



黃嘯俠拳法

— 練步拳與練手拳 —

广东科技出版社

黃嘯俠拳法

—練步拳與練手拳

黃鑒衡 曾廣鈺 整理



广东科技出版社

2105/27

黄啸侠拳法

——练步拳与练手拳

黄鉴衡 曾广得 整理

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.5印张 75,000字

1983年2月第1版 1983年2月第1次印刷

印数 1—385,000册

统一书号 7182·44 定价 0.33元

序

黄啸侠老师是广东省番禺县石碇公社人，一九〇〇年出生于一个商人家庭，从小就爱好武术。为了学习武术，他不惜“倾家荡产”，四处奔走，先后向十多个名师学艺。初学蔡李佛拳，成为著名的蔡李佛拳师。后来，河北孙玉峰来到广东，他又向孙学习罗汉拳。此外，他还学习过拳击、击剑、射箭、摔跤等。他多才多艺，能文能武。他把多年的经验加以总结，创造了“练手拳”、“练步拳”、“罗汉十八手”、“擒拿术”等，自成一家，有“铁臂鸳鸯手”之称。

他生前诲人不倦，毫不保留，徒子徒孙遍布国内（包括香港、澳门）、南洋、美洲等地，真正是桃李满天下。

解放前，他曾在广州精武体育会等团体和一些中学教授过武术。解放后，继续研究、教授武术。一九五九年开始任广州体育学院武术教师。在“四害”横行时，他曾受到迫害。一九七三年辞去教席，退休回乡。退休后，国内（包括香港）仍有不少人到他的家乡向他请教。一九八一年四月十七日，黄啸侠老师在他的家乡逝世，享年八十一岁。

这一本《黄啸侠拳法》——练步拳与练手拳，是广东省体育运动委员会、广东省体育科学研究所“抢救”我国武术遗产的收获之一。近年来，我们有鉴于不少武术界老前辈多已年迈，如不及时把他们的宝贵经验加以发掘、整理，不少武术精华势必失传。因此，我们于一九八〇年特别邀请黄啸侠老师来广州，由他亲自表演，拍成动作连续照片，并由黄鉴衡

和曾广铸两同志执笔，把黄老师口述的要领记录下来，编成这本书，现在出版了。这是一本很难得的武术参考书，因为这是在黄老师逝世前一年完成的遗著啊！

在武术著作奇缺的今天，这本书的出版是一件好事。爱好武术的青年朋友可以把它作为学习武术的课本，按图练习，当有收获。同时，把黄老师的遗著出版，也是对他最好的纪念。

曾昭胜 郑树荣

一九八三年春

目 录

第一章 练步拳	1
第一节 特点	1
第二节 套路	1
一、动作名称	1
二、套路动作说明	3
第一段	3
第二段	7
第三段	13
第四段	17
第五段	23
第二章 练手拳	31
第一节 特点	31
第二节 套路	32
一、动作名称	32
二、套路动作说明	34
第一段	35
第二段	39
第三段	43
第四段	47
第五段	52

第六段.....	58
第七段.....	62
第八段.....	67
附：基本功.....	71
第一节 作用	71
第二节 练习方法	71
一、动作名称	71
二、动作说明	72
第一段.....	72
第二段.....	82
第三段.....	90
第四段.....	98

第一章 练 步 拳

第一节 特 点

练步拳套路分五段，共五十九个动作。这套拳术包括各种不同的手型、手法和步型、步法，但侧重于步法的练习，故名“练步拳”。

练步拳的步法有进步、退步、闪步、迫步、摆步和扭步，等等，但主要的是进步、退步、闪步和迫步。这些步法要求灵活、轻快、稳固，无论是进退、闪躲还是扭摆，都要敏捷自如。练好步法，既要手脚配合，又要眼神贯注。拳家说：“一要眼留神，二要脚步稳”。在练习拳术套路时，要眼观四面，耳听八方，步步为营，处处留神，才能打得灵活有神，得心应手。

第二节 套 路

一、动作名称

预备姿势：垂手立正

第 一 段

1. 震脚砸拳
2. 弓步左接手右冲拳

3. 右接手左冲拳
4. 右丁步右削竹
5. 左丁步左削竹
6. 闪步冲拳
7. 上步接手左冲拳

8. 闪步右插掌
9. 迫步左插掌
10. 迫步右劈爪
11. 穿手轧脚
12. 退步分龙手

第 二 段

13. 探手插掌
14. 迫步左冲拳
15. 迫步右切掌
16. 内接腿弓步双推掌
17. 扭步左冲拳
18. 上步左接手右撇拳
19. 原地左勾拳
20. 上步右勾拳
21. 左右摆步冲拳
22. 上步劈拳横拦掌
23. 转身接手撇拳
24. 趟腿推掌

第 三 段

25. 擒扣横钉脚
26. 右弓步冲拳
27. 上步左冲拳
28. 后插步左冲拳
29. 转体右撇拳
30. 左降龙手右弹拳

31. 左穿手右圈拳
32. 左压爪右挂拳
33. 左穿爪右锁喉
34. 架掌横撑腿
35. 跳退步分龙手

第 四 段

36. 穿手后趟腿
37. 左擒顶掌
38. 外接腿上步劈拳
39. 退步左冲拳
40. 进步右冲拳
41. 转体左扫拳
42. 上步右撇拳
43. 摆步左圈拳
44. 上步连环劈拳
45. 右接手左插掌
46. 左拉手左勾腿
47. 左拨掌右轧腿
48. 弓步右冲拳

第 五 段

49. 闪步双擒手右冲拳
50. 右上架左仰冲拳
51. 左上架右仰冲拳
52. 上步右仰冲拳
53. 迫步左右连环冲拳

- 54. 连环拍面掌
- 55. 马步上架单栏
- 56. 转身连环冲拳
- 57. 转身盖步插掌

- 58. 转身打虎势
- 59. 弓步穿掌, 并步按掌收势: 垂手立正。

二、套路动作说明

预备姿势: 垂手立正。

面向南方, 两脚并拢站立, 两臂自然下垂, 五指并拢紧贴于两腿外侧, 成立正姿势。两眼向前平视(图0)。



图 0

第 一 段

1. 震脚砸拳

左臂屈肘, 左掌经腹前向右肩处上提, 再经面前向左做抓握, 然后向下划弧至腹前变掌, 掌心向上。右掌变拳经右侧上举, 随即用拳背下砸, 击响左掌心。与此同时, 右脚上提, 再用力踏回原处震地作响, 两腿屈膝半蹲。眼看前下方(图 1)。

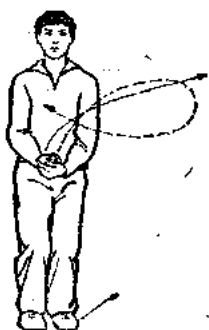


图 1

2. 弓步左接手右冲拳

左脚向东北方出一步，成左弓步。同时左掌向左平搂，再向下经腹前屈肘收至右肩前，掌心向右。右拳则向前冲出，高与肩平，拳心向下。眼看右拳（图2）。



图2

3. 右接手左冲拳

上体右转，左脚向东南方移动，成左弓步。同时右拳变掌向右平搂，再向下经腹前屈肘收至左肩前，掌心向左。左掌变拳向前冲出，高与肩平，拳心向下。眼看左拳（图3）。



图3

4. 右丁步右削竹

左脚向北方横跨一步，上体左转(向北方)，左腿屈膝半蹲。右脚收至左脚内侧，脚尖点地成右丁步。同时左拳变掌向上向左划弧，经下收至右肩前，掌心向右。右掌则向下经右在体前环绕一周后，再向右斜下方削出，掌心斜向下，力达掌外缘。眼看右掌（图4）。



图4

5. 左丁步左削竹

与第四个动作相同，只是方向相反和换另一手脚进行（图5）。

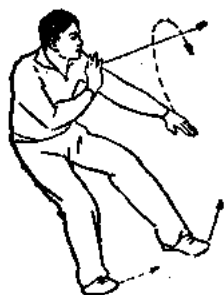


图 5

6. 闪步冲拳

上体左转，左脚向东北方迈出一小步，膝微屈。右脚跟进一小步，脚跟略提起，膝微屈。同时左掌向下，经左划弧再屈肘向右前方拍击，顺势收至右肩前，掌心向右。右拳变拳向东南方击出，拳心向下。眼看右拳（图6）。



图 6

7. 上步接手左冲拳

右脚向左脚跟靠拢。上体右转，左脚向东南方出步成弓步。同时右拳变掌向右平接，再经下向左划弧停于左肩前。左掌变拳向前冲出，拳心向下。眼看左拳（图7）。



图 7

8. 闪步右插掌

左脚向东方闪开一步，上体左转，成左弓步。同时左拳变掌向左平接，再经下收至右肩前。右掌则向东南方插出，掌心向下。眼看右掌（图8）。

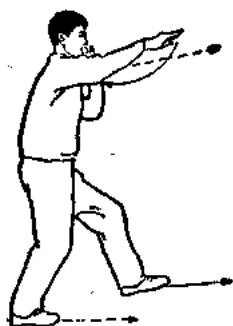


图 8

9. 迫步左插掌

左脚向东南方迫进一步，成弓步，同时右掌变爪略向下后拉。左掌则经右手背上向前迅速插出，掌心向下。右爪置于左肩前。眼看左掌（图9）。

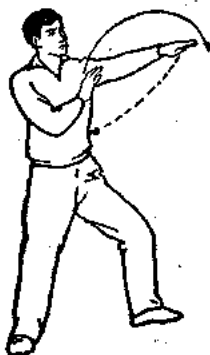


图 9

10. 迫步右劈爪

左脚再向前迫进一小步，成左弓步。同时左掌变爪往里带，右爪经上举向前劈出，爪心向前。左爪置于右腋下。眼看右爪（图10）。

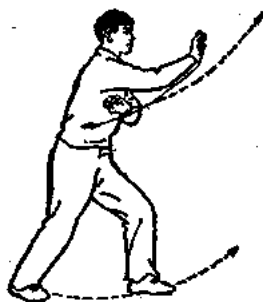


图 10

11. 穿手轧脚

左爪变掌沿右臂下向前穿出。右爪变掌收回腰间。同时，右脚提起，脚尖外展，向前下方踩出，力达脚板。眼看前方（图11）。



图 11

12. 退步分龙手

右脚向后落步，左脚紧接向后退一步，成右弓步。同时，右掌略前伸，再向下经右向上向里划弧，高与肩平，臂微屈。左掌则向下经左向上划弧，里合于右肘内侧。两掌心向内斜相对。眼看右掌（图12）。

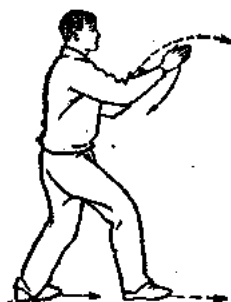


图 12

第 二 段

13. 探手插掌

右脚向前迫进一步，同时右手伏掌向里斜下压，左掌随之从右手上向前下压。右掌迅速从左手背上向前插出，高与眼平。左掌随之收至右腋下。眼看右掌（图13、14）。



图 13



图 14

14. 追步左冲拳

右脚向前追进一步，成右弓步。同时右掌变爪向后拉，并顺势抱拳于腰间。左掌变拳向前下方冲出，高与肋平，拳心向下。眼看左拳（图15）。



图 15

15. 追步右切掌

右脚向前追进一步，成右弓步。同时左拳变爪微经左向后拉至右腹前。右拳变掌屈肘上提横于右肩前，然后再迅速向前下方用力切出，高与肋平，臂略屈。眼看右掌（图16、17）。



图 16



图 17

16. 内接腿弓步双推掌

①重心左移，成右虚步。同时右掌屈腕，经下搂回至腹前，掌心向上。左爪变掌屈肘横于胸前，两掌心相对（图18）。

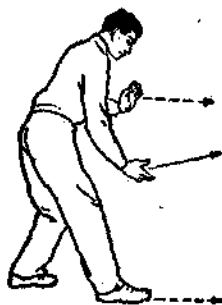


图 18

②右脚前进半步，成右弓步。同时两掌一齐用力向前推出，高与肩平，右掌指向下，左掌指向上。眼看前方（图19）。



图 19

17. 扭步左冲拳

右脚尖外撇，上体右转，两腿交叉成扭步。同时左掌变拳收回后立即向前冲出，拳心向下。右掌变拳收回腰间，眼看左拳（图20）。



图 20

18. 上步左接手右撇拳

左脚向前上一步，成左弓步。同时左手向左平搂，再向下经腹前收至右肩前，掌心向右。右掌随即变拳向下向后划弧上举，再向左下方撇落，拳心向后。眼看前方（图21、22）。



图 21



图 22

19. 原地左勾拳

上动不停，左掌变拳屈臂向左下，再向右上方勾击，高与鼻平，拳心向里。右拳顺势收至左肋前。眼看左拳（图23）。



图 23

20. 上步右勾拳

右脚上前一步，成右弓步。同时左拳臂内旋下压，并顺势收至右肋前，拳心向里。随之右拳屈臂向右成弧形向左上勾击，高与鼻平，拳心向里。眼看右拳（图24）。

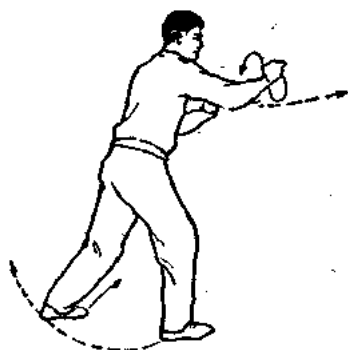


图 24

21. 左右摆步冲拳

①左脚向前移半步，上体略右转，右脚随之向西北方弧形向后摆动落步成左弓步。同时右拳外格后变掌，并顺势收回左肩前。左拳随之向东南方直冲，拳心向下。眼看左拳（图25）。



图 25