



中国武术丛书

太祖红拳及实战打法

王景秀 编著



太祖红拳及

TAI ZU HONG QUAN

王景秀



三秦出

实战打法

JI SHI ZHAN DA FA

编著



版 社

太祖红拳及实战打法

王景秀 编著

陕西三秦出版社出版发行

(西安湘子庙街12号)

陕西省新华书店经销 咸阳市印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 3.3印张 33千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数：1—20000册

ISBN 7—80546—071—X/Z·11

定价：1.10元

前 言

中国民间所流传的传统武术，门类众多，多姿多采，其中，红拳在我国各地流传甚广，影响较大，并逐步形成了武术长拳类（查、花、炮、红）中的一个重要拳系。目前，常见的红拳类套路主要有：小红拳、大红拳、二路红拳、粉红拳、太祖红拳等。太祖红拳是红拳中的优秀套路，尤其在基本手法、腿法与下盘功架训练方面，锻炼价值大，收效快，同时又具有独特的运动方法和风格。它源出民间，扎根民间，有着广泛的群众基础。

从太祖红拳的结构上看，动作多为左右互换，对称对偶，方向多变，并具有朴实无华、方法单简、招式稳固等明显特点。其技击手段很讲究硬打硬进与闪旋腾挪柔为一体，既注重攻击而又兼备防守，因之，有着较高的实用价值，也适合青少年自学锻炼。

鉴于国家体委对传统武术进行发掘、整理的有关精神，为促进武术这项民族体育项目更加发扬光大，不断向前发展，笔者将陕西刘振江、赵福林两位拳师亲自传授的太祖红拳整理成文，以供武术爱好者练习使用。刘振江、赵福林曾拜陕西著名武术前辈王福庆先生为师，学艺多年，不但精通刀、枪、剑、棍以及各种拳术、对练，同时在演练风格上，一直保持着陕拳原有的风貌。他们既传授武术，又注重武德教育；故笔者随师多年，受益非浅。这次整理过程中，曾得

到陕西省武术协会和武术前辈们的大力支持和帮助，书中插图由王唯一同志绘制，在此一并深表谢意。

限于水平，其中错误之处在所难免，衷心希望广大读者和同行指正。

编者

1987年冬于西安

目 录

第一章 基本功	(1)
一、基本手型.....	(1)
二、基本步型.....	(6)
三、十大盘功.....	(10)
第二章 太祖红拳图解	(28)
一、拳札.....	(28)
二、动作名称.....	(28)
三、动作说明.....	(30)
第三章 套路实战打法运用要领	(90)

第一章 基本功

基本功练习，是锻炼武术（套路、对练、散打）的基础动作。实践证明，只有练好基本功，才能为掌握精湛的武术技艺打下坚实的基础；同时，加强基本功训练，对发展腰、腿、肩及身体各部的力量、协调、柔韧等方面，同样能收到显著效果。

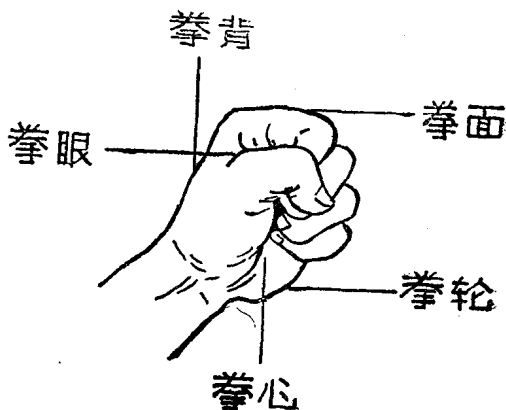
一、基本手型

手型，是武术动作完成后，手部所形成的静止姿势。基本手型一般包括：拳、掌、勾三种。

（一）拳

在套路中常见的拳有：平拳和丁拳两种。

1. 平拳：四指并拢卷握，大拇指紧扣在食指上和中指的第二节上（图1）。



（图1）

要求：握拳后，拳面要平整，受力时，拳背与小臂要成一线，力点达于拳面。



(图 2)

2. 丁拳：握拳后，食指凸出，拇指附于食指第一指节旁（图 2）。

要求：受力时，拳背与小臂要平直，力点达食指第二指节。

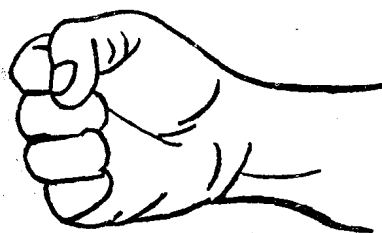
3. 拳的部位名称

① 拳眼：握拳后，食指弯屈形成的圆孔为拳眼；

② 拳面：握拳后，四指并拢形成的面（丁拳为食指）为拳面；

③ 拳心：握拳后，手心的一面为拳心；

④ 拳背：握拳后，手背的一面为拳背；

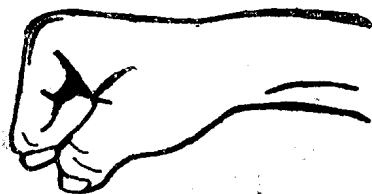


(图 3)

⑤ 拳轮：握拳后，小指弯屈形成的圆孔为拳轮。（参看图 1 和图 2）。

4. 拳法变化方位

① 立拳：冲拳后，拳眼朝上为立拳（图 3）；



(图 4)

② 俯拳：冲拳后，拳心朝下为俯拳（图 4）；



(图 5)

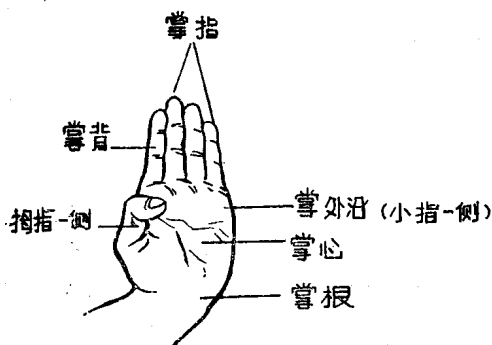
③仰拳：冲拳后，拳心朝上称为仰拳(图 5)。

(二) 掌

在套路中，常出现的掌有侧立掌和八字掌两种。

1.侧立掌：四指并拢伸直，大拇指弯屈紧扣于虎口旁(图 6)。

要求：推掌后，直臂、立掌，力点达小指一侧。



(图 6)

2.八字掌：四指并拢微屈，大拇指张开(图 7)。

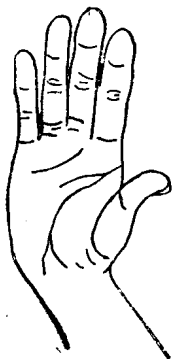
要求：力点达虎口处或掌根。主要用于扼喉或拍抓对手腕部。

3.掌的部位名称

①掌心：手心的一面为掌心；

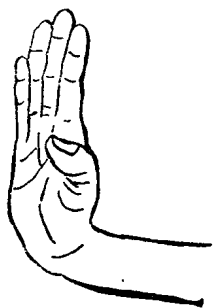
②掌背：手背的一面为掌背；

③掌指：手指的一面为掌指 或 称 指尖；



(图 7)

- ④拇指一侧：大拇指的一侧为拇指一侧；
- ⑤小指一侧：小拇指的一侧为小指一侧；
- ⑥掌根：掌的下部为掌根。（参看图6）。



(图8)

4. 掌法变化方位

①立掌：推掌后，掌指朝上，掌心朝前称为立掌（图8）；



(图9)

②俯掌：刺掌后，掌心朝下称为俯掌（图9）；



(图10)

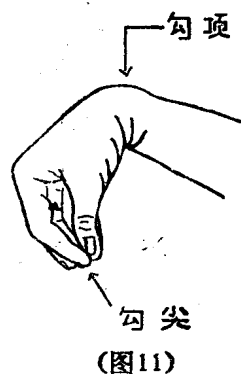
③仰掌：穿掌后，掌指朝前，掌心朝上称为仰掌（图10）。

(三) 勾 手

套路中，勾手的做法有两种。

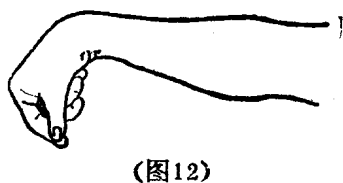
一种是：五指指尖捏拢在一起，屈腕里扣（图11）；

另一种是：由小指开始，依次扣屈，然后食指与拇指捏拢在一起，屈腕、里扣（图12）。

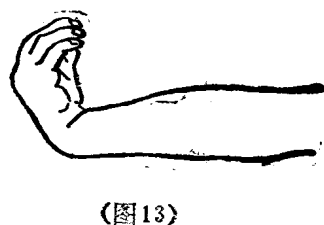


1. 勾手的部位名称

①勾尖：勾手完成后，五指第一指节捏拢形成的尖（或食指与拇指捏拢形成的尖）称为勾尖：



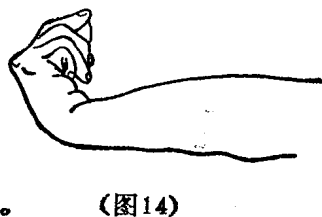
②勾顶：勾手完成后，腕关节弯屈凸出部位称为勾顶。（参看图11）。



2. 勾手变化方位

①正勾手：勾手完成后，勾尖朝下称为正勾手（参看图11和图12）；

②反勾手：勾手完成后，勾尖朝上称为反勾手（图13和图14）。





(图15)

二、基本步型

步型，是套路中各种步法完成后，腿部形成的固定姿势。基本步型有：马步、半马步、弓步、虚步、仆步、坐盘、丁字步和独立步等。

(一) 马步

要领：两脚平行开立（约本人脚长的三倍）脚尖朝前，两腿屈膝半蹲，大腿面与地面平行或略高一些，两脚踏实；身体重心平均落于两腿之间（图15）。

要求：挺胸、塌腰、收臀。



(图16)

(二) 半马步

要领：两腿屈膝半蹲，一腿脚尖朝前；另一腿脚尖朝侧，两脚踏实；身体重心略在脚尖朝前的一边（图16）。

要求：同马步。

(三) 弓步

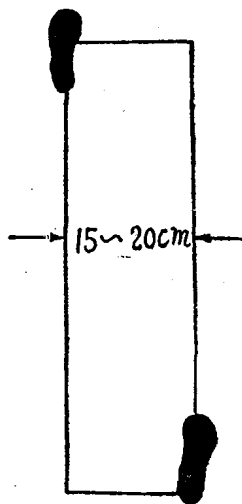
要领：两脚前后开立（约本人脚长的四至五倍），前腿屈膝半蹲，膝关节与脚尖垂直，脚尖稍向里扣；后腿挺膝伸

直，脚尖里扣，两脚踏实。左腿屈膝在前称为左弓步；右腿屈膝在前称为右弓步（图17）。



（图17）

要求：前腿弓，后腿绷；挺胸、塌腰、落臀；两腿之间的横向距离为15~20公分（图18）。



（图18）



(图19)

(四) 虚步

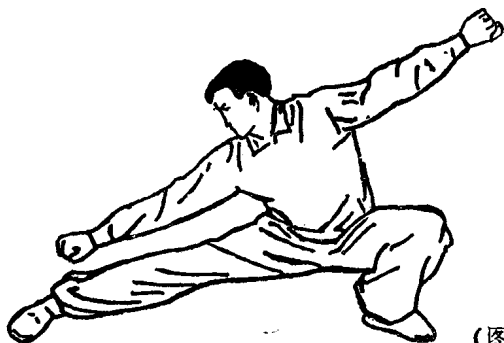
要领：两脚前后开立，后腿屈膝半蹲，脚尖外展45度；前腿脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍向里扣，脚尖虚点地面，膝微屈；重心主要落于后腿。左脚在前称为左虚步；右脚在前称为右虚步（图19）。

要求：挺胸、塌腰、虚实分明。

(五) 仆步

要领：两脚左右开立，一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，脚掌踏实，脚尖稍向外展；另一脚平铺伸直，脚腕里扣，脚尖朝前，全脚掌着地。左腿平铺伸直称为左仆步；右腿平铺伸直称为右仆步（图20）。

要求：挺胸、塌腰、沉髋。



(图20)

(六) 歇步

要领：两腿前后交叉靠拢，屈膝半蹲，前腿全脚着地，后腿脚跟离地，臀部坐于后腿接近脚跟上。左脚在前称为左歇步，右脚在前称为右歇步(图21)。

要求：挺胸、塌腰、两腿贴紧。



(图21)

(七) 坐盘

要领：在歇步的基础上，后腿屈膝大小腿均着地。左腿在前称为左坐盘，右腿在前称为右坐盘(图22)。

要求：与歇步相同。



(图22)

(八) 丁字步

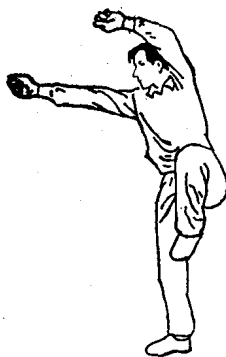
要领：两脚并步站立，两腿屈膝半蹲，一腿脚掌踏实，另一腿脚跟离地，脚尖虚点地面，脚面绷平，贴于另一脚内侧中间处。左脚尖点地称为左丁步，右脚尖点地称为右丁步(图23)。

要求：与虚步相同。



(图23)

(九) 独立步



(图24)

要领：一腿挺膝伸直支撑身体，全脚着地；外一脚屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下成独立势。左脚支撑称为左独立步，右脚支撑称为右独立步(图24)。

三、十大盘功

(一) 动作名称

一盘：千把攒

六盘：左右撑补

二盘：单举鼎

七盘：燕子擒泥

三盘：双举鼎

八盘：老牛盘根

四盘：左右坐盘

九盘：雀地龙

五盘：孤雁盘翅

十盘：托塔式

(二) 动作说明

预备姿势