

蛇
郎
拳



螳螂拳

黎峰 编著



螳螂拳

黎 峰 编著

*

山东教育出版社出版

《济南经九路胜利大街》

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

787×1092毫米32开本 6印张 1插页 136千字

1986年10月第1版 1986年10月第1次印刷

印数 1—10,790

书号 7275·571 定价 1.00 元

前 言

“螳螂拳”是模仿螳螂的形象与其角逐技能创编的拳术。关于螳螂拳起始年代及创始人众说纷纭，较多的一种说法是发源于山东，为南宋人王郎所创，也有说王郎是明末清初人的。但根据在马王堆古墓中发现的三十二“螳螂手”导引图考证，螳螂拳的起源应追溯到更远的年代。

“螳螂拳”是传统武术中的优秀拳种，内容丰富多彩，在山东华北等地尤为流行。在长期的发展演变中，形成了“七星”（也称“罗汉螳螂”）“梅花”（也称“梅花太极螳螂”）、“六合”三大流派，各具风格。本书是在整理传统套路的基础上进行编写的，为了便于学记，动作名称均采用现代术语。

螳螂拳的手型是螳螂爪，步型为“玉环步”。其主要手法有：叫、顺、送、拈、粘、贴、帮、逼、勾、接、崩、挂、挫等。主要腿法有：踢、蹬、弹、蹯、勾、别等。主要身法有：挨、帮、挤、靠、仰、俯、拧、折、旋等。

螳螂拳主要运动风格是：姿势低，手法密，方法清晰，招招连使，手、足、身并用。动作有一种快而不浮、疾而不乱、短中寓长、紧中求放、结构严谨、变化莫测而又勇猛顽强、一气呵成的特点，对发展速度、灵敏、柔韧等素质有较好效果，尤适合青少年锻炼。

为了便于教授和自学，本书根据由易到难、由简到繁的

原则，采用了分解和完整相结合的结构顺序，凡“1、2、3、4、5”阿拉伯数字为分解动作，“一、二、三、四、五”中文数字为完整动作；在分解动作规格、路线掌握后，需连贯起来进行完整练习。

由于本人水平有限，错误之处在所难免，希望广大读者批评、指正。

目 录

螳螂拳基本动作简介.....	1
第一套动作名称.....	4
第二套动作名称.....	19
第三套动作名称.....	33
第四套动作名称.....	55
第五套动作名称.....	77
第六套动作名称.....	108
第七套动作名称.....	132
第八套动作名称.....	161

螳螂拳基本动作简介

一、手 型

1. 拳:

四指并拢握紧，拇指紧扣在食指和中指的第二指节上。其拳法有冲拳、劈拳、撩拳等。如手型图1所示。



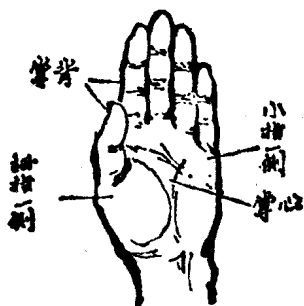
手型图 1

2. 掌:

五指自然并拢伸直。掌法有推、砍、撩等。如手型图2所示。

3. 勾:

手腕微屈，勾顶突出，四指微屈，拇指按于食指上节。如手型图3所示。



手型图 2



手型图 3

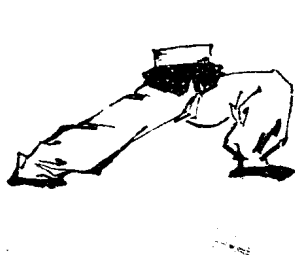
二、步 型

1. 弓步：（以左弓步为例）

由立正姿势起，左脚前上一步，脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖成垂直线。右腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方），两脚全掌着地。如步型图 1 所示。

2. 虚步（以左虚步为例）

两脚前后开立，右脚外展约 45° ，右脚尖点地，大腿



步型图 1



步型图 2

约与地面平行，左脚脚跟离地，脚面绷直，脚尖微内扣，重心在右脚上，左脚尖虚点地面，膝微屈。如步型图 2 所示。

3. 跪步：（戳脚步）（以左跪步为例）

两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，上体屈膝下蹲，右大腿约与地面平行，全脚着地。左腿屈膝，脚跟抬起，前脚掌着地，左小腿半跪，两脚尖斜向前方。如步型图 3 所示。

4. 翘脚步：（以右翘脚为例）

两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，左脚尖外展，约



步型图 3



步型图 4

45°，左腿屈膝稍屈，右腿膝挺直，右脚掌前抬起，脚尖斜向上，以右脚跟着地，重心在左腿上。如步型图 4 所示。

第一套动作名称

预 备

第 一 段

- 一、虚步双刁手
- 二、跃跪步冲勾
- 三、弓步推掌
- 四、跃跪步下栽拳
- 五、跃跪步推掌
- 六、跃跪步反劈掌
- 七、跃跨步反抡拳
- 八、独立前点脚

第 二 段

- 九、跃跪步反冲拳
- 十、翘脚步冲拳
- 十一、跃跪步正抡拳
- 十二、翘脚步冲拳
- 十三、跃跪步正抡拳
- 十四、跃跪步反抡拳
- 十五、跪步反劈掌
- 十六、弹腿推掌

- 十七、独立贯拳
- 十八、跪步下栽拳
- 十九、弓步撞肘
- 二十、跪步撩掌
- 二十一、半马步双扑掌
- 二十二、独立后蹬脚
- 二十三、左右交叉抡臂
- 二十四、行进间左右交叉抡臂
- 二十五、行进间单臂侧绕环
- 二十六、独立弹腿
- 二十七、虚步双刁手
- 二十八、收式

动作说明

预备：

1. 立正站立，眼看前方。如预备图 1 所示。
2. 两肘微屈，两手腕外旋，眼随之向右看，然后两腕



预备图 1



预备图 2

再内旋，变手心向下，掌指向前，成按掌，两眼向左看。如预备图2所示。

第 一 段

一、虚步双刁手：

1. 两手腕外旋，手心向上，向左上方托起，左手在前，右手在后，高与肩平，右脚随之后撤一步成左弓步。如图1—1所示。

2. 身体重心移至右脚，左脚随之后移成左虚步，两手腕内旋，两掌变勾手随重心后移，屈肘后拉，左勾手在前，右

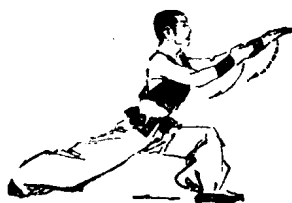


图 1—1



图 1—2

勾手在后，左右勾顶与肩同高，右臂贴胸前，勾尖向下。眼看左前方。如图1—2所示。

二、跃跪步冲勾：

身体起立，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，重心下降，成右跪步，左勾手变拳屈肘架于头上方，拳眼向

下。右勾手以勾顶为力点，向前下方冲出，勾尖斜向内，高与膝平，眼看勾顶前方，如图2所示。

三、弓步推掌：

1. 身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，以脚面为力点伸膝向前弹踢，同时右腕外旋，变手心向上，收至右腰侧；左拳变掌，手心向下，在右钩手变掌回收的同时，以



图2



图3—1

左掌外侧为力点经胸前和右手掌上向前横推，高与胸平。如图3—1所示。

2. 接上动，右脚以脚后跟为力点，向右后方撤一步，成左弓步；同时，左手变拳收至左腰间，右掌以掌根为力点向前下推出，高与胸平，眼向前看。如图3—2所示。

四、跃跪步下截拳：

身体起立，重心移至左脚，右脚向左前方斜跨一步，左脚随之跟进，重心下移，成左跪步；同时，右肘屈起，右手变拳，右腕外旋，拳心向内，以右小臂为力点，随身体跃跨向头右侧格栏，置头右侧。左手腕内旋，拳面向下，以拳面为力点，由左腰侧经左上方，向右侧方弧形下砸。眼看前下

方。如图 4 所示。

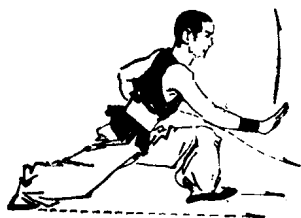


图 3—2



图 4

五、跃跪步推掌：

身体起立，重心移至右脚，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，重心下降，成右跪步。同时，左臂屈肘，以小臂为力点架至头左上方，拳眼斜向下，右拳变掌，以掌根为力点，向左前下方推出，掌指向上，高与腹平。眼看前下方。如图 5 所示。

六、跃跪步反劈掌：

身体起立，右脚向前跨跃一步，左脚跟进成左跪步；同时，左拳变掌，手心向下按，右掌以掌背为力点，经胸前、



图 5

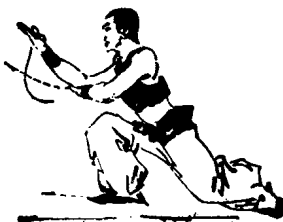


图 6

左小臂内向前劈出，高与鼻平，左掌扶于右肘下。眼看前方。如图 6 所示。

七、跃跨步反抡拳：

身体起立，重心移至右脚，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，成右跪步；同时，两手经腰间，右拳以拳轮为力点，经右侧方弧线向前上方贯打，拳心向上，高与头平。左手经左侧弧线向前摆，托扶于右肘下。眼向前看，如图 7 所示。



图 7

八、独立前点脚：

身体起立，左脚稍前移，重心移至左脚，上体微左转，右脚屈膝提起，以右脚尖为力点，伸膝向前上方点踢，高与头平；同时，左手手心向下，向上向前划弧下压。右拳以拳面为力点，在左臂内经胸前、向前方伸出，拳心向内，高与鼻平，眼看右脚尖。如图 8—1、8—2 所示。



图 8—1



图 8—2

第 二 段

九、跃跪步反冲拳：

右脚向左脚外侧落步，重心移至右脚，上体微左转，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，成右跪步。左手变拳，屈肘以小臂为力点上架于头左侧方。右拳以拳面为力点向前冲出，拳心向上，高与膝平，眼看右拳。如图 9—1，9—2 所示。



图 9—1



图 9—2

十、翘脚步冲拳：

身体起立，左脚前移活步，重心随之移至左脚，右脚向左脚前上一步，伸膝，脚跟着地，成右翘脚步。同时，右拳以拳面为力点，手腕内旋，经腰间向前上方冲出，拳眼斜向下，高与头平，左拳变掌，扶于右肘处。眼看右拳前方。如图 10 所示。



图10

十一、跃跪步正抡拳：

身体起立，右脚向前跃跨一步，左脚随之跟进，成左跪步，同时，左掌变拳、以拳眼为力点，经腰向左侧弧行向前上方抡摆拳，拳心向下，高与头平，右拳向右后下方自然回收下落，拳心斜向下，高与腕平，眼看前方。如图11所示。

十二、翘脚步冲拳：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，伸膝，脚跟着地，成右翘脚步，同时，右拳以拳面为力点，手腕内旋，经右腰侧向前上



图11



图12

方冲出，拳心斜向下，高与头平，左拳变掌，扶于右肘处，眼看前方。如图12所示。

十三、跃跪步正抡拳：要领同十一。如图13所示。

十四、跃跪步反抡拳：要领同七。如图14所示。

十五、跪步反劈掌：要领同六。如图15所示，

十六、弹腿推掌：

身体起立，左脚向右脚前上一步，重心移至左脚，右腿屈膝提起，以脚面为力点向前弹踢，高与腕平，左掌以掌根