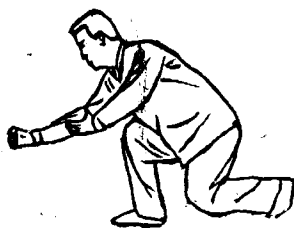


武术参考资料之四

螳螂拳

周永祥



山东师范学院体育系

1980, 12,

前言

螳螂拳是我国武术的一个拳系，在山东流传很久，尤以牟平、莱阳、烟台等地为甚。据说是一位姓赵的传给姓梁的，江化龙又师承梁某，继传莱阳宋某……等。也有说是宋代王卸所创，称为外打拳，追溯更远一点。据马王堆出土文物导引图中三十二图有“螳螂手”的记载，本拳究创何时，说法不一，尚待考证。

螳螂拳分为梅花螳螂、七星螳螂、太极螳螂等。其主要套路有趟步、拦截、偷拳、摘耍、八肘、翻车、梅花路、扑蝉等多种。勾漏（接）捋挂，挨帮挤排是螳螂拳的基本击技方法，其身形要求：五膀三节进，五膀（起膀、压膀、侧身调膀、扭腰活膀、摇头晃膀），三节进，上三节肩、肘、手；下三节膀、肘、足。粘手而入即为进，挺身而回即为退，凡进退均有“招”法。当然“唯击技论”是不对的，但掌握了击技要领，动作会做得规格些。螳螂拳要求快而有力，须切忌快而无章。

梅花螳螂是由由一气完成几个动作（几个手法步点）好象几生花瓣拼成一朵梅花而得名。本册编入的“梅花路”和“扑蝉”及拦截套路，皆属于梅花螳螂。为了便于说明，改为分解动作，但在掌握后，要立即使动作连贯起来。这样就要求初学者耐心勿燥，循序渐进，以求

达到强筋骨，增知识，调感情，强意志的目的。

挖掘祖国的文化遗产，为四化建设服务是武术工作者的职责，本册自一九七六年在洪亮同志的启发鼓励下开始动笔的，几经易稿，才得完成。但由于水平所限，可耻挂一漏万，望爱好同志不吝指正。

编写中承蒙山东省武术队周永福教练给予协助，山大王秀珍老师，山东师院体育系周梅五、姜周存老师拍照绘图，在此一并致谢。

——编者——

目 录

一. 梅 花 路-----5

二. 拦 截-----31

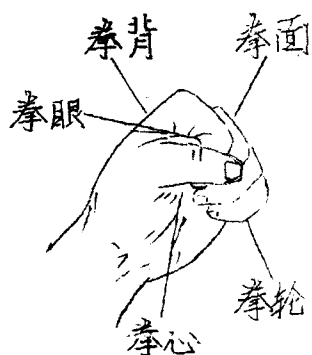
三. 扑 蝉(一)-----51

四. 扑 蝉(二)-----69

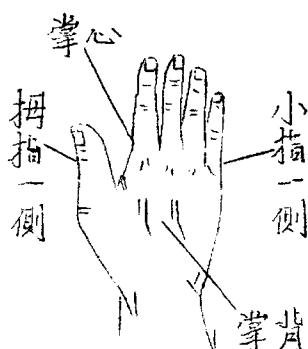
螳螂拳、手型、步型

一、手型

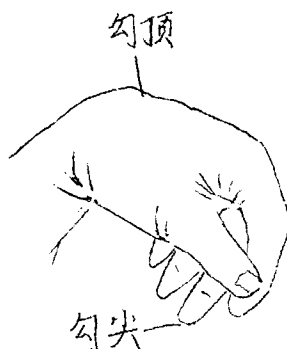
1. 拳



2. 掌



3. 勾

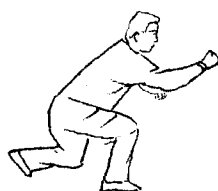


二、步型

1. 弓步 (登山式)



2. 戳脚步 (小登山)



3. 翘脚步 (塌基式)



4. 横裆步, 即大弓步

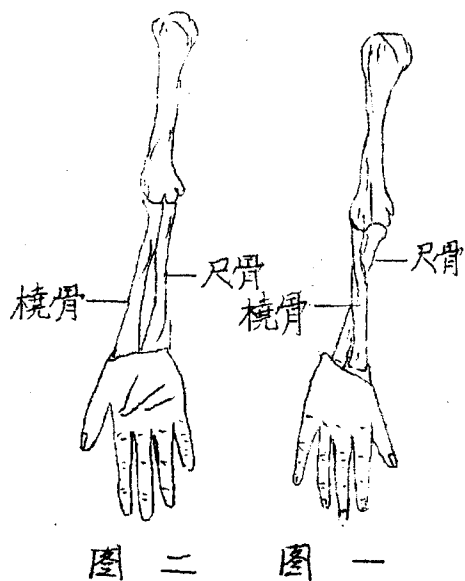
例如左腿在前右腿在后为左弓步, 身体右转九十度为横裆步。



5. 虚步, 以前叫(悬基式)

也叫寒鸡式。





臂的变动名称

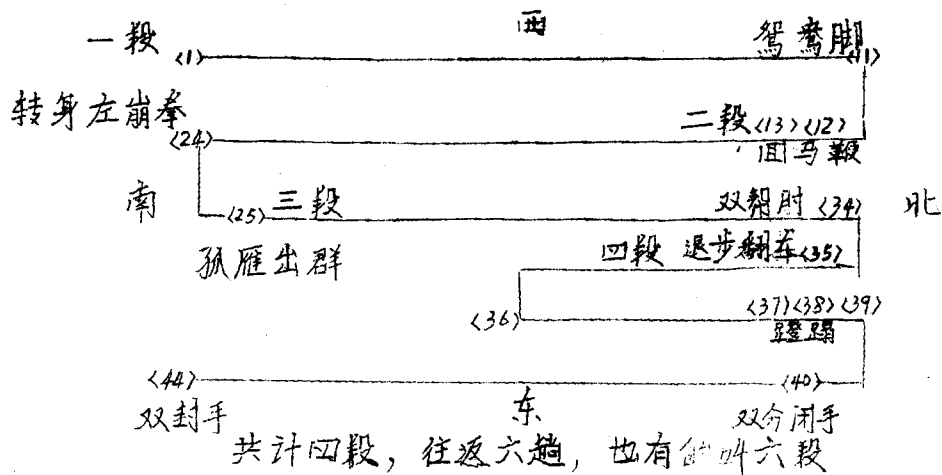
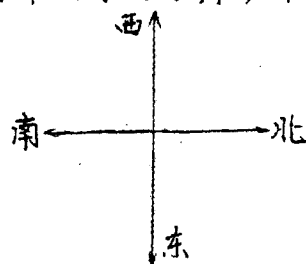
臂内旋——如右臂下垂，手心向前为例：“内旋”就是使手心由前面从内侧转向身后，亦即使前臂的桡骨围绕尺骨转动，而交叉在尺骨的上面（图一）。

臂外旋——即是从拇指的一侧朝掌背一面转动，而使桡骨离开尺骨的手臂动作（图二）。

梅花路螳螂拳路线图

预备：面向东方

第一段从南向北练动作



螳螂拳梅花路拳谱

螳螂双封手，左封右秘肘，缠龙护眼打，左擒右蹬踢（亦名蹬扑）霸王摘盔式，擒发挫咀巴，双叫双邦肘，左封右崩点，偷尸磨盘打中堂，凤凰三点头，随行鸳鸯脚，转身回马鞭。

右系还面圈，格肘至肘下，左系右楔挂，左封反阳掌，偷尸打右阳，左系还面圈，格肘至肘下，偷尸打中堂，缠龙锁口挂，推掌打阴脚，劈开中门压顶，双封右使闭门脚，转身左崩拳。

孤雁出群点双睛，起掌格肘至肘下，起掌护眼下扫裆，偷尸磨盘打中堂，白鹤亮翅两边招，粘手而入擒身旁，左封右圈挂，双封锁口左搓挂，缠鞭过耳鸳鸯脚，进步双邦肘。

退步翻车走，进步辗转排，左右纫针连，左擒右蹬踢，双封双闭两边进，双封鸳鸯脚，转身闭手，步是寒鸡式告终。

螳螂拳梅花路

动作名称

预备功:

一 並步站立

二 按掌

第一段

一 螳螂双封手

二 左封右秘肘

三 缠龙护眼打

四 左擒右蹬踢

五 霸王摘盔

六 擒发挫咀巴

七 双叫双排肘

八 左封右崩点

九 偷尸磨盘打中堂

十 凤凰三点头

一一 临行鸳鸯脚

一二 转身回马鞭

第二段

一 三右探迎面圈

一 四格肘至肘

一 五楔挂

一 六反阳掌

一 七偷尸打右阳

一 八左探迎面圈

一 九格肘至肘

二 〇偷尸打中堂

二 一缠龙锁口打阴脚

二 二劈开中门压顶

二 三双封右使门脚

二 四转身左崩拳

第三段

二 五孤雁出群点双睛

二 六起肘格肘

二 七起拳护眼下扫裆

二 八偷尸磨盘打中堂

二 九白鹤亮翅两边招

梅花桩

三〇.粘手而入擒肘旁

三一.左封右圈捶

三二.双封锁口左搓捶

三三.缠边过耳鸳鸯脚

三四.进步双拥肘

第四段

三五.退步翻车

三六.进步撞肘靠

三七.左缠肘

三八.右缠肘

三九.左擒右蹬踢

四〇.右提肘双分闭手

四一.左提肘双分闭手

四二.鸳鸯脚

四三.转肘闭手

四四.螳螂双封手

收式一.立步按掌 二.还原

螳螂拳梅花路

动作说明

预备式



图 1

1. 并步站立两臂自然下垂，两掌置于两侧，看前方(图1)。

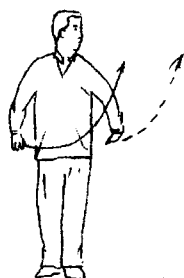


图 2

2. 按掌：两臂外旋稍屈，使掌心由前向上，再翻转向下平按，指尖向前，看左方(图2)

第一段

一. 螳螂双封手

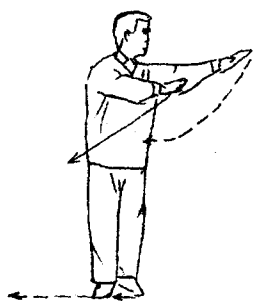


图 3 — 1

1. 身体稍左转，两臂随转体摆于左方，右掌与左肩平，左掌与面齐，均掌心向下，看左前方(图3-1)

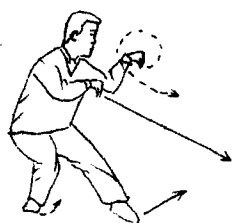


图 3 — 2

2. 接上动，身体稍右转，右腿后退一步成左虚步，同时两掌变勾手刁将于身前，左勾手前高与眼平，右勾手顶与肩平，右肘贴胸前，看前方(图3-2)。

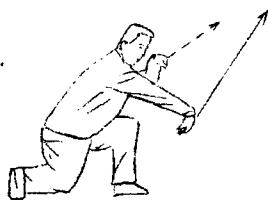


图 4

二左封右秘肘

身体稍右转，左勾手成掌从上
向左耳侧刁捋成斜勾手，同时身体
左转，左脚前移成戳脚步，右勾手
随之向左肋前直臂冲出正勾手，看
右勾手(图4)。



图 5—1

三缠龙护眼打

1. 身体立起稍左转，两勾手变
掌，右臂外旋掌心向上，左掌心向
前，看前方(图5—1)。



图 5—2

2. 接上动，身体右转，右臂内
旋成右勾手后带至右耳侧，右腿屈
膝提起，脚尖下垂；同时左掌向左
前方推出横掌，掌心向前，看左前
方(图5—2)。

四左擒右蹬踢



图 6



图 6 附图

身体左转，左手握拳拉于
左上方，拳眼向下，右勾变仰
掌随转体砍于胸前，左腿半跪，
同时右脚向右落地，腿蹬直，
脚尖里扣成横裆步，看右方(图6)。

五霸王摘盔

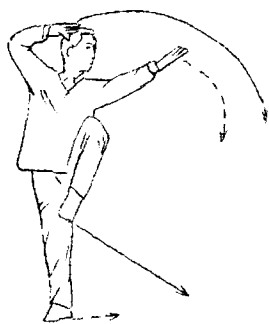


图 7

身体右转，右臂内旋，掌向外屈肘后将架于右上方；同时左腿屈肢提起，脚尖下垂，左拳变掌随转体由下、向前、向上直臂平托成仰掌与肩平，看左掌(图7)。

六擒发擒囚已

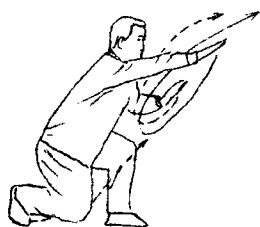


图 8

左脚前落成戳脚步，右臂前伸掌心向下，左掌收至右臂下，两掌随之猛力下按。右掌与眼平，左掌心向上肘贴腋下看前方(图8)。

七双叫双邦肘

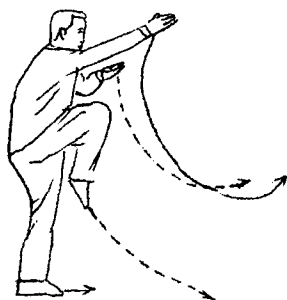


图 9-1

1. 右臂外旋掌心向，左臂内旋掌心向下，左腿立直，右腿屈肢提起脚尖下垂，随之两臂前伸，右掌与肩齐，左掌置右肘内

侧，看前方(图9-1)。

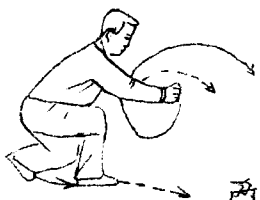


图 9-2

2. 右脚前落成戳脚步，同时身体稍右转，两掌均变拳，左拳按于右小臂内侧，右小臂随之内旋向前推出，两掌心均向下，看右臂(图9-2)。



图 10

八左封右崩点

身体稍起，左拳变掌按于右肘外，右脚前移成戳脚步，右臂随之从左臂内向上、向右前方反击，拳心向上，左掌置于右肘下，看右前方(图10)。

九偷尸磨盘打冲堂

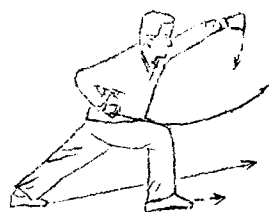


图11-1

1. 身体上起，右脚前移稍右转，左手握拳顺右臂下向左前方直臂伸出，拳眼向下；同时右拳收腰侧，拳心向上，看左前方(图11-1)。

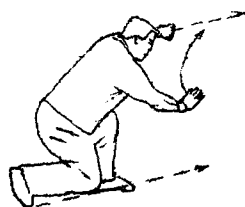


图11-2

2. 接上动，左脚向前上步，右脚前带成戳脚步；同时左臂屈肘架于左上方，高与头平，拳眼向下，右拳变掌随之向左前方推出，掌指斜向上，看前方(图11-2)。

一〇. 凤凰三点头



图12-1

1. 身体稍右转，前上右弓步，右掌向前上撩捋握拳收于右耳侧，拳眼向下，同时向前冲击左拳，拳心向下，看前方(图12-1)。

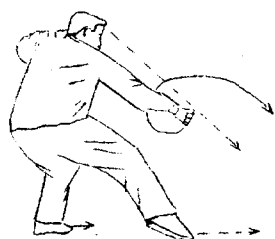


图12-2

2. 身体左转，重心左移成右虚步，左拳收于左耳侧，拳眼向下；同时右拳向右下冲云反拳，拳心向外，拳眼向下，看右拳(图12-2)。



图12-3

3. 身体右转，右脚稍前后成戳脚步；同时左拳变掌扶于右肘外，右拳随之由左臂内向右前方反击拳，拳心向上，左掌置于右肘下，看右前方(图12-3)。

——^身临行鸳鸯脚



图 13

身体左转立起，右臂屈肘收于胸前，左掌变拳扶于右小臂内，重心移至左腿，身体稍左倾，右腿伸直绷脚面，向右前方踢出，看右前方(图13)。

一二转身圆马鞭

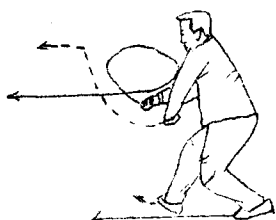


图14-1

1. 身体左后转，右脚落至左脚前；同时两臂在腹前交叉，右拳在外，两拳心均向内，看右拳(图14-1)。

梅花路



图14-2

2.接上动，身体稍后仰，右臂从下向上，向右绕环一周，左臂由下向左，向前上划弧，左拳左上，右拳生主下，同时上左步成戳脚步，左臂屈肘上架，拳眼向下，右拳随之向左横击，拳心向上，小臂要平，看前方(图14-2)。

第二段 一三右采迎面圈

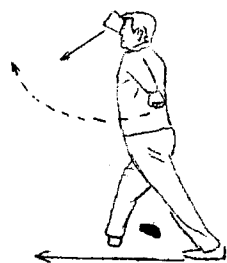


图15-1

1.右拳内旋成掌向右採捋变拳架于右上方；同时身体立起，前上右步脚尖外展，左臂后落伸直拳心向后看前方(图15-1)。

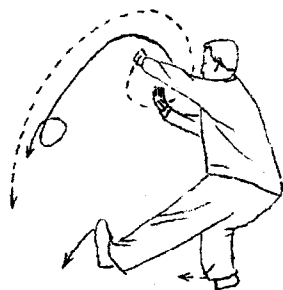


图15-2

2.接上动，左脚前上步成翘脚步，左臂随之从后经左向前上方抡拳反击，拳眼向下高与头平，右拳变掌扶于左小臂内侧，看左拳(图15-2)。

一四格肘至肘

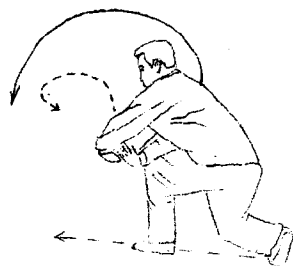


图16

左脚前移，右掌按于左肘外，随之从下由左臂内按于左小臂上；同时左腿半跪成戳脚步，左臂成横肘下压于肘前，拳心向下，看左小臂(图16)。

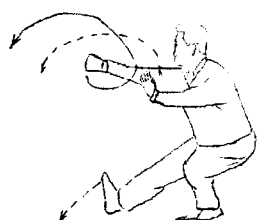


图 17

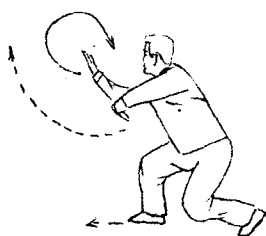


图 18



图 19



图19附图

一五楔挂

身体稍立起，上右翘脚步；同时左拳变掌向前推出立掌，右掌变拳随之向后经头上方向前直臂冲出，拳心向外拳眼向下，高于肩平，左掌扶于右肘内侧，看前方(图17)。

一六反阳掌

身体稍立起，右脚前移成戳脚步；同时左掌按于右肘外，右拳变掌向上从左臂内向前上反击，掌心向上，高于眼平，看前方(图18)。

一七偷尺打右阳

身体稍右转，右脚前移，右臂内施，掌心向前向右作接^{握拳}手屈肘后带于右耳侧，拳眼向下；同时左掌变拳经左向上划弧反击，拳心向外，高与眉齐，看左拳(图19)。

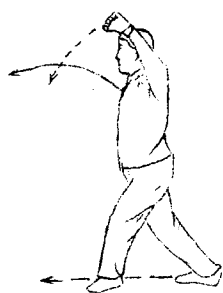


图20-1

一八左拌还面圈

1. 身体立起，左掌变拳向上拌拌握拳上架，同时前上左步，脚尖外展，右拳随之后摆臂伸直，拳心向前，看前方(图20-1)。

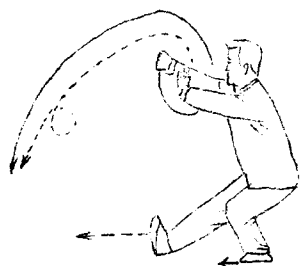


图20-2

2. 接上动，上右翘脚步，右臂随之从后经右侧前摆臂反出拳眼向下与头平；同时左拳变掌按于右腕下，看前方(图20-2)。

一九格肘至肘

右脚前移，左手按于右肘外，随之从下经右小臂内扶于右腕下；同时右腿半跪成戳脚步，右臂摆肘下压至肘前，拳心向下，看右拳(图21)。



图 21

二〇偷足打中堂

1. 身体立起，左手按于右肘外，右脚前移成戳脚步；同时右手变掌从左臂内向右前反击，掌心向上，高与眼平，看前方(图22-1)。

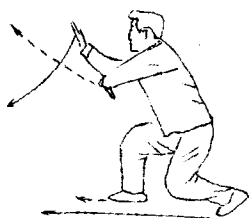


图22-1