

# 南拳 南拳

(综合套路)



人民体育出版社

# 南拳

# 南拳

（综合套路）



（五、四、三、二、一）

南 拳  
(综合套路)

陈昌棉 整理

人民体育出版社

南 拳

(综合套路)

陈昌楠 整理

人民体育出版社出版

二二〇七工厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 45千字 印张 $1\frac{24}{32}$

1981年5月第1版 1982年8月第2次印刷

印数：40,001—250,000册

统一书号：7015·1905 定价：0.21元

封面设计：周铮 责任编辑：王清

## 编者的话

书中介绍的“综合套路”是摄取在广东流行较为普遍的洪家拳、李家拳、洪家拳、客家拳和蔡李佛家拳的部分动作组合而成，供武术爱好者参考练习。由于编者水平有限，希广大武术爱好者，多提宝贵意见，以便再版时充实、改进。

本书的动作照片，由邱建国同志做示范，特此致谢。

陈昌棉

1980年2月8日

## 目 录

<b>第一章</b>	<b>南拳概述</b> .....	(1)
第一节	南拳的流派.....	(1)
第二节	广东南拳各派特点和流行地区.....	(1)
第三节	南拳的特点、风格和作用.....	(3)
第四节	南拳的运动方法和基础练习.....	(4)
<b>第二章</b>	<b>综合套路(五形)的手型手法、步型、步法及其他</b> .....	(14)
<b>第三章</b>	<b>综合套路内容</b> .....	(16)

## 第一章 南拳概述

### 第一节 南拳的流派

南拳，流行于我国长江以南的福建、广东、广西、湖南、四川、江西、浙江、江苏等地。由于各地发展情况不同，故各有各的流派和风格。福建的南拳有洪、刘、太祖、五祖、象形等流派；广东、广西有洪、刘、蔡、李、莫、侠家、客家、蔡李佛家等流派；湖南有洪、鱼、孔、风、水、火等流派；江西有李、客家等流派；浙江的南拳则以地区为界，区分不同的风格；江苏南拳也有苏（苏州）、锡（无锡）、常（常州）、沪（上海）等地区的区别。

### 第二节 广东南拳各派特点和流行地区

**一、洪家拳：**俗称洪拳，遍及广东全省，并流行于广西及东南亚和欧、美一些国家的部分地区。它的运动特点是：动作浑厚朴实，刚劲有力，步法稳健，上肢动作较多，腿法较少。在练习时要求挺胸、塌腰、收腹、敛臀、沉肩、垂肘、沉桥（“桥”是指前臂的尺骨侧和桡骨侧）、坐步。含蓄发劲，先收后放，多桥法，撞标手（“标手”是以掌直腕向前伸出，属进攻性手法）。当发力出拳时，蹬腿拧腰，腰腿发力，

使拳猛力迅速击出，也可因势发出喊声，以助发力。

**二、刘家拳：**流行于湛江地区。它的运动特点是：步型高，步法活，出拳后肘微屈，含胸蓄气，擅发短劲，以短小精干见称。

**三、蔡家拳：**流行于台山、新会等地。它的运动特点是：长桥（出拳后，肘关节尽量伸直）、大马（步型低）、擅发长劲。动作幅度大，步法稳健。

**四、李家拳：**流行于中山、珠海县等地。它的运动特点是：步法灵活，多跳跃，擅腿法。上肢动作以长、短桥并用，灵活多变。

**五、莫家拳：**流行于东莞、宝安县等地。它的运动特点是：含胸蓄气，擅发短劲。上肢多用肘法，出拳后肘不伸直；腿部多用蹬法，步法多用跳步，腾空跳跃动作和跌扑滚翻动作较多。

**六、客家拳：**是朱家教、刘家教、刁家教、牛家教等拳的总称。因它流行于梅县、兴宁、惠阳等客家地区，故统称客家拳。它的运动特点是：动作快速有力，灵活多变。步型多采用半马步、小弓步、小马步；步法以跟步、垫步为主，含胸蓄气，擅发短劲，多跌扑滚翻动作，腿法快速，擅发寸劲。

**七、侠家拳：**流行于广州、香港、澳门等地。它的运动特点是：出手快而有力，步型高，变换快，进退灵活，手法较多，动作幅度大。

**八、蔡李佛家拳：**流行于广州、佛山、肇庆、香港、澳门和海外等地。蔡李佛家拳是吸收了蔡家、李家、佛家三种拳的主要特点而组成的一种拳术，在近代流行较为广泛。它的运动特点是：动作舒展，活动范围广，出拳刚劲，动作幅度



大。多腿法，擅跳跃，长短桥并用，长短劲混发。

### 第三节 南拳的特点、风格和作用

南拳的特点：动作朴实，刚劲有力，步法稳固，拳势激烈，上肢动作较多，腿法、跳跃较少，每发劲前，闭气蓄劲，肌肉收紧；发劲时，肌肉放松，借用腰腿力量。有时发一个猛劲，因势呐喊，在发声的同时把体内的废气吐出，故在南拳的演练中有“吐气须开声”的说法。

南拳的风格：南拳的风格较多，各地均不相同，但总的来说，不外乎下列两类。一类是含胸、拔背、沉肩、坠肘、敛臀、短桥、小马、擅发短劲。练习时，要求吸腹蓄劲，沉肩屈臂，先收后放；开步出拳发劲，身随步转，拳随步发。步法多用半马步、跟步、虚步等。步幅小，动作紧凑。另一类是挺胸、塌腰、收腹、敛臀、长桥、大马、擅发长劲。练习这类拳时，要求身体端正，步法稳健，动作舒展，幅度较大。发劲前，沉腰坐步，在转步、拧腰的同时借用腰腿的力量，使劲力迅速通过背、臂而达到拳面，带锐劲而发出。要求力量顺达，动作开展，刚强有力，步稳身守，气势磅礴。

虽然各地的南拳风格不一，但手型、步型基本相同。手型有：拳、掌、指、爪、勾、桥等（桥法是南拳独有的运用前臂进行攻防的技法。所有的南拳拳种中，都有桥法的体现，尤以洪拳桥法最多）。步型有：马步、弓步、虚步、跪步、跟步、蝶步、独立步、半马步、骑龙步等。

南拳以套路为主要运动形式，通过各种身型、手型、步型、身法、手法、步法、腿法等有机的综合练习，而达到锻炼身体的目的，它的作用是：

一、调节中枢神经。在练拳时，要求做到手、眼、身、步的配合运动与内在的精神，气力内外相合，高度协调，互相促进，使中枢神经系统得到调节，对提高其他运动器官的生理机制都能起到促进的作用。

二、增大肺活量。在练拳时，要求呼吸密切配合动作，有时要闭气蓄劲，有时要吐气开声，有时又要做深呼吸和腹式呼吸。通过这样多种呼吸的转换，能增大肺通气量和肺活量。

三、可使骨骼、肌肉系统得到锻炼。拳术练习是一项全身的运动，一个南拳套路约有60至80个动作。在练习时，各个关节，每块肌肉都要投入紧张的工作，使身体在运动中出现起伏转折、抑扬顿挫的各种形态。南拳的技术难度较高，运动强度较大，对人体的骨骼系统、肌肉系统能起到良好的促进作用。

#### 第四节 南拳的运动方法和基础练习

南拳要求手、眼、身、步、精神、气力密切配合、进行紧张而有节奏的运动。在练习时，要求心静，精神饱满，沉气蓄劲，以气催力，以腰发劲，身体端正，步法稳健。

在南拳的练习过程中，经常用前臂的桡骨侧和尺骨侧作进攻和防守之用，这在南拳的术语中，叫做“桥法”。桥法中有沉桥、截桥、劈桥、架桥、剪桥、穿桥、滚桥、抽桥等等。为了使“桥”坚硬，还经常伴以其他辅助器材来锻炼前臂的功能（如用前臂击打硬物或树干）。为要把各种桥法使用得灵活，还必须与身法、步法紧密地配合起来进行各种形式的练习。

一般拳种多是手足并举、拳脚齐发，一个步法配合一个或两个手法，而南拳则不然。在南拳的练习过程中，有很多连续的上肢动作变换是在步型不变的情况下完成的。如“综合套路”第一段中的第三至第六动，马步不变，而连续做挑掌、挑掌、单指手、沉桥等动作。这也是南拳区别于其他拳种的一个明显特征。

南拳的发劲是通过腿部、腰部、背部、臂部而达到拳面。要让劲力顺达，必须使腰、腿、背、臂灵活协调，一气呵成。如做盖拳、扫拳、挂拳、截桥、劈桥等动作，往往是在弓步转马步或马步转弓步的同时，利用腰腿的旋转而加大发力。做冲拳、弹拳动作时，应先屈肘把拳收于腰侧，然后臂内旋使拳心向下，随着腰腿的转动，使拳带钻劲向前冲、弹出，达到加大发力的目的。

另外，南拳的发劲分长劲与短劲两种。所谓发长劲，是当发劲时，肩部、肘部尽量伸直，使劲力直达于拳面；发短劲则沉肩屈肘、腰部发劲，使劲力尽快达到拳面。

南拳的身型，基本上可分为两类。一类是挺胸、塌腰、收腹、敛臀；另一类是含胸、拔背、沉肩、坠肘、敛臀。前者在演练时，采用胸式呼吸，多发长劲；后者在演练时，则用腹式呼吸，多发短劲。

南拳的手法基本上也有两种类型。一类是长桥大马、动作舒展、挥舞幅度大、进退较快、发力较强、擅发长劲。它的攻防论点是“以长攻短、以快打慢”。另一类则是短桥小步、动作紧凑、含蓄发劲、进退灵活、发力快速、擅发短劲。它的攻防论点是“以短逼长、以闪为进、以活为主、以速制慢”。

南拳的腿法有踢、蹬、踹、踩、钉、弹、铲、挂、扫

等。其共同特点是弹踢有力，着力点偏低，最高不超过肩。腿法中的踢、蹬、踹的高度是在肩部以下，踩、钉、弹、铲、挂、扫等则均是腰部以下的高度。南拳多采用屈伸性、直摆性腿法，扫转性的较少。

总的来说，南拳的运动方法源于攻防，不论身法、手法、步法、腿法都侧重于攻防技击，充满徒手格斗的技艺，长期进行锻炼，能提高运动器官的功能，促进新陈代谢，提高健康水平。

南拳的基础练习，包括：身型、手型、步型、身法、手法、步法、腿法等练习。

### 一、身型

(一) 挺胸、塌腰、收腹、敛臀、坐步(图1)。

(二) 含胸、拔背、沉肩、坠肘、敛臀、高步(图2)。

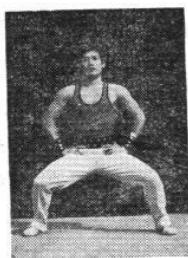


图 1

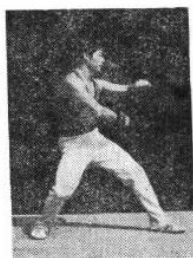


图 2

### 二、手型

(一) 拳：五指卷屈握紧，拳面要平，任何指骨不得凸出拳面(图3)。

(二) 掌：拇指弯屈，其余四指伸直并拢(图4)。

(三) 勾：五指撮拢，腕部弯屈(图5)。

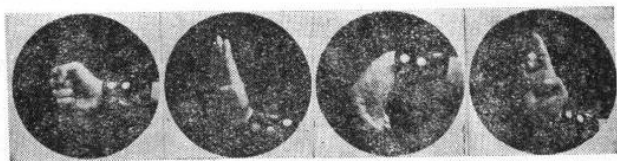


图 3

图 4

图 5

图 6

(四) 单指：除食指伸直外，其余四指皆弯屈(图 6)。

(五) 双指：除食指和中指伸直外，其余三指皆弯屈(图 7)。

(六) 虎爪。五指用力分开，第二、三节指骨弯屈，腕关节上翘(图 8)。

(七) 龙爪。拇指张开，其余四指并拢，微屈(图 9)。

(八) 鹰爪。除拇指外展弯屈外，其余四指并紧，使第二、三节指骨弯屈，但不得屈拢(图 10)。

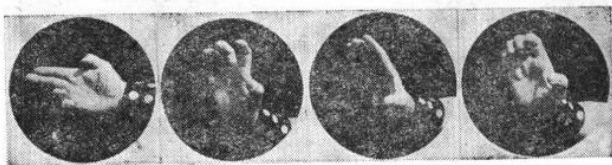


图 7

图 8

图 9

图 10

(九) 桥：前臂的尺骨侧和桡骨侧(图 11)。

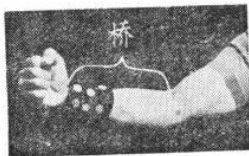


图 11

### 三、步型

(一) 马步：两脚分开，距离比肩略宽，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝盖与脚尖垂直，重心落于两腿间，上身正直，臀部收敛（图12）。

(二) 半马步：两脚分开，距离比肩略宽，前脚脚尖向前，后脚脚尖向右（左），后腿屈膝半蹲，使膝部与脚尖垂直，重心落于两腿间，臀部收敛（图13）。

(三) 弓步：前脚脚尖向前，微向里扣，后脚脚尖里扣；前腿屈膝半蹲，使膝部与脚尖垂直，后腿挺膝伸直，脚跟不得离地，重心偏重于前腿，身体正直，挺胸，塌腰，收腹，敛臀（图14）。

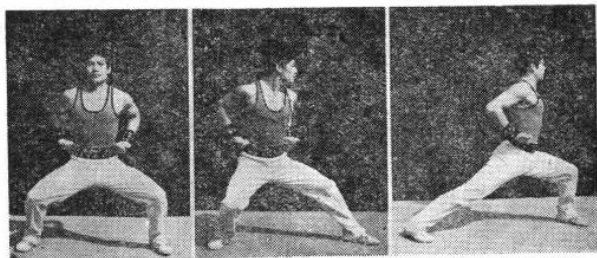


图 12

图 13

图 14

(四) 虚步：一腿屈膝半蹲，全脚踏地，支撑体重；另一腿以脚前掌着地，膝微屈，两腿虚实要分清（图15）。

(五) 独立步：一腿支撑站立，一腿屈膝提起，站立要稳（图16）。

(六) 跪步：一腿屈膝下蹲，另一腿屈膝沉落，使膝部接近地面，脚跟离地，前脚掌着地，臀部坐于跪地腿的小腿上面（图17）。

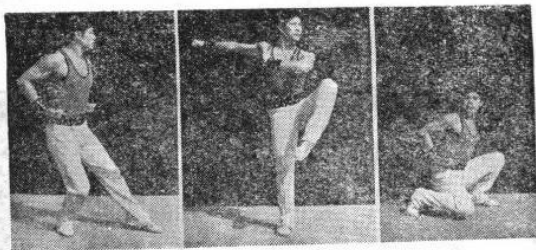
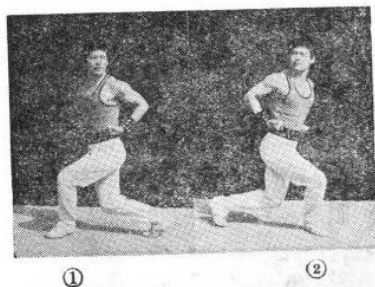


图 15

图 16

图 17

(七) 拐步：两腿前后交叉，前腿屈膝半蹲，脚尖外展，后腿屈膝下跪，膝部接近地面，脚跟离地，小腿与地面约成水平（图18之①、②）。



①

②

图18

#### 四、腿法

(一) 前踢腿：踢出腿的脚面绷平，脚尖向前，脚与腹部同高，支撑腿稍屈，站立要稳，眼看前踢之脚(图19)。

(二) 前蹬腿：前蹬腿的脚尖勾起，脚跟用力向前蹬出，蹬出后膝部挺直，脚与腰同高，支撑腿稍屈，站立要稳，眼看前蹬之脚(图20)。

(三) 横钉腿：钉腿的脚面绷平，膝部由屈到伸，使脚

尖用力向前钉出，钉出后膝部伸直，脚高不过膝；支撑腿微屈，站立要稳，眼看前方（图21）。

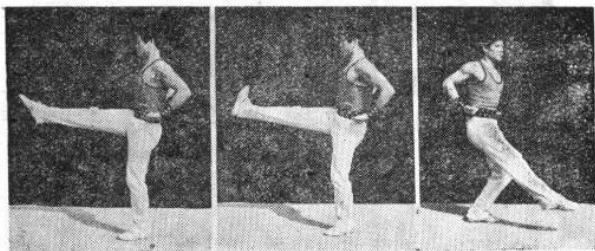


图 19

图 20

图 21

（四）侧踹腿：侧踹腿的脚尖勾起，使脚外侧向上，膝部由屈到伸，以脚掌外侧用力向体侧踹出，踹出后膝部挺直，脚高不过肩；支撑腿稍屈，站立要稳，上身侧倾；眼看侧踹脚（图22）。

（五）横踩脚：踩脚的脚尖勾起，以脚底为力点，向斜下方用力踩出，脚高不过膝，踩出后膝部挺直。支撑腿微屈，站立要稳；眼看横踩脚（图23）。

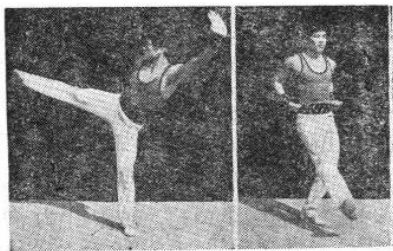


图 22

图 23

南拳腿法中还有铲腿、扫腿、挂腿等，平时多练习腿



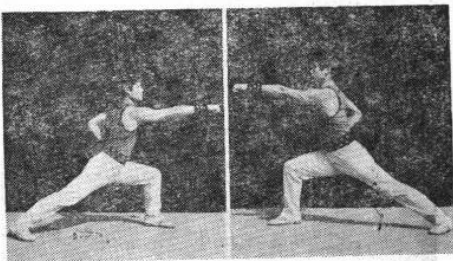
法，可使下肢灵活，腰腿稳健。

### 五、南拳的组合动作练习

(一) 站桩：分别做各种步型的静力性练习，当每个步型形成后静止一至二分钟或更长一点时间，这种练习法，叫做站桩。

(二) 走马：是把各种步型与步法有机地串连起来进行活动性练习。如：马步转弓步、弓步转虚步、虚步转独立步、独立步转叉步、叉步转跪步、拐步转骑龙步等等，这种练习法就叫做“走马”。

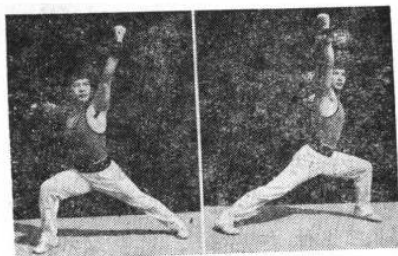
(三) 连续冲拳：两拳紧握，屈肘收抱于腰侧，然后两臂交替内旋，直臂连续向前冲出。在冲拳时，可站成开立步、马步、弓步、横裆步等步型（图24之①、②）。



①

②

图24



①

②

图25

(四) 连续抛拳：两拳紧握，两臂下垂，两脚站成横裆步，当左右横裆步转换时，通过腰腿旋转，使两臂交替发力向上摆动，两拳随摆臂向上抛举（图25之①、②）。