

39-282
ZYX

梅花堂柳葉

周永祥

編著



梅 花 螳 螂 拳

周永祥 编著

科学普及出版社广州分社

梅 花 螳 螂 拳

周永祥 编著

科学普及出版社广州分社出版

广州市应元路大华街兴平里3号

广东粤北印刷厂印刷

广东省新华书店发行

开本：787×1092毫米1/32 印张：2.75 字数：59千字

1985年5月第一版 1985年5月第一次印刷

印数：1—96,000册 统一书号：7051·60341

定价：0.44元

前 言

螳螂拳是我国武术的一个拳系，在山东省一带流传很久，尤以牟平、莱阳、烟台等地为甚。据传是宋代王朗所创，称为短打拳。追溯更远一点，据马王堆出土文物导引图中三十二图有“螳螂手”的记载。本拳究创何时，说法不一，留待考证。

螳螂拳分为梅花螳螂、七星螳螂、太极螳螂等。其主要套路有蹦步、拦截、偷桃、摘耍、八肘、翻车、梅花路、扑蝉等多种。勾漏（搂）采挂，挨帮挤靠是螳螂拳的基本击技方法，其身形要求：五膀三节进。五膀是起膀、压膀、侧身调膀、扭腰活膀、摇头晃膀；三节进是上三节、肩、肘、手，下三节膀、膝、足。粘手而入即为进，挺身而回即为退，凡进退均有“招”法。螳螂拳要求快而有力，切忌徒而无章。

梅花螳螂拳是由一口气完成几个动作（几个手法步点），好象几片花瓣拼成一朵梅花而得名。本书编入的“梅花路”

“扑蝉”及“拦截”套路，皆属于梅花螳螂拳种。为了便于说明，改为分解动作，但动作掌握熟练后，要立即把动作连贯起来。这样就要求初学者耐心勿躁，循序渐进，以求达到强筋骨，增知识，调感情，强意志的目的。

挖掘祖国宝贵的文化遗产，为四化建设服务，是武术工作者的职责。本书是1976年春在广东省第二轻工业厅洪亮同志的启发和鼓舞下开始动笔的。近十年来几经易稿，才得以完

成，由于水平所限，可能挂一漏万，望武林前辈、广大武术工作者、武术爱好者勿吝指正。

本书在编写过程中始终得到洪亮同志的热情帮助，山东省武术队周永福教练，山东师大王秀珍老师，山东师院体育系周梅五、姜周存老师也给予了大力的协助，在此一并致谢。

编著者

1985年3月

目 录

一、梅花路·····	(1)
二、拦 截·····	(22)
三、扑蝉一路·····	(39)
四、扑蝉二路·····	(56)
附录：螳螂拳手型、步型·····	(80)

一、梅 花 路

动 作 名 称

预备式

- 一、并步站立
- 二、按掌

第一段

- 一、螳螂双封手
- 二、左封右秘肘
- 三、缠龙护眼打
- 四、左擒右蹬踢
- 五、霸王摘盔
- 六、擒发挫咀巴
- 七、双叫双绑肘
- 八、左封右崩点
- 九、偷展磨盘打中堂
- 十、凤凰三点头
- 十一、临行鸳鸯脚
- 十二、转身回马鞭

第二段

- 十三、右采迎面圈
- 十四、格肘至膝
- 十五、挨捶
- 十六、反阳掌

十七、偷展打右阳

十八、左采迎面圈

十九、格肘至膝

二十、偷展打中堂

二十一、缠龙锁口撩阴脚

二十二、劈开中门压顶

二十三、双封右使闭门脚

二十四、转身左崩拳

第三段

二十五、孤雁出群点双睛

二十六、起膝格肘

二十七、起身护眼下扫裆

二十八、偷展磨盘打中堂

二十九、白鹤亮翅两边招

三十、粘手而入擒身旁

三十一、左封右圈捶

三十二、双封锁口左搓捶

三十三、缠边过耳鸳鸯脚

三十四、进步双帮肘

第四段

三十五、退步翻车

三十六、进步轱辘靠

三十七、左纫针

三十八、右纫针

三十九、左擒右蹬踢

四十右、提膝双分闭手

四十一、左提膝双分闭手

四十二、鸳鸯脚

四十三、转身闭手

四十四、螳螂双封手

收式:

一、并步按掌

二、还原

动作说明

预备式

并步站立: 两臂自然下垂, 两掌垂于两侧, 看前方 (图 1)。



图 1



图 2

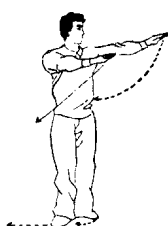


图 3-1



图 3-2

按掌: 两臂外旋稍屈, 使掌心由前向上, 再翻转向下平按, 指尖向前, 看左方 (图 2)。

第一段

一、螳螂双封手

身体稍左转, 两臂随转体摆于左方, 右掌与左肩平, 左

掌与面齐，掌心均向下，看左前方（图3—1）。

接上动，身体稍右转，右腿后退一步成左虚步；同时两掌变勾手刁捋于身前，左勾在前高与眼平，右勾顶与肩平，右肘贴胸前，看前方（图3—2）。

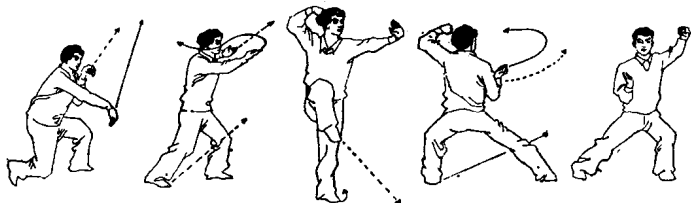


图 4

图 5—1

图 5—2

图 6

图 6 附图

二、左封右秘肘

身体稍右转，左勾手成掌从上向左耳侧刁捋成斜勾手；同时身体左转，左脚前移成戳脚步，右勾手随之向左膝前直臂冲出正勾手，看右勾手（图4）。

三、缠龙护眼打

身体立起稍左转，两勾手变掌，右臂外旋掌心向上，左掌心向前，看前方（图5—1）。

接上动，身体右转，右臂内旋成右勾手后带至右耳侧，右腿屈膝提起，脚尖下垂；同时左掌向左前方推出横掌，掌心向前，看左前方（图5—2）

四、左擒右蹬踢

身体左转，左手握拳拉于左上方，拳眼向下，右勾变仰

掌随转体砍于胸前，左腿半蹲，同时右脚向右落地，腿蹬直，脚尖里扣成横裆步，看右方（图6）。



图 7



图 8



图 9—1

五、霸王摘盔

身体右转，右臂内旋，掌向外屈肘后捋架于右上方，同时左腿屈膝提起，脚尖下垂，左拳变掌随转体由下、向前、向上直臂平托成仰掌与肩平，看左掌（图7）。

六、擒发挫下巴

左脚前落成戳脚步，右臂前伸掌心向下，左掌收至右臂下，两掌随之猛力下按，右掌与眼平，左掌心向上，肘贴胸部，看前方（图8）。

七、双叫双帮肘

右臂外旋掌心向后，左臂内旋掌心向下，左腿立直，右腿屈膝提起脚尖下垂，随之两臂前伸，右掌与眉齐，左掌置右肘内侧，看前方（图9—1）。

右脚前落成戳脚步，同时身体稍右转，两掌均变拳，左拳按于右小臂内侧，右小臂随之内旋向前推出，两拳心均向

下，看右臂（图9—2）。

八、左封右崩点

身体稍起，左拳变掌按于右肘外，右脚前移成戳脚步，右臂随之从左臂内向上，向右前方反击，拳心向上，左掌按于右肘下，看右前方（图10）。



图9—2



图10

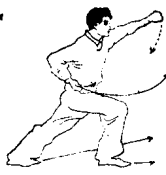


图11—1

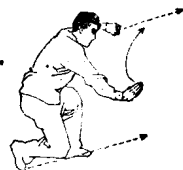


图11—2

九、偷展磨盘打中堂

身体立起，右脚前移稍右转，左手握拳顺右臂下向左前方直臂伸出，拳眼向下；同时右拳收腰侧，拳心向上，看左前方（图11—1）。

接上动，左脚向前上步，右脚前带成戳脚步；同时左臂屈肘架于左上方，高与头平，拳眼向下，右拳变掌随之向左前方推出，掌指斜向上，看前方（图11—2）。

十、凤凰三点头

身体稍右转，前上右弓步，右掌向前上采捋握拳收于右耳侧，拳眼向下，同时向前冲出左拳，拳心向下，看前方（图12—1）。

身体左转，重心左移成右虚步，左拳收于左耳侧，拳眼向下；同时右拳向右下冲出反拳，拳心向后，拳眼斜向下，看右拳（图12—2）。

身体右转，右脚稍前移成戳脚步；同时左拳变掌按于右肘外，右拳随之由左臂内向前方反击拳，拳心斜向上，左掌按于右肘下，看右前方（图12—3）。

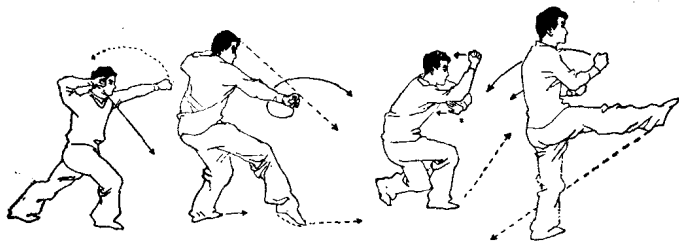


图12—1

图12—2

图12—3

图13

十一、临行鸳鸯脚

身体左转立起，右臂屈肘收于胸前，左掌变拳扶于右小臂内，重心移至左腿，身体稍左倾，右腿伸直绷脚面，向右前方踢出，看右前方（图13）。

十二、转身回马鞭

身体左后转，右脚落至左脚前；同时两臂在腹前交叉，右拳在外，两拳心均向内，看右拳（图14—1）。

接上动，身体稍后仰，右臂从下向上、向右绕环一周，左臂由下向左、向前上划弧，左拳在上，右拳在下；同时上左步成戳脚步，左臂屈肘上架，拳眼向下，右拳随之向左横

击，拳心向上，小臂要平，看前方（图14—2）。

第 二 段

十三、右采迎面圈

右拳内旋成掌向右采捋变拳架于右上方，同时身体立起，前上右步脚尖外展，左臂后落伸直，拳心向后，看前方（图15—1）

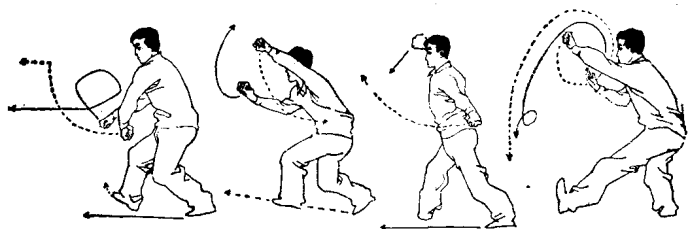


图14—1

图14—2

图15—1

图15—2

接上动，左脚前上步成翘脚步，左臂随之从后经左向前上方轮拳反击，拳眼向下高与头平，左拳变掌扶于左小臂内侧，看左拳（图15—2）

十四、格肘至膝

左脚前移，右掌按于左肘外，随之从下由左臂内按于左小臂上，同时左腿半蹲成戳脚步，左臂成横肘下压于膝前，

拳心向下，看左小臂（图16）。

十五、楔捶

身体稍立起，上右翘脚步；同时左拳变掌向前推出立掌，右掌变拳随之向后经头上方向前直臂冲出，拳心向外，拳眼向下，高于肩平，左掌扶于右肘内侧，看前方（图17）。

十六、反阳掌

身体稍立起，右脚前移成戳脚步；同时左掌按于右肘外，右拳变掌向上，从左臂内向前上反击，掌心向上，高与眼平，看前方（图18）。

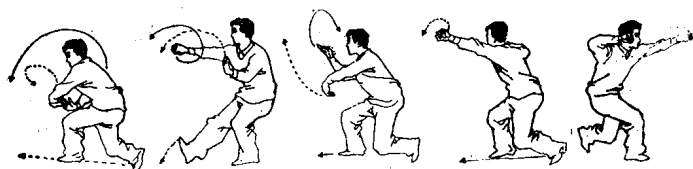


图16

图17

图18

图19

图19附图

十七、偷展打右阳

身体稍右转，右脚前移，右臂内旋，掌心向前向右作拨手握拳屈肘后带于右耳侧，拳眼向下；同时左掌变拳经左向上划弧反击，拳心向外，高与眉齐，看左拳（图19）。

十八、左采迎面圈

身体立起，左掌变拳向上采捋握拳上架；同时前上左步，

脚尖外展，右拳随之后落，臂伸直，拳心向后，看前方（图20—1）。

接上动，上右翘脚步，右臂随之从后经右向前抡臂反击，拳眼向下与头平；同时左拳变掌扶于右腕部，看前方（图20—2）。

十九、格肘至膝

右脚前移，左手按于右肘外，随之从下经右小臂内扶于右腕部；同时右腿半蹲成戳脚步，右臂横肘下压至膝前，拳心向下，看右拳（图21）。



图20—1

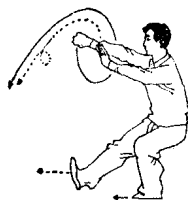


图20—2

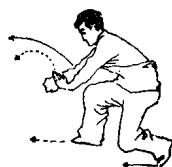


图21

二十、偷展打中堂

身体立起，左手按于右肘外，右脚前移成戳脚步；同时右手变掌从左臂内向右前反击，掌心向上，高与眼平，看前方（图22—1）。

身体稍右转，左手握拳顺右臂向左方屈肘上架，拳眼向下；同时上左步成戳脚步，右掌随之向左前方推出横掌，看前方（图22—2）。

二十一、缠龙锁口撩阴脚

身体稍立起，左拳变掌外旋落于胸前，掌心向上，同时右掌穿于左腕上，掌心向下，看两掌（图23—1）。

接上动，两腕部贴紧，左臂内旋，右臂外旋，两掌心斜相对，右手在下，看两掌（图23—2）。

上动不停，右掌变拳架于右耳侧，拳眼向下，左掌随之前向左前方推出横掌，掌心向前，高与肩平；同时左腿立直，右脚绷脚面面向前弹踢，看前方（图23—3）。

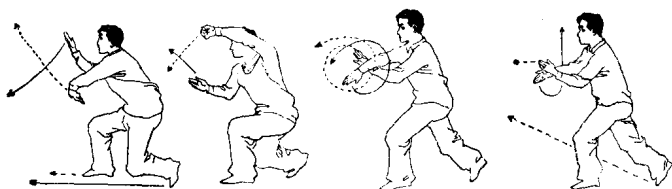


图22—1

图22—2

图23—1

图23—2

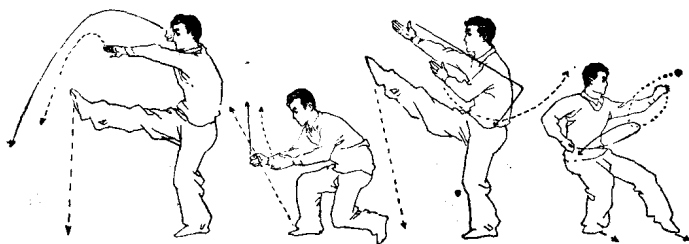


图23—3

图24

图25

图26

二十二、劈开中门压顶

右脚前落成戳脚步，右拳随之向前抡臂至膝前，左手扶

于右小臂内侧，看右拳（图24）。

二十三、双封右使闭门脚

身体立起，重心左移，左手成掌，两掌由胸前向右上打出，掌指斜向上；同时左腿立直，右腿绷脚面向前方踢出，高与腰平，看右前方（图25）。

二十四、转身左崩拳

右脚前落地，左后转体，右掌按于左肘外，左脚后移成虚步；同时左拳经右臂上向左前方反崩拳，拳眼向上，高与肩平，右掌变拳收于腰侧，看左前方（图26）。

第三段

二十五、孤雁出群点双睛

身体稍起，右脚向右前移步，两拳变掌，左掌按于胸前；同时右掌向前、向左，继向右平搂握拳于腰侧，拳心向上，成左虚步，左手随之向前穿出俯掌，掌心向下（中指与食指并拢，拇指与无名指、小指均下压），看前方（图27）。



图27



图28—1



图28—2

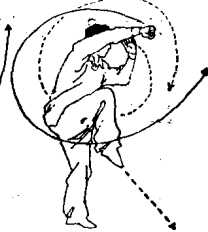


图29—1