

中国武术系列规定套路

八极拳

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

八极拳

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

八极拳/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)

ISBN7-5009-1798-8

I. 八… II. 中… III. 拳术-中国 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13864 号

八极拳——中国武术系列规定套路

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: 200

印张: 9

印数: 001—6,600 册

版次: 1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1798-8/G · 1697

定价: 14.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

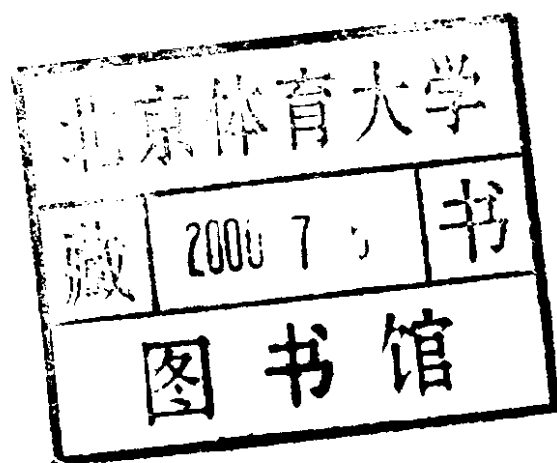
中国武术系列规定套路

八 极 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

Ty06/20

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、八卦掌、南拳、少林拳、太极拳、劈挂掌、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

1997年12月18日

主 编 张 山

执行主编 吴连枝

副主编 常玉刚 廉 晨

编 委 (以姓氏笔划为序)

丁清彪 马忠轩 王长典 王玉龙

王 杰 卞克亮 刘寿昌 刘寿荣

刘连俊 刘鸿雁 尹树春 齐保卫

齐 海 孙少刚 孙生亭 孙梅田

师景旺 张胜利 张 毅 吴大伟

吴广兴 吴连贵 吴佩长 吴焕才

李俊义 李 智 李燕侠 杨 杰

杨维龙 杨 静 郑双龙 周金彪

胡义忠 郝心莲 高淑芹 徐瑞才

梁慈宾 常玉刚 阎俊强 阎 静

曹彦章 盛清元 廉 晨

顾 问 丁润沧 王太增 王永湖 刘国彦

回 建 杨福光 赵国权 韩恩来

目 录

第一章 八极拳简介	(1)
第一节 八极拳的源流.....	(1)
第二节 八极拳的分布.....	(3)
第三节 八极拳拳理.....	(4)
第四节 八极拳的基本特点.....	(5)
第五节 八极拳的功法.....	(6)
第六节 八极拳基本功	(10)
第二章 八极拳竞赛规定套路	(16)
第一节 八极拳初级竞赛规定套路	(16)
第二节 八极拳中级竞赛规定套路	(33)
第三节 八极拳高级竞赛规定套路	(69)
第三章 八极拳对练竞赛规定套路	(106)
第四章 刀术竞赛规定套路	(145)
第五章 棍术竞赛规定套路	(177)
第六章 枪术竞赛规定套路	(221)

第一章 八极拳简介

第一节 八极拳的源流

八极拳是我国北方拳种之一,又称“开门八极拳”“岳山八极拳”“八技拳”“八忌拳”“把计拳”“巴子拳”“坐煞型”等。

该拳发源于河北沧县孟村镇(今孟村回族自治县城关镇)。据《沧县志》载:“吴钟北方八门(极)拳术之初祖也,字弘声,孟村镇天方散人。”吴钟(忠)生于康熙五十一年,卒于嘉庆七年(公元1712~1802年)。其籍贯有山东省海丰县和河北庆云县人之说,民族有回、汉两种说法。

八极拳始于清朝雍正年间。据《沧县志》载:“吴钟(忠)八岁就传,聪慧过人,年甫弱冠,勇力出众,遂弃书学技击……一夜方舞剑庭中,有颀然自屋而下者,黄冠羽士也,叩其姓字不答,坐(座)谈武术,皆闻所未闻,继演技击,更见所未见,遂师事之,受八极之术。道士留十年,忽曰:‘吾术汝尽得之,吾将逝矣。’钟泣而拜曰:‘十年座下,赐我良多,惟以不知师之姓名为憾。’道士慨然曰:‘凡知癩字者,皆吾徒也。’言罢辞去,不数武杳然无踪。逾

二年又一人来谈，次知为癩之弟子，亦秘其姓氏，惟曰：‘吾癖字也。’赠八极秘诀一卷，并传授大枪奥秘……当时京师有神枪吴钟之称……尊癩为一世，癖、钟为二世焉。”

据《罗瞳拳谱》记载：八极拳出于河南嵩山少林寺，此拳自古发迹，后有山东海丰县庄科村富翁吴忠老先生，素若拳术。清雍、乾年间，携资投少林寺，拜当家老禅师座前受业……随师学八极拳及气功三年，艺业过人，望籍而归，遍历名山大川，直至陕西延安西北梭罗塞，与癩魁元学六合大枪及其他器械。后吴忠归里，在山东直隶一带做保镖并设场授徒……后至沧州东南村镇，有吴永亦练多年，与吴忠谈技，甚为投机……拜吴忠为师，吴永经二十年指教，其业大成。

旧《天津日报》“武当把计”一文中写到：“……先师姓吴名仲字弘声，系山东海丰县人氏，当乾隆十二年，曾受业于马胜镖为师。马师故去，乃遍访名师高友，游至山东、河南，梭罗山上有一名师姓癩名魁元，自投门下。跟师学艺八年，辞师下山，至天津南城水右，设场教弟子数年，厚爷所传八极拳，陆合枪……等，至乾隆五十六年，又赴沧州城南孟村镇，设场数载，将艺授于吴荣、丁孝武二人……”

上述文中“癩”、“癖”二人并非真名实姓，很可能是武林中隐姓埋名之人的代称，他们究竟是何方人士，已无可查考。但将八极拳传播于世，当首推吴钟（文中“钟”字不同，可能是音同字不同，实指一人）。

还有一种说法：八极拳传自河南岳山寺张岳山。此说尚待进一步考证。

八极拳开始叫“耙子”，初在沧县流传，后传至其他地区又得到广泛发展，并逐步形成大架子、小架子两大支派。八极拳流传至今约八九代，其中吴秀峰、李书文、霍殿阁、马凤图、马英图等人对八极拳的传播发展做了大量工作。

新中国成立以后，八极拳得到了长足发展，先后有十几名八极拳弟子在全国性武术比赛中获得优异成绩，得到了社会各界及武林同道的高度评价。1985年，八极拳的发祥地——孟村，成立了“中国开门八极拳研究会”，开创了八极拳发展史上的新纪元。自1982年以来，日本、美国、德国、新加坡、香港、台湾等十几个国家和地区的八极拳爱好者纷至沓来，考察访问拜师学艺；以八极拳七世嫡传吴连枝先生为代表的数名八极拳弟子也多次应邀出国讲学，不仅极大地促进了孟村八极拳的对外交流，同时，也为推动八极拳事业的蓬勃发展开辟了更加广阔的天地。最近，经国家体育总局认定，又将八极拳列为全国十大优秀拳种，并编整为中国武术系列规定套路率先在国际、国内推广，这不仅是八极拳发展史上的一大幸事，也是中华武术发展史上的一大幸事。

第二节 八极拳的分布

河北、山东、山西、陕西、江苏、安徽、四川、广西、辽宁、黑龙江、吉林、北京、天津。

第三节 八极拳拳理

八极,言八方极远之地。八极拳有出手四面八方,可达极远的地方之意。

八极拳诸多练法,其核心是“六大开”“八大招”。

六大开:指顶、抱、单、提、挎、缠六种基本方法,是各种动作的母系。拳谱中讲述六大开:“一打顶肘左右翻,二打抱肘顺步赶,提挎合练单扬打,顺步腰身便是缠,翻身顶肘中堂立,打开神拳往后传。”

八大招:(1)阎王三点手,(2)猛虎硬爬山,(3)迎门三不顾,(4)霸王硬折缰,(5)迎风朝阳掌,(6)左右硬开门,(7)黄莺双抱爪,(8)立地通天炮。

劲力:讲求崩、撼、突击。崩,如山崩之势;撼,如震撼山岳;突击,为用法突然,动作干脆。须贯通于肩、肘、拳、胯、膝、脚六个部位。发力瞬间要动如崩弓,发如炸雷,势动神随,疾如闪电。以刚劲为主。

行气:要求始于闾尾,发于项梗,源泉于腰,行步若趟泥,气要下沉,忌浮。

身法九要:(1)意正身直,(2)松肩气下,(3)外方内圆,(4)含胸拔顶,(5)抖胯合腰,(6)手脚相合,(7)气力贯通,(8)三盘连进,(9)意守丹田。

步法:不丁、不八、不弓、不马,即用拥搓步、跺碾步和翻身跺子。步法歌诀:意要身正直,十趾抓地牢,两膝微下蹲,松胯易拧

腰，两肘配两膝，八方任飘摇。还有“八极，八极，两脚不离地”的说法。

技击手法：讲求寸截、寸拿、硬开硬打、挨、戳、挤、靠、崩、撼、突击。口诀曰：一寸、二裹、三提、四挎、五戳、六搂、七硬、八摔。

技击歌诀：上打云掠点提，中打挨戳挤靠，下打吃根埋根。讲求三盘连击。进则发，退则稳，身不舍正门，脚不可空存，眼不及一目，拳不打定处。

八极拳技击讲究彼不动，我不动，彼若不动，我以引手诱敌发招，随即用崩开裹进之法强开对方之门，贴身进发，三盘连击，一招三用，三法，三力，而一举成功。

练功要领：一练劲力如疯魔，二练软绵封闭拨，三练寸截寸拿寸出入，四练懒龙与卧虎，五练心肝胆脾肾，六练筋骨皮肉合。

第四节 八极拳的基本特点

八极拳以六大开、八大招为主，动作简洁朴实，势险节短，猛起猛落，硬开硬打，多肘法，多直线往返。发力暴猛、刚烈，以气摧力，并发哼、哈二声。打法有挨傍挤靠，崩撼突击，硬进紧攻，贴身近发，寸截寸拿，以短制人的特点。

第五节 八极拳的功法

1. 闯步、震脚

(1) 闯步: 一脚原地震脚之后, 另一脚迅速向前冲踏而出, 身体随之向前撞, 成马步姿势。劲力充实, 气势雄壮。

(2) 震脚: 又称跺子脚。一腿屈膝提起, 离地约二寸, 然后全脚掌迅速落地下震, 五趾抓地。一脚为单震, 两脚跳起同时落地为双震。震脚时并发“哈”声。

(3) 碾震: 全脚掌着地, 然后足跟提起内转、外转落地的震脚为碾震, 并发“哼”声。

2. 桩功

(1) 两仪马步蹲桩: 歌诀讲“头顶蓝天, 脚踏清泉, 怀抱婴儿, 两肘顶山。”将人体视为“桩”, 定在地上, 以增加气沉丹田而产生的沉坠功。

(2) 磕桩: 以树木或埋设木制桩为主, 要以人能将桩磕至动荡为宜。磕击部位以两前臂尺桡两骨棱和前臂背面。磕时面向桩, 站成马步, 两手握拳于腰间, 先以一手抡臂内扣用桡骨棱磕第一下, 再反手用前臂背侧反磕为第二下, 随即将臂下垂, 用尺骨棱回磕第三下, 完成三次磕击后, 抽回原位, 再换另一手, 如此顺序磕击。磕击时, 马步要站稳, 力量要根据自己的承受能力。练毕要轻轻按摩, 发现红肿暂停练习, 也可将桩包上软垫继续轻练。

(3) 靠桩: 靠桩方法很多, 仅举三例。

①背靠，起靠时距桩两步，面向桩成丁步，如先靠左面，右脚在前，上第一步时准备用力，先调准方向，第二步脚的落点要稍越过桩位，触桩时身体正直，左侧背部触桩，两手臂弧形前伸，两腿成马步。触桩时发力勇猛果断，同时要掌握好呼吸，用鼻孔行气，气下沉，形成三盘合一的整劲。以上动作可以重复练习，也可左右交替练习。

②肋胯靠，起始动作与背靠同，触桩时前手伸向桩的另一侧，形成手脚在桩两侧，将桩夹在中间，触桩部位为胯上至腋下肋部。后手可向后伸直，两腿成弓步，重心可略高。

③胸靠，起始动作同上，用身体胸部和上腹部触桩。落步时如左步在前靠右胸，右步在前靠左胸，两手同时沿桩两侧前伸，两腿成弓步，此法忌用肩顶。

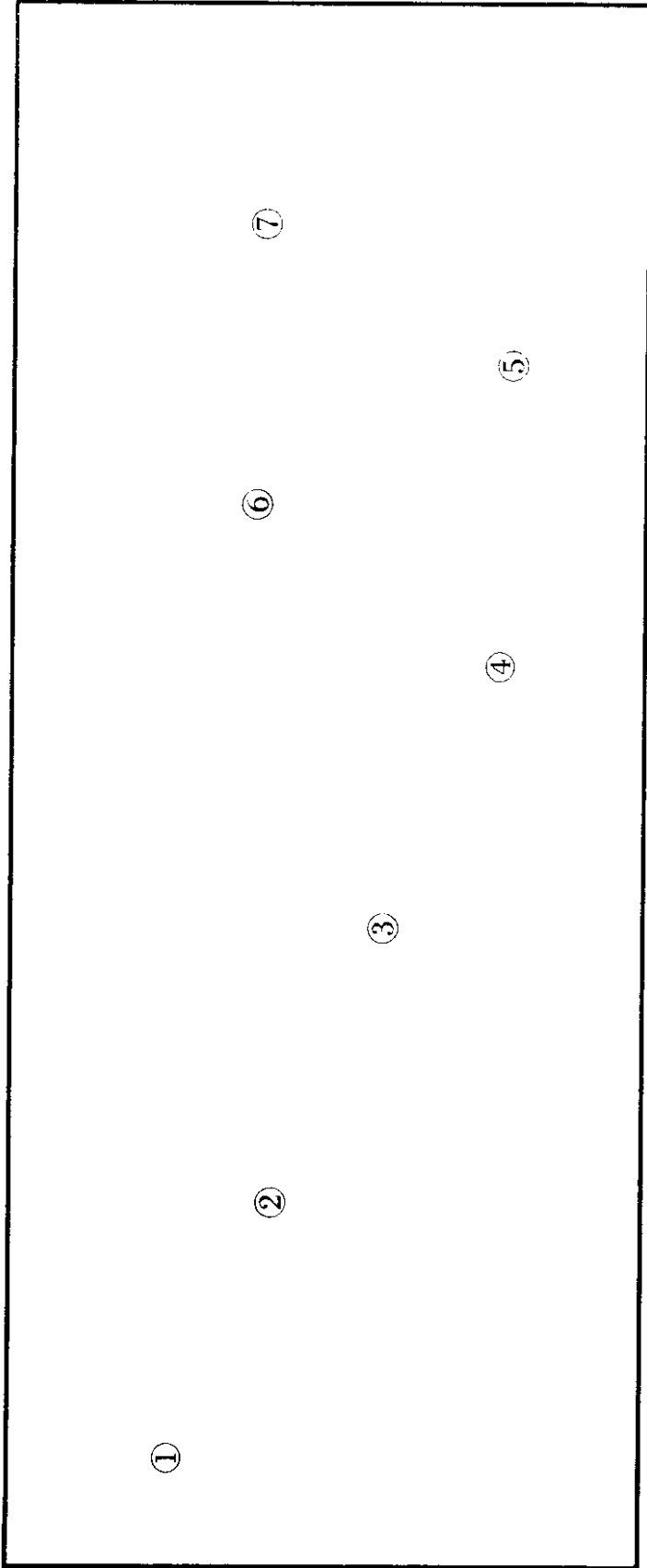
(4)打桩与踢桩：分死桩和活桩两种。打、踢死桩，主要提高击打力量和锻炼意志。打、踢活桩，主要培养进攻意识和灵活多变的战术。仅举打死桩，“铁砂掌”为例，练习分三个阶段，第一阶段练打草纸或山楂仁，或其他较软的东西，将其消毒后放入帆布袋内，用“乌龙盘打”的姿势摔打手和前臂前端部的正反两面，两手反复交替。第二阶段打绿豆，第三阶段打铁砂。每个阶段约打一百天，每天一次，每次半小时左右。练习时要精神集中，由轻到重，由慢到快，切忌操之过急。

(5)七星桩：即按北斗七星组成的方位埋桩，每桩间距1.5米（以直径15~20厘米的圆木为宜）。埋桩要牢固，可体耐用，桩上可以扎软物，若无条件也可选树林中相似位置的树木进行操练。

练法:起式左丁步,左手在前,右手于腰间,站于一二桩位间左侧一步远,面向桩林。开始先奔二桩,可虚晃手脚假打,也可实打实踢,打二桩后,立即回打一桩。如用虚招打二桩,则回转身再打一桩,如用实招打二桩,则不转身以背后动作靠打一桩,如背摔、背靠等。而后跳到一、二桩间右侧,用同样的方法奔一打二。此为--组。再后跳到二、三桩间,三、四桩间……如此顺序击打。七桩打过后,再跳至勺心(勺心即第四、五、六、七桩位中心),轮换击打四、五、六、七桩,打过后跳出勺心,在四、三桩间外侧,向一桩处顺序打出,然后收势。以上是打七星桩的路线。

击打的方法不宜硬性规定,要因势利导,因地制宜,因势打桩,因桩变势,以训练实战能力为目的。动作的选择要符合实战需要,并要实打、实踢、实摔、实靠。

七星桩埋桩位置示意图



第六节 八极拳基本功

一、手型

1. 拳: 五指卷屈握拳, 拇指压食指、中指, 拳面要平(图 1-1)。
2. 掌: 五指自然伸开, 屈腕, 手型似荷叶状(图 1-2)。
3. 勾: 五指撮拢, 拇指尖压于食指、中指之间, 腕部弯曲(图 1-3)。
4. 龙爪掌: 五指分开, 拇指弯曲、其余四指第二三节指骨弯曲上挑, 但不得屈拢(图 1-4)。
5. 叉掌: 拇指张开, 其余四指并拢伸直(图 1-5)。

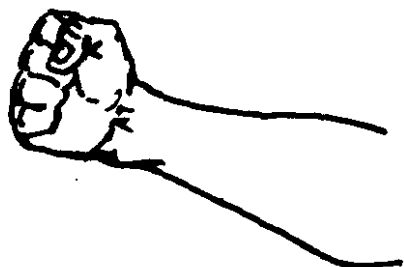


图 1-1

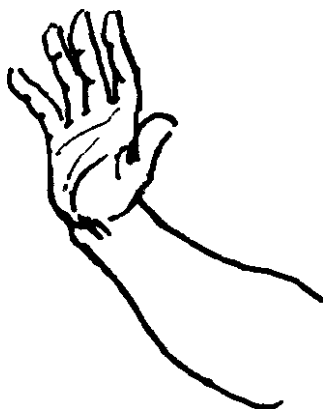


图 1-2



图 1-3



图 1-4