第 1 章

综合形意拳套路图解

形意拳是我国传统武术的优秀项目之一，经多年的实践证明，完全适合老、中、青各年龄段的人学练，若能持之以恒，坚持锻炼，不仅能强身健体，而且能防病治病、延年益寿，并可从中学到攻防自卫的技能，因此，在全国各地广为流传，受到各界人士的青睐。

综合形意拳是在传统形意拳拳理、拳法的规范要求下，以六合势为基础桩势，以五行拳（劈、钻、崩、炮、横）为基本拳法，以十二形（龙、虎、猴、马、熊、鹰、燕、鸡、鹞、 鲊、鼍、蛇）之特技为技能，由 60 个结构不同而又互相关联的动作，组成了一个协调、完整的组合套路。在整个套路中充分体现出起落、动静、虚实、伸缩、纵跳、转折、攻防等特点和形意拳所独有的顶、扣、圆、抱、垂、曲、挺的内涵，正如歌诀所云：

桩如砥柱静如山，五拳变化生克间；
起伏腾空龙飞跃，猛虎扑食智勇全；
猿猴窜跳灵中巧，游鼍驾浪行水面；

需要全本请访问 www.ertongbook.com

雄鸡争斗勇又敏，马奔蹟蹄功可现；
飞燕抄水轻稳妙，鹞子展转侧身灵；
鲒形起转善竖尾，蛇惯曲折拨草行；
鹰抓狡兔爪技施，黑熊竖顶御敌攻；
刚柔相济互转换，一气呵成见奇功。

第一节　综合形意拳行功歌诀

出势提水拉开弓，崩拳似箭并步冲；
连环退步左拳横，顺步崩拳莫放松；
白鹤亮翅战在中，炮拳掩肘单马奔；
横拳双马向前攻，钻拳似水闪电行；
连环托掌步须清，金鸡独立把拳拱；
金鸡抖翅腰背功，上架报晓连贯行；
浮水轻游鼍形演，熊鹰合演鹞翻身；
起钻落翻劈拳进，转身探掌快如风；
鹞子束翅穿入林，倒步劈拳上下用；
乌龙倒水单展翅，老龙盘根跃腾空；
转身退步演猴形，退步跳跃手掐绳；
猿猴挂印分前后，白猿献果把枝蹬；
鲒虎互变蛇形转，燕形接势劲不停；
衔泥抄水捷而轻，钻天展翅势须精；
肘挑拳盖劲要整，熊形探掌攻侧门；

裹手推窗去望月，左顾右截一气成；
三盘落地气沉丹，懒龙卧道踩打攻；
龙虎相交崩拳进，白鹤亮翅鹞入林；
钻翻上步劈拳用，叶底藏桃劲须整；
连环熊形分左右，束翅翻身穿林势；
穿掌风摆荷叶势，左钻上步右顺崩；
转身三体成六合，万法出于此桩功；
并步按掌还原位，综合套路就此终。

第二节　综合形意拳动作名称

第一路

1. 起势　2. 提水势　3. 拉弓势　4. 并步崩拳　5. 退步横拳
6. 顺步崩拳　7. 白鹤亮翅　8. 炮拳　9. 左右掩肘　10. 单马形
11. 右横拳　12. 双马形　13. 钻拳　14. 搓掌　15. 金鸡独立
16. 金鸡食米

第二路

17. 金鸡抖翅　18. 金鸡上架　19. 金鸡报晓　20. 鼍形
21. 熊形　22. 鹰把　23. 鹞子翻身　24. 左钻拳　25. 右劈拳

第三路

26. 转身探掌　27. 跃步鹞子入林

第四路

28. 倒劈拳　29. 乌龙倒水　30. 单展翅

第五路

31. 盘根龙形　32. 起纵龙形

第六路

33. 退步猴形　34. 纵跳猴形

第七路

35. 猿猴献果　36. 猿猴蹬枝　37. 右鲐形　38. 左右虎形　39. 左右蛇形

第八路

40. 燕形　41. 双盖拳　42. 熊形探掌　43. 推窗望月　44. 左顾右截　45. 三盘落地　46. 懒龙卧道　47. 龙虎相交　48. 顺步崩拳　49. 白鹤亮翅　50. 顺步炮拳　51. 钻拳　52. 劈拳

第九路

53. 叶底藏桃　54. 左右鹞子钻天　55. 鹞子入林

第十路

56. 上步穿掌　57. 风摆荷叶　58. 左转身左崩拳　59. 右钻拳　60. 转身三体式　61. 收势

第三节　综合形意拳动作说明

第一路

1. 起势

立身中正，全身松静自然，实腹平胸，两臂自然下垂，两目平视，左脚向左平开，与肩同宽（是指两肩之肩井穴下对两脚之涌泉穴，上下一直线，同宽相对。只有此二穴对正之后，脚心一踏地，涌泉之水才能调上去，以滋润全身，犹如向高地扬水灌溉）（图 1－1）。

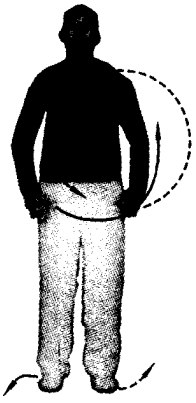


图 1－1

2. 提水势

接上式，身体向左旋转 90°，左手由下向前上方撩掌至肩高时，向内划弧，经胸、腹向左膝前横掌拓出；同时，右掌由下向左前上方划弧，经左肘变拳向脐部拉回；左脚向前踩出一步成虎步（图 1－2、图 1－3）。

要　求

上体正直，臀部自然下垂，平胸实腹，目视左前方。

3. 拉弓式

接上式，右拳变掌，向前上方穿出；左掌外捋变拳，拉回左侧脐部（图 1－4）。

紧接，右掌回抽至脐部变拳，左拳向前经右肘下崩出（图 1

需要全本请访问 www.ertongbook.com

-5).

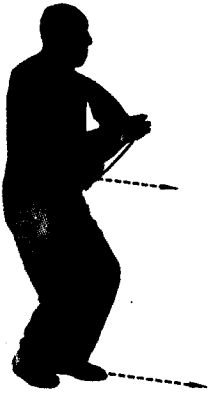


图 1-2

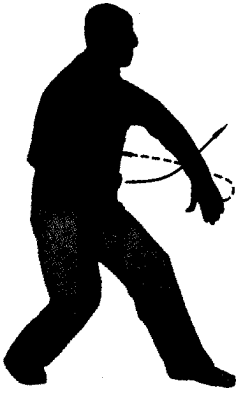


图 1-3

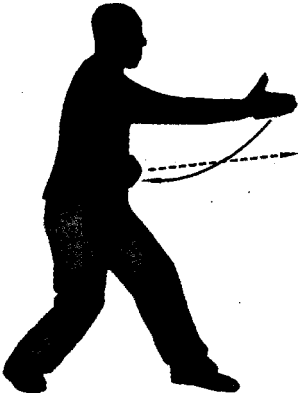


图 1-4

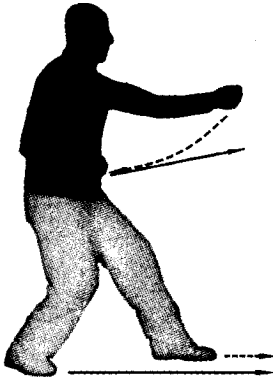


图 1-5

要　求

整体动作协调一致，劲力完整，沉肩坠肘，实腹空胸，三尖相对（鼻尖、拳尖、脚尖上下一直线）。

4. 并步崩拳

接上式，左脚向前进半步，右脚跟进并步；右拳随右脚跟进的同时向正前方崩出，左拳同时抽回脐部（图 1－6）。

要　求

并步时两腿保持屈膝微蹲，收臀实腹，上体正直，沉肩竖项，目视正前方。

5. 退步横拳

接上式，右脚向后撤步，同时左脚跟回并步；配合左脚回撤左拳从右肘下拧翻向前横出，拳心向上；同时，右拳向内合劲收回脐部（图 1－7）。

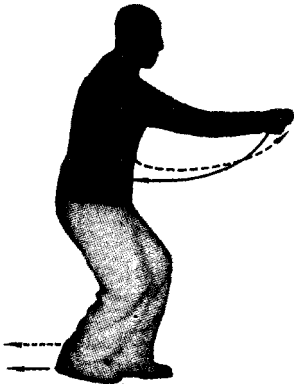


图 1－6

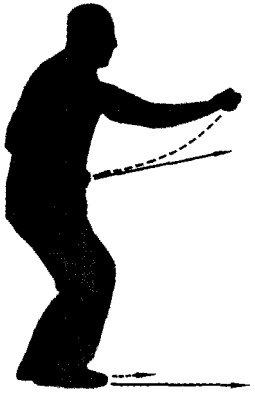


图 1－7

要　求

退步出拳协调一致，全身要有拧裹之劲，左拳要有钻拨之力。

6. 顺步崩拳

接上式，右脚前进一大步，左脚跟进半步；同时，右拳向正前方崩出，拳心向左，高与胸平，左拳内旋抽回脐部（图 1－8）。

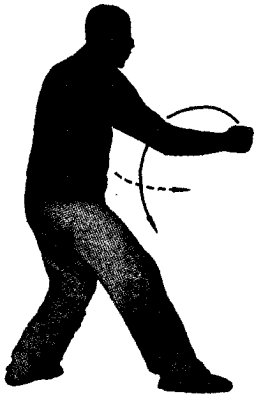


图 1－8

要　求

进步出拳要协调一致，进步要快，跟步要紧，右拳要形曲意直，双脚要前虚后实，臀尾前催。

7. 白鹤亮翅

接上式，右拳内扣、回旋，左拳变掌护右肘（图 1－9），右脚回撤并步震脚；同时，双臂外展，两拳变掌，掌心向上，肩沉肘坠，屈膝微蹲，收臀实腹（图 1－10）。



图 1－9

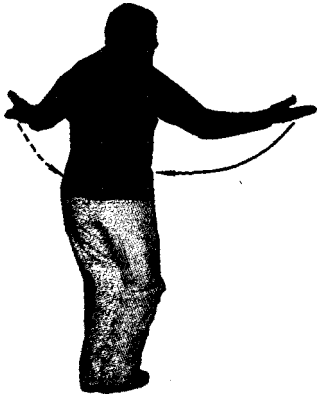


图 1－10

紧接，双臂向腹部内合，右拳、左掌砸于脐部（图 1－11）。

要　求

展臂划弧、砸拳、回腿震脚，同时进行，协调一致，一气呵成，不能间断。

8. 炮拳

接上式，右脚向前进步，左脚跟进半步；同时，右拳向右上额翻滚上架，左拳随上架的同时向前方冲出，拳心向右，高与肩齐，沉肩坠肘，力于腰发，劲从脚生（图 1－12）。

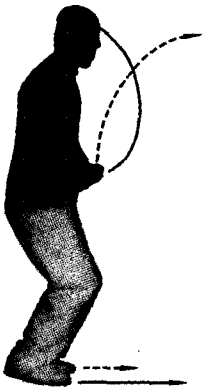


图 1－11

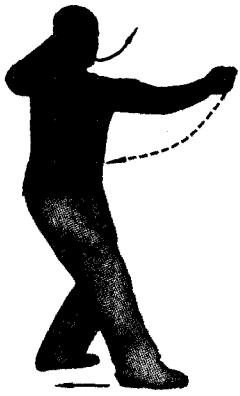


图 1－12

要　求

劲力要整，肩催肘，肘催手，拧腰旋胯，身正势斜，协调一致，劲力完整。

9. 左右掩肘

接上式，右臂向胸前回裹，左臂抽回左肋；同时， 右脚回撤并步（图 1－13）。

紧接，左脚后撤，右脚跟回并步；同时，左臂由下向上、向胸前回裹（图 1－14）。

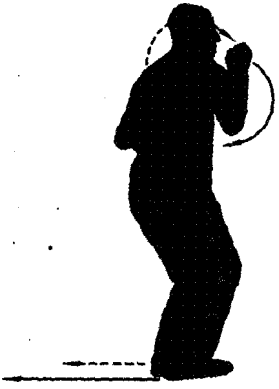


图 1－13

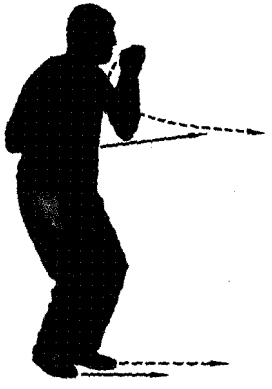


图 1－14

要　求

动作连贯协调，腰胯要有拧裹之劲，双臂要有横拦力，双脚要有虚实之分。

10. 单马形

接上式，左拳向前下方拧转横截，右拳内旋随于左小臂中部内侧，两拳拳心均向下；同时，左脚向正前方迈进一步，右脚跟进半步（图 1－15）。

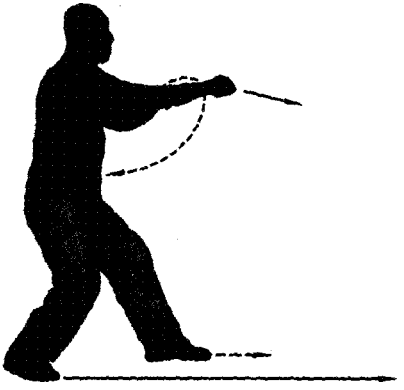


图 1－15

要　求

双臂要对力内旋，前臂有滚翻前催之劲，出腿要有蹬脚之催力，腰部要竖向横拧，上下配合，协调一致，劲力完整。

11. 右横拳

接上式，右脚前移向外摆 45°，左脚进步，经右脚内踝向正前方迈出，右脚再跟进半步；同时，左小臂内扣回搬，右拳从左小臂下翻拳，拳心向上、向前穿出（图 1－16）。

要　求

两臂交叉要有合力，右拳翻拳前冲要有压、顶之劲，双臂形成对拉、拔撑之势。

12. 双马形

接上式，右脚前移，外摆 45°，左脚进步经右脚内踝向正前方迈出一步，右脚再跟进半步；同时，双拳外旋向内划弧，经肩上耳前向正前方前栽，拳心均向下（图 1－17）。

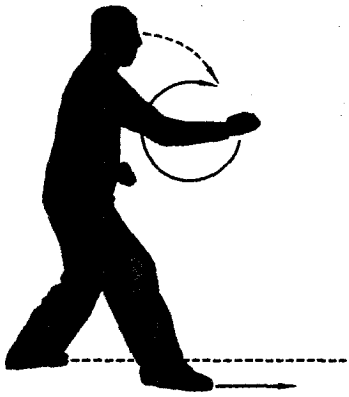


图 1－16

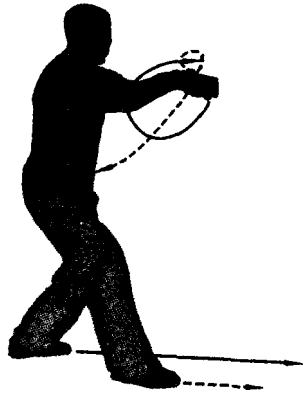


图 1－17

需要全本请访问 www.ertongbook.com

要　求

双臂要有外拨、内含之力，前栽时要做到沉肩、坠肘、提腕，双拳相距一拳之隔，拳高与胸平，实腹，空胸。

13. 右钻拳

接上式，左拳外旋划弧再向内扣回至左侧小腹部，同时，右拳内旋从左小臂上面钻出；同时，左脚前移外摆 45° 右脚向正前方进步，经左脚内踝向前方踩出，左脚再跟进半步（图 1－18）。



图 1－18

要　求

出拳、进步同时动作，上下协调一致，出拳进步要用尾闾催劲，做到先蓄后发，实腹空胸，三尖相对（鼻尖、手尖、脚尖相对）。

14. 搓掌

接上式，右拳变掌内翻，掌心向下、向右胯前下方刁捋；同时，左拳变掌，掌心向下、向前上方搓出，高于鼻尖；同时，右脚回抽与左脚并步；势不停，紧接右掌向前上方搓出，左掌回抽脐部；同时，右脚向前踏出一步（图 1－19、图 1－20）。

要　求

两掌相搓，连环协调，势推山，推中有拓劲，拓中有催劲，抽步蓄势，前踏后蹬，如弹簧之缩而即发。

15. 金鸡独立

接上式，右掌刁抓、内旋、拧翻回挂，由外向内划圆，使拳心向内，高与鼻齐 同时，右腿抬起屈膝，肘膝相对（图 1－21）。

紧接，右拳内旋，随同右腿并步震脚捋回右胯前 同时，左掌在

右拳回捋的同时从右拳上面向前下方拓出,高于膝面(图 1－22)。

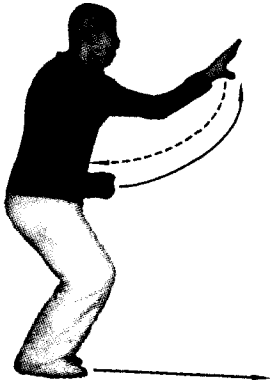


图 1－19

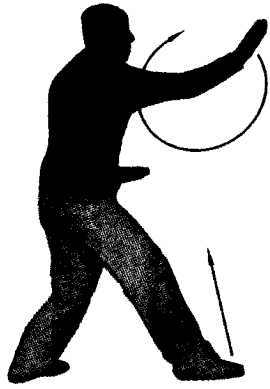


图 1－20



图 1－21

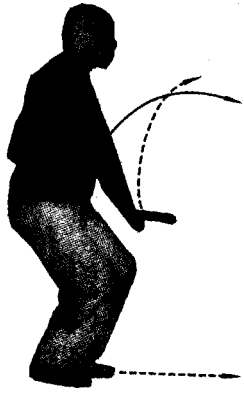


图 1－22

要　求

动作要连贯协调，起脚望膝，起膝望腹，右捋、左拓、并步、震脚一气呵成，不要间断。

16. 金鸡食米

接上式，右拳左掌上提，左掌紧贴右拳腕内侧向正前方崩出；同时，左脚向前方踏出一步成虎步（图 1－23）。

要　求

拳掌合一，双臂形成正三角，尖端向前，三尖相对，上下成一线，空胸收臀，尾闾催力。

第二路

17. 金鸡抖翅

接上式，右拳变掌向右上方横架，置于右耳前，掌心朝前；左掌顺势由前向后、向下横拓，置于左膝上方，掌心向下，掌指向右；同时，拧腰、旋胯向右拧转 90°，成马步（图 1－24）。



图 1－23

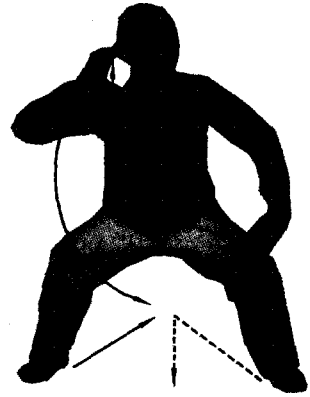


图 1－24

要　求

横架、下拓、拧腰、转身，同时动作，协调连贯，劲力完整。右掌要有刁拿之意，左掌要有拓按劲，收臀实腹，双腿半屈，做到以腰为轴的整体抖劲。

18.金鸡上架

接上式，重心略向右移，左脚提起速下踩，右腿屈膝回收提起；同时，左掌护右肩，右掌从右前方立圆下劈至右腿内侧，成独立势（图 1－25）.

要　求

动作连贯协调,护肩、下劈、提膝、踩踏,劲力一致,一气呵成,收臀,左腿微屈,含胸,实腹,圆背,形成整体蓄力待发之势。

19. 金鸡报晓

接上式，右脚前踏；同时，右掌由下向前上方挑出，高与肩平，掌心向左，肘部微屈；同时，左掌收回脐部（图 1－26）。



图 1－25

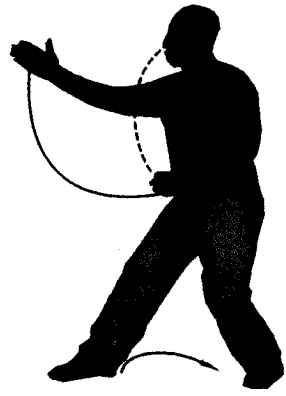


图 1－26

要　求

劲力要完整，前踩、上挑要一致协调，右臂要曲中求直，形曲意直，力贯掌指。

20. 左右鼍形

接上式，右掌变鼍形掌，内旋向小腹弧线搂回；左掌变鼍形掌，外旋向左额前沿弧线上捋；同时，右脚撤至左脚处，并步虚踩（图 1－27）。

紧接，右掌由下向上滚带，掌心向内，高与鼻齐；左掌由上向小腹部下捋，掌心向下；同时右脚后撤成虎步（图 1－28）。



图 1－27



图 1－28

紧接，右掌外旋，转掌心向外，身向右拧；左掌内旋，转掌心向上；同时，左脚回撤至右脚侧成并步，虚踩（图 1－29）。

紧接，左脚前踩，右脚跟进半步；同时，左掌外旋上滚，使掌心向外；右掌内旋回搂，掌心向上，置于小腹部，身体向左拧转，目视正前方（图 1－30）。



图 1－29

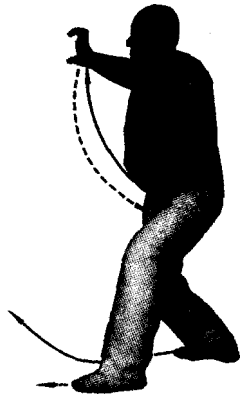


图 1－30

紧接，左脚移步外摆 45°，右脚进步经左脚内踝向前方踩出，左脚再跟进半步；同时，左掌内旋，搂回腹部，掌心向上；右掌外旋，向上滚带，使掌心向外（图 1－31）。

要　求

两个退步鼍形、两个进步鼍形，动作协调连贯，拧腰、滚肘劲力完整，做到捋、带、滚、翻上下一致。

21. 熊形

接上式，右脚移步外摆 45°，左脚进步，经右脚内踝向正前方踩出，右脚再跟进半步；同时，右掌变拳内旋经胸前向上方钻出，拳心向内；左掌变拳，由外向内回扣，从右小臂外侧扣至脐部，拳心向下，身体向左侧拧劲（图 1－32）。

要　求

整体动作要做到：腰拧、拳钻、肘裹，上下争力，形成手与脚、肘与膝、肩与胯的合力。

22. 鹰把

需要全本请访问 www.ertongbook.com