

郭 君 张 曼 编著

张桐武学丛书

经典套路选编(三)

JINGDIAN TAOLU XUANBIAN SAN

龙形八卦掌——老八掌

龙形八卦掌——连环掌

武当八卦剑

十六把



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

郭 君 张 曼 编著

张桐武学丛书

经典套路选编(三)

JINGDIAN TAOLU XUANBIAN SAN

龙形八卦掌——老八掌

龙形八卦掌——连环掌

武当八卦剑

十六把

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

张桐武学丛书
经典套路选编系列



责任编辑

吴贤唯

形意拳系列

刀剑系列

八卦掌等



天猫店



官方网站



微信公众平台

《张桐武学丛书》经典套路选编

编委会

顾 问 杨宝生 张亚萍 王胜超

技术监督 （以年龄为序）

董玉钦 李明忠 何 虎

杜德喜 原美君 尚景天

高淮旺 王荣军 张 原

楚凤莲

总 编 楚聚才

副 总 编 冯均鹏 姚明霞 韩全林

韩 麒

编 委 韩全民 陈咏梅 韩益平

于 涛 郭 君 张 曼

魏爱玲 李美娟 孙敏青

楚冠生 张 鹏 云 唤

刘 艳 陈增森

编者言

享有“武林百杰”美誉的张桐前辈是海内外影响很大的一代宗师。他一生师从名家，博采众长，注重实战，苦学不辍，因而武术功底深厚，演练方法和技巧独树一帜。他曾在中南海怀仁堂为毛泽东主席、周恩来总理等党和国家领导表演六合刀，并受到亲切接见。张老前辈几十年如一日献身于武术事业，德艺双馨，武功全面，集内外拳种于一身；他严格要求，教导有方，培养的弟子遍及国内外；他所留下的武术财富，是一朵绚丽的奇葩，几十年来一直为后人所推崇。国家高级教练、国际级武术套路裁判楚聚才老师是张桐前辈的爱徒，在跟随张桐前辈习武的半个世纪中，勤奋好学，刻苦训练，精益求精，在老师的言传身教下，深刻体会与领悟其内涵，比较全面地继承了张老前辈的武术真谛，尤其在形意、八卦、太极等内家拳方面得到了张老前辈的真传。1985年，为传播和弘扬中华武术，他随恩师一起在

日本传授教学3个月之久。楚老师在任教练期间，继承恩师的优良传统，不仅在技术上严格要求，还要求学生有良好的武德，学做事先做人，在他的严格要求和精心培养下，我们继承学习了张老前辈的传统武学。在深切缅怀武术泰斗张桐前辈诞辰一百周年之际，本着“为往圣继绝学”的初衷，为继承和发扬张桐老前辈优秀的武术文化，现将其秘传的大量珍贵资料进行挖掘整理，在众多拳种中精选出包括形意、八卦、刀、剑、对练等一些经典套路编著成书。这些套路是张桐前辈集一生之精力在潜心研究、继承传统、大胆创新中形成的风格独特、结构完整、技击性强的定型套路，我们将分三个系列，即形意拳系列、刀剑系列、八卦掌系列陆续出版。

张桐前辈武学博大精深，我们水平有限，疏漏不足之处难免，恳请武术同道及广大读者批评指正。

编著者

2016年5月

张桐简介

张桐，男，生于1917年，河南开封人。中共党员。著名武术家、高级教练、国家级裁判员。曾任全国武术协会委员，陕西省武术协会副主席，西安市武术协会副主席兼秘书长，陕西省政协体育组成员，西安市政协委员，西安市中华武术研究会会长。

张桐几十年如一日献身于武术事业，在武林界德高望重。他7岁起随舅父（河南少林洪拳名师卢宾、卢申）习练传统洪拳，初奠武功基础。16岁时，他赤手空拳击倒三个持刀抢劫的匪徒，在家乡引起轰动。翌年以优异成绩考入河南国术馆，从师武术名家陈泮岭、郑汝平习太极、形意、八卦、弹腿、摔跤、拳击、乾坤剑、武当剑等，深得精髓。1934年，代表河南国术馆参加华北运动会擂台赛，在名手云集的千人竞技中，参加长兵对刺、短兵对击和徒手散打三个项目的比赛，名列第三，获“武士”称号。1938年到西安，被陕西省国术馆馆长杨瑞轩聘为武术教练、技术指导员及馆内太极

拳推手研究社社长。同年，又拜闻名京津客居在西安的武林高手黄柏年（人称“黄快手”“黄小侠”）为师，学艺11年，深造各路拳艺和器械，诸如：五行刀，十六把对练、五行连环、鹞形四把、十二横锤，安身炮对练，龙形八卦掌，以及龙形剑、行龙剑、盘龙剑，六合刀、六合拳、六合枪、六合棍，黑白鹞子枪、八枪对刺等，对太极、形意、八卦造诣尤深。

由于他师从名家，博采众长，苦学不辍，因而武术功底深厚，拳种全面，加之在继承传统基础上大胆创新，其演练方法和技巧独树一帜，早在20世纪40年代，已名扬三秦。西安当地的一些知名拳师，如杨天成、杨杰、铁彦标、穆子杰等，都常同他切磋拳艺；曾任山东国术馆馆长的张宪武、国家体委首任武术处处长田镇峰、推手名家郝家俊也常找他推手，研究太极拳原理。他重视理论与实践的结合，认为“武术应以技击为手段，达到防身健身的目的”，强调“武术没有技击就没有灵魂”。

1949年后，他任西安市人民体育场武术教练，在教学、训练、竞赛与科研等方面，为发展中华武术作出了积极的贡献。1953年，他以西北区代表团教练兼运动员身份，参加了全国民族形式体育表演及竞赛大会，获武术比赛“三项全能金质奖”，并被选为“优秀运动员表演团”成员，到南海为毛主席、周总理等党和国家领导人表演，受到亲切接见。1958年组建陕西省集训队，

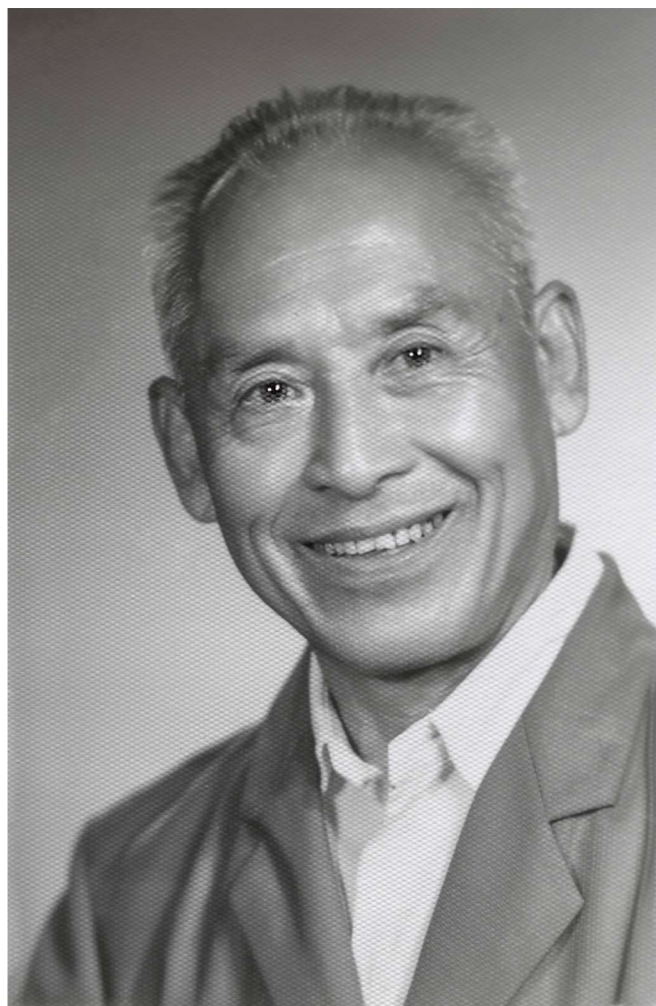
他任教练兼运动员，次年参加北京首届全国体育运动会，获团体总分第六名，个人形意拳第一名。在执教上，他所教授的西安市业余青少年武术队，尊师重道，思想技术双过硬，11年间连获省、市100多个单项冠军，被评为全国先进集体。他为国家和社会培养了一批又一批武术骨干，可谓桃李满天下，其中不少人已成为武英级运动员、国家高级教练、国际级裁判员及大学教授，还有的留学德、日、美等国，并获得博士学位。他多次参加陕西省及全国武术比赛工作，历任省总裁判长、全国裁判长、审议员、评议长及仲裁员等。

在完成专职训练教学外，他还担负了众多的社会工作。20世纪六七十年代，一直为西北党校高干班、大专院校、武警总队、机关团体兼上武术课，并任武术顾问；多次为本省各地区、县举办武术师培训班；在市内先后组建了27个武术辅导站、6个老拳师活动点，担任全市辅导站核心组长和总教练、西安中华武术研究会会长；还应邀担任了河南东京少林武术馆和日本中华武术馆的高级顾问。1985年应日中友协的邀请，率西安市太极拳讲师团（任团长）赴日本静冈、大阪、京都等地传授太极等8种拳术，历时3个月，教授学员600余人，增进了中日的友谊。

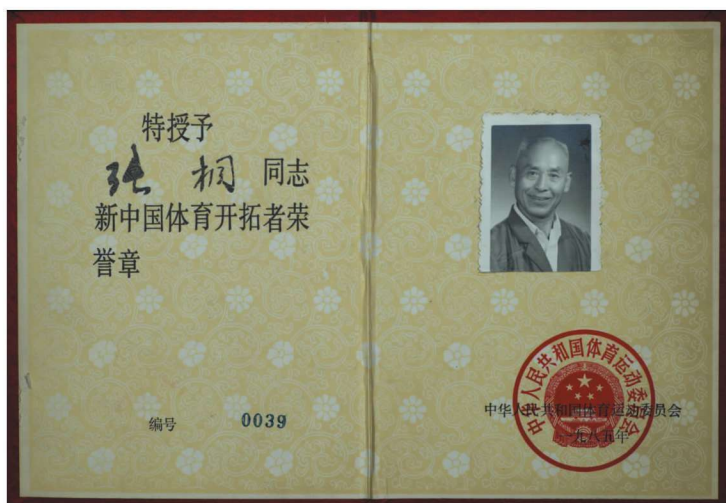
在总结前人经验的基础上，他创编了《形意拳十二形大合练》和《太极拳17种推手方法》。其中17种推手在1956年全国武术观摩比赛运动会上得到陈毅副总

理的肯定和赞赏。其主要著述有：《练习太极拳要注意些什么》《太极剑挂图》《初级剑挂图》《形意十六把》《六合刀》和《形意五形拳》《形意安身炮》等（后列二著在日本出版）。为了表彰他对武术事业的贡献，国家体委授予他“新中国体育开拓者”和“体育工作贡献奖”奖章。他多次被评为全国和省、市优秀教练和先进个人，其事迹被收入《中华实用百科》《当代中国著名教练员裁判员大辞典》《陕西省志·体育志》和《中国大百科专家人物专集》等。

张桐老师 诞辰一百周年纪念



一代宗師張桐



国家授予张桐老师的荣誉证书及奖牌



张桐老师和形意拳前辈布学宽



张桐老师和同门师兄李天骥在武当山切磋技艺



1973 年张桐老师创建西安市武术辅导总站



张桐老师携弟子参加省运会纪念



1985 年张桐老师任团长,携弟子楚聚才赴日本教学



张桐老师的八卦掌动作



张桐老师 1973 年为弟子楚凤莲辅导动作。楚凤莲后多次获得全国武术锦标赛冠军,获国家武英级运动员称号,任陕西省专业武术队教练



本书部分编委在张桐老师诞辰 100 周年纪念大会上的合影