



· 精武体育丛书 ·

上海精武体育总会·编

# 精武拳械录

上海社会科学院出版社



· 精武体育丛书 ·

上海市精武体育总会 · 编

# 精武拳械录

上海社会科学院出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

精武拳械录/上海精武体育总会编. —上海:上海社会科学院出版社,2008

ISBN 978-7-80745-288-1

I. 精… II. 上… III. ①拳术-基本知识-中国②器械术(武术)-基本知识-中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152889 号

## 精武拳械录

编 者:上海精武体育总会

责任编辑:陈 军

封面设计:闵 敏

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海长阳印刷厂

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:6.25

插 页:2

字 数:163 千字

版 次:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80745-288-1/G · 056

定价:25.00 元

版权所有 翻印必究

# 总 序

诞生于 1910 年的上海精武体育总会,在中国体育史上首次引进了现代西方体育的概念和内容,并和中国传统武术有机结合,开创了具有民族特色的精武体育。百年来,精武体育秉承孙中山先生“强国强种”的题词精神,高举“爱国、正义、修身、助人”的旗帜,在中国的近现代史上掀起了波澜壮阔的全民健身高潮和爱国主义运动热潮,影响波及世界有华人居住的 36 个国家和地区。作为一种融中西文化于一体的社会体育形态,2007 年,精武体育被上海市人民政府批准为上海市非物质文化遗产保护名录。

为了保护和传承精武体育,让精武体育扎根于民间,推动民间体育的发展,上海市虹口区人民政府于 2007 年制定了《2008—2010 年精武体育三年保护规划》。规划中除建立一座精武体育永久纪念馆、建立 50 个精武体育示范基地外,重点将整理出版精武体育历史典籍。

读者现在见到的这套丛书,是从 1910 年以来精武体

育所有出版的典籍中精选出来的,共 10 种。丛书概括了精武历史某些时段和重要事件的记载、主要的武术拳操套路等。编者希望丛书的出版,有助于精武精神的传承和弘扬。

上海精武体育总会

上海市非物质文化遗产保护中心虹口分中心

2008 年 11 月

## 拳 术

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 潭腿拳拳谱 ... 003           | 2. 功力拳拳谱 ... 007            |
| 3. 脱战拳拳谱 ... 010           | 4. 十字战拳动作名称 ... 013         |
| 5. 短战拳动作名称 ... 016         | 6. 大战拳拳谱 ... 020            |
| 7. 八步捶动作名称 ... 024         | 8. 霍氏迷踪艺——练手拳<br>拳谱 ... 028 |
| 9. 八极拳拳谱 ... 032           | 10. 摔手螳螂——崩步拳谱 ... 035      |
| 11. 低步螳螂——插捶<br>拳谱 ... 038 | 12. 七星螳螂——剁刚拳谱 ... 041      |
| 13. 十四路螳螂拳拳谱 ... 043       | 14. 梅花螳螂——偷桃拳谱 ... 045      |
| 15. 螳螂出洞拳谱 ... 048         | 16. 七星螳螂——柔铃拳谱 ... 051      |
| 17. 五路梅花螳螂拳谱 ... 054       | 18. 螳螂拳一路摘要拳谱 ... 057       |
| 19. 螳螂拳二路摘要拳谱 ... 060      | 20. 螳螂拳三路摘要拳谱 ... 063       |
| 21. 少林拳动作名称 ... 066        | 22. 黑虎拳动作名称 ... 069         |
| 23. 金枪手动作名称 ... 072        | 24. 节拳动作名称 ... 075          |
| 25. 青龙拳动作名称 ... 078        | 26. 卧地炮动作名称 ... 081         |
| 27. 八面捶动作名称 ... 084        | 28. 散拳动作名称 ... 088          |
| 29. 二郎拳拳谱 ... 091          | 30. 四六拳动作名称 ... 094         |
| 31. 子孙丹动作名称 ... 097        | 32. 鹰爪小雄拳拳谱 ... 100         |
| 33. 鹰爪大雄拳动作名称 ... 102      | 34. 鹰爪太祖拳拳谱 ... 105         |



- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 35. 鹰爪棉掌拳动作名称 ... 108      | 36. 鹰爪罗汉拳拳谱 ... 111        |
| 37. 鹰爪连拳五十路拳谱 ... 115      | 38. 十路鹰爪行拳拳谱 ... 118       |
| 39. 杀蛟拳动作名称 ... 124        | 40. 杀手掌第一路动作名称 ... 127     |
| 41. 杀手掌第二路动作<br>名称 ... 130 | 42. 杀手掌第三路动作<br>名称 ... 133 |

## 器 械

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. 八卦刀谱 ... 137     | 2. 虎扑群羊棍动作名称 ... 140 |
| 3. 五虎枪谱 ... 143     | 4. 夜战枪动作名称 ... 147   |
| 5. 抱月刀动作名称 ... 150  | 6. 达摩剑谱 ... 153      |
| 7. 金刚双刀动作名称 ... 156 | 8. 杀手铜动作名称 ... 159   |
| 9. 六合刀动作名称 ... 162  | 10. 奇门棍动作名称 ... 165  |
| 11. 梅花刀动作名称 ... 168 |                      |

## 对 练

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. 接潭腿谱 ... 173     | 2. 一百零八手 ... 177 |
| 3. 双刀进枪动作名称 ... 181 | 4. 五郎捶谱 ... 186  |
| 5. 合战拳拳谱 ... 188    |                  |

后记 ..... 194

# 拳 术





# 潭腿拳谱



- 一路：**
1. 立正式
  2. 弓步冲捶
  3. 骑马式
  4. 撩拳
  5. 搥拳
  6. 寸腿
  7. 弓步卫捶(凡 3 次转立正收式)
- 二路：**
1. 立正式
  2. 窝肚拳(或作护肚拳)
  3. 腰步拳(或作拗步拳)
  4. 十字撩阴腿
  5. 窝肚拳(凡 3 次转立正收式)
- 三路：**
1. 立正式
  2. 冲捶
  3. 通天炮
  4. 劈拳
  5. 搥拳
  6. 寸腿
  7. 卫槌(凡 3 次转立正收式)
- 四路：**
1. 立正式
  2. 偷步横捶
  3. 撑剥
  4. 穿掌
  5. 仆腿
  6. 齐眉拳
  7. 寸腿(凡 3 次转立正收式)
- 五路：**
1. 立正式
  2. 窝肚拳
  3. 蒙头穿心拳
  4. 搥拳
  5. 寸腿
  6. 窝肚拳  
(凡 3 次转立正收式)
- 六路：**
1. 立正式
  2. 冲捶
  3. 仆腿
  4. 双环拳

5. 蒙头寸腿

**七路:** 1. 立正式

3. 双鞭拳

5. 十字腿

(凡 3 次转立正收式)

**八路:** 1. 冲捶

3. 撩拳

5. 寸腿

7. 左穿心腿

9. 右穿心腿

11. 骑马式

13. 搥拳

15. 鸡蹬式

17. 鸡蹬式

19. 鸡蹬式

21. 第三节冲捶

23. 撩拳

25. 寸腿

27. 右穿心腿

29. 左穿心腿

31. 骑马式

33. 搥拳

35. 冲捶(转立正式)

**九路:** 1. 立正式

3. 碰锁

5. 搥拳

7. 冲捶(转立正收式)

**十路:** 1. 立正式

6. 冲捶

2. 窝肚拳

4. 弹拳

6. 窝肚拳

2. 骑马式

4. 搥拳

6. 鸡蹬式(丁式)

8. 鸡蹬式

10. 第二节冲捶

12. 撩拳

14. 寸腿大转身

16. 右穿心腿

18. 左穿心腿

20. 右穿心腿

22. 骑马式

24. 搥拳

26. 鸡蹬式

28. 鸡蹬式

30. 冲捶

32. 撩拳

34. 寸腿

2. 冲捶

4. 分掌

6. 寸腿

2. 冲捶



- |        |        |
|--------|--------|
| 3. 骑马式 | 4. 撩拳  |
| 5. 搥拳  | 6. 寸腿  |
| 7. 箭镞  | 8. 侧身掌 |
| 9. 连环腿 | 10. 冲捶 |

(凡 3 次转立正收式)

- 十一路:**
- |                   |        |
|-------------------|--------|
| 1. 立正式            | 2. 冲捶  |
| 3. 前趟腿            | 4. 后趟腿 |
| 5. 折脖             | 6. 贯耳  |
| 7. 冲捶(凡 3 次转立正收式) |        |

- 十二路:**
- |                  |        |
|------------------|--------|
| 1. 立正式           | 2. 冲捶  |
| 3. 撩阴腿           | 4. 回马式 |
| 5. 横搥拳           | 6. 撩阴腿 |
| (凡 3 次到横搥拳转立正收式) |        |

### 潭腿包含

**手型:**拳、掌、勾

**手法:**冲拳、挎肘、盘肘、砸拳、撩拳、搥拳、架拳、刮拳、反勾、推掌、绕臂、勾拳、亮掌、抱拳、横勾

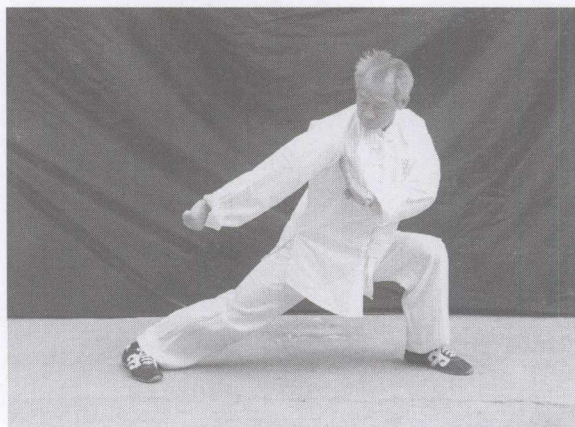
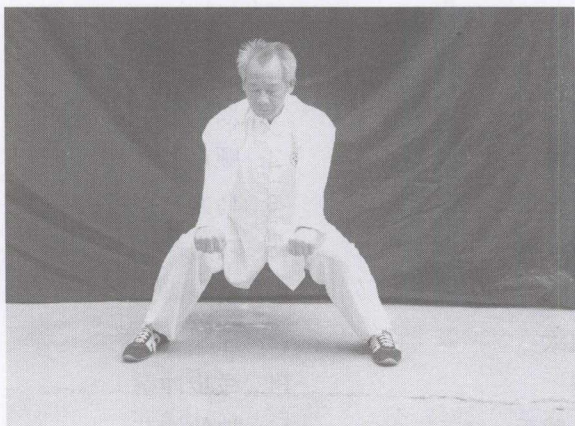
**步型:**弓、马、丁、仆、插

**步法:**上步、退步

**腿法:**弹、蹬、勾挂、撑

**跳跃:**腾空连环蹬腿

## 功力拳拳谱



## 功力拳拳谱

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 立正式       | 2. 双叉腰       |
| 3. 霸王举鼎      | 4. 顺手投井      |
| 5. 乌龙右探海     | 6. 乌龙左探海     |
| 7. 立正双叉腰     | 8. 功力端四平     |
| 9. 双夹撞       | 10. 贴身靠      |
| 11. 锁脖通天     | 12. 撞腿       |
| 13. 缠丝腿      | 14. 弓步冲拳     |
| 15. 卸步上脱手    | 16. 神仙摘茄     |
| 17. 弓步冲拳     | 18. 卸步上脱手    |
| 19. 三环套月打夹回头 | 20. 三环套月(三次) |
| 21. 双夹撞(三次)  | 22. 上脱手      |
| 23. 下脱手      | 24. 腾步坐盘挤捶   |
| 25. 锁脖盖顶     | 26. 上脱手      |
| 27. 下脱手      | 28. 神仙摘茄     |
| 29. 剪步窝肚拳    | 30. 穿掌单边式    |
| 31. 箭镖       | 32. 收式       |

### 功力拳包括

**手型:**拳、掌、勾

**手法:**盖拳、抱拳、冲拳、护裆拳、反撩、甩、贯、栽、劈拳、勾手、撩掌、穿

掌、亮掌

步型:弓、马、丁、插、歇、仆

腿法:蹬、缠丝、弹

肘法:压肘

跳跃:跳步

## 脱战拳拳谱

