



中

张文广 主编



国



查



教育出版社

拳



92518

G852.1/96

中国 查拳



张文广 主编

山东教育出版社

责任编辑：谢荣岱
封面设计：许锦集

中国查拳

张文广 主编

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂印刷

*

850×1168毫米32开本 24.125印张 6插页 539千字

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数 1—2,500

书号 7275·382 定价 6.00元



张文广教授简历

1916年出生在河南通许县。初从山东冠县查拳名师张凤岭学拳。1929年又跟随近代查拳大师常振芳钻研查拳体系的各种拳械。1933年考入南京中央国术馆，学习各种流派的拳术和器械等项目。1935年被选入中国武术队赴香港、新加坡、马来西亚、菲律宾等国家和地区进行武术表演。1936年6月，赴柏林参加第十一届奥运会。张文广教授是一位精通各家，而尤擅查拳的全能武术家。自1936年起，张文广教授长期从事体育教育工作。自1953年起，主持北京体育学院武术教学工作至今。因此，张文广教授又是一位武术教育家。

三十年来，张文广教授曾负责编写全国武术规定套路和规则，负责全国体育院、系通用教材《武术》的编写工作。担任《中国大百科全书》体育卷武术主编。他先后有《青年拳》、《中国式摔跤》等多种著作出版。

在全国武术比赛中，张文广教授曾多次担任总裁判长。1960年，担任中国体育代表团武术队教练，随周恩来总理访问了缅甸。1980年，张文广教授作为中国武术代表团团长访问了日本。

现任中国武术协会副主席。

前 言

查拳是传统武术中的一个优秀拳种。它萌发于鲁西冠县，盛行于山东和华北各省。在武林天地中，素有“南拳北腿山东查”之说。这一拳系的基本套路包括十路查拳、三路滑拳、三路炮拳、四路洪拳、两路腿拳。为了给武术工作者和爱好者提供一本继承和研究查拳系技法的系统材料，我们撰写了这本查拳系徒手单练套路的书。

本书由中国武术协会副主席、北京体院教授张文广主编。在编写过程中，为了集思广益，曾邀请了七位拳师参加整理工作。他们是：

张子英 张钦明 李维清 武贵祥 徐青山 杨恩承
杨恒泰

由于各地流行的拳路内容不尽相同，有的动作差异较大，有的套路还出现有两种结构大不相同的编排。因此，我们考虑到保留查拳传统招术的需要，也考虑到武术普及和步入世界体坛对查拳的要求，对这些拳路进行了分析整理。经过互相切磋，依次把每个拳路的内容和规格进行了必要的统一。一共整理出了二十二项拳术名称的二十四套套路。最后由北京体院武术部的十六位教师执笔撰文，成此书稿。参加撰写者是：

张文广（以下按姓氏笔划为序）

门惠丰 弓万民 王华锋 王玉龙 朱瑞祺 刘玉萍

何瑞虹 陈秀龙 竺玉明 杨 丽 杨柏龙 夏柏华
徐伟军 康戈武 阙桂香

在挖掘整理查拳和撰编此书的过程中，我们曾到山东省的济南、聊城、冠县、阳谷、临清，河南省的开封、通许、周口，河北省的大名以及沈阳、成都、北京等12个市、县进行了考察，并在兰州举行的1984年全国武术观摩交流大会期间与西北地区的一些老拳师进行了座谈。得到了所到各地党政机关、体委和查拳传人、阿訇以及有关人士的大力支持和热情协助，在此谨致谢意。书中不妥之处，敬希读者指正。

目 录

一、查拳的基本动作	1
二、查拳的技术要求	10
三、查拳的技击方法	13
四、查拳基本套路	16
头路查拳	16
二路查拳	45
三路查拳（甲）	72
三路查拳（乙）	96
四路查拳	119
五路查拳	145
六路查拳	166
七路查拳	198
八路查拳	224
九路查拳	253
十路查拳	295
五、滑拳基本套路	329
头路滑拳	329
二路滑拳	352
三路滑拳（甲）	375
三路滑拳（乙）	432

六、炮拳基本套路	464
三路炮拳	464
六路炮拳	489
九路炮拳	527
七、洪拳基本套路	555
头路洪拳	555
三路洪拳	585
四路洪拳	629
七路洪拳	660
八、腿拳基本套路	695
头路腿拳	695
二路腿拳	730
附：查拳源流初探	754

一、查拳的基本动作

在学习套路之前，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。这里只扼要介绍几种常见的基本动作。

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：四指并拢，掌上翘。

（三）勾：

屈腕，五指第一指节捏拢（图3）。



图1

图2

图3

要点：五指捏紧。

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，由上向前猛力前劈，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）。

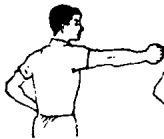


图4

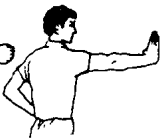


图5



图6



图7

要点：同劈拳。

（五）擦掌：

右臂伸直，右掌向下、向前猛力擦击，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，擦掌要迅速。

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。

（二）马步：

两脚平行并立（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。眼向前看（图11）。

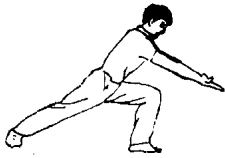


图 8



图 9



图10



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。

（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14①）。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。眼向前看（图14②）。



图12



图13



图14①



图14②

要点：挺胸，直腰，脚面绷平，收髋。弹踢要有爆发力。

（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15①）。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。眼向前看（图15②）。

（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16①）。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。眼向左看（图16②）。

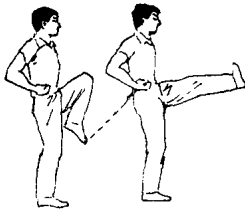


图15①

图15②

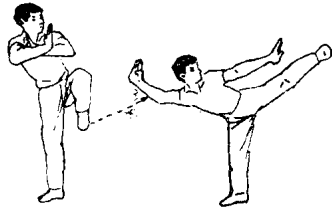


图16①

图16②

（四）扫腿：

由站立姿势起，左脚向左侧横跨一步，两掌左右分举。眼看左手（图17①）。重心移至左腿，左脚尖外展，脚掌着地。右掌从后向上、向前、向右下方勾挂，同时左手从右臂内侧向上穿出，变掌横架于头的左上方，随即左腿屈膝，右腿平仆，脚尖内扣，脚掌着地，在身体左转的同时，右腿扫转一周。定势时眼看右侧（图17②）。

要点：头上顶，上体正直。在扫转时，始终保持右仆步姿势，维持身体重心平衡。

平 衡

提膝平衡（以左提膝平衡为例）：

左腿屈膝提起，脚面绷平，右腿伸直或微屈支撑体重。上体正直，右掌拳于头的右上方，左勾手举于身体左侧。眼看左前方（图18）。



图17①



图17②



图18

要点：支撑腿要稳，左膝高提过腰。

跳跃、旋转

（一）跳步箭弹（以右箭弹为例）：

由站立姿势起，右腿向前一步，右手握拳向前摆动，左手

附于右臂内侧（图19①）。身体重心前移，左腿屈膝提起，右臂向上领带（以助身体腾空），左掌收于腰侧（图19②）。右腿蹬地，身体腾空跃起，右拳由上方收于腰侧，左掌向前平推，掌指向上。同时右腿向前迅速弹出，脚面绷平。眼向前看（图19③）。

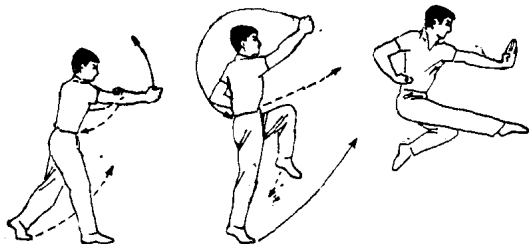


图19①

图19②

图19③

要点：弹踢要在腾空后进行，弹腿与推掌要协调。

（二）腾空飞脚（以右飞脚为例）：

左脚前上一步，身体前趋；左臂前摆，右臂伸于体后（图20①）。右脚前上一步，随即蹬地而起；左腿屈膝提起，右手由下经前向上摆，左手先于右手摆至头顶，以右手背击拍左手掌心（图20②）。身体腾空后，右腿向前上方踢摆，右手击拍右脚面，左勾手举于左侧上方。眼向前看（图20③）。

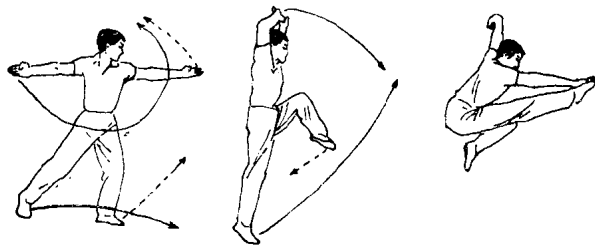


图20①

图20②

图20③

要点：击掌与拍脚要在腾空后进行。拍脚时，右脚要高于腰。

（三）旋风脚（以右旋风脚为例）：

由站立姿势起，左脚向左半步，前脚掌着地，两手左右平举。眼看左手（图21①）。右脚蹬地，身体左转，右脚向左前方上步，同时右臂随体转由后经上向前弧形摆举，左手收于右胸前，上体前倾。眼看前下方（图21②）。两手由右上经下向左上方弧形抡摆，同时右脚蹬地，身体腾空并向左旋转，右腿伸直向上、向左摆动，随即左手击拍右脚掌，右手斜重于体侧。眼看左手（图21③）。



图21①

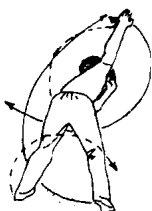


图21②



图21③

要点：抱臂、踏跳、转体、里合腿等环节要协调一致。击响要短促有力。

（四）外摆莲（以右外摆莲为例）：

右脚向前一大步，右臂后摆，左臂屈于胸前；身体右转（图22①）。重心前移，左腿向上、向右弧形跨摆，右脚蹬地，身体腾空；同时两臂经下向前上方摆起，在头上方，右手背与左手心相击（图22②）。身体继续向上、向右后旋转，在腾空最高点，右腿伸直，脚面绷平，向右横摆；同时，左、右手依次拍击右脚面，眼向右转视（图22③）。



图22①



图22②



图22③

要点：上步时要向右侧迈出，上体向右侧倾，左腿斜跨要带动右腿外摆腾空，右腿外摆要高于腰，击拍要准确响亮。