

武 功 精 神

符永江 符飞云 杨建南 著
北京体育大学出版社



精 武 神 功

符永江 符飞云 杨建南 编著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:董英双

责任校对:青 山

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

精武神功/杨剑南等编著. —北京:北京体育大学出版社,1994

ISBN 7—81003—921—0

I. 精… II. 杨… III. 拳术-武术 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11676 号

精武神功

杨剑南等 编著

北京体育大学(北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8

定价:7.00 元

1994 年 11 月第 1 版

1994 年 11 月第 1 次印刷

印数:12000 册

ISBN 7—81003—921—0/G · 710

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

會體育武精

尚武精神

孫文

孫中山先生題詞

精修武法
精練武功

上海精武體育會八十年

伍紹祖

一九九二年
三月廿五日

国家体委主任伍绍祖

为上海精武体育会成立 80 周年题词

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序

本人自幼在上海精武体育会学拳，六年高级毕业，提任教练。曾委派去佛山精武分会任教，以后又回到上海母会任教。曾在上海南洋交通大学及女子体校任教。1933年委派去马来西亚吉隆坡精武分会任教。以后回国在家乡周巷时化小学、余姚中学等任教，传授精武拳械，传教精武的武德。霍公元甲所提倡的精武精神，对健身强体，防身卫国，对培养德艺兼备人才起到了很大的作用。

我一生 70 余年武坛生涯，在国内外众多学员中，弟子符氏永江为最亲密的一个。他 10 岁跟我学拳，是具有武德武艺兼备的弟子，与我同建余姚精武体育会，发展精武事业。他创编了《神速二指禅功》和《飞龙阴阳指》指功点穴套路，在国际精武是独一无二的奇功和稀有套路。他曾参加 6 次精武国际武术邀请赛及会庆活动，并进行比赛和表演，为中华武术推向世界作出了贡献。

符有 3 个儿子皆练武习文。1991 年父子 3 人及弟子出访马来西亚，参加精武国际武术表演 7 场，受到各国武友及马来西亚观众的一致好评。1992 年他带

了两个儿子、一个媳妇、两个弟子参加天津、上海精武国际武术邀请赛，共获 4 金、2 银、2 铜和 3 个第 4 名。其中两个儿子、一个媳妇就获得 3 金 2 银 1 铜和两个第 4 名的好成绩。《浙江老龄》杂志刊登他一家为“精武之家享誉津沪”的特讯。《余姚报》刊登他的儿、媳为“夫妻冠军武术谜”的通讯文章。两个弟子也获得比赛 1 枚金牌、1 个第 4 名和表演二等获。

今有传人、弟子们发起，整理《精武神功》一书，有图文并茂的拳谱、图解，简明易学，便于推广。使精武拳能一代一代传下去，我深感欣慰。

姚电侠

1994 年 8 月

目 录

序

一、十二路潭腿 (1)

二、功力拳 (37)

三、电侠短打拳 (69)

四、武松脱铐 (106)

五、八挂刀 (162)

六、群羊棍 (212)

一、十二路潭腿

此拳是精武体育会的必学拳,列为精武 10 套基本拳之一,属黄河流域派拳术,由赵连和总教练传授。30 年代后期姚电侠老师在余姚慈溪一带广传此拳:在小学、中学体育课传授、社会上办武术班传授。所以流传甚广。

广传于世的潭腿,是武术界公认的一套著名拳术。它由基本手型手法,步型步法组成,多腿法动作,全套共 12 路,结构严谨简朴,动作左右对称,所以易学易记。练时要注意功架和劲力。凡在精武会学有成就者,无不得力于潭腿,并终身练习。

(一)12 路潭腿动作名称

第一路:冲捶

- | | |
|---------|---------|
| 1. 立正式 | 2. 起势 |
| 3. 弓步冲捶 | 4. 马步屈肘 |
| 5. 弓步撩拳 | 6. 挽臂插拳 |
| 7. 寸腿弹踢 | 8. 立正收势 |

第二路：十字腿

- | | |
|--------|---------|
| 1. 窝肚拳 | 2. 腰步拳 |
| 3. 十字腿 | 4. 立正收势 |

第三路：劈砸

- | | |
|---------|----------|
| 1. 弓步冲拳 | 2. 回身通天炮 |
| 3. 翻身砸拳 | 4. 挽臂擂拳 |
| 5. 寸腿弹踢 | 6. 立正收势 |

第四路：撑剥

- | | |
|---------|---------|
| 1. 箭步横捶 | 2. 弓步撑剥 |
| 3. 平撑穿喉 | 4. 弓步挑掌 |
| 5. 寸腿弹踢 | 6. 立正收势 |

第五路：架打

- | | |
|---------|----------|
| 1. 窝肚拳 | 2. 蒙头穿心拳 |
| 3. 蒙头擂拳 | 4. 蒙头寸腿 |
| 5. 立正收势 | |

第六路：双展

- | | |
|---------|---------|
| 1. 弓步冲捶 | 2. 仆步屈肘 |
| 3. 双环拳 | 4. 蒙头寸腿 |
| 5. 双分拳 | 6. 立正收势 |

第七路：单展

- | | |
|---------|---------|
| 1. 窝肚拳 | 2. 单臂回环 |
| 3. 弹拳贯耳 | 4. 十字腿 |
| 5. 立正收势 | |

第八路：蹬踹

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 弓步冲捶 | 2. 马步屈肘 |
| 3. 弓步撩拳 | 4. 挽臂擂拳 |
| 5. 寸腿弹踢 | 6. 丁步蒙头护裆 |
| 7. 穿心腿 | 8. 丁步蒙头护裆 |
| 9. 穿心腿 | 10. 双分拳 |
| 11. 立正收势 | |

第九路：碰锁

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 弓步冲捶 | 2. 腰间碰锁 |
| 3. 前后拗步分掌 | 4. 挽臂擂拳 |
| 5. 寸腿弹踢 | 6. 立正收势 |

第十路：箭弹

- | | |
|---------|-----------|
| 1. 弓步冲捶 | 2. 马步屈肘 |
| 3. 弓步撩拳 | 4. 挽臂擂拳 |
| 5. 寸腿弹踢 | 6. 马步上架冲拳 |
| 7. 弓步推掌 | 8. 跃身连环腿 |
| 9. 双分拳 | 10. 立正收势 |

第十一路：钩挂

- | | |
|----------|---------|
| 1. 弓步冲捶 | 2. 前蹬腿 |
| 3. 后蹬腿 | 4. 折臂 |
| 5. 拗步贯耳拳 | 6. 立正收势 |

第十二路：披身拳

- | | |
|---------|--------|
| 1. 弓步冲捶 | 2. 撩阴腿 |
| 3. 回马势 | 4. 横插拳 |
| 5. 立正收势 | |

(二) 十二路潭腿图解

第一路：冲捶

1. 立正式

向南直立，双脚并拢；沉肩垂肘虚腋，指尖贴裤，挺胸收腹，直腰落臀，下颌微收；目视前方。（图 1—1）

2. 起势

左手拇指一侧在先，向左侧直臂上举绕行过头，同时，右手握拳屈肘经腹前向左肩绕行、在左掌过头落于右肩之时，右拳从左肩前向右侧横击（立拳），拳心朝南；目视右拳。（图 1—2）

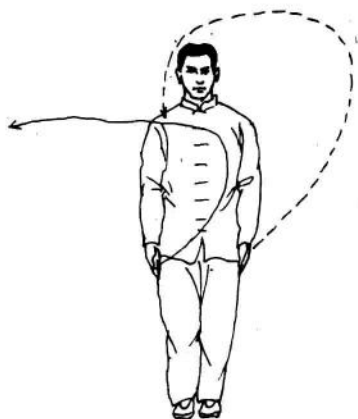


图1-1



图1-2

3. 弓步冲捶

左足向左横跨一步成马步；同时左小臂外转，拳心向上屈肘下压，肘近左肋、小臂水平前伸(图1-3)左脚脚跟为轴心，脚尖外撇，右脚前脚掌为轴心，脚根外转，右腿挺膝蹬直，同时身体左转向东成左弓步，左拳向前(东)冲出；目视左拳。(图1-4) 马步转弓步要领后同。



图1-3



图1-4

4. 马步屈肘

左脚脚跟为轴心,脚尖内扣,右脚前脚掌为轴心,脚跟内转,同时身体右转向南成马步;左臂屈肘拉回平抬,左拳拳心向下。(图1-5) 弓步转马步要领后同。

5. 弓步撩拳

身体左转成左弓步;同时右拳经前下方向前撩起,立拳前举;目视右拳(图1-6)撩拳转体同时完成。

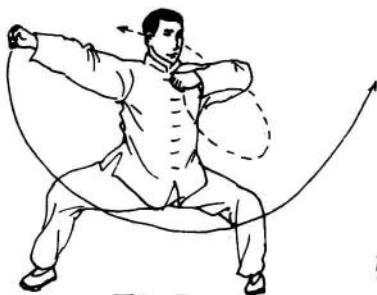


图1-5



图1-6

6. 挽臂摆拳

身体不动,右拳向下向左弧形绕行经左膝外侧向左后向上、经额前向右向下沉臂下压,拳心向上,右肘贴右肋。(图1-7)



图1-7

7. 寸腿潭踢

身体前移，重心移至左腿、右腿屈膝提起，脚面绷直向前弹踢，力点在脚尖。(图 1-8)

再接弓步冲捶、翻手向东一遍，再接弓步冲捶，同第 1 遍动作向东 1 遍，共 3 遍，然后收势。收势动作如起势面向北。(图 1-9)



图1-8

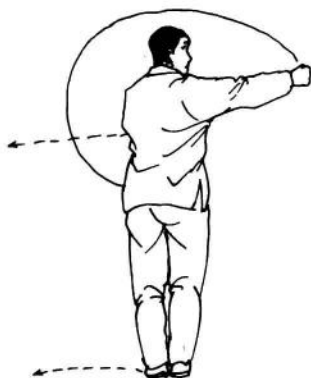


图1-9

第二路：十字腿

1. 窝肚拳

接(图 1-9)，左脚向左横跨一步成马步；同时右拳经头上向左抡臂，转而收回右腰间，收右拳时左掌变拳向左侧平拳横冲，拳心向下；目视左拳。(图 1-10)

2. 腰步拳

身体左转成左弓步，左拳收至左腰侧，同时右拳借转腰之势向前(西)平拳冲出，拳心向下；目视右拳。(图 1-11)



图1-10

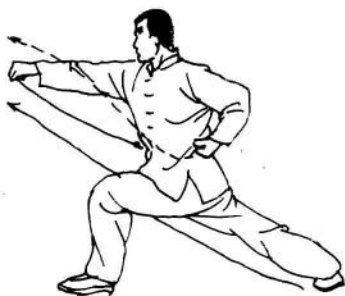


图1-11

3. 十字腿

上身稍起，重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖绷直向前撩踢，高与腰平，同时左拳前冲、肘过腰后小臂内转，拳心向下，发寸劲，右拳收回腰侧，拳心向上与左拳协调；目视左拳。（图 1-12）

以弹腿而言，向西右、左、右连续 3 遍，（图略）转立正收势。（图 1-13）



图1-12



图1-13

第三路：劈砸

1. 弓步冲捶

接第二路收势，左脚向左横跨一步，左掌变拳沉肘，肘贴腰，小臂向前平压，拳心向上(图1-14)。上动不停身体左转身成左弓步，左拳向前(东)立拳冲出；目视左拳。(图1-15)

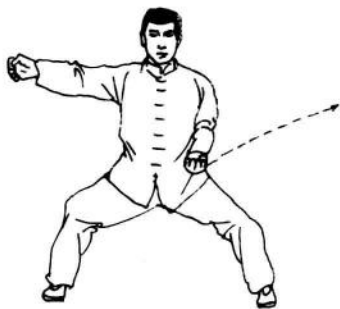


图1-14



图1-15

2. 回身冲天炮

身体右后转，右拳沉至裆前，拳心向外，左拳经头上向右后，拳心向下，(图1-16)。右拳向前(西)上冲出，同时左拳从前向左后划弧协调右拳，身体前伸，转成右弓步；目视右拳。(图1-17)

3. 翻身劈砸

双拳向下向内沉至右膝左右，继而身体向左后转，左拳不停经右膝内侧向上向左撩格，右拳从右膝外转而向上向左(东)劈砸，成左弓步；目视右拳。(图1-18)