

少林紅拳

王西乾 整理

少林红拳

王西乾 整理

人民体育出版社

少 林 红 拳

王西乾 整理

人民体育出版社出版

北京联华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 50千字 3印张

1984年10月第1版 1984年10月第1次印刷

印数：1—488,000册

统一书号：7015·2188 定价：0.34元

责任编辑：解守德

前 言

由嵩山少林寺而得名的少林武术，是我国流传最广、影响最大的武术流派之一。它始于北魏，兴盛于隋、唐、宋三代，历代不断有所发展，支脉繁衍，遍及全国各地。

红拳是少林拳术之一，它又分大红拳和小红拳。本书所介绍的两个红拳套路为嵩山少林寺最末一代武僧释得根晚年在河南登封县——少林寺所在地所传授。释得根幼年出家，入少林寺习武，常年不辍，对少林武术有较深的造诣。他的学生较多，本人是从学者之一。现将释得根老师生前所传授的大、小红拳整理出来，以飨读者。

本人习武日浅，理解不深，整理时谨遵拳套的原有风貌。未作改动，请武林行家教正。

目 录

少林红拳的特点·····	(1)
--------------	-----

小 红 拳

(一) 动作名称·····	(4)
(二) 动作图解·····	(6)
(三) 动作路线示意图·····	(35)

大 红 拳

(一) 动作名称·····	(38)
(二) 动作图解·····	(41)
(三) 动作路线示意图·····	(88)

少林红拳的特点

少林武术是少林拳、械的统称。少林红拳是少林拳术中的基本功势拳套。它包括小红拳和大红拳，其中小红拳一节，大红拳三节。

少林红拳的特点是：动作朴实，结构严谨，攻防严密，善攻善守，刚中带柔，柔中有刚，刚柔相济。

套路动作的运行路线是直来直往，进退、起落、转侧，均在一条直线上，而且一拳一掌都要求臂部处于微曲状态，即俗语说的“曲而不曲，直而不直”。

在攻防运用上，善打近身战。防中有打，打中有防，发挥身体各关节的作用。其技法采取虚实并用，声东击西。出手要求稳、准、狠、疾；同时又要始终保持头脑清醒，以适应灵活多变的战术需要。

力量的运用要灵活而富有弹性。讲究身以滚而起，手以滚而入，身进脚手随，上下合一，力达击点。

从实战出发是少林拳的技法主旨，因此在步法上较多地运用小弓步、小马步（四平马步）。

少林大红拳架势高，动作舒展、美观，多用明劲；而小红拳架势稍低，劲力短促、稳健，以掌法为主，多用暗劲，刚柔相济。

上述特点表明，少林红拳既是较为简易的基础拳套，又是少林拳术入门的非常吃功夫的拳套。它要求势势工整，方法准确，必须千锤百炼，方能准确熟练地掌握拳术的风格、

特点和动作要领。

在练习过程中除要狠抓功架外，要特别注重桩功练习。要遵照循序渐进的原则。练习的强度要根据每个人的具体情况灵活掌握，不能急于求成，不能时续时断。功夫不负有心人，只要持之以恒地进行锻炼，就能收到明显的效果。

小
红
拳

(一) 动作名称

第 一 段

- | | |
|---------|-----------|
| 1. 预备式 | 11. 斜型 |
| 2. 怀中抱月 | 12. 压手缩身 |
| 3. 白云盖顶 | 13. 劈腿 |
| 4. 上步推掌 | 14. 斜型 |
| 5. 抱手束身 | 15. 蹲桩掠手 |
| 6. 上步推掌 | 16. 猛虎大张嘴 |
| 7. 转身扳手 | 17. 左云顶 |
| 8. 上步推掌 | 18. 右云顶 |
| 9. 转身碰腿 | 19. 七星 |
| 10. 外摆莲 | |

第 二 段

- | | |
|-------------------|-----------|
| 20. 单鞭 | 26. 原地推掌 |
| 21. 接手束身 | 27. 平掌退两步 |
| 22. 跟步抢手 | 28. 转身扳手 |
| 23. 旋风脚 | 29. 上步推掌 |
| 24. 冲天炮 | 30. 转身碰腿 |
| 25. 蝎子尾、猛虎大张
嘴 | 31. 单拍脚 |
| | 32. 左盘肘 |

- 33. 压手缩身
- 34. 劈腿
- 35. 右盘肘
- 36. 蹲桩掠手

- 37. 猛虎大张嘴
- 38. 左云顶
- 39. 右云顶
- 40. 七星

第 三 段

- 41. 单鞭
- 42. 接手束身
- 43. 跟步抢手
- 44. 单拍脚
- 45. 右推掌
- 46. 左推掌
- 47. 右推掌
- 48. 左拍脚
- 49. 左推掌
- 50. 右推掌
- 51. 左推掌

- 52. 海底捞月
- 53. 聚手炮
- 54. 顶心锤
- 55. 提膝抢拳
- 56. 下阴锤
- 57. 滚手缩身
- 58. 起身推掌
- 59. 云顶聚手炮
- 60. 五花坐山
- 61. 收势

(二) 动作图解

第一 段*



图 1



图 2

1. 预备式

身体直立，两脚平行开立与肩同宽，两手握拳抱于腰间；眼向前平视(图 1)。

2. 怀中抱月

两拳变掌于腹前相叠，右掌在上，左掌在下；眼向前平视(图 2)。

3. 白云盖顶

左掌内旋下移贴于左腿外侧，掌心向外；右掌向外、向上举至前额上方亮掌。同时摆头向左平视(图 3)。

4. 上步推掌

左脚向左迈出半步，成半马步；同时左掌向上，右掌经体前



图 3

• 图中所示路线，上下肢运动路线均用左虚右实表示，箭尾为起点，箭头为止点。

向下与右掌于腹前叉叠，掌心向上；眼看左手(图4①)。

右脚蹬地合胯成左弓步；同时左掌经胸前立掌向前推出，指尖与鼻同高，右掌收于腰间；眼向前平视(图4②)。

要点：转腰蹬地合胯，力达掌沿。

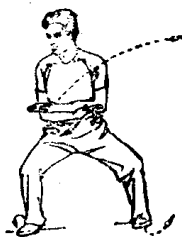


图4①

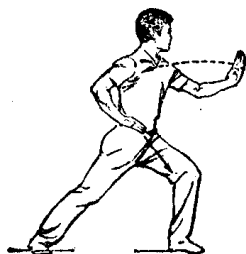


图4②

5. 抱手束身

右掌向左膝内侧斜下方插出，掌心向前；左掌立掌收于右肩前，掌心向外；眼看右掌(图5①)。



图5①



图 5 ②

左腿蹬地，身体后移右转成丁步；右掌抓握成拳，并上拉屈臂叠肘于右胸前，拳心向内；左掌同时向下，经左膝前抓握成拳贴于左腿外侧，拳心向后；眼向左平视(图 5 ②)。

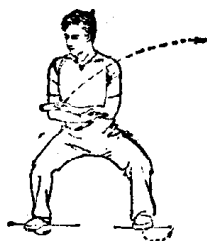


图 6 ①

6. 上步推掌

左脚向左迈出半步成马步；同时两掌于腹前交叉，左上右下。眼视左手(图 6 ①)。

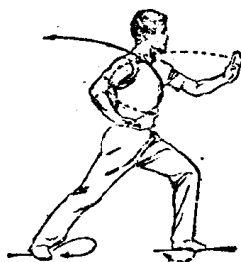


图 6 ②

右腿蹬地合胯成左弓步；同时左掌经胸前向前推出，右掌收回腰间，眼向前平视(图 6 ②)。

7. 转身扳手

身体由右后转，右脚回收再上步成右弓步；与转身同时，左掌向内经体前，右肩外侧向下立圆划弧收回腰间；右掌由内向上经体前向外，以肘为轴翻腕用掌背前击，四指分开，掌心向内，高与眼齐；眼向前平视(图7)。

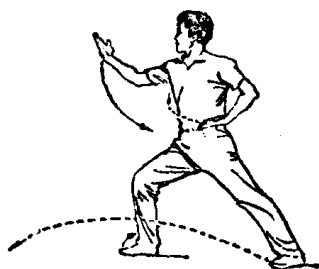


图 7

8. 上步推掌

上左脚成半马步；同时两掌于腹前交叉；左上右下；眼视左掌(图8①、8①附)。

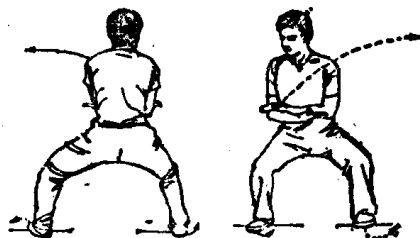


图 8①

图 8①附

右腿蹬地合胯成左弓步；同时左掌经胸前向前推掌，右掌收于腰间。眼向前平视(图8②)。

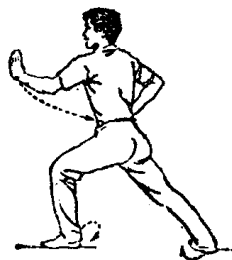


图 8②

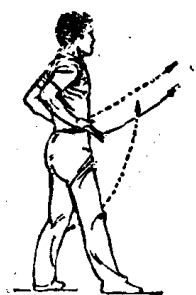


图 9

9. 转身碰腿

身体由右后转；同时左掌收于腰间；眼向前平视(图 9 ①)。



图 9 ②

上动不停。左腿提膝上顶；同时两掌翻腕向下，贴左腿面向前搓出；眼向前平视(图 9 ②)。

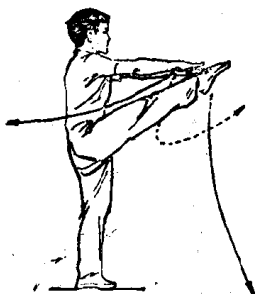


图 10

10. 外摆莲

左脚前落，右腿挺膝绷脚面内扣，向身体左上方踢出，向右摆击两掌；两掌配合摆腿于体前由内向上向外划一立圆小弧，与脚面相击；眼看两掌(图 10)。

11. 斜型

右腿继续外摆、向前落成右弓步；上体向右拧转，同时两掌变拳合肘于胸前，掌轮相接，拳心向上；随即两臂内旋向前后撑击，拳心向下，拳眼相对，力达拳轮；眼向前平视(图 11)。



图 11

12. 压手缩身

身体左转收右腿成右丁步；右臂随转体屈臂屈腕，向上移至右肩上方，经右胸前向下插于右腿外侧，拳心向后；左臂外旋向下向内经腹前上挂于左胸前，屈肘贴肋，拳心向里；眼向右平视(图 12)。



图 12

13. 劈腿

身体右转 90°，右脚上半步，右拳收回腰间；左腿挺膝绷脚面向前上踢摆，同时左拳向前向下，经左腿外侧向后，以拳背下劈；眼向前平视(图 13)。

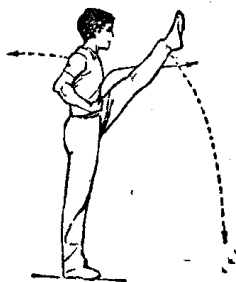


图 13



图 14

14. 斜型

左脚前落成左弓步；腰向左拧，两臂屈肘向内合抱于胸前，拳心向上；随即两臂微屈向前后横击，右前左后，力达拳轮；眼向前平视(图 14)。



图 15①

15. 蹲桩掠手

两拳变掌，向下合抱落于左膝外侧，掌心均向上；随手型变化腰微右转成马步；眼视两掌(图 15①)。



图 15②

下肢不动。身体继续右转，两掌随之右掠于体前；眼看两掌(图 15②)。