

中国武术系列规定套路

螳螂拳

中国武术系列规定套路编写组 编写

人民体育出版社

国家体育总局武术运动管理中心
国家体育总局武术研究院
审定



中国武术系列规定套路

螳螂拳

中国武术系列规定套路编写组

编写

国家体育总局武术研究院

审定

国家体育总局武术运动管理中心

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

螳螂拳/中国武术系列规定套路编写组编写. —北京:
人民体育出版社, 1999
(中国武术系列规定套路)
ISBN 7-5009-1796-1

I. 螳… II. 中… III. 螳螂拳 IV. G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13877 号

螳螂拳——中国武术系列规定套路

作者: 中国武术系列规定套路编写组

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010) 67143708(发行处)

传真: (010) 67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国铁道出版社印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 300 千字

印张: 12.5

印数: 4,151-9,200 册

版次: 1999 年 10 月第 1 版 2000 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7-5009-1796-1/G·1695

定价: 18.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

顾问：李杰
主编：马文广
执行主编：张山
副主编：姜周存 张连登 张玉萍 徐伯然
编委：(以姓氏笔划为序)

乙立清 于海 马忠轩 王常凯
王岱友 王启增 王海鸥 王森
王秀远 王传友 牛怀禄 牛振华
毛莉虹 孙经国 孙波 李柱训
师景旺 陈勇 张炳斗 张福州
栾玉香 徐桂林 高淑芹 崔志强
霍瑞亭

专家审定组：

组长：张山
副组长：蔡龙云 王玉龙
成员：周永祥 周永福 王新泉
刘善民 马卫苓 张启超

绘图：臧燕

前 言

中国武术素以历史悠久、内容丰富、流派众多而著称。据1986年业已结束的全国武术挖掘整理工作调查统计：在我国源远流有序，拳理明晰，风格独特，自成体系的拳种有129个。为了使这些古老拳种重放异彩，更好地为全民健身服务，为武术走向世界创造条件，国家体育总局武术运动管理中心、武术研究院从1995年开始，对一些流传广泛、影响较大的拳种进行了系统的整理，并在此基础上创编了系列规定套路。

首批列入系统研究整理的拳种包括：形意拳、八卦掌、南拳、少林拳、太极拳、劈挂掌、八极拳、通臂拳、螳螂拳等等。

系列规定套路拳种整理工作得到了各有关单位领导的大力支持，也得到了部分老武术家、老拳师和武术工作者的极大帮助，在此谨表谢意。

由于我们水平有限，工作中难免有不足之处，敬请各位读者批评指正。

编 者

1998年10月26日

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 螳螂拳的源流	(1)
第二节 螳螂拳的内容与风格特点	(2)
第三节 螳螂拳的功能	(3)
第四节 螳螂拳、剑基本技术	(5)
第二章 螳螂拳竞赛规定套路	(24)
第一节 螳螂拳初级竞赛规定套路	(24)
第二节 螳螂拳中级竞赛规定套路	(64)
第三节 螳螂拳高级竞赛规定套路	(120)
第三章 螳螂剑竞赛规定套路	(197)
第一节 螳螂剑初级竞赛规定套路	(197)
第二节 螳螂剑中级竞赛规定套路	(240)
第三节 螳螂剑高级竞赛规定套路	(307)

第一章 概述

第一节 螳螂拳的源流

螳螂拳相传为明末清初山东即墨人王郎所创，王郎自幼习武，曾与人较技比武，因败而归，在回乡途中见螳螂捕蝉而受启发。他根据螳螂灵敏而快速的动作创编了螳螂拳。螳螂拳经过数百年的演变与发展，在山东胶东烟台地区逐步形成了梅花螳螂拳(或称太极梅花螳螂拳)、七星螳螂拳(又名罗汉螳螂拳)、六合螳螂拳三大流派。人们将流传于莱阳、海阳、牟平、福山、蓬莱、黄县等地经李秉霄、赵珠、梁学香、姜化龙、郝连玉、宋子德等传递的一脉技艺为代表的称为梅花螳螂拳。在民国时期，胶东各县国术馆许多以教梅花螳螂为主，一时极为盛行。由于胶东商人居多，螳螂拳不断传于各大商埠，如青岛、上海、广东，以及东北的大连、丹东、营口、哈尔滨、沈阳等地。梅花螳螂拳的名称取意于拳法紧凑，一气呵成的几个动作似朵朵梅花而得名。人们将流传于烟台、福山、威海等地经李子占、王云生、范旭东、林景山、罗光玉等人传递的一脉技艺为代表的称为七星螳螂。七星螳螂取意

于动作中的七星势。六合螳螂是清朝同治年间一名叫魏德林(魏三)的人所创。六合螳螂拳是以螳螂拳为主,集形意、通臂、八卦、太极、劈挂六种拳法精髓创编而成,故称六合螳螂拳;另有所谓“六合”即:上下、左右、前后几个方向及身体各部之间的密切配合而言。六合螳螂拳先在招远,后传入黄县,主要传人有林世春、丁子成、赵乾一、单香陵等人。

螳螂拳在近代较有影响的传人有李坤山、王玉山、崔寿山、纪春亭、郝恒禄、孙文斌、郝斌、周永祥、周永福、李占元等。

第二节 螳螂拳的内容与风格特点

一、螳螂拳的内容

螳螂拳经过一个多世纪的传习与发展,已逐渐形成了较完整的技术体系,技术内容颇为丰富。有单练,有对练,有徒手,也有器械,还有自己独特的功法练习。其中梅花螳螂拳的主要套路内容有:蹦步、拦截、偷桃、摘耍、八肘、翻车、梅花路、扑蝉等;七星螳螂拳主要的套路内容有:弹腿、插捶、翻车、蹦步、拦截、摘盔、摘耍、九转十八跌、白猿出洞、白猿偷桃等;六合螳螂拳主要套路内容有:三捶、截手圈、双封、铁刺、仙手奔、短捶、藏花及六合摘要九十三手等。

二、螳螂拳的风格特点

螳螂拳强调象形取意,重在取意,刚柔相济,强刚极柔,长短兼备,变幻莫测,上下交替,内外相接。手法、步法、腿法、身法密连

而巧妙，稳健而灵活；并且活中求快，快中求稳，动作刚而不僵，柔而不软，脆而不弱，快而不乱，处处保持完整的态势。发力时，快速突然，松紧结合，富于弹性。

第三节 螳螂拳的功能

螳螂拳是一项锻炼身体、防身自卫、祛病延年的武术运动项目。由于它的运动规律和风格特点，对身体某些部位和器官有着特殊的要求，因此，它的健身意义和价值同其他拳种不尽相同。螳螂拳对身体的影响是多方面的，通过长期系统的锻炼，可使人体各部位得到较全面的发展，达到强身健体、延年益寿的目的。

(一) 加强运动系统的活动能力，提高身体素质

螳螂拳以密集多变、矫捷迅疾的手法而著称武坛。在运动或技击的过程中，手臂的伸缩变化比较频繁，防守或待攻时，两臂回收至胸前，强调蓄劲待发；进攻时，突然放长击远，力达拳面或掌端，做到力起于脚，发于腰，顺于肩，催于肘，达于手，力通“三节”。这种时收时放、时短时长的运动形式与特点，对上肢各关节有较高的要求，要求腕、肘、肩各关节灵活自如，协调一致。因此，通过反复练习，有力地训练了上肢各关节的伸展、收缩能力，使骨骼、肌肉群和韧带得到全面的锻炼。

戳脚步（玉环步）是螳螂拳的主要步型，它在套路中处于重要的地位，不仅出现的次数较多，起着主导作用，而且许多动作或步型之间的衔接和转化也往往是通过它来完成的。戳脚步比其他步型的负荷量和运动量要大，经常练习可增强腿部肌肉群

的力量、耐力和弹性,增强下肢骨骼的坚固性。

螳螂拳在运动和技击的过程中,除依靠步法的变化创造进攻和防守的有利条件外,主要依靠腰部的左转右旋,前俯后仰来滑脱、闪避对方进攻的手法、腿法和路线,从而寻找空隙进行反击。同时腰部的运动,又建立在两腿屈膝下蹲,重心下沉的基础上,靠胯部来维持平衡,两胯的下沉、内收和夹嵌,使身体重心沉实而稳健,有利于腰部的拧转。这种以腰为轴、以胯为核心、以腿为支撑的运动特点,有效地训练了腰胯及大腿肌肉群的力量、坚韧性及灵活性,从而加强了运动系统的活动能力。

螳螂拳运动包含屈伸、回环、平衡、跳跃、翻转等各种动作,人体各部位几乎都参与运动,系统地进行螳螂拳锻炼,对人体力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等身体素质都有较大的提高。

(二) 锻炼神经系统,提高内脏机能,促进体内物质代谢

人体的多种多样活动,依赖于大脑皮质神经细胞的兴奋与抑制的调节来完成,而动作的变化、协调和平衡则全由中枢神经系统来指挥。螳螂拳是一项比较激烈的运动项目,它节奏鲜明,快速有力,长短兼备,变幻莫测,上下交替,内外相接,勇猛泼辣,刚柔相济,有一气呵成之势,要求手眼身法步密切配合,协调一致。在这样一个特定的运动条件下,必然导致神经系统支配运动器官之间的协调性,有益于提高内脏器官的机能,增大肺活量,加强血液循环,促进消化和体内新陈代谢的过程。

(三) 竞技观赏,丰富生活

螳螂拳具有很高的观赏价值,历来为人们喜闻乐见。它惟妙惟肖地展现了螳螂攻守进退的技击特点和动作姿态,既有气魄

雄伟、勇猛顽强的格斗气息，又有栩栩如生、形象优美的艺术性。从整体套路到每个动作，在蕴含技击技巧的前提下，与仿生、象形、取意有机地融合在一起。因此，螳螂拳具有很强的艺术感染力。它不仅能给人一种独特的艺术享受，使人心旷神怡，而且可以培养人们正确的审美观和热爱艺术的兴趣，成为陶冶性格的一种独特艺术，从而丰富人们的生活。

第四节 螳螂拳、剑基本技术

一、螳螂拳

(一) 螳螂拳的身型与身法

1. 对头、颈部的要求

头部端正，并要有顶劲，但顶劲不可太过，要似有似无，顶劲太大会造成颈部僵硬，无顶劲则颈部软塌，这样都会影响颈部的灵活性。颈是头左右转动的轴承，也是神态提起的关键。因此，头部能否灵活自如地转动，决定于颈部肌肉的松紧程度。颈部僵硬或过松，头部的转动都会迟缓，只有正确地运用顶劲，使颈部肌肉似松非松，才能达到头部转动的灵活性。

2. 对上肢部的要求

①肩

“松肩”是对肩部提出的要求。“松肩”能使肩关节韧带放松，使两臂产生韧性和弹性。这样不仅能增加手臂的长度，而且能增大力度。

②肘

“垂肘”是对肘部提出的要求。“垂肘”是指肘关节保持微屈下垂，使肩肘松活放长，增加肩肘的柔性和灵活性，使臂存有蓄势。

③腕

“含腕”是对腕部提出的要求。“含腕”是指腕关节放松微屈腕内含，以便达到腕中蓄力，发劲如弹的要求。

3. 对躯干部的要求

①胸、背

“含胸拔背”是对胸背部提出的要求。“含胸”是指胸不外挺，即两肩微扣，胸部微内含。含胸能使胸肌放松，加大胸部的柔韧性和收缩性，增大两臂的力量。“拔背”与“含胸”是相互联系的，要含胸就势必拔背，拔背是在胸略内含时背部肌肉向下松沉，两肩中间颈下第三脊骨鼓起上提并略向后上方拉起。这样背部肌肉就含有一定的张力和弹力。

②腰

“松沉”是对腰部的要求。“松”是指腰椎松开，腰部的肌肉放松而增长，从而加强腰部肌肉的收缩力，使腰在运动时不但灵活自如，而且保持良好的韧性和反弹性。“沉”是指腰部的下沉，使气顺利进入丹田，身体重心下降，加强重心的稳定，便于上体做各种快速动作时，不会因发力猛、动作快而导致身体晃动和失去身体重心。腰部在松沉的基础上，还须有胯的密切配合，才能使腰运使得更好，如腰动胯不动，腰部的活动幅度就会缩小。因此，必须做到腰拧胯转，腰旋胯随。

③腹

“似收非收”是对腰部提出的具体要求。“收腹”有利于“顶颈”、“含胸”，但不要收腹过大，过大会影响腰的松沉，容易造成躯干僵硬和气上浮，不利于气沉丹田，使腹空而不实，对身体的稳健和发力都不利。

4. 对下肢的要求

①裆

“吊裆”是对裆部所提的要求。“吊裆”是指会阴内收，裆的吊起能使胯、膝关节自然地松开，下肢活动灵活，而且还能促使气自然下沉，使腹部始终实而不空。

②胯

“松胯”是对胯部提出的要求。“松胯”是指胯部放松下沉，与腰的松沉紧密相连，松胯是在吊裆的基础上进行的，如果只松胯不吊裆，胯、膝、踝就会松懈无力，下肢就会浮而不固，伸缩性和柔韧性也相对减弱。

③膝

“扣而松”是对膝部提出的要求。螳螂拳的多数步型需扣膝，但要松，膝关节除发力的一瞬间外，无论动与定，均应保持屈而不直和充足的蓄势。

④脚

脚是步法和步型的根基，步法应在吊裆、松胯、松膝的基础上，使踝关节和脚的各关节松开，以达到与上体及两臂在快速运动中灵活而协调的配合，做到手到脚到，脚到手达，相顺相随。定势时，为使动作稳固，脚趾要“抓地”。

5. 对身法的要求

“腰要活”是对身法所提的要求。螳螂拳的身法变化可分为：闪让、拧转、含收、俯仰、折弯、展放等，这些身法的变化多是主宰于腰。因此，“腰要活”的身法要求，一方面是要各种身法在运动的时候要灵活自如，有曲折有变化；另一方面要求胸、腰椎的柔韧性和运使能力也要好，才能使动作做得既柔软又坚韧，柔软则灵活，坚韧则有力。动作做的灵活、有力，又富有曲折变化，演练起来才会协调而生动。但要特别强调所有身法的变化都离不开攻防含义，否则那将是错误的身法。

(二) 螳螂拳的手型与手法

1. 手型

①拳：握拳如捲饼，即食指、中指、无名指、小指由第一指节依次卷曲握紧，拇指第一指节横压于食指与中指第二指节上，拳面要平，直腕。拳的部位包括：拳面、拳心、拳背、拳眼、拳轮(图 1-1)。

拳眼向上为立拳；拳心向下为俯拳；拳心向上为仰拳。

②掌：五指并拢，伸直后张。掌的部位包括：掌指、掌心、掌背、掌根、小指一侧、拇指一侧(图 1-2)。

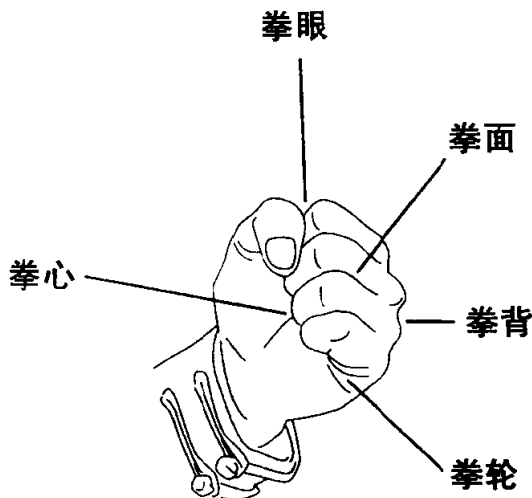


图 1-1

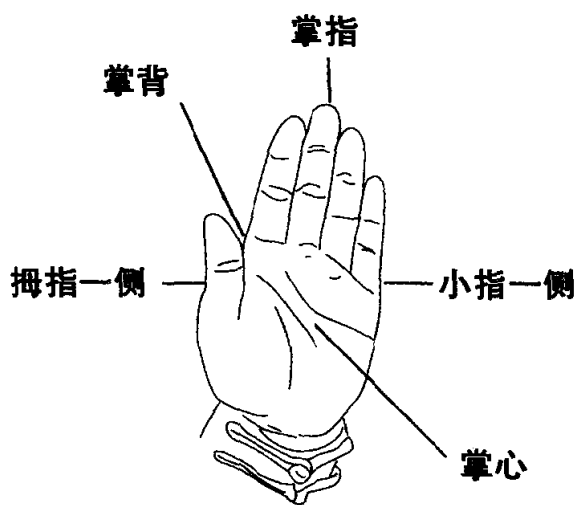


图 1-2

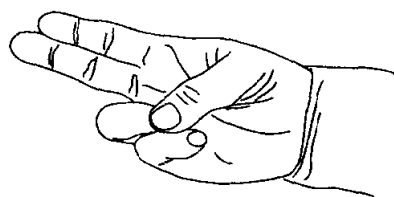


图 1-3

二指掌(剑指):食、中指并拢伸直,无名指、小指弯曲,拇指弯曲扣压在无名指第一指节上(图 1-3)。

掌指向上,掌心向前为正立掌;掌指向上,小指一侧向前为侧立掌;掌心向下为俯掌;掌心向上为仰掌;掌指向下为倒掌。

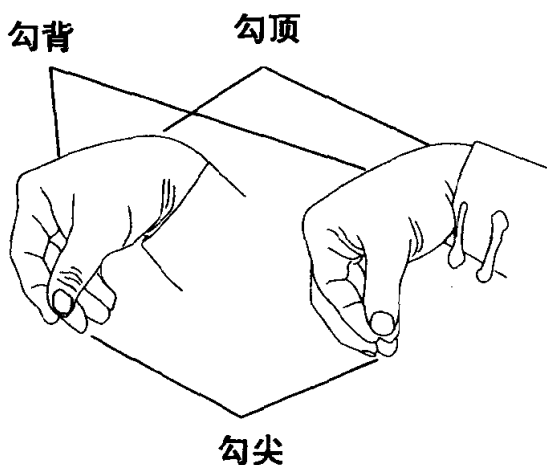


图 1-4

③勾手:屈腕,食指、中指与拇指第一指节撮拢,无名指与小指弯曲内扣,称为刁勾;或屈腕,五指第一指节撮拢,称为撮勾。勾的部位包括:勾尖、勾顶、勾背(图 1-4)。

2. 手法

螳螂拳的手法按照传统的说法有：提、拿、封、闭、粘、拈、帮、贴、来、叫、顺、送十二种。这些手法明暗交替，刚柔相济，运用时，通常以组合动作为主，做到手无单行，手脚并用。小动作多以腕关节的旋转缠绕而发滚劲；大动作则立圆、平圆交替，整圆、半圆互用，即使是直拳，其劲路也与长拳不同，形直而劲旋，直而复曲。螳螂拳的手法包括拳法、掌法、勾法和肘法。

① 拳法

冲拳（前冲、侧冲、上冲、下冲）：拳从腰间臂由屈至伸向前快速冲出，力达拳面为前冲拳；侧冲、上冲、下冲要求同前冲拳，惟方向不同。

崩拳：臂由屈至伸，拳心向下由胸前猛然向前上方抖腕崩击，臂微屈，力达拳背，拳心向后上方。

劈拳（前劈、侧劈、斜劈、抡劈）：拳自上向下（斜劈向斜下）快速劈击，臂伸直，力达拳轮；抡劈时臂要抡成立圆劈击。

贯拳：拳从侧下方向斜上方弧形横击，臂微屈，拳眼斜向下，力达拳面。

挑拳：臂微屈，拳自下向前上方抄起击打，高不过头，拳背向前，力达拳面。

栽拳：臂由屈至伸，拳自上向下或向前下击打，臂伸直，力达拳面。

砸拳：臂屈肘，拳自上向下砸击，拳心向上，力达拳背。

横击拳：直臂或臂微屈，自侧向前或自左向右，或自右向左，或由前向左后或右后平扫横击，力达前臂及拳背或拳轮、拳眼。

反击拳：臂由屈至伸或直臂，拳自下向上或由侧下方向斜上方弧形反击，力达拳背。

②掌法

推掌：掌由腰间向前立掌推出，速度要快，臂伸直，力达掌心或小指一侧；或掌由腰间向左（右）前推出，手心斜向上，臂微屈，力达掌小指一侧；或掌由腰间向前下推出，掌指向下，手心向前，臂微屈，力达掌心。

劈掌（前劈、斜劈、抡劈）：直臂或微屈臂，掌由上向下或向斜下方劈击，力达掌小指一侧。

挑掌：直臂或微屈臂，掌由下向上用力挑起，力达掌拇指一侧。

穿掌（前穿、侧穿、上穿、后穿）：手心向上或向下，臂由屈至伸，经身体某部位穿出，力达指尖。

插掌：臂由屈至伸，直腕向下或斜下插掌，力达指尖。

砍掌：仰掌或俯掌向左（右）砍击，力达掌小指一侧。

按掌：掌自上向下按，手心向下，力达掌心。

扑掌：俯掌直腕下拍，快速有力，力达掌心。

采掌：掌由左（右）向右（左）平摆划弧采手变拳，拳心向下；或由左下（右下）向右上（左上）采手变拳，拳眼斜向下。

搂手：掌心向下，向斜侧划弧，力达掌小指一侧。

抹掌：掌心向下，右掌从左前臂上向左、向前、向右划弧平抹；或左掌从右前臂上向右、向前、向左划弧平抹，力达掌小指一侧。

云掌：掌在面上或面前，以腕、肘、肩为轴，平圆划弧绕环，幅