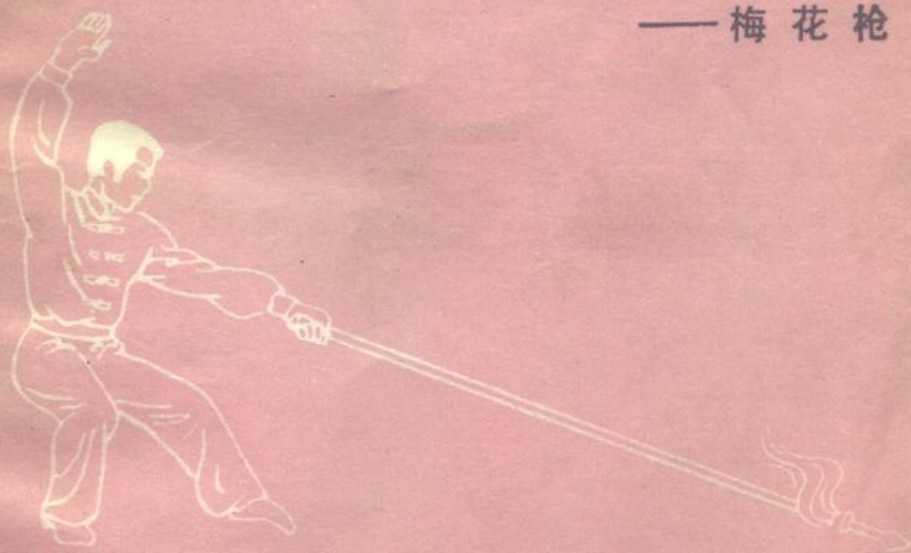




少林武术

——梅花枪



黑龙江科学技术出版社

少林武术

SHAO LIN WU SHU

—梅花枪

刘洪仁 编著



黑龙江科学技术出版社

一九八四年·哈尔滨

2508/09

封面设计：双滨



黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

佳木斯印刷总厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张 3 8/16·字数 65 千

1984年1月第一版·1984年1月第一次印刷

印数, 1—435,000

书号: 7217·015 定价: 0.37元

序

“梅花枪”是少林武术太祖门的一套久享盛名的长器械套路。

太祖门包括拳(十八节长拳、太祖三十二势等)、器械(短器械：梅花刀、八方刀、龙泉剑等；双器械：双刀、鸳鸯剑、虎头双钩、金刚圈等；长器械：梅花枪、六合枪、齐眉棍、春秋大刀、朴刀等；软器械：七节鞭等)、对练(徒手对练、三节棍进枪等)多种套路。内容十分丰富，实战性强，体现了太祖门刚劲有力，快速灵活的基本特征，既可健身又可防身，很适合年轻人学练。

梅花枪不仅具有少林武术的一般特点，而且还有它自己的风格。梅花枪的特点是着势刚劲有力，节奏分明，套路变化多端，连贯通达，技击点神出鬼没，取其要害。梅花枪的枪法主要有：拦、拿、扎、挑、刺、崩、劈、摆、抡，还有连环把、舞花枪等。它的诀语是：身走灵如猫，枪出迅如镖，枪扎一条线，枪抡不见面，收枪如捺虎，枪摆龙蛇现，手眼身法步，气力达枪尖。

哈尔滨市武术馆教练、著名少林武术拳师刘洪仁自幼随父习武，经五十多年的刻苦演练，精心琢磨，功夫颇深，独具风格。他对梅花枪技艺的掌握不同凡响，他使用的枪杆既粗又长，可是舞动起来却灵便自如，犹如蛟龙出水。尤其是枪法中的拦、拿、扎，被称为一绝。他是集臂力、腕力、

腰力与丹田气于一炉，拦则拔于外，拿则防于内，扎则取其要害，虽然动作幅度不大，却把精、气、力贯达枪尖。

刘洪仁老师演练的梅花枪，自一九五三年第一届全国民族形式运动会以来，在多项比赛、表演中，均得到好评，并取得了全国优秀表演奖，第一届全运会武术比赛长器械亚军，为我市的体育运动争得了荣誉。

今天，刘老师把他的绝技——梅花枪奉献给广大体育工作者和武术爱好者，实在是可喜可贺的事情。

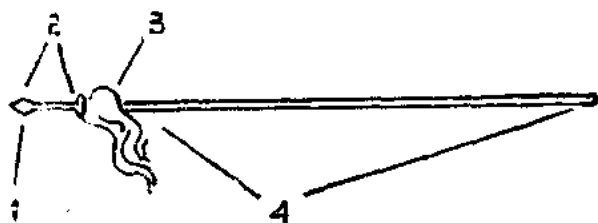
哈尔滨市体委副主任 刘嘉良

目 录

一、枪的部位名称、规格和基本握法·····	1
二、枪法中的基本步型及其练习·····	4
三、枪法基本动作练习·····	9
四、梅花枪套路动作名称·····	17
五、梅花枪套路说明·····	19

一、枪的部位名称、规格和基本握法

(一) 枪的部位名称



1. 枪尖
2. 枪头、用钢、铁制成
3. 枪缨，用犀牛尾、家牛尾染红色，亦可用麻袋替，长约八寸左右
4. 枪杆，用青腊木杆、白腊木杆都可

(二) 枪的规格标准

按一九七九年中华人民共和国体育运动委员会审定的《武术竞赛规则》的要求，枪的规格标准如下：

1. 枪的长度：最短的必须等于本人身体直立直臂上举时，从脚底到指端的长度。
2. 枪杆的粗细：枪杆正中点以下任何部位的直径不得少

于如下规定:

成年组 男: 2.29 厘米

女: 2.13 厘米

少年组 男: 14 岁以上者 2.13 厘米, 14 岁以下者 2.03 厘米

女: 14 岁以上者 2.03 厘米, 14 岁以下者 1.90 厘米

儿童: 不受限制, 以本人适宜为准。

(三) 枪的基本握法

1. 持枪: 右手拇指、食指、中指向下握住枪杆的中部, 枪杆紧贴虎口, 靠住右体侧。(图 1)



图 1

2. 握枪: 左手、右手两手握枪, 或左手在前, 或右手在前; 在前边一只手握枪中段, 掌心向上, 五指握住枪杆, 拇

指朝前侧，食指握过枪杆指尖朝上，中指、无名指、小指握过枪杆，指尖朝侧后，右手满把握枪杆把端。（图2）

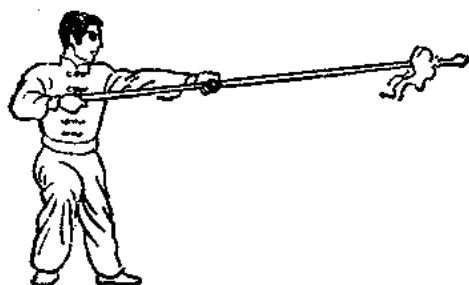


图 2

二、枪法中的基本步型及其练习

(一) 弓步(登山势)

两脚前后开立一大步，前脚尖往里扣约四十五度，前腿屈膝，小腿与地面垂直，大腿与小腿之间的夹角约九十度；后腿崩直，后脚尖外撇四十五度，上体正对前方，目平视。

(图3)

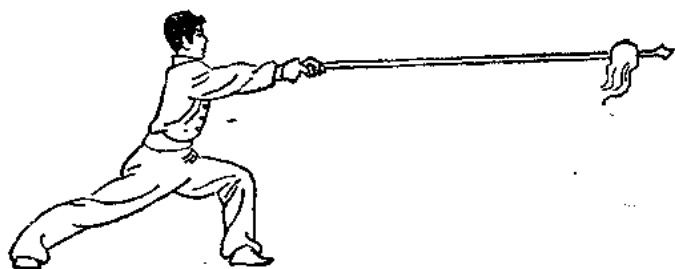


图 3

要点：弓步要“前腿弓，后腿崩”，双脚要抓地，尤其是后脚跟与脚外侧均不得离开地面；重心要稳，挺胸、塌腰，上身正直；左腿在前为左弓步，右腿在前为右弓步，可用转体变换进行练习，逐步延长站势时间，不可操之过急。

（二）虚步（行者步）

两脚前后站立大半步，后腿屈膝半蹲，大腿接近水平，膝尖朝侧前方，全脚着地，重心在后腿；前腿微屈，脚尖点地，稍向内扣，脚背绷紧，上体朝侧前方，目平视前方。（图4）

要点：身体的重量基本都在后腿，后腿的支撑一定要稳，姿势可先高一些，然后逐步压低身子；左腿在前为左虚步，右腿在前为右虚步，可用转体轮换练习。

高虚步：基本姿势与虚步相同，重心比虚步略高。



图 4

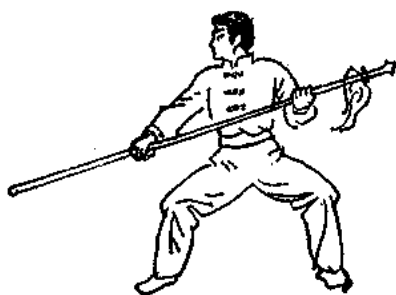


图 5

（三）马步（骑马势）

两脚平行开立，间距约为本人脚长的三倍，全脚着地，两脚尖向前，膝盖稍向内扣，两腿下蹲，大腿与小腿的夹角略大于九十度，重心在中（图5）

要点：挺胸、塌腰、直背，重心要稳，目平视前方，练习时可逐步延长站势时间。

(四) 歇步 (坐 式)

两腿交叉站立，然后屈膝下蹲，一腿在上，一腿在下，两腿靠拢贴紧，前脚全掌着地，脚尖稍向外展，后脚的前掌着地，臀部坐于后小腿靠近脚跟处。上体正直 (图 5)

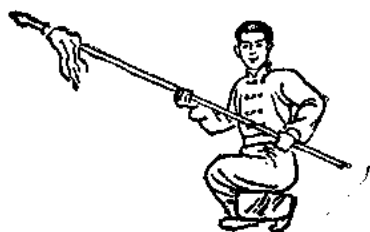


图 6

要点：挺胸、塌腰，坐势要稳，要增加腿部力量，

起、坐要自如。可用转体轮换练习。

(五) 丁步

一条腿屈膝半蹲，全脚着地，脚尖朝前，重心在这条腿上，另一条腿屈膝，脚尖虚点于另一脚的内侧，两腿稍有距离，膝盖均朝前，上身直立向前。(图 7)

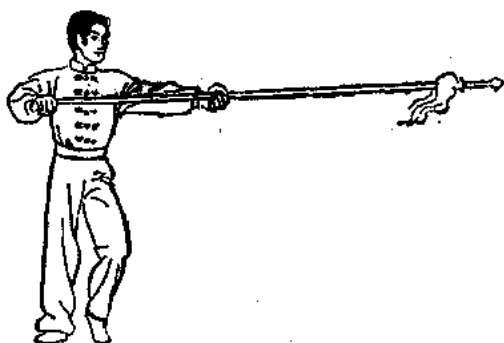


图 7

要点：身体重量基本都在一条腿上，重心要稳，姿势可逐步由高到低，两腿轮换练习，挺胸塌腰。

(六) 插步

两腿前后开立，前腿微屈，全脚着地，脚尖外展；后腿绷直，足跟提起，脚掌蹬地，上身朝前腿一侧向后半转身。

(图8)

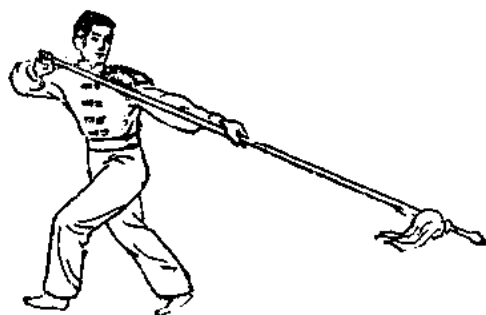


图 8

要点：挺胸、塌腰，重心要稳，身体转动不可过大。

(七) 金鸡独立

一条腿站直，全脚着地，脚尖朝前，另一腿尽量向上提膝，膝尖要高于髋关节，稍向里扣，脚面绷直，靠近另一条腿。(图9)

要点：重心在一条直立的腿上，要保持平稳，上身直立，挺胸、塌腰。两腿轮换练习。

以上各种步型贯穿在整个套路中，经常运用的是“弓、虚、马”步。因此学练枪的套路之前，必须把这几种常用步

型练好，练稳，打好基础。练好这几个步型也非一日之功，要持久、要刻苦，要从易到难，逐步加大运动量，及时纠正毛病，直到练好为止。



图 9

三、枪法基本动作练习

(一) 拦 枪

预备势：左高虚步站好，左手在前，右手在后握枪，左手握枪中段，臂微曲；右手握把端，置于腰右侧，目平视前方。

要点：高虚步要稳，握枪姿势要正确。

拦枪：左脚向前上半步，高虚步变成左弓步，左手由里向外翻腕，使枪尖自里向外划弧，同时随小臂向外作小距离摆动，右手紧靠腰部向上翻腕。（图 10）

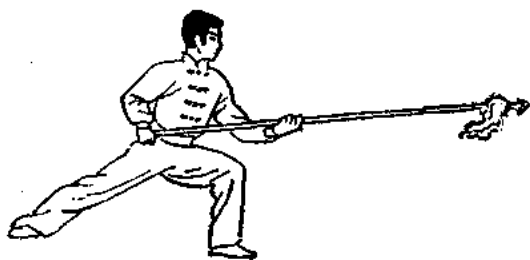


图 10

要点：翻腕，两只手要同时进行，要用“寸”劲，小臂向外作小距离移动时，两只胳膊都用力，同时由于枪杆后部紧贴腰部，可借助腰劲拦枪。注意，练习时，特别注意腕力、臂力、腰力和丹田力都要同时运用，并把力量顺达至枪尖。

(三) 拿枪

接上动。左手自外向里翻腕，使枪尖自外向里划弧，同时随小臂向里作小距离移动，右手向下翻腕。（图 11）



图 11

要点：基本与拦枪同。但要注意，拦枪是往外侧上用力，拿枪是向里侧下用力，用力方向不同；拦枪时枪尖略高，拿枪时则枪尖略低；运用臂力、腕力、丹田力，以左手为力支点，要力达枪尖。

（三）扎枪

接上动。右手用爆发力向前平刺枪，左手顺杆滑至把端，握右手略前处。上体正直，目视枪尖。（图 12）

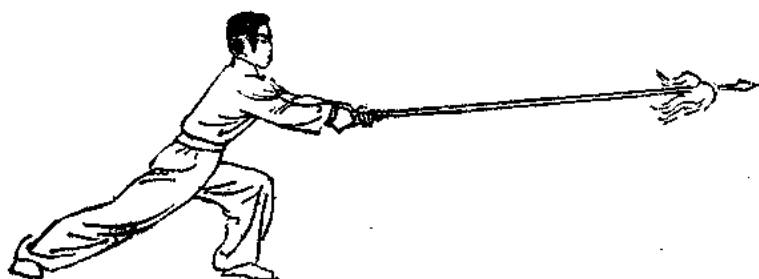


图 12

要点：扎枪时右臂用力，同时借身体前移的惯力，使力达枪尖。可左、右手轮换练习。

（四）绷枪

1. 上绷枪

预备势：左高虚步站好，左手在前握枪中段，右手握把端置腰部，目视前方。

①重心略起，上右脚，右手边提把边往前下送枪，左手滑至把端略前于右手（图13）

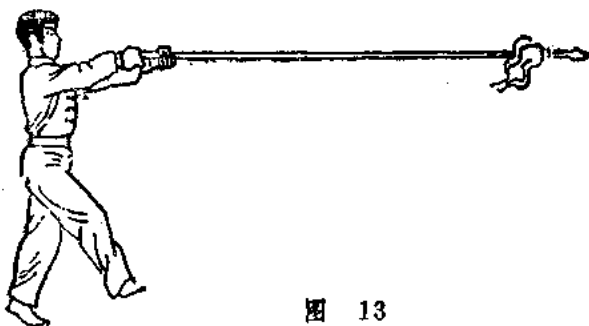


图 13

②再上右脚，重心落下仍成左高虚步，同时右手往后下方猛抽枪，左臂伸直，以左手为力支点使枪尖上绷。（图14）

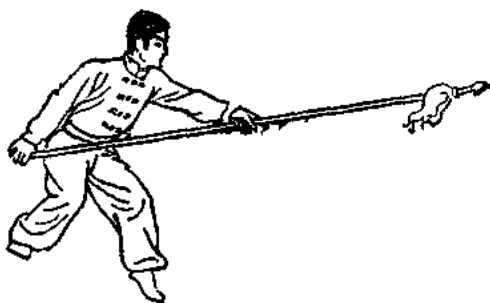


图 14