上方推出，掌指朝上，左掌从前直臂向下、外旋向