

炮手散拳意形



云南人民出版社

形意拳散手炮

沙国政 编

云南人民出版社

形意拳散手炮

沙国政

*

云南人民出版社出版

(昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印刷 云南省新华书店发行

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.125 字数: 56,000

1982年1月第二版 1982年7月第四次印刷

印数: 43,336—103,336

统一书号: 7116·776 定价: 0.24元

责任编辑：李鸿启
封面设计：尚进

前 言

形意拳是我国传统的优秀的武术项目之一，历史悠久，特点突出，有良好的健身和技击作用，广泛流传在民间，深受人民群众的喜爱。

形意拳，顾名思义，是拟形取意，它属于象形拳种。早期流行的形意拳，仅有劈、钻、崩、炮、横的五行拳和八式等几种拳式，后来又有了龙、虎、蛇、猴、马、鸡、燕、鹞、鹰、熊的十二形拳，以及杂式捶、八字功、安身炮等。到目前为止，形意拳派生出更多的拳套，象一簇瑰丽的鲜花，盛开在祖国武术的百花园中。

本书是编者数十年来的习艺心得，根据形态拳传统的技法内容，按生剋制化、虚实刚柔等特点编创的一个对练套路，取名为形意拳散手炮。它的内容比较丰富，结构严谨，技击性强。这套拳较之传统的“五行炮”、“安身炮”等对练套路的技法，内容更为广泛，曾多次在全国武术运动会上进行了表演、交流和传授，为广大武术工作者及运动员所喜爱。

形意拳的特点，取意象形，步稳身正，刚中寓柔，内外合一，力沉劲整，简捷清晰，灵活大方，对练时动作更加紧凑快速。经常练习形意拳，使身体各部肌肉、关节、

韧带的弹力、灵活性得到锻炼和发展，促进血液循环加快，加强心脏收缩力，调节中枢神经，胸廓活动增大，肺活量增加，以及胃肠道蠕动加强，促进食物的消化和吸收，对人们强筋骨、增体力、调气息、除疾病有着良好的作用。

本书由张修林同志执笔整理，张栩同志协助绘图，邓洪藻、刘万福、孙剑云、王之和等同志校稿，特此致谢。

沙国政

一九八〇年七月二日

目 录

编写与绘图说明.....	(1)
套路动作名称和说明.....	(3)
1. 起式 (预备式, 甲、乙)	(3)
2. 三体式 (甲、乙二人动作相同)	(5)
3. 甲 锦鸡食米.....	(8)
4. 乙 拗步右劈拳.....	(9)
5. 甲 左挑掌.....	(9)
6. 乙 左黑虎出洞.....	(10)
7. 甲 右钻拳.....	(10)
8. 乙 退步鹞子入林.....	(11)
9. 甲 右搂左砍掌.....	(12)
10. 乙 右双截拳.....	(12)
11. 甲 右砍掌.....	(13)
12. 乙 左双截拳.....	(13)
13. 甲 左砍掌.....	(14)
14. 乙 右双截拳、黑虎出洞.....	(14)
15. 甲 拗步右钻拳.....	(15)
16. 乙 退步左裹肘.....	(16)
17. 甲 左炮拳.....	(17)

18. 乙	右猴刁绳.....	(17)
19. 甲	右黑虎出洞.....	(18)
20. 乙	左猴扑人.....	(19)
21. 甲	右蛇拨草.....	(20)
22. 乙	左鹞子抓肩.....	(20)
23. 甲	左砍掌.....	(21)
24. 乙	猴搬枝.....	(22)
25. 甲	风摆荷叶.....	(22)
26. 乙	猴蹬枝.....	(23)
27. 甲	金鸡抖翎.....	(25)
28. 乙	虎截.....	(26)
29. 甲	顺步右横拳.....	(27)
30. 乙	顺步右炮拳.....	(28)
31. 甲	退步左劈拳.....	(29)
32. 乙	单风贯耳.....	(30)
33. 甲	左挂掌.....	(31)
34. 乙	接手右贯耳.....	(31)
35. 甲	左挂掌、崩拳.....	(32)
36. 乙	偷打.....	(33)
37. 甲	左拍右扇掌.....	(34)
38. 乙	金鸡独立.....	(35)
39. 甲	右猴探爪.....	(36)
40. 乙	右蛇形.....	(37)
41. 甲	退步右熊形.....	(39)
42. 乙	左鼉形.....	(40)

43.	甲	退步青龙出水.....	(41)
44.	乙	右鼍形.....	(42)
45.	甲	猴坠枝.....	(42)
46.	乙	猴捧桃.....	(43)
47.	甲	鸽形.....	(45)
48.	乙	白鹤亮翅.....	(45)
49.	甲	右象卷鼻.....	(47)
50.	乙	退步裹肘.....	(48)
51.	甲	左崩拳.....	(48)
52.	乙	退步右劈拳.....	(49)
53.	甲	右崩拳.....	(50)
54.	乙	退步左劈拳.....	(51)
55.	甲	左崩拳.....	(51)
56.	乙	绕步右劈拳.....	(52)
57.	甲	右炮拳.....	(52)
58.	乙	绕步右钻拳.....	(53)
59.	甲	左横肘.....	(54)
60.	乙	左崩拳.....	(55)
61.	甲	退步右劈拳.....	(56)
62.	乙	右崩拳.....	(56)
63.	甲	左马形单撞.....	(57)
64.	乙	左猴推舟.....	(58)
65.	甲	燕子抄水.....	(60)
66.	乙	三盘落地.....	(61)
67.	甲	燕子亮翅.....	(62)

68. 乙	转身鹤亮翅.....	(64)
69. 甲	熊出洞.....	(64)
70. 乙	右龙滚身.....	(65)
71. 甲	猴刁绳.....	(66)
72. 乙	右龙滚身.....	(67)
73. 甲	猴刁绳.....	(69)
74. 乙	右龙探爪.....	(70)
75. 甲	虎扑.....	(70)
76. 乙	白蛇吐信.....	(71)
77. 甲	黑虎拦路.....	(72)
78. 乙	推窗望月.....	(73)
79. 甲	左钻拳.....	(74)
80. 乙	退步右横拳.....	(75)
81. 甲	右崩拳.....	(76)
82. 乙	拗步左劈拳.....	(76)
83. 甲	左穿掌、转身左劈拳、倒插步回身左 劈拳.....	(77)
84. 乙	右、左、右鼍形、左劈拳.....	(81)
85.	转身左劈拳 (甲、乙)	(83)
86.	鹞子钻天 (甲、乙)	(84)
87.	鹞子翻身 (甲、乙)	(85)
88.	上步右钻拳 (甲、乙)	(87)
89.	退步左横拳 (甲、乙)	(88)
90.	双按拳收式 (甲、乙)	(89)

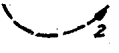
编写与绘图说明

一、形意拳是象形取意的拳种，根据这一特点，本书的动作名称仍采用形意拳传统名称，但作了必要的统一。

二、本书系介绍形意拳综合性的技巧，有形意拳基本功的读者学习起来比较方便，但对于从未练习过形意拳的人来说，就有些困难。因此，本书的套路动作，尽量采用通俗易懂的词句详细叙述，并附有图像，有些地方还加以必要的注解。

三、本书在编写动作说明时，一般按主导动作的顺序或动作要求的先后叙述。在图像绘制方面，不画过多的动作姿势，以避免动作线路零碎间断，缺乏手脚动作轨迹的联贯性。每幅图像，都采用了立面人物动作线路（立体空间线路在立面上的投影）和平面步法线路图，使每个动作，都可以看到人物立面和步法平面，以加强人物动作的空间概念效果，并了解甲、乙二人的准确位置。个别立面图像因绘制的视角关系，位置可能微偏，则以平面图为准。每幅图中的动作线路，是表示下一个动作的线路，其脚步动作的先后次序用数字表示，如第2页图所示。

四、甲、乙二人按动作顺序对练到第83、84式左劈拳时，根据运动量情况，可以就地作收式动作，或继续再重

符号说明	符 号	
	甲	乙
着地踏实脚	左  右 	左  右 
悬空脚	 	 
前脚掌着地	 	 
后脚跟着地	 	 
右手右脚 动作线路		
左手左脚 动作线路		

复循环对练一次。继续对练时，甲、乙二人可各自以相同的动作重演一次，或者甲、乙二人交换动作（即甲练乙的动作，乙练甲的动作），重复循环演练一次，仍练至第83、84式时作收式动作。重演动作的说明与图像与原来的一样，仅方向、位置有所不同，故从略，请读者注意。

套路动作名称和说明

1. 起式（预备式，甲、乙）

动作说明：

（1）甲（着白衣人，为上手）、乙（着黑衣人，为下手）二人，正立于场地两端，甲面向西，乙面向东，两人相对站立在一条直线上，距离2.5米。两人自然直立，两臂下垂，两手贴于大腿外侧，眼互相对视，呼吸自然，两脚跟靠拢，脚尖外摆，其角度约为60度，如图1所示。

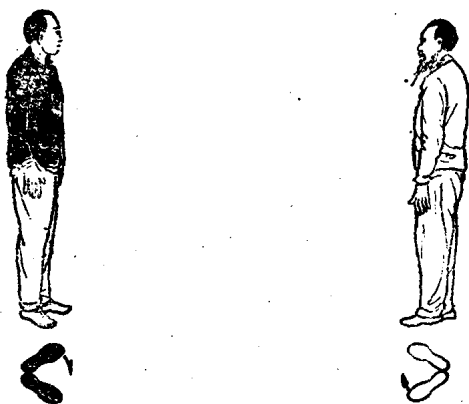


图 1

要点：

①场地尺寸——取一长方形平坦场地，长度为10米，宽度为2米。

②两人自然直立，尾闾中正，不要挺胸、凹腹、驼背，全身放松，不要用力，精神要集中，形态要自然，眼平视、闭口合齿，舌顶上颚，用鼻呼吸，竖项，下颏微收，要含胸拔背，两手自然下垂，臂勿直勿屈，收臀，两腿稍稍向内合注劲。

(2) 甲、乙两人同时左脚尖微离地，向内扣转15度，身体亦同时向右转约15度，两脚离开约45度，两人仍相对视，如图2所示。

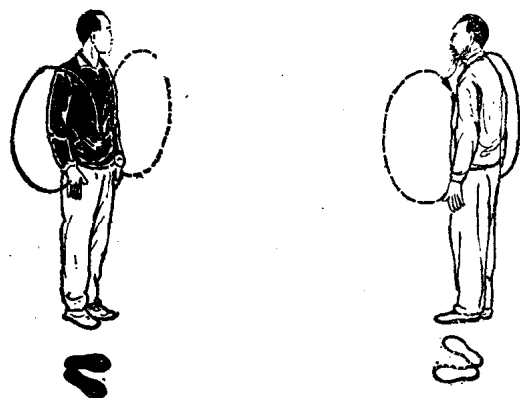


图 2

要点：

①甲、乙二人同时动作，并且动作相同。

②两人转体后，左脚尖对正前方，仍自然站立，凝神注视对方。甲面向西，乙面向东。

③其余要求基本同前。

2. 三体式（甲、乙二人动作相同）

动作说明：

（1）继前式，两手自然伸展向上托起（掌心向上），两臂角度约为90度，当两手托至与肩相平时，则两掌均同时内旋，向中间翻合，渐次翻为掌心向下，虎口相对，指尖相近时，身体向下蹲，屈腿（重心渐次落于右腿），上身仍保持中正，两膝并拢；同时两手随下蹲势向下按，眼顾及两掌，当按至脐部时握拳（拳心向下），不停，两拳复外旋，拧劲，拳心翻向上拳面相对距离约2厘米（使拳眼对前方），停住，眼移视对方，如图3所示。

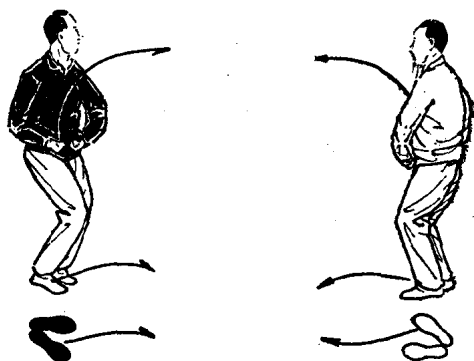


图 3

（2）继上式，左拳不动，右拳顺胸前上举，经下颏

前向前方钻出（拳极力外旋，拳眼向前方拳指第二骨节），高与鼻齐，眼随右拳，看小指中节；继而重心移向左腿，右脚前进一步，脚尖外摆（与中线约成45—60度角），左脚跟微拔起，左拳不动，眼看前方，如图4所示。

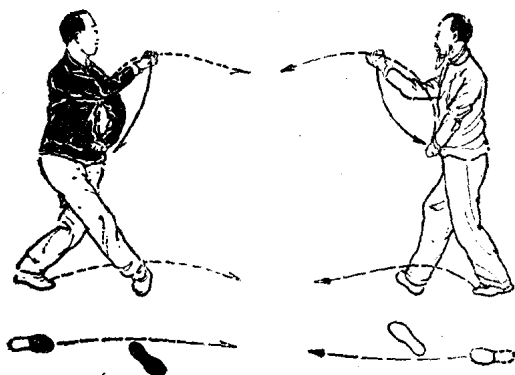


图 4

（3）上动不停，左拳顺胸前（拳心向上）向上、向前，至右肘弯上时顺小臂向前钻出，当左拳渐近右腕时，右拳亦同时内旋（拳眼向上），左拳至右拳虎口时，两拳均同时变掌，边内旋边分开，左手向前劈出（五指自然伸展，虎口撑圆，如握球状，掌心向前下方，高与胸齐，眼看食指），同时右掌向下勒按至小腹部（拇指靠近脐处），掌心斜向上、坐腕。在两拳相交的同时，收肘，左脚向前上一大步，右脚微跟，两腿圆曲，成左三体式，如图5所示。

以上甲、乙二人动作相同，二人相对面，左掌相距约



图 5

10厘米，准备接触对练。

要点：

①整个动作不可用拙力，举臂时要自然，两臂圆曲不可直，同时向前微合，背部圆拔但不可驼背。

②屈膝下蹲时，上身保持中正，收臀，两膝并紧，不可蹲得太低或太高。

③两手上托与下落，各作360度圆线，其划线轨迹要圆滑自然。

④出拳劈掌动作要协调。

附注：

三体式——是形意拳的基础母拳，传统上称为三体式子午桩（即三体式劈拳）。所谓三体就是上、中、下三体俱备，要求三点（鼻尖、中指、脚尖）对正，六合为一，一起一落，一呼一吸之间都有严格的要求。

上体要求：正首竖项（头部不可左右摇摆），下颏微向后收，即所谓