

名

师出高徒丛书之五

师出高徒丛书之五

朱瑞琪 编著  
人民体育出版社



南拳

入门与提高

派

名师出高徒丛书之五

人民体育出版社

# 朱瑞琪 南拳入门与提高

编著



00800561



# (京)新登字 040 号

## 图书在版编目(CIP)数据

南拳入门与提高/朱瑞琪编著. - 北京:人民体育出版社,1999

(名师出高徒;5)

ISBN 7-5009-1813-5

I. 南… II. 朱… III. 南拳-普及读物 IV. G852.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19852 号

### 南拳入门与提高——名师出高徒丛书之五

作者:朱瑞琪

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:北京华威冶金印刷厂

开本:787×1092 1/32

字数:150千

印张:7.125

印数:001-5,100册

版次:1999年10月第1版 1999年10月第1次印刷

ISBN 7-5009-1813-5/G·1712

定价:9.50元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

---

## 《名师出高徒丛书》

### 出版说明

谁都愿意将自己的孩子送进好的学校，为什么？因为好学校教学水平高。教学水平高主要依赖于有一流的高水平的教师。教师水平高就能教出出类拔萃的学生，这正是“名师出高徒”。

学武术也如此，富有经验的名师教学，会使初学者少走弯路，入门迅速，一入门即为提高打下坚实的基础。为满足初学武术的广大青少年和武术爱好者的要求，我社特约我国武术名家编写了这套丛书。本套丛书作者均是长期从事武术教学的在国内外享有盛名的专家，他们都有着极丰富的教学经验，既能把那些对武术一窍不通的“老外”教得像模像样，也能指导武术高手再提高。本套丛书属于普及性读物。重点介绍了武术基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作的技击含义，易学、易懂、易练、易用。

近年来中国武术协会为更广泛开展武术运动，在国内推

---

行了武术段位等级制。本书在介绍了最基本的动作之后，编入入段套路详解。每个武术爱好者只要跟着本书步骤自修，都可达到武术初级段位(一、二、三段)水平。

本社曾出版过《武术基础练习丛书》一书，深受广大武术爱好者喜爱，多次再版仍未能满足需要。根据近年来我国武术发展的形势，本套丛书是在原《武术基础练习丛书》的基础上新编而成。这套丛书包括以下几册：

《**武术基本功和基本动作**》——名师出高徒丛书(一)

《**长拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(二)

《**剑术、刀术入门与提高**》——名师出高徒丛书(三)

《**棍术、枪术入门与提高**》——名师出高徒丛书(四)

《**南拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(五)

《**散手入门与提高**》——名师出高徒丛书(六)

《**太极拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(七)

《**太极推手入门与提高**》——名师出高徒丛书(八)

---

# 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 南拳简介.....            | (1)  |
| 一、南拳简况 .....         | (1)  |
| 二、南拳基本特点及其健身作用 ..... | (3)  |
| (一)基本特点.....         | (3)  |
| (二)健身作用.....         | (6)  |
| 三、怎样练好南拳 .....       | (7)  |
| 南拳基本技术 .....         | (14) |
| 一、基本手型.....          | (14) |
| 二、基本步型.....          | (16) |
| 三、基本步法.....          | (21) |
| 四、基本手法.....          | (23) |
| 拳法 .....             | (23) |
| 掌法 .....             | (36) |
| 爪法 .....             | (46) |
| 肘法 .....             | (50) |
| 桥法 .....             | (53) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 五、基本腿法 .....          | (63)  |
| <b>基本动作组合练习</b> ..... | (69)  |
| 组合(一) .....           | (69)  |
| 组合(二) .....           | (70)  |
| 组合(三) .....           | (72)  |
| 组合(四) .....           | (73)  |
| 组合(五) .....           | (78)  |
| 组合(七) .....           | (90)  |
| 组合(八) .....           | (97)  |
| 组合(九) .....           | (103) |
| 组合(十) .....           | (111) |
| <b>初段位套路</b> .....    | (120) |
| 一、“一段”南拳套路译解 .....    | (120) |
| 二、“二段”南拳套路译解 .....    | (140) |
| 三、“三段”南拳套路译解 .....    | (171) |

---

# 南 拳 简 介

## 一、南拳简况

南拳为流传于我国南方诸拳种的统称。其流传地域主要包括广东、广西、福建、湖南、湖北、四川、江西、江苏、浙江等。南拳是目前国内外武术比赛的重点项目之一。

南拳在我国源远流长，历史悠久。据《小知录》记载：在明代有“使拳之家十一”、“使枪之家十七”，其拳有“赵家拳”、“南拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”……可见，南拳在四百多年前已被载入史册。由于历史的发展，加之各地人们的传习关系，使南拳形成了各具特色的不同流派。

广东南拳极为盛行，有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳五大流派。还有蔡李佛拳、虎鹤双形拳、佛家拳、侠家拳、刁家教、岳家教、朱家教等等。据调查，广东的各种南拳和器械套路就有三百多种。

福建南拳遍及全省各地，主要盛行于福州、厦门、泉州、莆田、漳州和永春、连城等市、县。福州有龙、虎、豹、蛇、鹤等



五形拳和猴拳、犬法、鸡法、鱼法、少林拳、梅花拳、罗汉拳等流派。其它地区还流传有五祖拳(又名五祖鹤洋拳)、连城拳、白鹤拳、五祖白鹤拳、五兽拳、左二拳、南拳四门、虎仔金刚拳、梅花拳、金竹拳等。据 1978 年福建调研组的调查资料分析,福建的南拳也分内家拳和外家拳,其来源主要是官方和少林寺。

四川南拳也有着悠久的历史。现在四川的派系主要有僧、岳、赵、杜、洪、化、字、会八大流派。僧门拳主要流行于川西、川南一带。岳门拳主要流行于川东、川南等地。赵门拳在川南、泸、纳、宜、南溪等地流行。杜门拳盛行于川北、南充地区。洪门拳在四川流行甚广。化门拳多流行于川东、川北地区。字门拳主要流行于广安、岳池一带,尤以唐家河盛行。会门拳现在练习的人已经不多了。

湖南南拳有巫、洪、薛、岳四大流派。湖北南拳分为洪、鱼、孔、风、水、火、字、熊八门。江西南拳有字、硬两门。浙江南拳有洪家、黑虎、金刚三大拳系。另外还有温州南拳、台州南拳和江苏南拳等。

新中国成立以来,于 1960 年将南拳列为全国武术竞赛项目。1961 年后把广东南拳中的虎鹤双形拳编入了全国体育院校通用教材。从 1990 年十一届亚运会开始,由中国武术协会组织专家,把南拳编成统一的竞赛套路,用于国内外的重大武术比赛中。1992 年初,中国武术研究院又组织了部分南拳专家及优秀运动员编创了《南棍》、《南刀》的竞赛套路,作为

---

我国第七届全国运动会武术比赛的规定套路。因此,南拳发展至今,不论是套路编排的科学性,风格特点的一致性,还是整体的运动技术水平,都有了较大的发展。

## 二、南拳基本特点及其健身作用

### (一)基本特点

#### 1. 稳马硬桥

南拳的步型、步法从其外型而言,虽有高桩与矮桩、大架与小架之分。但其共同特点都要求稳固、沉实,坚不可摧,做到高而不浮,低而不板,进退闪转灵活。马步和弓步是南拳中的主要桩步,不论什么形式的桩步,都要求做到稳马,即五趾抓地,“落地生根”,强调“稳如铁塔坐如山”。腿部沉实,步势方能稳扎,运动才有章法。桥,是指臂的运行,称为“桥手”。南拳的桥手,要求两臂刚硬,内蓄劲力。“练得硬桥硬马,方能稳扎稳打”。练习南拳的步型、步法时,一般要求“沉气、坐胯、踩脚”。其目的是为了使人体重心下降,加大人体支撑的垂直力量,体现“稳”的特点,步法的移动幅度相对较大,既流畅又沉稳,体现了“沉重有力”的特点。练习南拳的手法时(如单指手等),常鼓劲而使肌肉隆起,以提高硬桥的练习效果。

## 2. 手法丰富

南拳的上肢手法较其它拳种丰富,包括有拳法、掌法、勾手,还有爪法、指法、肘法和桥法,尤其是桥法更是区别于其它拳种的显著特点之一。南拳练习通常在步型不变的情况下连续完成若干次上肢动作,故有“一势多手,一步几变手”的说法。如南拳竞赛套路中的第11动至16动,马步没变,而上肢却变换了6次方法。南拳多短拳、擅标手,跳跃、腿法动作少。其腿法也大多采用踢、钉、踹、踩、弹等屈伸性腿法和少部分扫转性腿法,起腿一般要求高不过腰。跳跃动作多以跃步、跨步和其它小跳步为主。故武术谚语中有“南拳北腿”之说。

## 3. 力发于腰

南拳的发劲,要通过腿、腰、背、肩以及全身的协调一致,贯穿顺达。拳家说“力,其根在脚,发于腿,宰于腰,形于手”。如一个弓步冲拳,一般由半马步过渡,通过蹬足、扣膝、挣胯、转腰、顺肩的过程,使力顺达于梢(手),出拳带钻劲。发劲的技巧讲究先蓄后发、先收后放,蓄劲如张弓,发劲如放箭,使劲力表现得既有速度(爆发劲)又有深度(发劲的作用时间长)。

## 4. 脱肩团胛

南拳的身法讲究脱肩团胛。脱肩,是指两肩有意识地下沉坠;团胛,是使肩胛骨向前微合,形成团状。脱肩下沉,有助于臂、肘的劲力;团胛前合,使背部收紧,有助于发劲前的涵蓄。

## 5. 直项圆胸

南拳的身法还讲究直项圆胸。直项是指下颏里收，使颈部伸直。圆胸，是指胸要微含，稍呈圆形。颈直有助于胸、背、肩、肘的劲力合一，圆胸则有助于沉气实腹。

## 6. “五合”、“三催”

“五合”，即手与眼合，眼与心合，肩与腰合，身与步合，上与下合。大凡开步出拳，要身随步转，拳随腰发，收腹蓄劲，先蓄后发。在运动时要求“手到、眼到、身到、步到”，目随手动，传神于目，示意于手。要求手、眼、身法、步，精、神、气、力、功配合协调。“三催”，即步催、身催、手催。如做一个弓步冲拳时，力之根在脚，要以步催身，以身催手，发力由下至上；一个马步冲拳时，要借助转腰顺肩的转动力，力之根在腰，以身催手。

## 7. 气沉丹田

南拳非常讲究气沉丹田，强调沉气实腹，使腹肌也加以收缩。沉气实腹，促使臀部必须收敛。它与脱肩团胛、直项圆胸以及五趾抓地，乃是一个整体，能做到上下完整一体，周身劲力就会凝结到一处。

## 8. 发声呼喝

南拳讲究发声，这与其它拳种不同。打练时以气催力，根据各种不同的劲力，发出各种不同的呼喝声音，顿时觉得拳势威猛，气势逼人。南拳的发声，一般有“嘻”、“喝”、“哗”、“哼”、“嘿”、“嗷”六音。此外，还有一些是模仿动物的发声特

点,如福建的鹤形拳就是模仿鹤的发声。南拳的发声,一般遵循两个原则:一是结合动作发力而发声,做到力、气合一。二是模仿象形动作因势发声,做到形、意合一。发声呼喝的作用是:助拳势、助劲力、助形象。还有助于排除体内余气,促进氧化供能。

## (二)健身作用

### 1. 有助于机体内脏器官及各系统机能的提高

经有关专家测试,运动员演练一套南拳之后,即刻脉搏每分钟可达200次以上,其强度之大可与100米赛跑相比,而且演练的时间按竞赛要求不得少于1分20秒,这对机体内脏器官刺激很大,对呼吸及心血管系统等功能要求较高,运动员必须具有良好的身体素质。实践证明,通过南拳练习,利关节,强筋骨,壮体魄;理脏腑,通经脉,调养气血,提高人体机能。

### 2. 有助于肢体力量的增长

“劲力充实”是南拳的重要特点之一。劲力的大小,除掌握正确的发劲方法外,还必须有赖于肌肉的绝对收缩力量。所以,进行南拳训练时,需要采用各种方法提高肢体的力量。如快速左右冲拳、左右挂盖拳、左右蹬腿、马步和弓步站桩以及各种步法练习等,都是提高上下肢力量的有效手段。

### 3. 有助于灵活性、协调性的改善

南拳具有起伏转折、内展腾挪、左顾右盼的技术特点,演练时要求步到手到、手到眼到、眼到神到、神到气到,内外合一、形神兼备、协调完整。南拳动作包含着屈伸、回环、跳跃、平衡、跌扑等,需要全身都参与运动。系统地进行南拳训练,对改善躯体的灵活性、柔韧性、协调性是非常有利的。

### 4. 有助于意志品质的培养

练习南拳和其它武术一样,对意志品质的培养是多方面的,练习基本功,首先要过枯燥乏味关,克服好高骛远的想法,树立对基础练习的正确态度。身体素质训练,要过肌肉酸痛关,不过这一关,就练不出速度、力量和柔韧。套路练习,要经过“冬练三九、夏练三伏”的磨练,需要常年有恒、坚持不懈。参加比赛,可以锻炼勇敢坚强的战斗意志。总之,经过长期的锻炼,可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

## 三、怎样练好南拳

学习任何一门科学技术,都要遵循一定的原则和程序。学习南拳也必须经过从简到繁、从易到难,循序渐进的学习过程。其大体程序,可分作六步功:

## 第一步功是步型、步法练习

拳谚说：“未学功夫，先学扎马。”扎马练好了，腿力沉实，步势才能稳扎，运动才有章法。扎马就是桩功练习，是南拳学习的入门功，也是关键的一步功。通过桩功练习，能尽快地掌握南拳基本步型的规格。

桩功练习有静(扎马)、动(走马)两种形式。

“扎马”是我们通常说的站桩练习。扎马练习最大特点是对肌肉的刺激较大，容易加深练习者的本体感觉，加速形成正确的动力定型。练习的动作可以选择南拳中的主要步型，如马步、弓步、骑龙步、单蝶步等。

“走马”就是把重点的步型结合步法中的上步、退步、麒麟步等进行活动性练习。走马练习，是南拳练习中的重点形式之一，也是提高南拳步型与步法质量即“下盘功夫”的主要手段。

走马练习，应该是动静结合，以动为主，突出重点，全面提高。静力性练习的时间应视本人条件而定，随着腿部力量的增长逐渐延长时间，但不得勉强，以免破坏正确的动力定型。动力性练习应强调：“沉气、坐胯、跺脚和降低重心，加大身体向下的垂直力量，体现稳扎稳打的特点。

## 第二步功是基本动作练习

武术中任何一个拳种的风格特点都是通过基本动作来体现的。因此,熟练而准确地掌握南拳的基本动作,使其规格化,是南拳入门的重要步骤,练习者应予以高度重视。南拳的方法很多,包括手法、腿法、步法及身法、眼法等,手法中又分掌法、拳法、指法、爪法、肘法和桥法。不可能一开始就练习所有的方法,应根据所学套路的特点选择一些基本的带规律性的方法重点练习,一般方法可在套路学习过程中掌握和提高。

首先,应重视建立正确的动作外型。一个动作的外型包括步型、手型、身型、眼神以及面部表情等。外型的正确与否直接体现了技术的优劣。因此,练习者可采用“耗架子”的静止形式,较快地建立正确的动作外型。

其次,是准确地掌握动作的起止路线、力点和攻防含义。运动路线、着力点、攻防作用是构成武术动作的三要素。不同的路线、力点或攻防作用决定了不同的运动方法,必须要求掌握得准确无误。

第三,掌握动作的发劲方法和用力技巧。力,要起于根,顺于中,达于梢,足、膝、腰、背、肩、肘、腕、手全身九节劲,节节贯穿,协调顺达。发劲时要注意先蓄后发,先柔后刚、刚后必柔,有速度、有深度。



### 第三步功是组合动作练习

初步掌握了单个方法以后,为使其更加巩固和熟练,可根据套路编排的特点,把一些主要的基本方法编排成若干个小组合,作为经常的、反复的训练内容,这对于强化基本技术和后一阶段的套路练习,会起到事半功倍的效果。

手眼身法步,精神气力功,全身内外协调配合,是促使武艺精湛之因素。练习者应该通过组合方法练习,逐步加以体会。体会动作的规格和运动方法,体会动作之间衔接的技巧和连贯性,体会全身的协调配合和气势的完整。

需要强调的是有关“气势”问题,气势即“拳势”,也称精气神或意识。提高南拳中的气势,不是靠单一的方法练习就能解决的,必须有赖于练习者对气势的含义理解之后才能达到融会贯通、出神入化的境界。影响气势的因素包括内意识和外形体两个方面,内意识又分为表演意识和攻防意识;外形体方面有动作造型、手眼配合、以声助威等诸多因素。

表演意识是指演练者在演练时的一种心理活动,作为演练者要有自信心,要有“鹤立鸡群”的自豪感。在这种积极向上的心理诱导下而产生的气魄和无所畏惧的神态。攻防意识是根据动作的攻防含义而产生的心理活动。练习者要在想象中把自己置身于一场与雄狮猛虎的搏斗之中,做到动中有法,