



长 拳
少 林 拳

武 中
術 國

武术锻炼丛书

长拳 少林拳

徐淑贞 李德芳 编著

江西科学技术出版社

武术锻炼丛书

长拳 少林拳

徐淑贞 李德芳 编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西印刷公司印刷

开本787×1092 1/32 印张11 字数25万

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数1—10,000

ISBN 7-5390-0248-4/G·17 定价: 3.50元

前 言

为了适合广大武术爱好者学习的需要，我们在多年教学、训练的基础上，根据由浅入深，由易到难，由简到繁的教学、训练原则，编写了这本《长拳、少林拳》。

本书除编排了大量的基本功和基本动作以外，还编排了具有代表性的组合动作练习，特别选编了儿童长拳、连环长拳二十四势、少林金刚拳、子午拳、基础长拳、练步拳、九刚拳等拳的套路练习。适合各种不同水平的人进行选择使用，对初学者和初步掌握了武术动作技术的人尤为适用。

由于我们的水平有限，经验不足，在编写过程中难免有这样或那样的缺点，恳请读者批评指正。

作 者

1988年于北京

愿武术深入千家万户

——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史新时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术、学练武术的热潮。这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的努力创造，更需要社会各界的支持合作。特别应该指出：我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍。但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版却寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版，有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西人民出版社编辑出版的一套“武术锻炼丛书”，对武术的宣传普及，无疑将是又一个新的促进。

据我所知，江西人民出版社的同志筹划出版武术书籍由来已久。记得早在1978年，他们就向有关方面约征稿件，以后又逐步充实、系统，决定编成一套“丛书”。最近我看了部分稿件很受启发，觉得这套丛书有这样几个特点：

一、面向普及，取舍适当。中华武术内容十分丰富，常见的流行拳种不下百种之多，器械内容所谓“十八般兵器”，实则远不止十八种。这样多的武术项目，难免使初学者不知所措，难以选择。编辑同志针对初学者需要，从普及出发，选择了长拳、少林拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通背拳、翻子拳、劈挂拳等九个不同拳种，分类分册出版，基本上概括了我国武术南拳北腿、远取近功、刚柔相济的风貌。器械内容，“丛书”选取了刀、枪、剑、棍四类，有长有短，重点突出。这样就为初学武术者入门引路提供了方便。

二、内容充实，循循善诱。“丛书”对每个拳种和器械的介绍，都包括了基本知识、基本功训练、基础套路、传统套路、竞赛自选套路等几部分内容，从而使初学者对该拳种或器械能有一个全面了解，既可循序渐进地学习掌握该项技术，又可以从中选择适合自己需要的部分重点练习。

三、实事求是，质朴无华。著论作者、编者对这套丛书的工作态度都是认真的，严肃的。据我了解。本书的作者都是学有专长，多年从事武术教学、教练工作的同志。他们具有丰富的实践经验，其中不少人称得上是造诣深厚的专家。“丛书”中对一些拳种的介绍还是近年来首次出版问世，一些观点颇有独到见解和一定深度，行文引论也体现了实事求是的精神，绝无玄虚迷信、标榜门户、哗众取宠之意。这一点在武术出版物中值得大力提倡，它对正确引导武术爱好者，尤其是青少年爱好者正确认识武术，学习武术十分重要。这也表明，本书的编者

不仅对书的内容、图文下了功夫，而且在发扬我国武术“德艺并重”的优良传统上也认真把了关。

当然也应该客观地指出，“丛书”的某些部分还存在论述不够全面，文图不够生动的缺点和其它一些不足。但作为一部武术普及读物能取得现有成绩。我认为是值得肯定，并热心向读者推荐的。

我祝贺这套丛书的出版，希望通过它做为桥梁，使武术更加深入千家万户。

李天骥

1985年元旦于北京

目 录

第一章 少林拳简介.....	(1)
第二章 长拳简介.....	(4)
第三章 长拳基本动作练习.....	(10)
第一节 手型、手法.....	(10)
第二节 步型、步法.....	(14)
第三节 腿功、腿法.....	(21)
第四节 肩功、腰功.....	(45)
第五节 平衡、跳跃.....	(53)
第四章 组合动作练习.....	(71)
第一节 手型、手法、步型、步法的组合动作练习.....	(71)
第二节 组合跳跃练习.....	(84)
第三节 组合动作练习.....	(87)
第五章 套路练习.....	(106)
一、儿童长拳.....	(106)
二、连环长拳二十四势.....	(136)
三、少林金刚拳.....	(156)
四、子午拳.....	(178)
五、基础长拳.....	(219)
六、练步拳.....	(247)
七、九刚拳.....	(276)

第一章 少林拳简介

一、少林拳与少林武术

武术是我国传统的体育项目，内容繁多，就其拳术来说具有几十种之多。长拳和少林拳则为拳术类的主要拳种之一，历史由来已久。据史料记载，少林拳乃传于少林寺。

少林寺座落在河南省嵩山的西麓，它面对少室山，背依五乳峰，群峰环抱，松柏迭翠，清泉注流。由于它座落在少室山背阴的茂密丛林中，故名“少林寺”。少林寺始建于公元495年，是北魏教帝为印度僧人陀（亦名佛陀）修建的。公元573年，周武帝禁止佛、道二教，少林寺遭废弃。隋唐以后，佛教兴盛，少林寺又恢复了往日的香火。到了元朝末年，少林寺又遭到了起义军的火焚。明、清两代政府又重新修建了少林寺，现在寺内许多建筑都是那时重修的。“少林寺”的门匾，就是出自清康熙皇帝的手笔。1928年，大军阀石友三又一次焚毁了少林寺。千余年来，少林寺历尽沧桑，只有到了新中国诞生以后，才获得了新生。建国后，政府多次对其进行修缮，加强了管理，今天，它已经向国内外游人开放，迎接四方慕名而来的客人。

少林寺不仅以风景优美，佛教禅宗的圣地而闻名，而且以显赫的武功著称于世。它有“天下第一名刹”的美称，更有“天下功夫出少林”的说法。

“浮屠善约多技能，少林拳法世稀有”。那么，谁是少林武术的创始人，这个问题，至今尚无定论。有这样一种说法，少林武术最初只有十八式，是天竺僧人达磨来华到了少林寺后创编的，后来演变为少林寺拳法，但不少武术史家提出异议，认为达磨是禅祖鼻祖，不过，它不是少林寺僧人，也不会武功。目前对创始人的问题尚是一个悬案，尚待进一步研究。

少林寺武功闻名始于隋末，“十三棍僧救唐王”成为脍炙人口的故事，电影《少林寺》反映的就是这一时期的史实。以后少林武术日益发展，“武以寺名，寺以武显”，少林武功的内容也不断丰富，寺僧邀请各地武林名家来传艺，派出僧人传授武功。不少武术名家也来到少林寺，明将余大猷、武林家程宗猷都曾访问过这里，拜师学艺。少林寺实际上成了全国会武之地，得以集家之长，汇武艺之精。

少林寺拳法十分丰富，既有进退快速、变化矫捷、拳脚并用的长拳类拳术，也有刚劲饱满，短小势烈类似南拳一类的短打拳术。既有注重意气操练、强调呼吸吐纳、刚柔并蓄的柔拳，心意拳一类的内功拳，还有象形取意，生动活泼的、形态各异的罗汉拳，猴拳等。在器械方面，除了著名的少林棍法，剑、鞭、戟、刀等十八般兵器皆有传插，此外，还有各种脏功，硬功、轻功、气功各种武术操练。

二、少林拳的内容和特点

少林拳与前面讲过的少林武术是两个不同的概念。少林拳是少林武术的重要组成部分，从广义上讲是传统长拳的别称。它以踢、打、摔、拿为主要技法，以拳法敏捷，明快有力，拳脚并用，动作朴实，灵活多变为真特点。可以概括为快、硬、

灵、实四个字。

“快”：指动作快速敏捷，有迅雷不及掩耳之势，拳谚有：“拳之有形，打之无形”的说法，也有“动如风，灵如狼”的形象，说明它快。

“硬”：指劲力刚硬，饱满，力如千钧，刚中寓柔。

“灵”：指在踢、打、摔、拿各种技法运用中，要善于变化，声东击西，虚实莫测，佯攻而实退，使人防不胜防。同时，动作灵活优美，富于变化，拳谚用“秀如猫，抖如虎，行如龙，站如钉”来形容其变化多端的战术。

“实”：指朴实无华，不练花架，非打即防。拳谚有“拳打一条线”，“拳打卧牛之地”的说法，即拳法的起、落、进、退、反、侧、收、纵全在一条线上运动，不过两三步之地，动作朴实有力。

少林拳在各地流传很广，据有关部门不完全统计，全国传统的少林拳套路有三百种以上，其中比较著名的有：大洪拳、小红拳、罗汉拳、朝阳拳、青龙出海、八步连环拳、金刚拳、练步拳、七星拳、梅花拳、炮拳等等。

少林拳大多数动作是由大肌肉完成的，动作幅度大，变化多，并具有许多伸屈、回环、平衡、跳跃、跌扑等动作，因此对人体的肌肉发育，关节灵活，内脏功能的改善，以及各项身体素质都有良好的锻炼作用。

少林拳的形体动作具有雕塑美感，演练时给人以龙腾虎跃，优美动人的艺术享受，经常练习既可以锻炼雄姿壮势的体魄和克敌制胜的技巧，又可训练斗志，提高耐力。

第二章 长拳简介

一、长拳和新编长拳的内容、特点

长拳名称由来已久，早在明代戚继光的著作中就有了“三十二势长拳”的记载，并传说此拳为宋太祖赵匡胤所创，因而长拳又称太祖拳。清朝中叶，又有太极长拳一百零八势的流传，当时，长拳作为太极拳的别称，因为这种拳做起来“如长江大河滔滔不绝”。历史上这两种拳分别指两种内容特点迥然不同的拳种。近代长拳的含义已经完全不同。近代长拳是指我国流传的查拳、花拳、炮拳、洪拳、华拳、六合拳、翻子拳、戳脚、少林拳、弹腿等一类拳术的总称。这类拳术的共同特点是：拳法快速有力，动作舒展大方，节奏分明，并多起伏转折。在技击特点上，强调效长击远，主动出击，急进急退，以快制慢，以刚为主。1902年，武术理论考证家徐哲东先生在《国技论略》一书中，形容这种拳术“全在活泼骠悍，其进也急，其退也疾，飘忽不定，使人无从揣测，在能蹈瑕抵隙，令人不暇自顾”。“以其进退疾速，可以退举遥击，其取势远，故谓之长拳也。”新中国成立以后，国家体委根据传统长拳的风格特点，对这类拳术做了专门整理，制定了统一的规格标准，编写了规定教材和竞赛规则，推动了长拳的教学和训练，以及竞赛活动的开展和普及。习惯上，人们把整理后的长拳叫新编长拳。

新编长拳是近廿年来发展起来的新拳种。它既适合基础武

术训练，又适合于进行竞赛和技术提高。经过整理的新编长拳有以下几个特点：

1. 突出了快速灵活，矫健有力，动静相间，节奏鲜明的拳术风格，进一步丰富和发展了动作内容。

2. 发扬了长拳中要求关节、肌肉、韧带大幅度活动的特点，运动强度和氧气消耗量进一步提高，从而有利于身体素质的全面发展。

3. 在保持长拳传统特点的基础上，提高了艺术性、技巧性，使长拳动作更加优美舒展，引人入胜，体现了武术、体操、舞蹈的完美结合。

4. 姿势动作有了统一的规格要求，有利广泛开展和竞赛。

新编长拳是以套路练习形式为主的拳法。它的训练内容包括：基本功、单练套路、对练套路。新编长拳的单练套路可以分为两种：

1. 规定套路：由国家体育部门统一制定。分为甲组、乙组、丙组（初级）三个不同级别。每组都包括有长拳、刀术、剑术、棍术、枪术五种套路。每个套路由于难度不同，数量也有不同的规定动作所组成，供不同程度的教学训练采用。

2. 自选套路：对动作数量、组别、规格、完成时间提出统一要求，但具体动作由本人自由选编。例如，在全国武术比赛中，长拳自选套路规定：至少包括三种主要手型，五种主要步型，五种以上的拳法和掌法，三种不同组别的平衡和跳跃，四种不同组别的腿法以及有一定限制的翻腾、跌扑动作。成年组长拳套路时间不得少于一分二十秒。

与新编长拳共存的传统长拳，近年来在全国也有广泛的普及和提高。它在保持了长拳传统风格的基础上，充分发挥了各传统拳种流派特长。例如：查拳充分体现出小巧灵便的特点；

翻子拳则发挥其拳法密集、气势磅礴的特点；戳脚及弹腿等则突出腿法之长，表现其“手是两扇门，全凭腿打人”的技法特点。竞赛中，传统长拳套路的内容、数量、组别上皆不做统一规定。

二、长拳的技术要领

长拳的技术要领包括：功架、协调、劲力、精神、节奏、风格等方面。这些要领是相互联系，相互影响的。在武术竞赛中，对长拳技术的判断，主要是围绕上述要领提出要求、规定分值的。具体要求是：

1. 动作规格：长拳的外观动作又称为功架，它包括姿势（指瞬间静止的定势）和方法（指运动中运用的技法）两部分。动作规格就是要求人们在练习和比赛中做到姿势正确，方法准确。它是长拳技术的最基本要领，也是其他技术环节发挥的基础。在武术竞赛中，动作规格的分值占总分数的百分之六十。所谓姿势正确是指每个姿势（包括空中造型）的手型、步型、身型都要与规格要求相符。例如：弓步要做到前腿屈弓，后腿蹬直；马步要做到大腿接近水平，两脚平行；虚步要做到前虚后实，虚实分明。身型要求做到：头顶，颈直，肩平，胸挺，背正，腰塌等等。方法准确是指踢、打、摔、拿各种技击方法和进退起伏、跌扑滚翻、跳跃、平衡等各种运动方法，都要做到清楚准确。其中的手法、步法、身法、腿法的运用要与规格相符，速度、力度、高度、程度、响度都要符合质量要求。例如：推掌、插掌、砍掌、劈掌、击掌都属于进攻性掌法，但各自的运动方法不同，动作路线，用力部位，攻击点等等也就不一样，必须准确地加以区别。长拳谚语中有“拳如流

星眼似电，腰如蛇行步赛粘”的形容，它形象地概括了长拳拳法快速有力，眼法注视有神，身法柔韧灵活，步法稳健扎实的技术要领。在运用中应该充分地准确地表现出来。

2.配合协调：长拳不仅要求手、眼、身、步相互配合，还要求意念、精神、呼吸、劲力与外形动作协调配合，使周身内外形成一个整体。中国武术家常有“三节”、“六合”的说法。传统长拳中还有一种以“六合”命名的“六合拳”。“三节”是把周身或肢体分为上、中、下三部分。运动中要互相呼应，贯穿连接。“六合”指手与足合，肩与胯合，肘与膝合，神与意合，意与气合，气与力合。它表达了包括长拳在内的中国拳法周身协调，内外统一的技术要领。

3.劲力顺达：武术很注重用力技巧，长拳要求顺势发力，力达顶点，快速准确，气力合一。长拳发力要有突然性、爆发力、完整性，并要求表现出脆快集中富有弹性的“寸劲”。尽管长拳劲力充沛饱满，但运用中都要体现刚中寓柔，张弛结合，反对僵硬机械的拙力。收效及时，反应迅速。

4.精神贯注：长拳练习要求形神兼备，情绪饱满，精神贯注，表现出勇敢、坚毅、机敏的气概。尤其眼神的运用，要与运动作密切配合，手到眼到，形神一体；但是不能表现为面部紧张，横眉怒目或咬牙切齿，乱喊乱叫，从而使人感到凶恶可怕。长拳的精神状态要通过动作传神，而不是用面部表情去体现。在练习中面部要保持神态舒展、庄重自信的神情，动作起来都要有一泻千里，勇往直前，无坚不摧的气势。

5.节奏鲜明：长拳包括了很多由快慢、动静、虚实、起伏、刚柔、吞吐构成的变化。这些矛盾的对立面互相衬托，互相转化，使拳法构成了波澜起伏，生动活泼的节奏，形成了心静目悦的韵律，给人以充分的美感。我们在练习中，处理好拳法的

节奏，会使技术发挥的更充分，风格表现的更鲜明。长拳要领中有：“动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风”的描述，称为长拳“十二型”。它生动地表现了长拳的节奏感，使拳法静有势、动有韵，富有生动。否则就会使拳法变得平淡枯燥，失去活力。

6. 风格突出：各种拳法都是通过不同的功架、方法、劲力、节奏，表达出特有的风格特点。长拳要体现出勇猛、刚健、灵活、明快、稳定流畅的风格，从而显示其特有的个性。如不能正确表现出拳术风格，就等于文章缺乏文题，人物缺少性格，也就没有生命力。

三、锻炼价值和注意事项

基本功和基本动作则为长拳、少林拳的主要基础练习，其内容包括肩、臂、腰、腿、手、步以及跳跃、平衡等练习，经常进行系统、正规的训练，对增加各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力有良好的作用。能够全面发展人体的耐力、速度、力量、柔韧、协调、灵活等素质。特别是对于年轻人，经常进行训练对提高其弹跳、爆发力、灵敏性等效果更为显著。

但是，也不能盲目从事。初学者要注意由易到难，循序渐进，随着技术的掌握和体质的增加，逐渐增大运动量和动作难度，如：在掌握了基本功和基本动作以后，可以过渡到难度较小的套路或难度较大的组合动作练习，以体会动作与动作之间的连接和上下肢的配合。

此外还要正确地掌握运动方法，持之以恒地进行练习，每

一个动作都有其身体运动的特点、要求和规格，正确掌握它不仅姿势优美，而且锻炼效果显著，对提高人体机能有很大的影响。

目前所进行的拳术练习，多是以套路形式进行的，然而每一个套路是由几段动作组成的，段落又是由单个动作组成的，因此可以看到每一个动作则为套路的基础。练习者只有较好地掌握了基本功和基本动作以后，才能准确、熟练地进行套路练习。