

ZHONGGUO CHUANTONG WUSHU
MINGQUAN XILIE

PIGUA QUAN

中国传统武术
名拳系列

武兵
著

劈挂拳



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

PIGUAQUAN

中国传统武术 名拳系列

武兵 著

劈挂拳



ARTIME
时代出版

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

劈挂拳/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 978-7-5337-6666-5

I. ①劈… II. ①武… III. ①拳术-套路(武术)-
中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 101072 号

劈挂拳

武兵 著

出版人:黄和平 选题策划:岑红宇 责任编辑:岑红宇
责任校对:盛东 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:合肥华星印务有限责任公司 电话:(0551)65714687
(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:11.5 字数:147 千
版次:2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6666-5

定价:26.00 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、武晨希和武喆彧等,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

◎

·
·
·

劈
挂
拳

·
·
·

◎

目 录

前言

第一章 劈挂拳概述	1
第一节 劈挂拳的起源与发展	1
第二节 劈挂拳的特点	5
第三节 劈挂拳的技术体系	9
第四节 劈挂拳套路教学的阶段、步骤与方法	10
第二章 劈挂拳精华功法	19
第一节 劈挂拳活肩功	19
第二节 劈挂拳活臂功	30
第三节 劈挂拳活腰功	39
第四节 劈挂拳活胯功	42
第三章 劈挂拳套路展示	48
第一节 劈挂拳的基本动作	48
第二节 劈挂拳动作名称	50
第三节 劈挂拳套路动作说明	52
第四章 劈挂拳技击解招	106
第一节 劈挂拳实用战例解析	106
第二节 实战制人先练胆	154
第五章 劈挂拳学练指点	160
第一节 练拳莫忘养生	160
第二节 惩戒不良习惯	163
第三节 实用知识通晓	167
第四节 学拳练功要略	171
附录 武术套路运动员技术等级标准	174

第一章 劈挂拳概述

第一节 劈挂拳的起源与发展

一、劈挂拳的起源

何谓劈挂拳？劈挂拳是由拳术的技术而得名，拳多以下劈、上挂手法为特色而闻名，双臂交错纵横，往来去翻腾，是一种擅长劲的传统武术拳种，是中国十大传统武术名拳之一，是中国传统武林的一朵奇葩，盛名久远。

劈挂拳，古代又称披挂拳、抹面拳，因多善用掌，故也称劈挂掌，是典型的长击远打类的中国传统武术拳种之一，具有放长击远和“一寸长、一寸强”的技击理论。讲究远则长击、近则抽打，大开大合，收放自然；要求猛劈快挂、长短兼备、手疾眼快，身捷步活，势高力猛，出手必中。有“彼不动我不动，彼若动我先动”“快打迟，巧打拙”“慢练调劲行气，快用发力制人”的说法。

劈挂拳在明代中叶就已经流传于民间了，究竟创于何时及由何人所创，史料中没有详细记载，但在明代军事家戚继光的《纪效新书》中对劈挂拳却有着精辟的论述。书中写道，“披挂横拳而其快也”，这是指劈挂拳之迅猛快捷；“活足朝天而其柔也”，这是指劈挂拳腿法之灵活，是对该拳“提膝护胸，伸足朝天，左右抹面（十字披红）”等腿法妙用之赞誉。戚继光在《拳经捷要篇》中，把“抛架子抢步披挂”一招列入“择其善者”而编成的三十二势长拳中。同时还吸收了劈挂拳中的埋伏势、倒骑龙、摧地龙、顺弯肘等单势动作，可见劈挂拳在军旅武术中的地位是很高的。

戚继光之后到清朝的百余年间，史料中没有关于劈挂拳的详细记载。

大约到了清朝嘉庆年间（1796—1820），河北沧州一带又有了劈挂拳的流传，此时劈挂拳已有盐山和南皮两支流派了。

（1）盐山一支传自清朝盐山小左庄左宝梅（1753—1818）。他传授的内容

是劈挂拳慢套和青龙拳。因其武德高尚,武技出众,故被人们尊称为“左八爷”。据传左宝梅是得艺于一位韩姓的僧人。后来左宝梅又将劈挂拳武艺传于潘文学。在潘文学主持盐山书院时,设文武课程教授学生,历时数载,武科人才济济,其中李云表和肖合成尤为出众。

黄林彪(1831—1907),字伟村,体魄健壮,才思敏捷,武艺精深,人送绰号“盖南京”,被尊称为“黄六爷”。他是李云表(标)、肖合成(萧合成)二位大师的武艺继承者,晚年收马凤图、马英图兄弟为徒传授劈挂拳武艺。

马凤图(1886—1973),字健翊,是通备拳艺的继承者和开拓者,凤图先生曾任甘肃、青海两省国术馆副馆长,新中国成立后任甘肃省武协主席等职。12岁师从黄林彪学艺10年,是劈挂拳门中受教最深的一位。

马英图(1898—1956),字健勋,新中国成立前任中央国术馆武术科科长,其素以“心狠手毒”著称,人称“马狼子”,他与胞兄凤图都是劈挂拳一代宗师。

继马氏二杰之后又有颖达、贤达、令达、明达等马家后人继承了劈挂拳。这一支劈挂拳经马凤图、马英图传播后在甘肃省及西北诸省流传最广。

(2)南皮一支传自清朝南皮县庞柳庄人郭大发(生卒年不详)。这一支传授的内容是劈挂拳的快套、挂拳等。郭大发早年在京城当保镖,因为武功精绝,后被诏入皇室,任皇宫禁军护卫官。晚年以教武为生,传艺于子郭长荣与其孙郭秀亭。还传教于邻村咎庄赵氏,赵氏自传三代至赵世奎。赵世奎在民国初年又把劈挂拳传给了郭长生。

郭长生(1896—1967),字恩普,因其演练的挂拳和劈挂拳快套又猛又快,故人称“郭燕子”。民国初期曾任曹锟总统府护卫,后来因不满官场黑暗而愤然回乡,南京中央国术馆成立后,任苗刀及武术教官。抗战期间闲居家乡,致力于武学研究。郭长生一生授徒较多,其中主要弟子有曹砚海、郭健伟、高玉清及子郭瑞林、郭瑞祥。其中,曹砚海于1928年在杭州打擂和1933年在上海国考时,均取得了第一名。

郭瑞祥(1932—2013),字慕秋,6岁起便随父郭长生习武,拜“武状元”曹砚海为义父,拜马英图为师。1947年,到国立体育专科学校上学。郭瑞祥先生文通武备,德艺双馨,是我国武术界少有的一位学者型武术家,被国家评为“中华十大武术名师”、中国武术九段。

郭瑞祥整理出版了《苗刀》《劈挂拳》《通臂二十四势》等多部武术专著及《劈挂刀》《疯魔棍》《通臂拳》等多部拳械音像制品,对劈挂拳的传承与发

展都起到了积极的推动作用。

1983年郭瑞祥先生被评为“全国优秀武术辅导员”,1984年应邀赴河北武术队任教,1985年被聘为河北沧州武术馆馆长,1996年被推举为中国沧州通臂劈挂拳研究总会会长。他的一生为中国传统武术的挖掘与整理、传承与弘扬做出了不可磨灭的贡献,被载入《中国大百科全书·体育卷·武术人物》。

二、劈挂拳的发展

1910年,天津中华武士会成立,把劈挂拳列为主要习练科目之一,传播于华北地区。民国以后,劈挂拳以沧县、天津、兰州、沈阳等地流传为盛。

1928年,南京成立中央国术馆,劈挂拳被作为研习演练的高级拳术。时任国术馆少林科科长武术大师马英图和国术馆特聘教授、武术大师郭长生,恰是当时沧州盐山、南皮两支劈挂拳的代表人物。二人一见如故,相互切磋技艺,求精合绝,使得两大支劈挂拳的拳技融合提升,有了质的飞跃。

新中国成立后,劈挂拳受到了国家的极大重视,被列为全国武术比赛的竞赛项目之一。之后劈挂拳有了很大的发展,现已遍及全国各地。在中国武术推向世界的当下,劈挂拳已在日本、英国、法国、俄罗斯等国家广泛传播。

1976年始,劈挂拳、疯魔棍、劈挂刀、苗刀在全国武术锦标赛、全国武术观摩交流大会、全国传统武术比赛上,屡有金牌得主,仅郭瑞祥的门人就有王志海、王华锋、马俊祥等高手。

1984年,沧州体委成立了沧州武术馆,郭瑞祥任馆长,设劈挂拳班,面向全国招生,学员来自29个省、市、自治区,劈挂拳被迅速传播到全国各地。

1987年,开始有日本、美国、韩国等国外的武术爱好者专程来到中国沧州学习劈挂拳。

1996年11月,成立沧州通臂、劈挂拳研究总会,推举郭瑞祥为会长,会后日本冲绳,韩国釜山,美国纽约,中国上海、北京、浙江、吉林相继成立了分会,使劈挂拳这一传统武技在全世界有了一个统一的组织,使劈挂拳成为知名度较高的拳种。

1998年,由国家武术管理中心、武术研究院整理创编了劈挂拳规定套

路,劈挂拳同太极拳、形意拳、八卦拳、通臂拳、八极拳、少林拳等被评为全国十大优秀传统武术拳种。

劈挂拳流传中并无器械套路,郭长生、马英图两位先辈为了使这一优秀拳种系统化、完整化,在20世纪30年代初编创了疯魔棍和劈挂刀,从而填补了劈挂拳系没有器械套路的空白。之后,郭长生又集古刀之精华,揉进了劈挂腰法和通臂步法,创编了较一路苗刀连击性更为突出的二路苗刀,此后苗刀也被视为劈挂拳系中的一个器械套路,体现了劈挂拳大劈大挂、风疾雨骤的技击风貌。后来,郭长生回归故里,继续对劈挂拳进行精修研求,进而总结了快、活、多变、力沉长的技术特点。

劈挂拳源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系。在传承过程中逐渐形成了西北劈挂与沧州劈挂两支,其风格特点大同小异。

西北劈挂有一路抹面拳、二路青龙拳、三路飞虎拳、四路太淑拳和大架子。

(1)一路抹面拳,主要以劈为主,进行腰、胯、步的基本操练。

(2)二路青龙拳,主要以挂为主,进行移步、抢门、出招的练习,行势多,技击手法密。

(3)三路飞虎拳,主要以动作遒劲、快速连贯为特点,具有长短兼顾之优点。

(4)四路太淑拳,主要融合了太祖拳、八极拳、戳脚拳等拳种的技法特点及通备拳的劲力,使拳法刚猛,暴烈骤变,体现了手脚齐动、上下合击、以腿脚为先、连环踢打的技击风格。

(5)大架子,是整个劈挂拳的基础,是产生四路劈挂拳及各种器械的总“母子架”。除了作为基本技术和基本动作练习外,是手、眼、身、法、步等劲力方面的主体。

沧州劈挂有挂拳、青龙拳、慢套劈挂拳、快套劈挂拳和炮锤五个套路。后两路劈挂拳知者寥寥,受传者更是无几了,所以不是很流行。

(1)快套劈挂拳,起落钻伏,突出一个“快”字。

(2)慢套劈挂拳,轱辘翻车,滚滚劈挂,突出一个“密”字。

(3)青龙拳,如游龙出水贯长虹,身法舒展潇洒,突出一个“长”字。

(4)挂拳,疾行高跳似闪电,突出一个“捷”字。

(5)炮锤,朴素浑厚,刚劲有力,突出一个“健”字。

一个拳种能够长期流传下来,其中重要的原因就是要有较为系统的技术方法和拳术理论来支撑,使之雄立于武林。猛劈疾挂、大开大合、体用兼备的劈挂拳即是一例。

劈挂拳在实战中,主张高来则挂,低来则劈,横来则拦,顺来则搬,主张“不招不架就是一下,犯了招架就是十下”,强调“一寸长一寸强”,以快打慢,以长制短,横拦斜击,闪进攻取。在训练中遵循“慢拉架子,快打拳,急发招”的训练步骤,以求达到学以致用目的。

在劈挂拳的传承中,不应忽视其技击本质,应该将劈挂拳的精髓拳理以及技法等精华部分都保留下来。如果忽略了劈挂拳中技击技术的传承,而主要集中体现套路的难、美等运动形式,那么就不能将劈挂拳中的技击技术更好地体现出来,也就失去了劈挂拳的技击本质。

有学者认为劈挂拳与通(臂)背拳同出一源。还有一支通备劈挂拳又称马氏通备劈挂拳,是马氏通备武艺体系的一个分支。马氏通备武艺是由马凤图、马英图等老一辈武术家于21世纪初期由通背拳深化提出的通备武艺体系的总称。

“通”指“通达”,“备”是“兼备”,即融通古今,兼备内外的劈挂拳术。概括起来就是“通神达化,备万贯一,理象会通,体用俱备”十六字要诀,注重轻重、刚柔、缓急、动静、虚实的转换。

因劈挂拳与通臂拳从技法、技理上也有许多相同之处,所以很容易混淆。现行武术竞赛规则规定:劈挂拳、通臂拳同属传统武术二类拳不同的两个拳种。

劈挂拳技法以劈、挂为主;通臂(背)拳技法以劈、拍、撩、摔、钻为主;劲力表现也有区别,以劈掌为例,劈挂拳是躯干有滚拧之劲;通臂拳是躯干有叠折之劲。当然,拳种之间也免不了要相互渗透和吸收,这也正是中华武术绵延不断的真实写照。

第二节 劈挂拳的特点

一、劈挂拳的劲力特点

所谓“劲力”包括“力量”和“内劲”。“力量”是指大脑神经支配下的肌肉收缩力。“内劲”是指在人的意识支配下产生于经络血脉之间运行的气血,

通过气息吐纳和肌肉的舒张、收缩而发出的内在的深层力。“力量”显示刚猛、僵硬、短促,而“内劲”则沉绵合整、圆活灵巧、柔松弹抖。人体本力越大,通过锻炼获得的内劲就越大。

劈挂拳的劲力主要有:

(1)开合劲:指以腰椎为中心,颈椎和尾椎两端开合带来如弓的屈伸劲。

(2)吞吐劲:吞劲指缩胸拔背如猛吞入食物的屈劲,吐劲指将收缩的躯干似醉汉吐酒一样猛然催发的伸劲。

(3)滚勒劲:滚劲指旋转臂膀如滚圆木头桩般对外力的化劲,勒劲指回手如勒马之缰绳将对方牵过来的带劲。

(4)劈挂劲:劈劲指手臂如斧下劈的劲,挂劲指掌臂似镰刀的挡截劲。

(5)鞭子劲:鞭杆似腰,鞭把似脚,鞭梢似手的抽打之劲,指周身发力,恰似鞭子劲。

(6)轱辘劲:指以腰为轴,两臂抡圆左右旋转如古代水井的轱辘翻扯劲。

(7)扭转劲:指以腰胯为轴,腰部和下肢左右转动的扭丝劲和旋转劲的总称。

劈挂拳注重力从腰发,运用胸部的开合吞吐和腰部的拧转折叠来配合两臂的运使。发力时要求臂、肩、胸、腰、背、胯、膝、腕各关节柔活自然,放松不拘,合蓄开发,势猛力柔,柔中含刚,躯干开合如弓,胸背吞吐如弦,发出之力如无影之箭,与上下肢及躯干的起伏拧转形成全身之力,以最快速度集中于一点,以腰为轴,走轮子劲和轱辘反扯劲。劈挂拳的劲力核心可用十六字归纳,即“大开大合,猛起硬落,轱辘翻车,如珠走盘”。劈挂拳的劲力是可以相互转化的,可刚可柔,刚柔有度。这样才能打出冷、脆、硬、弹、绵、长、软、急、巧等劲力,体现出劈挂拳的劲力特点。

二、劈挂拳的步法特点

劈挂拳的步法多为跨步、辗转步、激绞连环步(又称拖跟步、追击步、连环步)、绕步、弧形步、跟步、闯步等。行拳时步法灵活多变,快疾如风,形成了逢进必跟、逢跟必进、进跟连环、环环相套、敏捷疾速的独特风格。精纯的步法运用于实战时,常常会使对手处于被动局面,令对手防不胜防。

三、劈挂拳的技术特点

两臂调直,搂臂合腕,大劈大挂,放长击远,快如闪电,松肩舒背,回环折叠,前握后扣。左右拧转,吞胸凸背,缩身藏头,拧腰切胯,合膝钻足,收腹敛臀。大开大合,猛起快落,开如发炮,合如伏炮,上下展炸,翻腾不息,柔发刚至,劲力通透,顶头竖项,沉肩坠肘,含胸拔背,三体(肩、腰、胯)同动,三盘(上、中、下)一贯,叩齿舔腭,气息下沉,动作舒畅,神形合一。招疾多变,以快打慢,以长制短,闪进快取,虚实往返,招法珠连,速进猛攻,有“击中目标是小胜,打倒目标才是大胜”的说法。

劈挂拳技术方法有:滚、勒、劈、挂、斩、卸、剪、采、掠、擒、伸、收、摸、探、弹、砸、擂、猛等。

四、劈挂拳的套路特点

套路演练时,两臂猛劈硬挂,势如破竹,上下翻飞,滚翻扑搂,劈挂撩砸。身体起落钻伏,伸收自如,开合爆发,腰似蛇行,快捷灵活,犹如大江奔放,气势磅礴,起伏跌宕,川流不息,疾风怒涛,动作舒展飘逸,劲力饱满,动静快慢,刚柔虚实,互相转化,直出侧入,势无定势,形无定踪。“前掩胸、后走横,上挂耳、下护裆,滚肩闪劈反扯劲,搂膝绕步把人伤”。做到“腾如龙,猛如虎,狠如鹰,灵如猴,柔如蛇,刚如铁,滑如油,快如电,行如风,站如钉。”

拳谚云:“眼为先锋,心为主帅,手足将兵快应对。”行拳应战时要观前顾后,做到步到、招到、眼到。习拳步骤讲求“正、顺、合、活、快、力、精、巧、妙、绝”十字境界。

劈挂拳常用招法有:单劈、双劈、反劈、撩阴掌、左右开山炮、大跨步、小跨步、前劈横、双掸手、双撞掌、笊捶、倒发乌雷、鹞子穿林、雀地龙、招风手、搓指掌、铁扫帚、跨腿、抄手起脚等。

五、劈挂拳的实战特点

横拦斜击,以竖破横,以横解竖,身以闪身而进,手以滚肩而发,步以绕步为上,“周身螺旋快拧裹,辘轳反扯劲不丢。”见招打势,灵活多变,一势连三手,以长制短,以快打慢。“上打乌云罩月,下走吃绕别锁。”“出手不见手,回手不漏手。”“遇强偏门走,逢弱直门进。”“手起抢撩阴,转身横捋带。”



在战术上常讲求虚实应变,声东击西,指上打下,引诱诓骗,胆壮眼明,出招快速,连手有力,真假虚实,无踪无影,攻其不备。做到“手似流星眼似电,腰似蛇形脚似钻。”

过去军旅中是不提倡操练花法的。如明朝戚继光所撰《纪效新书》兵家类卷首中记载:“学技即不真而花法无益之。”所以,好看的花枪、花刀、花棍、花叉中的单舞、翻滚、跳打都是以示于人前美观的花法。这里所说的“花”是指武术套路中的“陪衬”动作。每一个套路都是由几个主要招法组成,而这些招法就是技击的核心、实用的主体,都应该精练。且要融会贯通、烂熟于心,这样在实战中才能得心应手。

劈挂拳动作开合幅度较大,四肢百骸同动,双臂放长击远,大开密合,长中藏短。脆快冷弹,伸缩若簧,上下相合,长刁冷抽。步法多变,身法灵活,步法讲究“进必跟,退必疾。”在长进与速退中,常以脚趾原地碾转的方法来变换方位姿势。以腰为轴,含胸拔背,力由腰发,常常直进侧入,转折机灵。柔中带刚,刚中寓柔,长击与短打相兼,手劈脚踢并用,技法上讲究随招进招,随形打势。

技击部位有“头、膝、手、足、肩、背、肘、胯”八位。双眼炯炯有神如鹰目,气势逼人,技法上讲究速进猛攻,以快打慢,即手到、步到、眼先到。调息以呼气、吸气、聚气、沉气、吞气、吐气为主。身法要求溜背合腕,吞吐伸缩,回环折叠,拧腰切胯,滚裹翻转不息,前后相随,身不见正面。呼吸、节奏、招式“三合”,以三体同动(肩、腰、胯)、三盘一贯(上、中、下)。技击战术中讲究以快制慢,以长制短,上擎下取,下擎则上取,正设则侧击,奇正虚实,似有若无的方法攻击对手的要害部位。

拳谚讲“手是两扇门,全凭腿打人。”其中腿包含腿法、步法之意。在实战中,如果使用的动作击不中对方,其主要原因就在于步法跟不上动作。步法是寻找对方破绽的利器,对方处在什么位置就用什么招法,步到、招到,制人为妙。

拳术套路和实战训练在形式上和训练内容上是截然不同的两条途径。如果在实战中按套路攻守者,可谓食古不化。在实战中若能得心应手于一势者,即可以扬名于武林;得二势者即入化境,独步于武坛;精通于三势,便可无敌于天下。所以,实战的训练指导思想是招法在精不在多。拳语云“不怕百招会,就怕一招精。”

六、劈挂拳的内功特点

劈挂拳和其他传统拳一样,也讲究“内练一口气,外练筋骨皮。”俗语讲:“筋不离血,力不离气。”则筋以血培而力以气助就是这个道理。气随意念,气贯丹田,则劲足力透,发劲饱满。气浮则力单,气沉则劲透。脚为根,手为梢,腰为轴。以气贯力,以根力催腰力,以腰力催梢力。以意催气,以气带力。意随于心,无坚不摧,气催于根,力威如虎,气贯于梢,搏敌得手。气通则力达,力达则劲整。

第三节 劈挂拳的技术体系

劈挂拳的技术体系丰满,风格独特,其中包括基本功、基本技术、基本功法、拳术套路、器械套路、技击实战等内容。

一、基本功

基本功包括基本手型即掌、拳、勾等;步型即麒麟步、半马步、马步、弓步、虚步、仆步、丁步、倒插步等;手法即劈、斩、拦、挂、削、推、抓、穿、撩等;腿法即钉、踢、弹、剽、蹬、踹、圈、点、踩、顶、撩等;身法即(肩、腰、胯)三体同动、(上、中、下)三盘一贯、拧腰切胯、沉肩顺肘、溜背合腕、吞吐伸缩、虚实互变等;步法即激绞连环步、大跨步、小跨步、追击步、弧形步、垫步、辗转步等;眼法即动视法、静视法等;气息法即吸气法、呼气法、闭气法、换气法等;劲法即通透劲、整身劲、开合劲、吞吐劲、劈挂劲、滚勒劲、翻扯劲、鞭钯劲、鞭子劲等。

二、基本技术

基本技术包括单劈、双劈、反劈、撩阴掌、左右开山炮、前劈横、双掸手、双撞掌、笄捶、倒发乌雷、鹞子穿林、雀地龙、招风手、搓指掌、铁扫帚、跨腿、抄手起脚等。

三、基本功法

基本功法包括肩功、腰功、臂功、腿功、跳跃功、平衡功等内容。

四、拳术套路

拳术套路包括西北劈挂拳即一路劈挂、二路青龙、三路飞虎、四路太淑和大架子等;还有沧州劈挂拳即挂拳、青龙拳、快套劈挂拳、慢套劈挂拳和炮捶等。

中国武术系列劈挂拳规定套路包括劈挂拳初级竞赛规定套路、劈挂拳中级竞赛规定套路、劈挂拳高级竞赛规定套路和自选竞赛劈挂拳等。

五、器械套路

器械套路包括劈挂单刀、劈挂双刀、苗刀(双手刀、长刀)一路、苗刀二路、奇枪、六合大枪、宣化剑、提袍剑、疯魔棍、三节棍、鞭杆、九节鞭、凤头钩、拦门橛、戟等,以及苗刀进枪等对练套路。

六、技击实战

技击实战包括徒手实战和兵器实战。通过双人将劈挂拳拳套的实用招式进行逐一拆“解招+递喂招+套用招+实打招”等步骤的训练,来提高练习者的实战能力。劈挂拳讲究“慢练调劲行气,快用发力制人。”

劈挂拳的“十二大趟子”即十二个招法,反复单练,不仅可为套路增色,而且利于技击实战,其招法主要有单劈手、鹞子穿林、双撞掌、戳指掌、倒发乌雷、缠额手、开门炮、大跨步、小跨步、招风手、铁扫帚、抄锤等。

劈挂拳经典名招有三环套月、野马奔槽、金鸡独立、青龙探爪、凤凰点头、众鸡争窝、白猿望月、黄莺觅食、隔山扔虎、双龙戏珠、霸王折缰、乌龙盘打、双龙吐须、鹞子翻身、双风贯耳、平地翻车等。

第四节 劈挂拳套路教学的阶段、步骤与方法

一、劈挂拳套路教学的阶段

第一阶段:主要进行基本功、基本动作、基本组合和基础套路的教学。基础套路教学一般以劈挂拳术为主,要求习练者学会动作,明确动作要领,掌握练习方法,提高专项身体素质,适应套路教学训练的要求。

第二阶段:主要在巩固第一阶段教学成果的基础上,教学劈挂拳、刀、棍