



少林镇门拳

武兵 著

人民体育出版社



少林镇门拳

—— 卷 ——

少林镇门拳

武 兵 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林镇门拳 / 武兵著. —北京: 人民体育出版社, 2007
ISBN 978-7-5009-3172-0

I. 少… II. 武… III. 少林拳—基本知识 IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054096 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 6.5 印张 145 千字
2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3172-0

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

武兵，山西省大同市人，中共党员。北京体育大学毕业，中国武术六段，国家一级裁判，高级教练。历任山西省大同市武术培训中心总教练，大同市体育运动学校武术、散打总教练，大同市武兵武术学校校长兼总教练，现任北京双武培训中心总教练。



作者出生于武术世家，从小随父习武，并经武术界多位名家指导，勤修静悟，后逐步在武坛崭露头角，在国内、国际各类大赛中荣获武术、散打冠军共计 16 个。

18 岁开始从事教练工作。先后在河北、山西、天津、北京等地的武术机构任教，培养出了众多的优秀人才，同时还多次承担各级武术、散打比赛的裁判工作。

1996 年创办了山西大同武兵武术学校，所培养的学生先后在山西省和大同市的武术、散打比赛中荣获团体及个人多项冠军。

在执教之余，又先后在全国武术专业杂志《中华武术》《武魂》《少林与太极》《武当》《武林》《精武》《搏击》《拳击与格斗》8 大刊物上发表了 200 余篇武学作品，获得了界内的一致好评。

1998 年由中国青少年音像出版社出版发行了《中国武术大系——学散手》（2 碟）。2001 年由人民体育音像出版社出版发行了《世界搏斗武技系列教学片——泰拳》VCD 光盘（6 碟）。有多部专著出版，即《泰拳技巧图解》《学练武术与损伤防治》《武术实用技法精粹》《散打精踢 100 招》《散打绝打 100 招》《散打妙摔 100 招》《散打巧拿 100 招》及《散打高级技法 100 招》等，并于 2004 年和 2005 年两次荣获全国武术有奖征文大奖。

六岁入国中，业半学大育科京北。员
孙氏，被推举高，任推举一掌国，并
，被推举心中所部朱为市同大家西山
被总作推，朱为科等任至育科市同大
被总兼才孙科朱为科为市同大，被
。被推举心中所部朱为京北孙氏，被
父孙小从，掌推朱为干主出音科
健，早孙家及孙受界朱为总长，为区
策中赛大英各利国，内国总，真夫赛推双友为专孙氏，孙孙孙
。个 81 书共早孙作推，朱为推
北，乾天，西山，北孙孙氏决。孙工被推举从散开史 81
多孙孙同，本入表孙孙孙众丁出养孙，被孙孙孙朱为孙孙等京
。孙工被推孙孙孙作推，朱为孙孙孙承太
表主学孙孙孙孙，孙孙朱为孙孙同大西山丁孙孙孙 8001
孙孙人个及孙孙孙孙孙中赛孙孙作推，朱为孙孙孙同大孙孙西山孙孙
。早孙
《朱为孙中》志孙孙孙朱为孙孙孙孙孙孙孙，孙孙孙孙孙
《孙孙》《孙孙》《孙孙》《孙孙》《孙孙孙孙孙》《孙孙
丁孙孙，孙孙孙孙孙孙 605 丁孙孙孙孙孙孙 8 《孙孙孙孙孙》
。孙孙孙孙孙孙孙





前 言

少林武术是中华武术中的一朵奇葩，历史悠久，内容丰富，特点明显，体系完整。少林武术既有拳术、器械、对练，又有内外功法和实战技法等内容，被誉为中国四大名拳之一，而少林镇门拳便是少林拳种中的精品。

少林镇门拳因其实用、技击性强而被称为“镇门之拳”，其拳式结构紧凑，短小精悍，动作沉稳朴实，明快多变，刚猛雄健，攻防兼备，招招重实用，式式意气透，出招快速有力，回招干脆利落。

少林镇门拳是由我国著名武术家武祥（武铁）先生传留于后的一种名拳，历经武殿魁、武元、武万富等名家高师一脉相传至笔者。笔者怀揣此技，不敢怠功，勤修数十载，且屡获国内、国际比赛冠军。今借国内传统武术大发展之际，特将少林镇门拳推出，弘武于众，造福人类。

撰著此书的过程中，得到了武林前辈武万富、白枝梅的大力支持，以及王宏强、武冬、伍军红、蔚飞等同道好友的倾心相助，使书稿顺利完稿。在此一并衷心致谢。

因笔者水平所限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝指教。

武 兵

于北京育新花园宅所

2006-7-12



目 录

第一章 少林镇门拳基本功法 (1)

第一节 揉功 (1)

第二节 手功 (4)

第三节 臂功 (5)

第四节 肩功 (8)

第五节 腰功 (11)

第六节 步功 (13)

第七节 腿功 (19)

第八节 耳功 (30)

第九节 眼功 (32)

第十节 抗功 (38)

第十一节 桩功 (50)

第十二节 声功 (55)

第二章 少林镇门拳套路图解 (57)

第一节 少林镇门拳动作名称 (57)

第二节 少林镇门拳动作说明 (60)

第三章 少林镇门拳实战应用 (112)

第一节 少林镇门拳实战应用训练法 (112)

第二节 少林镇门拳实战应用解招法 (113)

第四章 少林镇门拳名师指点 (173)

第一节 少林镇门拳训练指点 (173)

第二节 少林镇门拳竞赛指点 (176)

第三节 少林镇门拳健身指点 (179)

附录一 武术“胆”之修炼法 (183)

附录二 武术拳谚精粹 (186)

附录三 学武妙语一点通 (191)

附录四 少林镇门拳套路演示线路图 (193)

(8) 少林镇门拳四式

(11) 少林镇门拳五式

(13) 少林镇门拳六式

(16) 少林镇门拳七式

(30) 少林镇门拳八式

(32) 少林镇门拳九式

(38) 少林镇门拳十式

(50) 少林镇门拳十一式

(52) 少林镇门拳十二式

(72) 少林镇门拳全套套路演示线路图 第二章

(72) 少林镇门拳一式

(80) 少林镇门拳二式





第一章 少林镇门拳基本功法

第一节 揉 功

一、揉臂练习

双方面对面弓步对蹲，右脚外侧相触，上体稍前倾；右臂上举相搭于体前，同时左臂后展，接着以肩关节为轴，由上至下成立圆正或反方向进行揉臂练习；目视前方。（图 1-1、图 1-2）



图 1-1

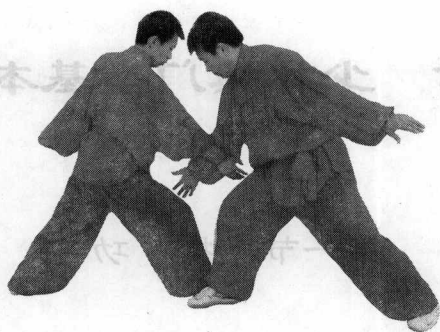


图 1-2

要点

搭臂时肘关节自然伸直，揉臂圆通连贯，蹬地转腰活肩发力，力达触点；左、右手臂互换练习；每组 20~50 次，进行 2~4 组练习。

二、揉腿练习

双方面对面弓步对蹲，右脚内侧相触，上体自然挺立；左、右臂开展于身体两侧；接着以右小腿胫骨粘黏，按顺时针或逆时针方向呈平圆挤化，进行揉腿练习；目视揉腿方向。

(图 1-3)



图 1-3



要点

蹲身中正，揉腿自然圆顺，左、右手臂随动，身体前后移变重心平稳；左右腿互换练习；每组 20~50 次，进行 2~4 组练习。

三、揉身练习

双方面对面开步站立，以胸部相触；双臂自然下垂于身体两侧，接着双方分别向左、右对转身背靠背进行揉身练习；目视前方。（图 1-4、图 1-5）

要点

胸、背相贴，立圆揉身，双方移步转身配合一致，揉身连贯顺畅，且可以顺时针和逆时针练习；每组 20~50 次，进行 2~4 组练习。



图 1-4



图 1-5

第二节 手 功

一、拳功练习

以右手为例。四指伸直并拢，拇指展开，然后四指依次卷握，拇指扣压在食指、中指的第二指节上，进行拳功练习。

(图 1-6)

要点

手指卷握紧固，腕部平直，拳面不可突出任何指节，力达拳面；空手练习握拳 50~100 次。



图 1-6

二、掌功练习

以右手为例。四指竖立并拢，拇指第一指节内扣于虎口处，进行掌功练习。

(图 1-7)

要点

四指伸直并拢，手腕垂立，拇指扣紧，力达掌根；每次练习抖掌 50~100 次。



图 1-7

三、勾功练习

以右手为例。五指第一指节相合捏拢，腕部向下弯曲，勾



尖向下，进行勾功练习。（图 1-8）

要点

五指捏拢，折腕下垂，力达勾尖；
每次练习捏勾 50~100 次。

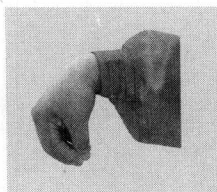


图 1-8

四、爪功练习

以右手为例。四指并拢，第一、第二指节屈指内扣，拇指侧展，且第一指节内扣，手腕上翘，进行爪功练习。（图 1-9）

要点

扣指有力，翘腕垂立，力达爪端；
每次练习扣爪 50~100 次。

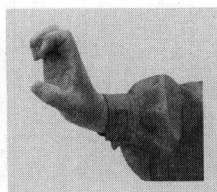


图 1-9

第三节 臂 功

一、手倒立练习

双手与肩同宽支撑地面；双脚依次上摆靠于墙体，身体垂立，进行倒立练习；目视下方。（图 1-10）

要点

双手臂推地有力，左右脚尖绷紧并拢，呼吸自然，挺胸立腰，直肘锁肩；每次练习 3~15 分钟。



图 1-10

二、俯卧撑练习

身体成水平俯卧地面，双脚并拢，脚尖着地；双臂与肩同宽撑地，屈伸手臂进行俯卧撑练习；目视下方。(图 1-11、图 1-12)



图 1-11



图 1-12

要点

俯卧身体整起整落，呼吸自然，动作连贯，快速有力；每组练习 50~100 次，进行 2~4 组。

三、单臂撑练习

右手臂直肘支撑于地面上；同时双脚蹬墙，左手变拳，屈肘回抱腰间，进行静力支撑练习；目视前方。（图 1-13）

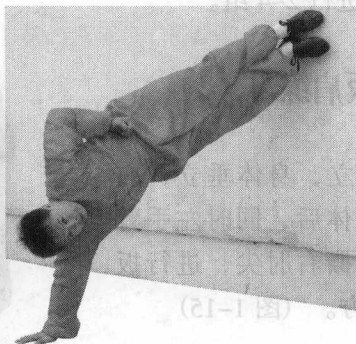


图 1-13

要点

撑臂有力，挺身直膝，呼吸自然；练习时间由短至长，初练时由 10 秒开始，逐步增加至数分钟；左右手臂互换练习。

第四节 肩 功**一、单人锁肩练习**

双脚开步站立，身体垂立；右臂直肘横摆于体前，同时左臂屈肘卡锁右肘处，进行静力锁肩练习；目视前方。（图 1-14）

要点

右手臂紧贴胸部，左手臂卡锁有力；左、右手臂互换练习；每组练习 3~5 分钟，进行 2~4 组。



图 1-14

二、单人扳肩练习

双脚开步站立，身体垂立；右手臂屈肘上摆至体后，同时左手臂屈肘向后静力扳撕右肘尖，进行扳肘练习；目视前方。（图 1-15）

要点

手臂屈肘紧贴头部，扳撕用力



图 1-15