

通臂拳



Tongbiquan

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

配教学光盘
with DVD-ROM



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

通臂拳

Tongbiqian

中国武术段位制考评标准

中国武术段位制考评标准

中国  木协会 审定

中国武术段位制系列教程

国家体育总局武术研究院 组编



高等教育出版社 · 北京
HIGHER EDUCATION PRESS
BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

通臂拳 / 国家体育总局武术研究院组编. -- 北京 :
高等教育出版社, 2012. 7
中国武术段位制系列教程
ISBN 978-7-04-025833-2

I. ①通… II. ①国… III. ①通臂拳-套路(武术)
-教材 IV. ①G852.121.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第072299号

中国武术段位制系列教程

通臂拳

国家体育总局武术研究院 组编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.wushuschool.net>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 涿州市星河印刷有限公司
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 12.75
字 数 210千字
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷
定 价 47.60元(含光盘2张)

策划编辑 曹京华 易星辛
责任编辑 易星辛
责任校对 王 雨
责任印制 朱学忠

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购
图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物料号 25833-00



审委会名单



《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主 任：王筱麟 蔡龙云
副 主 任：王玉龙 吴 彬 刘 援

委 员（以姓氏笔画为序）：

习云太	王培锐	邓昌立	冯志强	江百龙
刘宝山	刘鸿雁	朱瑞琪	李旺华	陈顺安
陈雁飞	周之华	庞林太	郭瑞祥	曾乃梁
温佐惠				





编委会名单



《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清

名誉副主任：杨贵仁 刘志鹏

主任委员：高小军

副主任委员：陈国荣 龙杰 卢逊

主编：康戈武

副主编：门惠丰 邱丕相

编委（以姓氏笔画为序）：

王世泉	王建华	王常凯	毛明春	冯宏芳	孙永田
关铁云	朱宝珍	肖彤岭	李成银	李恒昌	吴光宇
吴连枝	吴信良	佟庆辉	沙俊杰	陈小旺	陈正耀
陈亚斌	邵建功	张希贵	张维福	杨丽	杨振铎
和有禄	周盟渊	洪浩	钟振山	郭志禹	栗胜夫
钱源泽	梁以全	曹京华	程大力	曾于久	

编务办公室主任：冯宏芳 曹京华

成员（以姓氏笔画为序）：

马剑	马爱民	王开文	王立峰	田金龙	冯宏鹏
孙刚	刘宇峰	刘渊	李树栋	张学生	邱国勇
武世俊	杨祥全	屈国锋	姜智	郭玉成	蔡宝忠

本册执行主编：关铁云 沙俊杰

本册参编人员：胡宝林 单长文 关博

教学光盘演示：关铁云 单长文 沙俊杰 胡宝林





出版说明



《中国武术段位制》是中国武术协会制定的一项评价习武者武术水平的等级制度。以此为依据编写的《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”),旨在完备《中国武术段位制》的考评内容和等级标准,力求通过标准化段位技术体系的建立,推动武术运动广泛普及,促进武术流派百花齐放,引导习武者通过逐级晋段,循序渐进地了解 and 掌握武术知识体系和拳、械技术,达到科学锻炼身体目的。

《中国武术段位制》的考评内容包括武德与武术礼仪、理论知识、技术技能 3 个方面。对高段位申报者,还要考评他们在武术理论方面的建树和对武术发展的贡献。缘此,本系列教程确定了《武德与武术礼仪》《中国武术史》《武术概论》3 册理论教程和一册《中国武术段位制理论考试题解》;选编了长拳、少林拳、太极拳(陈、杨、吴、武、孙、和)、形意拳、八卦掌、通臂拳、戳脚、翻子拳、八极拳、螳螂拳、五祖拳、咏春拳 12 个拳种的 17 册教程,以及不受拳种限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》和《剑术》《短棍》《二节棍》3 种器械教程。

《中国武术段位制》将习练武术的水平,由低到高分段前级(一至三级)、初段位(一至三段)、中段位(四至六段)、高段位(七至九段)。一定的段位等级,通过一定的标准来界定。因此,制定统一的考评标准,明确不同段级间的标准差异是这套系列教程的重点。

在制定统一的技术标准方面,我们依据武术发展的内在规律,将“既可单练、又可对打、还能实战”的传统武术演练形式,确立为技术内容的结构标准。即每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,突出了传统武术“练打结合”的特色,体现了武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质,使习练者既掌握动作的操练方法,又懂得动作的攻防含义。

为了明确不同段级间的差异,本系列教程按照循序渐进、系统学习的原则,从技术元素、动作数量和难度 3 个方面进行了规范。

其一,以增加技术元素提高段级的标准。本系列教程围绕武术各拳种均包含的“打、踢、拿、靠、摔”5 类技术元素,通过逐段增加新技术元素的方式,明确了一至五段技术内容,第六段技术内容是对上述 5 类技术元素的综合运用。例如,一段技术只有“打”的攻防方法;二段技术增加“踢”的攻防方法……依此类推,具体如下所示:

打	一段技术元素
打、踢	二段技术元素
打、踢、拿	三段技术元素
打、踢、拿、靠	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔	五段技术元素
综合(打、踢、拿、靠、摔)	六段技术元素



其二，以增加动作数量提高段级的标准。即在逐段增加技术元素的同时，循序渐进地增加动作数量。

其三，以加大动作难度提高段级的标准。即同一技术元素在由低到高的段级中，是通过由基础到衍生、由简易到繁难的顺序来表现的。例如，“打”是武术运动中最为基本、简易和被广泛使用的技术元素，被列为一段技术内容，同时也是二至四段的技术内容。而“打”的技术有“冲、劈、推、撩、托、盖”等多种表现形式和向左、右、前、后等不同方位，按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，依次分为6份，分别编入一至六段。这样，通过变换技术元素的表现形式、加大单个动作（或组合动作）的难度，从整体上逐渐提高一至六段技术的难度。

《趣味武术（段前级教程）》《武术功法》和《自卫防身术》的段级技术内容同样遵循上述原则编写，既保证了本系列教程体例的统一，也保证了不同拳种教程同一段级的技术借鉴和技能互补。

按照逐段增加技术元素、动作数量和难度制定出的段位标准，不仅便于习练者明确段级间的差异；而且，随着段级的晋升，会逐步掌握所习拳种的技术体系，体现了循序渐进、系统学习的原则；还能有效避免学习内容挂一漏万、简单重复等问题。此外，由于这套系列教程均按此体例编写，就学习武术的基本技术元素而言，习练者不论练习哪个拳种，学习进度都是一致的，在达到某一个拳种的段位水平后，可以转学另一拳种的高一级别段位技术。

《中国武术段位制》考评内容的标准化和规范化，为顺利实施《中国武术段位制》标准化考试奠定了基础，有助于武术的发展和在国内外的广泛传播。此外，标准化还是多样化的基础。20世纪50年代，由中国武术协会组编的二十四式简化太极拳，拉开了各式传统太极拳全面发展的序幕，是标准化带动武术流派百花齐放的突出例证。

本系列教程是根据2007年10月召开的“全国武术段位制工作会议”关于“段位评定从套段转入考段”的会议决议启动编写的。2008年，国家体育总局武术研究院相继聘请了一百多位有代表性的民间武术传人和专家、学者，启动了段位考评内容的创编和配套教程的编写工作。2008年7月，本系列教程通过中国武术协会的审定。评审委员会认为：“《中国武术段位制系列教程》编写目的明确，体例得当，体现了传统性和时代性，段级标准与技术难度适宜，技术规范，拳种和器械风格突出，是一部学术性、代表性、可行性都值得肯定的作品，达到了发布实施的标准。”随后，编写人员又按照“内容符合体例、图解符合规范”的要求进行加工，再经专家审稿、出版编辑的加工才正式摄制教学片、拍摄技术图片、合成书稿。应该说，这套集众多传人和专家、学者的学识与智慧创编而成的系列教程，是一部将《中国武术段位制》的实施与继承、传播武术融为一体的精心之作。当然，对于这项崭新的系统工程而言，由于组织者、参编者业务水平的局限，不当之处在所难免，敬请读者指正。

国家体育总局武术研究院

二〇一二年四月



凡

例



1. 《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)是由国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定并颁布实施的武术段位制教学与考试用书。

2. 本系列教程依据流传地域广阔、技理特点鲜明和适宜全民健身的原则,以博大精深的武术理论和技术体系为基础精选、精编而成。本系列教程包括理论教程4种,拳术教程17种,器械教程3种;不受拳、械种属限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》3种;共计27分册。

3. 本系列教程理论和技术分册,均独立成册。理论分册体例请详阅各册书首说明。技术分册均分概述、段位技术图解两章。其中,第一章介绍该系技术的历史沿革和基本技法;第二章介绍该系技术的初段位(一至三段)和中段位(四至六段)技术内容。段前级(一至三级)的技术内容单编一册《趣味武术(段前级教程)》。

4. 本系列教程遵循循序渐进的系统学习原则,从丰富的武术素材中提炼出基本技术元素,再由易到难、各有侧重地选取各段技术内容。例如,从各拳种徒手动作中提炼出“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,依次随段位技术由低至高的提升,列为一至五段技术的侧重内容,六段技术内容是对5类技术元素的综合和提升。《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》和《自卫防身术》亦依此进行素材筛选和分段编排。

5. 本系列教程按照“练打结合”的传统训练原则设计运动形式。每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,充分突出传统武术“既可单练、又能对打、还能实战”的技术要求。所以,同一动作在单练套路中强调动作规格,在对打套路中强调动作紧凑、配合默契,在拆招时则强调可用于搏击。也就是说,同一动作在3种练习形式中表现的动作幅度、节奏、劲力不尽相同。

6. 本系列教程技术分册的动作图解统一按照下述体例进行编写:

(1) 每级段位技术套路(单练、对打)的预备式,不列入动作数。

(2) 拆招图解中,均由两人并步直立开始,按动作的攻防含义进行进攻、防守或防守反攻,完成拆招动作即止,不再以直立姿势结束。

(3) 动作名称采用形象化(传统)动作名称和描述性(现代)动作名称。如黑虎偷心(弓步冲拳),又如揽雀尾(原地棚、捋、挤、按)。分解动作的图题,只采用描述性名称。

(4) 图号的编排方式为:章序号+节序号+本节成式动作序号。例:“图2-1-1起势”,其中“2”表示第二章,第一个“1”表示第一节,第二个“1”表示第一节第一式动作,“起势”表示这一式动作的名称。

(5) 图示中演练者的方向根据身体运动变化的方位,始终以面前为前、背后为后、左侧为左、右侧为右。



(6) 图示中的运动路线：虚线(----)表示左侧肢体下一个动作的运动轨迹，实线(——)表示右侧肢体下一个动作的运动轨迹，箭头(→)表示该部位的运动方向。

(7) 对打套路和拆招图片中，甲方始终从右边起势，乙方始终从左边起势。

7. 本系列教程技术分册，均配有教学光盘。习练者借助教学光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强练习效果。

8. 图解中的用语，力求统一。如太极拳的“掇”统一为“捋”，“采”统一为“採”，“含胸”统一为“涵胸”，掩手肱锤、右二肱、倒卷肱、抹眉肱中的“肱”统一为“沝”等。

9. 本系列教程中的技术基本形态是指该拳、械最基本的、最常用的技术形态。型，指静止动作的肢体形状，如手型、步型等。态，指运动过程中的动态，如手法、步法等。这类形态，大多指人体局部肢体的单一动作环节，不是构成套路的单个动作形态。同一基本形态只在第一次出现时进行介绍。

10. 不论单练、对打或拆招练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。这一要求详见《武德与武术礼仪》。



目 录



第一章 通臂拳概述	1
第一节 通臂拳的历史沿革	2
第二节 通臂拳的基本技法	3
一、对人体静型技法的要求	3
二、对人体动态技法的要求	4
三、对整体运动技法的要求	6
四、对攻防技法的要求	7
第二章 通臂拳段位技术图解	9
第一节 通臂拳一段技术图解	10
一、基本形态	10
二、单练套路	13
三、对打套路	18
四、拆招	23
第二节 通臂拳二段技术图解	26
一、基本形态	26
二、单练套路	29
三、对打套路	37
四、拆招	42
第三节 通臂拳三段技术图解	47
一、基本形态	47
二、单练套路	49
三、对打套路	58
四、拆招	66



第四节 通臂拳四段技术图解	71
一、基本形态	71
二、单练套路	71
三、对打套路	88
四、拆招	98
第五节 通臂拳五段技术图解	103
一、基本形态	103
二、单练套路	103
三、对打套路	122
四、拆招	134
第六节 通臂拳六段技术图解	139
一、基本形态	139
二、单练套路	140
三、对打套路	162
四、拆招	177
附录	183



第一章

通臂拳概述



第一节 | 通臂拳的历史沿革

通臂拳，亦称通背拳。“通”有通达、磅礴大气之意，“背”指人的脊背。通臂拳讲究以腰背发力，力通于背，探背松肩，顺臂活腕，达于手指，放长击远，先发制人，一气贯通，所以也叫通背拳。

关于通臂拳的源流，众说不一。明朝的黄宗羲在《南雷集·王征南先生墓志铭》的《六路歌诀》中写有“佑神通臂最为高”。其子黄百家为王征南先生的高足，在《学箕初稿·王征南先生传》一文中，进一步为《六路歌诀》注释：通臂，长拳也。然而，此说法指通臂是个拳种，还仅仅是个招法、动作，已无据可考。现流传广泛、源流清晰的通臂拳有祁家通背拳、白猿通背拳、五行通背拳、洪洞通臂、两翼通臂等。

早期通臂拳传人祁信，动作大劈、大开、大捋、大挑、刚多柔少。其子祁太昌动作细腻，以柔为主，刚柔相济，变化多样，摔、拍、穿、劈、钻五掌及扑鼠等动作方法更显柔软、灵活。后人称祁信为老派或老祁派，称祁太昌为少派或少祁派。与祁太昌同时代的陈庆、黄九、李忠等，皆享名于众。此后全禄、崔敬、王占春、许天河、张玉春、栾和修等人亦以功夫精深著称。

到了清末民初，通臂拳好手辈出，张策、刘月亭、刘智和修剑痴等均是近代通臂拳名家。近百年来，通臂拳不仅在民间得到了较为快速的发展，薛仪衡、成传锐等还在体育学院任教，沙国政等在运动队传授，将通臂拳引入专业武术领域，推动了通臂拳的普及和发展。

目前，通臂拳不仅流传于国内，而且在国外，如日本、意大利等国家也有一定的传播，一些爱好者还建立了专门团体，出版了通臂拳专著等。通臂拳为我国人民同各国人民的友好文化交流作出了一定的贡献。



第二节 | 通臂拳的基本技法

一、对人体静型技法的要求

（一）头顶须上领、上领神贯顶

头部上顶，颈部要竖直（即舒项），又称“神贯顶”，有以神气贯顶之意。

（二）探背须伸肩、顺臂力达尖

两肩松而下沉，两臂尽力前探，背部肌肉随两臂动作尽量向左右伸展，肩向前抱，胸部内涵，背部肌肉上下左右都维持一种张力，称为“探背”。肩部要始终保持自然、舒松。探背、松肩、合肘、舒腕、舒指称为“顺臂”，顺臂力才能达于指。通臂拳要诀中亦有“松肩、活腕，通背一半”的说法。

（三）涵胸须舒气、取气降丹田

涵胸时，胸部不能形成内凹或佝偻，要自然松弛，这样有利于呼吸。在两臂微敛的姿势下，通过动作使胸腔上下径放长，横膈有下降舒展的机会。只有气体顺通流畅，血流无阻，才能舒胸下气，取气降丹田。

（四）弯腰如张弓、挺腰似放箭

腰是通臂拳蓄劲与发劲的主宰，弯腰是蓄劲，挺腰是发劲，有搭弓放箭之意。

（五）尾闾须上提、周身气随意

脊椎骨的末端为尾闾。尾闾向前上托住丹田，称为“尾闾上提”。气从丹田而出，以意运气，以气催力，使气运于周身。

（六）裹裆且提肛、稳灵不慌忙

练拳时，两大腿有向内用力之感，臀部有意识地向内收敛，称为“裹裆”。肛门括约肌稍加收缩上提，像用臀部把小腹托起来似的，称为“提肛”。配合腰部的转动，可使周身灵活，动作既沉稳、又轻灵。

（七）胯膝须内合、扣趾地生根

通臂拳要求胯膝内合，脚趾抓地。髋关节微向内收缩，谓之“合胯”。两膝略屈，有微向内的扣劲，称为“合膝”。

（八）三折九扣势法严、五护八断内中含

“三折”是指身折、臂折、腿折。“九扣”是指指扣、腕扣、肘扣、肩扣、胸扣、腰扣、胯扣、膝扣、足扣。“五护”是对自身防护方法的总称，一护首、二护肘、三护心、四护肾、五护股；“八断”是对动、静、虚、实、刚、柔、急、缓8个方面的断定和论述。



二、对人体动态技法的要求

通臂拳注重以腰发力，拧腰切胯，大开密合，放长击远。

（一）涵胸探背、体舒腕活

涵胸指胸廓内含，使胸部有舒宽的感觉。涵胸与探背是相互联系的，要涵胸就势必要探背，在胸部略向内含时，背部肌肉向下松沉，使肩、臂肌肉协调配合，蓄满力量，为完成放劲、发力等技术动作奠定基础。运动中身体各个主要关节要舒松自然，微微向内压紧、收拢，蓄劲待发。腕活的目的是使手腕舒松、灵活，转换自如，由此变换出各种不同的拳法、掌法及各种化法，生克制化，伸缩往来，灵机变转。

（二）肩背松顺、立抡成圆

肩背舒松，才能气血流畅、气顺力通。力通达于背、传于肩、贯于手、达于指，使手臂的伸缩往来灵活、自然。抡劈中，以腰带臂，上体中正，不偏不倚，才能发力饱满。加上甩膀抖腕，两臂立抡成圆，势如长鞭凌空。正如拳语所讲：“手背似铁腕如绵，两只胳膊如皮鞭，肩似风轮胸如洞，两膀发动活如电。”

（三）腰背发力、吞吐吸化

涵胸拔背、探背松肩是通臂拳对形体的要求，旨在含蓄在身，恰如“弓拉

满月，一触即发”。所谓“腰背发力，出手如发箭”，是指以腰为主，由腰至背，由背传于肩、布于肘、达于手，加上腿、足的蹬力，促使腰部发力更加充分。吞吐指躯干随着动作前后灵活变换，而表现出前俯后仰、含展收放、吞吐吸化。

（四）结构严谨、动作流畅

通臂拳的动作要求结构严密、动作流畅。流畅表现为拳势在起落、转换中劲势不断、断而复连，两手如串珠，没有停顿间断之处。在演练中要有重、有轻、有转、有折，处理好轻重、缓急、抑扬、顿挫的关系，使动作轻快、自如、流畅、朴实而又豪放。

（五）腰似蛇行、胯似奔马

通臂拳的动作，随着腰部转动而变换，犹如蛇行一般，蜿蜒浮动，体现出腰背发力、吞吐自如的身形。胯部运动就像烈马奔腾般拔地而起，风驰电掣、起伏交替、勇往直前。

（六）膝似寒鸡、两脚似钻

通臂拳对步法的要求是闪展腾挪、虚实起落、进退激撤、迅速敏捷、灵活多变、运行巧妙、干净利落。为使步法起劲快，膝关节多处于微屈状态，如“寒鸡傲雪、提膝摘胯”。“形似寒鸡、胯似奔马”则形容通臂拳的动作似压紧的弹簧，一触即发，随着步法的变换，胯、膝随之变化。不动如山岳，动之则如“珠走玉盘”，随意自如行走，步内含腿，待机而发。落步两脚如钻、五指扣地、稳如泰山。

（七）冷弹柔进、坚韧交错

通臂拳的劲力讲究冷、弹、脆、快，要做到“冷似手中脱鱼、弹似伸缩弹簧、脆似斧断干柴、快似流星闪电”，动作要柔多刚少、刚柔相济，柔中有快、快中有刚。例如，钻拳动作，出手为掌，点到为拳，拳击出后迅速变掌，体现出“用时虽刚、随即变柔、以柔劲为主、着力冷弹”。左右动作纵横交错、虚实分明，一顿一挫打出冷、弹、脆、快、急、硬、沉、长、绵、软、巧等劲力。

（八）击拍准确、快速响亮

通臂拳在运动过程中，手与臂、腿等部位相互交错，摩、击、蹭、拍发出响亮的声响，似鞭炮声，这是通臂拳自我操练的一种形式，也是这个拳种独特的运动方法。听声音知晓速度的爆发程度，击拍身体感知手法的力度。在演练中，切不可只追求声响的效果，为击响而拍击，应切合拳种的运动特点和准确、合理的