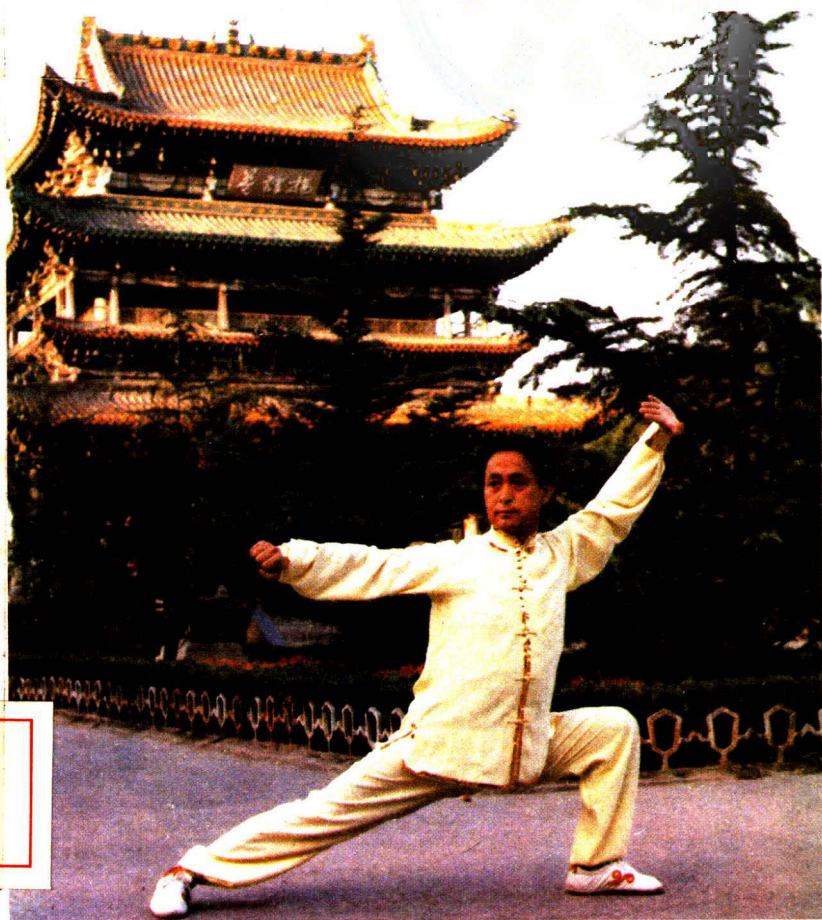


中国拳术与气功丛书

腿 拳

鹿林太 刘玉福 编著



中国武术出版社

中国拳术与气功丛书

腿 拳

庞林太 刘玉福 编著

中国书店出版社

一九八七年·北京

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了《中国拳术与气功丛书》。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，却病延年大有裨益。

腿拳是查拳体系中重要的功力性传统套路。它具有内容充实、招法简单质朴、重功力实用、不重花法的特点。本书详尽介绍了头路腿拳和二路腿拳的套路动作及其要领，并配插图，可供武术爱好者学习参考。

中国拳术与气功丛书

腿 拳

庞林太 刘玉福 编著

中国医药出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

中国大百科全书印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张3.625 字数80千字

1987年9月北京第1版 1987年9月第1次印刷

印数1—20250册

ISBN7-5050-0032-2/G·7

统一书号：7271·181

定价：1.05元

前 言

腿拳是查拳体系中重要的功力性传统套路，共有二路，即：头路腿拳、二路腿拳。

腿拳内容充实，注重腿功。两路腿拳的内容包括弹、蹬、摆、跺、连环、转环、箭弹等腿法；冲、摆、劈、撩、砸等拳法；推、搂、挑、压等掌法。全部内容以腿法为主，尤其是屈伸性腿法最多，这对熟练掌握屈伸性腿法，增强其劲力是非常有效的。腿拳动作结构严谨，腿法的屈伸提落，上下衔接，左右连环，变化灵活。同时，各种手法穿插于腿法连接之中，这既能增强腿法的劲力，而且对手、眼、身、步的协调配合，尤其是对运臂和施腿的协调性十分有益，久练之后，就会达到，“腿如利箭疾如闪电，上下相随、技法施全”的境界。因此，腿拳历来就成为查拳家们所重视的套路。他们长年坚持练习，因而功力深纯，出腿动拳，声声作响。

武术的招法、速度、劲力，简称“招、速、劲”，是技击散打运动的基础要素；也是套路运动中，继承和发展武术风格特点的重要因素。当今，长拳技术发展的一个明显缺陷是，很多攻防意义较强的动作、方法不够明确，劲力明显不足。以屈伸性的常见腿法和拳法为例，相当多的人把弹踢做成了撩踢，冲拳明显劲力不足，使武术的传统风格特点为之减色。这就需要加强方法、劲力的训练。多年来，我省武术

队把腿拳作为增强专项劲力的重要训练内容，取得了明显的效果。实践证明，坚持腿拳的正确练习，有助于解决此类问题。

头路腿拳、二路腿拳，内容充实，动作朴实简炼，没有高难度动作，易学易练，老、中、青、少年皆可学练。

头路腿拳在编写中，对一些重复动作和行步走场，做了一些删改；二路腿拳原封未动，特此说明。

编 者

目 录

第一章 头路腿拳

第一节 头路腿拳动作名称…………… (1)

第二节 头路腿拳动作说明…………… (3)

第二章 二路腿拳

第一节 二路腿拳动作名称…………… (62)

第二节 二路腿拳动作说明…………… (64)

第一章 头路腿拳

第一节 头路腿拳动作名称

第一段

1. 并步直立
2. 并步抱掌
3. 并步举拳
4. 弓步挑掌
5. 弓步撩拳
6. 砸拳弹踢
7. 上步箭弹
8. 弓步冲拳
9. 虚步架栽拳
10. 弓步抡劈拳
11. 砸拳弹踢
12. 连环弹踢
13. 弓步撩拳
14. 砸拳弹踢
15. 并步压击、挑击
16. 回身弹踢
17. 行步丁步接手
18. 上步箭弹
19. 弓步前下栽拳
20. 砸击弹踢
21. 弓步架打
22. 压掌下踹腿
23. 歇步抱掌
24. 推掌左侧踹
25. 接手右侧踹
26. 并步压打

第三段

27. 仆步穿掌箭弹
28. 左右弹踢推掌
29. 仆步接手并步贯拳
30. 提膝压掌
31. 震脚提膝冲拳
32. 弓步冲拳
33. 弓步右冲拳
34. 砸击弹踢

第二段

16. 回身弹踢

35. 转环弹踢
36. 抡砸弹踢
37. 砸击弹踢
38. 左弓步冲拳
39. 右弓步冲拳

第四段

40. 仆步穿掌
41. 左右连环弹踢
42. 冲拳箭弹
43. 回身箭弹
44. 并步冲拳
45. 上步推掌、马步贯拳
46. 弓步穿掌

第五段

47. 仆步穿掌
48. 上步合掌踹腿
49. 箭弹腿
50. 仆步接掌弓步推掌
51. 弹踢推掌
52. 仆步接手弓步推掌
53. 外摆腿弓步推掌
54. 转身抱拳弹踢

55. 上步劈拳并步冲拳

56. 提膝捧掌

57. 二起脚

58. 提膝压掌侧身横端

59. 仆步抡拍掌

60. 弓步横托掌

61. 歇步接手亮掌

62. 马步格肘

63. 弓步架打

64. 前下低端变侧身横端

65. 抱掌弹踢

66. 上步劈拳

67. 并步冲拳

第六段

68. 弓步亮掌

69. 弧形步

70. 砸拳弹踢

71. 左弓步冲拳

72. 右弓步冲拳

73. 并步举拳

74. 震脚盘腿独立

75. 退步对拳

76. 并步直立

第二节 头路腿拳动作说明

第一段

1. 并步直立

站立在场地西部，胸向南；两腿伸直并步，脚尖朝前；两臂下垂，两掌贴于腿外侧，掌指朝下；眼向前平视(图1)。

要点

头须端正，下颏内收，身躯正直；神情安静，做好起势的准备。

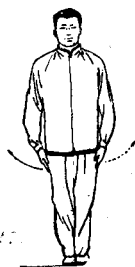


图1

2. 并步抱掌

①两掌内旋向身体两侧分开，掌心朝后，眼视前方(图2—①)。

②上动未停，两掌外旋向腹前屈肘抱掌，掌心朝上；同时，脸向左转，眼向左侧前方注视(图2—②)。

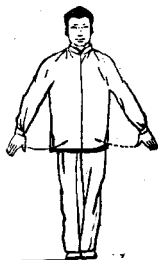


图2—①

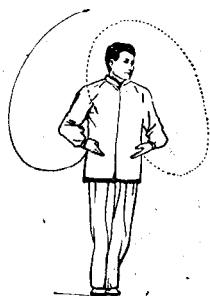


图2—②

要点

两掌向两侧分开时，动作要轻缓，向腹前屈肘抱掌要轻快干脆。抱掌与转脸，动作要快速一致。

3. 并步举拳

右掌从腹前向下、直臂向右、向上摆动，至头右上方时，变拳上举，拳面朝上，拳心朝前；同时，左掌向下、直臂向左、向上摆动，至头上方时，屈肘屈腕收于右胸前立掌；眼随视右掌的摆动，当举拳的同时，脸向左转，眼向左侧前方注视（图3）。

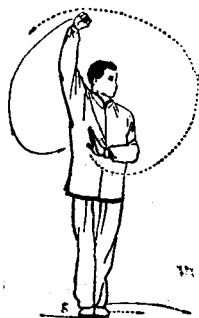


图3

要点

两掌同时从腹前向下、向左右摆动，动作要轻缓；右掌变拳上举，左掌屈腕立掌和转脸左视要同时快速完成。

4. 弓步挑掌

①左脚向左跨步，右脚随之经左腿后向左脚外侧插步，右脚掌着地，两腿屈膝交叉；同时，右拳变掌从上向右、向下直臂绕行，至右下方时屈肘于右腰侧抱掌，掌心朝上；左掌从右胸前向下，直臂直腕向左、向上、向右绕行，至右上方时，屈腕下压，使掌心朝下，掌指朝右；上体随两掌绕行之势向右转，眼视左掌（图4—①）。



图4—①

②上动不停，右腿直立，左腿屈膝提

起，成左提膝；同时，右掌从右腰侧经左掌背上面向前（西）穿出，掌心朝上，掌指朝右；左掌趁势顺沿右臂下面屈肘收于右腋下，掌心仍朝下，掌指朝后；上体随穿掌之势向左转；眼看右掌（图4—②）。

③上动不停，左脚向左侧落步，左腿伸直平仆，右腿屈膝全蹲，成左仆步；同时，左掌从右腋下外旋向下、向左穿出，掌拇指朝上，掌指朝左；右掌于右侧内旋使掌心朝下；眼视左掌（图4—③）。



图4—②



图4—③

④上动不停，右脚跟外转，右腿蹬地伸直，左脚尖外展朝东，左腿屈膝半蹲，成左弓步；在仆步变弓步的同时，左掌随势弧形上撩，至左侧时屈腕挑掌，掌指朝上；右掌屈腕挑掌，掌指朝上；眼向左掌前方注视（图4—④）。



图4—④

要点

①～④动要不停顿地连续完成，运臂穿掌要轻松柔和，肩要松沉。两掌上挑要干脆有力，同时完成。

5. 弓步撩拳

①左掌变拳内旋向内屈肘平夹，拳心朝下，肘尖朝左；右掌随势变拳，拳心朝下；眼向左侧平视（图5—①）。

②上动稍顿，左拳外旋向上、向下、向后直臂抡绕，至身后平举，拳眼朝上；同时，右拳直臂向下、向前撩拳，拳眼朝上；上体随两臂抡绕之势左转；眼向右拳前方平视（图5—②）。

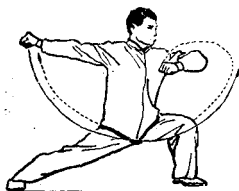


图5—①



图5—②

要点

两臂抡绕时，肩要松沉，速度要快。

6. 砸拳弹踢

①右拳外旋屈肘用拳背向下砸击，拳心朝上，力点在拳

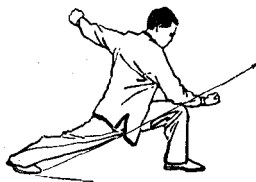


图6—①

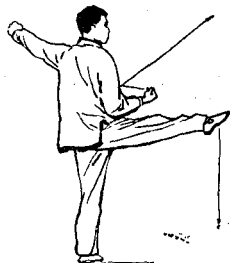


图6—②

背前端；眼视右拳（图6—①）。

②上动不停，上肢姿势不变，左腿立起，右脚随即屈膝提起，向前平伸弹出，脚面绷平，力达脚尖；眼视前方（图6—②）。

要点

弹踢，是一种常见的屈伸性的腿法。一般有低弹（低于胯）、平弹（平于胯）两种。弹击部位，不论哪种方位的弹踢，必须既要经过屈膝提腿（膝要略高于弹击后脚面的位置，大小腿的夹角在 $60^{\circ}\sim 90^{\circ}$ 为宜），而又不停顿地迅速挺膝弹出，脚面绷平，力达脚尖，弹击的力向顺脚尖方向，防止以脚面为力点向上摆撩。

7. 上步箭弹

①右脚向前（东）落步，右腿稍屈膝，左腿自然伸直，同时，右拳从腹前收回右腰侧随即向前平伸冲拳；眼视右拳（图7—①）

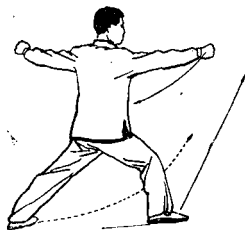


图7—①



图7—②

②上动不停，左腿屈膝上摆，右脚随即蹬地跳起，在空中右脚经屈膝提起向前上方弹踢；右拳同时收于右腰侧抱拳，拳心朝上；眼视右脚（图7—②）

要点

箭弹腿与弹踢同样，须经过屈膝提起再挺膝弹出。

8. 弓步冲拳

左脚落地，右脚随之向前落步，右腿屈膝半蹲，左腿蹬直，成右弓步；右拳同时向前平伸冲拳；眼视右拳（图8）。

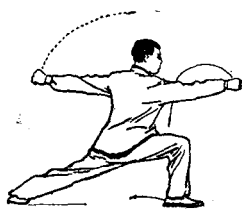


图8



图9

9. 虚步架栽拳

上动稍停，身体重心后移，左腿屈膝半蹲，右脚收回左脚前，脚尖虚点地面，成右虚步；同时，右拳以肘关节为轴向上，经右肩前向下绕行栽拳，拳面与膝相对，拳心朝后；左拳直臂向上摆动，至头上方屈肘屈腕举架，拳心朝前上方，拳眼朝下；眼视右侧前方（图9）。

要点

虚步成型与右拳下栽、左拳举架要同时完成。左、右肩

均须下沉，防止耸起。

10. 弓步抡劈拳

①虚步不变，左拳从头上方经脸前向腹前作弧形摆动，右拳同时从右膝上面经腹前向左摆动，两拳在腹前交叉，右拳在外，右拳心朝里，左拳心朝下；眼视右手（图10—①正面、图10—②反面）。

②上动未停，右脚向前（东）迈步，右腿屈膝半蹲，左腿蹬直，成右弓步；同时，右拳从腹前继续向左、向上、向前、向下、向后直臂绕环，于右后方平举，拳眼朝上；左拳直臂向下、向左、向上、向前抡劈，拳轮朝下；当左拳绕至上方，继而向前抡劈的同时，身体随势右转；眼视左拳（图10—③）。

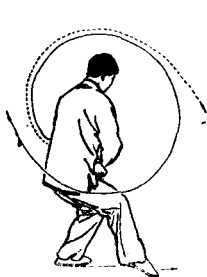


图10—①正面



图10—②反面



图10—③

要点

左、右臂的抡摆要协调轻松，肩须放松，勿耸起。左拳于身前抡劈要干脆有力，力点在拳轮。

11. 砸拳弹踢

①上动稍停，左拳外旋屈肘向下砸击，拳背朝下，眼视左拳（图11—①）。

②上动不停，上肢姿势不变；右腿直立，左脚随即屈膝提起向前弹出，脚面绷平，脚尖朝前；眼看前方（图11—②）。



图11—①

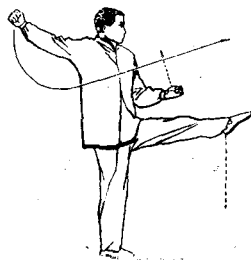


图11—②

要点

砸击要快速干脆，力点在拳背前端，一般的攻防意义是砸击对方踢来之脚面。弹踢要点同前。

12. 连环弹踢

①上动不停，左脚向前（东）落步，左腿稍屈膝，右腿自然伸直；右拳同时屈肘经右腰侧向前直臂平伸冲出；左拳变掌附于右肩前立掌，掌指朝上；当右拳向前冲出时，上体要领先左转向东；眼视右拳（图12—①）。

②上动不停，上肢姿势不变，左腿直立，右脚同时屈膝提起向前弹出，脚面绷平，脚尖朝前；眼平视前方（图12—②）。

③上动不停，右脚向前落步，脚尖外展，身体随之右转，左脚跟提起，两腿交叉稍屈膝；两手随身体右转之势，右拳变掌外旋屈肘收至腹前，掌心朝上，左掌则下移至腹前，掌心朝上，两掌于腹前托抱；眼向正东平视(图12—③)。

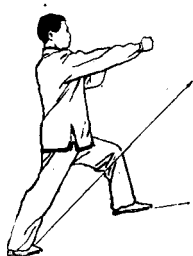


图12—①



图12—②

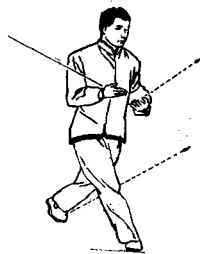


图12—③

④上动不停，右腿直立；同时，左脚屈膝提起向前(东)弹踢；两掌从腹前向两侧平伸推出，掌指均朝上；眼视左掌(图12—④)。

要点

以上①~④动，既要交待得清楚，又要连续快速完成，特别是两个连环弹踢，要力求出如利箭，劲力深纯，声声作响。

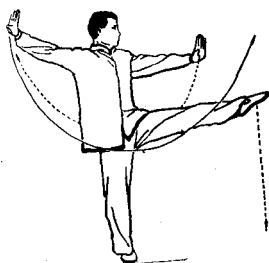


图12—④

13. 弓步撩拳

上动不停，左脚向前(东)落步，左腿屈膝半蹲，右腿蹬直，成左弓步；同时，身体左转，右掌变拳随身体左转之