

洪洞通背拳教程

侯介华 刘 剑 樊汉武◎著



化学工业出版社

洪洞通背拳教程

侯介华 刘 剑 樊汉武◎著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

洪洞通背拳教程 / 侯介华, 刘剑, 樊汉武著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-122-23606-7

I. ①洪… II. ①侯…②刘…③樊… III. ①通背拳—教材
IV. ①G852.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 072242 号

责任编辑: 刘亚军 张 赛
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 三河市延风印装有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张 $10\frac{1}{2}$ 字数 286 千字
2015 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 46.00 元

版权所有 违者必究



前言

1983年，国家体委为了抢救武术文化遗产，深入民间挖掘、整理传统武术，发现流传于洪洞一带的通背拳传承有序、技理清晰、风格独特、自成体系、内容丰富，完全有别于其他通背拳种，因此命名为“洪洞通背拳”。

洪洞历史悠久，源远流长，是五千年中华文明的发源地之一。洪洞位于山西省南部，临汾盆地北端，东靠太行，西倚吕梁，地处山西南北交通要冲，战略地位十分重要，历来为兵家必争之地。洪洞人在长期的生活和斗争中，形成了不畏强暴、敢于奋争的强悍民风，这里的人民具有强烈的正义感和不屈不挠的斗争精神。特殊历史和地理环境，造就了洪洞人独特的个性，为通背拳的传承和发展提供了得天独厚的条件。

洪洞通背拳是长期流传于洪洞民间的一种古老拳种。通背：通者，即“四面八方、四通八达，来往无阻也”！背者，“脊背、背后也”！故通背之意乃为：“气沉于丹田、力发于背，而通于周身”。拳论曰：“精存于内，气行于身、神通于背、功成于恒”。洪洞通背拳有排子与小套之分：排子就是108势母拳，108势共分为九排子，故称为排子。小套是指一些小套子、套手、散手之类的套路。

排子相传为清代的郭永福所传，动作势大招正，属长拳类，但运动路线多为穿插、缠绕与拧转，少有直来直往的动作，因此演练要求虚中有实、实中有虚、轻沉兼备、内含刚柔、周身相随、气势贯通，而且练拳时须平心静气、身神意念专一，招数清晰、节奏分明，是洪洞通背拳的根基所在，注重筑基、塑形，以及练功。小套大多是由一些实用

的招法组成，以技击为主要目的，演练风格则要求招数连贯、动作紧凑、拳脚密集、动作快速灵活，要求攻敌不露形、露形不为能，正所谓“缠缠绕绕是正宗，侧身而进是根本，臂如藤条刚柔共，闪惊巧取快如风”。

洪洞通背拳经过洪洞人民长期的社会实践，形成了其独特的风格和特点，四百年来，它不断发展壮大，已与洪洞人的性格、民风、民俗融为一体，并相得益彰。

让更多的人认识和学习洪洞通背拳，明确其特点，是洪洞通背拳传承和健康发展的基本保障，也是保护洪洞通背拳关键所在。洪洞通背拳在技法上具有如下特征。

1. 节奏多变

快与慢：洪洞通背拳具有快慢相兼、动静分明、刚柔相济的特点，练习时要求“时而和风习习，时而狂风骤雨”。轻与重：防守动作像云一样轻盈，令人难以察觉，攻动时力量大、速度快，有迅雷不及掩耳之势。

2. 无处不圆

洪洞通背拳的技术动作要求肢体做“圆”的运动方式，动作中处处带有弧形，带有缠绕。“圆”的运动始终贯穿于整个洪洞通背拳的技法之中。如拳谚云：“左缠缠、右缠缠，顺藤摸瓜将臂栓”；“左螺旋、右螺旋，扳、搂、扶、捌要连环”。

3. 方法多变

洪洞通背拳具有技术全面、技法丰富、动作繁多与技法灵活多变的特征。要求攻防变化做到出奇制胜、闪惊巧取、侧身而进、引诱回冲。拳谚云：“臂如藤条刚柔共，闪惊巧取快如风”；“指上打下要回冲，声东击西变无穷。”

4. 以短制长

洪洞通背拳具有贴身缠斗、以短制长的技法特征。拳谚云：“远靠手，近靠肘，不远不近是按手”；“全身上下都是拳，挨着哪里哪里打”。

5. 以快制力

快是洪洞背拳重要的技术特征。快速地通过缠、绕、搂、劈、架、砸等招式，用柔和之劲化掉对方的力量，改变其力点与方向，使对手攻击路线偏离目标，不硬碰硬，要求“三手并作一手用；三步并作一步行”。

洪洞通背拳的内容极为丰富，包含母拳108势，数十个子拳以及散手和长短器械套路。洪洞习武者众多，有着广泛的群众基础，但极为繁杂的技术体系造成了不同传承人的不同的技术特色，多年来受传统观念中门户之见的影响，门派之争的风气严重地制约了洪洞通背拳的传播和发展。在新形势下，洪洞通背拳的有识之士终于自发地想到了一处，走到了一起，共同为洪洞通背拳的发展献计献策。本书就是在这样的背景下产生的。

为了推动洪洞通背拳的发展，促进洪洞通背拳的普及，本书在传统洪洞通背拳的基础上进行了大胆的尝试和创新，总结了以往的经验教训，在遵从洪洞通背拳技法和拳理的前提下，把洪洞通背拳的技术体系重新做了调整，根据动作的难易程度进行了编排：以“扳、搂、扶、捌”四种基本手法为基础，逐段递加技击要素为方法，吸取了九排子和小套的典型技术动作，融合了两者风格，充分发挥洪洞通背拳的技术特点，使洪洞通背拳的技术更加完整统一，达到了“打练一体”的目的。

本书是一部较为完整的洪洞通背拳的教材，拳法由易到难、由简至繁、条理清晰、易学易懂，既适宜初学者学习，又适合有一定基础的爱好者参考。本书虽历经数年，汲取了许多洪洞通背拳前辈及武术同仁的实践经验 and 智慧，但由于作者水平有限，拙笔难尽精要，只翘首期盼能起抛砖引玉之功效，为洪洞通背拳的传承和发展尽绵薄之力。

著 者

2014年12月

本套教程的主要特点

1. “练打结合”，再现传统武术的本来面目

将“既可单练、又可对打，还能实战”的传统武术演练形式，确立为段位技术内容的结构标准，即每级段位技术套路既能单练，又能作为对打套路进行练习，还能以拆招形式体现实战技法，改变了以往武术套路的操化形式，突出了传统武术“打练结合”的特色和攻防含义，再现了传统武术的本来面目。

2. 逐段增加武术技术元素

按照逐段增加武术基础技术元素——打、踢、拿、靠、摔，提出了六段的创编思路，既满足了某一拳种传承的需要，也保证了中华武术固有的技术体系能通过不同拳种的传承得以保护和继承，同时为段位考评的标准化和规范化奠定了基础。具体分段如下所示：

打·····	一段技术元素
打、踢·····	二段技术元素
打、踢、拿·····	三段技术元素
打、踢、拿、靠·····	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔·····	五段技术元素
综合（打、踢、拿、靠、摔）·····	六段技术元素

3. 逐段增加动作数量和动作难度

在逐段添加技术元素的同时，逐段增加动作数量；并通过逐段变换同一技术元素的表现形式，加大动作难度。例如，“打”是武术运动中

最为基本、最为简易、最为广泛的技术元素，是1 ~ 6段都包含的技术内容。而“打”的技术有冲、劈、推、撩、托、盖等多种表现形式及向前、后、左、右、等不同方位的动作。按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，将“打法”依次分为6份，分别编入6个段级。这样，通过逐段变换技术元素的表现形式来加大单个动作或组合动作的难度，从而实现逐段增加技术难度的目的。

目录



■ 第一章 洪洞通背拳概述	1
一、洪洞通背拳的历史沿革	1
二、洪洞通背拳的基本技法	2
■ 第二章 洪洞通背拳一段技术图解	4
一、基本形态	4
二、单练套路	12
1. 懒扎衣起势	12
2. 高四平	13
3. 上山伏虎	13
4. 接手	14
5. 高四平	14
6. 刘全进瓜	15
7. 高四平	16
8. 刘全进瓜	16
9. 高四平	16
10. 上山伏虎	17
11. 接手	17
12. 高四平	17
13. 满天星收势	17
三、对打套路	18
1. 甲乙懒扎衣起势	19

2. 甲乙高四平	21
3. 甲上山伏虎、乙刘全进瓜	21
4. 乙刘全进瓜、甲接手	22
5. 甲乙高四平	22
6. 乙上山伏虎、甲刘全进瓜	23
7. 甲刘全进瓜、乙接手	23
8. 甲乙高四平	24
9. 甲乙满天星收势	24
四、拆招	25
1. 上山伏虎拆招	25
2. 刘全进瓜拆招	26

■ 第三章 洪洞通背拳二段技术图解 28

一、基本形态	28
二、单练套路	33
1. 懒扎衣起势	33
2. 高四平	34
3. 烫风掌	35
4. 火焰钻心	35
5. 顺拦肘	36
6. 抹眉红	37
7. 高探马	37
8. 剪镰腿	38
9. 拨云见日	38
10. 跨虎势	39
11. 横拦肘	39
12. 喜鹊过枝	40
13. 饿马提铃	40
14. 提膝	41
15. 满天星收势	41

三、对打套路 42

1. 甲乙懒扎衣起势 43
2. 甲乙高四平 45
3. 甲烫风掌、乙拨云见日 45
4. 甲火焰钻心、乙跨虎势 46
5. 甲顺拦肘、乙横拦肘 47
6. 甲抹眉红、乙喜鹊过枝 47
7. 甲高探马、乙饿马提铃 48
8. 甲剪镰腿、乙提膝 49
9. 乙烫风掌、甲拨云见日 50
10. 乙火焰钻心、甲跨虎势 50
11. 乙顺拦肘、甲横拦肘 51
12. 乙抹眉红、甲喜鹊过枝 51
13. 乙高探马、甲饿马提铃 52
14. 乙剪镰腿、甲提膝 53
15. 甲乙满天星收势 53

四、拆招 54

1. 三进步拆招 54
2. 抹眉红拆招 55

■ 第四章 洪洞通背拳三段技术图解 58

一、基本形态 58

二、单练套路 63

1. 懒扎衣起势 63
2. 高四平 64
3. 罗汉降龙 65
4. 智法送书 65
5. 下扎势 66
6. 拿鹰捉兔 66

7. 斩脚	67
8. 当头炮	67
9. 双架梁	68
10. 双按跌	68
11. 秦王拔剑	69
12. 玉龙盘柱	69
13. 垛子脚	69
14. 朝阳起鼓	70
15. 金鸡独立	70
16. 五指转换	70
17. 右搭袖	71
18. 仙人捧盘	72
19. 满天星收势	72
三、对打套路	73
1. 甲乙懒扎衣起势	74
2. 甲乙高四平	76
3. 甲罗汉降龙、乙秦王拔剑	76
4. 甲智法送书、乙玉龙盘柱	77
5. 乙垛子脚、甲下扎势	78
6. 乙朝阳起鼓、甲拿鹰捉兔	79
7. 甲斩脚、乙金鸡独立	79
8. 甲当头炮、乙五指转换	80
9. 乙右搭袖、甲双架梁	81
10. 甲双按跌、乙仙人捧盘	81
11. 乙罗汉降龙、甲秦王拔剑	82
12. 乙智法送书、甲玉龙盘柱	82
13. 甲垛子脚、乙下扎势	83
14. 甲朝阳起鼓、乙拿鹰捉兔	83
15. 乙斩脚、甲金鸡独立	84
16. 乙当头炮、甲五指转换	84
17. 甲右搭袖、乙双架梁	85

18. 乙双按跌、甲仙人捧盘	85
19. 甲乙满天星收势	86
四、拆招	87
1. 罗汉降龙拆招	87
2. 智法送书拆招	88
3. 当头炮拆招	89
4. 仙人捧盘拆招	90

■ 第五章 洪洞通背拳四段技术图解 92

一、基本形态	92
二、单练套路	96
1. 懒扎衣起势	97
2. 高四平	98
3. 青龙舞爪	99
4. 下海擒龙	99
5. 扑前扫后	100
6. 七星拳	100
7. 通袖腿	101
8. 回头望月	102
9. 丹凤朝阳	102
10. 赛过神枪	103
11. 通天炮	104
12. 退步双劈掌	104
13. 敬德跳涧	105
14. 七星拳	105
15. 并步接手	105
16. 跨步靠山	106
17. 鬓边插花	107
18. 护心拳	107
19. 满天星收势	108

三、对打套路 109

1. 甲乙懒扎衣起势 110
2. 甲乙高四平 112
3. 甲青龙舞爪、乙通天炮 112
4. 甲下海擒龙、乙退步双劈掌 112
5. 甲扑前扫后、乙敬德跳涧 113
6. 甲七星拳、乙七星拳 114
7. 甲通袖腿、乙并步搂手 115
8. 乙跨步靠山、甲回头望月 116
9. 甲丹凤朝阳、乙鬓边插花 116
10. 甲赛过神枪、乙护心拳 117
11. 乙青龙舞爪、甲通天炮 118
12. 乙下海擒龙、甲退步双劈掌 119
13. 乙扑前扫后、甲敬德跳涧 119
14. 乙七星拳、甲七星拳 120
15. 乙通袖腿、甲并步搂手 121
16. 甲跨步靠山、乙回头望月 122
17. 乙丹凤朝阳、甲鬓边插花 122
18. 乙赛过神枪、甲护心拳 123
19. 甲乙满天星收势 124

四、拆招 125

1. 青龙舞爪拆招 125
2. 下海擒龙拆招 126
3. 七星拳拆招 127
4. 通袖腿拆招 128
5. 赛过神枪拆招 129

■ 第六章 洪洞通背拳五段技术图解 131

一、基本形态 131

二、单练套路 135

1. 懒扎衣起势	135
2. 高四平	136
3. 飞仙掌	137
4. 丹凤朝阳	137
5. 按耳煞脚	138
6. 急三锤	139
7. 海底捞月	140
8. 硬开弓	140
9. 刘海扑蝉	142
10. 风云际会	143
11. 腾蛇入洞	143
12. 乌龙摆尾	143
13. 张飞擂鼓	144
14. 穿心肘	145
15. 枯树盘根	146
16. 倭势	147
17. 单鞭救主	148
18. 寿桃势	148
19. 叶底偷桃	149
20. 三环套月	149
21. 韩信埋伏	150
22. 开门见山	150
23. 金蝉脱壳	151
24. 举火烧天	152
25. 顺藤摸瓜	152
26. 左右逢源	153
27. 抽梁换柱	153
28. 霸王卸甲	154
29. 迎门踩	155
30. 倭势	155
31. 满天星收势	156

三、对打套路 157

1. 甲乙懒扎衣起势 158
2. 甲乙高四平 160
3. 甲飞仙掌、乙单鞭救主 161
4. 甲丹凤朝阳、乙寿桃势 162
5. 甲按耳煞脚、乙叶底偷桃 162
6. 甲急三锤、乙三环套月 163
7. 乙韩信埋伏、甲海底捞月 164
8. 甲硬开弓、乙开门见山 164
9. 甲刘海扑蝉、乙金蝉脱壳 165
10. 甲风云际会、乙举火烧天 166
11. 甲腾蛇入洞、乙顺藤摸瓜 167
12. 甲乌龙摆尾、乙左右逢源 167
13. 甲张飞擂鼓、乙抽梁换柱 168
14. 甲穿心肘、乙霸王卸甲 169
15. 乙迎门踩、甲枯树盘根 170
16. 甲乙倭势 170
17. 乙飞仙掌、甲单鞭救主 171
18. 乙丹凤朝阳、甲寿桃势 172
19. 乙按耳煞脚、甲叶底偷桃 172
20. 乙急三锤、甲三环套月 173
21. 甲韩信埋伏、乙海底捞月 174
22. 乙开门见山、甲硬开弓 175
23. 乙刘海扑蝉、甲金蝉脱壳 176
24. 乙风云际会、甲举火烧天 176
25. 乙腾蛇入洞、甲顺藤摸瓜 177
26. 乙乌龙摆尾、甲左右逢源 177
27. 乙张飞擂鼓、甲抽梁换柱 178
28. 乙穿心肘、甲霸王卸甲 179
29. 甲迎门踩、乙枯树盘根 180
30. 甲乙倭势 180

31. 甲乙满天星收势	181
四、拆招	182
1. 飞仙掌拆招	182
2. 按耳煞脚拆招	183
3. 急三锤拆招	184
4. 刘海扑蝉拆招	185
5. 腾蛇入洞拆招	186
6. 穿心肘拆招	186

■ 第七章 洪洞通背拳六段技术图解 189

一、基本形态	189
二、单练套路	193
1. 懒扎衣起势	194
2. 单阳	195
3. 探马势	195
4. 喜鹊过枝	196
5. 十字手	197
6. 连环腿	199
7. 罗汉降龙	199
8. 硬开弓	200
9. 捌手	201
10. 下楼上扶	201
11. 飞仙掌	201
12. 嫦娥舞袖	202
13. 灵蛇出洞	203
14. 鬓边插花	204
15. 双按跌	204
16. 脱袍移形	204
17. 推胸二掌	205
18. 横拦肘	206