

快速入门不求人

北京体育大学
王建华 著

拳

意

形

2.14

快速入门不求人

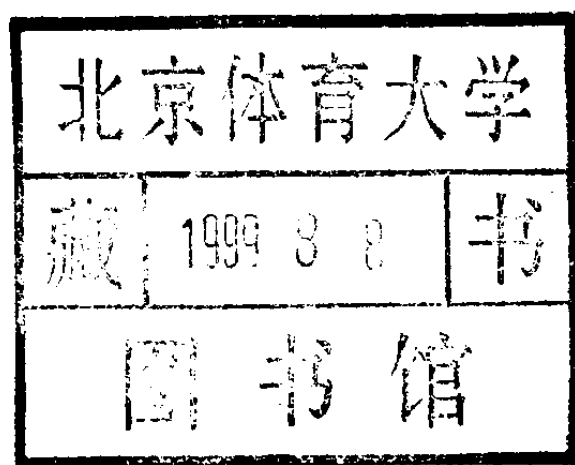
C4852.14
8

337319

形意拳 快速入门不求人

王建华 著

157108



北京体育大学出版社



北体大 B00075026

策划编辑:李 飞

责任编辑:董晓岱

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:汝 莹

绘 图:赵崇光 何 文

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意拳快速入门不求人/王建华著. —北京:北京体育大学出版社,1997.9

(快速入门不求人丛书)

ISBN 7-81051-153-X

I. 形… II. 王… III. 形意拳-普及读物 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23154 号

形意拳快速入门不求人

王建华 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.25

定价:9.60 元

1997 年 9 月第 1 版

1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-153-X/G · 137

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

这本书是为形意拳初学者撰写的自学读物。介绍形意拳的主要知识和主要学练的内容,叙述形意拳、械动作的规格。

全书共分九章。第一章介绍形意拳的技术和理论。第二章介绍形意拳的基本技术方法,并在每类技法后为初学者编排了相应的辅助练习。第三章介绍形意拳的三体式和怎样练习三体式站桩。第四章介绍定步五行拳单势套路及其活步练法。第五章介绍形意拳传统短套——五行连环拳。第六至九章是作者在传统形意器械的基础上,创编的基础形意剑、刀、棍、枪的短套。创编这4个形意器械短套的目的,是为了增加初学者的兴趣,在学练各种器械中进一步提高形意拳基本动作和基本技法的水平。另外,书中对所有形意拳套路的动作,都进行了合理、细致的分解,通过标有运动路线的图像和相应的文字加以说明,以方便初学者自学。

在此,从教学的角度上提示初学者:形意拳的动作虽然简单,但动作要领繁多,“劲儿”也很难练,每一势还具有攻防意识和作用。因此作为初学者,一定要从每种拳法的动作规格入手,并以此为重点进行反复的刻苦练习。在练习中,逐个体会和掌握动作要领;逐步摸索和增长“整劲儿”;逐渐增加攻防意识和使拳法具有攻防威力。切不可在学练初期就求“劲儿”和

讲用法。

形意拳动作简练，可刚可柔，具有较好的健身作用和一定的攻防价值。适应范围较广。

愿此书的读者从中受益。

王建华

1996 年 6 月

目 录

第一章 形意拳简介.....	(1)
第二章 形意拳基本技法及辅助练习.....	(4)
第一节 手型快速入门.....	(4)
第二节 手法快速入门.....	(6)
第三节 步型快速入门	(13)
第四节 步法快速入门	(16)
第五节 基本腿法快速入门	(23)
第六节 身型快速入门	(25)
第七节 身法快速入门	(27)
第八节 眼法快速入门	(28)
第九节 劲力和呼吸与动作的配合	(29)
第三章 形意拳三体式	(31)
第一节 什么是三体式	(31)
第二节 怎样练习三体式站桩	(32)
第四章 形意五行拳	(34)
第一节 定步五行拳	(34)
第二节 活步五行拳	(65)

第五章 五行连环拳	(66)
第六章 形意剑	(81)
第一节 基本知识	(81)
第二节 基础形意剑	(85)
第七章 形意刀.....	(114)
第一节 基本知识.....	(114)
第二节 基础形意刀.....	(118)
第八章 形意棍.....	(148)
第一节 基本知识.....	(148)
第二节 基础形意棍.....	(150)
第九章 形意枪.....	(184)
第一节 基本知识.....	(184)
第二节 基础形意枪.....	(186)

第一章 形意拳简介

形意拳是我国武术中的重要拳种,被称为三大内家拳(太极拳、形意拳、八卦掌)之一。相传形意拳约在明末清初时期由山西蒲州人姬龙丰所创;亦有形意拳由宋代岳飞“以枪化拳”之说;还有达摩老祖、张三丰创形意拳之谈。今日看来,不论形意拳为何人所创,创始人在当时的社会条件下,能有如此独树一帜的新奇构想和实践,敢于标新立异,确应让今人敬佩。

清乾隆之后,形意拳曾广泛流传于山西、河北、河南一带,以后在演练风格和技术细节上逐渐形成了拳势紧凑,用劲精巧的山西派;拳势舒展,稳健有力的河北派;以及拳势勇猛,气势雄浑的河南派等。并流传延续至今。此亦是历代形意拳的继承者在原有基础上创新发展的结果,没有众多前辈们的辛勤努力,绝不会有今日包含数个流派的形意拳拳种,在技术和理论上自成体系的存在。

不同地区的形意拳虽然在演练风格和技术细节上有所差异,以及同一个套路中某拳式或增或减或变,但就形意拳的主体内容来看,是基本相同的。学练时均以“三体式”为基本桩法起始;以“五行拳”(劈、崩、钻、炮、横拳)为基本拳法;以“十二

形拳”(龙形、虎形、猴形、马形、鼃形、鸡形、鹞形、燕形、蛇形、蛤形、鹰形、熊形)为主干拳法。然后,再学练由以上内容穿插衍变的单练拳术套路、对练拳术套路和与拳式技法相同的器械套路等。

形意拳的单练拳术套路主要有五行连环拳、形意八式拳、十二洪捶、杂式捶、五行相生拳、龙虎斗拳、八字功拳等;对练拳术套路主要有五行炮、安身炮、三手炮、五花炮、九套环等;器械套路主要有三才剑、五行剑、连环剑、十二形剑、三合刀、三才刀、六合刀、连环刀、连环棍、五行枪、连环枪、六合枪以及凤翅钺等。

练习这些技术内容时,形意拳要求练习者要“心意诚于中,肢体形于外”。同时,还讲究要“象其形,取其意”(所练拳式的动作要具有所模仿的动物或物质的特殊姿态,充分体现所练拳式应表现的动物之长和物质特性的特变搏击意识)。使动作外形和内容融为一体,以激发调动整体劲力和攻防意识的潜力,达到健身和防身的练习目的。此亦为形意拳的内涵和命名的依据。

另外,形意拳还有运用“阴阳五行学说”论述本拳运动规律和攻防原理的传统理论内容。如“三节”、“四梢”、“五行”、“六合”、“七星”、“八要”等,这些内容对当今的习武者,仍有相当的参考价值和启发的作用。

形意拳在国内外享有较高的盛誉,拥有众多的练习者和爱好者。我国早将形意拳列为武术比赛的正式项目,归为传统拳第一类之首。在国内外和各级各类武术比赛和表演中,均有形意拳展现风采。近年来,我国形意拳的发源地和流行广泛的地区均成立了形意拳协会、形意拳研究会等有组织和被国家

承认的社会团体,并组织了全国性的形意拳单项比赛,使形意拳的普及更加广泛。我国最高的武术领导和研究机构——中国武术研究院,对形意拳的进一步推广也即将有新的举措。形意拳这个古老的拳种将会得到进一步的发展。在我国的“全民健身”之中发挥其应有的作用。

第二章 形意拳基本技法及辅助练习

第一节 手型快速入门

一、基本手型

(一)掌：五指微屈，自然分开，指尖微扣；虎口撑圆，手心微凹(图 2-1)。

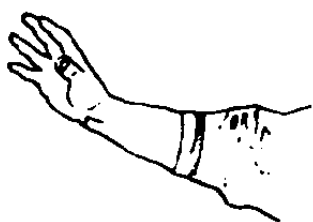


图2-1

(二)卷心拳：五指卷屈握紧，拇指压于食指和中指的第二指节上。拳面要平(图 2-2)。

(三)螺形拳：五指卷屈握紧，拇指压于食指和中指的第二

指节上,拳面呈斜坡形,略向下倾呈螺形(图 2-3)。



图2-2

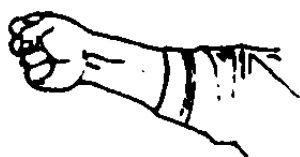


图2-3

二、应注意的问题

(一)在形意拳的单趟和套路中,主要运用掌和拳两种手型。

(二)卷心拳和螺形拳均为形意拳型,初学者可根据自己的爱好任选一种在练习时运用,因螺形拳握拳较紧,所以选用者较多。

(三)形意拳的动作虽然相对简单,便要重视每势动作的规格和劲力的完整、准确。手型为整体动作的梢节部分,其规格准确与否,直接影响整体动作的质量,因此初学者应尽快掌握和养成正确手型的习惯。

三、辅助练习

为尽快掌握形意拳基本手型的正确规格,可在练习时和日常生活中经常有意识地做以下两种练习。

(一)一只手做出拳型,另一只手做出掌型,保持 10 秒钟左右的时间,然后互换。

(二)双手按照以下顺序反复练习:掌↔卷心拳或螺形拳。

练习初期每种手型交换的速度要慢, 主要注意手型规格, 动作熟练后要快速变换, 要求能迅速做出正确规格的每种手型。

第二节 手法快速入门

一、基本手法

(一)劈 掌: 拳心向上, 经胸前向前上伸至口前变掌, 随之前臂内旋, 掌心向前劈出, 顺肩垂肘, 手臂微屈, 掌指高与鼻平; 力达掌心, (图 2-4)。

(二)劈 拳: 拳心向上, 拳经胸前向前上方外旋伸至口前, 随之前臂内旋成立拳向前下劈出, 手臂微屈, 顺肩垂肘, 拳高与肋平; 力达拳轮及前臂, (图 2-5)。

(三)崩 拳: 拳由脐侧直向前内旋冲出, 顺肩垂肘, 上臂微斜, 前臂平直, 肘微屈, 拳眼向上, 高与肋平; 力达拳面(图 2-6)。

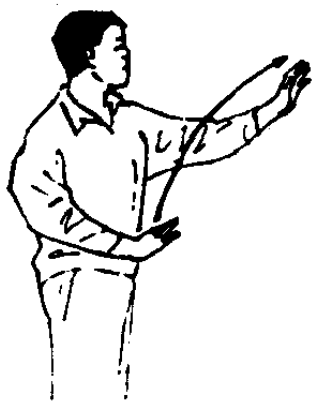


图2-4

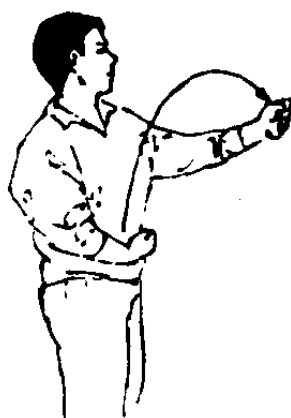


图2-5

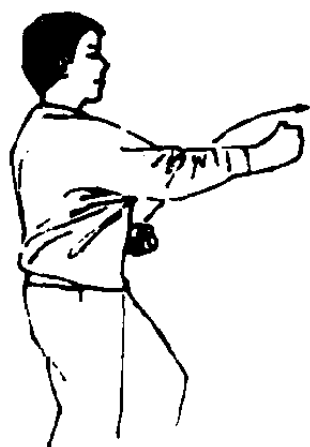


图2-6

(四)钻 拳:拳经胸前直向前上方外旋钻出,顺肩垂肘,臂微屈,拳心斜向上,高与鼻平;力达拳面(图 2-7)。

(五)炮 拳:一手拳心向里屈臂垂肘,向前上方内旋拧转外拨拳心翻转向外,置于同侧耳眉之间;同时,另一拳向前或向斜前方冲出,顺肩垂肘,拳眼向上,高与肋平。力达拳面(图 2-8)。

(六)横 拳:一拳沿另一前臂的下方经异侧斜前方,向同侧斜前方弧行横拨;同时,小臂外旋,拳心由下转向上,高与胸平;顺肩垂肘,臂微屈,力达拳面及前臂(图 2-9)

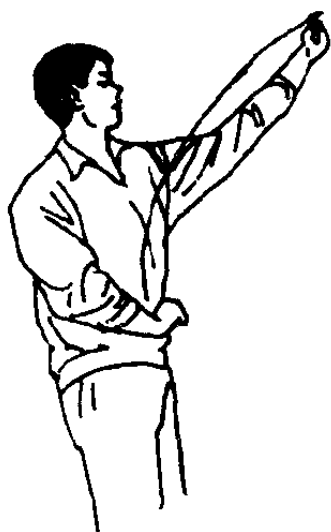


图2-7

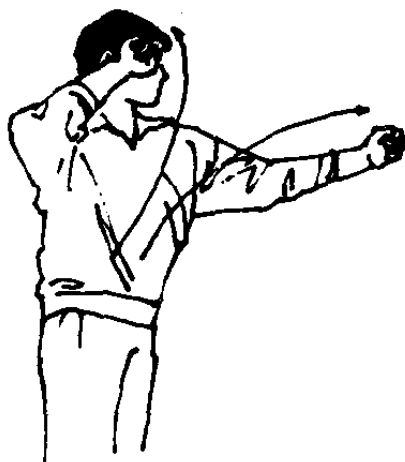


图2-8

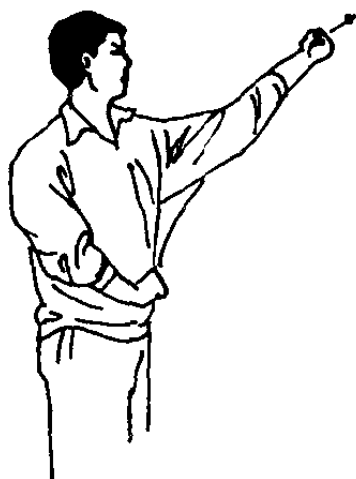


图2-9

二、应注意的问题

上面 6 种基本手法均有专门的单趟练习,在不同的形意拳套路中反复出现。初学者学练时要注意以下几个问题。

(一)要注意小臂的拧转

形意拳的每种手法在打出或收回时,均有小臂内旋或外旋的拧转动作以增加击打的劲力和防守的效用。学练时要特别注意每种手法在打出或回收时,手臂要边运行边内旋或外旋,两手一出一收或双手同时出收时,尤要特别注意。不可先拧转,然后再打出或收回。

(二)要注意沉肩垂肘

形意拳的手法不要求手臂完全伸直,而要有意识地沉肩垂肘。沉肩可在手臂屈曲的情况下加长向前击打的距离,垂肘可以稳定向前的击打的方向和力量。

(三)要注意出手和收手同时运行

形意拳的手法在运行方式上,多为一手打出的同时另一手收回,这一点初学者在练习时要特别注意。因为回收的手主要用于防守,在防守(如抓住对方的手臂)的同时发出进攻的掌或拳,有助于加大击打的力量和成功率。

(四)要注意手法的运动幅度符合规格

形意拳的手法一般没有大幅度的动作,多在头高以下腹高以上的空间动行。形意拳传统拳谚上有“两肘不离肋,两手不离心”的说法。“沉肩垂肘”即为此方面的要求。

三、辅助练习

形意拳基本手法的动作,对初学者有一定难度。因此,在每种拳法的学练之前和学练过程中,可配以相应的辅助练习。

1. 双手钻拳劈掌练习

(1)预备势:身体直立,双拳收抱于脐部两侧,拳心向上(图 2-10)。

(2)双钻拳:双拳经口前向前钻出,至拳高与鼻平,拳心向上(图 2-11)。

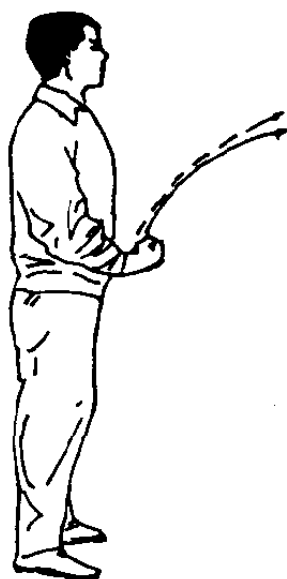


图2-10

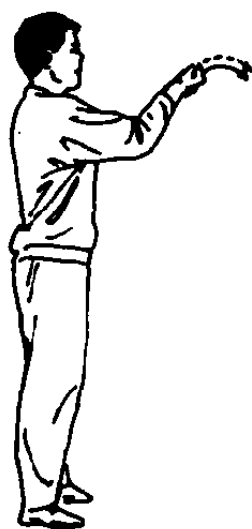


图2-11

(3)双劈掌:双拳小臂内旋,变掌向前下方劈至掌指高与鼻平,掌心向前下(图 2-12)。

(4)双收拳:双掌小臂外旋,变拳屈肘回收至脐部两侧,拳心向上(图 2-13)。

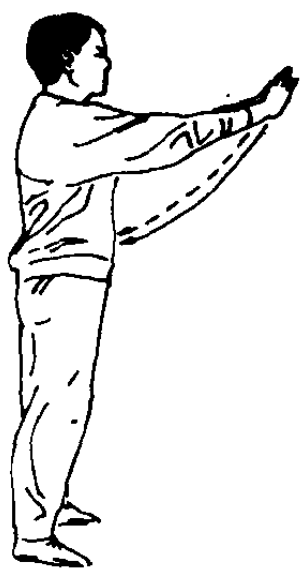


图2-12



图2-13

如此反复练习。

这个辅助练习可诱导初学者尽快掌握钻拳和劈掌的规格动作,初学时练习速度要慢,要注意钻拳和劈掌的高度和力点。动作熟练之后,也可将劈掌换为劈拳进行练习。

2. 双手崩拳练习

(1)预备势:身体直立,双拳收抱于脐部两侧,拳心向上(图 2-14)。

(2)双拳小臂内旋向前冲出,至拳眼向上,高与肋平(图 2-15)。

(3)双拳小臂外旋向后屈肘回收,至脐部两侧,拳心向上(图 2-16)。