

南山功夫系列丛书

周清泉 著

飞虎拳
短打拳
绵拳

南山功夫



© 北京体育大学出版社

南山功夫

(飞虎拳 短打拳 绵 拳)

周清泉 著



北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 魏国旺
责任校对 吴苗苗
审稿编辑 李 飞
版式设计 高荣华
封面设计 张 勍

图书在版编目 (CIP) 数据

南山功夫: 飞虎拳 短打拳 绵拳 / 周清泉著. —北京: 北京体育大学出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5644-2819-8

I. ①南… II. ①周… III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第323468号

南山功夫: 飞虎拳 短打拳 绵拳

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 艺堂印刷(天津)有限公司
规 格 170mm×228mm 16开本
印 张 11
字 数 155千字

2017年12月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5644-2819-8

定 价 50.00元

贺南山功夫一书出版

弘扬传统文化
丰富武术宝库

张山

二〇一七年十月

张山：国家体育总局武术研究院专家委员会主任，中国武术九段，曾任国家体委武术研究院副院长、中国政协副主席、国际武联技委会第一任主任。

以武会友
共日提之

夏柏华

夏柏华：国家体育总局武术研究院专家委员会专家，中国武术九段，国家体委武术研究院研究员，曾任国家体委武术研究院科研技术部主任。

愚公精神清泉志
文武雙修前途揚

吳彬
丁酉年題

吳彬：国家体育总局武术研究院专家委员会专家，中国武术九段，国家级教练，中国十大武术教练，曾任国际武联技委会第二任主任、北京武术院院长、北京市武术队总教练。

傳尊師重教立德
承國粹弘文化進
龍王

江百龙：国家体育总局武术研究院专家委员会副主任，中国武术九段，“中华武林百杰”，武汉体育学院教授，曾任武汉体育学院武术系主任。

祝賀周清泉新作南山功夫出版

集飛虎短打綿拳于一書
融內外神形兼各見功夫

二〇一七年十二月 王培鋆

王培鋆：國家体育总局武術研究院專家委員會專家，中國武術九段，國際級裁判，中國十大武術教授，上海體育學院教授，曾任上海體育學院武術系主任。

南山功夫 时间高

贺清象先生大作付梓
钱源泽

钱源泽：国家体育总局武术研究院专家委员会专家，中国武术九段，中国十大武术教练，国际级武裁判，曾任江苏省武术队总教练。

白清象掌教

劉鴻雁書

刘鸿雁：国家体育总局武术研究院专家委员会专家，中国武术九段，“中华武林百杰”，曾任河北体育学院院长兼书记。

祝青泉先生南山功夫一书出版

冰清玉潤
才兼文武

丁酉年十月十六日順安賀

陈顺安：国家体育总局武术研究院专家委员会专家，中国武术九段，“中华武林百杰”，国家级教练，全国十佳教练，曾任浙江省武术队总教练、浙江省武术协会专职副主席。

賀南山功夫三書出版

清
泉
精
神
剛
毅
自
強

丁酉年初冬
曾乃梁書

曾乃梁：国家体育总局武术研究院专家委员会专家，中国武术九段，国家级武术教练、中国十大武术教练，曾任福建省武术队总教练。

周校长

武韵道深

曾于久

2017.11.26

曾于久：国家体育总局武术研究院专家委员会专家，中国武术九段，武汉体育学院教授，曾任武汉体育学院武术学院院长。

序

言

武术是中华民族传统文化的瑰宝之一。它注重内外兼修、体用兼备，内涵丰富，寓意深刻，集身体锻炼、哲学、军事、医学和美学等于一体，是一种和谐审美文化的综合体现。它追求内在的人格完美和技艺的纯熟、神韵与意境。整理、研究武术，使之发扬光大，惠泽后人，乃武林中人的大使命。

周清泉，浙江平阳人，幼年受乡风熏陶，酷爱武术，7岁即随其祖父习武。由于家境清贫，11岁时便随篾匠师傅四处谋生。抵达江西后，在一次上山砍竹时被毒蛇咬伤，幸得韩元吾长老相救，遂居留南山。因韩长老善医精武，周清泉便师从韩长老，悉心学习南山武功。离开南山后，他又到处访名师、会武友，汲取众长，融会贯通，丰富了南山武功，提高了自身修养，1983年向我学习华拳。

1994年，周清泉集多年武术教育之经验，变卖家产，在太湖西岸兰香山下成立了湖州清泉文武学校，倡导体教结合，推动了武术事业的发展。如今该校已是国内集文化教育与武术研习为一体的名校。自此，他一边辛勤教育学子，一边潜心

研习武功，终于撰写成《南山功夫系列丛书》。这套丛书是他积三十多年教习心得与研究成果的结晶，为弘扬与发展中华传统文化作出了应有的贡献。精神可嘉，成果可贺！

蔡龙云

上海体育学院教授

2008年深秋于上海

前

言

武术是中华民族传统文化的瑰宝。她注重内外兼修，体用兼备，内涵丰富，寓意深刻，集身体锻炼、哲学、军事、医学和美学等于一体，是一种和谐审美文化的综合体现；她追求内在的人格完美和技艺的纯熟、神韵与意境。武术作为我国优秀的传统文化和体育项目，是全民健身的重要组成部分，正面临着新的发展机遇与挑战。为贯彻落实《全民健身计划（2016—2020年）》《体育发展十三五规划》《中国武术发展五年规划（2016—2020年）》等文件精神，充分发挥武术在实施全民健身国家战略、推进健康中国建设中的重要作用，促进武术事业全面协调可持续发展，弘扬和发展中华传统武术文化，作者将三十多年武术教习心得与研究成果撰写成本书。

本书分为飞虎拳、短打拳和绵拳三大部分，分别从概述、套路动作图解两个方面进行了详细的介绍。本书内容详实，版式新颖，条理清晰，图文并茂，易学易练。其中，本书对技术动作进行了重点描述，且技术动作都是由作者本人演示，

有助于读者更好地理解和学习，也有利于增加读者的学习兴趣。

在编写本书的过程中，我们参考和借鉴了一些书籍和资料，并受到了原中国武术协会张山副主席、吴彬老师、王培坤老师、陈顺安老师等各位武林专家的指导和诸位好友的支持，在此一并表示感谢！

由于编写水平有限，书中若有不妥之处，恳请广大读者给予批评与指正，以便今后进一步完善和提高。