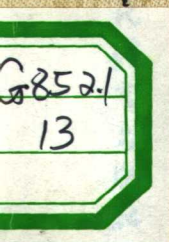


三路华卷

蔡龙云 编著



三路华拳

蔡 龙 云 编 著

人 民 体 育 出 版 社

统一书号：7015·620

三路华轶

蔡龙云 编著

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·

江西印刷公司印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

*

737×1092毫米 1/32 39千字 印张2

1959年5月第1版

1983年4月第4次印刷

印数：47001—507000册

定 价：0.18 元

序 言

三路华拳，是十二套高級华拳套路里面路数較短的一套。它的特点是：輕快、活泼，結構緊密；騰空的跳跃动作多，难度較大。

它的內容，除了拳、掌、鉤等不同的“手型”，弓、馬、仆、虛、歇等不同的“步型”之外；在“手法”上包括了推、穿、劈、撩、搥、托、搖、掖、摘、栽、冲、捲等十二种的拳掌活动；在“步法”上包括了踏步、击步、行步、倒步、跳步、端步等六种；在“腿法”上包括了鉤踢、飞脚、拐腿、跨腿、蹬腿、里合等六种；同时还包括了后扫腿和前扫腿。

它的結構順序，几乎是以騰空的跳跃动作为主来着手处理的，在它来回六趟（六段）的路数中，就有五趟安插了不同形式、不同方法的騰空跳跃动作，而有的跳跃动作还是由几个动作連合組成的。

第一段（趟），在踏步急行的后面，紧接着就是由二起脚、蹉步撩踢、跃身摆莲等三个騰空的跳跃动作連合組成的“五鳳齐飞”（也喚五不落）。

第二段（趟），在倒步快行之后，盘腿前扫和二起脚組成了“龙盘鳳飞”。

第三段（趟），在旋风脚这个騰空的跳跃动作之后，間隔着馬步架打、拐腿，便接上了跃身摆莲。

第四段（趟），在左右行步云手飞脚之后，絲毫沒有助跑、助跳的条件下，再一次安插了一个騰空的二起脚。

第五段（趟），沒有騰空的動作安插，但安排了后扫腿和击步与跨腿組成的“飞身跨馬”，这样便沒有减少它的輕快特色。

第六段（趟），在踏步急行之后，最后还安插了一个在空中轉体一周的四分之三的轉身摆蓮。

这样的結構順序，由于跳跃和步法、和某些活动性的快速动作的紧密結合，就突出了它的輕快、活泼的特点；同时也由于有这些跳跃动作（有的具有助跑、助跳的条件，有的具有助跳而沒有助跑的条件，有的助跑、助跳的条件都沒有，有的在空中向前踢腿（二起脚），有的在空中向后踢腿（蹠步撩踢），有的在空中向外摆腿（跃身摆蓮），有的在空中向里摆腿（旋风脚），有的在空中轉身等等）就給訓練起跳、速度、騰空等技巧方面提出了較高的要求。但是，也正由于这样，三路华拳才具有輕快、活泼的独特风格和为訓練运动员的速度、灵敏、动作准确、不怕困难等良好品質提供了学习条件。

三路华拳，由于騰空的跳跃动作較多、較难，在練習的时候，除了要有很好的弹跳力之外，还要善于掌握跳跃的技巧，根据我自己在鍛炼过程中的一点体会，在本書的要領說明里面述及了一些；但由于体会的不深，难免有錯誤的地方，尚望爱好武术的同志們予以指正。

蔡 龙 云

1953·8·22·上海

目 录

序言.....	1
三路華拳拳譜.....	3
動作解說.....	4

序 言

三路华拳，是十二套高級华拳套路里面路数較短的一套。它的特点是：輕快、活泼，結構緊密；騰空的跳跃动作多，难度較大。

它的內容，除了拳、掌、鈎等不同的“手型”，弓、馬、仆、虛、歇等不同的“步型”之外；在“手法”上包括了推、穿、劈、撩、攪、托、搖、掖、摘、栽、冲、捲等十二种的拳掌活动；在“步法”上包括了踏步、击步、行步、倒步、跳步、碾步等六种；在“腿法”上包括了鈎踢、飞脚、拐腿、跨腿、蹬腿、里合等六种；同时还包括了后扫腿和前扫腿。

它的結構順序，几乎是以騰空的跳跃动作为主来着手处理的，在它来回六趟（六段）的路数中，就有五趟安插了不同形式、不同方法的騰空跳跃动作，而有的跳跃动作还是由几个动作連合組成的。

第一段（趟），在踏步急行的后面，紧接着就是由二起脚、碾步撩踢、跃身摆莲等三个騰空的跳跃动作連合組成的“五鳳齐飞”、（也喚五不落）。

第二段（趟），在倒步快行之后，盘腿前扫和二起脚組成了“龙盘鳳飞”。

第三段（趟），在旋风脚这个騰空的跳跃动作之后，間隔着馬步架打、拐腿，便接上了跃身摆莲。

第四段（趟），在左右行步云手飞脚之后，絲毫沒有助跑、助跳的条件下，再一次安插了一个騰空的二起脚。

第五段（趟），沒有騰空的動作安插，但安排了后扫腿和吉步与跨腿組成的“飞身跨馬”，这样便沒有减少它的輕快特色。

第六段（趟），在踏步急行之后，最后还安插了一个在空中轉体一周的四分之三的轉身摆蓮。

这样的結構順序，由于跳跃和步法、和某些活动性的快速动作的緊密結合，就突出了它的輕快、活泼的特点；同时也由于有这些跳跃动作（有的具有助跑、助跳的条件，有的具有助跳而沒有助跑的条件，有的助跑、助跳的条件都沒有，有的在空中向前踢腿（二起脚），有的在空中向后踢腿（蹠步撩踢），有的在空中向外摆腿（跃身摆蓮），有的在空中向里摆腿（旋风脚），有的在空中轉身等等）就給訓練起跳、速度、騰空等技巧方面提出了較高的要求。但是，也正由于这样，三路华拳才具有輕快、活泼的独特风格和为訓練运动员的速度、灵敏、动作准确、不怕困难等良好品質提供了学习条件。

三路华拳，由于騰空的跳跃动作較多、較难，在練習的时候，除了要有很好的弹跳力之外，还要善于掌握跳跃的技巧，根据我自己在鍛炼过程中的一点体会，在本書的要領說明里面述及了一些；但由于体会的不深，难免有錯誤的地方，尚望爱好武术的同志們予以指正。

蔡 龙 云

1958·8·22·上海

三路华拳拳谱

夕阳斜照又行拳；	出势跨虎西嶽传；
罗汉上殿双云手；	毒龙出洞一股烟；
童子推碑回身掌；	专諸端魚刺喉間；
二郎担山一条鞭；	五鳳齐飞鳴九天；
鳳凰展翅梧間歇；	伏鷄搏狸扑翅翻。
撒身倒步一溜烟；	吳王試劍劈玉磚；
龙盘鳳飞扫里蹁；	鳳凰展翅歇梧間；
伸手摘星并步立；	挽弓射虎把步开。
风卷霹靂上九天；	馬上挽弓射大雁；
太白脫靴橫拐腿；	脚飞銀河摆双蓮；
黑虎掏心跳步打；	白猿偷桃藏后边。
流星赶月三飞脚；	黑虎掏心冲前拳。
湘子跨籃胸前护；	馬上挽弓射月支；
鉄腿扫地风尘起；	二郎担山一条鞭；
专諸端魚刺王僚；	袖底藏鋒侍兵机；
金鈎挂帘蹀边踢；	飞身跨馬夺胡騎。
二郎担山一条鞭；	风摆蓮花轉銀汉；
鳳凰展翅梧間歇；	吳王試劍劈玉磚；
鳳凰旋窩回身轉；	脚蹬九天冲鉄拳；
英雄打虎收招势；	拳罢庭前月正圓。

动作解说

第一段

预备势（夕阳斜照又行拳）

动作分解：面对南方，站立在拳场的西端；两腿伸直，两脚靠攏；两臂垂于身体两侧，两手五指并攏贴在腿侧（图1）。

要领说明：头要端正，下颏内收，眼向前平视；挺胸、直腰、松肩、两臂自然下垂；精神贯注，呼吸均匀，神情安静。

一、虚步回环亮掌（出势跨虎西嶽传）

动作分解：①右手从右侧向右、向上成弧形直臂上举，手心朝左（图2）。②右臂朝外旋转，屈肘使手心向上从左肩下降，落于左腋近侧；左手则在右手屈肘下降之同时，由身前屈肘从右臂里面向上直臂穿出，手心朝右（图3）。③右手从左腋向下、向右、向上直臂弧形回环，至头顶时，腕关节朝拇指的一边屈腕抖手成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左手和右手同时相应地从上向左、向下、向身后直臂弧形回环，至身后时，五指撮攏屈腕成钩手，朝内旋臂反举，钩尖朝上；两腿随之在两手回环至左右平行时，稍屈膝略蹲，而在两手形成横掌、反钩时，右腿则屈膝半蹲，左腿挺直伸向前方；右腿担负全身重量，左脚前掌着地；上身略前倾，眼睛

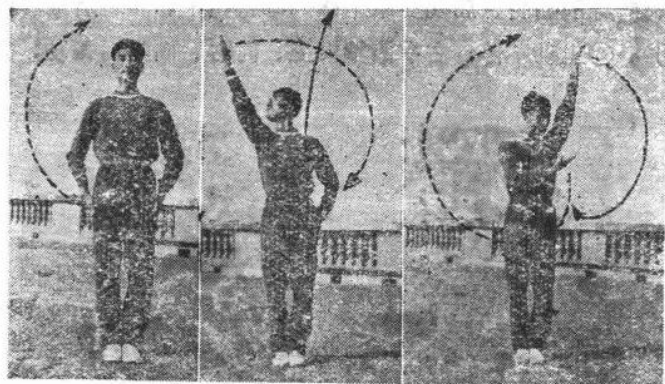


图1

图2

图3

向左侧平视（图4）。

要领说明：①上述三个分解动作，实是一个完整的左右两臂上下回环的动作，必须连贯起来做，不要中间停顿。②两臂回环时，两肩必须放松，不要“僵肩硬顶”。③两眼目光始终随着右手上下左右地转动，直到跨虎势塑成后才转视左侧方。④右手屈腕成横掌时，一定要甩腕抖手，以符合亮掌之称，仅仅是屈腕的动作，是不够的。⑤跨虎势两腿虚实必须分明，右腿要尽量半蹲，左脚面要绷平以脚前掌虚沾地面；左膝在跨虎势塑成后，可作微屈；上身要挺胸、拔背、塌腰，防止由于左臂的反举而形成拱背现象；右掌要尽量屈腕、伸指（仅拇指屈曲，以下遇到掌型，皆同此），左钩手也要用劲屈腕、撮指，左臂尽量反举。

二、并步云手亮掌（罗汉上殿双云手）

动作分解：①左脚向前进半步，膝微屈；右脚随着离

● ● ●

地，向后屈膝、翻脚，脚底朝上；右掌同时从上向右、向下、向身前屈肘、屈腕抄掌上摆，掌背朝上；眼看右掌（图5）。②上动不停，右掌继续向上、向右、向身后摆动；左



图4



图5

钩手此时变掌，从身后向身前屈肘、屈腕抄掌上摆，掌背朝上；眼看左掌；右脚随左掌上抄之同时，向前上步，膝微屈；左脚随着离地，向后屈膝、翻脚，脚底朝上（图6）。

③上动不停，左掌继续向上、向左、向身后摆动；右掌同时从身后向身前屈肘、屈腕抄掌上摆，臂外旋使掌心朝上；眼看右掌；左脚随右掌上抄之同时，向前上步，膝微屈（图7）。④上动不停，右脚向前并靠左脚，两腿直立；右掌同时臂内旋，从身前向左、向上直臂举起，在头顶屈腕成横掌；左掌则随之在身后成钩手，反臂上举，钩尖朝上；眼睛向左侧平视（图8）。

要领说明：①两掌云手，从身前向上摆动的时候，掌心

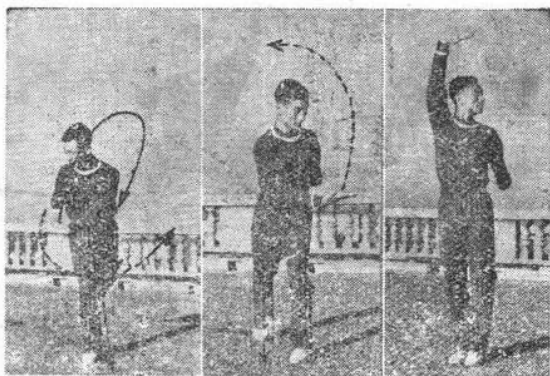


图 6

图 7

图 8

均須朝外，掌指高过头部，但不要过高了使肘伸直。②云手必須与步配合，云右掌則左脚向前，云左掌則右脚向前，手步协同动作。③两脚上步的时候，脚掌必須挖地向右掀翻，两膝均不要伸直。④并步之后，右臂伸直尽量上拔，右掌腕尽量侧屈；左臂伸直尽量反举；左钩腕尽量反屈；两肩向后张展，挺胸，直腰；两腿向后挺，两脚尖并齐。

三、噬步挫腿（毒龙出洞一股烟）

动作分解：①右脚不动，右腿屈膝略蹲；左腿屈膝在左侧提起，左脚脚尖上翘（图 9）。②上动稍停，右腿屈膝全蹲；左脚随即用脚掌贴沾地面，向左侧迅速擦地伸出；左腿膝部挺直，贴地平铺成仆步；上身掌钩不变，右肘此时微屈（图 10）。

要领说明：①擦地噬步时，左脚必須內翻使脚掌朝下，脚尖里扣使脚外侧朝向左侧前方，擦地要快，伸腿要直；左



图 9



图 10

脚貼地，不要踏突，仅以脚掌微沾地面，否則迈步便不会迅速。②成为仆步时，上身重量落于两腿之間，不要偏于右腿；左脚尖仍須里扣，右脚尖稍作外展，两脚脚掌要全部着地，防止左脚外侧掀起和右脚跟离地翘起；上身略向前傾，要挺胸，拔背，塌腰。

四、歇步回身推掌（童子推碑回身掌）

动作分解：①右腿伸直立起，左脚不动，右脚从身后向左侧偷步；右掌同时从上向右、向下、向里弧形回环，眼随右掌转动，左钩手不变（图11）。②上动不停，右掌繼續向上、向外回环，至右侧方时成侧立掌平举，掌指朝上；两腿随之屈膝全蹲，左大腿盖压在右大腿上，左脚以全脚掌着地，右脚仅以前脚掌着地，右脚跟翘起，臀部坐落于右小腿上近靠右脚跟，成为歇步；左钩手同时变掌，屈肘收于左腰侧，掌心朝向身前，掌指朝下；眼随右掌转动（图12）。③上动不停，左掌掌腕伸直，从左腰侧經右掌掌背上面面向右侧前方穿掌推出，至右侧前方时，腕关节向上侧屈成侧立掌，掌指朝上；右掌则在左掌推出的同时順左掌下面屈肘收于右腰



图 11

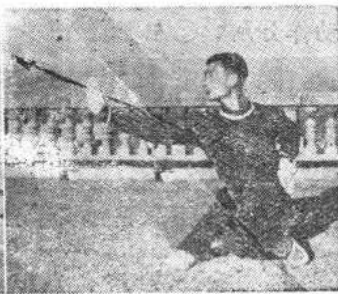


图 12

側，掌心朝向身前，掌指朝下；上身隨推掌之勢右轉，正對西方；眼看左掌（圖 13）。

要領說明：①上述的偷步、歇步、掌向外回環、推掌、收掌等動作，必須相應地同時進行，不要中斷。②右掌向外回環，必須使肩關節放鬆，不要僵肩。③推掌之後，兩肩必須松沉，左肩前順，右肩後牽；左臂伸直，掌指高與眉齊；右掌緊貼腰側，掌腕盡量下屈。④歇步，兩腿必須迭攔、靠緊，左大腿跨壓右大腿，使右膝蓋骨在左腿下面向外突出，防止右膝跪地；左腳尖要稍向外展，右腳跟要離地翹起。

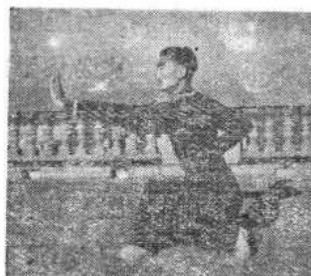


图 13

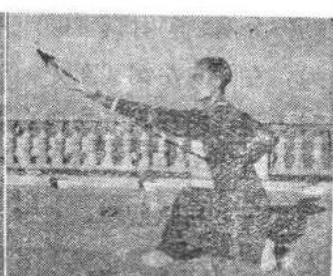


图 14

五、提膝穿掌（专諸端魚刺喉間）

动作分解：①左掌臂外旋，直腕使掌心朝上成仰掌，如端物状，眼看左掌（图14）。②右脚跟踏地，右腿伸直立起；左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；右掌同时直腕使掌心朝上，从右腰侧由左掌心上面向前平伸穿出；左掌则随之顺右臂下面屈肘收于右腋下，掌心仍朝上；眼看右掌（图15）。



图 15

要领说明：①左掌成仰掌时，旋臂要快，掌指稍高过肩。②提膝穿掌时，穿掌、收掌、提步都必须在同一时间内快速地进行，不要分割开来做。③完成提膝穿掌之后，右腿必须挺膝立直，左腿尽量屈膝高提，右掌稍高过肩，左肘贴靠胸前，站立要稳，不要左右摇晃。

六、弓步撩掌（二郎担山一条鞭）

动作分解：①右脚掌碾地为轴使上身左转，右腿随即屈膝全蹲，左腿向左侧（东方）贴地平铺伸出，成为仆步；右掌同时上举，向左肩外侧作立掌下降；上身稍向左转倾，眼看左侧前方（图16）。②上身向前（东方）移动，左脚尖外展，左腿随之屈膝前弯，右脚跟随势外展，右腿挺膝伸直后蹬，两腿成为左势弓箭步；右掌同时从左肩外侧向下、向身后变钩手反臂斜举，钩尖朝上；左掌即从右腋下面向下、向

前挑腕平擦，成側立掌，掌指朝上；眼看左掌（图17）。



图 16

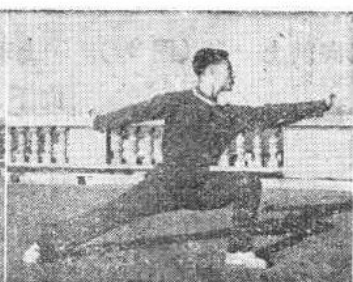


图 17

要領說明：在第一动仆步时，左腿必須挺直，右腿要作全蹲，上身防止拱背、撅臀。在第二动弓箭步时，上身重量要落于两腿之間，防止重心偏左；两肩松沉，左掌掌指高与眉齐，右鈎手尽量反臂上举，但要防止由于尽量反臂上举而引起縮胸拱背。

七、踏步急行三不落（五凤齐飞鳴九天）

动作分解：① 左脚不动，右腿屈膝提于左腿側（图



图 18



图 19