

太極螳螂拳

李志紅 著



太极螳螂拳

李志红 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极螳螂拳 / 李志红著. -北京: 人民体育出版社,
2011

ISBN 978-7-5009-4050-0

I. ①太… II. ①李… 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(2011)第 060557 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 12.5 印张 270 千字
2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4050-0
定价: 26.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

李志红，女，山东交通学院体育教学部副教授。“九三学社”山东省委省直机关支社委员。1959年出生在青岛市一个武术世家。6岁起从师著名的螳螂拳大师张炳斗习练螳螂拳，13岁被选入山东省武术队，在8年的专业队训练中，曾多次参加各种武术竞赛，均取得较好的成绩，为山东的武术事业做出了贡献。22岁考入山东体育学院进行深造，毕业后分配到山东省泰安市体委担任专职武术教练，后又调入山东交通学院担任专项武术教师。在26年的大学武术教学中，经过磨练和体会，汲取了多家拳法的精华，结合人体运动解剖学、运动生理学和运动训练学，进一步弥补了螳螂拳的不足，丰富了太极螳螂拳的学术理论与实践。



多年来，先后撰写了多篇学术论文和教学大纲，在太极拳理论研究方面撰写的论文有：《试论太极拳运动方法及慢动缓练》《太极拳运动对骨骼肌肉功效的探讨》等七篇



论文，其中《太极拳运动队骨骼肌肉功效的探讨》获得交通部高校第九届学术报告会论文一等奖。并担任《公共体育教程》普通高校公共体育通用教材副主编。科研方面，与山东体育学院合作，完成了国家科委审批的《武术刀、枪、棍、剑、拳精彩片断实验研究》课题，成为既能在计算机上使用，又能在VCD上播放的实用型电子教学工具书。1998年在山东高校体育课教学检查中成绩优秀，获得教学优秀奖。

1980年获取国家一级武术套路裁判、国家一级散打裁判资质。曾多次出任国际太极拳比赛的裁判工作，并多次担任省级武术比赛副总统判长，多次荣获优秀裁判长和裁判员的称号。





目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 太极螳螂拳的师承与发展	(1)
第二节 太极螳螂拳的练功程序和学习方法	(4)
第三节 武德	(5)
第二章 太极螳螂拳的基本功和入门套路	(6)
第一节 基本功	(6)
一、手型	(6)
二、步型	(9)
三、正压腿	(14)
四、侧压腿	(15)
五、正踢腿	(16)
六、侧踢腿	(17)
第二节 入门套路	(19)
一、站桩	(19)
二、钩子脚	(29)
三、斧刃脚蹬踏步	(35)
四、三捶	(42)
五、五捶	(56)
六、流星赶月	(73)



第三章 乱截和梅花路	(86)
第一节 乱截	(86)
第二节 梅花路	(115)
第四章 太极螳螂拳一至六段摘要	(160)
第一节 第一段摘要	(160)
第二节 第二段摘要	(205)
第三节 第三段摘要	(235)
第四节 第四段摘要	(272)
第五节 第五段摘要	(309)
第六节 第六段摘要	(346)
后 记	(386)



第一章 绪论

第一节 太极螳螂拳的师承与发展

太极拳系明末陕西省淳化县王郎即王文成所创。王郎初练少林功夫，曾和习通背功的张琦比武失败。在回乡途中，看到螳螂斗鸟得到启发，回家后刻苦钻研，取螳螂的活动特点，集十八家拳法的精华，编创出“崩步和八肘”两套拳，并取名“螳螂十八凑”。

王郎善取别家的长处，弥补自己的不足，他把太极拳、通背拳、狸拳等拳法的精华融进了螳螂十八凑，使它在技击手法、劲路和发劲上不断改进。因此，它活动起来阴阳分明，上下肢时时旋转、划弧，具有太极拳的特点。上肢上下旋转，四面旋绕，手的招式连绵不断；发劲时张如驰，发劲结束或静止时缩如球，兼有螳螂活动之特长。所以后来称其为“太极螳螂拳”，也有人称它“梅花螳螂”。

赵珠是此拳的第二代继承人。他是山东省莱阳县赵家疃人，从小攻文习武，文才横溢，武技超人。明末文科会试得中进士，被放到陕西省淳化县任县令。其妹嫁王郎为妻。因系至亲，王郎把螳螂拳传给了赵珠。当时，社会武风败坏，王郎不满世风，再不传人。赵珠把此拳带回了莱阳，从此，螳螂拳在陕西淳化一带灭迹。后来赵珠又汲取了“崩步”“八肘”和其



他拳种的精华加以变化，遵循着螳螂拳劲路的特点，编写了“乱截”。乱截之名，就是从截取他拳之招而得。后有人称它为“乱接”或“拦接”，是不正确的。

螳螂拳自赵珠后盛行于山东省莱阳县。莱阳县的李炳霄、梁学香、姜化龙以及近代的李昆山、王玉山、崔寿山等，都是螳螂拳的传承人。尤其是后三者，功精艺纯，名扬天下，是武林上著名的莱阳“三山”。

李炳霄是山东省莱阳县小赤山一带人。他从小学医，医术高深，医德高尚，给贫穷者看病分文不取。一年深秋，有一叫高成的盗贼病危于野外，炳霄把他救到家中，亲自配药医治。高成病愈后为了报恩，在他家住了一年，将自己的武技传给了炳霄，至于所传属于哪家功夫，史无记载。从此炳霄踏进了武行之门。

明朝灭亡之后，赵珠回到原籍，李炳霄弃医习武，拜赵为师。赵珠见李品德高尚，便尽心传授，使炳霄成为一代螳螂拳大师。李炳霄晚年又摘取“崩步”“八肘”“乱截”和高成授给他技艺中的要招，博采众艺之长，编创了“摘要”。“摘要”便成了螳螂拳的精华，过去的历代拳师从不轻易授与他人。

梁学香是山东省海阳县于山乔村（与莱阳县交界处）人。他出身贫寒，童年时给李炳霄家放牛，稍大后看护树林，再后来给李炳霄家当长工。他从小聪明好学，炳霄夜间练功，他一直在身边伺候，并暗暗偷学技法，李睡后他再偷偷去练，经常通宵达旦。李炳霄发现此事很受感动，便收他为徒，亲授技艺。后来，梁学香便成了一代螳螂拳宗师。

姜化龙是山东省莱阳县黄金沟村人。初，他练过地功拳，比武败在他人手下，深感武功不足，后来拜梁学香为师，苦练螳螂拳，艺成后到烟台教拳。当时同县赵格庄的宋子德住在烟



台，是烟台有权势的人物，因排行老二，人称宋二爷。宋二爷好武，拜在姜化龙门下学艺。莱阳县还有一位罗汉拳和地功拳名师李仲祥，字丹伯，也在烟台教拳，这三人同是武林名手，通过交往，拜为结义兄弟，李仲祥为长，姜化龙次之，宋子德为三，三人亲如手足。姜化龙授艺于宋子德毫不保留，李仲祥和姜化龙相互交流，取长补短。姜化龙把李仲祥的“翻车”“一肘遮半身”“辘辘锤”等几十个要招都融进了螳螂拳之中。他又遵循着螳螂拳的特点和劲路，创编了一套“地功拳”，这就是后人所说的螳螂门中的“地功”。在那个时期，螳螂拳的内容和招法，已达到了最高阶段。姜化龙在烟台住了8年，见宋子德功满艺成，便辞别了李、宋二人回到原籍。

当时，烟台还有一位武师纪春亭，他甚爱螳螂拳，拜宋子德为师，宋子德用6个月把螳螂拳传给了他。后来，宋也回到了原籍。

姜化龙和宋子德都在原籍设场教拳。李仲祥的侄儿李昆山拜姜化龙为师，莱阳县崔疃的王玉山和同县诸陆的崔寿山，也先后拜在宋子德的门下。李、王、崔在严师的教导下完整地把螳螂拳继承了下来，苦练十余年，功达炉火纯青。三人为了取他人之长，到处访友，从未遇到敌手，从此莱阳的“三山”名扬天下，威震全国。

李昆山从小喜爱大枪，曾练过“狮子不离母”。此枪没有套路，只是些实战的单枪法。后来他把螳螂功的特点融进了此枪之中，使之神出鬼没。在搏斗中能点对方“抬头红”，即朝对方前额一刺，让他微微出血而伤不着皮肉；能把对方的扣子全部挑开而不使其察觉。1933年，南京举行全国擂台赛，明令“打死无论，发灵柩归还原籍”，故艺弱者不敢登台。李昆山参加了比赛，他用“凤凰三点头”“红娘子叫门”“底漏



枪”等枪法，夺得了大枪的冠军，获得了金盾。设擂者还赠他一块金字大匾，上写：“一支干戈震东洋，半世英雄传天下。”

螳螂拳传到李昆山、王玉山、崔寿山、纪春亭，已是第六代和第七代了。他们以及他们的徒弟也教出了不少高手，这里不一一赘述。

第二节 太极螳螂拳的练功程序和学习方法

螳螂拳是中华武术宝库中一朵绚烂的奇葩。它是一种特点突出、风格别致的拳种，自成为一种较完整的体系。螳螂拳是螳螂门的总称，它分太极梅花螳螂、七星螳螂、六合螳螂、光板螳螂等。

梅花螳螂拳在劲路上刚柔相济、螺旋协调、长短兼备、对立统一，并以手法灵活、招势连贯见长。它动如闪电，不动如山，兼有太极拳的沉着轻实、刚柔相济，刚劲非顶、柔亦不丢的特点。发劲时四肢展开要达到最大限度，静止时四肢要屈而不展，故有“张如驰”“缩如球”之说。练功时讲究意集神发，发力于腰，根基于脚，枝摇于手，长打于手、脚，短打于膝、肘、身，七长八短，八刚十二柔。强调腰活、步活、身手活、眼疾，枝摇根固，以意为先。在技击风格上以灵活快速、勇猛、刚柔兼备，招之即打、不招亦打、连招带打、动作连贯而出名。

太极螳螂拳的练功程序大致分为三个部分：

第一部分为基本功，主要是手型、步型的练习，压腿、踢腿、站桩等活动上下肢的基本方法，以增强上下肢的力量，稳固根基。



第二部分为套路技术，先练初级套路，有基础后再练正规套路。

第三部分主要有排功（用手、脚、器具拍打的功法）、靠功（相互用拳、脚、身一攻一防的功法）、踢打功（踢打沙袋和相互踢、打、摔、拿等，即散打搏击的练习）等。

如果参照书中的文图自学，比面授要难得多。对有武术基础的人来讲，困难会少一些；对武术基础较浅或未受过武术基础训练的人来说，困难要大一些。但没关系，只要能按照要求，由简到繁，从易到难，循序渐进，刻苦练习，定会取得收益。练习中要反复揣摩拳理、风格和特点，使动作符合拳法的要求。要一招一式严格要求自己，切不可急躁，欲速而不达。练武的过程也是陶冶自己性情的过程，要有信心，有恒心，坚持不懈，才能学有所成。

第三节 武 德

武术既能健身又能用于技击。所谓“技击”就是杀、伐、击、刺之道，无论拳脚肢体、刀枪剑棍，轻则致人伤残，重则致人于死地。因此，怎样运用这种击刺之道，是习武者必须严肃对待的头等重要大事。习武者一定要有正确的习武目的，端正习武态度，通过习武强身健魄，为国防身，达到磨炼意志、锻炼毅力和勇气、陶冶情操的目的，要通过练武使自己成为一个有涵养和高尚品德的人。武有文范就是这个道理。总之，应使自己的所学始终有益于社会和人民，切不可恃艺行恶，为害于众。练武者只有德、智、体兼修，方可臻临佳境。

第二章 太极螳螂拳的基本功和入门套路

第一节 基本功

一、手 型

太极螳螂拳的手型有：锥子拳、锁喉拳、瓦楞掌、扑掌、钩手。

1. 锥子拳

小指、无名指、食指的第一、二、三关节弯曲；中指的第一、二关节弯曲，第三关节微弯；拇指的第一、二关节弯曲，并让第一关节内侧压在食指一、二关节之间，小指、无名指、食指、拇指并拢紧握，夹住中指，并让中指的第二节高突于外，形成拳。（图 2-1-1）

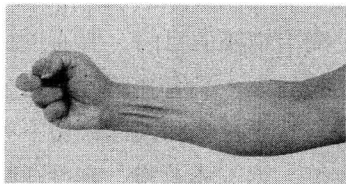


图 2-1-1



2. 锁喉拳

中指第二关节处称拳面。小指、五指并拢，小指、无名指、中指、食指的第一、二关节弯曲，拇指的第一关节弯曲，腕关节伸直成拳。（图 2-1-2）

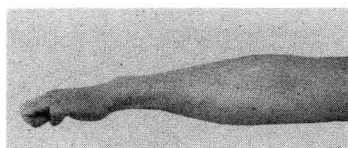


图 2-1-2

小指、无名指、中指、食指的第三关节处称拳面。手心处称拳心，拳心的反面称拳背。小指的第三关节和腕关节之间，小指一边称拳轮。

3. 瓦楞掌

五指并拢，小指、无名指、中指、食指伸直，并微带螺旋形，拇指的一、二关节向手心方向弯曲，手心内凹成掌。（图 2-1-3）

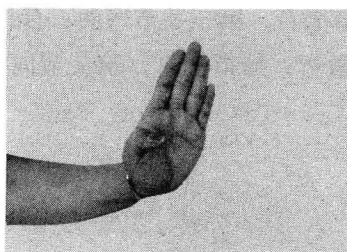


图 2-1-3

五指称掌指。手心称掌心。小指和腕关节之间，小指一边称掌外沿。掌心和腕关节之间称掌根。

4. 扑掌

五指并拢，小指、无名指、中指、食指的第一、二关节弯曲，指肚贴靠在本指的第三关节处，拇指的第一关节弯曲，腕关节向手背边屈起成掌。（图 2-1-4）

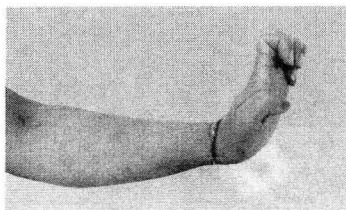


图 2-1-4

屈起的五指称掌指。手心处称掌心。掌心的反面称掌背。掌心和腕关节之间称掌根。

5. 钩手

小指、无名指的第一关节伸直，第二、第三关节弯曲；中指的第一、二关节微弯，第三关节弯曲；食指的第一、二关节伸直，第三关节微弯；拇指伸直，腕关节向手心边屈起成钩。（图 2-1-5）

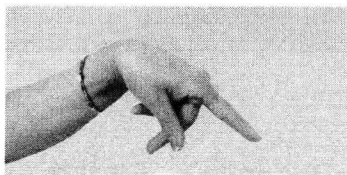


图 2-1-5



成钩时，小指、无名指、中指、食指要按顺序屈起，不要一起动作。小指称“勾”，无名指称“撕”，中指称“采”，食指称“裂”，合称“勾撕采裂”。

二、步 型

梅花螳螂拳的步型有：麒麟步、骑马式、锦鸡独立式、寒鸡式、打虎式、踏基式、坐盘式、丁步。

1. 麒麟步

左脚在前，全脚掌着地，脚尖朝右前方，向里扣，膝关节弯曲 80° ，膝尖朝右前方；右脚在后，前脚掌着地，脚尖朝右前方，膝关节弯曲，膝尖朝右下方。前后脚的距离是人脚的三倍半左右，成左麒麟步。（图 2-1-6）

和左麒麟步相反即为右麒麟步。（图 2-1-7）

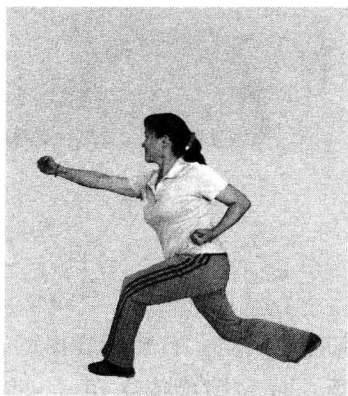


图 2-1-6

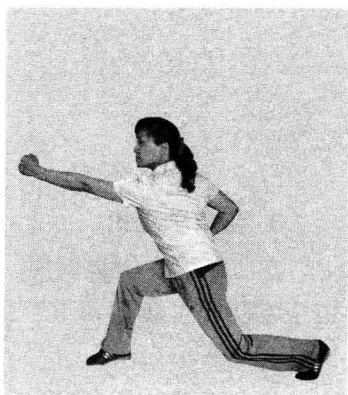


图 2-1-7



2. 骑马式

双脚平行，脚尖朝前，两脚间距离为本人脚长的三倍左右，双膝弯曲 80° 半蹲，臀部后凸，躯干直立，头向左转，目视左方，成左骑马式。（图 2-1-8）

头向右转，目视右方，成右骑马式。（图 2-1-9）

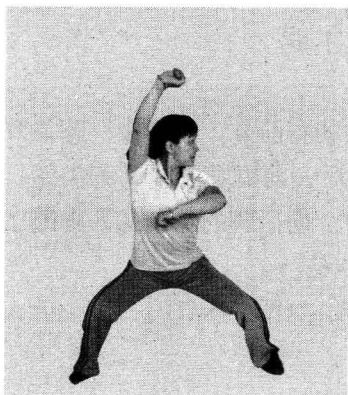


图 2-1-8

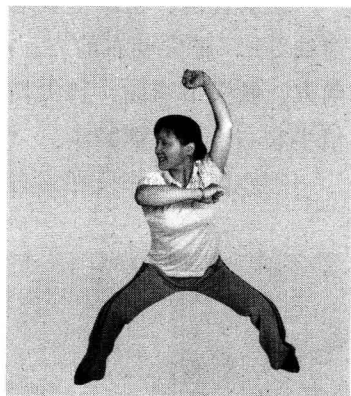


图 2-1-9

3. 锦鸡独立式

左膝微弯，脚尖朝前，全脚掌着地站立，右腿屈膝提起，位于左膝前，脚尖朝下，脚掌朝后，成左锦鸡独立式。（图 2-1-10）

和左锦鸡独立式相反，成右锦鸡独立式。（图 2-1-11）