

拳趟地

+

VCD

中华武术展现工程系列书+VCD/人民体育出版社



地 趟 拳 源 流

少林寺中有观音堂、罗汉堂和达摩堂，地趟拳出自少林寺观音堂。其源在明代《纪效新书·拳经捷要篇》有载：“山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌……皆今之有名者。”其三十二势中有“抢背”、“打滚”、“卧牛倒”等多处有关“滚、跌、摔”法的记载。

北平（今北京）恒大枪精通地趟拳功法，更擅长大枪，因此，江湖人送他绰号“恒大枪”。是北平武林界八大名望之一，博有名声。恒师祖门下有两徒，大徒弟山东大汉霸斗牛，身高力大，质朴勤劳；二徒弟河北苏广泰，精明强干，富有心计，当两人在功德上有一定成就时，师父将两人叫到面前说：“你俩出外走走，访访武林师友，长长见识，老大走江南、老二去东北吧。”老师安排好后，两人便分头闯荡江湖以武会友。经过一段时间的会师访友，没遇对手。苏广泰便有沾沾自喜之意，私下在奉天（今沈阳）摆下擂台，竖起大旗，写道：“会天下英雄独逞英豪”。在擂台上练功一周，没有遇到迎战者，便返回北平向老师汇报。恒先



师对他私下设擂举旗之动很不满，面色严肃，立刻从兵器架上拿杆包头枪，叫广泰任选兵器，说：“师父试试你的功夫。”此时苏心想，师父都70多岁的人了，我怎能和他比试，但嘴里并没说出。恒先师心中明白，叫你来就来吧，苏不敢违抗，便进招。刚出手，不知怎的，手中枪即刻飞出，苏立即跪倒在地重新拜师学艺。师父说：“你可懂得人外有人，天外有天的道理，咱们功夫很一般，叫你们外出闯荡，就是为了访高人学艺，虚心会友，你私下设擂，那是人家没理你，否则，你会栽大跟头的，到任何时候都不能认为自己高，更不能逞强斗胜，一定要知道一山更比一山高的道理，切记呀！”从此，苏勤学苦练，深得恒先师真传，继承了恒先师之武术基业，在河北开馆传授地趟拳、地趟器械等功法。并收下河北蠡县刘美洲、刘发洲、卖娃等弟子。40年代末，刘美洲老师来辽宁本溪，在探长子刘敏期间，收常太刚为徒。我于1960年春拜常太刚为师，开始学习地趟拳、地趟器械。

张宪政



目 录

一、地趟拳风格和特点	(1)
二、练习地趟拳的要求	(3)
三、地趟拳的健身作用	(5)
四、地趟拳基本动作和要求	(6)
五、地趟拳动作名称	(14)
六、地趟拳动作说明和要求	(17)



一、地趟拳风格和特点

地趟拳是以跌、扑、滚、摔为基本动作,配合各种手法、腿法、步法、步型等形成的组合和套路练习。

因躺着练、滚着打而得名。地趟拳的主要特点是:腿法奇猛,跌法巧妙,腰身柔灵,随机就势,顺水推舟。实战交手讲究形退实进,上惊下取,下盘进攻,败中取胜。训练中要将蹬、戳、扫、挂、剪、踹、铲、蹶等腿法,与翻、滚、摔、跌等摔法有机地结合起来;要自然协调,恰如其分地将扑、撑、捋、按、劈、分、冲、抢等手法,表现于摸、爬、滚、打之中。地趟拳和其他传统拳术一样,有其丰富的内涵,有一定的锻炼价值,更富于技击性。练习时,要求运动员要有较高的灵活性和协调性,要达到形神兼备,内外合一,快慢结合,上下相随的技术效果。要表现出,时而滚、摔、剪、踹、扫、挂,时而跌、扑、蹬、戳、铲、蹶;又有扑、撑、捋、按和摔、跌、分、抢、冲、劈、合、蹬、踹等腿法、手法与摔法的巧妙配合。行神兼备、内外合一,是意识与行动的统一,呼吸与动作的协调配



合，只有通过夜以继日的内在修炼和外形动作的艰苦磨炼，才能达到运用自如的目的。

扑、撑、摔、跌、滚、翻是地趟拳的基本技术，抢背、乌龙绞柱、乌龙绞尾、鲤鱼跳涟、鲤鱼打挺、老汉絮被窝、死人翻车、摔滑车、栽碑、扑、撑、蹬、戳等是地趟拳的基本动作。这些基本技术和基本动作，在完成自身的技巧和攻防训练之外，要和各种腿法、手法和步法相配为伍，组成套路练习，显示出地趟拳与众不同的风貌，形成了跌、扑、滚、翻与踢、打、摔、拿熔为一炉的独特风格。



二、练习地趟拳的要求

(一)对地趟拳要有充分认识,不要认为地趟拳动作总是摔摔跌跌的,又脏又累,难度大,不易练好。一切事物都有双重性,从另一个角度看,虽然地趟拳动作有一定难度,但只要你有信心,就一定能练成功,一定会受益匪浅,练出一个强壮的体魄和坚强的意志,去适应任何艰难困苦的条件。

(二)地趟拳有佯跌以败制胜之法,更有以扑摔进攻之术,无论是佯跌还是扑摔,都要求运动员有良好的身体素质和本基本功。做摔跌动作时,要有一定的控制能力,起落要轻捷自然,这样,就可以不局限于训练场合,就能做到:站着能够行拳,躺着也可以走势。一年四季,不论什么天气,在室内、室外、山上、田间、水泥地、马路上都可进行地趟拳的演练,毫无不适之感。

(三)要循序渐进,由易到难、由简到繁地去练习。首先将地趟拳的基本技术和基本动作掌握熟练,要一个动作



一个动作地去练,再把蹬、截、剪、铲、扫、挂等腿法和扑、按、劈、冲等手法练出来,然后可组成组合练习。组合动作可任意组成,摔、跌、滚、翻等可相互组合,摔跌等方法可与各种腿法、手法相组合,最后再形成套路和攻防训练。

(四)地趟拳在步法上没有固定的形式,它以变步、螳螂步和进退摆扣步为主,螳螂步类似跟跐步法,但不同于醉拳中的步法,它以迅速敏捷的上身闪躲与左右摆扣步相结合,形成了闪电似的左右躲闪身法。以此步法配合各种腿法和手法,可形成不同形式的组合动作和攻防技术。

(五)在练地趟拳基本动作时,要把攻防意识表现出来,这是外表动作与内在精神的统一,不要单一地去追求跌、扑、滚、摔动作的技巧,使武术动作舞台化,忽视了它的技击意义。应在一滚一翻中含有各种腿法;在一扑一跌中藏有不同手法才为完整。如在做抢背动作时,向前之腿就应有蹬踹之劲;在做乌龙绞柱时,前动之腿就是扫挂之腿法;而做鲤鱼跳滩时,空中双腿就应做点蹬踏之招等等。每一个滚、翻、摔、跌的方法都内含着技击之意。所以,在练习每个地趟拳动作时,不要忽略技击这个基本原理。



三、地趟拳的健身作用

练习地趟拳对锻炼筋骨,强壮皮肉有独特的作用。习此拳者,全身均与地面打交道,而且能娴熟自如地凌空而起,又能轻捷准确地摔跌于地面。地趟拳的高难动作对锻炼意志及陶冶情操和增强体力可起到重要作用。练习地趟拳,对发展人体各部位肌肉力量、提高各关节的灵活性,对神经与肌肉活动的协调能力都有良好的作用;对呼吸系统、血液循环及内脏器官,也有一定的锻炼效果。



四、地趟拳基本动作和要求

1. 抢背

动作说明

(1)自然站立,右脚向前上步屈膝,头随上体前倾含胸低头,右臂靠胸向左后伸,同时,左手扶地右肩着地,左脚向上掀起,身体屈圆抱紧。

(2)由右肩背经腰至左臀部滚翻一周,后成右仆步,两手自然在身前扶地;目视仆腿方向。

要求:滚翻过程中,身体抱紧切勿松散。向前滚翻时,右脚要向前蹬踹。



2. 乌龙绞柱

动作说明

(1)先做右仆步双手扶地动作,左蹲腿向左侧倒地,同时,右腿向左斜上方扫挂,上身躺地从左向右后方滚翻。

(2)当右腿扫挂至前上方时,左腿配合右腿夹胯向右上方剪蹬;同时,肩背撑地,自左向右、向上扭转腰部。

(3)两脚落地成右仆步,两手在身前扶地;目视仆腿方向。

要求:右腿扫挂,夹胯剪蹬,滚翻扭转要协调一致,同时进行。

3. 鲤鱼跳浪 (原地或行进间均可)

动作说明

(1)两脚蹬地跳起,上体由上向前下方扑落,两脚向后方伸展,两臂在空中屈臂收至胸前,手心朝下。

(2)当上体下落,两腿向上伸展时,两脚要摆动拍打或



屈膝点蹬。

(3) 两手先落地屈臂靠胸, 两脚随身落地成俯卧撑姿势; 目视前方。

要求: 上体前扑, 两腿后伸, 两脚拍打要协调一致, 点蹬要做分明, 不要做成舞台上的扑虎动作。

4. 老汉架被窝

动作说明

(1) 做俯卧撑下卧姿势, 身体上领, 两臂用力撑地; 同时, 两腿迅速屈膝收于腹前, 两脚凌空由两臂中间仰身穿出, 脚尖勾起, 脚跟用力。

(2) 在两脚穿出仰身躺地同时, 两臂外展两手平伸落地, 手心朝上; 目视前上方。

要求: 两臂支撑时要向后拉力, 协助两脚前穿。前穿时腹要向前上方挺劲, 身体要悬空, 完成后, 头项应在两手中位置, 好似身体钻进被窝里, 头枕在枕头上一样。



5. 旱地拔葱

动作说明

(1) 接絮被窝动作, 仰身平躺, 两腿抬起, 肩背撑地, 腰臀上拔, 两脚经头上用力向后蹬或两腿直摆, 脚尖朝下。

(2) 与此同时, 两手在肩部两侧撑地协助两脚后蹬及直摆, 两脚尖落地成俯卧撑姿势。

要求: 两脚后蹬, 两手撑地要协调配合, 要和腰臀上拔同时进行。两脚后蹬可高可低, 可高于胸, 可低于膝。

6. 死人翻车

动作说明

(1) 俯卧撑卧式, 目视前方, 身体挺直, 两腿并直, 由手掌、手背交替向前翻蹦。

(2) 翻蹦 (5~10 次) 一段距离后, 两手用力撑地使身体向上、向右翻转, 身体保持僵直, 仰身平整落地, 两臂随



身体翻转平伸两侧,手心朝上。

要求:自向前翻蹦到翻身至为“死人翻车”全过程,要始终保持如一具僵尸向前运行。翻蹦距离可根据自身情况而定,身体翻转要凌空。

7. 鲤鱼打挺

动作说明

(1)仰身躺地屈腹收腿,两脚向上抬起,绷脚面,两手由两肩后撑地或推两腿。

(2)腰臀上提肩背撑地,两腿分开向前弧形振摆,屈膝收脚落于臀下。

(3)在两腿向前振摆的同时,上体向前上方挺腹弹起;目视前方。

要求:两腿振摆,上体弹起要协调一致,同时进行;两腿分开不要超过两肩的宽度。



8. 摔滑车 (原地与助跑均可)

动作说明

(1) 以左脚踏地跳起在空中做双端腿动作。在空中时右腿在前、在上,左腿在后、在下,上身侧卧,左臂在下右臂在上;目视端腿方向。

(2) 两手收于胸前先落地,随后两脚尖落地,右脚在上、在前,左脚在下、在后,身体凌空;回头目视两脚方向。

要求:空中双端腿屈伸要分明,力点要准确。下落时要控制节奏,掌握由上体至下肢鱼贯而落,协调一致,重心偏于左臂。

9. 乌龙绞尾

动作说明

左式:(1) 身体左侧卧,左腿屈膝侧盘坐地,两手在身前扶地,右腿在左腿上向前仆出。

(2) 上体侧倒靠近两臂,同时右腿向左前上方扫挂,



当右腿扫至胸前上方时,左腿随之向右腿合腿屈膝。

(3)以腰为轴上体向右翻扭成右侧卧身,在左腿屈膝同时,右腿屈膝以脚跟后挂;左腿同时向前靠贴右腿向前铲出,脚掌贴地;两手在身前扶地,目视铲腿方向。

右式与左式相同,惟方向相反。

要求:翻扭、扫挂同乌龙绞柱动作的前半部分;后半部变屈膝合扣,左挂右铲和右挂左铲,合成乌龙绞尾。扫挂、翻扭、合扣屈膝、后挂剪铲,必须同时进行,协调一致。

10. 扑撑戳蹬跟(原地或行进间均可)

动作说明

(一)扑撑戳脚 (1)自然站立,目视前方,左脚向前上步,屈膝下蹲;同时,两手从前向右侧下捋扑撑地。

(2)右脚尖外展,脚跟擦地向前上方戳出,高与膝齐;目视戳脚方向。

要求:两腿下蹲,两手捋掌扑撑和戳脚要同时进行,协调一致。戳脚时上体要向戳脚腿靠拢合力,身体要悬空。

(二)蹬 接扑撑戳脚动作后,两手撑地,左脚蹬地跳起,左掌随之离地上撩,上体上领;同时,右脚收回落地的,左脚尖勾起向前上方蹬出,高与膝齐,身体悬空;目视蹬脚方



向。

要求：右手撑地，上体上领，收落右脚，蹬左脚要协调一致，同时进行。

（三）踹 接扑撑蹬脚动作后，右脚蹬地跳起，身体左转，两腿在空中屈膝靠拢，同时下落，右脚急速向右侧方踹截；目视仆腿方向。

要求：蹬地起跳，身体腾空左转，下落踹截要协调一致，同时进行。仆腿踹截是一个动作内含两种劲力方法，即向下砸踹劲和向前截劲合为一体，踹其背部，截其踝部。

截、蹬、踹要经常合练，三种腿法的着力点要分明。

