

武术参考资料之二

形 意 拳

下 册

周永祥

山东师范学院体育系

1979.12

目 录

一、纹山炮	2
二、五花炮	6
三、对劈拳	17
四、拾手艺	45
五、散手对练	61
六、十二横接	108
七、八势	120
八、综合形意	128
九、后记	155

目 录

一. 纹山炮	2
二. 五花炮	6
三. 对劈拳	17
四. 拾手艺	45
五. 散手对练	61
六. 十二横接	108
七. 八势	120
八. 综合形意	128
九. 后记	155

绞山炮

绞山炮
动作名称

预备:

1. 并步站立, 两臂下垂, 看前方 (图 1-①)。

2. 左脚向左跨步, 两手握拳抱于腰侧, 拳心向上,

两腿下蹲成马步看前方 (图 1-②)。

一右炮拳

四左推肘右崩拳

二左劈拳

五左炮拳

三右劈拳

六右炮拳

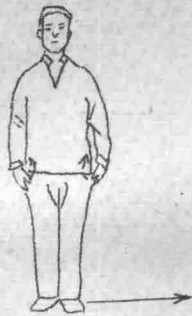


图 1-①



图 1-②

动作说明

(甲) 一右炮拳

重心左移成左横裆步; 左拳屈肘架于左上方; 拳眼斜向下, 高与头平; 同时右拳向前冲出, 拳眼向上, 高与胸平, 看前方 (图 2)



图 2

二左劈拳

重心右移，身体半面右转，成右横裆步；同时右手变掌按于腹前，左拳变掌随之向前劈出，掌心斜向前，高与肩平，看前方（图3）



图 3

三右劈拳

重心左移成左横裆步，随之身体半面左转；同时左手下按于腹前，右掌随之向前劈出，掌心斜向前，高与肩平，看前方（图4）



图 4

(乙)回左推肘右崩拳

身体稍跪；左掌经胸前稍向右推，高与胸平，右掌握拳向前下方冲出，拳眼向上，高与腹平，看右拳（图5）。



图 5

五左炮拳

重心右移成右横裆步，右拳屈肘架于右上方，拳眼斜向下，高与头平，左掌变拳随之向前冲出，拳眼向上，高与胸平，看前方（图6）。



图 6

绞山炮



图 7

六右炮拳

重心左移成左槐梢步，左拳屈肘架于左上方，拳眼斜向下，高与头平；同时向前冲出右拳，拳眼向上，高与脚平，看前方（图7）。

对 练

（从侧西拍照便于看清两人动作）

预备式：两人西对站立相距一步，甲立南，乙立北。

1. 并步站立

2. 马步抱肘

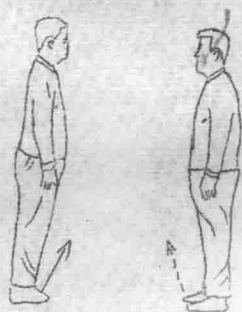


图1—(1)

一. 甲右炮拳

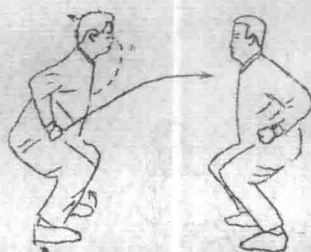


图1—(2)

一. 乙左推肘右崩拳

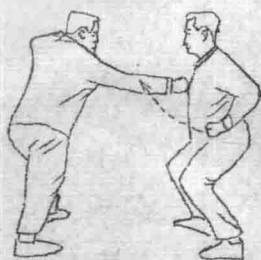


图2—(1)



图2—(2)



图2—(3)

二.甲左劈拳



图3—(1)

二.乙左炮拳

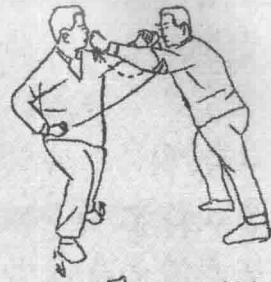


图3—(2)

三.甲右劈拳



图4—(1)

三.乙右炮拳



图4—(2)

四.甲左推肘右崩拳

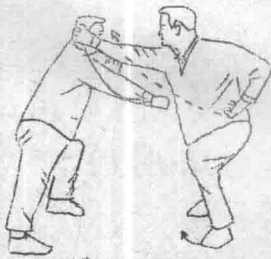


图5—(1)

四.乙左劈拳



图5—(2)

五.甲左炮拳



图6—(1)

五.右劈拳

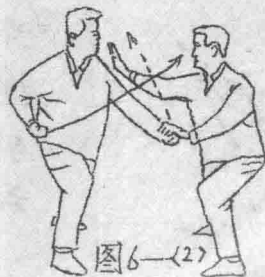


图6—(2)

五花炮

六.甲右炮拳(同前)

六.乙左推肘右崩拳(同前)

两人循环练习,时间次数不限。结束动立起还瓦。

五花炮 (动作名称)

预备: 三体式

第一段(甲)

- 一.歇步双捋掌
- 二.左托右横左崩拳
- 三.顺步右钻拳
- 四.歇步双捋掌
- 五.右托左横右崩拳
- 六.顺步左钻拳
- 七.回身式 八.左劈拳

第二段(乙)

- 一.撤步右劈拳
- 二.右下外格
- 三.右上外格
- 四.撤步左劈拳
- 五.左下外格
- 六.左上外格
- 七.回身式 八.左劈拳

循环对练,甲作乙动,乙作甲动,时间次数不限,但须到开始位置行止。

个人单练时,甲至六顺步左钻拳,加回身式,左劈拳接练第二段,到六左上外格时,加回身式,左劈拳,两脚并拢还瓦。

动作说明

预备: 三体式(说明同上册)

五行炮(图1)

第一段

一.歇步双捋掌

身体微左转,左脚前移脚尖外展,右脚向前带步,两掌随转身下捋;同时两腿下蹲成歇步,右掌高与肩平,左掌按于右肘内,眼看前方(图2)。



图1



图2

二、左托右横左崩拳



图3—①

1. 身体稍立起，右脚前上一步，左掌随之向前上方托出(虎口向上)，高与眼平；同时右掌落于右胯旁，掌心向下，眼看前方(图3—①)。



图3—②

2. 右脚前移，左脚向前带步，右掌握拳收左臂下向前上方横击，拳心斜向内，高于眼平；同时左掌握拳置于右肘内，拳心向下，眼看前方(图3—②)。



图3—③

3. 右脚前移，左脚前带步；同时左拳向前崩出，高与胸平，拳眼向上，右拳随之收于腰侧，眼看前方(图3—③)。



图4

三、顺步右钻拳

右脚前移，左脚带步，左拳变掌按于胸前；同时右拳经左腕上向前钻出，拳心斜向内，高与鼻尖平，左掌随之按于右肘下，眼看前方(图4)。

五花炮



图 5

四歇步双将掌

身体微右转，右脚尖外展，左脚向前带步，两掌随之下捋；同时两腿下蹲成歇步，左掌指高与肩平，右掌按于左肘内，眼看前方(图5)。



图 6—①

五右托掌左横右崩拳

1. 身体稍立起，左脚前上一步，右掌随之向前上方托出(虎口向上)高与眼平；同时左掌落于左胯旁，掌心向下，眼看前方(图6—①)。



图 6—②

2. 左脚前移，右脚向前带步，左掌握拳顺右臂下向前上方横击，拳心斜向内，高与眼平；同时右掌握拳置于左肘内，拳心向下，眼看前方(图6—②)。



图 6—③

3. 左脚前移，右脚前带步；同时右拳向前崩出，高与胸平，拳眼向上，左拳随之收于腰侧，眼看前方(图6—③)。

六顺步左钻拳

左脚前移，右脚向前带步，右拳变掌按于胸前；同时左拳经右腕上向前钻出，拳心斜向内，高于鼻尖平，右掌按于左肘下，眼看前方(图7)。



图 7

七回身式

重心右移，左脚尖里扣，身体右后转，右脚尖外展；同时两拳收于腰侧，眼看前方(图8)。



图 8

八左劈拳

1. 右脚前移，左脚向右脚并拢，两腿半蹲；同时右拳经心口向前钻出，拳心向上，高与鼻尖平，左拳随之置于右肘内，拳心向上，眼看前方(图9-①)。



图9-①

2. 左脚向前上步，右脚带步；同时右拳变掌按于膝前，左拳变掌随之向前劈出，眼看前方(图9-②)。

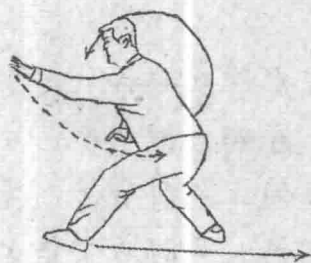


图9-②

五花炮



图 10

第二段

一撤步右臂拳(猴形)

身体左转，左脚后撤一步，右掌随之向下，经后向上、向前劈掌，高与头平，掌心斜向前；同时左掌落于腹前，眼看前方(图10)。



图 11

二右下外格

重心后移，成右虚步，右臂内旋，屈肘下落，用右掌向下、向右外格，掌指斜向下，掌心向外，高与腰平，眼看右掌(图11)。



图 12

三右上外格

左脚后移，右脚后带步，成右虚步，右臂外旋右掌向上，向右外格，拇指一侧斜向上，掌心向内，高与头平，眼看前方(图12)。



图 13

四撤步左臂拳(猴形)

身体右转，右脚后撤一步，左掌随之向下、经后向上向前劈掌，高与头平，掌心斜向前；同时右掌落于腹前，眼看前方(图13)。

武术参考资料

五. 左下外格

重心后移成左虚步，左臂内旋屈肘下落，用左掌向下、向左外格，掌指斜向下，掌心向外，高与腹平，眼看左掌(图14)。



图14

六. 左上外格

右脚后移，左脚后带步，成左虚步，左臂外旋，左掌向上，向左外格，拇指一侧斜向上，掌心向内，高与头平，眼看前方(图15)。



图15

七. 回身式

左脚尖里扣，身体右后转，右脚尖外展，同时两掌变拳收于腰侧，眼看前方(图16)。



图16

八. 左劈拳

1. 右脚前移，左脚向右脚并拢，两腿半蹲；同时右拳经心口向前钻出，拳心向上，高与鼻尖平，左拳随之置于右肘内，拳心向上，眼看前方(图17-①)。



图17-①

五花炮

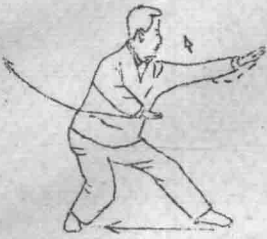


图17—②

2. 左脚向前上大步，右脚向前带步；同时左拳变掌内旋还右腕上向前劈出，掌心斜向前，右拳变掌内旋按于腹前，掌根靠肚脐，眼看前方(图17—②)。

结束动作

1. 并步半蹲对拳



图18—①

① 左脚与右脚并拢，身体立起，同时两臂左右平举掌心向上，肘部稍屈，眼看左前方(图18—①)



图18—②

② 两臂向上向胸前划弧，两掌握拳落于腹前，掌心向下；同时两腿半蹲，眼看左前方(图18—②)。

2 立起还原



图18—③

身体立起，两拳变掌，两臂落于胯两侧，掌心向内，身体半面右转成还原姿势(图18—③)。

对 练 武术参考资料

预备：甲乙侧面相对站立，相距两步，甲在南面向东，乙在北面向西（图1-0-0）。

甲乙均作三体式

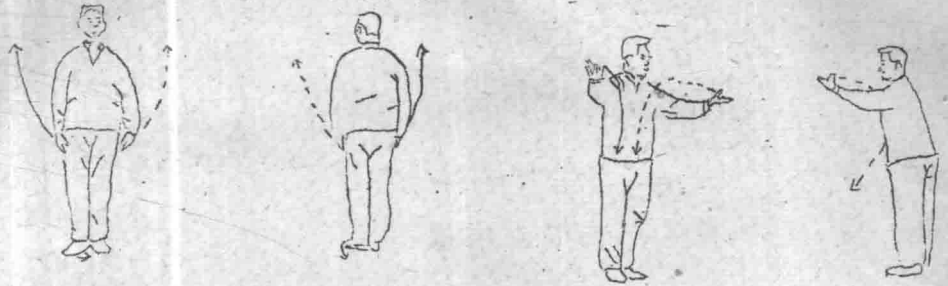


图1-0

图1-0

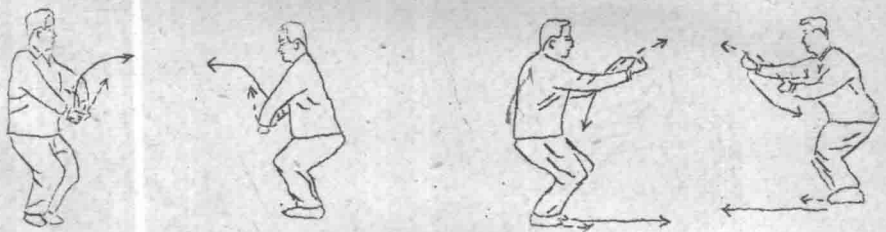


图1-1

图1-1



图1-2

五花炮

第一段(甲)

一歇步双捋掌



图2-①

二左托右横左崩拳



图3-①



图3-②

三顺步右钻拳

(乙) 第二段

一撤步右劈拳



图2-②

二右下外格



图3-③

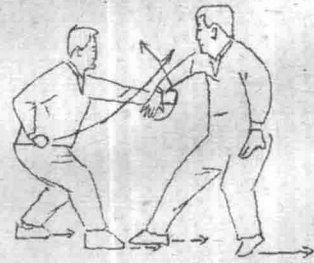


图3-④

三右上外格

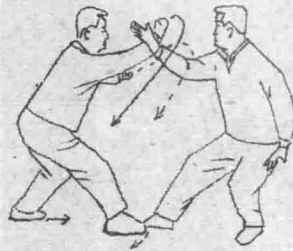


图4

四. 歇步双拐掌

四. 撤步左劈拳

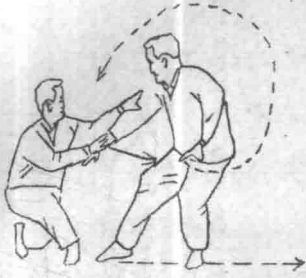


图 5—①

五. 右抱左横右崩拳



图 5—②

五. 左下外格

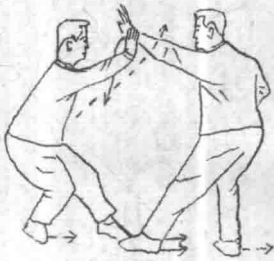


图 6—①

六. 顺步左崩拳



图 6—②

六. 左上外格



图 6—③

六. 顺步左钻拳

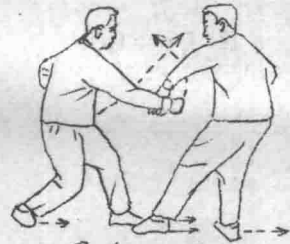


图 6—④

六. 左上外格



图 7