

翟金生 编著

鹰爪功

2.1
32

河南科学技术出版社

2004.4.0

鹰 爪 拳

翟金生 编著

河南科学技术出版社

内 容 提 要

鹰爪拳是一种具有较强攻防价值的象形拳术。

《鹰爪拳》是按全国武术比赛鹰爪拳之冠徐向东的套路编写的。为使读者较快地掌握这一拳术，并提高演练水平，书中对套路动作的攻防用法进行了拆解。

该书一定会使广大武术爱好者学练鹰爪拳的愿望得到满

鹰 爪 拳

翟金生 编著

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南新乡地区印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 3.125印张 62千字

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷

印数：1—8,300册

统一书号 7245·40 定价 6.55元

前 言

鹰爪拳，又叫鹰爪翻子拳，源于河北雄县，流传于河北、上海、广东、广西、香港及东南亚诸国。

鹰爪拳是融合鹰爪拳的形、技、意和翻子拳的挑、压、翻、崩、滚砸、连发等手法为一体的象形拳术。据传，在鹰爪拳的发展演变过程中，有鹰爪、翻子两位拳师互相切磋技艺，取长补短，共同创编了鹰爪翻子拳。它的主要技法有抓、打、擒、拿、掳、刁、按、撩、翻、崩、肘、靠等。它的特点是，打则刚猛暴烈，连弹寸脆；抓则分筋错骨，点穴闭气。上招接下招，招招相套，势势相承，接手发招，近身肘靠，即所谓“手见手无处走，敌愈近愈制胜”、“出手拳掌打，回手鹰爪抓，拳掌密如雨，脆快一挂鞭”。

河北省武术运动员徐向东自幼专修鹰爪拳，颇得真谛，在全国武术比赛中，曾多次获鹰爪拳之冠。在出访英国、法国、日本、香港、南太平洋等国家和地区的武术表演中，屡屡返场，受到热烈赞誉。现应广大武术爱好者的要求，将鹰爪拳整理出书。

书中所介绍的鹰爪拳，是在继承传统鹰爪翻子拳的基础上，在鹰的形、技、意上又作了大胆的革新尝试。如在形象上，增加了“雄鹰展翅”、“鹞子翻身”、“饥鹰捕兔”等创

新动作。这些动作，不仅突出了鹰的精神气质，使鹰的形象更加生动鲜明，丰富了鹰在盘旋、空击、翻身、俯冲时的独特技术，使鹰的敏捷、暴烈、自信、突变等特点更加突出，而且都有很强的攻防实用价值。

书中所介绍的技术内容，曾得到鹰爪拳专家周树生与河北雄县多位鹰爪拳名师的指导，在此表示感谢！

因本人水平所限，错误之处，还请广大武术工作者批评指正。

翟金生

目 录

鹰爪拳基本动作·····	(1)
套路动作名称·····	(9)
套路动作图解·····	(11)
套路动作路线示意图·····	(68)
套路动作用法拆解·····	(69)

鹰爪拳基本动作

一、手型

1. 拳

五指卷紧，拳面要平，拇指压于食指、中指第二指节上（图1）。

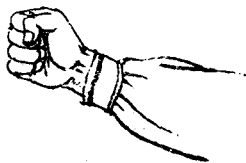


图 1

2. 掌

拇指外展或屈曲，其余四指伸直并拢向后伸张（图2）。

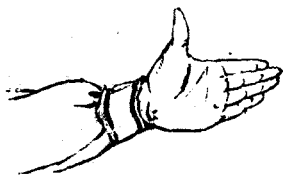


图 2

3. 勾

屈腕，五指撮拢（图3），或拇指与食指、中指撮拢成刁勾（图4）。



图 3

4. 爪

（1）龙爪：掌心朝下，腕关节下屈，食指、中指、无名指和小指伸直并拢，向手背一面伸张，拇指外展下垂并向前臂处后

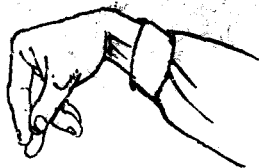


图 4



图 5

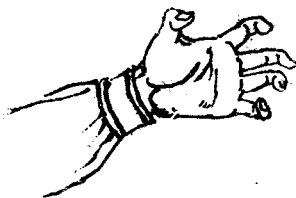


图 6

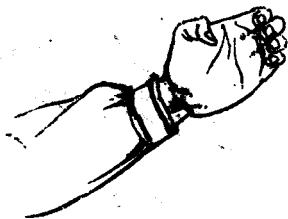


图 7



图 8

牵（图5）。

（2）虎爪：五指展开，第二、三节指骨屈曲内扣（图6）。

（3）鹰爪：食指、中指、无名指和小指相互并拢，第二、三节指骨屈曲闭扣，而拇指外展，第一、二节指骨屈曲内扣（图7）。

本套路中大部分动作作用鹰爪，但也有龙爪和虎爪。

二、爪 法

1. 抓爪

以五指为力点，去抓对方脸部、胸部，出手鹰爪，着手变为虎爪（图8）。

2. 推爪

爪从腰间向前或向侧快速推出。虽着手也为虎爪，但主要是向前推。

3. 拿爪

以拇指和其余四指（或主要以拇指和食指）拿卡住对方手、腕、臂、喉、颈等穴位处，如合谷穴、内关穴、曲池穴、喉管等（图9、10）。

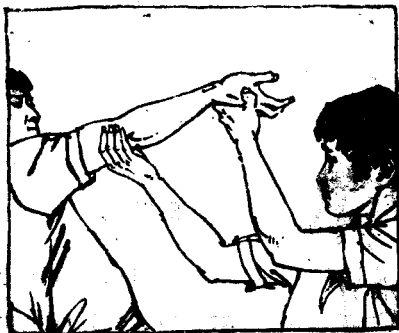


图 9



图 10

4. 擒爪

以鹰爪抓拿住对方手腕或小臂，向回、向上或向下撻拉，以便借势发招（图11）。



图 11

5. 叨爪

以鹰爪抓住对方手、腕、臂、肩、头发向上提，使对方重心提高，以借便势发招（如顶膝）（图12）。



图 12

6. 按爪

以鹰爪从上向下按住对方的来拳（图13）。

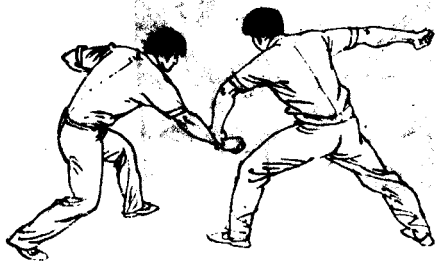


图 13

7. 鹰爪

爪心朝上，以鹰爪从下向前上或后上撩击抓握对方的裆、腹部（图14、15）。



图 14

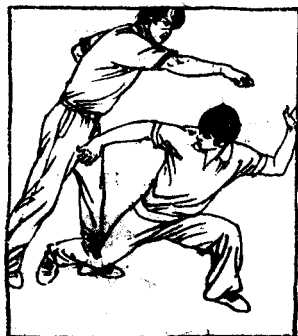


图 15

三、步 型

1. 弓步

前脚微内扣，全脚掌着地，前腿屈膝半蹲，大腿接近水平，膝部约与脚尖垂直，后腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚掌着地（图16）。



图 16



图 17



图



图 19

2. 马步

两脚左右开立约为自己脚长的三倍，两脚尖正对前方，两腿屈膝半蹲，大腿接近水平（图17）。

3. 半马步

前腿稍屈膝，脚尖微内扣；后腿屈膝半蹲，大腿接近水平，脚尖向外，两脚距离约为自己脚长的三倍，体重偏于后腿（图18）。

图

4. 横裆步

两脚左右开立，全脚掌着地，两脚尖斜对前方，一腿屈膝半蹲，另一腿挺膝伸直（图19）。

5. 仆步

一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠近，臀部接近小腿，全脚掌着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣（图20）。



图 20

6. 歇步

两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚掌着地，脚尖外展；后脚跟离地，臀部坐于小腿上，接近脚跟（图21）。



图 21

7. 跪步

前脚微内扣，全脚掌着地，大腿屈膝半蹲，大腿接近水平；另一腿屈膝，膝部朝下接近地面，以前脚掌着地（图22）。



图 22

8. 丁步

两腿并拢屈膝半蹲，一脚全脚掌着地，另一脚脚面绷平，以脚尖虚点地面，贴靠于另一脚足弓处（图23）。



图 23

套路动作名称

起势

(一) 蹲步十字手

(二) 并步抖肩

(三) 盘腿展臂

第一段

(四) 转身托爪

(五) 半马步按爪

(六) 连环拂手按爪

(七) 上步冲拳

(八) 连环三拳

(九) 跪步拂爪

(一〇) 提膝砸拳

(一一) 提膝探爪

(一二) 半马步探爪

(一三) 提膝叼爪

(一四) 插步穿掌

(一五) 翻身掌

(一六) 丁步转体

(一七) 腾空外摆莲

(一八) 歇步(坐盘)展臂

第二段

(一九) 翻身拂爪

(二〇) 上步里合腿

(二一) 跪步撩爪

(二二) 歇步叼爪

(二三) 跪步叼爪

(二四) 拂手穿掌

(二五) 回身反撩爪

(二六) 转身抡臂踢腿

(二七) 鹞子翻身

(二八) 寒鸡步叼爪

(二九) 击步腾空展翅

(三〇) 跪步按爪

第三段

(三一) 云手探爪

(三二) 侧踹推爪

(三三) 上步劈挑拳

(三四) 马步顶肘

(三五) 穿掌点腿

(三六) 弓步贯拳

(三七) 弓步推爪

(三八) 扶地后扫

(三九) 朝天蹬

(四〇) 旋风脚

(四一) 拂托爪

(四二) 仆步(穿掌)亮掌

第四段

(四三) 撩爪提膝

(四四) 横踩截拳

(四五) 侧踹

(四六) 里合腿

(四七) 弓步按爪

(四八) 提膝舞花撕爪

(四九) 弓步砸拳

(五〇) 弓步探爪

(五一) 马步抓带

(五二) 上戳指

(五三) 云手撩踹

(五四) 弓步推爪

(五五) 转身舞花手

(五六) 丁步展臂

(五七) 并步按爪

(五八) 并步直立

收势

套路动作图解

起 势

(一) 蹲步十字手

1. 面向南成立正姿势站立 (图24)。

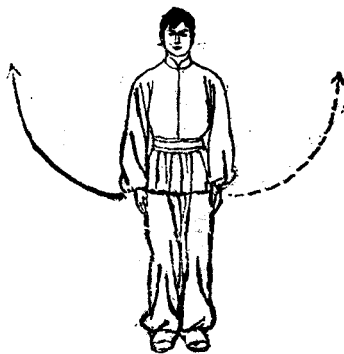


图 24

2. 两臂外旋缓缓向上成左右侧平举，两掌心朝前，两臂略高于水平。目视前方 (图25)。

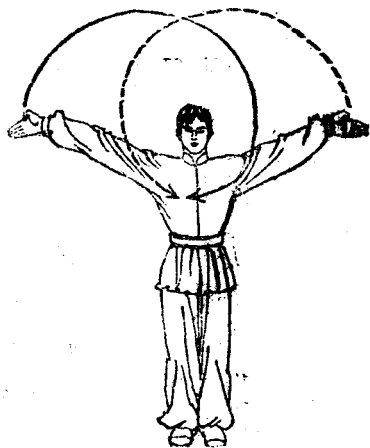


图 25

3. 上动不停，两臂继续上举，然后经面前弧形向下，两手腕交叉于胸前，两臂略屈肘，两掌指朝上，掌心各朝左右。同时，两腿并拢屈膝半蹲。上体自然直立，目向前平