

◎ 王菊蓉 吴诚德 吴小高 / 著

《王子平拳术技法》

—— 基本功·弹腿·串弹腿·拳术二十法

学习武术首先是学习基本功。王老的基本功要求属于广义的一种，包括拳术基本功、力量训练和摔法基本功。然后从「弹腿」开始入门，本书介绍了十路招式，在此基础上还可以练习「串弹腿」，以提高兴趣。接着学习「拳术二十法」，如和同伴一起学习，可以在学会单式练习后，学习单式对练。

教你学
拳
系列丛书

WUSHU TAIDOUJIAONIXUEQUAN
WANGZIPINGQUANSHUJIFA

武术泰斗



上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House

◎ 王菊蓉 吴诚德 吴小高 / 著

【王子平拳术技法】

—— 基本功·弹腿·串弹腿·拳术二十法

武术泰斗

教你学拳

系列丛书

上海教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王子平拳术二十法: 基本功、弹腿、串弹腿 / 王菊蓉, 吴诚德, 吴小高著. —上海: 上海教育出版社, 2006. 3
(武术泰斗教你学拳系列丛书)

ISBN 7-5444-0449-8

I. 王... II. ①王... ②吴... III. 拳术 - 中国
IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 007888 号

王子平拳术套路精选

基本功·弹腿·串弹腿

王菊蓉 吴诚德 吴小高著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海教育出版社

(上海永福路 123 号 邮政编码 200031)

易文网: www.ewen.cc

各地新华书店经销

上海市印刷二厂有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 5

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 本

ISBN 7-5444-0449-8/G·0345 定价: (软精)12.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)

出版说明

本社自20世纪70年代后期，出版发行了大量的武术拳操功法技法类图文并茂的图书，供广大太极拳和武术爱好者学习，深受读者欢迎。其中《太极拳术》、《练功十八法》、《王子平与武术》等更是享誉海内外。作品都是由著名武术专业人士撰著，他们为完美体现博大精深的武术之魂，倾注了大量的心血，直至毕生的精力。书中提供的功法、技法、训练法，久经实践广为流传，是宝贵的中华文化资源和文化遗产，现将其发掘整理，修订润色，重新奉献给广大读者，也为武术争取列入2008年北京奥运会正式项目，为国之瑰宝的发扬光大，作出我们应有的努力。

前 言

我们将在本书专门介绍王子平的武艺功法。当年王老先生收录门徒挑选是很严格的，能有机会拜在王老门下学武是非常不易的。限于历史条件在教学方法上基本是传统的、口授心传为主的。缺少文字教材，更谈不上录像、电影。多年来许许多多读者来信，也有不少是从报刊转来的信件中有的要拜师，有些来信要求能通过通信函授学习，辞真意切，人数众多，遍布世界各地。我们当时因手头没有材料而歉疚。为了完成王老的遗愿，使他的武艺功法能更好地为祖国四化服务，得到更多人的了解和学习，我们根据年轻时跟随王老学习的内容、学习的过程，忠实地加以整理，贡献给爱好武术的青少年朋友和武术工作者。

学习进度，我们分成三个阶段：

第一阶段 基础练习。学习武术首先是学习基本功。王老的基本功要求属于广义的一种。然后很快从“弹腿”开始入门，一般安排十二周练习。在此基础上还可以练习“串弹腿”，以提高兴趣。

接着学习“拳术二十法”。如有同伴一起学习，可以学会单式练习以后，练习对练。

第二阶段 拳术套路练习。有选择地介绍了四套拳术，都是查拳门的精华与代表作。查拳门一般包括查、滑、洪、炮四大拳种。我们初学者学完了“弹腿”、“拳术二十法”后可以在上述四套拳术中任选一套开始。例如可先练架子开始，路线直来直去的“大洪拳”，随后再练“五路查拳”、“三路炮拳”。或先练比较工整、舒展的“滑拳”，随后再练“五路查拳”和“三路炮拳”、“大洪拳”。当然也可专攻其中的1~2套。



第三阶段 器械练习。有了一定的武术根底后再练器械，先练“四门刀”，后练“青龙剑”。或先练剑后练刀。此时还可加练“一步粘拳”、“四采手”。

这本是第一阶段的基本功练法。

目 录

1	武术基本功
1	一、拳术基本功
1	第一单元
2	(一) 步型
4	(二) 腿法
7	(三) 腰功
8	(四) 拳法
10	第二单元
11	(一) 步法
14	(二) 腿法
17	(三) 拳法
19	(四) 肘法
20	二、“一力降十会”——力量训练
33	三、“风绞雪”与摔法基本功
42	弹腿
45	第一路 扁担
47	第二路 拉钻
48	第三路 劈砸
50	第四路 撑滑
51	第五路 架打



53	第六路 撩阴
54	第七路 劈盖
56	第八路 转环
58	第九路 分踢
60	第十路 箭弹
62	串弹腿
63	第一路 扁担
64	第二路 拉钻
65	第三路 劈砸
66	第四路 撑滑
67	第五路 架打
68	第六路 撩阴
70	第七路 劈盖
71	第八路 转环
73	第九路 分踢
74	第十路 箭弹
77	拳术二十法 单势对练
79	(一) 前进正打
79	(二) 前进踢打
82	(三) 直顶肘
84	(四) 转打
89	(五) 倒口袋
93	(六) 挑打
94	(七) 搂打
96	(八) 提膝
98	(九) 穿袖
99	(十) 闪转运掌

102	(十一) 撈推
104	(十二) 分踢
105	(十三) 扫蹚
110	(十四) 横端
112	(十五) 劈山靠
114	(十六) 连环打
118	(十七) 横顶肘
119	(十八) 劈砸
122	(十九) 撈蹚
123	(二十) 顺风掌
127	拳术二十法 单势连贯
127	(一) 前进正打
128	(二) 前进踢打
129	(三) 直顶肘
129	(四) 转打
131	(五) 倒口袋 (左)
132	(六) 挑打
132	(七) 搂打
133	(八) 提膝
133	(九) 穿袖
134	(十) 闪转运掌 (左)
136	(十一) 撈推
136	(十二) 分踢
137	(十三) 扫蹚
138	(十四) 横端
139	(十五) 劈山靠
140	(十六) 闪转运掌 (右)



- | | |
|-----|---------------|
| 141 | (十七) 连环打 |
| 142 | (十八) 横顶肘 |
| 142 | (十九) 劈砸 |
| 144 | (二十) 掳踹 |
| 145 | (二十一) 顺风掌 |
| 146 | (二十二) 倒口袋 (右) |

武术基本功

武术基本功，一般是指武术训练中所强调的上下肢、颈腰背的基本功，也可以说是拳术基本功训练。而王老历来主张练武的人健身和防身两者必须并重。所以在教学中除强调拳术基本功外，还必须兼修举重的、摔跤的基本功。为了继承王子平老师的传统，必须将基本功的含义和范围扩大，必须多练一点基本功。本书将基本功分为一、拳术基本功；二、“一力降十会”力量训练；三、“风绞雪”与摔法基本功。

一、拳术基本功

第一单元

武术基本功是练好拳术的基础，也是今后练好各种器械、刀枪剑棍和对练的基础。各种运动项目都有它自己的基本功，要在这个专项中有所成就，都必须有扎实的基本功，对武术来说，尤为重要。所以，武术自学者必须要有决心、恒心练好基本功。



1

练习武术基本功对发展人的身体素质，如力量、耐力、柔韧、灵敏、速度都有很大的帮助，它使人的上、下肢、腰、背、头颈、全身各部都得到锻炼，对保障健康的作用是十分明显的。

有些武术爱好者学了武术基本功以后，长期坚持锻炼获得了健身的效益，也有不少同志青年时代学了许多套路，后来由于各种原因中断了练习，套路也就随之遗忘了。但当他

们意识到生命在于运动的意义，再度恢复锻炼时，往往只能记起一些基本功，就重新挑选一些难度不大，适合于中年人的基本功作为健身操，长期坚持练习而保持了身体健康的事例举不胜举的。所以这套基本功即使40—50岁的中年读者也可选练。从健身的角度来看，基本功的价值并不亚于“套路”。

这里介绍的是武术基本功中的一部分，这些内容初学或以前没有正规地练过的，可先练一阶段（三月左右）。练习时应循序渐进，逐步提高，随后再练更多、更难的动作。王子平老先生的基本功具有健身防身相结合的特点。如“弓、马步的连环冲拳”、“提膝”、“弹踢”等都有其独特之处。在自学时应首先注意姿势正确，随后可以逐步加大力量，增加速度。防止一开始就用太大的力量，以致姿势僵硬难看造成错误的动力定型，以后难以纠正过来。

（一）步 型

2 1. 弓步 两脚前后开立（约为本人脚长的四—五倍）。两脚左右距离约为一脚。前腿屈膝半蹲，大腿平，小腿直。后腿伸膝蹬直，脚尖里扣，斜向前方，脚跟不离地。上体正直。两手握拳抱于腰间，拳心向上。两眼平视前方。

两腿交替练习。可前跨一步，或向后旋转交替练习。

2. 马步 两脚左右开立（约为本人脚长的三倍）；屈膝半蹲，大腿近似水平。小腿竖直。全脚着地，脚尖正对前方。身体重心在两腿中间。两手握拳抱于腰间，拳心向上。两眼平视前方。

练习时，腿感酸胀可立起，稍事活动再做。并可与弓步

结合练习，弓步转变成马步，随后再转为弓步。

3. 仆步 两脚左右开立。右腿屈膝全蹲，大小腿靠紧，



弓步

马步

仆步



虚步

歇步

臀部接近小腿。脚尖和膝关节外展，全脚着地。左腿伸直平仆，脚尖里扣，全脚着地。两手握拳抱于腰间，拳心向上。两眼平视前方。

两腿交替练习。

4. 虚步 两脚前后开立。左右距离约为一脚。右腿屈膝半蹲，大腿近似水平，全脚着地。左腿膝微屈，脚尖虚点地。稍里扣。身体重心落在后腿上。两手握拳，抱于腰间，拳心向上。两眼平视前方。

两腿交替练习。

5. 歇步 两腿交叉全蹲(左脚在前)。左脚全脚着地，脚尖稍外展。右膝从左膝后伸出。前脚掌着地。臀部坐于右脚跟处。两手握拳抱于腰间，拳心向上。两眼平视左方。



(二) 腿 法

1. 正提膝

预备势：两脚并立。两手握拳，抱于腰间（简称：立正抱肘）。

① 左脚上前半步。同时右腿屈膝向前上方提起。大腿高于水平，小腿里扣，贴近大腿，脚面绷紧，脚尖向下。上体正直。两眼平视前方。

② 还原成立正抱肘。

左右腿交替练习。

此提膝不同于一般套路中的平衡动作，它是既能防守又能进攻的腿法之一。要求上提迅速，力达膝面。

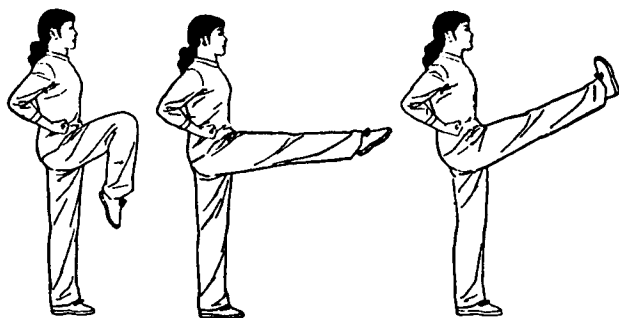
2. 弹踢

预备势：两脚并立。两手握拳，抱于腰间。

① 左腿上前半步，同时右腿屈膝提起后，向前方弹踢。腿高与腰平，脚面绷紧。力达脚尖。两眼平视前方。

② 还原成立正抱肘。

左右腿交替练习。



正提膝

弹腿

蹬踢

弹踢是各家拳派中多用的腿法之一，应多加练习。

3. 蹬踢

预备势：两脚并立。两手握拳，抱于腰间。

① 左腿上前半步。同时右腿屈膝提起后，向前方蹬踢，脚尖勾起。力达脚跟。两眼平视前方。

② 还原成立正抱肘。

左右腿交替练习。

上述三种腿法均可结合弓步练习。即踢出之腿下落成弓步，随后再踢或蹬另一腿。

4. 原地正踢

预备势：两脚并立。两臂侧平举。两手立掌，掌指向上，小指一侧向外。

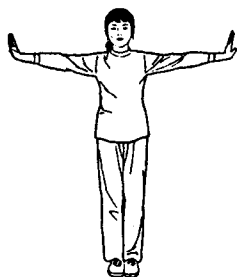
① 左脚上前半步，作支撑。右脚脚尖勾起，直腿向前额处猛踢。两眼平视前方。

② 还原成预备势。

左右交替练习。

5. 原地飞脚

预备势：两脚并立。两手握拳，抱于腰间。



原地正踢预备势



原地正踢



原地飞脚



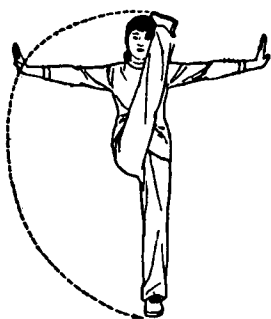
① 左脚上半步，作支撑。右脚脚面绷紧，直腿向上方踢起，同时右手自腰间出，变掌，迎击右脚面，在额前上方击响。两眼平视前方。

② 还原。

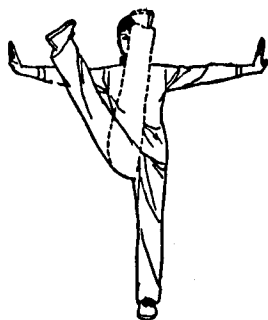
左右腿交替练习。

6. 外摆腿

预备势：两脚并立。两臂侧平举，两手立掌，手指向上，小指一侧向外。



外摆腿



里合腿

① 左脚上半步，作支撑。右脚脚尖勾紧向左侧上方踢起，经面前向右侧上方摆动。直腿落在左腿旁。两眼平视前方。

② 还原。

左右腿交替练习。

7. 里合腿

预备势：同上。

① 左脚上半步，作支撑。右脚脚尖勾紧，向右侧上方踢起，经面前向左侧上方摆动，直腿落在左腿旁，两眼平视

前方。

② 还原。

左右腿交替练习。

(三) 腰 功

1. 弯腰攀足分为双手托天攀足，与单手托天攀足两种练法，简称双手攀足与单手攀足

预备势：两腿并立，两手握拳，抱于腰间。

双手攀足。

① 两臂伸直上举，两手五指交叉，掌心向上。

② 向前弯腰、前俯，两手先在脚前触地，随后攀足。

③ 还原。

此式在八段锦中被分解为二法，即“双手托天理三焦”“双手攀足固肾腰”。对健身作用很好。

单手攀足。

① 单臂（右）伸直上举，右掌置于头顶上方，掌心向上，手指尖向左方；左手仍抱肘。

② 向前弯腰，右手先在脚前触地，随后攀左足踝后外侧。

③ 还原。

左右交替练习。

2. 云手转腰

预备式：两脚开立一大步，两手抱肘。

① 先向左转成左弓步，右手变掌向左侧推出。

② 左掌随之向左前方伸出，与右掌相对成抱球状，随后向前、向右、向后、向左翻转环绕2—4圈。

左右交替练习。

