



鳴形卷

周明德 整理
文史出版社

神州武术丛书

yā xíng quán

鸭 形 拳

周明德 整理

吉林文史出版社

责任编辑：俞慈韵
封面设计：姜凡
封面题字：石东华
摄影：贾树森

鸭形拳

周明德 整理

责任编辑：俞慈韵

封面设计：姜凡

吉林文史出版社出版

787 × 1092 毫米 32 开本 $1\frac{3}{8}$ 印张

(长春市斯大林大街 102 号)

1987 年 2 月第 1 版 1987 年 2 月第 1 次印刷

长春市春城影印厂印刷

印数：1—11,100 册

吉林省新华书店发行

统一书号：7437·6 定价：0.42 元

前 言

鸭形拳属于象形拳中的一种。

象形拳是模仿动物的特点并结合武术的攻防技巧编排而成的拳术。这种拳术来源于日常的生产和生活之中，模仿的多是人们所熟悉的动物，动作之间衔接巧妙，风格别致，维妙维肖，因此深受人们的欢迎和喜爱。

鸭形拳起源于何时何地，至今尚未发现有文字记载。传说唐朝末年，四川峨眉山有位道号叫“绿鸭”的道人，他养了一大群鸭子，由于整天和它们接触，很了解它们的生活习性和动作特点，于是就根据它们的习性和在陆上、水中的种种动作编创了鸭形拳，并传之于后世。鸭形拳有上、中、下各四套，共计十二套。可惜的是，经过一千多年，其中绝大多数套路都失传了。这里整理的只是其中的一套，也可能是仅传下来的一套。会打此拳的人极少。距今百十年的清朝末年，在辽宁省营口市火神庙附近有个“永发”镖局，镖局的镖头张希顺很擅长此拳，他年老时，将这拳传授给曹佐儒，曹又将它传给了李恩贵，李是我的大师兄。我所整理的这套拳就是从李恩贵那儿学到的。现在把它整理出来，以便使这个古老的拳种能流传下去。

鸭形拳和其它拳术一样，具有实用价值。它可以用于攻防实战，也可以用来锻炼身体。它的手型、手法、步型、步法都是在一般的武术套路中所常见的。手型分为拳、掌、勾；手法以掌为主，有穿掌、摆掌、掖掌、展掌、插掌、托掌、撑掌、推掌，此外还有勾手、接手、格拳以及扇、展、抖等。步型分为弓步、马步、虚步；步法主要有行步、拖步、盖步、挤步、跳步、碾转步等。头部动作要求前探、后拉、左右扭转，要与上下肢协调一致，手眼相随。

这套拳连贯紧凑，一气呵成，运动量较大。久炼此拳能有效地改善人体各部分的协调性和灵敏性，明显提高人体的素质，因为这套拳编排得符合科学道理。

开始作这套拳时，全身的肌肉和关节都要放松，排除杂念，集中意念。中间各段之间的联系也是本着从放松到紧张，从慢到快，从易到难，从低级到高级的精神安排的。动作结束前，也要全身放松，进行整理活动之后才最后结束。这种安排合乎人的生理要求，比较科学，整个套路结束之后，可以使人热汗涌出，气不上喘，面不改色，全身轻松，精神愉快。

练习时要注意，此拳切忌松软浮漂，也不能僵硬呆板，而要刚柔相济。

目 录

前言

预备动作	(1)
第一段 托掌行步走	(13)
第二段 左右弓步穿掌	(16)
第三段 拖步左右撑掌	(19)
第四段 左右掖掌动作	(22)
第五段 行步双摆掌	(26)
第六段 双后勾手行步	(30)
第七段 双摇臂行步	(32)
第八段 整理动作	(34)

预备动作

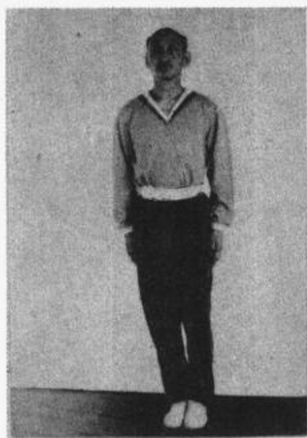


图 1

一、两脚并立，
头正项直，两手下
垂，二目平视，姿
态自然。(图1)

二、左脚提起，
左开一步，脚尖先
落地，重心自然移
动在两脚上，两脚
距离与肩同宽，上
身姿势不变。(图2)



图 2



图 3

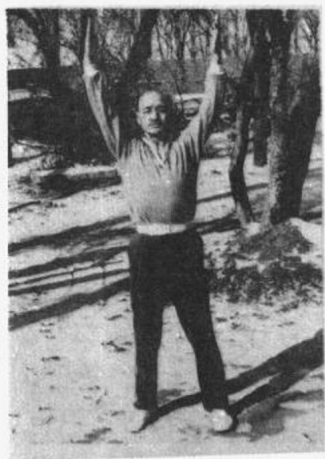


图 4

三、两手从左右大腿两侧缓缓上起，手心向下。（图3）

至与肩平时，手掌翻转，继续向上，直到两臂向上伸直，手心相对。（图4）屈腕，指尖下垂，从肩关节前沿身体两侧向下直插。（图5）



图 5

向下插手同时，曲腿下蹲，两臂伸直，两腿全蹲，两指尖接近地面，手背向两侧。上身保持直立。（图6）

注意：动作要慢，速度均匀，不使僵劲，不要低头弓腰。



图 6

四、两手放松，两腿缓缓起立。同时，两手扇动从身体两侧缓缓升起，这时，手心向下。（图7）至双腿站直，两臂左右平伸。（图8）

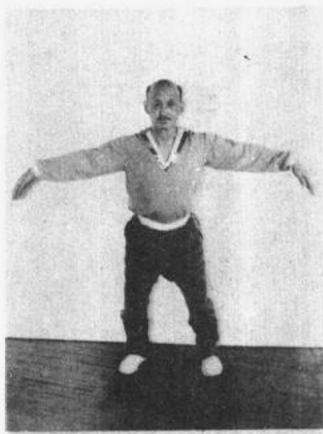


图 7



图 8

五、两手在小腹前交叉，右手在前，左手在后。(图9)架起过头。(图10)右脚抬起，左脚蹬地，原地跳起，同时左手向上向后向下成勾手，勾朝上，右手向上向后向前再向上划一圈之后于头前上方成勾手，勾手要高过头顶，勾朝左。

(图11)

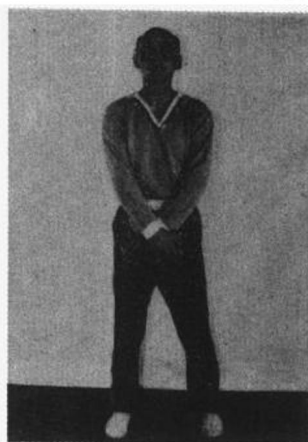


图 9

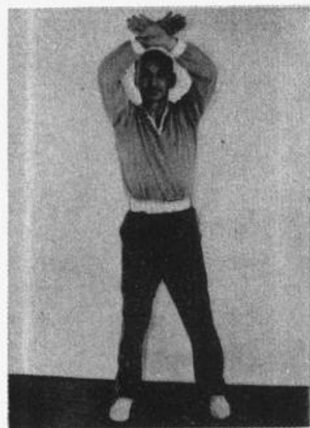


图 10



图 11

右脚落地，左脚随后落下，左脚在前，脚尖点地，成左虚步。落地动作和勾手动作要同时完成。（图12）



图 12



图 13



图 14

六、重心前移，左脚向前探半步，紧接着抬右脚向前行步走。迈右脚同时，右手向左前方向下向右向后搂手，左手从后方向上向左前方提起，头部先向前探，然后，向后拉回。（图13、14、15）

上肢动作不停，右脚落地后，抬左脚向前行步走。左手向右前方向下向左向后搂手，右手从右后方向上向右前方提起，头向前探，后拉。（图12）

四步后，右脚落地，左脚跟上，与右脚平行，两脚距离一肩宽。同时，右手向上向后划到后下方。左手向后向下划到腰侧，两手在腰侧成托掌式。（图16）

注意：行步走时，头的动作与手脚要配合好，一步一搂，同时头一探一拉，要自然协调。成托掌式时左脚向左出一脚。



图 15

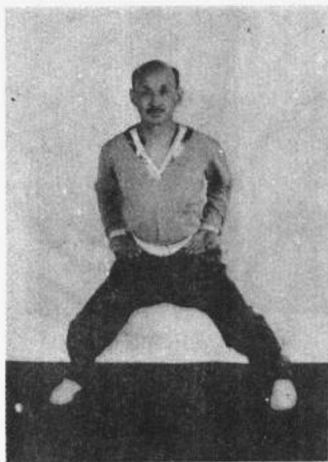


图 16

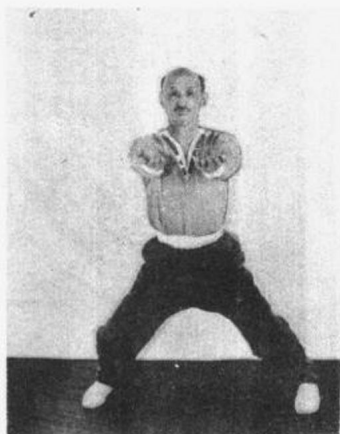


图 17



图 18

七、两手由勾手变掌，左右手同时从腰两侧向前穿出，伸直手心向上，与肩平。（图17）两手同时翻掌，作向后分水动作。这时两手心分别向外连续作三至五次。（图18）

两手收至腰间，向前穿出，伸直手心向上，两腿微微下屈，同时两手分别掸两条大腿。（图19）



图 19

腿直立，两手动作不停，由下向两侧平伸上举，手心相对，与肩同宽。（图13）

上动作不停，两指尖向下垂，两腿下屈，全

蹲，手指接近地面。(图14)

然后，徐徐站起，同时两手从左右两侧扇动升起，与肩平。(图15)

八、双手向下向前在腹前交叉，右手在前，左手在后。两手上撩，同时右脚离地，左脚蹬地跳起，(图20)落地后成左弓步，二目平视。(图21)

两脚位置不变，两手交替向前绕环，从下向前向上向后，手心朝上，撩起时手心翻转。绕环三至五圈，一手在前，一手在后，一手在上，一手在下地均匀运行。

两脚的动作，前后脚要交替抬起，右手前撩抬前面的左脚，左手前撩抬后面的右脚。

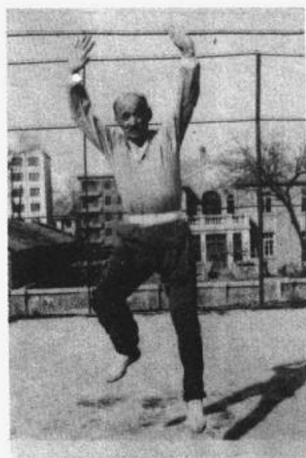


图 20



图 21



图 22

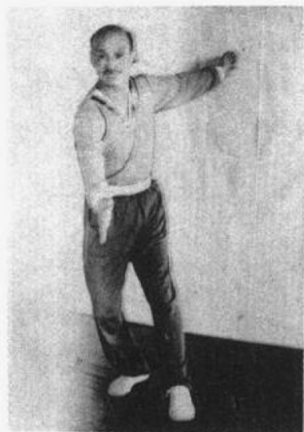


图 23

身体重心随脚的抬落而前后移动，重心前移抬后脚，重心后移抬前脚。(图22、23)

头的要求：抬前脚头向后拉，抬后脚头向前探。头、手、脚同时动作，要配合好。

九、右手由前上方向下掸右大腿里侧，(图24)之后，右腿盖步跳。(图25)

左脚向左跨出一步成马步。(图26)



图 24



图 25



图 26



图 27

两脚落地后，距离
 两脚半宽，头稍向前低，眼向下看，脖子要梗，
 腰要直，两手交换向下插。左手下插时手心由
 外向里转，同时右手提起(图27、28)提起后手



图 28



图 29

心由里向外转。接着右手下插(图29)两手提、插交叉时,两手背磨擦,向下插的手在外,向上提的手在内。插三至五次,腰要拧转,要顺肩,两脚掌左右碾地,碾转完脚跟落地。

十、左右格拳成左插手时,两脚位置不变,两手由掌变拳。左拳向左格,(图30)然后右拳向右格(图31)重心保持不变。两拳上下左右交替三至五次。

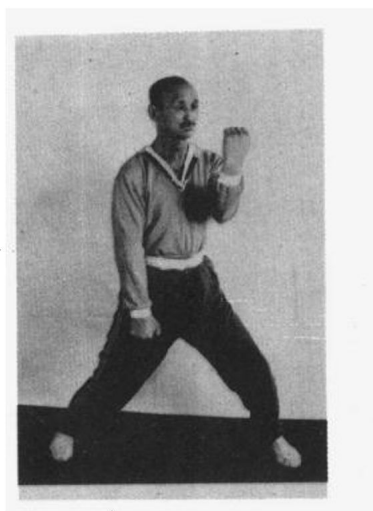


图 30