

中国名拳

吴忠农 主编

- 综合华拳
- 峨眉功力拳
- 查拳
- 醉拳
- 少林拳
- 太极气功十三势
- 伏虎拳
- 六合拳
- 南拳
- 武当拳





中国名拳

ZHONG GUO
MING QUAN

吴忠农 主编

浙江人民出版社

装帧设计：王义钢

责任校对：张谷年

中国名拳

吴忠农主编

*

浙江人民出版社出版

(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷

(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

*

开本787×1092 1/32 插页1 印张12.25 字数280000

1989年12月第 1 版

1989年12月第 1 次印刷

印数：00001—19200

*

ISBN 7-213-00421-2/G·87

定 价：4.40 元

前 言

为了发掘和整理我国武术遗产,弘扬宝贵的民族文化,我受武术爱好者的支持和鼓励,并受浙江人民出版社的委托,从1988年起,着手这本书的编写,经过一年多的艰苦努力,始告完成。

《中国名拳》集中国武术之精华,将中华武林中,开展较广泛而又是我国主要的武术拳种选编在一起,并力求较详细地阐明这些拳种的各自技术特点和运动风格,既保持我国古代的传统特色,又反映目前的最新武术技艺。为了便于广大武术爱好者的自学,本书对各种拳术动作要领的介绍力求简明、具体,并配以大量插图。

本书介绍了综合华拳、峨嵋功力拳、查拳、醉拳、少林拳、伏虎拳、六合拳、南拳、太极气功十三势、武当拳等十种拳套,包括了南北各派主要名拳。尤其是伏虎拳,系上海精武门的高级拳术,名扬四海;太极气功,在杨式练气功法的基础上编写而成,此功法鲜为人知,是杨式练功的高级阶段。

在编写这本书的过程中,还邀请了杭州大学季建成、徐国芳,杭州师院陈鸣,浙江警校刘松平,宁波市武术协会主席陈仁镐先生等编写了部分章节,并请了洪辉明、张潮、王重义、杨锡康等同志为本书作图,在这里一并表示感谢。

本书由我主编,限于水平,缺点错误在所难免,热忱希望读者坦诚指正。

吴忠农

1989年3月于杭州

目 录

前 言

一、综合华拳.....	(1)
二、峨嵋功力拳.....	(43)
三、查拳.....	(61)
四、醉拳.....	(117)
五、少林拳.....	(149)
六、伏虎拳.....	(192)
七、六合拳.....	(237)
八、南拳.....	(270)
九、太极气功十三势.....	(304)
十、武当拳.....	(335)

一、综合华拳

华拳，是深受广大群众欢迎的一种古老名拳，在我国广为流传。它具有舒展大方、起伏分明、节奏清楚、飘洒优美等特点。本书介绍的“综合华拳”，是从十二路高级华拳中，吸取其精华，又考虑中级技术套路的特点，编写而成。

华拳演练讲究，动迅静定、势正招圆、心动形随、意发神传。要求运动员按照“撑、拔、张、展、勾、扣、翔、绷”等八法的要求，展现出挺拔俊逸、骨清肌健、勇猛顽强的特色。它是在动与静、张与弛、伸与缩、吞与吐、起与伏等相互矛盾的运动中，来构成它复杂的变化。它要求功夫“纯一不杂”，最基本的要求是：“要快就要极快；要伸就要尽量伸；要弯就要尽量弯；要跳就要跳得极高”。拳谚中常言：“不够不张，不算功夫”，这就是华拳的拳论之一。

华拳除了有一定的锻炼意义的体育特色外，由于在它的动作中处处包含着攻防技法，故还为研究中国擒拿和搏击技术提供了参考。

动 作 名 称

第一段

预备式

- 一、虚步亮掌
- 二、并步双勾手
- 三、左右平冲拳
- 四、震脚提膝上冲拳
- 五、仆步上架冲拳
- 六、歇步亮拳
- 七、提膝独立步
- 八、丁步下蹲
- 九、仆步亮掌
- 十、转身弓步亮掌
- 十一、提膝亮掌
- 十二、大跃步弓步双冲拳

第二段

- 十三、抓胸扣腿
- 十四、冲马步插掌
- 十五、仆步穿掌
- 十六、击步箭弹
- 十七、弓步下冲拳

第三段

- 十八、弓步挑掌
- 十九、挽臂弹踢
- 二十、弓步推掌

二十一、回身刁手推掌

二十二、仆步缠腕

二十三、跃起侧倒

二十四、上步腾空弹踢

二十五、弓步冲拳

二十六、马步架打

第四段

二十七、回身弓步下插掌

二十八、摆莲腿

二十九、提膝抄掌

三十、环步提膝刁手

三十一、歇步绞手掖掌

三十二、击步三不落

三十三、仆步亮掌

三十四、弓步推掌

三十五、并步勾手

三十六、跃起翻身弓步冲拳

三十七、虚步架栽拳

收势

动作说明

第一段

预备式

动作分解

面对正南方，站立在场地的右侧，两腿伸直，两脚跟并拢，成立正姿势站好（见图1—1）。

要领说明

成立正姿势时，头要端正，两目平视，两臂自然下垂，两脚并拢，两腿伸直，精神振作，神情安静。

一、虚步亮掌

动作分解

①右手变掌向右上方向直臂上举，掌心朝左，眼随右手注视（见图1—2）。



图1—2



图1—3

②动作不停。右掌继续由上向左（臂外旋）屈肘沿左肩前落于左腋前，掌心朝上；同时，左掌在右臂屈肘向左下落时由身前屈肘从右臂里面向上直臂穿出，掌心朝右。眼向右手方向注视（见图1—3）。



图1—1



图1-4



图1-5

③动作不停。右掌由左腋前向下、向右上划弧举起；同时，左掌直臂下落，掌心朝上。眼随右手注视（见图1—4）。

④动作不停。右腿屈膝半蹲；左脚向前出半步，膝微屈以左脚尖虚点地面，成左虚步。与此同时，

右掌由右向上绕环至头上，并屈肘抖腕横架，掌的小指一侧朝上，掌指朝东；左手变勾手向下划弧至身后直臂上勾，勾尖朝上。头向左转，眼向东方向平视（见图1—5）。

要领说明

上述四个分解动作，必须连贯进行，不可分割。虚步必须虚实分明，左虚步应左虚右实。

二、并步双勾手

动作分解

身体直起，左脚向前（向南）上半步；右腿随即向左脚并拢，两腿伸直站立。与此同时，右掌变勾手由上向前下经体右侧向身后直臂划弧勾起，勾尖朝上；左勾手不变。眼仍向东方向平视（见图1—6）。

要领说明

双勾手的手臂必须伸直，并要

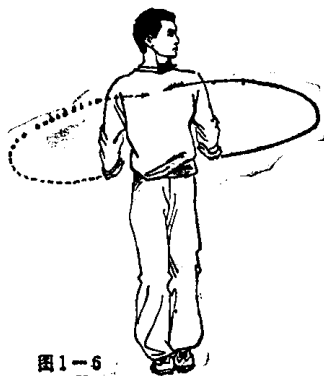


图1-6

求尽量向后上勾举。上体要挺胸、直背、收腹。整个身体要略微有前倾之势，给人有“站如松”的感觉，即要求精神抖擞，刚劲挺拔。

三、左右平冲拳

动作分解

①步子不动。两勾手变拳，分别由左、右两侧向胸前划平弧，并屈肘使拳面相对，两肘与肩齐平，肘尖向外，两拳心朝下。眼仍向东方向平视（见图1—7）。

②紧接上动。两拳向左、右平伸冲撑，两臂伸直，拳心朝下，其余不变（见图1—8）。



图1—7

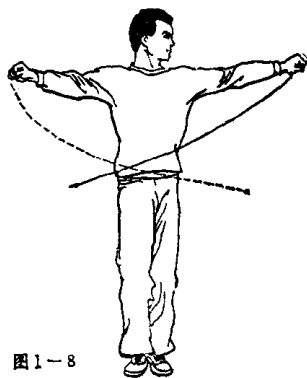


图1—8

要领说明

此动作要求由慢到快。①的动作要做得缓慢一些，但要有“缓如雄鹰”之感，不可松慢。②的动作要快速有力。

四、震脚提膝上冲拳

动作分解

①两拳直臂向下在体前交叉，右臂在外，左臂在里，眼看右拳方向（见图1—9）。

②动作不停。右拳继续向左、向上、向右下直臂回环；同

时，左手也向下、向左上直臂划弧绕环。头向右转，眼向西方向平视（见图1—10）。

③动作不停。右腿屈膝上提。同时，右拳继续向下直臂下垂；左拳直臂上举。头向左转，眼向南方向平视（见图1—11）。

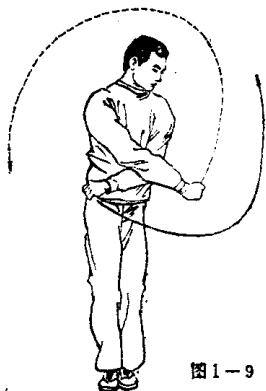


图1—9

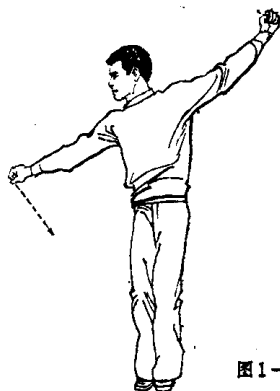


图1—10



图1—11

④动作不停。右脚用力向下踩地震脚，两腿屈膝全蹲。眼向前下地面注视（见图1—12）。



图1—12

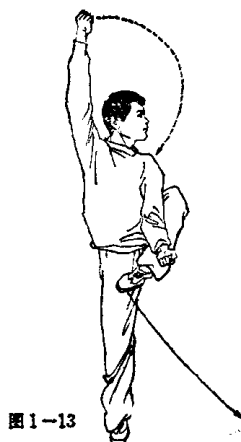


图1—13

⑤紧接着。右腿独立，左腿屈膝提起，左脚脚面绷平，脚尖下垂，成左提膝势。与此同时，左拳向下直臂护于裆前，拳心朝外；右拳经体前直臂

向上冲出，拳眼朝后，拳心朝东。头向左转，眼向东方向平视（见图1—13）。

要领说明

上述分解动作，手臂是回环动作，要连贯进行。震脚时略

有停顿，但应立即紧接下动。提膝要尽量上提。

五、仆步上架冲拳

动作分解

①左脚向左（向东）落一步，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平仆，脚尖里扣，两脚全脚掌着地，成左仆步。与此同时，右臂（手握拳）向左屈肘下落于左肩前；左臂（手握拳）向右屈肘于右腋下，使两臂交叉，右臂在外，左臂在里。眼仍向东方向平视（见图1—14）。

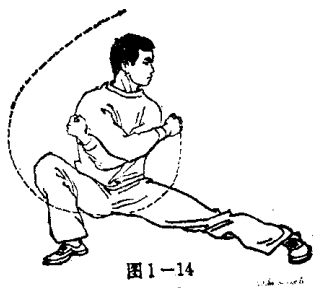


图1—14

②动作不停。右拳由左肩前向下、向右、向上回环屈肘上举，横架于头上，拳眼朝下，其余不变（见图1—15）。

③紧接着。左拳向左平伸冲出，拳心朝下，其余不变（见图1—16）。



图1—15



图1—16

要领说明

仆步，左腿必须挺膝伸直，脚尖尽量朝里扣，全脚掌着地，不要使脚外侧掀起；右脚的脚跟也不得离地。上体要尽量直起，可略微向东方向探倾，但不可弓背。冲拳要快速有力。

六、歇步亮拳

动作分解

①身体立起，左腿伸直站立，右腿屈膝上提，右脚经左腿后向左抬起。上体不变（见图1—17）。

②动作不停。右脚向左落地，随即两腿屈膝全蹲，左大腿盖压在右大腿上，左脚全脚掌着地，右脚脚跟离地，以前脚掌着地，臀部坐落于右小腿近脚跟处，成歇步。其余不变（见图1—18）。

要领说明

歇步，两腿必须叠拢，左大腿跨压于右大腿，使右膝盖突出在左腿外侧。



图1—17



图1—18

七、提膝独立步

动作分解

身体立起，右腿伸直独立，左腿屈膝上提，脚面绷平，脚尖下垂，成左提膝势。其余不变（见图1—19）。

要领说明

做提膝独立步时，右腿必须挺膝站稳，左腿要尽量屈膝上提，脚底朝里，并向里扣紧。



图1—19



图 1-20

八、丁步下蹲

动作分解

两腿屈膝全蹲，右脚全脚掌着地，左脚以脚尖虚点地面，并靠于右脚的脚弓旁，其余不变（见图 1—20）。

要领说明

丁步，大腿要蹲平，两脚要虚实分明，即右实左虚，上身仍然不变。

九、仆步亮掌

动作分解

①右脚蹬地跳起，左脚经右脚前向右侧跨一步，其余不变（见图 1—21）。

②紧接着，右脚向右（向西）上一步，右腿屈膝全蹲，左腿挺膝伸直，左脚脚尖里扣。与此同时，右拳变掌由上向左经左肩向下划弧；左拳变掌，从左侧向下、向右屈肘弧形上抄，由右臂里面朝上穿出。眼向右掌方向注视（见图 1—22）。



图 1-21



图 1-22

③动作不停。右掌继续向下、向右划弧；左掌也继续上穿并向左划立弧。眼向右掌方向注视（见图 1—23）。

④动作不停。两腿构成左仆步势。与此同时，右掌继续向上直举，至头顶前上方屈腕抖手成横掌，肘微屈，掌的小指一侧朝上，手指朝东；左掌向身后反手直臂成勾手上勾，勾尖朝上。头向左转，眼向东方向注视（见图1—24）。



图1—23



图1—24

要领说明

①右脚蹬地跳起，不要太高，只要使右脚离地即可，左脚也只要向右跨一步，无须远跃。

②整个动作均要连贯进行，快速有神，舒展大方。

十、转身弓步亮掌

动作分解

①身体立起，并微向右转体。左腿伸直独立，右腿屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂。与此同时，右掌由上向西、向下屈肘划弧至左肩前，掌指朝上；左勾手不变。头向右转，眼向西注视（见图1—25）。



图1—25

②紧接着。右脚向前（向西）落一步，右腿屈膝成右弓步势。与此同时，右掌经胸前向前成侧立掌直臂推出，掌指朝上（见图1—26）。

③紧接上动。左脚向前（向西）上一步，身体向右后转，两腿屈膝成马步势。与此同时，左勾手变掌经左腰侧向左平伸穿出，掌指朝西，掌心朝北；右掌屈肘收至左腋下，掌指朝上，眼向左掌方向注视（见图1—27）。

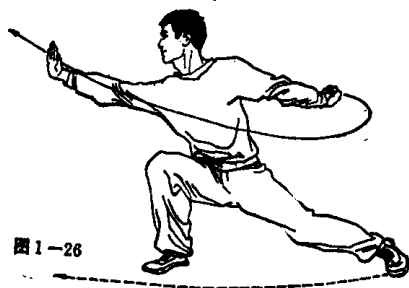


图1—26

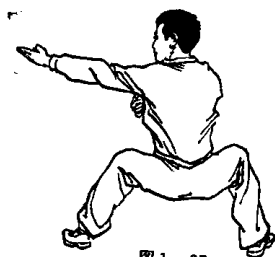


图1—27

④紧接着。左掌变成吊手，勾尖朝下，其余不变（见图1—28）。

⑤动作不停。右掌由腋下向下、向右划弧。眼向右手方向注视（见图1—29）。



图1—28



图1—29

⑥动作不停。右脚向后（向西）退一步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓步。与此同时，左吊手直臂移至朝北；右掌直臂移至朝南。眼随右手注视（见图1—30）

⑦动作不停。右掌由右向上于头顶前上方屈肘抖腕上架成横掌，掌的小指一侧朝上，掌指朝北，其余不变，眼向东方方向注视（见图1—31）。