

太极拳



214102

人民体育出版社

八 极 拳

齐德昭 孙生亭 编著

人民体育出版社

八 极 拳

齐德昭 孙生亨 编著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开 50千字 $2\frac{24}{32}$ 印张

1984年10月第1版 1984年11月第1次印刷

印数：1—982,000册

统一书号：7015·2195 定价：0.28元

责任编辑：王 洁 封面设计：刘德臣

目 录

写在前面

- | | |
|----------------------|----|
| 一、基本手型、步型及步法介绍 | 3 |
| 二、八极拳拳谱 | 6 |
| 三、八极拳单练动作名称 | 7 |
| 四、八极拳单练动作说明 | 9 |
| 五、八极拳对练动作名称 | 41 |
| 六、八极拳对练动作说明 | 43 |

写在前面

八极拳在我国北方流传较广，近年来在华北、东北一带开展得颇为普遍。八极拳的动作刚劲、朴实，发力暴烈突然，大有“晃膀撞倒山，跺脚震九州”的气势。八极拳从风格到练法都别具一格、自成一家，是一种风格显著的拳种。

八极拳，早年间也有人称作“巴子拳”、“八忌拳”、“八技拳”、“开门拳”、“开拳”等。但近代称八极者居多，且早已被世人所接受。至于此拳为何以“八极”二字命名，《淮南子·坠形训》记有：“天地之间，九州八极”。又“九州之外，乃有八殛”，“八殛之外，而有八紘”，“八紘之外，乃有八极”。“殛，犹远也”。又“紘，维也；维落（络）天地而为之表，故曰紘也”。《后汉书·显宗孝明帝纪》：“恢弘大道，被之八极”。故此拳称八极者，乃取八方极远之意也。

八极拳非常注重攻防技术的练习，在用法上讲究“挨、膀、挤、靠”，不招不架、见招打招。

八极拳的步型以弓步、马步为主；步法多以震脚、闯步结合而成。

八极拳在练法上要求：含胸拔背，顶顶拔腰，沉肩垂肘，气贯丹田。在练习时伴有“哼、哈”二气，以气催力，内外合一，气势磅礴。

经常练习八极拳，对增强体质，发展力量、速度、灵敏等素质，培养勇敢、顽强的作风，都能起到良好的作用。

练习八极拳时，必须先做准备活动，可采取慢跑步、压腿、踢腿、闯步等方法。做闯步时的震脚动作，须先轻后

重，先慢后快。同时舌舔上颚，适时擤气，发力时伴以“哼、哈”之声，以达内外合一，劲力完整之要求，其它部位的动作也须遵照“循序渐进”的原则，做到全身上下协调一致。

初学者勿急于掌握套路，应反复练习八极拳的基本手型、步型、步法，待熟练掌握后，再进行套路练习，反之将会出现欲速而不达的效果。

八极拳徒手训练的主要内容有：金刚八式、六大开、八大招、六肘头、六十四拆手等。辅助练法有：弓、板、桩、袋、球等。器械练习主要内容有：滑大杆、对劈刀、对扎大枪、对劈十三刀等。主要套路有：八极拳、应手拳、八极小架、八极对接、六合枪、行者棒、夜战刀、纯阳剑等。

据《沧县志》记载，八极拳是清初沧县孟村镇人（另也有山东省无棣县人之说）吴钟（字弘升，1712~1802年）所传。吴系云游道人癡魁元之徒，于乾隆年间在河北沧县城南孟村镇设场，使八极拳广为流传。故有“孟村八极”之说。在《八极拳谱》中记有：“我（著谱之人吴会清）祖讳钟者，北方八极门拳之卓著者也。其术授于癡，精于癖，技之高妙，为一时王公大人所许与，授徒一百五十余人，一时武技号为极盛厥，后恐异术之终湮也，创为八极门，谱以记其盛，谱之中以癡为一世，癖为二世，沿至今已九世矣”。“八极者，武术之一支也”的论述。

八极拳在河北沧县孟村传习，至今已有二百多年的历史。一九三二年，沧县人氏李书文（字同臣，人称神枪李）之徒霍殿阁及其侄霍庆云等人，将沧县孟村八极传到了吉林省。五十余年来，此拳在东北各省开展得十分普及。鉴于有关八极拳书籍甚少，故将单练与对练套路整理出来，以适应开展群众性武术活动的需要，不妥之处望广大武术爱好者批评指正。

一、基本手型、步型及步法介绍

八极拳的基本手型、步型及步法与其它拳种大同小异，为更好地体现八极拳的特点，特作如下介绍：

(一) 手型

1. 拳：四指用力卷屈，拇指压在食指和中指第二指节处(图1)。但有时由于动作之需要，无名指和小指亦可松握，称为“开口拳”。

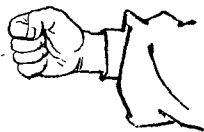


图 1

2. 掌：五指自然伸开，掌心内凹，虎口撑圆，腕部下塌，掌指向上，掌根向前突出(图2)。



图 2

3. 勾：拇、食指屈腕撮起，其它三指屈向掌心(图3)。



图 3

(二) 步型



图 4

1. 弓步：两脚前后开立，距离一步远，前腿弯曲，脚尖微内扣，膝与脚尖成垂直，后腿挺直，脚尖微外撇，塌腰、沉髋，十趾抓地。左腿在前为左弓步(图4)；右腿在前为右弓步。



图 5

2. 马步：两脚开立，略宽于肩，脚尖内扣，屈膝半蹲，重心落于两脚中间，脚尖与膝成垂直，裆要圆撑，臀部内敛，十趾抓地（图 5）。

3. 半马步（又称四六步）：两脚左右开立，略宽于肩，左脚脚尖外撇约 45 度，上体左转，与左脚尖方向相同。重心落于左腿十分之四，落于右腿十分之六。左脚尖外撇为左半马步（图 6）；右脚尖外撇为右半马步。



图 6



图 7

4. 虚步：两脚前后开立，距离约半步，后脚尖微外撇，屈膝半蹲，前脚跟提起，足尖点地，膝自然弯曲，重心落于后腿，五趾抓地，臀部内敛。左腿在前为左虚步；右腿在前为右虚步（图 7）。

(三) 步法

八极拳的步法与其他拳种差异较大，整个套路以震脚和闯步两种步法为主，说明如下：

1. 震脚：又称跺子脚。一腿屈膝提起（离地约二寸左右），然后全脚掌迅速落地下震，五趾抓地。震脚同时，伴

随着“哼”或“哈”的擤气之声，以助发力。擤气时，舌舔上颚，气贯丹田。震脚又分以下五种：

(1) 单足震：一脚提起落地的震脚为单足震。发“哈”的擤气声。

(2) 双足震：两脚跳起同时落地的震脚为双足震。发“哈”的擤气声。

(3) 上步震：向前上步的震脚为上步震。发“哈”的擤气声。

(4) 退步震：向后退步的震脚为退步震。发“哈”的擤气声。

(5) 碾震：全脚掌着地，然后足跟提起内转，再外转落地的震脚为碾震。发“哼”的擤气声。

2. 闯步：即一脚原地震脚之后，另一脚迅速向前冲蹬而出，身体亦随之向前闯撞，成马步姿势，劲力充沛，气势雄壮(分左右两式)。

二、八极拳拳谱

豁打顶肘奔胸膛
卧牛炮打撞墙
亦掳手亦踢裆
要使拳奔胸膛
打掐肚使双撞
转身上使掖掌
刁掳手大缠上
震脚步迎面掌
挑跪膝把拳藏
当阳炮往上闯
外面架不用忙
撩阴掌气势壮
退步掌反击忙
挂搥式云抹掌
打搜肚腰中放
翻臂砸左拳上
亦掳手亦踢裆
要使拳奔胸膛
打掳捶两头忙
转回身反背掌
退步掌顺手牵羊

转风拐子朝太阳
转回身猛击裆
翻臂砸迎面放
转还手两分掌
倒退步要护裆
刁掳手大缠上
捧小缠抢搜肚
挂搥式云抹掌
里面架不用忙
倒退步忙挤裆
转还手两分掌
迎面掌紧跟上
退步掌反击忙
捧小缠用腰上
落步砸忙踢裆
转回身猛击裆
翻臂砸迎面放
转还手两分掌
斜拗步逞刚强
猛虎出洞探步掌
掸手并步归中堂

三、八极拳单练动作名称

预备式

第一段

- (一)半蹲屈肘
- (二)马步顶肘
- (三)虚步豁打
- (四)马步顶肘
- (五)马步悠捶
- (六)开弓式
- (七)转身击裆
- (八)掳手弹踢
- (九)半马步砸拳
- (一〇)开弓式
- (一一)左右分掌

第二段

- (一二)掐肚双撞
- (一三)打虎式
- (一四)转身掖掌
- (一五)右刁掳大缠
- (一六)左刁掳大缠
- (一七)小缠搜肚
- (一八)迎面掌
- (一九)挂腿按掌
- (二〇)跪膝栽拳

(二一)里面架

(二二)转身挫掌

(二三)马步挤裆

(二四)外面架

(二五)左右分掌

第三段

(二六)左右撩阴掌

(二七)迎面掌

(二八)右退步掌

(二九)左退步掌

(三〇)挂腿按掌

(三一)小缠搜肚

(三二)退步抡砸

(三三)跳步弹踢

(三四)半马步砸拳

(三五)转身击裆

(三六)掳手弹踢

(三七)半马步砸拳

(三八)开弓式

(三九)左右分掌

第四段

(四〇)左虚步小缠

(四一)掳手冲拳

(四二)马步分掌

(四三)右虚步小缠

(四四)掳手冲拳

(四五)缠手弹踢

(四六)拗步单鞭

(四七)半马步崩肘

(四八)探步掌

(四九)退步掌

(五〇)并步顶肘

收式

四、八极拳单练动作说明

预备式：面向南自然直立，目视正前方。

要点：头要端正，下颏内收，两臂自然下垂(图1)。

第一段

(一) 半蹲屈肘：两腿屈膝半蹲，两手握拳，右臂向左屈肘，前臂横于腰前，拳心向下，拳眼朝内。同时左臂向右、向上屈肘于左肩前，拳面置于下颏左侧，肘尖朝下，置于右拳背上方，拳心向前、拳眼朝右。头略左转，眼看左前方(图2)。

要点：含胸拔背，顶顶拔腰，沉肩垂肘，气贯丹田，舌舔上颚。

(二) 马步顶肘：左脚向左迈一大步，成马步姿势；同时左肘向左前方顶出，肘尖朝前，拳腕上挺，拳心斜向上。右拳经腹前向下、向右直臂摆动，置于身体右侧斜下方，拳心朝后，拳眼斜向下。眼看左前方(图3)。



图 1



图 2



图 3

要点：两臂与躯干之间的角度均为四十五度，左拳为开口拳。

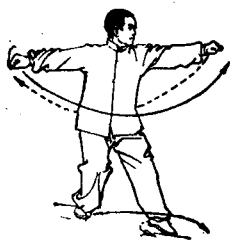


图 4

② 上动不停，左脚踏实，重心前移至左腿，右脚随之上步，足尖点地成右虚左实之虚步。同时右拳直臂向前平挑，拳心朝左，拳眼向上。左臂在右拳平挑的同时向下、向后直摆，置于身体左后侧斜下方，拳心朝右，拳眼斜向下。眼看右拳(图 5)。



图 5

要点：挑拳时力在前臂，右臂与躯干成四十五度角。



图 6

(四)马步顶肘：① 上动不停，右腿屈膝提起，随即向左脚前震脚落地，左腿屈膝，小腿向后抬起。同时右拳上挑，经头上方落于头后，拳心向下，拳眼朝右。左臂向前于腹前屈肘，拳心向下，拳眼朝内；眼看前方(图 6)。

② 上动不停，左脚于体前方落步，脚尖向前，前脚掌着地，随即再以两脚掌为轴，身体右转成马步。左臂屈肘，

向体左前方顶出，肘尖朝左，拳腕上挺，拳心斜向上，拳眼斜向下。右臂向下、向后直臂后摆，置于体右斜下方，拳心向后，拳眼向下。眼看左前方(图7)。

要点：左拳为开口拳。



图 7

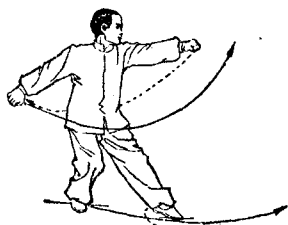


图 8

(五) 马步悠摆：① 以两

脚掌为轴，两脚跟向右碾转，身体左转成左虚右实之虚步。同时左拳直臂前伸，拳心向下，拳眼朝右(图8)。

② 随即左脚提起，脚尖外撇后落地踏实，右脚随之向前震脚踏地成马步。同时右拳直臂向前横贯，平置于体右前方，拳眼向下，拳心朝右。左臂随体转向下、向后摆平，拳心朝后，拳眼斜向下。眼看右拳(图9)。

要点：形成马步时按闯步要求。

右拳击出方向为东偏北十五度。



图 9

(六) 开弓式：重心移至左腿，右足跟提起内转再外转，做碾震动作后转成右弓步，同时右臂于头右侧屈肘上架，拳眼向下，拳心朝右；左臂随之向右前方横击，拳眼朝下，拳心向左。眼看左拳(图10—11)。

要点：左拳击出方向为东偏北三十度。



图 10



图 11



图 12



图 13

(七) 转身击档：① 以两脚掌为轴，身体左转成左虚右实之虚步。同时左臂向下、向左拨拳，拳心向下、拳眼朝右。右拳收回右腰间(图 12)。

② 上动不停，左脚尖外撇上步踏实后跳起(高度约为15厘米)，跳起时右脚向左脚并步，随后双脚同时落地震脚成并步半蹲姿势。同时右拳向身体右前下方冲出，拳眼斜向下，拳心向后。左拳变掌收于右胸前，掌心朝右，掌指向上。眼看右拳(图 13)。

要点：1. 此势为双震脚。

2. 足尖方向为西南，右臂方向为西北。

(八) 掳手弹踢：左掌向上经头上方向后划圆掳手变拳，仍收附于右胸前，拳心向上，拳眼朝外，随即右脚向右前方

弹踢。眼看右前方(图 14—15)。



图 14



图 15

要点：左掌变拳应在左臂划圆过程中完成。弹踢高度不要过膝，脚尖踢出方向为西北。

(九) 半马步砸拳：① 上动不停，右脚迅速屈膝收至左膝后侧。同时右臂微屈肘，右拳收于腹前，拳心向下，拳眼向内。眼看右前方(图 16)。



图 16

② 紧接上动，右脚向右前方震脚落地成半马步。同时右臂向上向右前方抡臂翻砸，臂微屈，拳眼朝右，拳心向上。左拳收至左腰间，拳心向上，拳眼朝外，肘尖朝后。眼看右拳(图 17)。



图 17

要点：右肘与右膝上下相对，左足尖方向为西南。