

河南科学技术出版社

少林功夫丛书

● 王西乾整理
● 释德根传授

少林小洪拳

是我们练功的目的。
为建设 and 保卫祖国贡献力量
锻练体魄，增强体质，
继承和发扬祖国优秀的文化遗产，
持之以恒，方法正确的原则。
练功必须遵守循序渐近、
少林功夫，始于北魏，源于少林寺。



少林功夫丛书

少林小洪拳

释德根 传授

王西乾 整理

豫民 绘图

河南科学技术出版社

目 录

少林小洪拳动作名称	(1)
少林小洪拳动作图解	(3)
出版说明	(48)

少林小洪拳动作名称

预备势

- | | |
|---------|---------|
| 一、腹前叠掌 | 二、盖顶亮掌 |
| 三、弓步推掌 | 四、弓步插掌 |
| 五、丁步束身 | 六、弓步推掌 |
| 七、转身扳手 | 八、弓步推掌 |
| 九、提膝搓掌 | 一〇、外摆莲腿 |
| 一一、弓步撑拳 | 一二、丁步插拳 |
| 一三、踢腿劈拳 | 一四、弓步撑拳 |
| 一五、马步掠手 | 一六、弓步架掌 |
| 一七、左右云顶 | 一八、丁步冲拳 |
| 一九、马步撑拳 | 二〇、弓步撩掌 |
| 二一、丁步束身 | 二二、跟步抢手 |
| 二三、里合击掌 | 二四、冲天炮拳 |
| 二五、转身弹腿 | 二六、弓步亮掌 |
| 二七、弓步推掌 | 二八、退步仰掌 |
| 二九、转身扳手 | 三〇、弓步推掌 |

三一、提膝搓掌

三三、左盘击肘

三五、踢腿劈拳

三七、马步掠手

三九、左右云顶

四一、马步撑拳

四三、丁步束身

四五、右单拍脚

四七、左单拍脚

四九、提膝抓击

五一、弓步钻顶

五三、弓步栽拳

五五、弓步推掌

五七、马步架掌

收势

三二、右单拍脚

三四、丁步束身

三六、右盘击肘

三八、弓步架掌

四〇、丁步冲拳

四二、弓步掠掌

四四、跟步抢手

四六、连环推掌

四八、连环推掌

五〇、震脚砸拳

五二、提膝抡拳

五四、滚手束身

五六、云顶砸拳

少林小洪拳动作图解

预备势

身体直立，两脚平行开立与肩同宽。两手握拳，屈肘抱于腰侧，拳心向上。目视前方。

要点：挺胸收腹，气沉丹田。



一、腹前叠掌

两脚不动。两拳变掌，掌心向上，移至腹前相叠，右掌在上，左掌在下。目视前方。

要点：全身自然放松，两掌小拇指侧与腹部稍有接触。





二、盖顶亮掌

两脚不动。两掌下移，左掌贴于左腿外侧，掌心向右，指尖向下；右掌下移后，接着向右弧形上举，至额前上方亮掌，掌心向前上。亮掌同时，头向左转，目视左方。



三、弓步推掌

① 左脚向左迈出半步，两腿屈膝下蹲成高马步。左掌向右上移，右掌向左下移，两掌于腹前交叉相叠，左掌在上，右掌在下，两掌心均向上。目视左掌。

②体向左转，右脚蹬地，右腿伸直，左腿屈膝成左弓步。左掌经胸前成侧立掌向前平直推出，掌指高不过鼻；右掌心向上收于腰侧。目视前方。

要点：马步变弓步时要合胯。



四、弓步插掌

弓步不变。右掌从腰侧向前下方插出，停于左膝内侧，掌心向前上方；左臂屈肘回收，左掌立于右腋前，掌心向右。目视前下方。

要点：插掌有力，两掌动作同时完成。



五、丁步束身



体向右转，左脚向右脚内侧靠拢，脚尖点地，两腿屈膝下蹲成左丁步。右臂屈肘上拉，右掌抓握成拳，拳心向后停于右肩前；左臂伸直向下，左掌抓握成拳，经左膝停于左腿外侧，拳心向后。目视左上方。

六、弓步推掌



①左脚向左迈出半步成高马步。两拳变掌，左掌上移，右掌下移，两掌于腹前交叉相叠，左掌在上，右掌在下，两掌心均向上。目视左掌。

②体向左转，右脚蹬地，右腿伸直，左腿屈膝成左弓步。左掌经胸前成侧立掌向前平直推出，掌指高不过鼻，右掌心向上收于腰侧。目视前方。

要点：马步变弓步时要合胯。



七、转身扳手

体向右后转180度，右脚微向回收再上步成右弓步。转体同时，左掌向右摆，经右肩前再向左下收至腰侧，掌心向上；右掌同时经左臂内侧并以右肘为轴翻腕，以掌背为力点向前翻击，右臂微屈，掌心向后上，四指分开，指尖高不过眼。目视前方。



八、弓步推掌



①左脚向前上步，体向右转180度成高马步。左掌右移，右掌下移，两掌于腹前交叉相叠，左掌在上，右掌在下，两掌心均向上。目视左掌。



②体向左转，成左弓步。左掌经胸前成侧立掌向前平直推出，掌指高不过鼻；右掌心向上收至腰侧。目视前方。

九、提膝搓掌

①体向右后转，两腿伸直，右脚微向回收，两脚前后开立，右脚在前，左脚在后。左掌收于腰侧。目视前方。



②上动不停，左腿提膝上顶。两掌内旋使掌心向下，贴左腿面向前搓出。目视前方。



要点：提膝时脚面绷直，右脚五趾抓地。气要下沉。

一〇、外摆莲腿



左脚前落，右腿伸直绷脚面向左上方踢起，继而向右外侧摆腿。两掌从右向左平摆，与右脚面相击，发出声响两次。目视两掌。

一一、弓步撑拳



紧接上动。右腿外摆后向前下落成右弓步。两掌变拳，拳轮相对，两肘合于胸前，随即两拳同时向前后撑击（左前右后），拳心均向下，拳眼相对。目视前方。

要点：力达拳轮，上体右拧。

一二、丁步插拳

体向左转，右脚向左脚内侧靠拢，脚尖点地，两腿屈膝下蹲成右丁步。右臂屈肘，右拳从右肩上方向下插至右腿外侧，拳心向后；左臂向下，左拳经腹前向上挂至左肩前，拳心向后，左臂屈肘贴肋。目视右上。



一三、踢腿劈拳

体向右转，右脚上半步。右拳收至腰侧，拳心向上。左腿伸直脚面向前上方踢出。同时，左拳以拳背为力点向下劈，停于左侧，拳心向前。目视前方。



一四、弓步撑拳



紧接上动。左腿向前下落成左弓步。两臂屈肘合于胸前，两拳轮相对，随即同时向前后撑击（右前左后），拳心均向下，拳眼相对。目视前方。



一五、马步掠手

①体微右转成马步。两拳变掌向左膝下落，掌心均向上。目视两掌。

②马步不变，上体继续右转。两掌随着右掠至小腹前，掌尖相对，掌心向上。目视两掌。

要点：马步两大腿要蹲平。掠手用全身力。



一六、弓步架掌

上动不停，体向右转成右弓步。右掌随转体平移，用掌背贴于右大腿上；左掌经体前向上架，停于额前上方，掌心向前上，掌指向右。目视前方。

要点：一五、一六两势动作要连贯，弓步马步变换要清楚。以腰为轴，内含蓄劲。





转上，变不出品②

一七、左右云顶

①左脚向前上步。

左掌翻腕，掌指向后，掌心向下；右掌变拳收至腰侧，拳心向上。目视前方。

②右脚向前上步。

左掌变拳，左臂屈肘下拉，左拳收至腰侧，拳心向上；同时右拳变掌上架至额前上方，掌心向前上，掌指向左。目视前方。

要点：上下肢动作要协调一致，左臂下拉时用力要猛。

