

ZHONGGUO CHUANTONG WUSHU
MINGQUAN XILIE

NAN  QUAN

中国传统武术
名拳系列



武兵

著

南拳



NANQUAN

中国传统武术
名拳系列

武兵 著

南
拳



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

南拳/武兵著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2016. 4
(中国传统武术名拳系列)
ISBN 978-7-5337-6669-6

I. ①南… II. ①武… III. ①南拳-套路(武术)
IV. ①G852.131.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 101035 号

南拳

武兵 著

出版人: 黄和平 选题策划: 岑红宇 责任编辑: 岑红宇 杨都欣
责任校对: 刘莉 责任印制: 廖小青 封面设计: 朱婧
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533323

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 13.75 字数: 180 千
版次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6669-6

定价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究



作者简介

武兵,武术学者,北京武兵武术学堂主讲,中国共产党党员。北京体育大学毕业,中国武术段位高段,国家级裁判,高级教练,两翼拳第5代传人。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套路、散打总教练,大同市武兵武术学校校长兼总教练,北京体育大学成教部散打主教练,北京航空航天大学北海学院武术教授等职。

出生于武术世家,历经武术界多位名家指导,勤修静悟,分别在国内、国际各类大赛中荣获武术套路、武术散打冠军24个。

在全国武术专业杂志《武当》《少林与太极》《中华武术》《武魂》《武林》《精武》《搏击》《拳击与格斗》《武术家》《文武中国》《全球功夫》等刊物发表了300余篇武学作品,并多次荣获全国武术有奖征文大奖。

分别在北京体育大学出版社、人民体育出版社、山西科学技术出版社及台湾大展出版社出版武学专著16本及VCD和DVD教学光盘多张。

前言

传统武术是中国武术的重要组成部分,其扎根于民间,具有浓郁、古朴的武术神韵,是武术宝库中的精华。

随着“世界传统武术锦标赛”“全国传统武术比赛”及“CCTV-5武林大会”的举办,传统武术得到了重视与发展。当下,中国武术要深化“大武术观”的认识,树立大武术观念、营造大环境、形成大团结、推动大发展。

在大力弘扬中国传统武术之际,为迎合大武术的发展,满足国内外众多酷爱传统武术练习者的需求,现将笔者钻研、习练多年的中国传统武术撰写成“中国传统武术名拳系列”。该套书所介绍的名拳,都是经国家武术院审核,按照“源流有序、拳理清晰、特点突出、自成体系”的16字方针,认定流传各地的129个武术拳种中的精品。

“中国传统武术名拳系列”共有5本,分别是《少林拳》《弹腿拳》《劈挂拳》《八极拳》《南拳》,单本成册,每本图书都力求做到图示精确,文字精准,通过图文并茂的形式来激发读者和学练者的学习兴趣。写作风格独特,分别从拳术概述、拳术精华功法、拳术套路展示、拳术技击解招、拳术拳理通览及拳术学练指点等方面加以阐释和表现,整套丛书纵横交错、精言细理地呈现传统武术,让读者一看就懂,一学便会。

受校训“追求卓越”的耳濡目染,以及相伴着“一生只做武术人”的志向,笔者欲把所撰之图书创作为精品,于是,在创作过程中时有感动,感动于武术本身,也感动于武术之外。但因自身的武学境界所限,也许会书不尽言,言不尽意,还望广大行家里手多加斧正。

一部好的武术专著,对于传承武术意义重大。作为武术人的笔者,心存夙愿,能文能武是我毕生的追求,面对“文者不武,武者不文”之现状,始终按捺不住创作的冲动。虽说冲动是魔鬼,但在创作中,这种冲动是必需的。

带着创作的冲动,去引爆创作的激情;带着激情去创作,其作品必定是有血有肉的。笔者会不断地努力,力争写出更多的武学作品,以飨读者。

成书之际,特别要感谢王天增、武万富、王祖金、白枝梅、王宏强、武冬、于三虎、伍军红、刘一鸣、武晨希和武喆或等,没有他们一直以来的关心、支持和帮助,就没有这套丛书的面世。

作者

目 录

第一章 南拳概述	1
第一节 南拳的起源与发展	1
第二节 南拳的主要技术内容	8
第三节 南拳的特点与风格	9
第四节 南拳的劲力与发声	12
第五节 南拳五杰	14
第二章 南拳精华功法	23
第一节 南拳扎马功	23
第二节 南拳铁桥功	26
第三节 南拳发声功	37
第三章 南拳套路展示	40
第一节 南拳套路名称	40
第二节 南拳套路的基本动作	42
第三节 南拳套路动作说明	68
第四章 南拳技击解招	126
第一节 南拳搏击制胜秘诀	126
第二节 南拳实战技法解析	130
第五章 南拳学练指点	185
第一节 “冬练三九,夏练三伏”的讲究	185
第二节 武术人安享百年有妙法	192
第三节 武术谚语精言赏析	198
附录 武术裁判员管理办法	207



第一章 南拳概述

第一节 南拳的起源与发展

一、南拳的流派发展

南拳是流传在我国长江流域和长江以南各地区拳术流派的统称。研究证明,“南拳”作为武术词语,最早出现于明代隆庆二年(1568年)郑若曾所著的《江南经略》,在“拳法论述”一节中曾记载有南拳流派;清代《小知录》中记载的11个拳种中就有南拳,记载中描写,在明代有“使拳之家十一”,“使枪之家十七”,其拳有“赵家拳”“南拳”“勾挂拳”“披挂拳”……可以得知,南拳在我国已有400多年的历史了。

南拳的特色是由旧时我国南方人的身形特点所决定的。因为旧时南方人身材一般比较短小精悍,做武术动作进退灵巧机敏,肌肉爆发力好,与北方人身材高大、擅腿远攻的特点形成鲜明的对比。南拳主擅拳法,手法严密细腻,桥法多变,上肢招式连变,动作紧凑,刚拳大力;下肢双脚十趾抓地,落脚生根,步稳势烈,刚健有力。南拳演练讲究势正力整,劲道浑厚,气势夺人,发声呼喝,内外合一,以气催力,以声助势,攻防明显,身法多变,硬桥硬马,稳扎稳打,拳风威武雄壮,气势磅礴,大有“呼喝则风云变色,开拳则山岳崩颓”之势,但腿法相对较少,故中国武术有“南拳北腿”之说。

南拳的流派和拳种很多,主要分布在我国广东、福建、广西、湖南、湖北、江西、江苏、浙江、四川等地,其中,又以广东、福建发展得最为“枝繁叶茂”。随着时间的推移,南拳逐渐发展壮大形成两个主要流派,即广东南拳和福建南拳,二者堪称南拳之双雄。

1. 广东南拳

广东南拳主要是由五大名家和十三名拳组成,五大名家指洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳及莫家拳,十三名拳包括蔡李佛拳、咏春拳、侠拳、白眉拳、南枝拳、儒拳、佛家拳、刁家拳、朱家拳、岳家拳、昆仑拳以及练步拳和练



手拳。其间尤以洪家拳、蔡李佛拳和咏春拳最为流行。广东南拳器械主要有子午连环棍、金锁连环双刀、单头棍、双头棍、蔡家大耙和长矛大刀等。

洪家拳是名列广东南拳之首的拳种,相传是由清朝末年洪熙官所创。洪家拳的主要代表套路有铁线拳、工字伏虎拳、虎鹤双形拳、五形拳、十形拳等。主要器械套路有洪家伏虎凳、洪家双刀、铁包金棍和六合棍对练等。

洪家拳的特点是动作浑厚朴实,步法稳健,招式刚烈,以气催力,以声助力。上肢动作较多,腿法较少,其手法刚猛沉重,多桥法,主要有沉桥、圈桥、缠桥、截桥、劈桥;擅标手,以短劲攻击;在马步上有硬马的风格,以子午马、吊马、四平马、麒麟马、二字拑阳马等为主。

其余四家名拳的特点也清晰分明,各有特色。如刘家拳的特点是进退快速,攻守兼备,灵活多变,多短桥、短马;蔡家拳的特点是暗中出手,以短打为主,沉肘、护肘,常发短劲,刚中有柔;李家拳的特点是长桥大马,出拳、收拳疾快,多跳跃,擅腿法,动作幅度大,进退灵活;莫家拳的特点是侧身斜肩,桥、马出众,沉肩落臂,莫家拳还有一脚胜三拳之说,是南拳中一个十分特别的门派,它主要特点是以脚攻击目标为主,脚法有撑鸡脚(穿心腿)、虎尾脚(后蹬腿)、低钉脚、钩镰脚、侧踢脚、双飞脚、旋风脚等。莫家拳的手法,大多是走重手,以碎喉、插眼、撩阴等手法为主。

武术名家林世荣创编的虎鹤双形拳,因套路内容丰富、风格独特,编排结构精妙,布局合理,因此成了广东南拳的代表。虎鹤双形拳最著名的绝技是虎鹤十绝手,即挖眼、封喉、抱颅、轰耳、破裆、反筋、抓指、卸骨、断臂和点脉。此十大绝手,易致人伤残,故历代高师密而不轻传,精熟此技者可谓凤毛麟角。

虎鹤双形拳中另有一绝技,即点脉技。凡人一身筋血,其大而露者莫过于颈动脉,与股动脉、腹动脉、臂动脉和腕动脉并称为五大脉门,其或破或裂或塞或闭,皆可致人死亡,故练习者不可轻易使用此技法。

新中国成立后,虎鹤双形拳套路成为全国高等体育院校的武术教材,并流传全国。

蔡李佛拳是广东南拳的主打拳种,是由广东新会崖门镇京梅村人陈享(1806—1875年)于道光十六年(1836年)创立,后来他开设蔡李佛拳洪圣馆授徒。蔡李佛拳起源岭南,足迹遍及亚洲、欧洲、美洲、大洋洲的国家和地区,历经170多年的发展和传播,如今已蜚声海内外,于2008年被列入国家

第二批非物质文化遗产目录。目前,全世界将近有40个国家和地区成立了蔡李佛拳的总会和分会。

蔡李佛拳套路有小梅花拳、平拳、五行拳、虎拳、白模拳等。其特点是身正腰活,肩松臂灵,步稳腿疾,桥法全面,招式连环,劲力充沛,刚柔相济,呼气助力等。讲究“迟人后动,招法先至”。

蔡李佛拳在发声上颇有讲究,一般虎爪发“域”声;踢脚时发“嘚”声;出拳时发“嗌”声;蛇形动作发“吓”声;鹤形动作发“鹤”声;最为常见的发声为“嘚、域、嗌”,故听到此三声,便知是蔡李佛拳。

咏春拳又称“永春拳”,据传起源于清朝中期,早年间流行于广东、福建各地。关于它的起源有两种说法,一种说法是,因为此拳传于福建永春县,为该县严三娘所创,以地名为拳名,故名永春拳;另一种说法是,此拳由对南少林武功非常了解的武术大师五枚师太所创立,后传授于其弟子严咏春,故名咏春拳。咏春拳的拳套比较少,只有小念头、寻桥、标指、八斩刀、六点半棍法等内容。其拳势紧凑,手法多变,属于短打之中的优秀拳种。

2. 福建南拳

福建地处中国的东南沿海,这里群峦叠翠,溪流纵横,风景秀丽,数千公里的海岸线蜿蜒曲折、绵延不绝。在周朝时,福建的先民们形成了七个大部落,历史上称为“七闽”。到了唐初,由于增设了“漳州”,因此被称为“八闽”。

福建人杰地灵,历史上政治家、思想家、军事家、武术家等名家辈出,灿若星河。我国最早、最全面的一部军事著作《武经总要》的主要编撰者,宋朝名相曾公亮就是福建人;另一部重要军事著作《续武经总要》的编撰者明朝抗倭名将俞大猷也是福建人;此外,史称“出将入相,南渡第一名臣”的抗金名相李纲、民族英雄郑成功以及清朝首位汉人大学士洪承畴、收复台湾的施琅和禁烟先驱林则徐等也都是福建人。

福建南拳主要有五祖拳、太祖拳、咏春拳、福州鹤拳、永春白鹤拳、五行拳、地术犬法(地术拳、狗拳)、连城拳、达尊拳、龙尊拳、虎尊拳、罗汉拳、南佛拳、金狮拳、青龙拳、蛇拳、猴拳、鸡拳、牛拳、梅花拳、花拳、五枚拳、文拳、畚族拳、女人拳、二郎拳、俞家拳、开元拳和宋江阵(集体拳)等。

福建南拳有两种风格,一种是长手、长桥、大马,长于进攻;另一种是短手、短桥、狭马,利于防守。



福建南拳中的五祖拳是福建南拳最具影响力和代表性的一个拳种,它动作简洁,步法稳固,手法密集,拳势激烈,讲究短打近攻。

太祖拳颇有帝王风范,古朴实用,步型偏高,招短势险,稳扎稳打,劲力刚猛,气势夺人,讲究刚、猛、紧、稳、小五字诀。

福州鹤拳是福建南拳中又一别具特色的名拳,是从永春白鹤拳演变而来,经过历代拳家的传承和发展,逐渐演变成飞鹤拳、鸣鹤拳、宗鹤拳、食鹤拳这四种不同的鹤拳。飞鹤拳动作灵活,舒展大方;鸣鹤拳以身催力,激烈刚猛;宗鹤拳善用“宗劲”,刚柔相济;食鹤拳轻巧快捷,灵活多变。鹤拳讲究三正,即头正、身正、马正,三到即意到、气到、力到,三重即重桩马、重劲力、重速度。

地术犬法也叫“狗拳”,是福建南拳的稀有拳种,该拳主要模仿狗的窜、蹦、扑、跃、翻、滚、仰、撑、立、卧、闪、抖等动作形象和特点,结合武术的攻防要义而组成的拳术。狗拳主要有上、中、下三盘功法,上盘多擅手法,中盘多擅腰法,下盘多以跌、扑、滚、翻、窜、绞、剪、错等技法为主,也是该拳的技击灵魂。狗拳讲究六字要诀,即奇、速、轻、巧、变、硬。奇是以奇奏效,速是以快取胜,轻是技法轻灵,巧是巧妙借力,变是灵活多变,硬是身坚如铁。

福建南派武术中的器械主要有五祖棍、单头棍、七步槌、藤牌刀、虎尾枪、柳公拐、伏虎叉、鹿茸画戟、蜈蚣刀、烟杆、子母棍、北斗金钱钩、日月乾坤刀、铁耙、滚地单刀、滚躺双刀、板凳术、大刀等。

此外,还有浙江南拳,主要包括有洪拳、黑虎拳、温州南拳、台州南拳、金刚拳、四门拳、连步拳、五虎拳、三步鹤拳、罗汉神打拳、梅花拳、八仙拳、天罡拳、地罡拳和船拳等;浙江南派武术器械有四门棒、梅花棒、青龙棍、打虎棍、丈二棒、铁尺、板凳花和铜铜等。

湖北南拳主要有岳家拳、洪门拳、鱼门拳、孔门拳、水浒门拳、熊门拳、严门拳、窄门拳、佛门拳、苗族拳、风门拳、水门拳和火门拳等。

四川南拳,主要有僧门拳、赵门拳、杜门拳、洪门拳、化门拳、字门拳、会门拳和岳门拳等八门拳;另有峨眉拳、余门拳、化门拳、白眉拳、火龙拳、青龙拳、缠丝拳和鸳鸯腿等。

湖南南拳主要有巫家拳、薛家拳、洪家拳和岳家拳等。

江西南拳主要有字门拳、硬门拳、三十六路宋江拳、客家拳和虎拳等。

广西南拳主要有周家拳、屠龙拳和小策打等。

江苏南拳目前流行的只有阳湖拳(又名“常州南拳”)、佑家拳和唐手拳。

南拳在武术中可谓独树一帜。新中国成立后,南拳作为中华武术的重要组成部分得到了长足的发展。

1958年9月,中国第一届武术协会邀请一批武术专家经过反复讨论,起草了中国第一部以长拳、南拳、太极拳为竞赛内容的《武术规则》。

1960年,国家将南拳列为武术竞赛的主要项目之一,在历年全国性的武术表演赛中都占有重要地位。

1961年后,广东南拳中的虎鹤双形拳被编入了全国体育院校通用教材。

1989年,中国武术协会受亚洲武术联合会的委托,组织部分专家创编了《南拳竞赛套路》。同年,国际武术联合会推出了第一套国际武术竞赛套路,其中包括南拳、长拳、太极拳、刀术、枪术、剑术、棍术等七个竞赛套路。为南拳进入洲际比赛奠定了基础。从此,南拳得到了广泛的流传,不仅在中国内地及港、澳、台有深厚的传习基础,还远及东南亚、日本、澳大利亚和欧美等地,历久不衰。

1990年,第十一届北京亚运会武术比赛中,南拳首次被列入亚运会竞赛项目,共有十一个国家和地区参加了此次比赛。比赛项目设有男女南拳、男女太极拳、男女三项全能(长拳、长兵、短兵)。

1992年初,中国武术研究院、中国武术协会又组织部分南拳专家及优秀运动员创编了南棍、南刀的竞赛套路,并将其作为我国第七届全国运动会武术比赛的规定套路。南刀是南派各类刀术的总称,南棍是南派各类棍术的总称。

1996年,由原国家体委武术研究院、国家体委武术运动管理中心审定出版了《中国南拳系列套路》,全书包括初级南拳、中级南拳、高级南拳、南刀竞赛套路、南棍竞赛套路、南枪、南叉、单头棍等8个套路。该书是由近30名南派武术专家、学者、名师经过一年多的努力编写而成的,对南拳的普及、发展和提高起到了很大的推动作用。

1997年,根据《中国武术段位制》实施的具体要求,原国家体委武术研究院和国家体委武术运动管理中心又审定通过了包括南拳、南刀、南棍在内的南拳类规定考评技术体系,南拳成了中国武术段位制考评的正式项目



之一。

2013年6月,第三套《国际武术竞赛套路》出版,此举旨在更好地普及、推广、提高、发展国际武术运动,其中包括南拳、南刀、南棍三个南派武术套路,足见国际武术联合会对南派武术的重视。

至此,在世界武术锦标赛、世界传统武术锦标赛、世界青少年武术锦标赛、亚锦赛、亚运会以及全运会、全国武术锦标赛等各种大型赛事中,都有南拳、南刀、南棍的比赛项目。南拳已与长拳、太极拳共同构成了三足鼎立的竞赛新格局,展示出南拳良好的发展前景。

二、南拳的技术发展

传统南拳的主要组成内容有冲拳、劈拳、抛拳、鞭拳和撞拳等拳法;截桥、圈桥、劈桥、穿桥和滚桥等桥法,弹腿、蹬腿、踹腿、钩腿、钉腿、踩腿和摆腿等腿法,且多为屈伸性的腿法,即高不过头、中不过腰、低不过膝;步型有四平马、单蝶步、骑龙步、跪步和麒麟步等。

南拳的身型可分为两大类,一类是含胸拔背,沉气敛臀,短桥小马,发短劲;演练时要求吸膀蓄劲,沉肩屈臂,先收后放,动作紧凑;一类是挺胸坚腰,收腹敛臀,长桥大马,发长劲;演练时要求身正步稳,动作展开,刚劲有力,节奏分明。

南派武术中的主要兵器有双匕首、单刀、单剑、双剑、双刀、雨伞、行者棍、五郎八卦枪棍、五点梅花棍、洪门棍、春秋大刀、斩马刀、大耙、铁尺、扇子、三节棍、拐、板凳、蔡阳刀、铁包金棍、十八拦枪、护手刀、七星刀、单鞭和双鞭等。

南拳衍变发展至今,已有传统南拳、自选南拳、规定南拳三大类,以及南刀、南棍等南派器械、对练、功法及实用技法等体系内容。

南拳的特点是动作刚健朴实,上肢动作较多,腿法、跳跃随之发展起来,并越来越受到重视,以及因势呐喊,以声助气,以气催力,步法稳固,拳势猛烈,这些都赋予了南拳阳刚的特点。

传统南拳多是一些实战技法的总结和串编,路线布局大多单一、短小;而竞赛南拳套路在武术竞赛规则的指导下,动作编排突出高低、对称、上下的配合,讲求节奏韵律的变化,在套路的路线布局上注重匀称,将演练线路均匀分布在长14米、宽8米的场地上,使其更具有观赏性。

南拳竞赛套路,动作紧凑、步法稳固、腿法较多、身居中央、稳马硬桥、脱肩团胛。在演练技巧上也提出了一系列的要求,即手与眼合、眼与心合、肩与腰合、身与步合、上与下合,要手到、身到、步到,目随手动,传神于目,力从腰生。要求手眼身法步、精神气力功的配合协调,在发声上做了要求和规定,更好地达到助威势、助劲力、助形象的效果。

1996年,南拳被改为自选拳术套路,并对其进行了“指定动作”的要求,在套路内容的规定上出现了与以往不同的内容,如套路中必须有拳、掌、勾三种主要手型和弓步、马步、虚步、跪步、独立步五种步型,并做出了具体次数的规定,对手法、肘法、桥法、步法也有所要求。同时,根据竞赛规则和规程要求选择“指定动作”。九运会采用的“指定动作”,其动作的改进主要以跳跃旋转度数为主。

自1996年规则实施以来,“指定动作”共有“八运会”与“九运会”两套标准。

2002年,在全国武术冠军赛上试行了新的比赛规则,对南拳产生了比较大的影响。新规则的试行,首先突破了传统的武术竞赛规则,设置了难度系数分值,采取分组打分的办法,可量化评分。因此,难度动作的增加,提高了南拳比赛的观赏性,增强了可比性和区分度,有利于赛场上的公平竞争。

2004年,十运会将“指定动作”改为“难度动作”。根据对“难度动作”构成元素的统计分析,结果表明构成“难度动作”的单个难度元素主要是腿法、跳跃翻腾及平衡三大类。规则确定的“高、难、美、新”的技术发展方向既是技术发展的方向,也是武术运动员竞技制胜的基本要素,它影响了整个竞技武术套路的全部内容,因此对现代竞技南拳的发展也产生了较大的影响。

现代竞赛南拳套路,在保留南拳的主要传统动作和特点外,还增加了腿法、跳跃、跌扑、滚翻等动作,符合现代武术套路规则的具体要求。南拳将沿着“高、难、美、新、稳”的技术方向发展下去。

竞赛规则对所有南拳难度动作的技术规格、完成质量、难度是否准确都有明确的扣分标准。比如,跳跃动作中未腾空或转体度数不符合规定或起跳步数超出规定的则没有动作难度分值,马步、虚步过高,未接近半蹲,要被扣除0.1分等具体要求,因此难度动作首先是规格要达到高标准。

竞赛规则的演变促进了竞赛南拳的技术发展,难度动作以及难度连接



动作的出现,促使运动员必须具备更高的身体素质和更好的专项能力。

2012年出台的《武术套路竞赛规则与裁判法》规定,自选项目套路中的南拳至少包括虎爪一种手型,挂盖拳、抛拳两种拳法,滚桥一种桥法,弓步、仆步、虚步、蝶步、骑龙步五种步型,麒麟步一种步法,横钉腿一种腿法。

规则规定,现行的自选南拳、南刀、南棍竞赛套路中,要求有6个动作发声,其中包括3种以上的不同发声,发声多以“嘿”、“哇”、“嗷”、“嘚”等为主。

规则中对南拳的动作难度内容、等级、分值的规定如下:

A级:腿法是直身前扫腿540度,跳跃包括腾空飞脚、旋风脚360度、腾空外摆腿360度、侧空翻和原地后空翻,跌扑有腾空双侧踹和腾空盘腿360度侧扑。以上各项内容均得分0.20分。

B级:腿法是直身前扫900度,跳跃包括腾空飞腿向内转体180度、旋风脚540度、腾空外摆腿540度、单跳后空翻。以上各项内容均得分0.30分。

C级:跳跃包括旋风脚720度、腾空外摆腿720度;以上各项内容均得分0.40分。

规定南拳自选套路时间,成年人不少于1分20秒,青少年(含儿童)不少于1分10秒,南拳对练套路不少于50秒。

规定南拳的着装是无领、对襟上衣。男子的上衣为无袖,女子的上衣为短袖,均有七对直襟,周身有1厘米的边。下身要穿灯笼裤,松紧腰,横、立裆要适宜,并扎软腰巾或硬腰带。

自选南拳评分方法:满分为10分,其中动作质量分值为5分,演练水平分值为3分,动作难度分值为2分(包括动作难度分值1.4分和连接难度分值0.6分)。

传统南拳评分方法:满分为10分,其中动作质量分值为5分,演练水平分值为5分。

第二节 南拳的主要技术内容

南拳的主要技术内容包括手型、手法、步型、步法、腿法和难度动作等。

手型主要包括拳、掌、勾、指、爪和桥手等。

南拳的手法分为直臂手法和曲臂手法两种。

拳法主要包括冲拳、撞拳、盖拳、抛拳、挂拳、扫拳、鞭拳、插拳、架拳、劈拳等。

掌法主要包括标掌、推掌、劈掌、挑掌、拨掌、截掌、压掌、架掌、插掌、切掌等。

勾法主要有鹤顶手和鹤嘴手。

指法主要有单指和双指。

爪法主要有虎爪和龙爪。

中国武术讲究南桥北柱,手臂腕处至肘之间的小臂为桥,脚腕处至膝之间的小腿为柱。南拳的桥又称桥手,包括上桥和下桥,上桥为桡骨处,下桥为尺骨处。桥手要诀是“有桥断桥,无桥生桥”。桥法有长桥、短桥之分。直臂为长桥,屈臂为短桥。各种桥法主要有沉桥、切桥、劈桥、架桥、分桥、滚桥、圈桥、缠桥、盘桥、攻桥、膀桥、截桥、穿桥、抽桥等。

肘法主要包括压肘、顶肘、撞肘和担肘等。

步型主要包括弓步、马步、虚步、并步、开步、仆步、拐步、骑龙步、跪步、半马步、独立步、单蝶步和双蝶步等。

步法主要包括上步、退步、拖步、盖步、插步、麒麟步和跳步等。

腿法主要包括前踢腿、蹬腿、横钉腿、侧踹腿、踩腿、弹腿、铲腿、挂腿和前扫腿等。

难度动作主要包括旋风脚、腾空外摆腿、后空翻、腾空双侧踹、腾空盘腿跌、前滚翻、腾空飞脚和鲤鱼打挺等。

第三节 南拳的特点与风格

南拳是中国武术的一大流派,其内容丰富,特点显著,学练者数以万计,在国内外享有盛誉。

一、南拳的总体特点

南拳的总体特点是开步扎马,身居中央,八面进退,拳架严密,动作朴实、紧凑,手法灵巧、多样,拳势激烈,劲力刚猛,步法稳健,气沉丹田,桩步沉稳,腿法低暗,腰马合一,桥手灵变,坚硬有力,桥撞肘击。贴身近战技法丰富,力点准确,少跳跃、多短拳、擅标手、讲发声、须沉气。吸蓄闭气,呼发开声,贯气达梢。以形为拳,以意为神,以气催力,以招发力,发声助力,勇猛



剽悍,体现出以小打大、以巧打拙、以快打慢的技击特色。主张低腿不过膝、中腿不过肩、高腿不过头,动作以实战为主。

二、南拳的主要技术特点

1. 稳马硬桥

南拳讲究扎马,扎马就是桩步。马步桩是南拳扎马的基础。有大马桩、小马桩和半马桩之分。不论什么形式的桩步,都要求脚趾抓地、落地生根,强调“稳如铁塔,坐如山”。“手是铜锤,脚是马”,练好扎马,才能步稳力猛,腿重招灵。

桥是指小臂的运用方法,又称“桥手”。对桥手则要求肘臂刚硬,内蓄劲力。俗语说:“练得硬桥硬马,方能稳扎稳打”。

2. 脱肩团胛

脱肩,是指两肩有意识地向下沉坠,似乎将其向下离骨脱卸。团胛,是使肩胛骨向前微合,形成背拱之状。脱肩下沉,能助长臂肘的劲力。团胛前合,能使背收紧,有助于前胸的含虚,便于上体发出遒劲力道。

3. 直项圆胸

直项,是下颌里收,使颈项向上挺直,但切记不可僵硬。圆胸是胸微含,稍呈圆形。项直有助于胸、背、肩、肘的劲力合一,胸圆则有助于气息顺畅。

4. 沉气实腹

气沉丹田,使腹肌加以紧缩,促使臀部收敛。配合脱肩团胛、直项圆胸以及脚趾抓地,做到上下完整一体,周身劲力凝合到一处。蓄劲闭气与发劲开声交替作用,要求动作用腹式呼吸。

5. 五合三催

五合,是手与眼合,眼与心合,肩与腰合,身与步合,上与下合。三催是手催、步催、身催。大凡开步出拳都要身随步转,拳随腰发,收腹蓄劲,先收后发,蓄发互变。手法须灵活,步法须生根。运动时“手到、眼到、身到、步到”,目随手动,传神于目,示意于手。要求手眼身法步、精神气力功配合协