

拳击

(综合套路)



人民体育出版社

查 拳

(综合套路)

常振芳 张文广 编著

人民体育出版社

查 拳
(综合套路)

常振芳 张文广 编著

人民体育出版社出版

二〇一工厂印刷 新华书店北京发行所发行
787×1092毫米 1/32 35千字 印张2 插页1
1981年8月第1版 1983年1月第2次印刷
印数：48,001—528,000册
统一书号：7015·1955 定价：0.19元
责任编辑：王洁 封面设计：孙今荣

前 言

查拳是我国武术运动中的主要拳种之一，深受广大群众的喜爱。这本《查拳(综合套路)》是在查拳传统套路的基础上，选择有代表性的技术动作，结合武术的技击和节奏鲜明等特点编写而成的。这一综合套路适合青少年活泼好动的特点，突出地体现了查拳拳种动作严谨、小巧干脆的特点和风格。

本书写成后，曾在北京体育学院和北京市劳动人民文化宫武术业余体育学校进行过教学和训练的实践，深受学习者的欢迎和喜爱。在实践中，曾得到北京体育学院的武术教师和董世明等同志的帮助，特此致谢！

常振芳是最擅长查拳的近代武术家，是我的启蒙老师，为了表示对他的怀念，而将他的名字写在此书上。

由于实践范围不够广泛，这一综合套路可能还有缺点和不足之处，希望广大读者批评、指正。

张文广

1982年8月

1017257

目 录

一、查拳简介.....	1
二、查拳的技术要求.....	1
三、查拳的技击方法.....	4
四、查拳的基本动作.....	7
五、查拳的综合套路.....	17
附：路线示意图	

一、查拳简介

查拳是我国武术运动项目中比较大的拳种之一，盛行于山东及华北各省，深受广大武术爱好者的喜爱。据传该拳于明朝末年，由一位姓查的回族人所创，故名“查拳”。

构成查拳体系的项目有：拳术、长短器械、对练（徒手、器械、徒手对器械）。

传统的查拳共分十路：一路母子；二路行手；三路飞脚；四路升平；五路关东；六路埋伏；七路梅花；八路连环；九路龙摆尾；十路串拳。

“综合套路”就是在传统查拳一至五路的基础上，选择有代表性的技术动作，结合武术的技击、节奏鲜明等特点编写而成的。全套共有五十七个动作，分为六段。其中包括踢法、打法（拳法、掌法）、摔法、拿法、平衡、跳跃和旋转动作。

练查拳可以发展肌肉、韧带的柔韧性和各关节的灵活性，提高人体的速度、耐力、力量和控制能力等素质，并使大脑反应灵敏，增强技击意识，有利于在搏击中出手迎敌。同时对于促进血液循环和增强呼吸机能，防治内脏器官的某些疾病，都能起到积极的作用，使人体得到均衡的发展。

二、查拳的技术要求

（一）姿势舒展：查拳的定势动作，要求头正、下颏内收，挺胸、立腰或塌腰。并在此基础上要做到包括上下肢在内的完整动作的舒展。做上肢动作时，要尽量利用肩关节增

大活动范围；做下肢动作时，步型要合乎规格；躯干要以腰为轴，使俯、仰、拧、转的动作与上肢的运动方法密切配合，使之更加舒展、灵活。

(二) 发力顺达：查拳的冲拳、击掌或弹腿、蹬腿等发力动作，不要笨拙地使用僵劲，而要顺畅地发出“寸劲”（爆发力）来。要做到发力顺达，首先要按照发力部位的顺序（上肢是起于腰、传于肩、催于肘、达于手；下肢是起于胯、传于膝、达于脚），把力量顺畅地传导到肢体的末端，同时辅以呼气配合，使力量越发充实，动作更加完整。

(三) 动迅静定：在套路演练中，每个组合里都有若干动作的运行过程和定势阶段。查拳要求动作在运行过程中有如风驰电掣、迅猛异常。此刻，肩、肘、腕、胯、膝等身体各关节都要相应地适当放松；然而在定势时，则无论运行动作的激烈程度如何，都必须迅速转入静止、稳定状态。这样在快动和骤静的转换中，体现出套路节奏的韵律。

(四) 协调完整：在做动作时，身体各部位（包括构成动作姿态的手、眼、身法、步及内在的精神、呼吸等）都要相互协调配合，使动作形神兼备、完整合一。

手与眼的配合，在动作运行时具体表现为：头随手转，眼随手动（此处是指在做主要动作的手）；在静止定势时，眼神要凝聚一点，看动作运行的前（侧）方或做主要动作的手（脚）所指示的方向。

手与步的配合，表现在两个方面。一是拳脚齐发、下踢上打（指手法与腿法的配合）；二是手到步落、上下相随（指手法与步型、步法的配合）。在许多动作的运行和静止时，手脚都是同起同落的。

身法与四肢的配合，体现在动作运行过程中的胸、腰、

腹恰到好处地拧、转、含、展，以加快上下肢动作运行的速度，加大动作的幅度和发力。

步型、步法是整体动作的根基，拳谚讲“步不稳则拳乱，步不快则拳慢。”在动作运行时，步法要快，才能跟得上疾速变换的拳法；而在定势造型时，步型要稳，才能使静止姿态显得庄重沉稳。

精神要充沛，情绪要饱满，思想上要有实战观念，动作时要充满信心、严肃认真、全神贯注。通过敏捷的动作、锐利的目光和机敏的神态，把查拳拳种小巧玲珑、干净利落风格特点表现出来。

以呼吸配合动作，以气催力，可使发力动作更加迅猛，另外通过恰当地调节呼吸，可增强运动耐力，不致在练拳过程中出现气促、拳乱的现象。

在练拳时，依个人情况及运动时的生理需要，应尽可能地采用腹式呼吸的方法，以加大呼吸深度，减少氧债的积累。但也不要过分地强求一致，在短促的发力和腾空跃起时，也可配合短促的“聚气”、“提气”的呼吸方法。

以上手、眼、身法、步、精神、呼吸的配合是不可分割的，一般是：眼随手动、步随身变、精神充沛、气沉丹田，相互联系、密切配合。这样才能使动作上下完整、内外合一。

（五）节奏鲜明：前面讲到练习套路要“动迅静定”，但不是每个动作的运行过程自始至终都是一样的快速、迅猛。在整个套路、每个段落、每个组合及至每个动作中都有各自在节奏上的快慢、刚柔、轻重、缓急的不同处理。一般可分三种情况：（1）在做单个动作时，开始起阶段较轻缓，最后完成动作的一瞬间要干脆有力。如做“综合套路”的预备动作

“撤步对拳”和第一段的“提膝翻拳”时，撤步和提膝、两臂左右平绕和由内向上翻拳的动作要较轻缓；而接做下面的“上步对拳”时，上左步、并右步、两臂由下经两侧向前平举要轻快、有力。（2）是在前一动作与后一动作的衔接时，急缓程度要求不同。一般地说，连续进攻的动作要快速衔接，一气呵成；方向相同，劲力顺畅，便于衔接的动作，要连续完成；运动方向相反，用力方法不同的动作不便衔接，要经定势过程转换下面的动作。如第三段“打虎式”接“弓步撩掌”，再接“虚步下冲拳”时，动作之间要稍有停顿，才显得干净利落，很好地体现出每个动作的劲力、用法。（3）一套动作在各段落之间，韵律也有开始、高潮、结束的区分。如“综合套路”第一段是开始阶段，动作较为清楚、稳健；进而过渡到起伏转折、闪展腾挪的高潮阶段，随着动作难度的增加，运动速度也相应加快，将演练的气氛推向高潮，即将进入结束阶段时，逐渐将运动速度放慢，使动作趋于平和，然后收式。整个“综合套路”的动作编排，符合人体循序渐进地投入激烈运动的生理特点，不失为一个增进体质的技术套路。

三、查拳的技击方法

查拳（综合套路）内容包括踢、打、摔、拿四种技击法。

（一）踢法：包括弹腿、蹬腿、踹腿三种屈伸性腿法和一种扫转性的腿法——扫腿。不同的踢法有不同的技术要求：弹腿要挺膝、绷脚面，力点达于脚尖；蹬腿要挺膝、勾

脚尖，力点达于脚跟。弹、蹬腿时，要收腹、支撑腿自然伸直。踹腿要求开胯、大腿内旋后挺膝踹出，脚尖勾起并内扣，力点达于脚跟；支撑腿微屈，上体向踹出腿的异侧倾斜。扫腿要求支撑腿全蹲、脚前掌着地为轴；另一腿伸直，脚面绷平并内扣，力点达于脚内侧迅速扫转。

拳谚讲“手是两扇门，全凭腿打人”，是强调腿法的技击作用。在综合套路中就有不少上肢动作是防守、下肢动作是进攻的。在练习时，要注意发挥上肢灵活、敏捷的特点，心目中要有假设敌的意念，下肢腿法要发挥凶猛、有力的特长，将拳种的风格体现出来。

（二）打法：包括各种拳法和掌法。拳谚讲“拳似流星”，就是讲冲拳、推掌的出手速度要非常地快。这种出手快的技术风格，在平时的单练套路中就要注意培养。动作时，在身体各部位的默契配合下，用最快的速度发挥拳、掌的最大力量；在技击格斗时才能又快又狠地打击对方，收到“以速制胜”的效果。

（三）摔法：摔法是武术攻防技术的一个特殊进攻方式，经过长期的社会变革，摔跤已经形成一个完整的技术体系，脱离了武术运动的范畴。但在传统拳种的攻防技术中，还有大量的摔跤技法的使用，如“综合套路”中的第三十七动“转身捋手劈靠掌”、四十七动“转身捋手推掌”等动作，就是运用摔的方式完成的。“转身捋手劈靠掌”的动作在实战时应该是这样应用的：转身击步后，用右脚勾挂住对方的左脚跟，使其左腿不能动转，随即用右臂、右肩背靠击对方上体，使其向右后方倾跌，这种绊、靠的合用仅是众多摔法中的一种。

“四两拨千斤”是对娴熟的技击技巧的赞誉，也就是说，技

术方法如果运用得当，会收到出人意料的成效。如“转身捋手推掌”动作，右脚向后蹬地阻止对方右脚，使其不能向前活动，左手抓握对方左手向左侧牵引，右掌迅速推击对方左肩后侧，身体同时左转，这样全身合力，不用多大劲，就会使对方重心失去平衡而摔倒。

（四）拿法：拿法是技击方法的另一特殊形式。它的技术特点是，运用人体反关节的原理，迫使对方某个关节不能正常运转，疼痛从而被制服。要达到这一目的，首先要了解人体各关节的构造和运动规律。如肘关节仅可向前折叠，而不能向后或向左右弯曲；腕关节虽较灵活，但使它大幅地度向后、向左右弯曲或扭转也会感到困难和疼痛；踝关节绕额状轴可作屈伸运动，而不能向左右弯转；腰部可以尽量地向前弯屈，但过多地向后屈曲却会感到难受；就连手指这样小的关节也是如此，只能内屈、不能外弯。这些生理知识的掌握，对于拿法技术来讲，是必不可少的。

运用拿法时，应遵循逆人体关节的活动范围和运动规律而动的原则：如对方的某关节不能向前而迫之向前，不能向后者则迫之向后，不能弯屈者而迫之弯屈，不能扭转者则迫之扭转等等。准确地使用拿法作用于人体的某一关节，就会使对方全身失去抵抗能力，甚至导致伤残。如第四十二动“抓肩压肘”动作：当对手从我左侧伸右手抓我左肩时，在尚未抓紧的瞬间，我即以右手抓其右手，使其右臂内旋、伸直固定于我肩上，同时以左臂由下向左、向上、向内弧形下压对方右肘，这样在我左肩上顶、左臂下压的相对用力压迫下，对方即会感到疼痛难忍，如这个动作用力过猛时，还能造成对方肘关节脱臼等严重损伤。所以，在练习拿法时，不要用力太猛、速度不可过快，以免造成伤害事故。

踢、打、摔、拿，在技击格斗中，是浑然一体的，要熟练地掌握各种技巧，以便应用起来得心应手。一般来讲，远距离时使用拳打、脚踢的方法，近距离时运用摔跌、擒拿的方法，可以收到较好的效果。

四、查拳的基本动作

在学习、练习综合套路之前，先要学会和掌握查拳的基本动作。查拳的基本动作包括手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃、旋转等。

手 型

(一) 拳：

四指并拢卷屈，拇指紧扣在食指和中指的第二指节上(图1)。

要点：拳紧握，拳面平，直腕。

(二) 掌：

四指并拢伸直，小指一侧微内扣，拇指弯屈紧扣于虎口处(图2)。

要点：四指并紧，掌上翘。

(三) 勾：

屈腕，五指第一指节捏拢(图3)。

要点：五指捏紧。



图 1

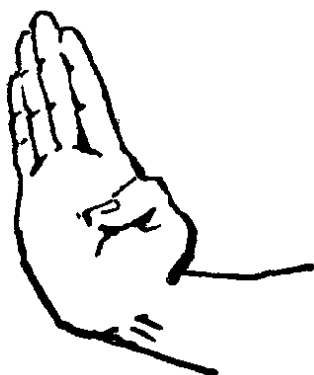


图 2



图 3

手 法(均以右手为例)

(一) 冲拳:

拳由腰间猛力向前冲出, 臂伸直高与肩平; 同时转腰, 右肩前顺, 左肩后牵(图 4)。

要点: 出拳要快速有力, 有寸劲(爆发力)。拧腰、顺肩与急旋臂动作要协调一致。

(二) 推掌:

与冲拳同, 惟右拳变掌, 前臂内旋, 并以掌根为力点向前猛力推击。右臂伸直、高与肩平; 同时转腰, 右肩前顺, 左肩后牵(图 5)。

要点: 同冲拳。

(三) 劈拳:

右臂伸直, 由上向前猛力平劈, 拳眼向上, 力达拳轮。同时转腰, 右肩前顺, 左肩后牵(图 6)。

要点: 劈拳与转腰顺肩、左肩后牵要协调一致。

(四) 劈掌:

与劈拳同, 惟右拳变掌, 力达小指侧(图 7)。

要点: 同劈拳。

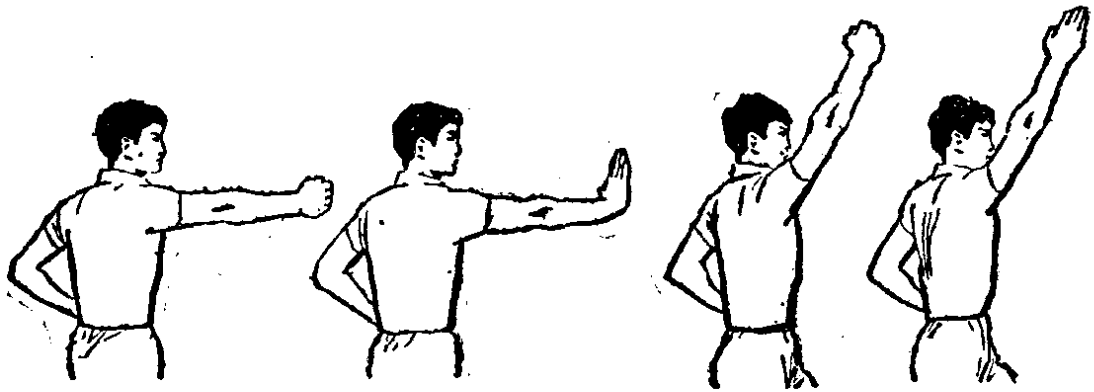


图 4

图 5

图 6

图 7

(五) 撩掌：

右臂伸直，右掌向下、向前猛力撩击，右臂斜前下举，手心向前，力点达于掌心，同时向左转腰，右肩前顺，身体前倾，左臂屈于体前，左手附于右前臂内侧，成左弓步。眼看前下方(图 8)。

要点：含胸，撩掌要迅速。

步 型

(一) 弓步 (以左弓步为例)：

由两腿并立姿势起，左脚前上一步，脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲(大腿接近水平)，膝与脚尖成直线。右腿挺膝伸直，脚尖内扣(斜向前方)，两脚全脚着地。上体斜向前方，眼向前平视，两手握拳，两臂前后平举(上肢动作可随意变换)(图 9)。

要点：前腿弓，后腿绷，挺胸，塌腰，沉髋；前脚尖同后脚跟成一直线。

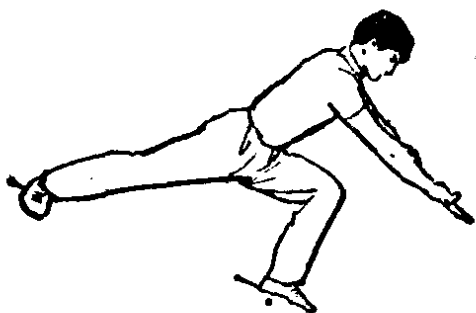


图 8

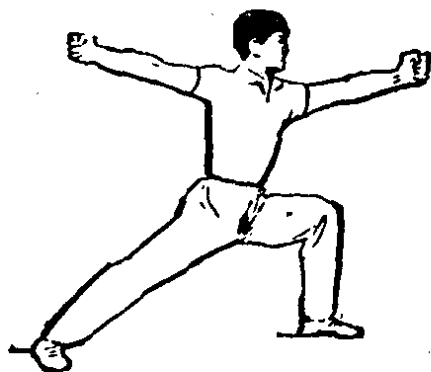


图 9

(二) 马步：

两脚平行开立(约为本人脚长的三倍)，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地，身体重心落在两腿之间；右手握拳，右臂侧平举，左掌架于头的左上方。眼看右侧(图10)。

要点：挺胸，塌腰，脚尖与膝盖微内扣，脚跟微外蹬。

(三) 虚步(以左虚步为例)：

两脚前后开立，右脚外展约 45° ，右腿屈膝半蹲；左脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖微内扣，虚点地面，膝微屈，重心落于后腿。两臂微屈，两掌举于体前，掌指向上。眼向前平视(图11)。

要点：两腿虚实分明。

(四) 仆步(以左仆步为例)：

两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚着地，脚尖和膝关节微外展，左腿伸直平仆，脚尖里扣，全脚着地，左勾手举于身体左后方，右掌举于头的右前上方。眼看左侧(图12)。

要点：挺胸，沉髋。

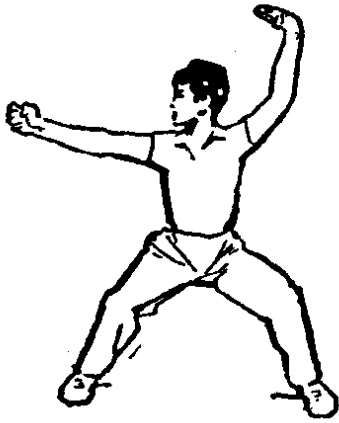


图 10



图 11



图 12

(五) 歇步 (以左歇步为例) :

两腿交叉靠拢全蹲，左脚全脚着地，脚尖外展，右脚前脚掌着地，膝部贴近左小腿外侧，臀部坐于右小腿接近脚跟处。左勾手斜举于身体左后侧，右掌举于头的右上方。眼看左侧(图13)。

要点：挺胸，两腿靠拢并贴紧。

腿 法

(一) 弹腿 (以右弹腿为例) :

右腿屈膝提起，大腿与腰平，右脚面绷平，两手握拳抱于腰侧(图14之①)。提膝接近水平时，要迅速猛力挺膝，向前平踢，力达脚尖。大腿与小腿成一直线，高与腰平，左腿伸直或微屈。眼向前平视(图14之②)。

要点：挺胸，直腰，脚面绷平，收髋。弹踢要有爆发力。



图 13

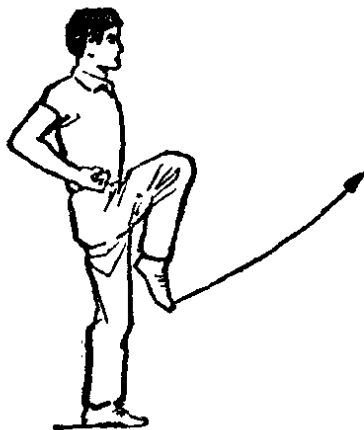


图 14 ①

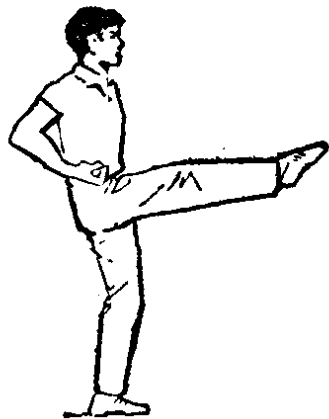


图 14 ②

(二) 蹬腿 (以左蹬腿为例):

左腿屈膝提起，大腿与腰平，左脚面绷平，两手握拳抱于腰侧(图15之①)；提膝接近水平时，左脚尖勾起，迅速猛力挺膝，向前蹬踢，力达脚跟。大腿与小腿成一直线，高与腰平，右腿伸直或微屈。眼向前平视(图15之②)。

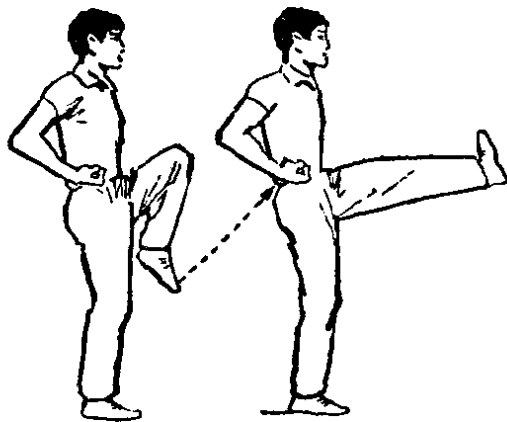


图 15 ①

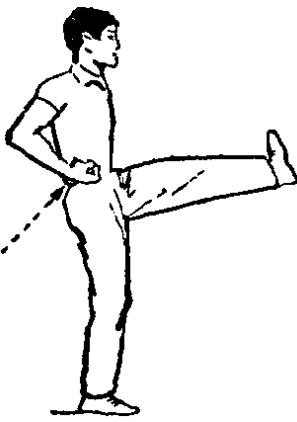


图 15 ②

(三) 踹腿 (以左踹腿为例):

左腿向侧屈膝提起，大腿与腰平，左脚尖勾起，两手交叉于胸前(图16之①)。提膝接近水平时，要迅速猛力挺膝，向左侧踹，力点达脚跟。腿自然伸直，右腿伸直或微屈，身体向右侧倒，两臂左右侧举。眼向左平视(图16之②)。