

中国武术系列规定套路

劈挂拳

中国武术系列规定套路编写组

编写

人民体育出版社

国家体育总局武术研究院
国家体育总局武术运动管理中心

审定



中国武术系列规定套路

劈挂拳

中国武术系列规定套路编写组

编写

人民体育出版社



国家体育总局武术研究院
国家体育总局武术运动管理中心

审定

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

劈挂拳/中国武术系列规定套路编写组编写. —北京:
人民体育出版社, 1999
(中国武术系列规定套路/张山主编)
ISBN 7-5009-1782-1

I. 劈… II. 中… III. 拳术, 劈挂拳 - 套路 (武术) - 中国
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12673 号

劈挂拳

作者: 中国武术系列规定套路编写组
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: 中国铁道出版社印刷厂
开本: 850×1168 1/32
字数: 233 千字
印张: 12
印数: 001-5,600 册
版次: 1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 7-5009-1782-1/G·1681
定价: 18.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

中国武术系列规定套路

TY06/21

劈 挂 拳

中国武术系列规定套路编写组

编写

国家体育总局武术研究院

审定

国家体育总局武术运动管理中心

人民体育出版社

名誉主编	张 山		
主 编	郭瑞祥		
副 主 编	王华锋	王志海	韩树荣
编 委	郭瑞祥	王华锋	王志海
	韩树荣	郭贵增	李俊卿
	郭树德	郭桂然	李汉金
	牛大明	王建中	周金彪
	张 健	马勇志	张文涛
	刘晓凌	蒲道群	古谢雅人
	霍华彪	苏同起	张润军

前 言

中国武术素以历史悠久、内容丰富、流派众多而著称。据1986年业已结束的全国武术挖掘整理工作调查统计：在我国源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的拳种有129个。为了使这些古老拳种重放异彩，更好地为全民健身服务，为武术走向世界创造条件，国家体育总局武术运动管理中心、武术研究院从1995年开始，对一些流传广泛、影响较大的拳种进行了系统的研究和整理，并在此基础上创编了系列规定套路。

首批列入系统研究整理的拳种包括：形意拳、八卦拳、南拳、少林拳、太极拳、劈挂拳、八极拳、通臂拳、螳螂拳等等。

系列规定套路拳种整理工作得到了各有关单位领导的大力支持，也得到了部分老武术家、老拳师和武术工作者的极大的帮助，在此谨表谢意。

由于我们水平有限，工作中难免有不足之处，敬请各位读者批评指正。

编 者

1998年12月8日

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 整编劈挂拳竞赛规定套路概况	(1)
第二节 劈挂拳简介	(3)
一、劈挂拳发展简史	(3)
二、劈挂拳套路内容	(5)
三、劈挂拳拳理	(14)
四、劈挂拳特点	(15)
五、劈挂拳功法	(15)
六、劈挂拳技术要领	(16)
第二章 劈挂拳基本训练方法	(18)
第一节 学习方法及步骤	(18)
第二节 基本练习内容	(21)
第三章 劈挂拳竞赛规定套路	(56)
第一节 劈挂拳初级竞赛规定套路	(56)

第二节	劈挂拳中级竞赛规定套路·····	(89)
第三节	劈挂拳高级竞赛规定套路·····	(137)
第四章	劈挂刀竞赛规定套路·····	(192)
第五章	疯魔棍竞赛规定套路·····	(246)
第六章	苗刀竞赛规定套路·····	(318)

第一章 概述

第一节 整编劈挂拳竞赛规定套路概况

劈挂拳系列规定套路的整编工作，是在国家体育总局武术运动管理中心、武术研究院的领导下；责成沧州市体委具体组织领导下进行的。

这项工作的意义在于，更好地适应国内外武术普及发展的需要，使武术在实施全民健身计划中更好地发挥应有作用，为中国人民和世界人民的健康服务。

这项工作也是我国武术挖掘整理工作的继续和深入，是为即将实施的中国武术段位制在广阔的民间奠定一个统一、标准的武术套路基础。因此我们认为这项工作的意义是深远的、重大的。

我们根据有关要求确立了以继承与发展相结合、普及与提高相结合的宏观指导下的四项整编原则：

1. 传统性原则：首先以原有的丰富的劈挂内容为素材，保持它固有的技术特点。其次，集中传统套路的精华动作，在原有套

路的基础上调整动作组合结构和套路布局,使其演练特点进一步升华。保留它朴实无华的风格,不掺杂其他拳种的动作特点。

2. 系统性原则:劈挂系列套路实际上是一套系统的武术教材。如它的内容包括源流发展、风格特点、技术要领、基本技术规范、功法练习、初级拳术套路、中级拳术套路、高级拳术套路和有代表性的长短器械套路等等,内容上由理论到技术;技术难度由简到繁,由浅入深;动作数量由少到多;套路的运动量由小到大。全书内容以及各部分之间的关系,均保持渐进性、连续性和全面性的特点。劈挂拳的确是一套便于普及、提高的系统教材。

3. 竞技性原则:在中、高级拳术套路和器械套路的编排中,与武术套路竞赛规则要求进行了适应性的对照。首先在套路布局方面要适合在8米×14米的场地上进行演练,使之场地运用合理,运动线迹分布均匀。其次,全套路演练时间在1分钟以上,以适合比赛时间的要求。另外,要突出劈挂的风格特点。同时在高级拳术套路动作的手、眼、身、步的配合上,速度、劲力、协调等的难度和运动强度方面都要达到全国比赛的标准要求。

4. 科学性原则:首先使其符合人体生理特点,避免生拉硬搬的违反关节活动规律的动作,动作合理是防止伤害的起码要求。其次要使套路、段落、组合的编排、合理利用中度性原理,使全套演练顺达、流畅;更能表现劈挂之特点。

另外,科学性原则中也包含着系统性的内容,我们在全部内容的整编中,确定了它们之间相互联系、循序渐进、相辅相成的关系:

(1) 基本技术选了基本手型、步型及单个手法、腿法、步法

等。使练习者开始逐步掌握劈挂的基本型和基本法。

(2) 功法练习选了一些臂功练习、肩功练习、腰功练习和腿功练习以发展练习者的以柔韧性为主的劈挂运动所必需的技能能力。

(3) 初级拳术套路突出基本技术，以发展练习者的动作协调、连贯的技术能力，使之初步认识和了解套路的运动规律和特点。

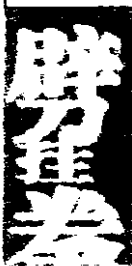
(4) 中级拳术套路，以初级拳术套路为基础、扩展动作数量与难度要求，以发展演练者的演练意识与技巧，以及较全面的身体技能能力。

(5) 高级拳术套路更进一步扩展动作数量与类别，提高演练难度的要求。它是以前武术套路竞赛规则为标准，以参加全国比赛为目标，能充分发挥个体潜在运动技能能力的套路。

第二节 劈挂拳简介

一、劈挂拳发展简史

劈挂拳历史悠久，在明代中期，就流行于民间。爱国将领戚继光（1528～1587）在《纪效新书》中，对劈挂拳就有精辟的论述。他说：“活足朝天而其柔也。”这是指劈挂拳腿法灵活对该拳“提膝护胸，伸足朝天，左右抹面（十字披红）”等腿法的妙用之赞誉。并在《拳经捷要篇》中，把“抛架子抢步披挂”一招列入“择其善者”而编成的三十二势长拳之中。



戚继光之后,到清朝中期,河北沧州出现劈挂拳的两大支。一支是沧州南皮大庞庄郭大发。此人早年在京保镖、武功非凡,后为皇宫禁军护卫。这一支传授的内容是劈挂拳的快套、挂拳等。而另一支,是沧州盐山大左家村左宝梅(人称左八爷),他传授的内容是劈挂拳慢套和青龙拳。

至民国初的一百多年,沧州演练此拳的人逐渐多了起来。随之,劈挂拳名人辈出。其中最著名的有:肖化成、李云表、赵世奎、黄林彪、郭长生、马凤图、马英图、曹晏海、左清甲等。

1928年在南京成立了中央国术馆,任国术馆少林科科长武术大师马英图和国术馆特聘教授、武术大师郭长生,恰是当时沧州盐山、南皮两支劈挂拳的代表人物。二人一见如故,相互切磋技艺,使长期分离的两大支劈挂拳“破镜重圆、合为整体”。继之,二位先辈对原来的劈挂拳重新进行修改,修改后的劈挂拳“神韵倍增、面貌全新”。可以说这是劈挂繁衍传承中一次质的飞跃。

劈挂拳原传流中无器械套路,郭长生、马英图两位先辈,为使这一优秀拳种系统化、完整化,在30年代初,创编了疯魔棍、劈挂刀。从而填补了劈挂拳系没有器械套路的空白。之后,郭长生又集苗刀之精华,并揉进了劈挂腰法和通臂步法,编创了较一路苗刀连击性更为突出的二路苗刀,此后苗刀也被视为劈挂拳系中的一个器械套路。

1937年,郭长生归故里后,继续对劈挂拳进行精修研求,进而总结了快、活、多变、力沉长的技术特点。

1984年,沧州体委成立了沧州武术馆,设劈挂拳班,面向全

国招生,先后办了4届培训班,学员来自29个省、市、自治区,劈挂拳传播到全国各地。1987年开始有日本学生专程来北京体育大学、沧州学习劈挂拳。

1976年至今,劈挂拳、疯魔棍、劈挂刀、苗刀在全国武术锦标赛、全国武术观摩交流等大会上,共获得十几枚金牌,在全日本武术比赛中获得7枚金牌。中日武术交流大会上获得一等奖金牌一枚。1991年在美国西雅图世界武术比赛大会上劈挂拳获银牌一枚。

1996年11月,在国内外有识之士的发起倡导下,成立沧州通臂、劈挂拳研究总会,推举郭瑞祥为会长,会后日本冲绳、我国上海、北京、浙江、吉林相继成立了分会,使劈挂拳这传统技艺在全世界有了一个统一的组织。

至今,劈挂拳在全国乃至国外已是一个内容丰富、传流广泛、知名度较高的拳种。

二、劈挂拳套路内容

目前,在甘肃一带广泛传流的拳术套路有:一路劈挂、二路青龙、三路飞虎、四路太淑和大架子。在沧州一带广为传流的拳术套路有:挂拳、青龙拳、慢套劈挂、快套劈挂和炮锤。器械套路有疯魔棍、劈挂刀、通背剑,亦称提袍剑、苗刀等。

据《中国武术拳械录》详载如下:

(一)徒手套路

1. 劈挂拳慢套

动作名称:

(1)出势;(2)前劈手;(3)挂穿掌;(4)下势;(5)穿林;(6)刁摆;(7)上步压打;(8)上步掌;(9)后横;(10)三环套月;(11)乌龙盘打;(12)双撞;(13)滚臂;(14)五龙盘打;(15)起势;(16)提腿下劈;(17)戳指掌;(18)单扯肩;(19)野马奔槽;(20)抄手起脚;(21)压打;(22)翻身左开门炮;(23)锤;(24)倒发五雷;(25)下打撩阴;(26)抹面拳;(27)打阴拳;(28)转身磨横;(29)后横;(30)弓步劈掌;(31)转身闯掌

收势

2. 挂拳

动作名称:

(1)提拳上阵;(2)大跨步;(3)下蹲步;(4)空中三拳;(5)野马奔槽;(6)抄手起脚;(7)亮掌;(8)上步五龙盘打;(9)起见脚;(10)戳三拳;(11)左右环绕;(12)上步跳冲拳;(13)下劈压打;(14)金鸡独立;(15)翻身撩阴;(16)转身上步掌

收势

3. 青龙拳

动作名称:

起势

(1)青龙出水撩阴掌;(2)下拦掌;(3)行步穿掌(少锤);(4)冲天掌;(5)下压(弹);(6)抡掌左冲拳;(7)垫步抡劈左冲拳;(8)下把撩拳;(9)亮掌;(10)青龙探爪;(11)摆踢;(12)下闯掌;(13)翻身挂;(14)金鸡独立;(15)仆步穿掌;(16)挫脸;(17)外摆腿;(18)右里合腿;(19)单扯肩;(20)超手起脚;(21)翻身亮掌;(22)反滚劈;(23)翻身下压拳;(24)仆步按掌;(25)行步跳;(26)腾空

外摆莲;(27)旗鼓势

收势

4. 劈挂拳快套

动作名称:

(1)撩掌提膝;(2)凤凰三点头;(3)仆步按掌;(4)跑步崩拳;(5)翻身提膝穿掌;(6)跳步扑地;(7)回跳并步下炮;(8)回跳步分掌;(9)退步推掌;(10)跳步分掌;(11)乌龙盘打;(12)起步盖拳;(13)跳步垫步双桩;(14)跳步下炮;(15)垫步双桩;(16)回身单劈;(17)马步乌龙盘打;(18)虚步下砸拳;(19)提膝后劈掌;(20)跳步插掌;(21)阴阳鸳鸯踹腿;(22)落步双桩;(23)转身直掌三拳;(24)扑地按掌;(25)弓步推掌;(26)提膝上推掌;(27)垫步扑地;(28)跳步巧地龙;(29)跳步撑拳;(30)转身拽拳;(31)马步推掌;(32)跨腿

收势

5. 白猿三出洞

动作名称:

(1)四平式;(2)双捋对捶;(3)双砸捶;(4)挪步朝阳止;(5)走马分鬃;(6)下打撩阴;(7)上打朝阳;(8)挪步抬拳;(9)并步躲法;(10)百鸡分窝;(11)朝阳式;(12)拨草寻蛇;(13)山涧跨冲拳;(14)螺旋式;(15)穿袖穴步;(16)虚步挑掌;(17)野马奔槽;(18)鹊雀穿枝;(19)野马奔槽;(20)顺手闯帐;(21)落步摘桃;(22)上步寻桃;(23)返身瞭望;(24)凤凰抖翎;(25)上打朝阳;(26)挪步抬拳;(27)右左碾粘步;(28)金鸡乱点头;(29)跳步连环捶;(30)虚步支掌;(31)狸猫抓鼠;(32)狸猫摔鼠;(33)白猿望

月;(34)进步冲拳(4次);(35)弓步冲拳;(36)卧拳;(37)左右三环套月;(38)霸王举鼎;(39)双砸捶;(40)擒虎式;(41)泰山压顶;(42)提眉照镜;(43)上步撩阴掌;(44)削掌踹踝;(45)套环掌;(46)翻身反劈掌;(47)金鸡乱点头;(48)点头换罗成;(49)返身瞭望;(50)左右劈挂;(51)倒翻五雷;(52)跳步扑挂;(53)旱地拔葱;(54)连环捶;(55)勒马式;(56)燕子三朝水;(57)鹞子穿林;(58)挤步双闯(掌);(59)抬拳;(60)挎拳;(61)怀中抱月;(62)金鸡落架;(63)操手起脚;(64)叶里藏花;(65)回身丢镖式;(66)撤步小看拳;(67)夜叉探海;(68)跳步双撞;(69)白鹤亮翅;(70)单环套月;(71)嫦娥奔月;(72)通天炮;(73)穿地捶;(74)高探马;(75)穿心捶;(76)双砸捶;(77)凤凰双展翅;(78)鹞子翻身;(79)连环捶;(80)勒马式;(81)白猿归洞;(82)闭门献桃

6. 抹面拳

动作名称:

(1)并步抱拳;(2)扣腿双插掌;(3)弓步捋手;(4)并步抱拳;(5)提膝双挂掌;(6)背穿亮掌;(7)弓步合掌;(8)虚步双按掌;(9)提膝双按掌;(10)上步穿掌;(11)并步屈肘对拳;(12)并步抱拳;(13)丁步滚臂;(14)弓步劈掌;(15)提膝左劈拳;(16)仆步穿掌;(17)虚步挑掌;(18)弓步撩掌;(19)提膝捋肘;(20)虚步左插掌;(21)提膝前穿掌;(22)插步左挂掌;(23)提膝左托掌;(24)右挂掌;(25)提膝右托掌;(26)虚步左插掌;(27)丁步滚臂;(28)仆步下插掌;(29)马步架推掌;(30)提膝翻身反劈;(31)拦膝滚臂;(32)弓步单劈掌;(33)提膝按掌;(34)并步接手;(35)丁步滚臂;(36)提膝滚臂;(37)弓步单劈掌;(38)震脚右劈掌;(39)砸拳;

(40) 踮脚上挂；(41) 弓步探掌；(42) 提膝前托掌；(43) 仆步穿掌；
(44) 并步双托掌；(45) 摆扣步云手；(46) 左虚步亮掌；(47) 并步
直立

收势

7. 劈挂拳(头趟)

动作名称：

(1) 掸手虚步双按掌；(2) 进步并立按掌；(3) 拧腰左挂右劈
掌；(4) 右挂左盖提膝穿掌；(5) 左仆步下穿掌；(6) 左刁手右插
掌；(7) 右刁手左插掌探海式；(8) 右转体滚臂闪式；(9) 仆步拍
掌；(10) 纵跳马步架推；(11) 倒插步背挂掌；(12) 乌龙盘打；(13)
回身盖跳步双剪手；(14) 右弓步双撞掌；(15) 隔山扔虎；(16) 落
步右砸掌；(17) 左弓步双撞掌；(18) 倒插步背挂掌；(19) 右弓步
抡劈掌；(20) 回身左翻掌；(21) 左弓步右劈掌；(22) 左虚步穿托
掌；(23) 搂膝绕步；(24) 拧腰切胯；(25) 行步；(26) 抄手起脚；
(27) 黄莺觅食；(28) 右转体劈掌；(29) 左提膝拧腰滚背；(30) 落
步左挂右劈；(31) 右弓步劈挂掌；(32) 丁步盖翻砸拳；(33) 左劈
掌；(34) 右提膝格蹬步；(35) 落步左劈掌；(36) 回身劈掌；(37) 半
蹲步劈砸右掌；(38) 弓马步冲拳；(39) 单挂耳；(40) 下砸拳；(41)
前跳步抄拳；(42) 下横掌；(43) 怪蟒翻身；(44) 仆步下蹲；(45) 托
拉步劈掌；(46) 倒翻五雷；(47) 左弓步挑掌；(48) 虚步架推掌；
(49) 退步掸手

并步还原

8. 青龙拳(二趟)

动作名称：