



太极螳螂拳第七代传人亲自示范
爱武人士、健康养生者练习必备

螳螂拳是中华武术百花苑中一颗绚丽多彩的奇葩，是中华武术十大著名拳种之一。其中，太极螳螂拳自上世纪二十年代由著名太极螳螂拳一代宗师王玉山传至青岛后，拳派的传承发展始终处在一个稳定、递增、放射形态。在2011年，太极螳螂拳被批准为国家级非物质文化遗产项目。

太极螳螂拳

孙永志书

动作要领
分步详解

招式明晰
简实易练

强健体魄
修身养性

太极螳螂拳七代传人

高松章

著

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

太极螳螂拳

高松章
著

太极螳螂拳七代传人
青岛市知名武术拳师



图书在版编目 (C I P) 数据

太极螳螂拳 / 高松章著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5552-3011-3

I. ①太… II. ①高… III. ①太极拳 - 螳螂拳 - 研究 IV. ①G852.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第209130号

书 名 太极螳螂拳

著 者 高松章

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市崂山区海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

策划组稿 刘海波 董恩彬

责任编辑 王 宁

特约编辑 孔晓南 盖恒珍

摄 影 辛华北 徐 斌 张洪超 高正涛

装帧制作 毕晓郁 李华峰

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本 16开 (715毫米×1010毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5552-3011-3

定 价 32.00 元 (附赠演示光盘)

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-89083828 13953272847

本书建议陈列类别: 健身/体育类



目 录

Contents



序.....	2
自序.....	12
太极螳螂拳师承历史概述.....	13
第一章 太极螳螂拳手型、步型及概论	17
第一节 太极螳螂拳手型	19
第二节 太极螳螂拳步型	20
第三节 太极螳螂拳概论	26
第二章 太极螳螂拳零手练习	29
第一节 三捶	30
第二节 鸳鸯脚	33
第三节 斧刃脚	36
第四节 揭海蹬踏步	38
第五节 螳螂勾子玉环步	40
第六节 十字劈	42
第七节 小跷连蹬腿	45
第八节 五捶	47
第三章 太极螳螂拳套路	53
第一节 乱截	54
第二节 崩补	71



第三节 拳中摘要一段	89
第四节 拳中摘要二段	106
第五节 拳中摘要三段	117
第六节 拳中摘要四段	130
第七节 拳中摘要五段	147
第八节 拳中摘要六段	161
第九节 拳中摘要七段	176
第十节 八肘一段	191
第十一节 八肘二段	203
第十二节 八肘三段	212
第十三节 八肘四段	223
第十四节 太极螳螂拳三回九转罗汉功	235
后 记	237

太极螳螂拳

高松章
著

太极螳螂拳七代传人
青岛市知名武术拳师

序

螳螂拳是中华武术百花苑中一颗绚丽多彩的奇葩，是中华武术十大著名拳种之一。螳螂拳源于胶东半岛，声誉大江南北，几百年来在历代拳师的锤炼下，已发展成一个传承有序，拳理明晰、风格独特、自成体系的优秀拳种。

其中，太极螳螂拳自上世纪二十年代由著名太极螳螂拳一代宗师王玉山传至青岛后，拳派的传承发展始终处在一个稳定、递增、放射形态，且拳派重要传承人大都武德高尚，技艺精湛，处事谦恭，为人低调，高松章拳师即是其中之一。

我与高松章拳师相识，是经青岛太极螳螂拳俱乐部主任王勇推荐介绍而成。在与其接触中，感觉这位老人不仅对武术运动有着一股执着的热情，而且对所习练的太极螳螂拳法、拳理有着独到的见解和体悟。后来我又得知高松章与大师王玉山还是亲戚关系，师徒加亲戚，十几年又始终不离大师身边，自然学到的“手艺”比别人要多。

其实，高松章拳师是一位非常谦虚的老人，很少谈及自己的习武经历。据我所知，他少年即跟随王玉山习练太极螳螂拳，后又凭借一身体操功底和良好的身体素质，很快掌握太极螳螂拳法真谛。“学得快，悟得深”是王老师对他的评价，加之能吃苦耐劳，深得老师器重。自1969年开始，高松章先后协助王玉山老师及师兄王元乾“带过场子”，再到后来又协助王勇的俱乐部教学生，自始至终不离不弃“王家”这一支螳螂拳派。习武授拳几十年，尽职尽责一辈子，武术已成为高松章拳师生活的一部分。如今年已82岁高龄的他仍坚持在青岛大学、青岛福林小学义务教授太极螳螂拳，其精神和举动着实令人感动。

2010年高松章被青岛市体育总会、青岛市武术协会授予知名拳师称号。

多年前高松章即开始着手整理和记录太极螳螂拳的练功方法及拳法应用等技术资料并准备编纂成书。当征求意见时，我表示“将自己在实践中获得的心得和见解用文字加以总结与他人分享，同样是一种武术传承方式”。于是他更有信心，克服种种困难，坚持完成了这件在他们那代武术人中很不容易做到的事情。

如今高松章拳师《太极螳螂拳》一书即将付印成册，书中所陈观点仅从太极螳螂拳角度述之，但对螳螂拳其他拳派习练者不乏借鉴参考作用，期待该书的出版能对推动中华武术螳螂拳的普及与发展有所帮助，有所推进。

周 涛

（山东省武术协会常委、青岛市武术协会前常务副主席兼秘书长）



与青岛市武术协会前常务副主席周涛合影



高松章，太极螳螂拳第七代传人，青岛市知名武术拳师。1963年师从王玉山大师习练太极螳螂拳，现任太极螳螂拳俱乐部教练，曾多次带队参加国内外武术比赛，本人及学员均取得多项大奖



与王玉山大师后代合影，左起：王勇（俱乐部主任）、王元芳（大师女儿）、高松章、王晓（大师长孙）



与众徒弟合影。左起：辛华北、黄长发、于延浩、郑武、高元政、李华峰



与徒弟于延浩合影。于延浩系中国武术段位指导员及考评员，国家一级裁判，国家武术六段



与徒弟郑武合影。郑武在青岛市武术比赛中曾多次获得金牌、银牌、铜牌。2014年4月份郑武参加全国传统武术比赛，荣获两枚金牌，同年11月代表山东队参加第六届世界传统武术比赛，荣获两枚铜牌



在市武术协60周年大会上获青岛市知名武术拳师证书（右一）



与王勇、王元芳、郑继冻在学术探讨会上合影



与崂山螳螂拳比赛获奖徒弟合影



与青岛市十四届武术比赛获奖徒弟合影



与第八届国际武术比赛获奖徒弟合影



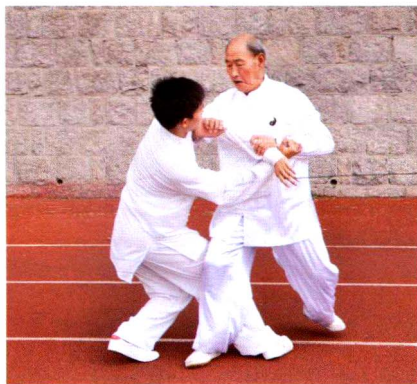
与青岛市福林小学校方领导、太极螳螂拳学习班同学合影，后排左起：迟玉玲主任、黄长发、陈德泰、高松章、安晓兵校长、于延浩、张爱青主任



2014年青岛太极螳螂拳俱乐部，欢迎青医螳螂拳协会第三十四届新生暨青大螳螂拳协会第四届新生入会典礼合影



教授外国朋友练习太极螳螂拳场景



与徒弟在演练螳螂拳用法

在青岛大学场地集体
习练步型的场景



2014年带领众徒弟参加青岛市第十七届武术锦标赛，众徒弟在不同级别的比赛中分别荣获2枚金牌、2枚银牌、5枚铜牌及12个前八名的好成绩，后排右一为高松章



徒弟张广亮在第十二届“武协杯”荣获器械银牌、螳螂拳第三名



徒弟栾凯杰荣获螳螂拳儿童组金牌



徒弟辛伊晨在香港武术比赛获得螳螂拳金牌、剑术金牌



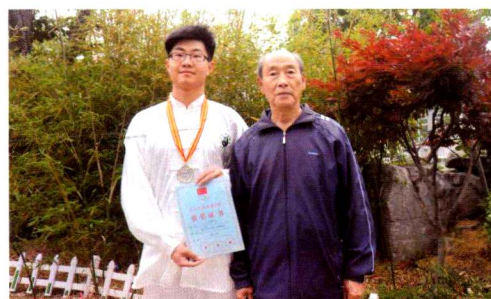
青岛市第十五届武术锦标赛中，徒弟贾韵平（右一）获女子青年组螳螂拳金牌、徒弟袁莹（左一）获银牌



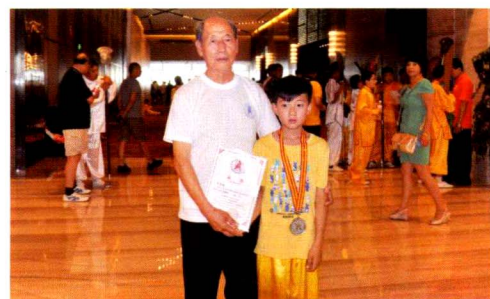
徒弟袁莹荣获螳螂拳金牌、器械金牌



徒弟李阳荣获螳螂拳银牌、器械银牌



在青岛市十七届武术锦标赛中，徒弟齐清华获青年组螳螂拳银牌



徒弟张德霖在青岛市十七届螳螂拳武术比赛获铜牌

祝賀螳螂拳大師高師章先生九秩回老

武林奇葩

乙未夏劉登信書

武当顾式太极拳第九代掌门人刘登信题

自序

太极螳螂拳是中国著名的传统武术流派，2011年被批准为国家级非物质文化遗产项目。其原拳谱是由宋子德大师协助姜化龙大师编写的。现拳谱听王玉山老师讲，经宋子德老师同意借之拳谱后，系由其大儿子王元明和同窗好友用毛笔抄写而成。

我于1963年跟随姨夫王玉山大师学练太极螳螂拳后，一直帮王老师带徒弟，其后帮王玉山老师的四子王元乾老师带徒弟，致力于普及太极螳螂拳，历经五十余载。为了将太极螳螂拳这块中华武术的瑰宝真正流传下去，让更多的人能够传承这份艺术财富，在众弟子的大力协助下，我决意克服八十多岁高龄、文化功底不深等诸多困难，整理归纳太极螳螂拳动作精要和讲解说明，并辑录成册。

本书的编写体例为：一、每段原拳谱名称；二、每个动作的图片；三、动作分解；四、每个动作的用法及力点；五、出手及进步画有虚实线，左手、左脚的招式用虚线表示，右手、右脚的招式用实线表示。历经数载，我详研太极螳螂拳的乱截、崩补、摘要一至六段，八肘一至四段，将每个动作的用法先写出来。而这些用法，绝大部分都是依照王玉山老师当年的教导而写。没学到的，按我个人多年的体会写出来。为了准确地把王玉山大师传授的螳螂拳传承下去，我经常和师兄弟苏贻深老师、王元亮老师所教的徒弟同时也是王元乾老师的儿子王勇先生（现任太极螳螂拳俱乐部主任）、王元乾老师的徒弟李金寿先生等相互切磋，求同存异，以多数统一的练法为基准。例如摘要六段中的“起身出右手”、“粘捆补心掌”、“偷展底漏圈”、“下膝隔肘穿”，王玉山大师曾说“这几个动作和一段重复”，教拳的时候都没教，是王元乾老师后期得到父亲同意，根据原来拳谱来教徒弟。为了统一练法，我是按照王元乾老师的练法来写的，我现在教徒弟，也改用这样的练法。

我把每个动作的练法、用法、出捶与掌的力点、拳心与掌的方向等注明，把每个动作的步型是小步、虚步还是踏鸡步以及最后的目视方向等都写清楚。关于每个动作的用法，有的一个动作多种用法，我出拳对方招架，我后面另出一个招式来打对方，即使对方不招架，我仍有其他招式打对方，所以说招法千变万化，灵活运用。每个动作我不多写，只写一个用法。由于个人水平所限，写的可能有不正确的地方，仅供参考共同研究，以利将王玉山大师传授的太极螳螂拳准确无误地世代传承下去。