

中国拳术与气功丛书

稀有双兵器套路精选

宁震 编著



中国书店出版社

中国拳术与气功丛书

稀有双兵器套路精选

宁 震 编著

中国书店出版社

一九八七年·北京

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了挖掘整理我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了《中国拳术与气功丛书》。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，祛病延年大有裨益。

本书介绍了“五子阴阳锤”、“子母鸳鸯点穴凿”、“元霸双锤”、“乌纱双棒”、“双头蛇”五个双兵器套路。其套路动作严谨，节奏分明，神形兼备，气势奔放，可供武术爱好者学习参考。

中国拳术与气功丛书 稀有双兵器套路精选

宁 震 编著

中国书店出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

三河印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张7 字数154千字

1987年12月北京第1版 1987年12月 第1次印刷

印数1—5000册

ISBN7—5050—0036—5/G·9

定价：1.80元

统一书号：7271·183

前 言

武术作为传统体育项目，是我国宝贵文化遗产之一。它历史悠久，渊源流长，拳械繁多。武术兵器中有：刀、枪、剑、戟、斧、钺、钯、叉等，素有“十八般武艺”之说。这些兵器既有长、短之分，又有单、双之别。双兵器的采用，自古以来为习武者所重视。以双兵器驰名疆场者，历代不乏其人，如李元霸、岳云的双锤，李逵的双斧，秦琼的双铜等，他们均使用双兵器而南征北战，至今仍为人们所颂扬。随着社会的发展，现代的人们已把双兵器作为锻炼身体、培养意志、陶冶性情、增进健康的工具了。

双兵器与单兵器是同类不同艺，或同艺不同技。虽然双兵器在练习过程中，对双兵器的配合、身械的协调要求比单械要高，难度也大，但对培养人体的灵活协调，促进身体的健康，要比单兵器具有更高的实用价值。

自1982年全国武术工作会议以来，我国群众性的武术活动有了蓬勃的发展。为了进一步挖掘武术这一宝贵文化遗产，各地先后出版了不少有关书籍，供广大武术爱好者阅读和参考。但是，这些书籍中，拳术套路为多，器械套路较少，而双兵器则更少。为此，我们搜集整理了“子母鸳鸯点穴凿”、“五子阴阳锤”、“双头蛇”、“乌纱双棒”、“元霸双锤”等五个套路，以供武术爱好者阅读和练习。

在这五个套路中，“五子阴阳锤”为太极门轻易不外传的稀有双短兵器。它套路严谨，内容丰富，动作小巧紧凑，

节奏分明，快慢相间，步法敏捷，进退有序，上下相随，神形兼备，别具一格；“元霸双锤”，粗犷豪壮，迅疾凶猛，刚劲有力，步灵身活；“子母鸳鸯点穴凿”，舞练起来，小巧灵活，转换跳跃，翻飞如云，变化丛生；“双头蛇”舞练起来，气势奔放，吞吐自如，飘洒大方，势如游龙；“乌纱双棒”，具有上下翻飞，刚劲有力，凶猛快迅，灵活多变的特点。在这些套路中，既有适合青壮年锻炼的套路，也有便于中老年和女同志习练的套路。

在整理编写过程中，我们曾得到武术界老前辈和同道崇寿永、李恩波、韩子尧、年明亮、俞国勇、陈晓帆等同志的大力协助，在此一并表示感谢。

由于时间仓促、水平所限，错漏难免，尚望武术同仁予以指正。

宁 震

目 录

第一章 五子阴阳锤

- 第一节 五子阴阳锤简介…………… (1)
- 第二节 五子阴阳锤锤谱…………… (3)
- 第三节 五子阴阳锤动作说明…………… (4)

第二章 子母鸳鸯点穴谱

- 第一节 子母鸳鸯点穴谱简介…………… (67)
- 第二节 子母鸳鸯点穴谱谱…………… (68)
- 第三节 子母鸳鸯点穴谱动作说明…………… (69)

第三章 元霸双锤

- 第一节 元霸双锤简介…………… (125)
- 第二节 元霸双锤锤谱…………… (126)
- 第三节 元霸双锤动作说明…………… (127)

第四章 乌纱双棒

- 第一节 乌纱双棒简介…………… (149)
- 第二节 乌纱双棒棒谱…………… (150)
- 第三节 乌纱双棒动作说明…………… (151)

第五章 双头蛇

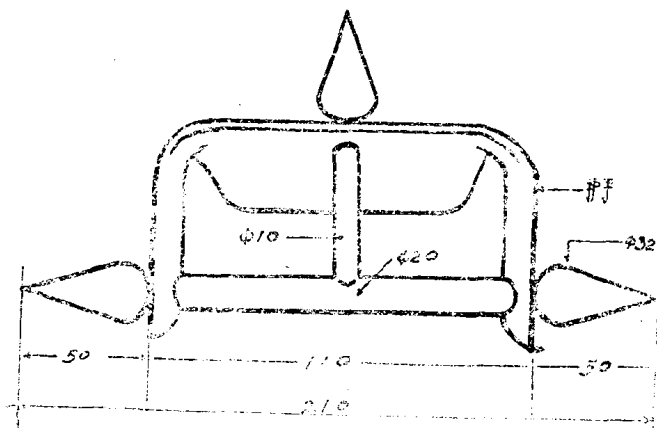
- 第一节 双头蛇简介…………… (194)
- 第二节 双头蛇枪谱…………… (195)
- 第三节 双头蛇动作说明…………… (195)

第一章 五子阴阳锤

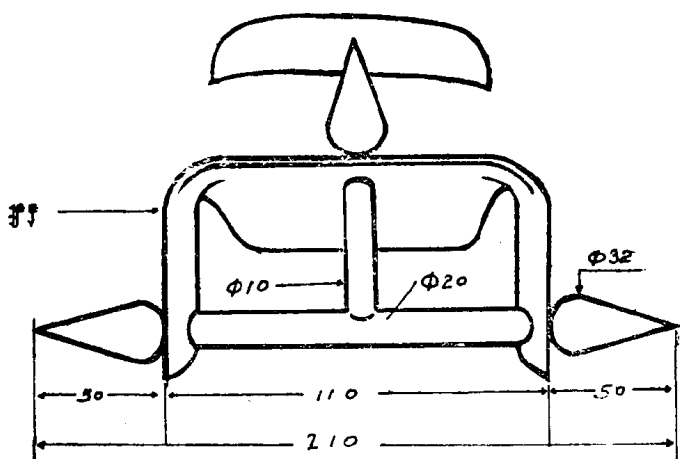
第一节 五子阴阳锤简介

五个阴阳锤是太极门轻易不外传的稀有双短器械，由太极拳前辈杨班侯先生秘传给太极拳名家田兆麟老师，田老师又传给其外甥崇寿永，由崇寿永老师承继而传入安徽蚌埠。幸喜在崇师去世前把此套路传了下来，得以保存流传于世。

五子阴阳锤，形似手扣，由锤身、锤头、月牙、护手组成。小巧玲珑，便于携带，阳锤的正面为小圆锥体锤头，阴锤正面为小圆锥体的锤头上镶一小月牙。锤身两头各镶一个小圆锥体的锤头，加上阳锤正面的一个锤头共五个。故称：“五子阴阳锤”。（右手持阳锤，左手持镶月牙的阴锤）。另外，在两小臂上分别佩戴用五个竹板组成的护臂。



图A（一）五子阴阳锤



图A (二) 五子阴阳锤 (月牙)

五子阴阳锤的套路结构和内容，基本上和杨氏太极拳相似，但在一些地方作了适当增减。特点是：圆活小巧紧凑，节奏分明，快慢相间，步法敏捷，进退有序，腰为主宰，以腰带臂，以锤带身，身器协调，内外相合，上下相随，神形兼备，别具一格。

主要技法有：崩、刺、点、压、带、挂、截、格等。

主要步型有：弓、马、仆、虚、歇、丁、平衡等。

主要步法有：上、退、跟、撤、盖、插、跳、摆、扣、碾等。

主要腿法有：分、蹬、点、踢、蹚、采、前扫、跳跃等。

五子阴阳锤运动量较太极拳为大，具有较好的防身健体作用。它既适合中老年人练习，也适合青少年锻炼。

第二节 五子阴阳锤锤谱

预备势

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 起势 | 23. 转身撇身捶 |
| 2. 揽雀尾 | 24. 进步搬拦捶 |
| 3. 单鞭 | 25. 单鞭 |
| 4. 提手上势 | 26. 云手 |
| 5. 白鹤亮翅 | 27. 单鞭 |
| 6. 左搂膝拗步 | 28. 高探马 |
| 7. 白鹤亮翅 | 29. 右分脚 |
| 8. 左右搂膝拗步 | 30. 左分脚 |
| 9. 白鹤亮翅 | 31. 转身右蹬脚 |
| 10. 左搂膝拗步 | 32. 左右搂膝拗步 |
| 11. 搬拦捶 | 33. 搂膝栽捶 |
| 12. 如封似闭 | 34. 转身右蹬脚 |
| 13. 十字手 | 35. 左伏虎 |
| 14. 抱虎归山 | 36. 右伏虎 |
| 15. 肘底捶 | 37. 右蹬脚 |
| 16. 倒卷肱 | 38. 双峰贯耳 |
| 17. 斜飞式 | 39. 右蹬脚 |
| 18. 提手上势 | 40. 转身右蹬脚 |
| 19. 白鹤亮翅 | 41. 搬拦捶 |
| 20. 搂膝拗步 | 42. 如封似闭 |
| 21. 海底针 | 43. 十字手 |
| 22. 闪通臂 | 44. 横单鞭 |

- | | |
|----------------|----------|
| 45.野马分鬃 | 63.进步搬拦捶 |
| 46.揽雀尾 | 64.单鞭 |
| 47.单鞭 | 65.云手 |
| 48.左右玉女穿梭(四斜角) | 66.单鞭 |
| 49.左右顾打 | 67.高探马 |
| 50.单鞭 | 68.跟步穿捶 |
| 51.云手 | 69.转身蹬脚 |
| 52.单鞭 | 70.指裆捶 |
| 53.下势 | 71.上步揽雀尾 |
| 54.左右金鸡独立 | 72.单鞭 |
| 55.倒卷肱 | 73.下势 |
| 56.斜飞式 | 74.上步七星 |
| 57.提手上势 | 75.退步跨虎 |
| 58.白鹤亮翅 | 76.转身扫腿 |
| 59.搂膝拗步 | 77.左右顾打 |
| 60.海底针 | 78.转身蹬脚 |
| 61.闪通臂 | 79.搬拦捶 |
| 62.转身搬身捶 | 80.如封似闭 |
| | 81.并步收势 |

第三节 五子阴阳锤动作说明

预备势

开步直立，两脚平行，与肩同宽，脚尖向前，头正颈直，下颌内收，两肩松垂，含胸拔背，小腹内收，两臂自然下垂，双手握垂依靠于大腿旁，全身放松，精神集中，神态

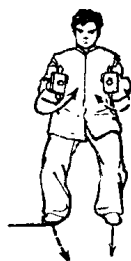
自然；目视前方（图A—1）。



图A—1

1. 起势

①两膝微屈下蹲成高马步；同时，两小臂由下向前上举至体前，高与胸平，两手心相对，拳眼向上，两小臂与地面平行；目视前方（图A—2）。



图A—2

②接上动，重心移至右脚，左脚向前进一步，右脚随之向前迈出一步成高马步；同时，两小臂下沉向后微收至腰间再向上、向前划弧，举至体前，高与胸平，两手心相对，拳

眼向上，两小臂与地面平行，目视前方（图A—3）。



图A—3

要点：

屈膝高度要因人而异，一般说来，不要过低。屈臂与下蹲，上步分出锤，要同时完成，协调一致。

2. 揽雀尾

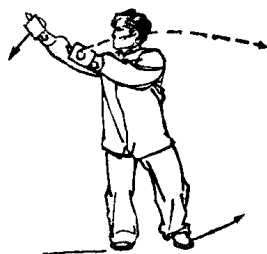
①两臂下沉向后微收，左臂内旋、右臂外旋，边旋转边回收由前向后、向左、向前划平圆，举至右前上方，右手高与肩平，左手依附于右肘旁，重心随两臂旋转移至右脚上，目视两锤（图A—4）。



图A—4

②上动不停，重心由右脚移至左脚，再由左脚移至右

脚，左脚收至右脚旁，成丁步；同时，两臂由右向左、向后、再向右前方划平圆，伸至右前上方，右手心向上，左手心向下，两拳眼斜向右前上方，右手高与肩平、左手依附于右肘旁，目视两锤（图A—5）。



图—A5

要点：

两臂划平圆时，要以腰带臂，圆活协调。

3. 单鞭

①上动不停，左脚向左前方迈出一大步，成弓步；同时，左臂外旋由右向左经面前划弧，至身体左侧时再内旋向左前方伸出，高与肩平，拳心向下，拳眼斜向右；右臂内旋落于右肩斜上方，高与耳平，拳眼向上，手心斜向前；目视左锤（图A—6）。



图A—6

要点：

上体保持正直、塌腰，两肘要下垂，左肘与左膝上下相对，双肩要松沉。

4. 提手上势

接上动，重心移至右脚，左脚脚尖内扣，随之重心再移至左脚，右脚提起落于体前成虚步；同时，右臂内旋由前向右、向后、向下、向前划立圆举至体前，高与胸平，拳心向左，拳眼向上；左臂外旋由左向右划弧落于体前，依附于右肘旁，拳心向右，拳眼向上；目视前方（图A—7）



图A—7

要点：

在移动重心时，上体要保持正直平稳，不可左摇右晃。

5. 白鹤亮翅

①上动不停，上体左转，以右脚跟为轴，脚尖内扣，重心移于右腿，左脚向前迈出半步，随之右脚再跟进半步，左脚再稍向前移，脚尖点地，成左虚步；同时，右臂内旋，锤由前向上经耳旁再向前下划弧至裆部时，右臂外旋，右锤再向上划弧举至体前，高与肩平，拳心向内，拳眼向上；左臂内

旋，左锤由右向左划弧至左胯旁，臂外旋左锤向右向上划弧带至胸前。拳心向内，拳眼向上，目视前方（图A—8①、图A—8②）。



图A—8①



图A—8②

要点：

转体时，上体保持端正，注意缩胯收臀，膝部不要过于内扣或外散。

6. 左搂膝拗步

①上动不停，上体向右转体，左脚提起向后微移脚尖点地，右臂内旋向上、向后划弧落至右额上方，掌心向内，拳眼斜向后上方；左臂随转体屈收于胸前，拳心向内，拳眼向上；目视右锤（图A—9）。



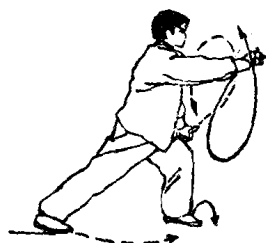
图A—9

②上体左转，左脚向前迈出一步；重心前移成左弓步；

同时，左臂内旋左锤经左膝前向左划弧，按于左胯旁，拳心向内，拳眼向前，右臂屈收锤经耳侧向前推出，落于体前，拳心向下，拳眼向左，高与肩平，目视右锤（图A—10、图A—11）。



图A—10



图A—11

要点：

冲锤时，注意向前顺肩，沉肩坠肘，弓步时，膝盖要与脚尖上下垂直，不能超脚尖。

7. 白鹤亮翅

重心前移至左脚，右脚跟进半步落实，随之左脚提起，脚尖稍前移点地成虚步，同时，两臂内旋左臂由下向上至胸前，右臂由前向后、向下、再向上举至体前，右手高与鼻平，左手高与胸平，两手心皆向内，两拳眼皆向上；目平视前方（图A—12①、图A—12②）。



图A—12①



图A—12②

3. 左右搂膝拗步

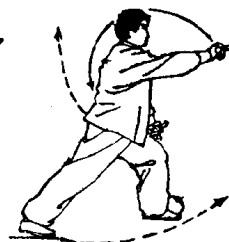
①动作同“左搂膝拗步”，（图A-13、图A-14、图A-15）。



图A-13

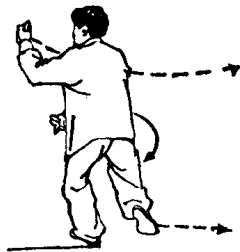


图A-14



图A-15

②动作同“左搂膝拗步”，唯动作左右相反（图A-16、图A-17）。



图A-16



图A-17

③动作同6.“左搂膝拗步”（图A-18、图A-19、图A-20）。



图A-18



图A-19



图A-20