

朱瑞琪 编著

武术基础练习丛书

3

南拳



南拳特点 健身作用 练功绝窍

手型 步型 手法 步法 腿法及组合练习

武术基础练习(三)

——南拳

朱瑞琪 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

武术基础练习(三)

——南拳

朱瑞琪 编著

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 3.25印张 90千字

1994年7月第1版 1999年1月第4次印刷

印数: 21,251—29,350册

*

ISBN 7-5009-1082-7/G·992

定价: 5.00元

《武术基础练习丛书》出版说明

武术源远流长，博大精深，内涵极为丰富，是我国各族人民喜爱的一项传统体育项目。通过经常而系统的武术练习，能够发展力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质，促进健康，增强体质；可陶冶情操，培养坚毅、果断、吃苦耐劳等优良品质；还可培养临危不惧、防身自卫的技能；以及实现自娱娱人的艺术鉴赏价值。由于武德武风的严格规范，还可塑造热爱祖国社会主义新人。我社曾出版了《武术基础练习》一书，重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法，深受初学武术的广大青少年及武术爱好者的喜爱，多次再版仍未能满足需求。不少读者来信要求出版更多的自学武术、业余武术教学和训练的参考材料。为此，我社特约我国武术名家们编写了这套丛书。它包括以下八册：

《武术基础练习(一)——基本功和基本动作》

《武术基础练习(二)——基本功和基本动作(续)》

《武术基础练习(三)——南拳》

《武术基础练习(四)——散手》

《武术基础练习(五)——剑术、刀术》

《武术基础练习(六)——棍术、枪术》

《武术基础练习(七)——太极拳修炼入门》

《武术基础练习(八)——太极推手入门》

这套《丛书》属普及性读物，不但介绍了基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要

地说明了动作技击含义。它易学易懂，易练易用，便于提高。《丛书》既可作为自修武术者的辅导材料，又可作为有一定基础的武术爱好者、运动员的参考读物。

编者

目 录

一、基本知识

- (一)南拳简况····· 1
- (二)南拳基本特点及其健身作用····· 2
- (三)如何练好南拳····· 6

二、基本技术·····12

- (一)基本手型·····12
- (二)基本步型·····14
- (三)基本步法·····17
- (四)基本手法·····19
- (五)基本腿法·····51

三、组合练习·····56

一、基本知识

(一)南拳简况

南拳系指流传于我国南方诸拳种的统称。它流传地域主要包括广东、广西、福建、湖南、湖北、四川、江西、江苏、浙江等，是目前国内外武术比赛的重点项目之一。

南拳在我国源远流长，历史悠久。据《小知录》记载：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”……。可见，南拳在四百多年前已被载入史册。由于历史的发展，加之各地人们的传习关系，使南拳形成了各具特色的不同流派。

广东南拳极为盛行，有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳五大流派。还有蔡李佛拳、虎鹤双形拳、佛家拳、侠家拳、刁家教、岳家教、朱家教等等。据调查，广东的各种南拳和器械套路就有三百多种。

福建南拳遍及全省各地，主要盛行于福州、厦门、泉州、莆田、漳州和永春、连城等市、县。福州有龙、虎、豹、蛇、鹤等五形拳和猴拳、犬法、鸡法、鱼法、少林拳、梅花拳、罗汉拳等流派。其它地区还流传有五祖拳（又名五祖鹤洋拳）、连城拳、白鹤拳、五祖白鹤拳、五兽拳、左二拳、南拳四门、虎仔金刚拳、梅花拳、金竹拳等。据1978年福建调研组的调查资料分析，福建的南拳也分内家拳和外家拳，其来源主要是官方和少林寺。

四川南拳也有着悠久的历史。现在四川的派系主要有

僧、岳、赵、杜、洪、化、字、会八大流派。僧门拳主要流行于川西、川南一带。岳门拳主要流行于川东、川南等地。赵门拳在川南、泸、纳、宜、南溪等地流行。杜门拳盛行于川北、南充地区。洪门拳在四川流行甚广。化门拳多流行于川东、川北地区。字门拳主要流行于广安、岳池一带，尤以唐家河盛行。会门拳现在练习的人已经不多了。

湖南南拳有巫、洪、薛、岳四大流派。湖北南拳分为洪、鱼、孔、风、水、火、字、熊八门。江西南拳有字、硬两门。浙江南拳有洪家、黑虎、金刚三大拳系。另外还有温州南拳、台州南拳和江苏南拳等。

新中国成立以来，于1960年将南拳列为全国武术竞赛项目。1961年后把广东南拳中的虎鹤双形拳编入了全国体育学院通用教材。从1990年十一届亚运会开始，由中国武术协会组织专家，把南拳编成统一的竞赛套路，用于国内外的重大武术比赛中。1992年初，中国武术研究院又组织了部分南拳专家及优秀运动员创编了《南棍》、《南刀》的竞赛套路，作为我国第七届全国运动会武术比赛的规定套路。因此，南拳发展至今，不论是套路编排的科学性，风格特点的一致性，还是整体的运动技术水平，都有了较大的发展。

(二) 南拳基本特点及其健身作用

基本特点

1. 稳马硬桥

南拳的步型、步法从其外型而言，虽有高桩与矮桩、大架与小架之分。但其共同特点都要求稳固、沉实，坚不可摧，做到高而不浮，低而不板，进退闪转灵活。马步和弓步是南

拳中的主要桩步，不论什么形式的桩步，都要求做到稳马，即五趾抓地，“落地生根”，强调“稳如铁塔坐如山”。腿部沉实，步势方能稳扎，运动才有章法。桥，是指臂的运行，称为“桥手”。南拳的桥手，要求两臂刚硬，内蓄劲力。“练得硬桥硬马，方能稳扎稳打”。练习南拳的步型、步法时，一般要求“沉气、坐胯、踩脚”。其目的是为了使人重心下降，加大人体支撑的垂直力量，体现“稳”的特点，步法的移动幅度相对较大，既流畅又沉稳，体现了“沉重有力”的特点。练习南拳的手法时(如单指手等)，常鼓劲而使肌肉隆起，以提高硬桥的练习效果。

2. 手法丰富

南拳的上肢手法较其它拳种丰富，包括有拳法、掌法、勾手，还有爪法、指法、肘法和桥法，尤其是桥法更是区别于其它拳种的显著特点之一。南拳练习通常在步型不变的情况下连续完成若干次上肢动作，故有“一势多手，一步几变手”的说法。如南拳竞赛套路中的第11动至16动，马步没变，而上肢却变换了6次方法。南拳多短拳、擅标手，跳跃、腿法动作少。其腿法也大多采用踢、钉、踹、踩、弹等屈伸性腿法和少部分扫转性腿法，起腿一般要求高不过腰。跳跃动作多以跃步、跨步和其它小跳步为主。故武术谚语中有“南拳北腿”之说。

3. 力发于腰

南拳的发劲，要通过腿、腰、背、肩以及全身的协调一致，贯穿顺达。拳家说“力，其根在脚，发于腿，宰于腰，形于手”。如一个弓步冲拳，一般由半马步过渡，通过蹬足、

扣膝、挣胯、转腰、顺肩的过程，使力顺达于梢（手），出拳带钻劲。发劲的技巧讲究先蓄后发、先收后放，蓄劲如张弓，发劲如放箭，使劲力表现得既有速度（爆发劲）又有深度（发劲的作用时间长）。

4. 脱肩团胛

南拳的身法讲究脱肩团胛。脱肩，是指两肩有意识地向下沉坠；团胛，是使肩胛骨向前微合，形成团状。脱肩下沉，有助于臂、肘的劲力；团胛前合，使背部收紧，有助于发劲前的涵蓄。

5. 直项圆胸

南拳的身法还讲究直项圆胸。直项是指下颏里收，使颈部伸直。圆胸，是指胸要微含，稍呈圆形。颈直有助于胸、背、肩、肘的劲力合一，圆胸则有助于沉气实腹。

6. “五合”、“三催”

“五合”，即手与眼合，眼与心合，肩与腰合，身与步合，上与下合。大凡开步出拳，要身随步转，拳随腰发，收腹蓄劲，先蓄后发。在运动时要求“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、功配合协调。“三催”，即步催、身催、手催。如做一个弓步冲拳时，力之根在脚，要以步催身，以身催手，发力由下至上；一个马步冲拳时，要借助转腰顺肩的转动动力，力之根在腰，以身催手。

7. 气沉丹田

南拳非常讲究气沉丹田，强调沉气实腹，使腹肌也加以

收缩。沉气实腹，促使臀部必须收敛。它与脱肩团胛、直项圆胸以及五趾抓地，乃是一个整体，能做到上下完整一体，周身劲力就会凝结到一处。

8. 发声呼喝

南拳讲究发声，这与其它拳种不同。打练时以气催力，根据不同的劲力，发出各种不同的呼喝声音，顿时觉得拳势威猛，气势逼人。南拳的发声，一般有“嘻”、“喝”、“咄”、“哈”、“哦”、“嗑”六音。此外，还有一些是模仿动物的发声特点，如福建的鹤形拳就是模仿鹤的发声。南拳的发声，一般遵循两个原则：一是结合动作发力而发声，做到力、气合一。二是模仿象形动作因势发声，做到形、意合一。发声呼喝的作用是：助拳势、助劲力、助形象。还有助于排除体内余气，促进氧化供能。

健身作用

1. 有助于机体内脏器官及各系统机能的提高

经有关专家测试，运动员演练一套南拳之后，即刻脉搏每分钟可达200次以上，其强度之大可与100米赛跑相比，而且演练的时间按竞赛要求不得少于1分20秒，这对机体内脏器官刺激很大，对呼吸及心血管系统等功能要求较高，运动员必须具有良好的身体素质。实践证明，通过南拳练习，利关节，强筋骨，壮体魄，理脏腑，通经脉，调养气血，提高人体机能。

2. 有助于肢体力量的增长

“劲力充实”是南拳的重要特点之一。劲力的大小，除

掌握正确的发劲方法外，还必须有赖于肌肉的绝对收缩力量。所以，进行南拳训练时，需要采用各种方法提高肢体的力量。如快速左右冲拳、左右挂盖拳、左右蹬腿、马步和弓步站桩以及各种步法练习等，都是提高上下肢力量的有效手段。

3. 有助于灵活性、协调性的改善

南拳具有起伏转折、内展腾挪、左顾右盼的技术特点，演练时要求步到手到、手到眼到、眼到神到、神到气到，内外合一、形神兼备、协调完整。南拳动作包含着屈伸、回环、跳跃、平衡、跌扑等，需要全身都参与运动。系统地进行南拳训练，对改善躯体的灵活性、柔韧性、协调性是非常有利的。

4. 有助于意志品质的培养

练习南拳和其它武术一样，对意志品质的培养是多方面的，练习基本功，首先要过枯燥乏味关，克服好高骛远的想法，树立对基础练习的正确态度。身体素质训练，要过肌肉酸痛关，不过这一关，就练不出速度、力量和柔韧。套路练习，要经过“冬练三九、夏练三伏”的磨练，需要常年有恒、坚持不懈。参加比赛，可以锻炼勇敢坚强的战斗意志。总之，经过长期的锻炼，可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

(三) 如何练好南拳

学习任何一门科学技术，都要遵循一定的原则和程序。学习南拳也必须经过从简到繁、从易到难，循序渐进的学习过程。其大体程序，可分作六步功：

第一步功是步型、步法练习

拳谚说：“未学功夫，先学扎马。”扎马练好了，腿力沉实，步势才能稳扎，运动才有章法。扎马就是桩功练习，是南拳学习的入门功，也是关键的一步功。通过桩功练习，能尽快地掌握南拳基本步型的规格。

桩功练习有静（扎马）、动（走马）两种形式。

“扎马”是我们通常说的站桩练习。扎马练习最大特点是对肌肉的刺激较大，容易加深练习者的本体感觉，加速形成正确的动力定型。练习的动作可以选择南拳中的主要步型，如马步、弓步、骑龙步、单蝶步等。

“走马”就是把重点的步型结合步法中的上步、退步、麒麟步等进行活动性练习。走马练习，是南拳练习中的重点形式之一，也是提高南拳步型与步法质量即“下盘功夫”的主要手段。

走马练习，应该是动静结合，以动为主，突出重点，全面提高。静力性练习的时间应视本人条件而定，随着腿部力量的增长逐渐延长时间，但不得勉强，以免破坏正确的动力定型。动力性练习应强调：“沉气、坐胯、踩脚和降低重心，加大身体向下的垂直力量，体现稳扎稳打的特点。”

第二步功是基本动作练习

武术中任何一个拳种的风格特点都是通过基本动作来体现的。因此，熟练而准确地掌握南拳的基本动作，使其规格化，是南拳入门的重要步骤，练习者应予以高度重视。南拳的方法很多，包括手法、腿法、步法及身法、眼法等，手法中又分掌法、拳法、指法、爪法、肘法和桥法。不可能一开

始就练习所有的方法，应根据所学套路的特点选择一些基本的带规律性的方法重点练习，一般方法可在套路学习过程中掌握和提高。

首先，应重视建立正确的动作外型。一个动作的外型包括步型、手型、身型、眼神以及面部表情等。外型的正确与否直接体现了技术的优劣。因此，练习者可采用“耗架子”的静止形式，较快地建立正确的动作外型。

其次，是准确地掌握动作的起止路线、力点和攻防含义。运动路线、着力点、攻防作用是构成武术动作的三要素。不同的路线、力点或攻防作用决定了不同的运动方法，必须要求掌握得准确无误。

第三，掌握动作的发劲方法和用力技巧。力，要起于根，顺于中，达于梢，足、膝、腰、背、肩、肘、腕、手全身九节劲，节节贯穿，协调顺达。发劲时要注意先蓄后发，先柔后刚、刚后必柔，有速度、有深度。

第三步功是组合动作练习

初步掌握了单个方法以后，为使其更加巩固和熟练，可根据套路编排的特点，把一些主要的基本方法编排成若干个小组合，作为经常的、反复的训练内容，这对于强化基本技术和后一阶段的套路练习，会起到事半功倍的效果。

手眼身法步，精神气力功，全身内外协调配合，是促使武艺精湛之因素。练习者应该通过组合方法练习，逐步加以体会。体会动作的规格和运动方法，体会动作之间衔接的技巧和连贯性，体会全身的协调配合和气势的完整。

需要强调的是有关“气势”问题，气势即“拳势”，也称精气神或意识。提高南拳中的气势，不是靠单一的方法练习

就能解决的，必须有赖于练习者对气势的含义理解之后才能达到融会贯通、出神入化的境界。影响气势的因素包括内意识和外形体两个方面，内意识又分为表演意识和攻防意识；外形体方面有动作造型、手眼配合、以声助威等诸多因素。

表演意识是指演练者在演练时的一种心理活动，作为演练者要有自信心，要有“鹤立鸡群”的自豪感。在这种积极向上的心理诱导下而产生的气魄和无所畏惧的神态。攻防意识是根据动作的攻防含义而产生的心理活动。练习者要在想象中把自己置身于一场与雄狮猛虎的搏斗之中，做到动中有法，静中有势，劲断意不断。攻防意识的运用方法，主张静势时含蓄、集中、逼真；动势时开放、洒脱。动作造型是指对四肢、躯干和头部的要求。拳谚讲“动中有静、静中有动”。如何在静势中表现出“动态”，关键是动作造型。南拳对造型的基本要求是：重心沉稳，关节松沉略弯屈，肌肉收缩适度，寓道劲于筋骨之中。手眼配合是表现气势的主要方面。“眼是心之窗”，俗话说“眉开眼笑”、“横眉怒目”、“愁眉苦脸”，通过眉毛、眼睛和面部表情可以反映出人的心理活动。南拳气势中的内意识必然反映在眼神和面部上，其一般要求是：静势时眉宇略紧（并非皱眉），注视的范围要窄，闭唇合齿，神态严肃微显怒意；动势时舒眉降眼，视野较宽（环视），神态自若。发声助威则要求“意与气合，气与力合，力与声合”。演练时通过练习者发出的浑厚声音，顿时给人以“拳势威猛，气势逼人”之感。提高气势，要贯穿于整个练习过程的始终。

第四步功是学习拆级套路

在掌握了南拳的基本功架、基本方法和组合后，转为套

路学习阶段，可以说技术已经有了较大长进。然而，初级套路是把一些基本的、带规律性的重点动作，合理地编排成有起势、收势的套路。因此，这还是基础训练阶段，仍不能放松对基本技术的规格要求。应认真体会动作的节奏，正确处理动作的顿挫、蓄发、松紧、刚柔、动静、快慢等，提高套路的演练技巧。注意突出该拳种的风格、特点。

第五步功是选编符合自己特点的套路进行训练、提高

当掌握了较扎实的基本技术和具有良好的身体素质以后，通过学习可根据自己的条件创编出一套难度较大的套路，作为经常训练的内容。这样，才能使套路风格、演练技巧都独具一格，技术水平发展到一个较高阶段。为此，技术上要精雕细刻，用心揣摩，由熟练变巧练。手眼身法步、精神气力功的内外配合更加协调完整，在套路的演练中对顿挫、快慢、刚柔、轻重等矛盾处理得更加鲜明、巧妙，使其风格更加突出。

第六步功是套路对练或攻防实战

南拳和其它拳种一样，都包含有踢、打、摔、拿等攻防技法。通过套路对练和攻防实战的练习，可以更加准确地掌握和理解动作的攻防含义，提高攻防技能。为此，要苦练踢、打、摔、拿的单个技法，也就是我们常说的“散招”训练。在反复练习基本组合的基础上加强两人或多人配合练习，培养攻防意识，准确地掌握攻防时机和有效的距离，做到配合默契，动作逼真。

攻防实战更要遵循循序渐进、由简到繁、逐步提高的原则，加强躯干及桥马（手、脚）的抗打能力训练。在实战的

初级阶段，应带护具以加强安全保护措施，避免出现伤害事故。

上述练功步骤与要求，不是截然分开的，它只说明练功的程序，练习者必须根据自己的情况灵活掌握、合理运用。