

名

师出高徒丛书之五

师出高徒丛书之五

朱瑞琪 编著
人民体育出版社



南拳

入门与提高

T423/09

名师出高徒丛书之五

朱瑞琪

编著

南拳

与

提高

人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

南拳入门与提高/朱瑞琪编著. - 北京:人民体育出版社,1999

(名师出高徒;5)

ISBN 7-5009-1813-5

I. 南… II. 朱… III. 南拳 - 普及读物 IV. G852.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19852 号

南拳入门与提高——名师出高徒丛书之五

作者:朱瑞琪

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:(010)67143708(发行处)

传真:(010)67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:北京华威冶金印刷厂

开本:787×1092 1/32

字数:150千

印张:7.125

印数:001-5,100册

版次:1999年10月第1版 1999年10月第1次印刷

ISBN 7-5009-1813-5/G·1712

定价:9.50元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

《名师出高徒丛书》

出版说明

谁都愿意将自己的孩子送进好的学校，为什么？因为好学校教学水平高。教学水平高主要依赖于有一流的高水平的教师。教师水平高就能教出出类拔萃的学生，这正是“名师出高徒”。

学武术也如此，富有经验的名师教学，会使初学者少走弯路，入门迅速，一入门即为提高打下扎实的基础。为满足初学武术的广大青少年和武术爱好者的要求，我社特约我国武术名家编写了这套丛书。本套丛书作者均是长期从事武术教学的在国内外享有盛名的专家，他们都有着极丰富的教学经验，既能把那些对武术一窍不通的“老外”教得像模像样，也能指导武术高手再提高。本套丛书属于普及性读物。重点介绍了武术基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作的技击含义，易学、易懂、易练、易用。

近年来中国武术协会为更广泛开展武术运动，在国内推

行了武术段位等级制。本书在介绍了最基本的动作之后，编入入段套路详解。每个武术爱好者只要跟着本书步骤自修，都可达到武术初级段位(一、二、三段)水平。

本社曾出版过《武术基础练习丛书》一书，深受广大武术爱好者喜爱，多次再版仍未能满足需要。根据近年来我国武术发展的形势，本套丛书是在原《武术基础练习丛书》的基础上新编而成。这套丛书包括以下几册：

《**武术基本功和基本动作**》——名师出高徒丛书(一)

《**长拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(二)

《**剑术、刀术入门与提高**》——名师出高徒丛书(三)

《**棍术、枪术入门与提高**》——名师出高徒丛书(四)

《**南拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(五)

《**散手入门与提高**》——名师出高徒丛书(六)

《**太极拳入门与提高**》——名师出高徒丛书(七)

《**太极推手入门与提高**》——名师出高徒丛书(八)

出版说明

2 ▷

内容提要

南拳对健身有特殊作用,利关节、修筋骨、壮体魄、理脏腑、通经脉、调气血,全面提高人体机能。

本书介绍了南拳的入门技术,手型、步型、手法、步法、腿法,及基本动作组合,在此基础上介绍了拳术初段位套路——“一段”“二段”“三段”南拳。通俗易学。

跟随本书循序渐进练习,可迅速入门,并一入门就为提高打下良好基础,达到“三段”水平并非难事。

目 录

南拳简介.....	(1)
一、南拳简况	(1)
二、南拳基本特点及其健身作用	(3)
(一)基本特点.....	(3)
(二)健身作用.....	(6)
三、怎样练好南拳	(7)
南拳基本技术	(14)
一、基本手型.....	(14)
二、基本步型.....	(16)
三、基本步法.....	(21)
四、基本手法.....	(23)
拳法	(23)
掌法	(36)
爪法	(46)
肘法	(50)
桥法	(53)

五、基本腿法	(63)
基本动作组合练习	(69)
组合(一)	(69)
组合(二)	(70)
组合(三)	(72)
组合(四)	(73)
组合(五)	(78)
组合(七)	(90)
组合(八)	(97)
组合(九)	(103)
组合(十)	(111)
初段位套路	(120)
一、“一段”南拳套路译解	(120)
二、“二段”南拳套路译解	(140)
三、“三段”南拳套路译解	(171)

南拳简介

一、南拳简况

南拳为流传于我国南方诸拳种的统称。其流传地域主要包括广东、广西、福建、湖南、湖北、四川、江西、江苏、浙江等。南拳是目前国内外武术比赛的重点项目之一。

南拳在我国源远流长,历史悠久。据《小知录》记载:在明代有“使拳之家十一”、“使枪之家十七”,其拳有“赵家拳”、“南拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”……可见,南拳在四百多年前已被载入史册。由于历史的发展,加之各地人们的传习关系,使南拳形成了各具特色的不同流派。

广东南拳极为盛行,有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳五大流派。还有蔡李佛拳、虎鹤双形拳、佛家拳、侠家拳、刁家教、岳家教、朱家教等等。据调查,广东的各种南拳和器械套路就有三百多种。

福建南拳遍及全省各地,主要盛行于福州、厦门、泉州、莆田、漳州和永春、连城等市、县。福州有龙、虎、豹、蛇、鹤等

五形拳和猴拳、犬法、鸡法、鱼法、少林拳、梅花拳、罗汉拳等流派。其它地区还流传有五祖拳(又名五祖鹤洋拳)、连城拳、白鹤拳、五祖白鹤拳、五兽拳、左二拳、南拳四门、虎仔金刚拳、梅花拳、金竹拳等。据 1978 年福建调研组的调查资料分析,福建的南拳也分内家拳和外家拳,其来源主要是官方和少林寺。

四川南拳也有着悠久的历史。现在四川的派系主要有僧、岳、赵、杜、洪、化、字、会八大流派。僧门拳主要流行于川西、川南一带。岳门拳主要流行于川东、川南等地。赵门拳在川南、泸、纳、宜、南溪等地流行。杜门拳盛行于川北、南充地区。洪门拳在四川流行甚广。化门拳多流行于川东、川北地区。字门拳主要流行于广安、岳池一带,尤以唐家河盛行。会门拳现在练习的人已经不多了。

湖南南拳有巫、洪、薛、岳四大流派。湖北南拳分为洪、鱼、孔、风、水、火、字、熊八门。江西南拳有字、硬两门。浙江南拳有洪家、黑虎、金刚三大拳系。另外还有温州南拳、台州南拳和江苏南拳等。

新中国成立以来,于 1960 年将南拳列为全国武术竞赛项目。1961 年后把广东南拳中的虎鹤双形拳编入了全国体育院校通用教材。从 1990 年十一届亚运会开始,由中国武术协会组织专家,把南拳编成统一的竞赛套路,用于国内外的重大武术比赛中。1992 年初,中国武术研究院又组织了部分南拳专家及优秀运动员创编了《南棍》、《南刀》的竞赛套路,作为

我国第七届全国运动会武术比赛的规定套路。因此,南拳发展至今,不论是套路编排的科学性,风格特点的一致性,还是整体的运动技术水平,都有了较大的发展。

二、南拳基本特点及其健身作用

(一)基本特点

1. 稳马硬桥

南拳的步型、步法从其外型而言,虽有高桩与矮桩、大架与小架之分。但其共同特点都要求稳固、沉实,坚不可摧,做到高而不浮,低而不板,进退闪转灵活。马步和弓步是南拳中的主要桩步,不论什么形式的桩步,都要求做到稳马,即五趾抓地,“落地生根”,强调“稳如铁塔坐如山”。腿部沉实,步势方能稳扎,运动才有章法。桥,是指臂的运行,称为“桥手”。南拳的桥手,要求两臂刚硬,内蓄劲力。“练得硬桥硬马,方能稳扎稳打”。练习南拳的步型、步法时,一般要求“沉气、坐胯、踩脚”。其目的是为了使人体重心下降,加大人体支撑的垂直力量,体现“稳”的特点,步法的移动幅度相对较大,既流畅又沉稳,体现了“沉重有力”的特点。练习南拳的手法时(如单指手等),常鼓劲而使肌肉隆起,以提高硬桥的练习效果。

2. 手法丰富

南拳的上肢手法较其它拳种丰富,包括有拳法、掌法、勾手,还有爪法、指法、肘法和桥法,尤其是桥法更是区别于其它拳种的显著特点之一。南拳练习通常在步型不变的情况下连续完成若干次上肢动作,故有“一势多手,一步几变手”的说法。如南拳竞赛套路中的第11动至16动,马步没变,而上肢却变换了6次方法。南拳多短拳、擅标手,跳跃、腿法动作少。其腿法也大多采用踢、钉、踹、踩、弹等屈伸性腿法和少部分扫转性腿法,起腿一般要求高不过腰。跳跃动作多以跃步、跨步和其它小跳步为主。故武术谚语中有“南拳北腿”之说。

3. 力发于腰

南拳的发劲,要通过腿、腰、背、肩以及全身的协调一致,贯穿顺达。拳家说“力,其根在脚,发于腿,宰于腰,形于手”。如一个弓步冲拳,一般由半马步过渡,通过蹬足、扣膝、挣胯、转腰、顺肩的过程,使力顺达于梢(手),出拳带钻劲。发劲的技巧讲究先蓄后发、先收后放,蓄劲如张弓,发劲如放箭,使劲力表现得既有速度(爆发劲)又有深度(发劲的作用时间长)。

4. 脱肩团胛

南拳的身法讲究脱肩团胛。脱肩,是指两肩有意识地向下沉坠;团胛,是使肩胛骨向前微合,形成团状。脱肩下沉,有助于臂、肘的劲力;团胛前合,使背部收紧,有助于发劲前的涵蓄。

5. 直项圆胸

南拳的身法还讲究直项圆胸。直项是指下颏里收,使颈部伸直。圆胸,是指胸要微含,稍呈圆形。颈直有助于胸、背、肩、肘的劲力合一,圆胸则有助于沉气实腹。

6. “五合”、“三催”

“五合”,即手与眼合,眼与心合,肩与腰合,身与步合,上与下合。大凡开步出拳,要身随步转,拳随腰发,收腹蓄劲,先蓄后发。在运动时要求“手到、眼到、身到、步到”,目随手动,传神于目,示意于手。要求手、眼、身法、步,精、神、气、力、功配合协调。“三催”,即步催、身催、手催。如做一个弓步冲拳时,力之根在脚,要以步催身,以身催手,发力由下至上;一个马步冲拳时,要借助转腰顺肩的转动力,力之根在腰,以身催手。

7. 气沉丹田

南拳非常讲究气沉丹田,强调沉气实腹,使腹肌也加以收缩。沉气实腹,促使臀部必须收敛。它与脱肩团胛、直项圆胸以及五趾抓地,乃是一个整体,能做到上下完整一体,周身劲力就会凝结到一处。

8. 发声呼喝

南拳讲究发声,这与其它拳种不同。打练时以气催力,根据不同的劲力,发出各种不同的呼喝声音,顿时觉得拳势威猛,气势逼人。南拳的发声,一般有“嘻”、“喝”、“哗”、“哼”、“依”、“嗝”六音。此外,还有一些是模仿动物的发声特

点,如福建的鹤形拳就是模仿鹤的发声。南拳的发声,一般遵循两个原则:一是结合动作发力而发声,做到力、气合一。二是模仿象形动作因势发声,做到形、意合一。发声呼喝的作用是:助拳势、助劲力、助形象。还有助于排除体内余气,促进氧化供能。

(二)健身作用

1. 有助于机体内脏器官及各系统机能的提高

经有关专家测试,运动员演练一套南拳之后,即刻脉搏每分钟可达200次以上,其强度之大可与100米赛跑相比,而且演练的时间按竞赛要求不得少于1分20秒,这对机体内脏器官刺激很大,对呼吸及心血管系统等功能要求较高,运动员心须具有良好的身体素质。实践证明,通过南拳练习,利关节,强筋骨,壮体魄;理脏腑,通经脉,调养气血,提高人体机能。

2. 有助于肢体力量的增长

“劲力充实”是南拳的重要特点之一。劲力的大小,除掌握正确的发劲方法外,还心须有赖于肌肉的绝对收缩力量。所以,进行南拳训练时,需要采用各种方法提高肢体的力量。如快速左右冲拳、左右挂盖拳、左右蹬腿、马步和弓步站桩以及各种步法练习等,都是提高上下肢力量的有效手段。

3. 有助于灵活性、协调性的改善

南拳具有起伏转折、内展腾挪、左顾右盼的技术特点,演练时要求步到手到、手到眼到、眼到神到、神到气到,内外合一、形神兼备、协调完整。南拳动作包含着屈伸、回环、跳跃、平衡、跌扑等,需要全身都参与运动。系统地进行南拳训练,对改善躯体的灵活性、柔韧性、协调性是非常有利的。

4. 有助于意志品质的培养

练习南拳和其它武术一样,对意志品质的培养是多方面的,练习基本功,首先要过枯燥乏味关,克服好高骛远的想法,树立对基础练习的正确态度。身体素质训练,要过肌肉酸痛关,不过这一关,就练不出速度、力量和柔韧。套路练习,要经过“冬练三九、夏练三伏”的磨练,需要常年有恒、坚持不懈。参加比赛,可以锻炼勇敢坚强的战斗意志。总之,经过长期的锻炼,可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

三、怎样练好南拳

学习任何一门科学技术,都要遵循一定的原则和程序。学习南拳也必须经过从简到繁、从易到难,循序渐进的学习过程。其大体程序,可分作六步功:

第一步功是步型、步法练习

拳谚说：“未学功夫，先学扎马。”扎马练好了，腿力沉实，步势才能稳扎，运动才有章法。扎马就是桩功练习，是南拳学习的入门功，也是关键的一步功。通过桩功练习，能尽快地掌握南拳基本步型的规格。

桩功练习有静(扎马)、动(走马)两种形式。

“扎马”是我们通常说的站桩练习。扎马练习最大特点是对肌肉的刺激较大，容易加深练习者的本体感觉，加速形成正确的动力定型。练习的动作可以选择南拳中的主要步型，如马步、弓步、骑龙步、单蝶步等。

“走马”就是把重点的步型结合步法中的上步、退步、麒麟步等进行活动性练习。走马练习，是南拳练习中的重点形式之一，也是提高南拳步型与步法质量即“下盘功夫”的主要手段。

走马练习，应该是动静结合，以动为主，突出重点，全面提高。静力性练习的时间应视本人条件而定，随着腿部力量的增长逐渐延长时间，但不得勉强，以免破坏正确的动力定型。动力性练习应强调：“沉气、坐胯、踩脚和降低重心，加大身体向下的垂直力量，体现稳扎稳打的特点。”

第二步功是基本动作练习

武术中任何一个拳种的风格特点都是通过基本动作来体现的。因此,熟练而准确地掌握南拳的基本动作,使其规格化,是南拳入门的重要步骤,练习者应予以高度重视。南拳的方法很多,包括手法、腿法、步法及身法、眼法等,手法中又分掌法、拳法、指法、爪法、肘法和桥法。不可能一开始就练习所有的方法,应根据所学套路的特点选择一些基本的带规律性的方法重点练习,一般方法可在套路学习过程中掌握和提高。

首先,应重视建立正确的动作外型。一个动作的外型包括步型、手型、身型、眼神以及面部表情等。外型的正确与否直接体现了技术的优劣。因此,练习者可采用“耗架子”的静止形式,较快地建立正确的动作外型。

其次,是准确地掌握动作的起止路线、力点和攻防含义。运动路线、着力点、攻防作用是构成武术动作的三要素。不同的路线、力点或攻防作用决定了不同的运动方法,必须要求掌握得准确无误。

第三,掌握动作的发劲方法和用力技巧。力,要起于根,顺于中,达于梢,足、膝、腰、背、肩、肘、腕、手全身九节劲,节节贯穿,协调顺达。发劲时要注意先蓄后发,先柔后刚、刚后必柔,有速度、有深度。