

刘世君◎编著

少林拳

技击

入门

人民体育出版

15



技 击



少林拳技击入门

刘世君 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林拳技击入门/刘世君编著. -北京:人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2426-7

I. 少… II. 刘… III. 少林拳-基本知识

IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020573 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.625 印张 151 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2426-7 / G·2325

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者近照



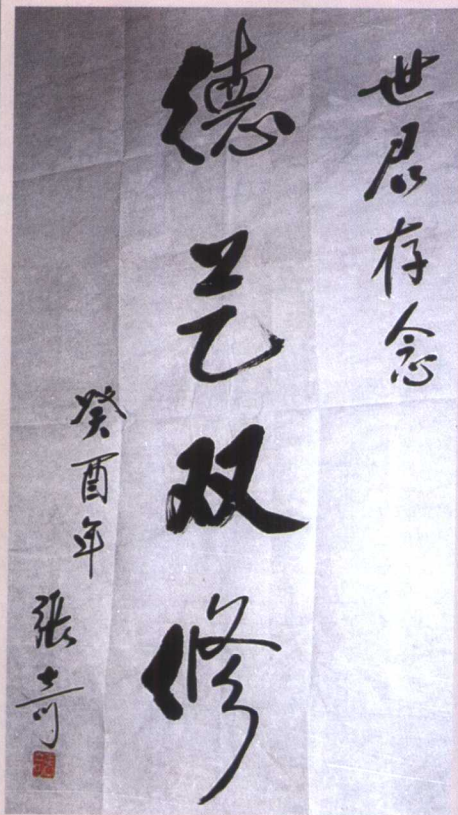
作者历年从事武术活动荣获的证书



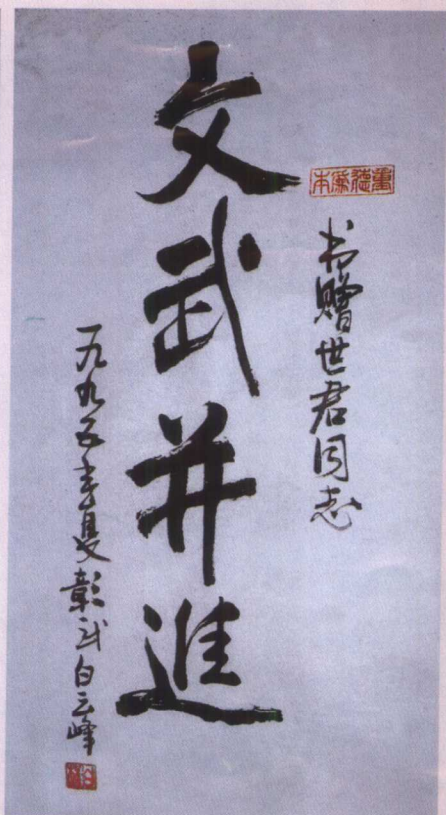
与老师吴文翰先生(左)合影



与张奇老师（中）、白云峰老师（右）的合影



著名武术家张奇老师的题词



著名武术家白云峰老师的题词



在河南大学向郭兰森老师求教（1990）



演练少林金刚拳



演练少林四门斗拳



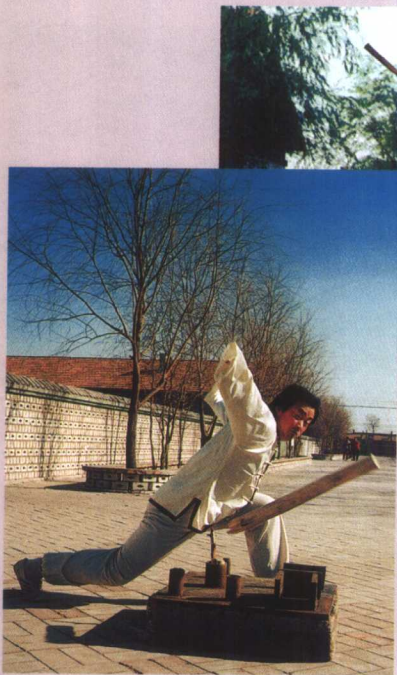
演练少林追魂拳



少林追魂剑



少林月牙铲



少林风魔棍

铁臂断木桩

前 言

在满目珠玑，霞辉飞扬的东方文化艺术宝库中，中华武术犹如一颗璀璨明珠，光芒四射，照耀寰宇。“天下功夫出少林”。以嵩山少林寺而显名于世的少林派武术，是中华武术的优秀流派之一，它蕴含的内容十分丰富，融合了道、儒、佛诸家思想之精髓及生理、解剖等现代学问，是一门独具特色、古朴深奥的综合学科。少林武术“始于北魏，兴盛于隋、唐、宋时期”，是我国劳动人民智慧的结晶。

少林武术朴实无华，刚劲有力，结构严谨，动作鲜明，力主实战；手法滚出滚入，曲而不曲，直而不直；步法灵活稳健，虚实相兼，变化多端，身法疾速而敏捷，起横落顺，并有拳打一条线、拳打卧牛之地等特点。少林拳内修外练，体用相兼，阴阳相济，顾打合一，攻如狂风卷云、凶猛无比，守则“一羽不能加，蝇虫不能落”，攻守简而效宏，动作技法少而精练，要求在实战中求变通，在变通中求规律。“法无定契，理有恒存”，交手无一定之成规，然其共同的规律却是永存的，技击时不可拘泥于死法模拟，要“法无定法，力争自由无羁”，这样才能达到战无不胜之境界。

作 者
2003年2月

目 录

第一章 少林武术基本功 (1)

第一节 手型 (1)

第二节 步型 (3)

第三节 肩功 (6)

第四节 臂功 (9)

第五节 腰功 (12)

第六节 腿功 (16)

第七节 平衡动作 (25)

第八节 跳跃动作 (28)

第九节 跌扑滚翻 (33)

第十节 桩功 (37)

第二章 少林武术著名套路 (39)

第一节 少林四门斗拳动作图解 (39)

第二节 少林莲花拳动作图解 (51)

第三节 少林罗汉拳动作图解 (65)

第四节 少林二郎拳动作图解	(86)
第三章 少林武术实战技术	(109)
第一节 实战姿势	(109)
第二节 实战基本技术	(110)
一、手法	(110)
二、步法	(117)
三、腿法	(118)
第三节 少林防守术	(124)
一、防拳击法	(125)
二、防腿击法	(131)
第四节 反拳击技法	(137)
第五节 反腿击技法	(162)
第四章 少林武术身体素质训练	(181)
第五章 少林硬气功绝技	(190)
第一节 内炼	(191)
第二节 外修	(195)
一、铁拳功	(195)
二、铁脚功	(197)
三、铁臂功	(198)
四、铁肘功	(199)
第三节 习练少林绝技注意事项	(201)
后 记	(203)

第一章

少林武术基本功

第一节 手型

少林拳的基本手型有拳、掌、指、爪和钩五种。

1. 拳

四指并拢，然后向拳心屈卷紧握，大拇指扣压于食指和中指的第二指节上。按拳的部位分拳眼、拳背、拳心、拳轮。按拳的变动，又分俯拳（拳心向下）、仰拳（拳心向上）、立拳（拳眼向上）。

【要求】

“拳者，握而不伸也，适其指，聚其气”。拳要握实，拳面要平，腕须挺直。要击之不散，分之不开。

【主要用途】

拳的实用性最广泛，既可劈、撩、冲、钻敌人，亦可崩、挑、挂击敌人。

2. 掌

四指并拢伸直，大拇指一、二指节屈曲并紧贴于虎口部位，此乃“柳叶掌”（又名“班禅掌”）。实战中还有一种常用

掌型叫“八字掌”，四指并拢伸直，大拇指外挺伸直，虎口撑圆朝前方；拇指分开伸直，其余四指略微开展，似钩非钩状，此乃“爪掌”。按掌击的动作变化可分俯掌（掌心向下）、仰掌（掌心朝上）和立掌（手指朝上，掌心向外）。

【要求】

掌背与腕平直；击掌时，以意行气，以气催力，力透三关（肩、肘、腕），劲贯掌心。

【主要用途】

砍、推、撩、卡、锁敌之要害部位。

3. 指

无名指、中指、小指屈曲卷握，大拇指压握在无名指第一关节，独伸食指为“金刚指”；食、中指齐伸为“金剪指”；食、中、无名指齐伸为“三阴指”；四指并伸为“金铲指”；五指并伸乃为“掌”。

【要求】

指要直，劲要猛，气达指梢。

【主要用途】

插、点、按敌之双眼、咽喉等薄弱部位。

4. 爪

五指伸直分开，然后食指、中指、无名指、小指一、二指节屈曲内扣，大拇指也微屈内扣，虎口撑圆。

【要求】

五指用力，爪心含空，以意催力，力达爪尖。

【主要用途】

以指尖或掌根部位攻击敌人，有抓、扑、勾、挂等用法。

5. 钩

五指略屈并拢，大拇指指肚与其他四指指肚捏在一起。分正钩（钩尖朝下）和反钩（钩尖朝上）。

【要求】

手腕捏合，钩指要紧，力在钩尖。

【主要用途】

以接、勾、啄、挑等手法击敌。

第二节 步型

步型是少林武术的基石。通过步型练习，不仅可以增进腿部的肌肉力量及出腿的爆发力和速度，而且可以提高重心的稳固性和步伐的灵活性，在散打中也有攻守进退敏捷、圆活之作用。下面介绍几种常用之步型。

1. 马步

两脚左右开立（距离约为三脚长），两脚掌平行着地，脚尖朝前，屈膝下蹲，膝盖不超过脚尖，大腿接近水平；身体重心落于两腿之间，两脚跟外展，身体正直，头微上顶。目视前方（图 1-1）。

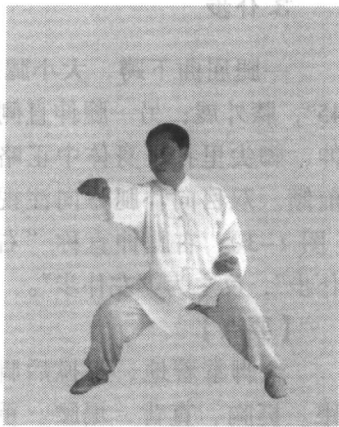


图 1-1

【要求】

开胯圆裆，膝展腿平，挺胸塌腰。

2. 弓步

两脚前后开立（前脚跟与后脚尖距离约三脚长），前腿屈膝半蹲接近水平，脚尖朝前并微内扣，膝与脚尖垂直，脚掌着地；同时，后腿挺膝蹬直，脚尖外撇 45° ，两脚掌全着地，身体正直向前（图 1-2）。

【要点】

前腿弓平，后腿蹬直，挺胸抬头，五趾抓地。

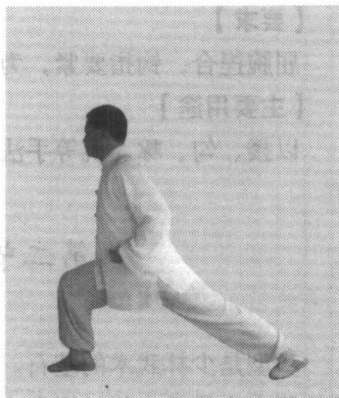


图 1-2

3. 仆步

一腿屈曲下蹲，大小腿靠紧，臀部接近小腿，脚尖外撇 45° ，膝外展；另一腿伸直侧伸，脚尖里扣；身体中正略前倾。双目向仆腿方向注视（图 1-3）。右腿伸直称“右仆步”，反之为“左仆步”。

【要点】

全脚掌着地，不掀后脚跟。挺胸、直背、塌腰。重心要牢，不可左右倾斜。

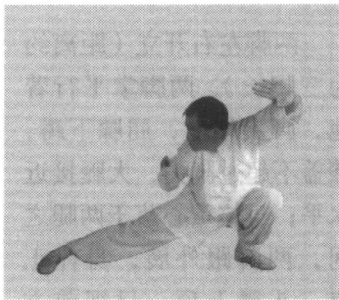


图 1-3

4. 虚步

两脚前后开立，后脚全脚着地，脚尖外展 45° ，大腿屈曲半蹲，接近水平；前腿微屈，前脚尖内侧点地，脚跟提起，膝内扣。重心主要在后腿，身体要挺胸塌腰（图 1-4）。

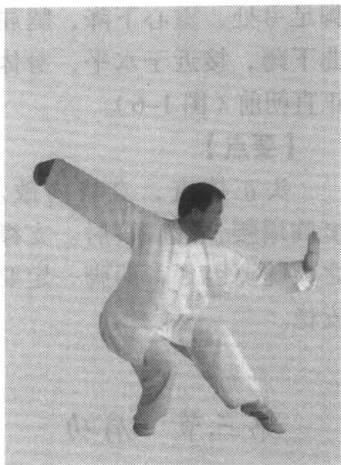


图 1-4

5. 歇步

身体正直，双腿交叉下蹲，前脚尖外撇 45° ，全脚掌着地，后脚脚跟提起，前脚掌着地，臀部下坐于小腿上（图 1-5）。



图 1-5

【要点】

挺胸塌腰，臀部内敛。重心要安稳。

6. 丁步

两腿并拢相靠，屈膝下蹲，一脚全脚掌着地支撑体重，另一脚跟提起，脚尖点地，脚面绷平，贴靠于支撑

脚足弓处，重心下降，腿屈曲下蹲，接近于水平，身体正直朝前（图 1-6）。

【要点】

头正体直，身略内敛。挺胸塌腰，沉肩坠肘。支撑之大腿要蹲平，两脚一定要安稳。

第三节 肩功

肩功练习目的主要是扩

大肩关节活动范围，提高肩的柔韧性和灵活性，为武术训练奠定牢固的基础。肩功练习内容有交叉绕肩、前后绕肩、压肩、振肩等。

1. 交叉绕肩

双脚分立，身体正直向前；双手自然下垂于体侧，以肩关节为轴左臂向前、向下、向后，右臂向后、向上、向前同时于体侧划立圆环绕，成交叉状圆形运动（图 1-7）。

【易犯错误】

肩部僵硬，绕肩不能圆形运动，初练时往往双手相



图 1-6

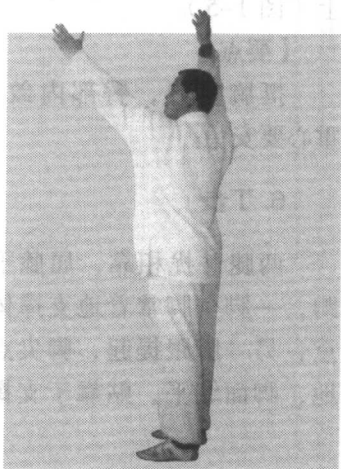


图 1-7