

中国传统武术

浑元散手 迎手鞭杆 技击法

希贵 编著

京体育学院出版社



中国传统武术

浑元散手·迎手鞭杆技击法

张希贵 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：张义霄

中国传统武术

浑元散手·迎手鞭杆技击法

张希贵 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义县小店印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.25 定价：3.15元（压膜装）

1991年8月第1版

1991年8月第1次印刷

印数：11000册

ISBN7-81003-502-9/C·376

(凡购买本书因装订质量不合格，本社发行部负责调换)

序 言

当今中华武术随着我国大好形势的发展空前兴盛，它正在冲击亚洲，走向世界，武林人士无不欢欣鼓舞。为扬我国威，使它更广泛的造福人类，武术界各尽所能，积极贡献力量。张希贵同志是发展武术运动的专业人员。他学识丰富、技艺全面，数十年如一日，对工作勤劳不息，对专业虚心钻研，精益求精，为发展武术事业做了很多贡献。我看了他创编的《浑元散手拳》、《浑元形意拳》、《迎手鞭杆》三个套路的草稿，认为内容丰富，动作朴实，结构严密，技击特点突出，是符合武术发展方向的，可做为本拳教学、训练的参考教材。

张希贵同志自幼跟名师郝学儒先生学习少林、太极、刀、枪、棍、剑等拳械套路，造诣颇深。1958年始，即专从事省武术代表队训练工作，曾任山西省武术队总教练多年。培养出了许多优秀运动员，他多次担任全国武术和散手擂台赛的裁判长工作，被评为优秀国家级武术裁判员。他谦虚好学，善于博采众长，因之向武术名师高手学到许多套路和功法。他兼收并蓄，融百家于一炉，去粗存精，去伪存真，创编了许多实用性强的新套路，即可作为表演竞赛套路，又可作为散手招法拆开练的实用技击套路。

1980年起我在山西省担任武协主席，他任常务副主席和

山西省形意拳研究会会长等职，在发展山西武术运动中，可谓不遗余力，在训练竞赛、挖掘、整理、继承、创新各方面做了许多实事。本书就是他集30余年的武术实践，整理创编而成的“实用武术技击套路”。它包括了三个不同的套路。《浑元散手拳》是吸收了少林长拳、短拳、八卦、螳螂、翻子、通背、形意拳等拳种的技击动作精粹，将踢、打、摔、拿等单个攻防技击动作有机地组合编排起来的一个套路，可谓武术招法之集锦；《浑元形意拳》是根据国内比赛和向国外推广的需要，在继承传统的基础上，博采众长，推陈出新编创的。是一个具有山西形意拳特点的综合形意套路，其中包括有“五行”、“十二形”等主要动作，内容充实。《迎手鞭杆》亦称短棍，动作简炼易学，便于携带，实用性强，男女老少均可练习。三个套路的共同特点是动作朴实、结构合理，风格独特，实用性强。它是中华武术专著中又一本能使人强身御敌的好书。定可受到广大武术爱好者的欢迎。是为序。

山西大学教授

陈盛甫

山西省武协顾问

1990年月12日

目 录

序言

浑元散手拳.....	(1)
浑元形意拳.....	(49)
形意拳主要动作要求.....	(101)
形意拳谱摘要.....	(103)
形意宗师曹继武先生十法摘要.....	(109)
迎手鞭杆.....	(114)
鞭杆简介.....	(114)
鞭杆主要动作要求.....	(116)
迎手鞭歌诀.....	(118)
迎手鞭杆动作图解.....	(119)

浑元散手拳

浑元散手拳是将踢、打、摔，拿等单个零散的攻防技击动作和组合攻防技击动作有机地串连编排在一起，形成一个套路运动形式。其特点是：

一、体用兼备。该套路可以单独拆开练习其中的某一动作或某一组合动作，而每一动作都有实战作用，也可连贯起来进行成套练习。故既适应平时锻练身体的需要，也可做为传统套路参加国家举办的表演和比赛。如熟练掌握其动作的方法和要领，则在实战中能克敌制胜。

二、内容充实。浑元散手拳的套路是经过作者数十年的武术训练、实践，将多种流派的武术技击精华动作，收集、整理、精炼，创编而成，全套共50个动作，30余个组合，内容包含了少林、长拳、短拳、通臂、翻子、螳螂、形意等拳种的技击组合动作，堪称武术散手招法套路之集锦。该套路中包括了拳、掌、勾三种手型，弓、马、仆、虚、歇、丁、插、麒麟步等多种步型；有冲、贯、劈、挑、摆、抡、钻等拳法；有刁、拿、锁、扣、采、捋、肘、靠等多种手法、法；还有里合腿、前点腿、后摆腿、侧踹腿、蹬腿、弹腿、扫腿、连环腿、撑抹腿等实战搏斗中应用较多的腿法和各种步法。此外，套路中还有擒拿术和摔技。只要熟练掌握，即可领会和应用于实践中。

三、风路独特。该套路集诸家之长于一体，演练时既有

长拳类型拳种的大开大合，起伏转折舒展大方的特点，又有短打套路动作迅猛，刚劲有力，远踢近打，势如破竹的气势。套路结构合理，布局匀称，在表演中可独具一格。

练习要求：（一）学练该套路，最好有一定的武术基础，腰腿的柔韧性要好，才能较好的掌握动作。（二）练习时要求劲充足，用力顺达、动作脆快，手、眼、身、法、步协调配合，切忌软弱无力。（三）动作的方法、目的与要领掌握清楚。姿势力求正确。（四）练习时要聚精会神，一丝不苟犹如临场实战一般。（五）呼吸要自然，顺达，不可努气或使用拙力。

第 一 段

预备势：

① 两腿并立，两手自然下垂成立正姿势。两眼向前平视，做到头正，项直，收颏，心静、体松。（图1）

② 两臂侧平举，手心向下，指微上翘，眼看左手。（图2）

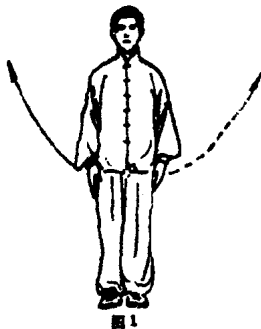


图1

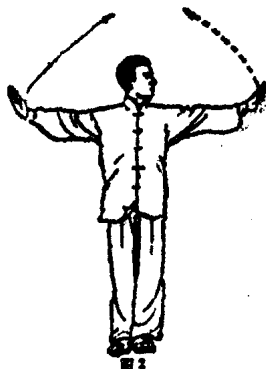


图2

③ 动作不停，两臂直掌上举，眼看两手。（图 3）

④ 两臂屈肘，手心向下，两手从身前下按到小腹前，手指相对。眼随手动。（图 4）

⑤ 两小臂交叉，右上左下，手心向内，眼看左方。（图 5）

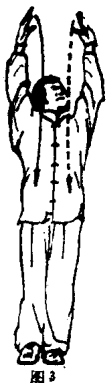


图 3

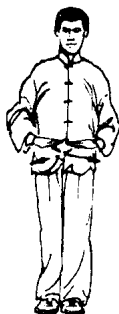


图 4

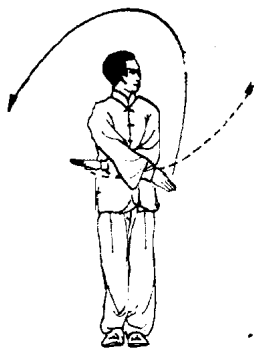


图 5

⑥ 右手从下向左向上向右直臂弧行绕环，至右侧平举；同时，左手由下向左向上至左侧平举，眼随右手。（图 6）

⑦ 左臂不动，右手从右向左侧平摆，至左侧时，右掌变拳，臂内旋，使拳心斜向外，此时左手立掌，掌指斜向上，四指并拢，置于右拳背处，身体随右

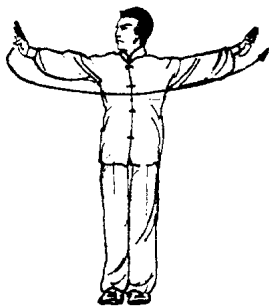


图 6

臂微向左转，目视两手。（图7）

⑧ 两臂同时屈肘，两手型不变，置于胸前。（图8）

⑨ 两手型不变，从胸前向前推出。两肘微屈，两手成抱拳状。（图9）



图7

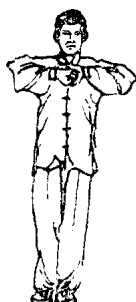


图8



图9



图10

一、马步上举

① 两臂外旋，两手变掌，手心翻转向上。（图10）

② 动作略停，左脚向身后撤一步，两手从上向下甩，手心向上，目视前方。（图11）

③ 右脚向右后方撤一大步，左脚再上后撤约半步，两腿屈膝半蹲成马步，同时两臂再从下向上，直臂上举，掌心



图11

相对，目视两掌（图12）

要点：两腿撤步要快，两臂下甩和上举要与步法配合一致，同时完成动作；马步两脚之距约为本人的三个脚宽，大腿尽量坐平，脚尖向前，身体保持正直，不可俯仰或突臀。上举之臂向外要有崩劲。



图12

二、叉步按掌

① 两腿立起，左腿伸直，右腿微屈；同时两掌掌指相对，掌心向下，屈臂两掌从胸前下按，目视两掌。（图13）

② 动作不停，两腿挺膝伸直，两足根向外撑劲；同时两掌发力向下切按。（图14）



图13



图14

要点：两掌向下切时要贴近胸腹，发力要猛，有爆发劲，并要与两腿的外撑配合一致。

三、马步腕击

① 两臂外旋外展于体侧，两掌心向前，上体略向前

倾。(图15)

② 动作不停，上体前倾约30度，两脚擦地略向内收，收腹含胸；同时两臂内旋，两掌向腹前收拢。(图16)

③ 动作不停，两腿前蹭约一脚之距，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两手屈腕勾手，同时向前快速冲出。(图17)



图15



图16



图17

要点与用法：设对方向我下腹击来，我迅速收腹避其锋芒，并双手抓撈，复以勾拳猛击其面或胸腹。

四、弓步双冲拳

① 身体向右后转体，右腿不动，左腿蹬直，同时两勾手变掌，随体转向右后方抓撈目视右掌。(图18)

② 动作不停，身体回转，两腿仍半蹲成马步，两掌握拳，手心向上经腰侧臂内旋同时向前平冲，拳心向下，力达



图18

拳面；然后迅速收回抱于腰间，目视前方（图19）

③ 上体左转约90度，右腿挺膝蹬直，左足外展45度，屈膝前弓成左势弓箭步；同时两拳随上体左转向左右立拳冲击，拳高与肩平，目视右拳。（图20）

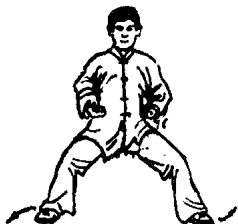


图19



图20

要点：弓步左大腿要接近水平，右膝部挺直脚尖尽量内扣。脚跟不得掀起，身体要保持头正、项直、挺胸、塌腰、落臀、冲拳要有力。

五、刁手里合腿

① 两腿起立，重心右移，然后左脚向左前方上一步，足尖外摆；同时右拳收抱于右腰侧，拳心向上。左拳臂屈肘，拳心向上经左体侧变掌，边内旋边向前上方刁拿。（图21）



图21

② 动作略停，重心前移

至左腿，然后右腿从右向左直腿高抬扇形挂踢，脚踢至面前时，用左掌心击拍脚掌，发出声响。（图22）

③ 动作不停，随贯性体左转180度，右脚落于左脚内侧，两腿均屈膝半蹲，同时两掌在胸前十字交叉，右手在外，左手在内、目视左侧。（图23）



图22

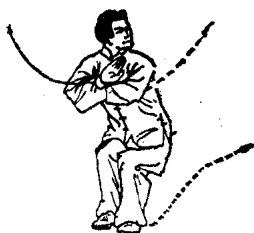


图23

要点与用法：①用左手刁拿或格挡对方击来之拳臂，然后用里合腿攻击其上部。②里合腿摆动要快，弧度要大，成扇形，脚高于头面部，支撑腿和上踢腿均不得弯曲；击拍要准确，响亮。

六、勾手侧踹腿

右腿起立，膝部微屈，左腿抬起向左侧上方横踹，足尖勾，力达足掌，（同时），左掌从身前向身后屈腕勾手，右掌在头右侧上方亮掌。（图24）

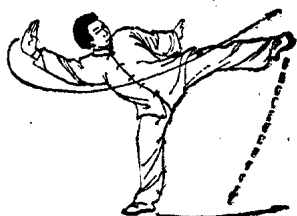


图24

七、戳脚上冲拳

左脚向身前落地站稳，膝微屈，右脚尖上翘，从身后向前上方戳踢，脚高不过膝；同时右拳经体侧向前上方立拳冲出，力达拳面，拳高于口平；左掌置于右肘内侧。目视右拳（图25）



图25

要点与用法：（1）戳踢与冲拳要同时完成、戳踢要狠，冲拳要猛，重心落于左腿，身体略向后仰。（2）此招是用拳、脚同时上下进攻对方面部和小腿胫骨部位。

八、贯打撑磨腿

① 右拳收回至腰侧，同时左掌从右拳臂上向前下推压，掌心斜向下。（图26）

② 动作不停，右拳从左掌背上向前上冲出，拳眼向上，左臂屈肘，左掌收回置于右肘下方掌心向下。（图27）



图26



图27

③ 动作略停，左脚向右腿后方插步，右拳臂屈肘收回至腰侧，同时左掌从右拳臂下向前刁掳，目视前方。（图28）

④ 动作不停，左掌握拳，收于左腰侧，右拳从右侧弧形向前上贯打，掌心向下，力达拳面，同时，右腿向右后方贴地撑磨（扫绊）左腿屈膝前弓成左势横档步。（图29）



图28



图29反面



图29

要点与用法：①以上4个动作过程要连贯进行，中间不要有明显停顿。②设对方向我正面进攻，我则以左手格挡，右掌击其面部，若对方抓握或格挡我右腕时，我则以左手从右臂下向前采其腕，同时，左腿向身后插步（埋伏）速以右腿扫击对方之腿脚。一经扫中，对方势必在我上下夹攻中扑跌于地面。

九、左截脚冲拳

右脚向身前跨半步，重心移至右腿，然后左脚提起，脚尖上翘，从右腿后方向前踢出，高不过膝，力达足掌；同时左拳从腰间向前冲出，拳眼向上，力达拳面，右拳变掌置于

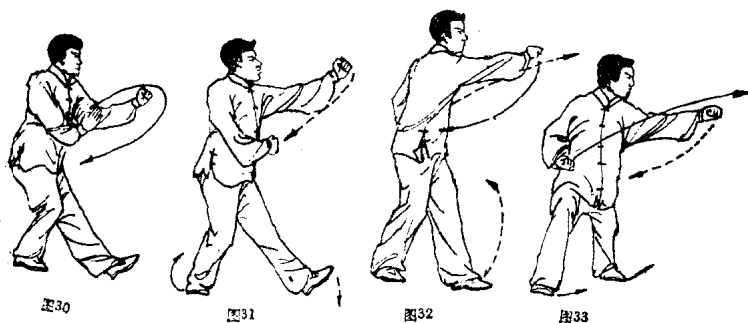
左肘内侧。(图30)

十、左贯打撑磨腿

① 左拳收回至左腰侧，同时右掌从左拳臂上向前下推压，然后左拳从右拳背上向前冲出，拳眼向上；右臂屈肘，右拳收回、置于左肘下方，拳心向下，目视左拳（图31）

② 动作不停左脚向前踏实，右脚向左脚后方插步，左拳屈肘收于左腰侧；同时右掌从左臂下向前掳采，目视前方（图32）

④ 动作不停，右掌握拳收抱于右腰侧，左拳从左侧弧形向前贯，拳心向下，力达拳面；同时左腿向左后方贴地撑磨（扫趟）右腿屈膝半蹲成右势横裆步。（图33）



要点与用法：同右贯打撑磨腿，惟方向相反。

十一、左弓步冲拳

① 身体重心移至左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步势；同时，左拳收于左腰侧，右拳向正前方冲出，高于