

象形武术丛书

蛇拳



洪述顺编著

傅建全

助编

于欣阳

陕西人民教育出版社

武术是国宝
大力挖掘研究
完整理论
和谐发展

钟师统



中华体育总会前主席
中国奥委会前主席

钟师统题词

取其精華，去其
糟粕，更好的為人
民健康服務。

李天驥

一九八八年五月



中国著名武术家李天驥题词

目 录

一	蛇拳简述·····	(1)
二	蛇拳手型及图例说明·····	(3)
三	蛇拳拳谱·····	(5)
四	蛇拳组合名称·····	(7)
五	蛇拳动作说明·····	(9)
附	蛇拳路线示意图·····	(84)

一 蛇拳简述

蛇拳，属象形拳术之一。系模拟蛇的运动形态并结合技击手法立意而成。其源流及传人尚无可考。今浙江、福建、广东、香港、台湾等地传习者较多，这与闽粤一带的地域文化有着较为密切的关系。《淮南子·精神训》中就有记载：

“越人以鬻蛇为上胥。”《说文解字》第十三篇记：“闽、东越蛇种也。”所谓蛇种，是指以蛇为图腾，即把蛇当成与自己（本氏族）有血缘关系的神，认为蛇是闽、越的创造者。所以，他们将蛇纹图案尊为自己的标志。除用作装饰图案外，还模拟蛇的动作神态，编排出强身健体、自卫防身的蛇拳套路。此外，少林拳中亦有以蛇形为主的蛇拳；形意拳、蛇拳或南拳中也都有模拟蛇拳运动方法的套路或动作组合。这些蛇拳动作组合都是在传统蛇拳的基础上发展演变的。

这套蛇拳，是在深入考察民间流传的多种蛇拳传统套路中筛选综合出来的（以浙江流传的蛇拳套路为主），其风格显明，刚柔相济，开合得宜，以柔为主，柔中寓刚，下肢桩实灵活，上肢、躯干松柔如意，游动快速；如“龙行之莫测，虎行之无声”。屈伸自如，左盼右顾，腕卷灵活。

手形以掌、拳、勾、指等4种为主。手法有穿、插、劈钻、挑、摆、按、冲、勾、横、挂、刺、提、合、推、抬、立、挟、架、分、栽、砸等22种。步型有半马步、跪步、丁步、麒麟步、弓步、马步、仆步、虚步、歇步等9种。步

法有进步、退步、叉步、盖步、撤步、并步、滑步、独立步、点步、圈绕步、跳步、跃步、纵跃步等13种。腿法有踢、摆撩、铲、蹬、震、戳等7种。

蛇拳在技击攻防实战中，要求做到身要颤、步要稳，两手忽闪；圈绕步，步偕身，手指抡喉快准狠；龙戏珠，掌抽肋，勾手啄人勾顶击；脚点步，虎进步，急来缓应巧柔还。虚实结合，刚柔相济，腿法多变，灵活巧击。同时还要发出“呵”、“哈”、“嗨”声，以声助势。

这套蛇拳全部套路共分4段，65个组合，162个分解动作。素质较好的习练者，完成全部动作，需1分40秒时间。

二 蛇拳手型及图例说明

1. 蛇拳手型：

拳：手掌展开，四指（食指、中指、无名指、小指）并拢紧握，拇指回握压在食指和中指的第二关节上（见图）。



拳



掌

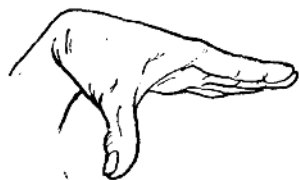
掌：手掌展开，四指并拢，掌尖外翘，拇指回扣贴在掌上沿（见图）。

勾手：五指紧捏成一撮，勾尖回勾（见图）。



勾手

蛇形掌：沉腕，虎口张开，四指并拢外翘（见图）。



蛇形掌



二龙手

二龙手：无名指、小指回扣紧握，拇指压在无名指、小指的第二关节上，食指、中指成剪口势（见图）。

2. 图例说明：



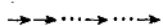
右手、右脚动作路线。



左手、左脚动作路线。



左、右碾地转体。



停顿后，再前进。

（注：上一动作的箭头，表示下一动作的运动路线。）

三 蛇拳拳谱

进步双龙交错
歇步右龙下东海
左提膝大鹏展翅
下东海双龙藏后
双龙东海抬头
虚步双龙下按
蛇形步双掌下按
蟒蛇震脚双龙掌
蟒蛇左出洞
左蟒抬头高虚步
蟒蛇右出洞
右蟒抬头高虚步
蟒蛇回头下叉步
蟒蛇盘旋腾空转
蟒蛇独立右摆尾
黑龙观阵歇步亮
青蛇独立右脚铲
乌龙卧地左右亮
乌龙抬头二观看
蟒蛇高虚左出洞
蟒蛇高虚右出洞

青蛇飞脚抬头看
双龙缠头脑后过
右独立双龙入海
蟒蛇连环劈打
二龙戏珠鞋底炮
蟒蛇前跃龙盘坐
东海龙王拜玉佛
龙腾虎跃似倒海
蛇飞越首尾相顾
双臂张开龙摆尾
蟒蛇腾空射大雕
双掌前刺蛇翘尾
双龙绕头缠仙颈
腋里标出一条龙
西海龙王东抬头
左提膝双龙穿挂
右提膝双龙穿挂
双龙左右开道
双龙连环左右掌
东海龙王西按掌
东龙提膝西刺掌

东龙乘舟归大海
双龙东海抬头看
左按右砸震脚炮
进一步双龙出洞
二龙东去高抬头
右戳脚双龙锁颈
进歇步双龙后勾
右龙东去挑心掌
右龙上架左刺掌
左龙东去挑心掌
左龙上架右刺掌

双龙剪臂左摆掌
左龙下按右龙摆
右龙合脚体前炮
东龙西行右弧形
东龙西行左弧形
右龙穿掌西调头
两龙交叉左右掌
双龙左右背挂掌
东龙西去右飞脚
右龙冲天左下点

四 蛇拳组合名称

起 步

1. 并步提拳
2. 歇步插掌
3. 提膝亮掌
4. 仆步亮掌
5. 弓步合掌
6. 虚步按掌
7. 并步按掌

第一段

8. 并步震脚推掌
9. 左弓步刺掌
10. 左高虚步抬掌
11. 右弓步右刺掌
12. 右高虚步抬掌
13. 叉步摆掌
14. 腾空旋子
15. 后摆腿
16. 歇步亮掌
17. 铲腿

18. 跳歇步亮掌
19. 歇步抬掌
20. 左高虚步刺掌
21. 右高虚步右刺掌
22. 右飞脚
23. 摆掌
24. 右独立双刺掌

第二段

25. 左弓步劈掌
26. 戳脚箭手
27. 跳歇步左右亮掌
28. 马步立掌
29. 大跃步摆掌
30. 腾空飞脚
31. 左摆腿
32. 腾空蹬腿
33. 右擦腿双刺掌
34. 穿手摆掌
35. 右弓步右刺掌
36. 高虚步摆掌

第三段

- 37. 左挂掌
- 38. 右挂掌
- 39. 马步劈掌
- 40. 连环刺掌
- 41. 叉步按掌
- 42. 右提膝左刺掌
- 43. 仆步穿掌
- 44. 虚步亮掌
- 45. 并步砸掌
- 46. 左弓步双刺掌
- 47. 右跪步双抬掌
- 48. 右戳脚双挟掌
- 49. 右歇步双勾手
- 50. 左半跪步右挑掌
- 51. 右架左刺掌
- 52. 右半跪步左挑掌

- 53. 左架右刺掌
- 54. 剪臂转身摆掌
- 55. 左点步右摆掌

第四段

- 56. 进步里合脚
- 57. 右弧形步摆掌
- 58. 左弧形步摆掌
- 59. 右屈膝穿掌
- 60. 抄手分掌
- 61. 滑步背挂掌
- 62. 右飞脚
- 63. 左点步上冲拳

收 势

- 64. 屈膝并步穿拳
- 65. 并步下栽拳
- 上步并步立正势

五 蛇拳动作说明

起 势

1. 并步提掌（进步双龙交错）

①并步立正：双脚并拢，两腿伸直。两手臂自然下垂于体左右两侧外。体成并步立正势，目视体前方。（图1）

②并步提掌：下肢并步不动。双手向上微提掌，指尖向内，掌心向上，两手屈肘。体成并步提掌势，目视右侧下方。（图2）



图1

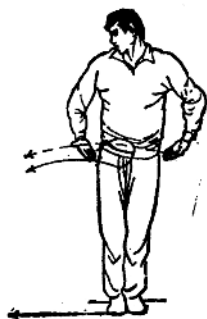


图2

③右进步穿掌：上动不停，重心左移，体下蹲。左脚左

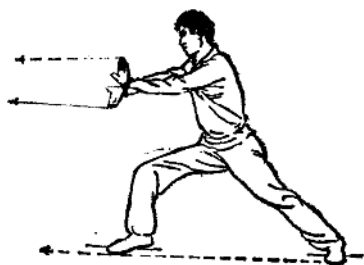


图3

内碾地15度成挺腿踏实。右脚随碾地提起向右侧方进一步成弓步踏实。与此同时,右手由右侧向上、经腹前向下、向右侧外划弧穿掌,指尖向下,手心向左,左手由左侧外经腹前向右前方穿掌,手心向外,指尖向上,两手腕相贴。体成右进步穿掌势,目视双手正中。(图3)

④左进步推掌:上动不停,重心在右,体上升。右脚右外碾地45度屈膝,后跟抬起,前掌着地。左脚随碾地向右脚前方进一步成屈膝踏实。与此同时,两手交叉随左脚进步向前推掌,手心向外。体成左进步屈膝推掌势,目视两掌正中。(图4)

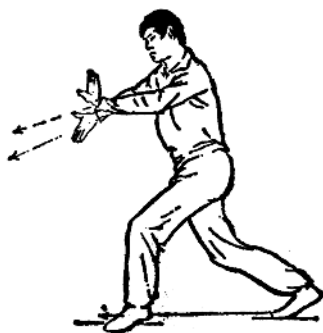


图4

⑤并步翻腕:上动不停,重心在左,体下蹲。右脚向左脚并一步屈膝踏实。与此同时,双手随进步向前下方推掌(在体前方内翻手腕180度,手心向下)。体成并步屈膝

翻腕按掌势，目视双手。（图5）

⑥并步搂手：上动不停，下肢并步不动。双手由体前同时分别向左右两侧外划弧搂手，手心向内。体成并步搂手势，目视体右前下方（图6）



图5



图6



图7

⑦并步提拳：上动不停，并步不变，体上升。双腿伸直。两手变拳，同时由左右两胯外侧向上提拳，位于体后，拳心相对。体成并步提拳势，目视体左侧方。（图7）

要点：提拳快速有力。



图8

2. 歇步插掌（歇步右龙下东海）

①摆掌：下肢并步不动。双手同时变掌，由体两侧向上划弧摆掌，手心向上，右手高于肩。体成并步摆掌势，目视左侧下方。（图8）

要点：松肩、活腕、提气。

②歇步插掌：上动不停，重心左移，体下蹲。左脚左外碾地30度屈膝后跟抬起，前掌外侧着地，右脚随左外碾地提起，向左脚外侧盖一步，成屈膝踏实，体成全蹲左歇步。与此同时，右手由右上侧向下逆时针划弧插掌，指尖斜向下，手心向前。左手向回、向下逆时针划弧盖掌，位于右手臂上端，手心向下贴臂。体成左歇步右插掌势，目视右掌。

（图9）



图9

要点：提气、收腹，插掌快速有力。



图10

②提膝亮掌：上动不停，重心在右，体独立。左脚提膝脚背绷直。与此同时，双手由体前向左右分掌（左手顺时针划弧，右手逆时针划弧），位于体两侧，右手高于头，左手低于肩。上体右侧倾。体成左提膝亮掌势，目视左侧方。（图11）

要点：提气、收腹、提左膝、松肩，分掌迅速有力。



图11

4. 仆步亮掌（下东海双龙藏后）

重心在右，体下蹲。左脚向左侧方落一步，成左仆步，脚尖内扣踏实。与此同时，双手随体下蹲由体左右两侧向下、向体后逆时针划弧摆掌位于两侧后，手心向外。体成左

3. 提膝亮掌（左提膝大鹏展翅）

①叉步棚掌：重心在右，体上升。两腿交叉步，左脚后跟抬起，前掌着地。与此同时，双手由体前同时向上（左手顺时针划弧，右手逆时针划弧）棚掌，手心向下。体成叉步棚掌势，目视手掌。（图10）