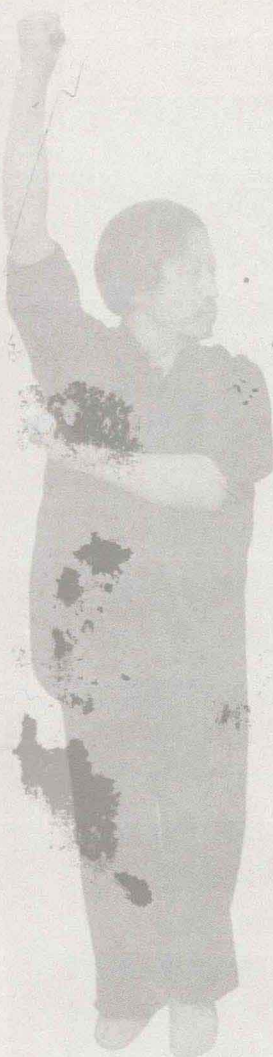


黑虎拳



张江舟 宋德明 马国胜 著

吉林大学出版社



黑



拳

曲江春

宋恒德

孙良吉

著



吉林大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

黑虎拳 / 曲江春, 宋恒德, 孙良吉著. -- 长春: 吉林大学出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5601-7553-9

I. ①黑… II. ①曲… ②宋… ③孙… III. ①少林拳—
基础知识 IV. ①G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第133963号

书 名: 黑虎拳

作 者: 曲江春 宋恒德 孙良吉 著

责任编辑、责任校对: 安斌 崔小波

吉林大学出版社出版、发行

开本: 880 × 1230 毫米1/32

印张: 2.875 字数: 80千字

ISBN 978-7-5601-7553-9

封面设计: 李红卫

长春市方圆印业有限公司 印刷

2011年9月 第1版

2011年9月 第1次印刷

定价: 28.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路501号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



序

武术是中华民族宝贵的文化遗产之一。

武术源于早期人类获取食物和躲避天敌的生活实践。人们在狩猎、觅食过程中，逐步积累的实用攻防方法就是武术的萌芽。在农耕时代，随着阶级的产生，它作为阶级斗争的工具得到了进一步发展。历经数千年的时光，武术在明末清初时期达到了发展的巅峰：拳种流派纷呈，器械样式繁多，套路大量涌现，习者遍及城乡，武林名家辈出。这一时期的武术已经形成了以技击为内容，以攻防、搏斗和格杀为目的，以徒手和持械套路为载体，以武功武德内外兼修为最高境界的博大精深的文化体系。这个体系具有东方文明的哲理性，展现了中华民族特有的光彩。

到了清代中期，随着火枪火炮的大规模应用，以传统武术器械为代表的冷兵器开始退出战争舞台。从此以后，武术的技击应用价值不断削弱，健身强体的体育价值逐渐增强，最终演变成以中国传统文化为理论基础，以徒手和器械的攻防动作为主要锻炼内容，以功法、套路、散打为主要运动形式的传统民族体育项目。

从武术产生、发展、演变的过程看，战争工具与强身健体有本质上的区别，但武术的攻防内容、方式



与方法却是一脉相承的。因此，新中国建立以后，国家将武术列为正式的体育项目，成立了专门的管理机构和社会团体，制订了相应的竞赛规则，举办了各种形式的赛会，创编了若干竞赛和推广的套路，挖掘整理了一些濒临失传的拳种。在高校还开设了民族传统体育硕士点，从而使武术得到了较好的继承和发展。目前，武术在继承与发展过程中，也面临着一些急需解决的问题。主要是：竞技武术过分追求“高、难、险、新”动作，与广大群众日常健身锻炼脱节，难以成为群众性运动项目；散打和自由搏击受竞赛规则限制，不能全面展现武术的内涵，既缺少观赏性，又很难在社会上推广；社会传统武术中除少数几个大拳种外，一些“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的小拳种，习练者渐少，而国家整理的拳种有限，民间武师传播范围有限，随着代表人物的谢世，个别拳种濒临灭亡。上述三个问题中，小拳种的整理与传承最重要。这个问题如不解决，武术的“博大精深”和“奇功异彩”就难以体现。当然，中华武术门派林立，拳种众多，要想更好地整理与传承，光靠国家有关机构的力量是不够的，这需要全社会的支持，要靠广大武术爱好者的努力。

《黑虎拳》这本书就是在吉林大学体育学院的支持下，由周明德先生的弟子们整理出版的。周先生十三岁拜师，习武八十余载，曾任第一届中国武协理事，是我国著名武术家、武术教育家。作为吉林大学



教授，他执教武术近五十年，受其教者遍及国内各地。周先生擅长多种传统拳术与器械，生前著有《武术基本功练习法》和《鸭形拳》，其他拳术与器械套路没用文字整理出来，是一件令他遗憾的事。前不久，在曲江春教授的资助和主持下，经过周先生众弟子的努力，整理出了周先生传授的这套黑虎拳。他们计划通过几年的努力，争取将更多的拳术和器械套路整理出来，以实现先师遗愿，把周门武术传承下去，使众多习练者有一套规范的参照拳谱，同时也可以为武林同行及后人研究周门武术提供翔实的文字资料。我认为，这是一项很有意义的工作，应该给予肯定，使之能够坚持下去，尽快见到成果。

吉林大学体育学院院长

袁 雷

前



黑虎拳是我国民间武术中流传年代较久、传播地区较广、习练人数较多、技术要求较高的一个传统套路。尚无考证的说法是此拳于明末清初由少林寺传出。目前看到的传承关系比较清楚的是山东德州地区的戊子拳。黑虎拳是该门派中明确记载的五趟单拳之一，最早出现于清雍正四年（公元1726年），距今已有二百八十多年。现在，除河南、山东这两个源流地外，浙江、江西、湖南、上海、四川、甘肃、吉林等省市均有习练者。黑虎拳在流传过程中分流演变，散见于各地的套路已融入不同的拳种和门派，分别具有当地的风格和技术特点。就目前能看到的文字和影像资料而言，可以说各地的黑虎拳已经是名同实异了。

为使黑虎拳这个传统武术套路长久流传下去，我们研究整理了由周明德先生传授、主要流传在吉林地区的黑虎拳套路。这套拳是我国著名武术家、武术教育家、第一届中国武协理事、吉林大学武术教授周明德先生最喜爱并习练终生的拳。周先生是山东寿光人，十三岁拜师，习武八十年，在吉林大学执教武术近五十年，在武术方面受其教者不计其数，可谓桃李天下。上世纪30年代，周先生学得此拳，1953年，以黑虎拳在全国民族形式体育表演及竞赛大会上获“优胜奖”。周先生传授的黑虎拳套路结构紧凑，拳势舒



展大方，动作迅捷刚猛，形象鲜明生动。它对技法要求较高，手法严谨，步法敏捷，腿法多变，身法灵活。主要手法有：冲、砸、劈、架、撩、掳、推、搂、钩等；步法有：进、撤、行、击、跃、腾、上、插等；腿法有：弹、踢、蹬、踹、缠、勾、扫等；身法有：俯仰屈伸，翻腾旋转等；此外，拳中还含有擒拿术中的缠腕、卷腕、切腕、拧手等动作。因为这些技术特点明显区别于其他地区流传的黑虎拳，所以我们认为整理周先生的这套拳是一项有益的工作。

黑虎拳是传统武术套路，具有鲜明的攻防特点。在整理过程中，我们根据拳谱有意保留了那些明显重复的技击动作，对一些看似相同的动作注意它们的细微区别，尽最大可能保持其传统风貌。但是，限于我们的水平，书中必然存在很多不足，衷心希望读者给予指正。

目 录

预备式



第一段

- 一、并步抱拳（抱拳甩头威风凛） 1
- 二、并步前冲拳（双拳前冲神鬼惊） 2
- 三、屈膝下砸拳（屈膝下蹲双砸拳） 2
- 四、并步下插拳（两腿直立双锤插） 3
- 五、并步上冲拳（霸王举鼎向上冲） 4
- 六、弓步下砸拳（弓步下砸千钧重） 5
- 七、卷腕提膝独立（转腕磕瓜不留情） 5
- 八、撤步搂手（左开右搂撤身走） 7
- 九、上步横推掌（上步挂打肋下攻） 8
- 十、提膝转身推掌（击耳磕瓜横心掌） 10
- 十一、提膝转身推掌（左右开弓不留情） 12



第二段

- 十二、行步托架掌（握手上架行步走） 14
- 十三、提膝转身推掌（击耳磕瓜横心掌） 18
- 十四、插步冲拳（插步冲拳迎面打） 20
- 十五、提膝前撩掌（上步挂打肋下攻） 21



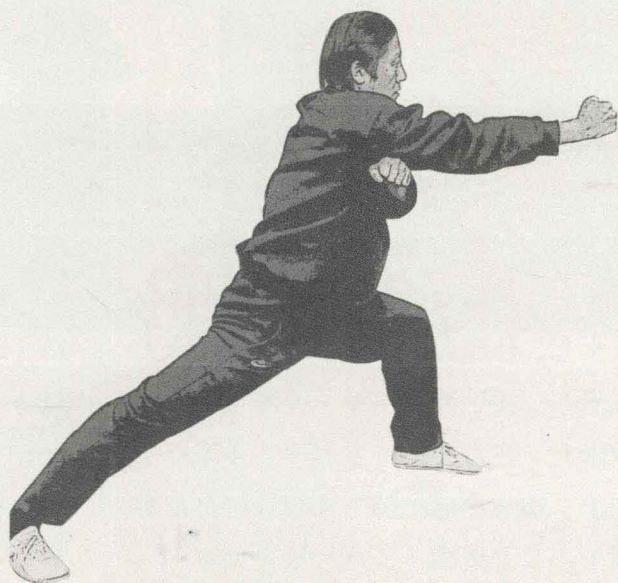
第三段

- 十六、锉腕横推掌（击步锉腕横心掌） 22
- 十七、上步转身切掌（转身上步连续攻） 24
- 十八、旋风脚（上步插花旋风腿） 27
- 十九、跳转身仆步拍掌（涧底藏身埋伏式） 29
- 二十、接手冲拳（接手冲拳弓步击） 31
- 二十一、弹腿冲拳（左右冲拳弹踢蹬） 32



第四段

- 二十二、穿掌震脚（穿掌震脚转身攻） 33
- 二十三、歇步架掌（缠腕穿掌歇步式） 35
- 二十四、插步冲拳（转身插步钻拳打） 38
- 二十五、弓步架拳（弓步上架偷拳打） 39
- 二十六、左右抡劈拳（左右抡臂向回攻） 40



第五段

- 二十七、前后半扫腿（穿掌仆步前后扫） 41
- 二十八、里合腿（起身开门鸳鸯腿） 43
- 二十九、转身缠腿侧踹（侧身穿掌挂踹腿） 44
- 三十、仆步铲腿（旱地拔葱左腿铲） 47
- 三十一、搂膝冲拳（搂膝弓步右拳冲） 50
- 三十二、左右冲拳（左右冲拳弹踢蹬） 51



第六段

- 三十三、转身行步架掌（穿掌转身行步走） 52
- 三十四、腾空飞脚（腾空飞脚飞虎式） 55
- 三十五、左右抡掌（左右抡劈车轮式） 57
- 三十六、跳转身劈掌（鹤子钻天身右拧） 59
- 三十七、仆步盖拳（盖拳甩头仆步式） 61
- 三十八、搂手冲拳（搂手冲拳弓步击） 61
- 三十九、左右冲拳（左右冲拳弹踢蹬） 62
- 四十、穿掌前后拍脚（弓步穿掌前后打） 63
- 四十一、旋风脚（落地拧腰旋风腿） 65
- 四十二、弓步绞花手（两手交叉小跨虎） 66
- 四十三、直身扫腿（磨盘旋转下扫腿） 68
- 四十四、弹踢挂打（右腿弹踢挂打掌） 69
- 四十五、虚步亮掌（双手握拳把招收） 73

收 式



预备式

面向南并步站立，两腿靠拢；两臂伸直，自然下垂，五指并拢贴靠两腿外侧；挺胸塌腰，头正颈直；二目平视前方。（图1）

图1

第一段

一、并步抱拳（抱拳甩头威风凛）

两脚不动；两臂略曲向前抬起，高度与小腹平，两手为掌，掌心向下；两臂同时外旋，翻掌向上；在掌心已向上时猛然屈肘，变掌为拳，抱于腰两侧，拳心向上，拳眼向外；头向左甩，面向东方，眼向东方平视；屈肘抱拳与甩头要同时完成。（图2）



图2



二、并步前冲拳 (双拳前冲神鬼惊)

两脚不动；两臂内旋向前冲拳，拳眼相对，拳心向下，拳面向前；冲拳同时，头转向南方，两眼随拳的冲出平视前方；两臂前平伸，拳与肩等高，力达拳面。(图3)

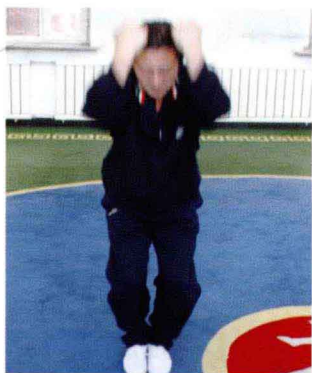
图3



三、屈膝下砸拳 (屈膝下蹲双砸拳)

两臂外旋屈肘，双拳上护头部，拳眼向外。(图4)

图4



两膝弯曲下蹲，同时双拳由头上方向前下方砸出，身体完全蹲下时，双拳拳面近地，拳眼向外；两眼前视。(图5)

图5





四、并步下插拳（两腿直立双锤插）

臂向两侧抬起，两臂呈水平时继续上举，屈肘至胸前，两拳面相对，拳心向下，眼视前方。（图6）



图6

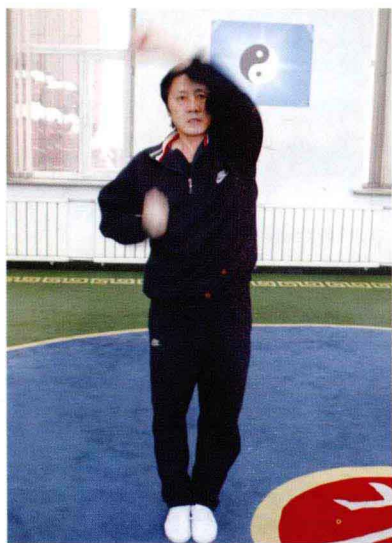
上动不停，两拳经胸前分别向两侧腰间插下，拳眼向内，拳心向后，力达拳面；在插拳动作完成的同时，头向左甩，面向东方，眼睛平视东方。（图7）



图7



五、并步上冲拳（霸王举鼎向上冲）



两拳从腰间向左右冲出伸平，拳心向下；平撑之后，左拳继续由体侧向左上、头上、右上方直臂弧形回环，眼随左拳走；右臂由平举变曲肘，右拳由右侧向前划出，停于右胸前，拳心向里，拳眼向上。（图8）

图8

左拳继续下落至右胸前停下，右拳在左腕处向上冲，拳眼向后；冲拳动作完成时，左拳藏于右腋下，头向左甩，面向东方，眼随头动，平视东方。（图9）



图9



六、弓步下砸拳 (弓步下砸千钧重)

左脚向左侧横开一步，身体左转90度，左脚尖外展，右脚尖里扣，左腿屈膝半蹲，右腿伸直，成左弓步，面向东方；在身体左转同时，右拳由头上向前方砸下，拳与肩等高时停住，拳眼向上，拳心朝左；左拳藏于右腋下不动，眼看右拳。(图10)

图10



七、卷腕提膝独立 (转腕磕瓜不留情)

左手握拳，由右腋下顺着右臂下缘向前滑动，右拳不动，眼看右拳。(图11)

图11

