



迷踪拳系列丛书

MIZONGQUAN人民体育出版社

# 迷踪拳

第二册

李玉川 刘俊琦 编著

迷踪拳系列丛书

# 迷踪拳

李玉川 刘俊琦 编著

**MIZONGQUAN** 人民体育出版社

第二册

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

迷踪拳.第二册/李玉川,刘俊琦编著.

-北京:人民体育出版社,2002

(迷踪拳系列丛书)

ISBN7-5009-2293-0

I.迷… II.①李…②刘… III.拳术,迷踪拳

IV.G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014510 号

\*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 7.375 印张 160 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-6,150 册

\*

ISBN 7-5009-2293-0/G·2192

定价:15.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



## 作者简介

李玉川，河北省沧州市青县人，1951年出生。既嗜拳术，又喜文墨。8岁始从名师学练迷踪拳，数十年练功不辍。他博学多求，勤练通研，先后向孟村、青岛等地师友学习八极拳、八卦掌、意拳（大成拳）。同时，他重视对武术理论的研究，阅读了大量武术书刊和史料，写下了很多读书笔记，致力探求武术之真谛。作者为青县迷踪拳第七代掌门人之一。1996年8月，在青县成立迷踪拳协会时被推选为协会主席，2001年9月，在青县迷踪拳协会改建为研究会时被推选为会长。作者近几年来倾心于对迷踪拳的研究和整理。

# 前 言

迷踪拳以历史悠久、内容丰富、实用性强等独特的风格特点成为中国传统武术宝库中的一颗明珠，又因近代大侠霍元甲用其技艺屡胜洋武士而使迷踪拳名扬海内外。

青县称得上是迷踪拳之乡，历史上习练迷踪拳者众多，且名人辈出。为弘扬这一宝贵文化遗产，根据国家有关部门的要求，我们系统、全面地对迷踪拳进行了整理，并分册出版。

本册书整理撰写的是迷踪拳徒手对练套路。这次整理出版的三套徒手对练套路去掉了原套路中技击意义相同的部分重复动作和走式，增添了一些新的内容，使迷踪拳徒手对练套路的传统风味体现得更充分。

书中的拳术动作是由本书的两位编著者共同整理演练的。成稿时，第一章和第二章第一节、第二节由李玉川编写，第二章第三节由刘俊琦编写，全书由李玉川统审定稿。

梁金成、梁金桥二位迷踪拳老拳师对书中“八折”“近拳”的整理给予了帮助，特在此表示感谢！

编著者

2001年12月20日

# 目 录

## 第一章 迷踪拳徒手对练套路简介…………… (1)

### 第一节 徒手对练的意义和内容…………… (3)

### 第二节 徒手对练套路的特点…………… (4)

### 第三节 徒手对练套路应注意的几个问题… (5)

## 第二章 迷踪拳徒手对练套路…………… (7)

### 第一节 八折…………… (9)

### 第二节 近拳 …………… (88)

### 第三节 三十六擒拿手…………… (173)

# 第一章

## 迷踪拳徒手 对练套路简介





## 第一节 徒手对练的意义和内容

徒手对练，在迷踪拳中占有重要位置。从拳术内容组成上看，徒手对练套路占整个徒手拳术套路近二分之一的比重。从习拳过程和程序上看，初习者首先要习练基础套路和徒手单练套路，只有基础套路和徒手单练套路有了一定的功夫，才能进行徒手对练套路，当徒手对练套路相当熟悉后，再进行散手练习。由此可见，徒手对练是徒手单练过渡到技击实战的有效途径和方法。历史上，迷踪拳名师均精于对练，并把对练看做是“贴身近打”之秘功，非入室弟子练功达一定火候不予传授。青县迷踪拳五世宗师刘宝祥和张金堂在进行“八折”和“近拳”对练时，竟达到了虽有招式遵循但却无招式限制的“自由化”程度。

迷踪拳徒手对练的内容很丰富，套路较多，其代表套路主要有“八折”“近拳”和“三十六擒拿手”。在迷踪拳中把徒手对练看成是拳术习练的高级形式。这种高级习练形式就是把单练套路中的招式作为技击实战攻防动作来演练，把拳术中的身法、腿法、拳法通过对练攻防的形式进一步加深理解和运用，从而使拳法招式贴近实战乃至实战化。

## 第二节 徒手对练套路的特点

迷踪拳所有的徒手对练套路，从总体上讲，均严格地遵循迷踪拳的拳法诀理和心意为本、全身为法、虚实变化、攻守合一、攻守要害等技击原则，明显地展现迷踪拳身法灵活、腿法多变、手法敏捷、上下齐发、手脚并用等特点。在遵循这些原则的前提下，具体到每一个套路又侧重体现某一方面的习练和技击特点。

“八折”是迷踪拳对练的基础套路，其基本的攻防特点是直攻猛进、硬开硬拦比较多，每一折主要运用一种拳法、腿法、肘法或膝法，突出体现迷踪拳快速有力、隐进猝击、凶猛狠毒的技击风格。

“近拳”是迷踪拳徒手对练的精华套路，拳法招式特点与“八折”有不少区别。近拳展现的招式主要是柔化、灵巧，每一段的攻防招式都是拳、脚、肘、膝的混合运用，重点体现迷踪拳刚柔并济、虚实变化、借力打力的技击特点。

迷踪拳的擒拿之术内容相当丰富，技艺很高超，从“三十六擒拿手”中可见一斑。“三十六擒拿手”以体现运用巧力为核心，攻势凌厉凶狠，招招指要害，破式灵变巧妙，动作细腻紧凑，较好地反映了迷踪拳擒拿艺擷、压、拧、缠、甩、别、搬、托、卷、切、抱、锁、扛、提等技法。

### 第三节 徒手对练套路应注意的几个问题

进行迷踪拳徒手对练，是为了培养技击实战的大无畏精神，增强敢打必胜的勇气、胆量和信心，熟练掌握拳法技术要领，使拳术招式逐步适应实战之需要。围绕这个目的，在进行迷踪拳徒手对练时应掌握好以下三个字：

一是“真”。练拳要有真实感，这是迷踪拳习练的重要特点，在徒手对练中更应很好地体现。首先是意念要真，从思想上、心理上不能把对练当做是演练，不能把对方看成是练友；而应把对方看成是“敌人”，把演练当成是实战。这样，对练就有了真实的思想基础。其次是攻防动作要真，一招一式、踢腿击拳、举手投足都要真“杀”实“砍”，攻者真攻，防者实防，毫不留情。真练久之，自然成真。

二是“活”。活的具体要求是活学活练、活练活用。徒手套路对练虽然较之套路单练接近了实战一步，但是，它毕竟还是按照预先编排好的攻防招式来练习，还要受一定招式的限制。活练，就是把有招式限制的习练向无招式限制的习练过渡，逐步摆脱招式的限制，达到自由搏击的程度。

三是“合”。这里讲的合有两层含义：一是指在开始进行徒手对练时，甲乙双方从距离、节奏等各方面要搞好配合，以便使对练日渐熟练，逐渐功深。二是指在日渐精熟的基础上逐步做到“合练”。这个时候的合练是在真练、活练、逐渐功深的过程中自然形成的，达到了无招式的限制，随心所欲、自然而然、运用自如的程度。达此合练之境界，需要进行长期的习练和勤研，这也是迷踪拳的真谛所在。



## 第二章

### 迷踪拳徒手 对练套路



## 第一节 八折

### 动作名称

#### 预备势

#### 第一折

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1.白猿倒挂    | 5.仙童踢腿(右) |
| 2.单峰贯耳    | 6.探臂摘果(右) |
| 3.霸王靠锤(右) | 7.仙童踢腿(左) |
| 4.霸王靠锤(左) | 8.探臂摘果(左) |

#### 第二折

- |            |         |
|------------|---------|
| 9.猛士捋打     | 14.猛虎推山 |
| 10.霸王摘盔    | 15.凤凰展翅 |
| 11.金刚插肋(左) | 16.马步撑掌 |
| 12.金刚插肋(右) | 17.灵猿扫腿 |
| 13.惊马踏蹄    |         |

#### 第三折

- |            |            |
|------------|------------|
| 18.恶豹翻身    | 20.怪兽出洞(左) |
| 19.怪兽出洞(右) | 21.金鸡食米    |

22.苍鹰蹬腿

23.野马翻蹄

24.鹞子翻身

#### 第四折

25.小人踹腿

26.判官搓面

27.青龙撩爪

28.猴子抓桃

29.鲤鱼托腮

30.樵夫削柴

31.黑熊扑心

32.野猿攀枝

#### 第五折

33.玉兔蹬鹰

34.阎王插喉(左)

35.阎王插喉(右)

36.太岁顶肘(左)

37.毒蛇寻穴

38.太岁顶肘(右)

39.浪子探锤

#### 第六折

40.刁猴勾踢

41.双峰贯耳

42.拐李送膝

43.力推华山

44.暗渡陈仓

45.烈马踢槽

46.骑马推山

47.掌劈南山(左)

48.掌劈南山(右)

#### 第七折

49.拦腰取水

50.撩锤打阴(右)

51.撩锤打阴(左)

52.罗汉扫蹠(右)

53.罗汉扫蹠(左)

54.仙童摆腿

55.横担铁门



## 第八折

56.张飞捋打

57.霸王摘盔

58.金丝缠臂(左)

59.金丝缠臂(右)

60.金刚推碑

61.拙童蹉跎

62.白马蹬蹄

63.二龙戏珠

64.猛汉撞掌

收势

## 动作图解

### 预备势

甲乙双方同一方向并步站立，两手成掌自然下贴两大腿外侧。左右间隔约一步。目视前方(图1)。



图1