

少林传统武术普及教材

徐勤燕 释德虔 编著



【第三册】

少林拳

ShaoLinQuan

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第三册

少林拳

徐勤燕 释德虔 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林传统武术普及教材. 第三册, 少林拳/徐勤燕, 释德虔编著. -北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2738-X

I. 少… II. ①徐… ②释… III. 少林拳-教材

IV. G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第003983号

*

人民体育出版社出版发行
紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 32开本 7.5印张 114千字
2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷
印数: 1—6,100册

*

ISBN 7-5009-2738-X/G·2637

定价: 11.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



徐勤燕 女, 生于1962年, 原籍山东郯城。自幼从父徐祇法(法名素法)学练少林武术, 于1982年春到少林寺拜素喜和尚为师, 赐法名德炎。在少林寺学武多年, 擅长少林看家拳、螳螂拳和十八般武艺。不仅武功卓著, 而且文笔亦佳, 十年来共著有《少林功夫辞典》《少林罗汉拳》《少林剑术秘传》等三十余部少林武术专著, 总计350万字, 发行到世界48个国家和地区, 为弘扬少林武术和促进中外文化体育交流作出了贡献。

德炎大师先后应邀赴新加坡、马来西亚、俄罗斯、日本等国家访问教学, 受到国际武术界高度好评。现任少林寺国际武术学院院长、登封市少林少年军校校长兼政治委员、国际少林拳联合总会副秘书长等职。



释德虔 俗名王长青，男，生于1943年，原籍河南省登封市大金店镇王上村。自幼皈依少林寺，拜素喜和尚为师，赐法名德虔。跟恩师专习少林武术六年，又跟少林高僧德禅学习中医、针

灸、气功等，跟永祥和尚学练达摩易筋经、八段锦、七十二艺、点穴、擒拿、硬气功等。1960年宁夏中医学校毕业，当年应征入伍，先后在新疆军区工二师十四团和伊利地区行医。1980年返回少林寺，从事武术研究工作。

1982年得到永祥和尚在少林寺火焚前复抄的《少林拳谱》四十八卷，开始从事少林武术的挖掘整理工作。二十年来撰写了《少林拳术秘传》《少林十八般武艺》《少林武术精华》《少林百科全书》《少林气功秘集》等70多部少林武术专著，总

计1800多万字，发行到世界82个国家和地区，被誉为“少林书王”。1992年荣获全国武术挖掘整理优秀成果奖。

德虔法师1990~2004年先后应邀赴美国、日本、新西兰、俄罗斯、加拿大等41个国家和地区访问讲学，中外弟子多达八千人，可谓桃李满天下。现任中国武术学会委员、国际少林易筋经学会会长、国际少林联合会顾问团团长、少林寺国际武术学院常务院长等职。

前言

少林武术起源于中国河南省嵩山少林寺，距今有一千五百多年的历史，可谓源远流长，驰名中外。

少林武术是少林寺僧和俗家弟子长期艰苦磨炼的结晶，具有朴实无华、进退一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、重在实战等特点，是我国最早最大的民间武术流派之一。久练不仅可强身健体、祛病延年，还可陶冶性情、磨炼意志；不仅有自卫护身和惩罚歹徒的实际作用，还能从中得到人体美的艺术享受。

早在唐代，少林武术就开始传向日本、朝鲜、越南、泰国、缅甸等国家和地区。新中国成立后，少林武术得到了空前未有的大发展。据统计，目前全世界已有六十多个国家约三千多万人练习少林武术。正可谓：少林拳花开九州，少林弟子遍世界。

近几年来，国内外同门和广大少林武术爱好者纷纷来电来函，要求编写一套通俗易懂、易于推广

的少林传统武术教材。为了满足他们的要求，更广泛地普及和推广少林传统武术，我们在人民体育出版社的帮助下，根据珍藏少林拳械秘本和当今实际教学经验，编写了这套“少林传统武术普及教材”。

本教材共分为八册：《少林武术理论》《少林武术基本功》《少林拳》《少林棍》《少林常用器械》《少林稀有器械》《少林拳对练》《少林器械对练》。前两册是对少林武术的内容、常用术语、教学训练、基本功夫、基本技法的介绍和概论；后六册则是从《少林拳谱》的576个套路中精选出52个优秀传统套路，分别对各动作图附文加以说明。

本教材适宜国内外各武术馆校、辅导站等习武场所的学员和教练员应用，并可供中小学体育教师和公安、武警工作者参考。

由于水平所限，书中错误难免，敬请读者批评指正，以利再版时修订。

本书在编写和出版过程中，得到青年武师姜健民、陈俊锴、张军伟、章顺亮等大力支持，得到人民体育出版社丛明礼、骆勤方、范孙操等热情帮助，在此一并致谢。

编著者

2004年11月于少林寺

目 录

- 一、罗汉十八手 (1)
- 二、少林小洪拳 (12)
- 三、少林大洪拳 (41)
- 四、少林通臂拳 (70)
- 五、少林连环拳 (89)
- 六、少林罗汉拳 (101)
- 七、少林梅花拳 (139)
- 八、少林朝阳拳 (157)
- 九、少林炮拳 (177)
- 十、少林七星拳 (208)

一、罗汉十八手

歌诀：

少林武艺传千秋，独奇罗汉十八手。
父子拱手金丝缠，白虎洗脸把面修。
泥里拔葱抽筋骨，推倒山墙追败狗。
花掌一落砍倒树，迎面背掌飞血流。
双手力胜千斤锤，崩肘一招神鬼愁。
一掌能砍金砖碎，仙人摘茄毒一手。
倒步切掌断两节，冲肘棚肘亦神肘。
转身倒步火龙势，好似青龙旋云头。
花手一提紧三步，猛虎靠山把阵收。

动作名称及顺序

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 父子拱手 | 2. 金丝缠腕 |
| 3. 白虎洗脸 | 4. 泥里拔葱 | 5. 上步推墙 |
| 6. 泥里拔葱 | 7. 关公勒马 | 8. 左崩肘 |
| 9. 右崩肘 | 10. 泥里拔葱 | 11. 金鸡独立 |

12. 猛虎转身 13. 双手推山 14. 黑虎掏心
15. 双关铁门 16. 冲心肘 17. 泥里拔葱
18. 金交剪势

预备势

两足并步站立。两臂自然下垂，两掌附于大腿外侧，掌心向里。身胸挺直。目视前方（图1）。

1. 父子拱手

抬左脚向左半步。同时两手由下由外、向上、向内屈肘交叉亮掌，高与肩平，右手在外，左手在内。目视前方（图2）。



图1



图2



图3

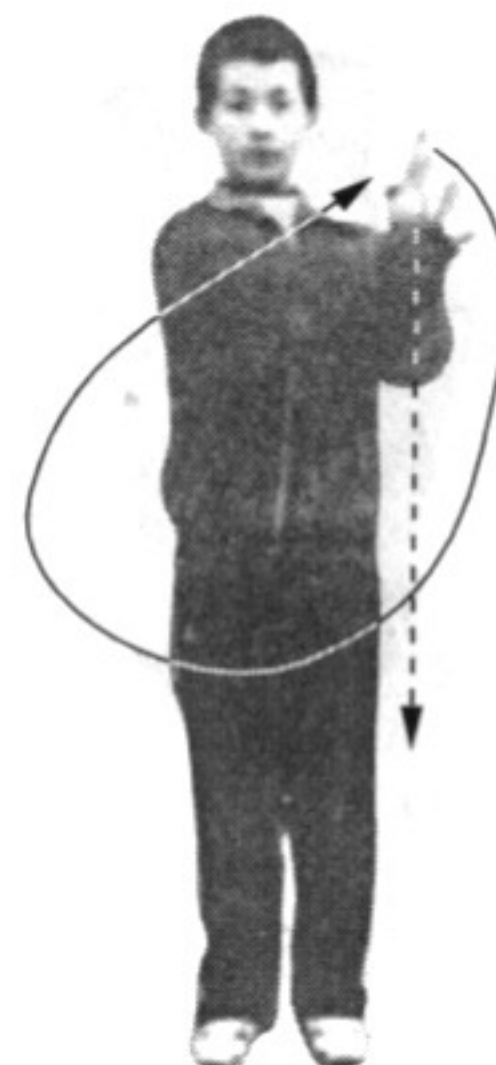


图4

2. 金丝缠腕

两脚不动。两手向下、向外往内摩腕缠手，左手在外，右手在内，高与肩平。目视前方（图3）。

3. 白虎洗脸

两手向上、向外、向下、向内、向右翻腕，同时向脸部划弧，然后向左屈肘成上插手，高与肩平。目视前方（图4）。

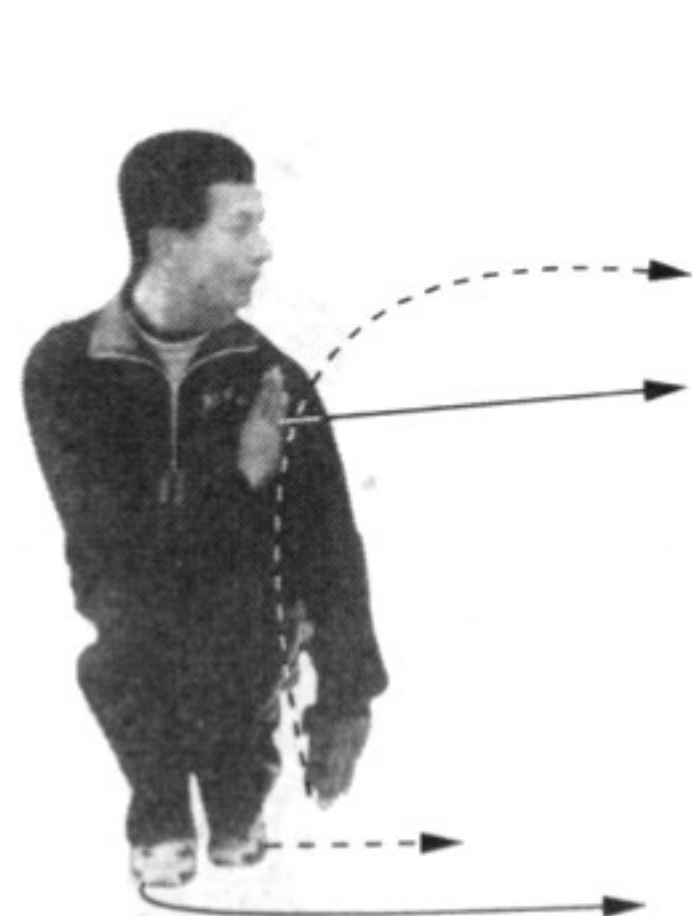


图 5



图 6

4. 泥里拔葱

震右脚，收左脚落右脚内侧，脚尖点地，两腿微蹲成虚步。同时右手在胸前划弧，然后向左屈肘亮掌，停于左肩前；左掌向左下侧劈掌。目视左侧（图 5）。

5. 上步推墙

左脚向左跨一步，以两脚为轴，体向左转 90 度。右脚向前上一步，左腿屈膝半蹲，右腿蹬直，使两腿成右弓步。同时两掌向前微屈肘推出，掌心向前，掌指向上。目视两手（图 6）。

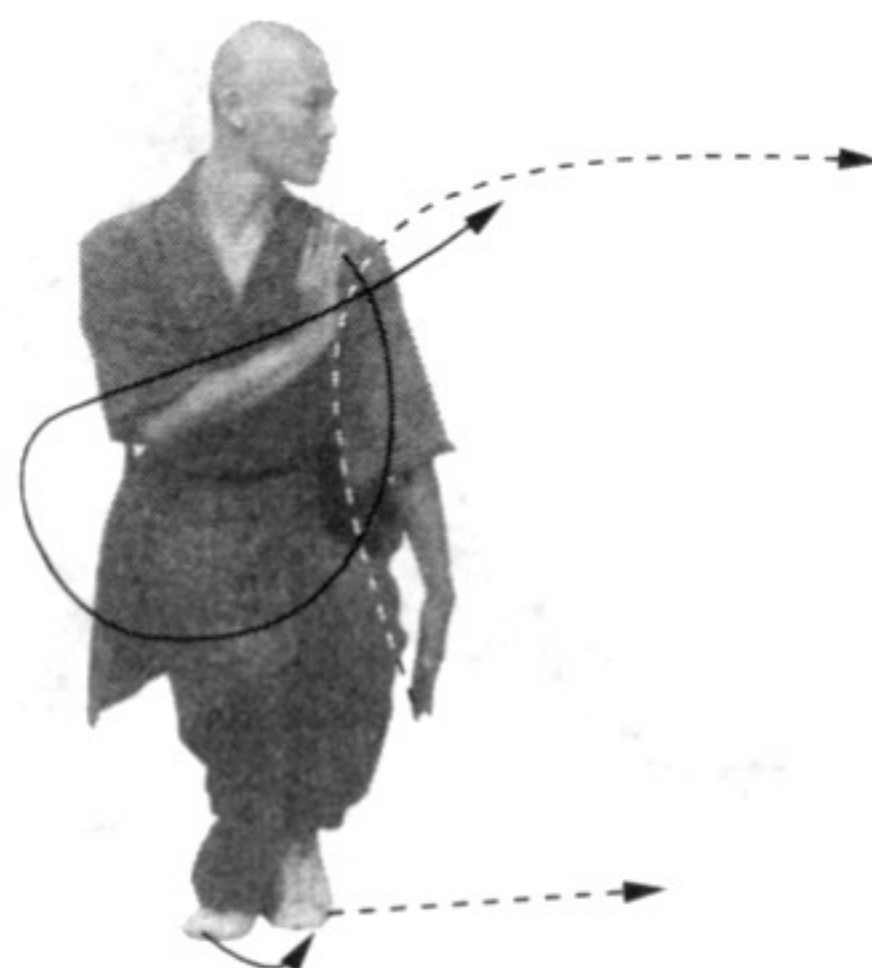


图 7



图 8

6. 泥里拔葱

左脚向前一步，两手向前往下拍打，然后体向右转 90 度，收左脚落右脚内侧成丁字步。右掌向左屈肘推手，左手向左侧下方劈掌，两腿微蹲。目视左侧（图 7）。

7. 关公勒马

左脚向左跨一步，两腿半蹲成马步，同时两掌向左侧抓，然后往后拉再变掌，向左侧屈肘推出。目视左手（图 8）。

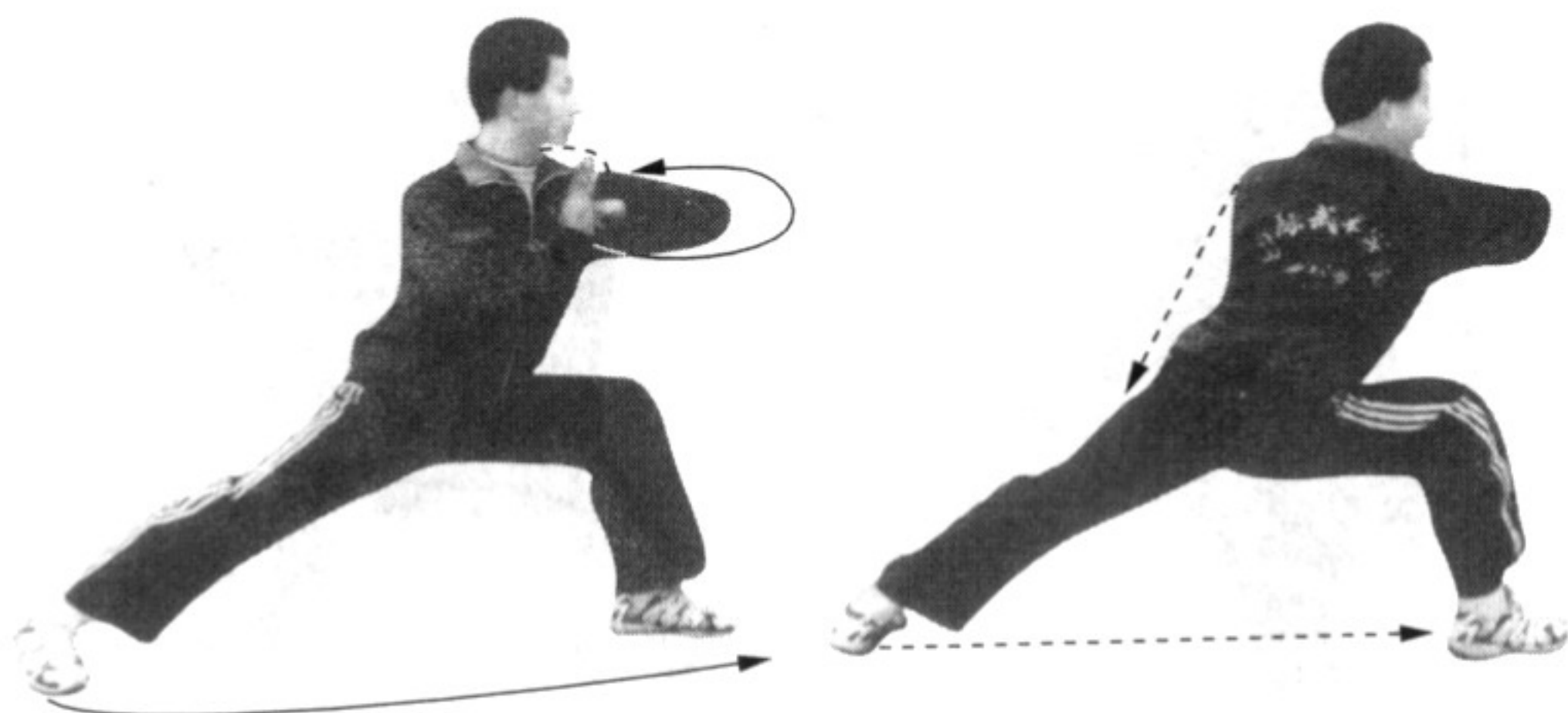


图 9

图 10

8. 左崩肘

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时左掌变拳，向前屈肘前扛，右臂向内屈肘；右掌附左拳。目视左肘尖（图 9）。

9. 右崩肘

抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时右掌变拳，向内屈肘前扛；左拳变掌，向内屈肘，左掌附右拳。目视右肘尖（图 10）。

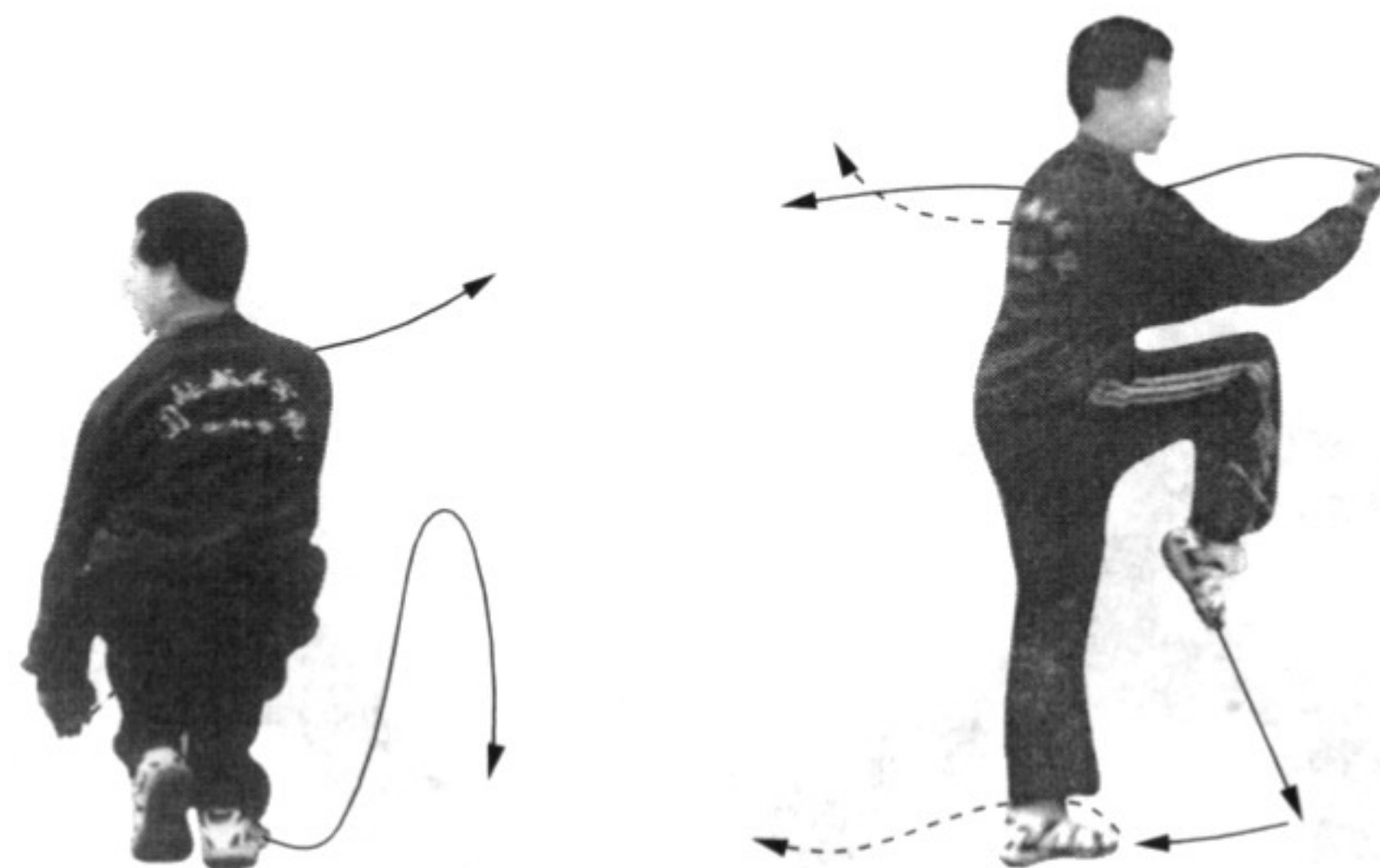


图 11

图 12

10. 泥里拔葱

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬左脚向内收一步，与右脚靠拢，脚尖点地成左丁字步。同时右拳变掌，向左屈肘亮掌；左掌向左侧下方劈击。目视左侧（图 11）。

11. 金鸡独立

抬右脚向右跨一步，体向右转 90 度，再抬右腿向前提膝。同时两掌向前屈肘抢出，掌心向上。目视右手（图 12）。

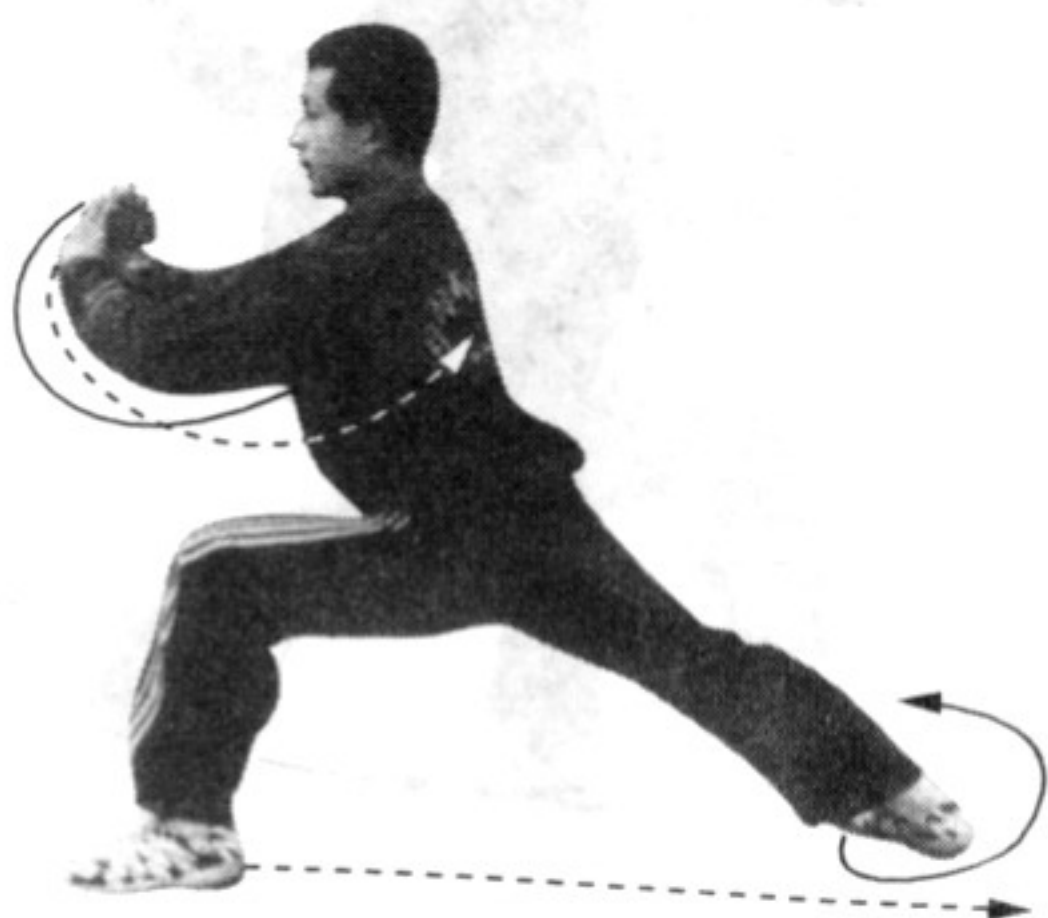


图 13



图 14

12. 猛虎转身

右脚下落左脚前一步，体向左转 180 度，抬两脚向前跳步，左脚落右脚前落成左弓步。同时两掌向前插掌推出。目视两手（图 13）。

13. 双手推山

左脚向后退一步，体向左转 90 度，两腿屈膝成马步。同时两掌向前推出，掌心向前。目视前方（图 14）。



图 15



图 16

14. 黑虎掏心

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时左掌向前屈肘推出，右掌附于左肘内侧。目视左手（图 15）。

15. 双关铁门

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿屈膝半蹲成马步。同时两掌变拳，由外向内屈肘冲击，使出拳相近。目视前方（图 16）。

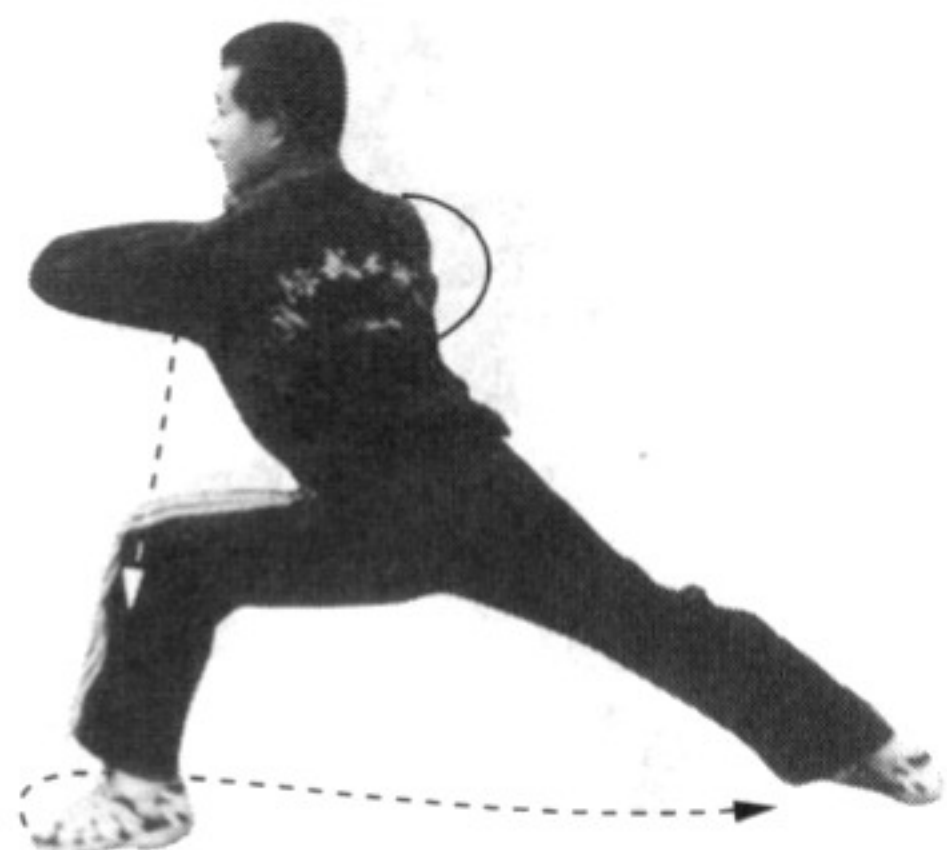


图 17

16. 冲心肘

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时左拳屈肘向前冲击，右手扶协左拳。目视左肘（图 17）。

17. 泥里拔葱

以两脚为轴，体向右转 90 度，收左脚与右脚成并步，脚尖点地成左丁字步。同时左拳变掌，向左侧下方劈击；右手向内屈肘，亮于左腋前。两腿半蹲。目视左侧（图 18）。



图 18

18. 金交剪势

右脚后退半步，体向右转 180 度，震左脚，与右脚成并步。同时两手随身由下向外、向上、向内屈肘插掌，亮于胸前。目视前方（图 19）。

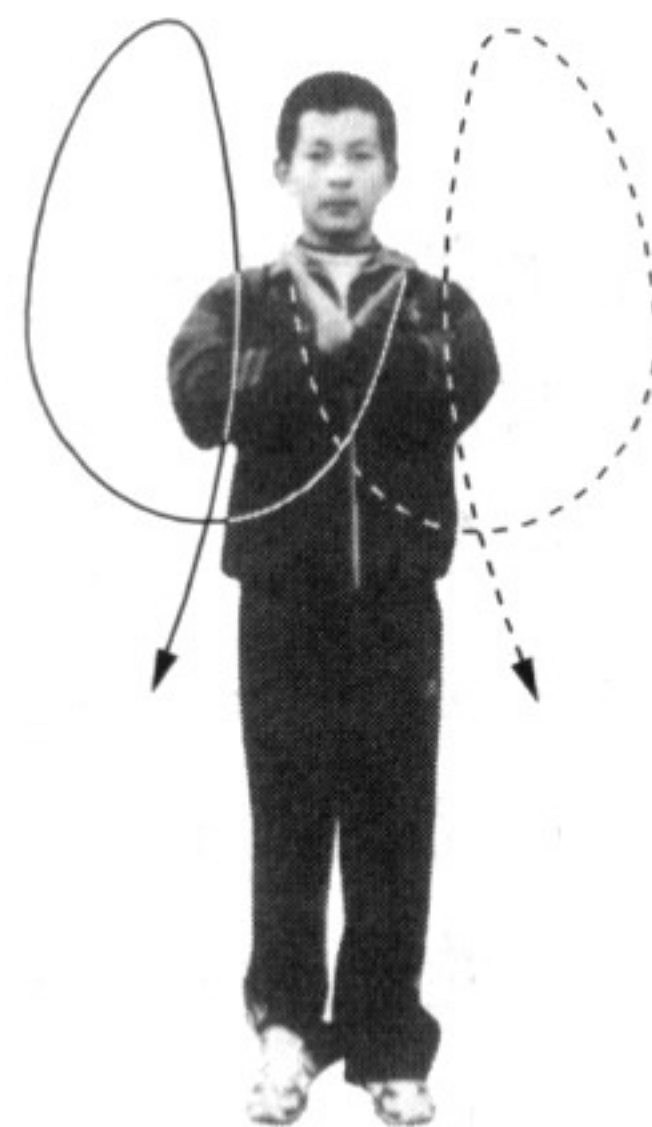


图 19

收势

两手由上向下再由下向外、向上、往下划弧，然后两臂下垂，掌附大腿外侧，身胸挺直。目视前方。

二、少林小洪拳

歌诀：

百拳之母小洪拳，招招式式武艺源。
怀中抱月护胸腹，白云盖顶打泰山。
上步推掌推山倒，抱手束身闪一边。
扳手绷腿上下取，斜行专袭侧来犯。
飞脚撩阴敌难防，雄狮张口开鬼关。
蝎子摆尾冲天炮，云顶抢手制人前。
盘肘三点打一线，饿虎扑食速如电。
侧耳重炮下冲捶，五花坐山凯歌还。

动作名称及顺序

预备势	1. 怀中抱月	2. 白云盖顶
3. 上步推掌	4. 抱手束身	5. 上步推掌
6. 转脸扳手	7. 上步推掌	8. 转脸绷腿
9. 上步摆脚	10. 右斜行	11. 抱肘束身
12. 劈腿	13. 左斜行	14. 撂手

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 15. 狮子大张嘴 | 16. 左右云顶 | 17. 七星捶 |
| 18. 马步单鞭 | 19. 抱肘束身 | 20. 上步抢手 |
| 21. 旋风脚 | 22. 恨脚冲天炮 | 23. 蝎子摆尾 |
| 24. 狮子大张嘴 | 25. 上步推掌 | 26. 端掌退两步 |
| 27. 转脸扳手 | 28. 上步推掌 | 29. 转脸绷腿 |
| 30. 踩脚 | 31. 左盘肘 | 32. 劈腿 |
| 33. 右盘肘 | 34. 撂手 | 35. 狮子大张嘴 |
| 36. 左右云顶 | 37. 七星捶 | 38. 马步单鞭 |
| 39. 抱拳束身 | 40. 抢手 | 41. 右踩脚 |
| 42. 右推掌 | 43. 转身左推掌 | 44. 转身右推掌 |
| 45. 左踩脚 | 46. 左推掌 | 47. 转身右推掌 |
| 48. 转身左推掌 | 49. 饿虎扑食 | 50. 恨脚海底炮 |
| 51. 上步阳拳 | 52. 侧耳炮 | 53. 满肚痛 |
| 54. 滚手束身 | 55. 上步推掌 | |
| 56. 半个云丁平心炮 | | |
| 57. 五花坐山 | | |

预备势

两足并立，身胸挺直，两臂下垂，两掌心向里，附于大腿外侧，掌指向下。目视前方（图1）。

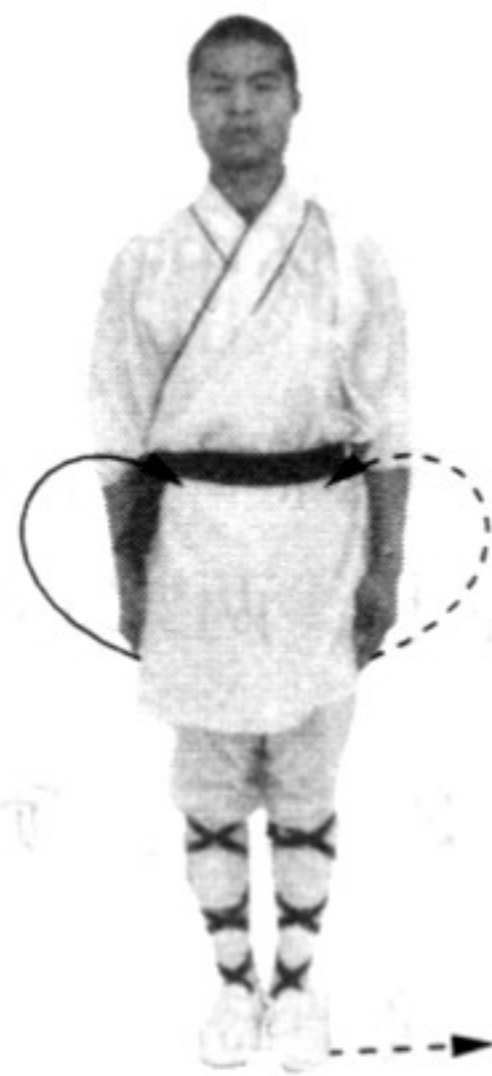


图1



图 2



图 3

接上动作。抬左脚向左移半步，同时两手由外向内划弧，然后变拳，抱于腰间。目视左侧（图 2）。

1. 怀中抱月

两脚不动，两拳变掌，由外向内屈肘叠掌，右手在上，两掌心向上。目视前方（图 3）。

2. 白云盖顶

接上动作，右手由下向外、向上划弧，然后上架头上右侧，掌心向上；左手向下劈掌，掌心向

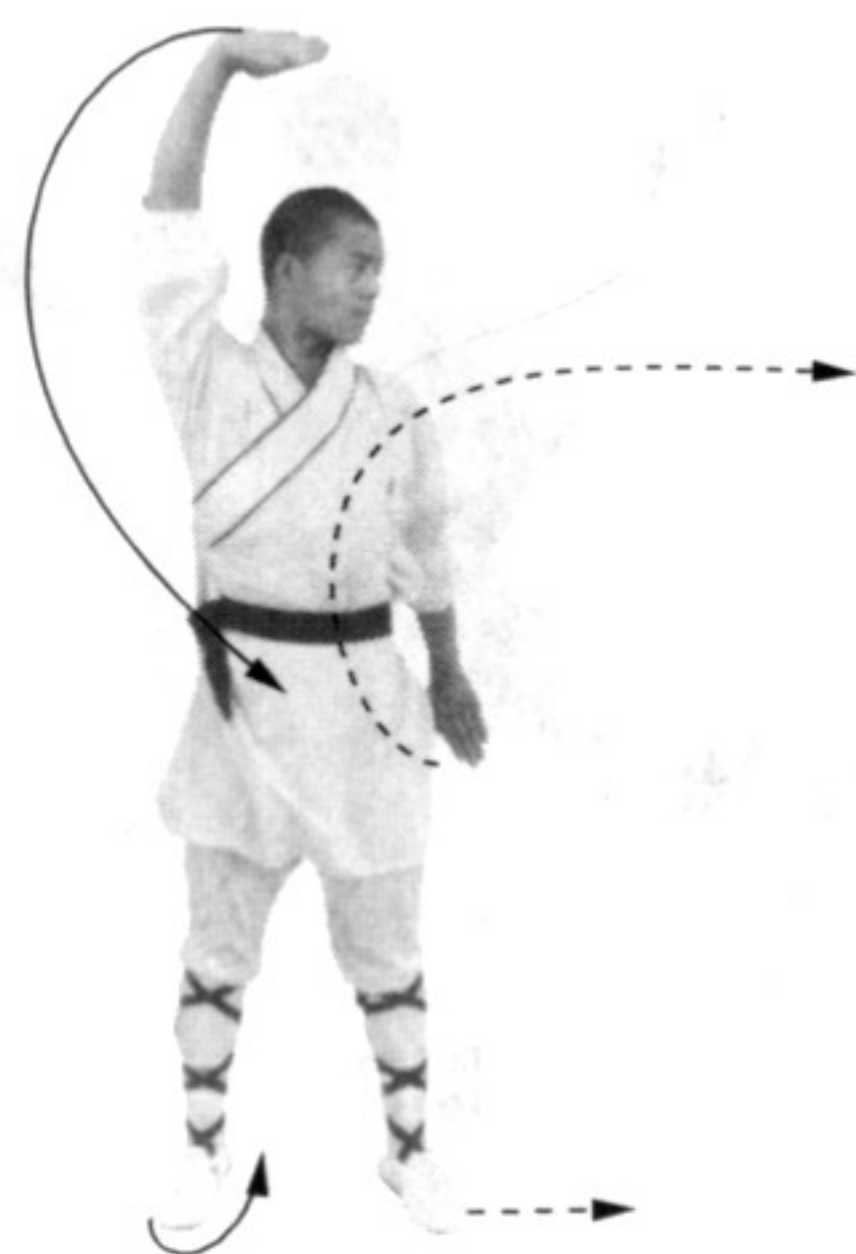


图 4

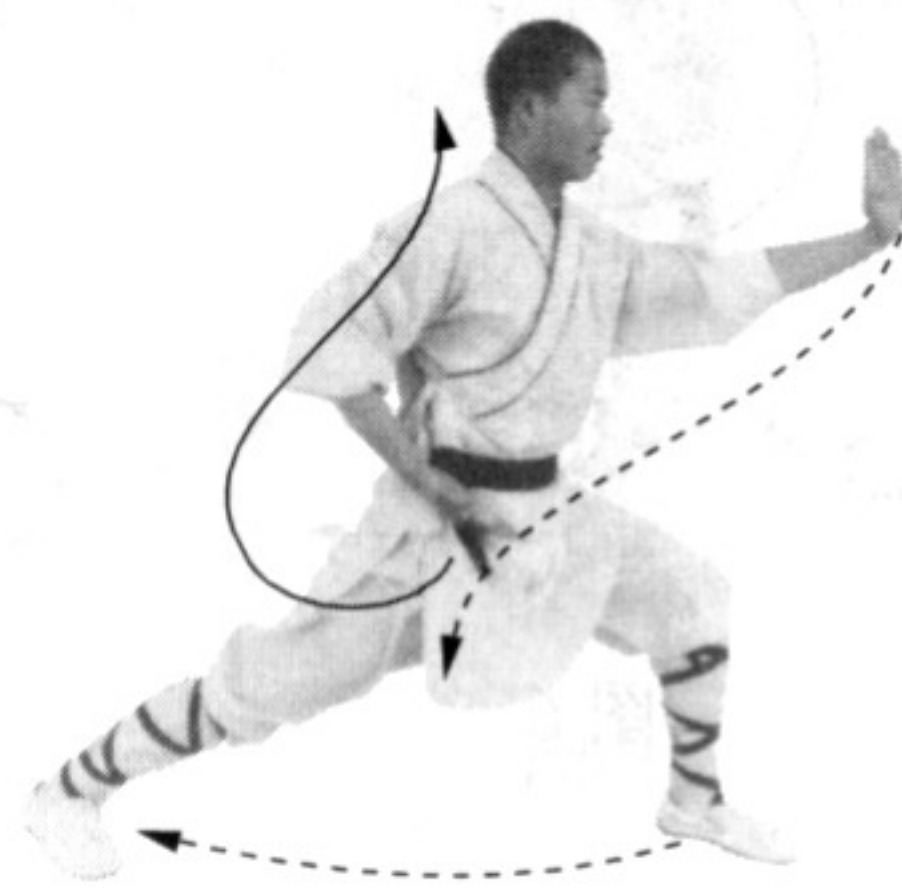


图 5

里。目视左侧（图 4）。

3. 上步推掌

以两脚为轴，体向左转 90 度，左腿屈膝，右腿蹬直，使两腿成左弓步。同时左掌由外向内划弧，然后向前推掌，掌心向前；右手由上向下，屈肘端于腰右侧。目视左掌（图 5）。

4. 抱手束身

收左脚向后退一步，落右脚前，体向右转 90 度，左脚跟提起，脚尖点地，两腿半蹲成虚步。同

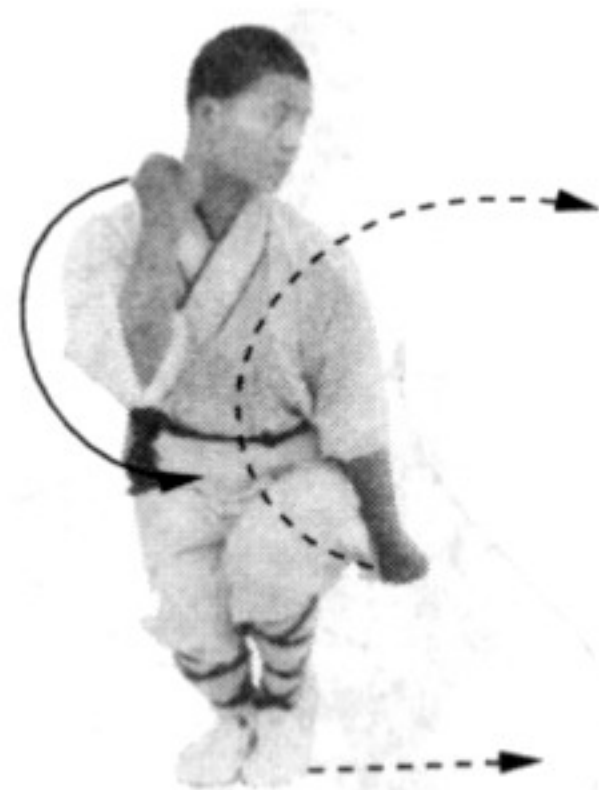


图 6

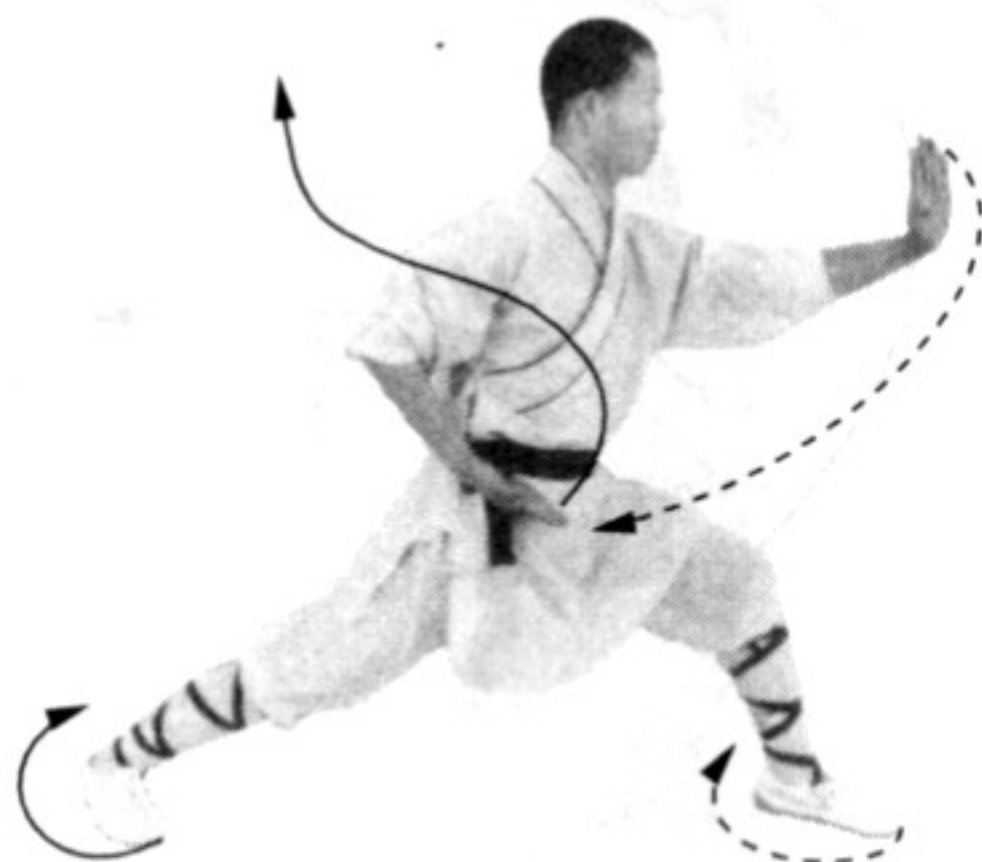


图 7

时收左手向内压右手前臂，然后两掌变拳，右拳向右屈肘立拳，高平耳垂，拳心向里；左拳向外、向下劈击，拳心向后。目视左侧（图 6）。

5. 上步推掌

抬左脚向左上一步，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时两拳变掌，左掌向前推出，掌心向前；右掌端于腰间，掌心向上。目视左掌（图 7）。

6. 转脸扳手

以两脚为轴，体向右转 180 度，右腿屈膝，左腿蹬直，使两腿成右弓步。同时右掌随身向前扳出，掌心向里；左掌变拳端于腰间，拳心向上。目

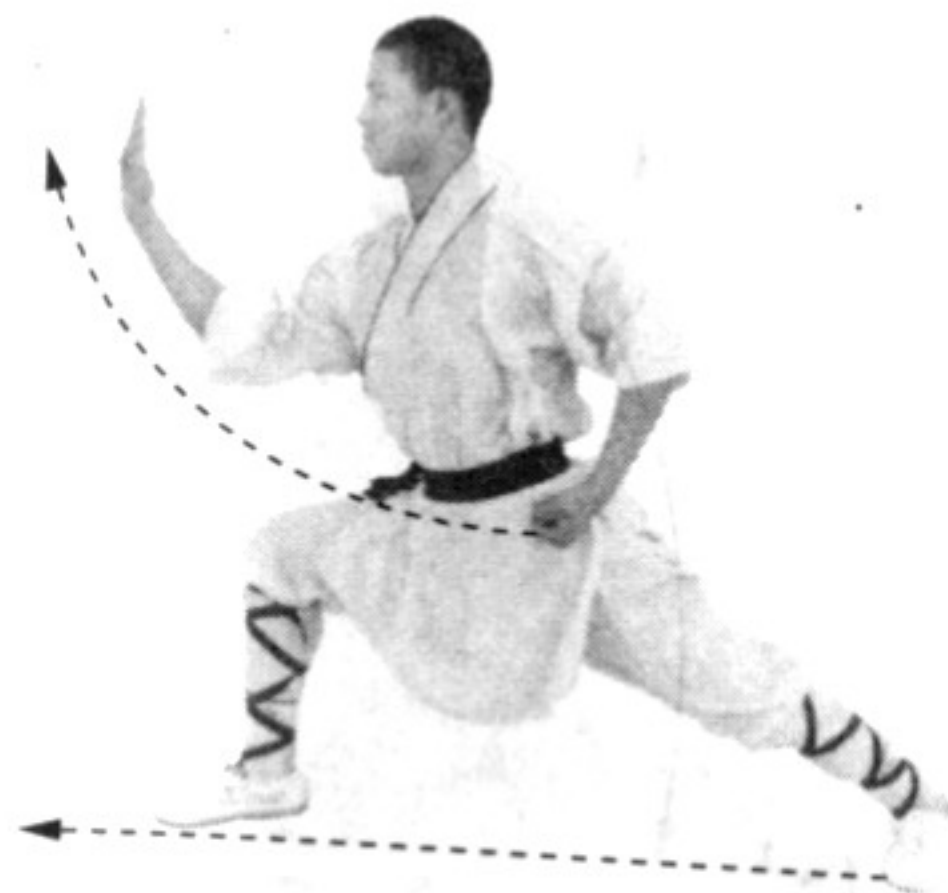


图 8



图 9

视右手（图 8）。

7. 上步推掌

左脚向前上一步，同时左拳变掌向前屈肘推出，掌心向前；右手端于腰间。目视左手（图 9）。

8. 转脸绷腿

以两脚为轴，体向右转 180 度，同时抬左腿向前提膝，两手随身向前拍击左膝盖，掌心向下。目视两手（图 10）。

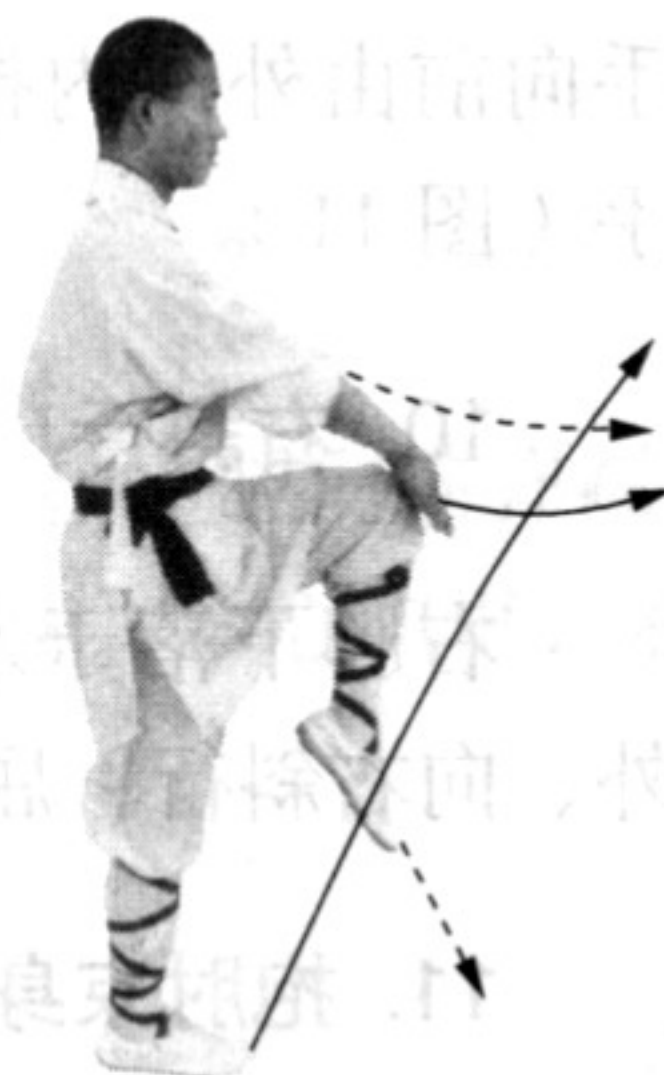


图 10

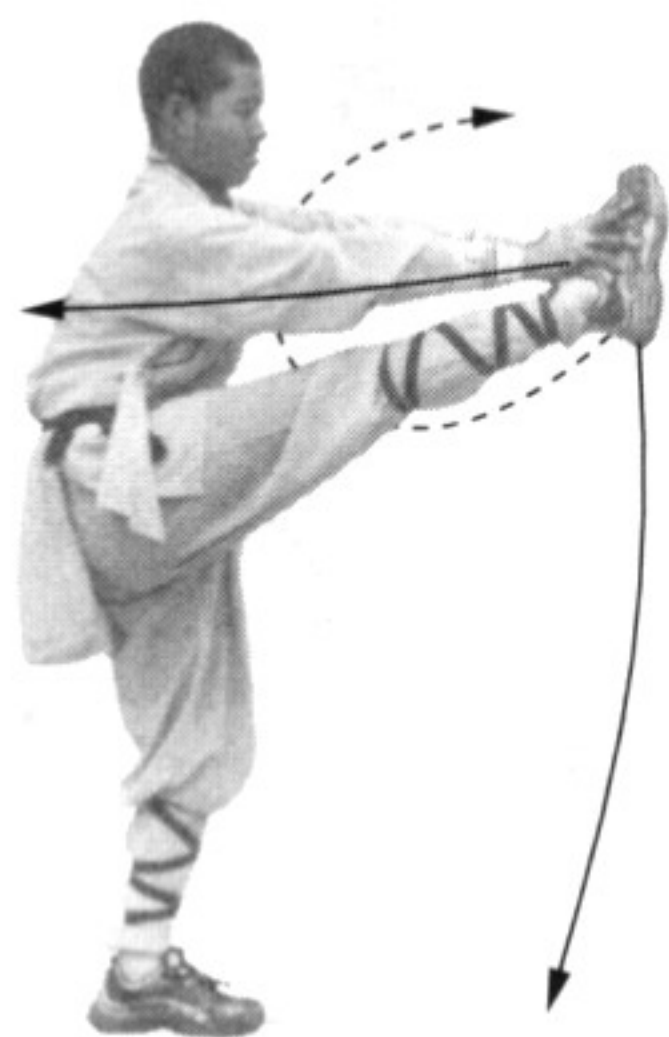


图 11

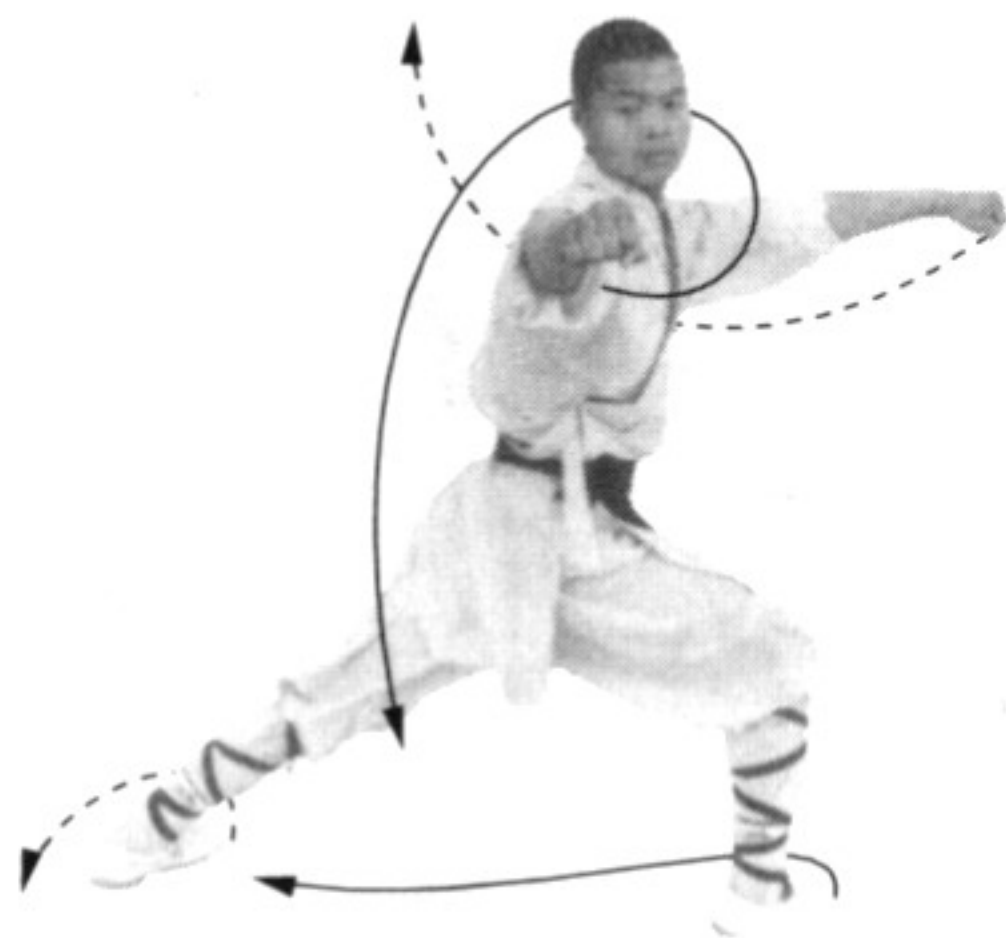


图 12

9. 上步摆脚

左脚向前落一步，抬右脚向前弹摆。同时出两手向前由外向内拍击右脚掌外侧（响亮）。目视两手（图 11）。

10. 右斜行

右脚下落于左脚前一步，两掌变拳，由内向外、向右斜行，屈肘展臂。目视右侧（图 12）。

11. 抱肘束身

收右脚向后落于左脚前，体向左转 180 度。左

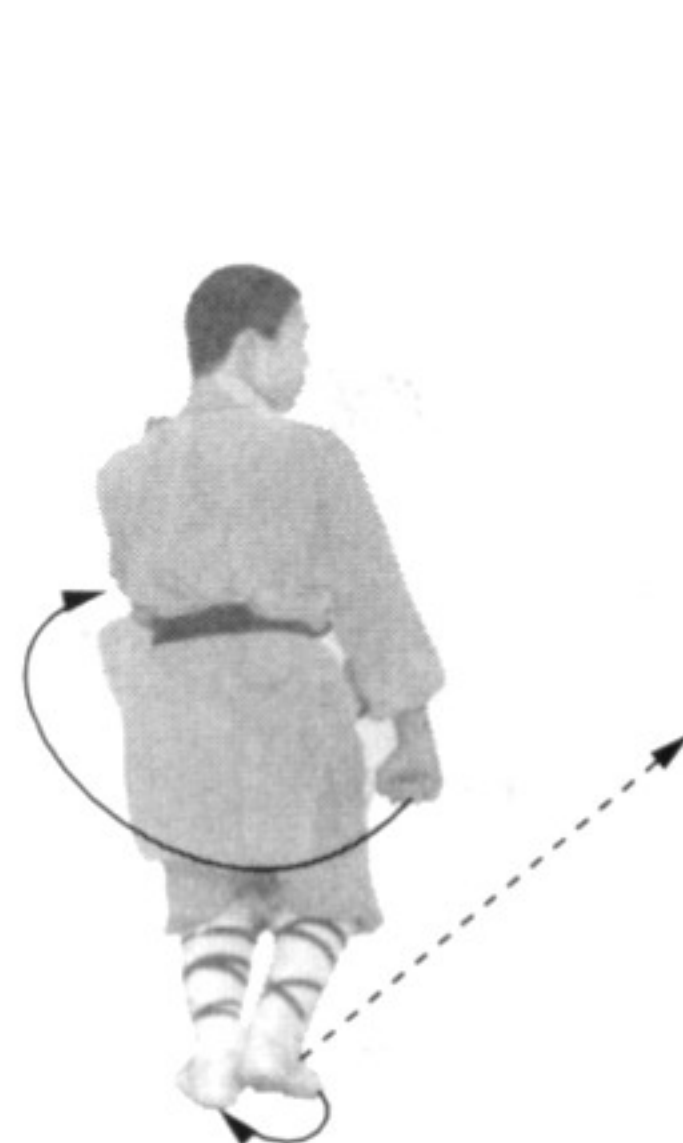


图 13

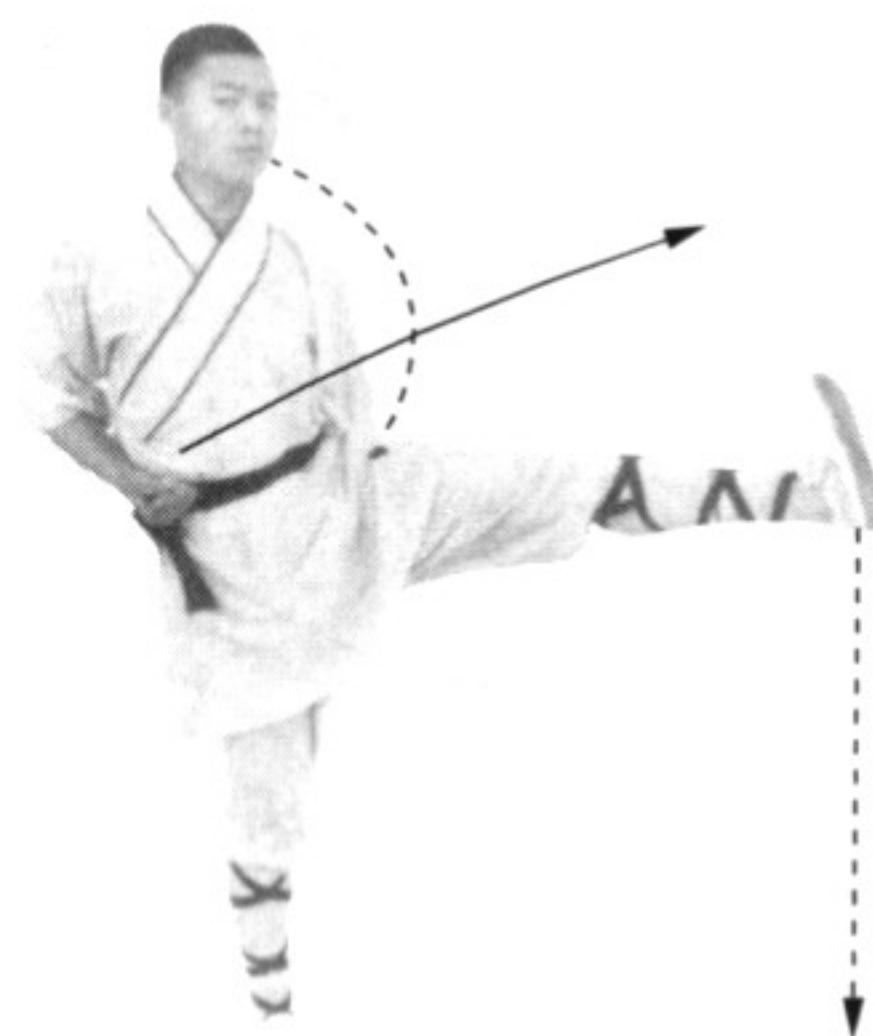


图 14

臂随身转移于胸前抱住右肘，然后左拳从怀内掏出，屈肘立拳于左肩前，拳心向里；右拳向下劈，拳心向里。目视右侧（图 13）。

12. 劈腿

体向右转 90 度，右腿立地，抬左腿向前弹踢。同时左拳由上向下沿左腿外侧下劈，拳心向里；右拳抱于腰间。目视前方（图 14）。

13. 左斜行

左脚下落于右脚前一步，使两腿成左弓步。同



图 15



图 16

时两臂向左环展斜行。目视前方（图 15）。

14. 摆手

以两脚为轴，体向右转 180 度。右拳变掌，随身向右侧前俯，摆手；左拳抱于腰间。目视右手（图 16）。

15. 狮子大张嘴

起身，左拳变掌，由下向上架于头前上方；右手直臂，放于右膝盖之上，掌心向上。目视前方（图 17）。



图 17



图 18

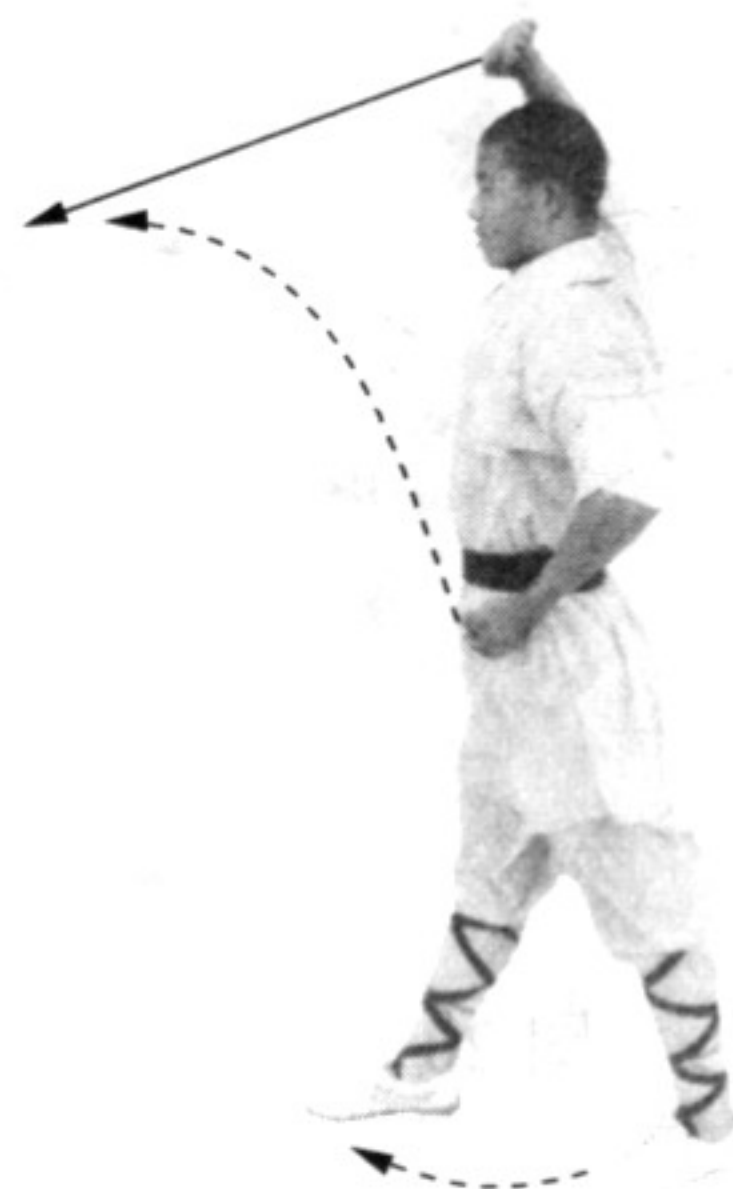


图 19

16. 左右云顶

抬左脚向前上一步，落于右脚前。同时左手由左向右在头上云手一圈，右手端于腰间（图 18）。

接上动作，右脚向前上一步，落于左脚前。同时右手由下向上在头上由右向左云手一圈，左手端于腰间。目视前方（图 19）。

17. 七星捶

抬左脚向前上半步，落右脚内侧，左脚尖点

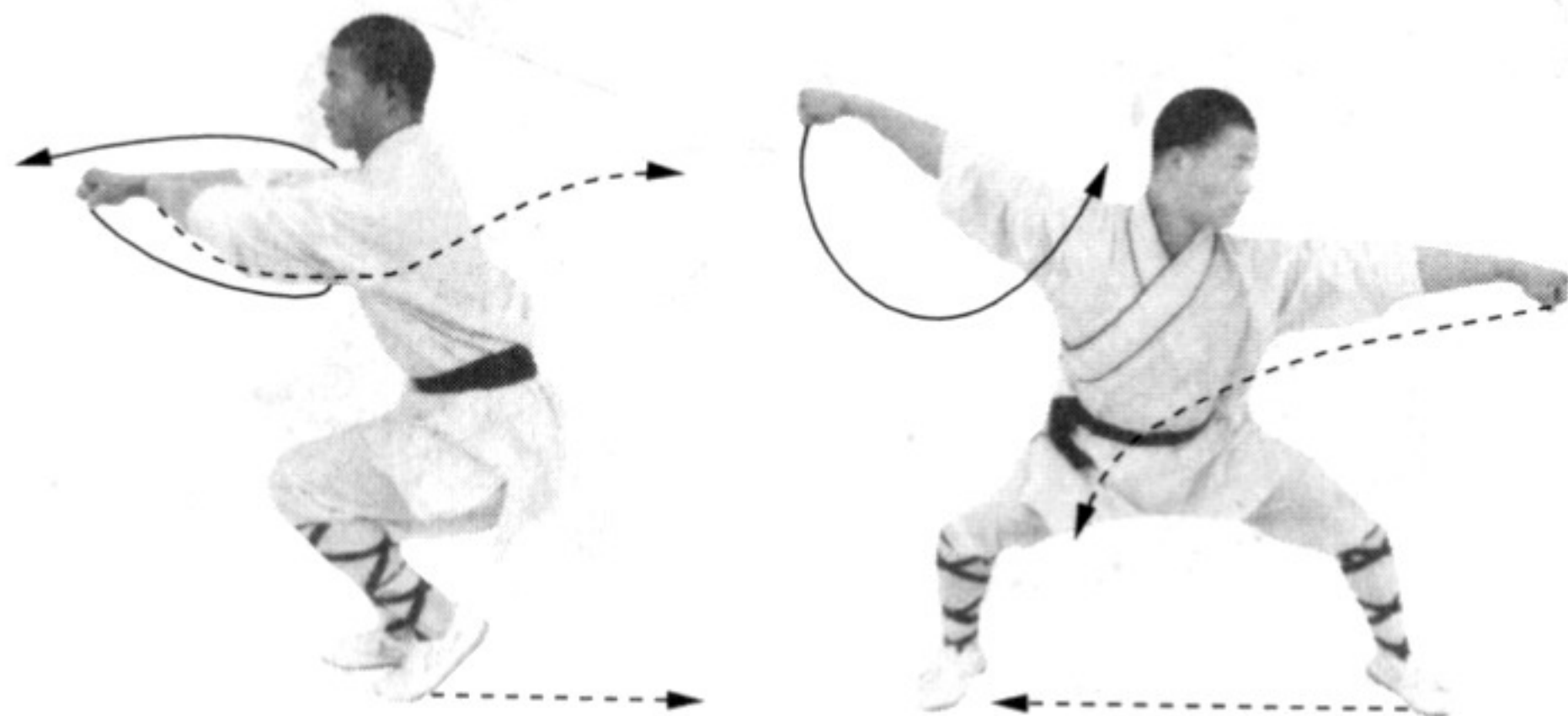


图 20

图 21

地，两腿半蹲，使两腿成左丁字步。同时两掌变拳，向前冲击。目视两拳（图 20）。

18. 马步单鞭

左脚向后退一步，以两脚为轴，体向左转 90 度，两腿屈膝半蹲成马步。同时两拳向胸前相会，然后由内向外展臂冲拳，拳心向下。目视左侧（图 21）。

19. 抱肘束身

收左脚向内，落于右脚内侧成丁字步。同时右拳由外向内划弧，然后屈肘立拳，与腮平；左拳向

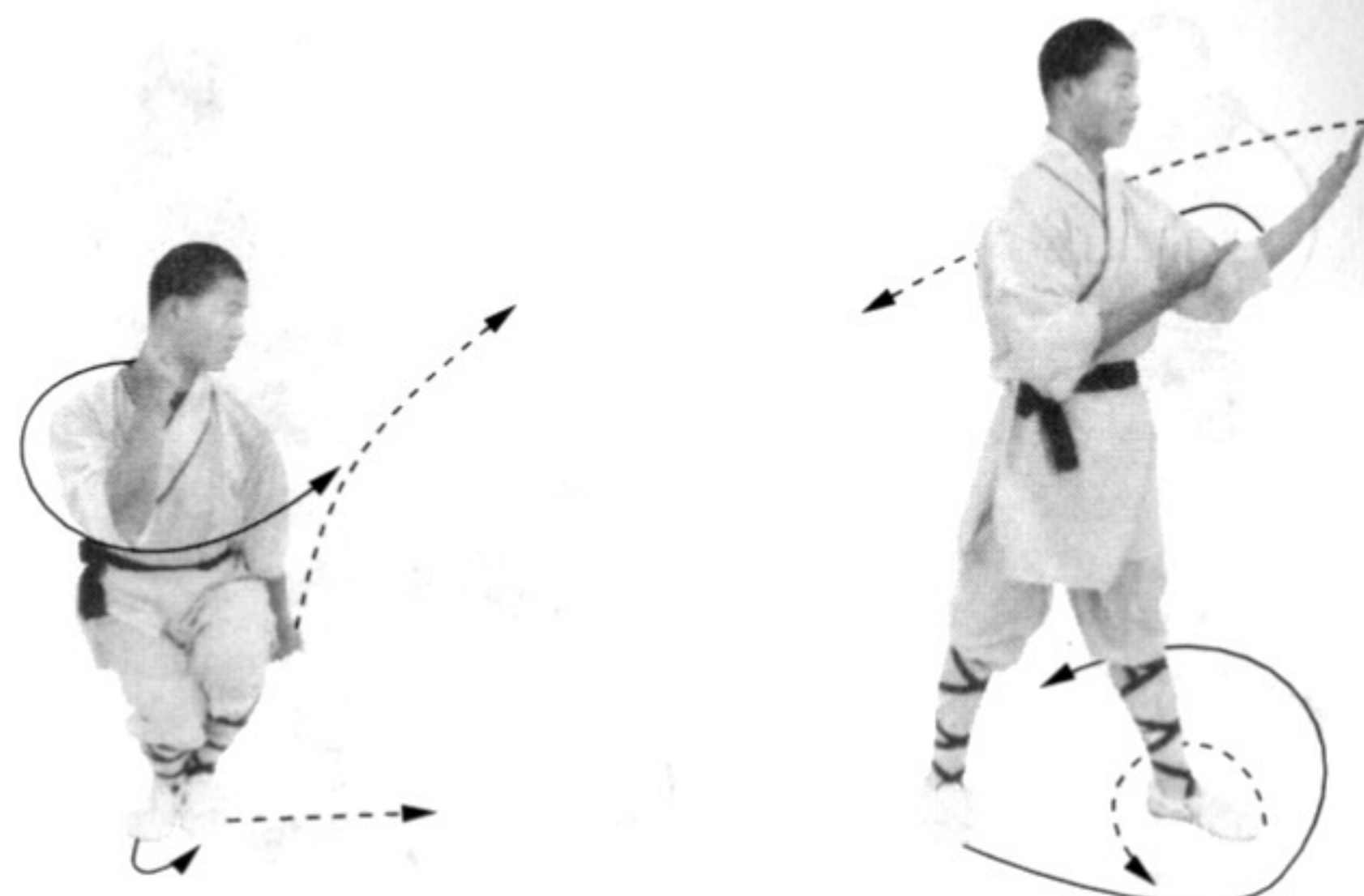


图 22

图 23

左侧下方劈击。两腿半蹲，目视左侧（图 22）。

20. 上步抢手

抬左脚向左侧前方上一步。同时两拳变掌，向前抢出，掌心向上，掌指向前。目视两手（图 23）。

21. 旋风脚

以左脚为轴，抬右脚向左旋转 180 度，两手随身势摆掌（图 24）。

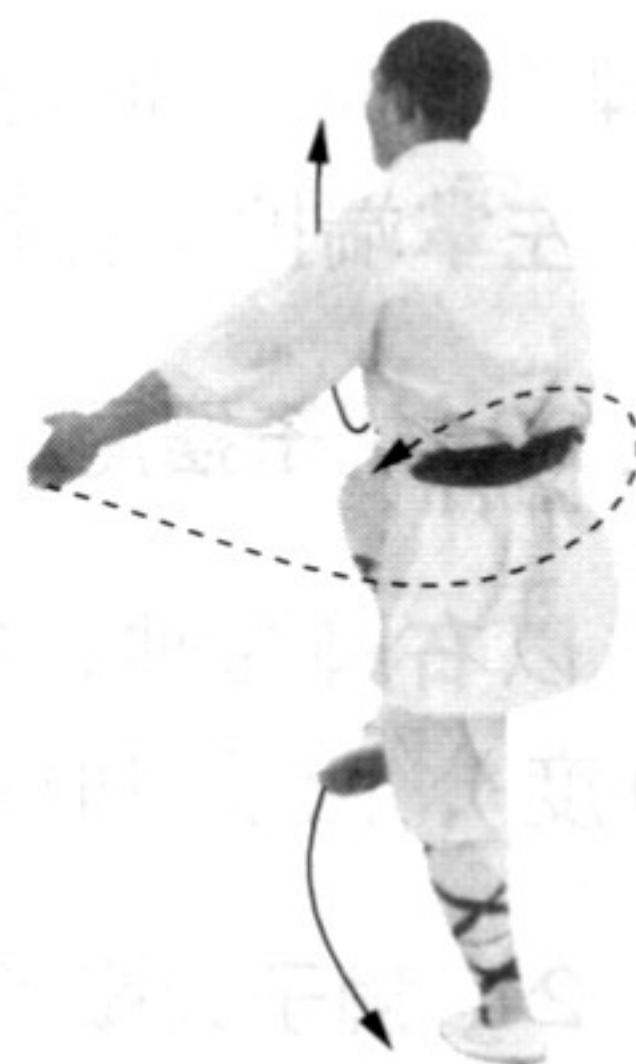


图 24

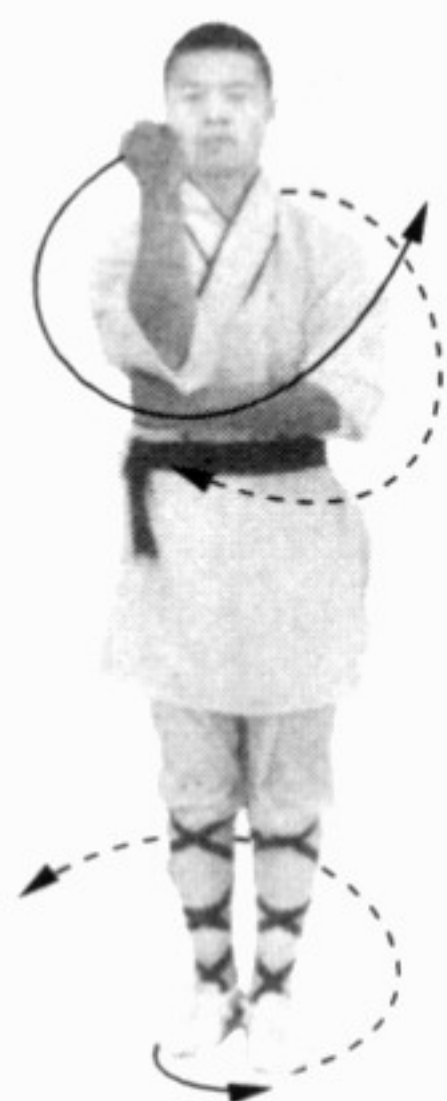


图 25



图 26

22. 恨脚冲天炮

上体继而左转 90 度，使右脚落于左脚右侧，震脚（响亮）。同时右掌变拳，屈肘上冲，拳心向里；左掌端护于右肘。目视前方（图 25）。

23. 蝎子摆尾

以右脚为轴，抬左脚由前向后旋摆（体左转 180 度），两手屈肘护肋（图 26）。

24. 狮子大张嘴

转身后左脚落于右脚前一步，左腿屈膝，使两



图 27

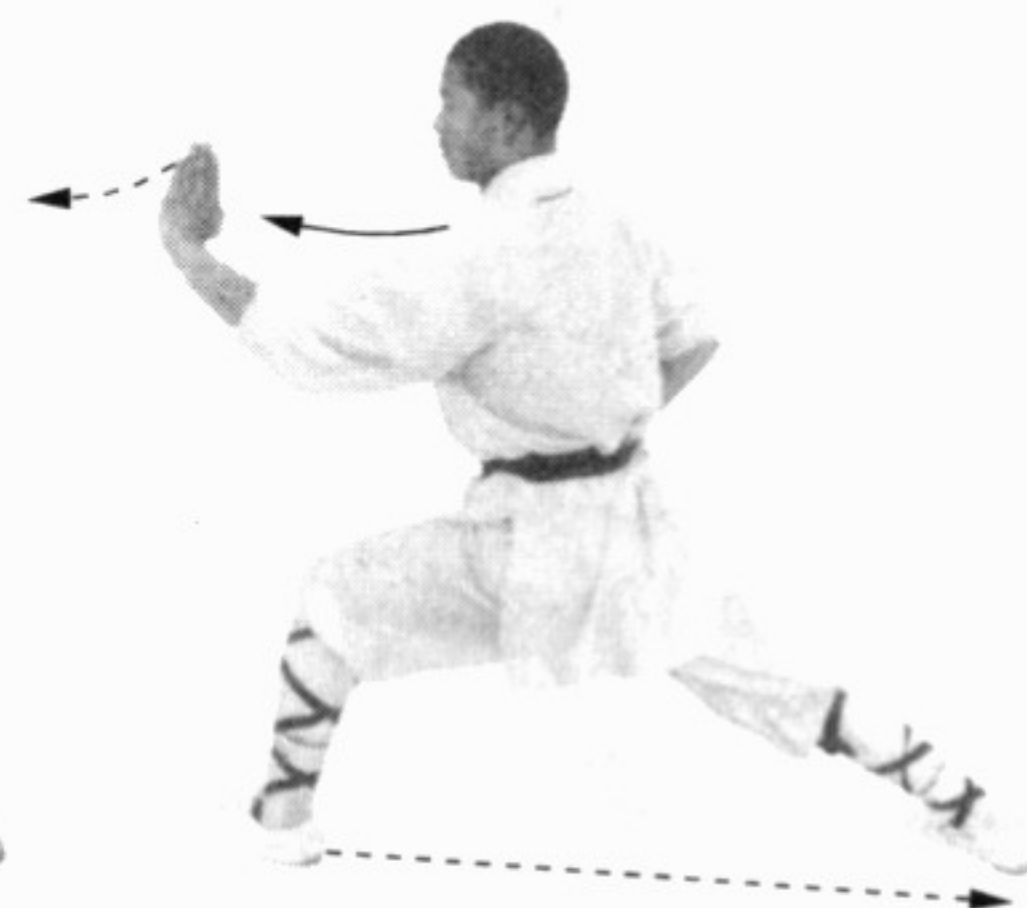


图 28

腿成左弓步。同时右拳变掌，上架于头上，掌心向上；左掌向下插臂，掌落左膝盖上，掌心向上。目视前方（图 27）。

25. 上步推掌

收左脚再上左脚成左弓步。出左掌向前屈肘推出，掌心向前；右掌端于腰间。目视左手（图 28）。

26. 端掌退两步

左掌翻腕亮掌；右掌向前，使掌指平于左腕



图 29

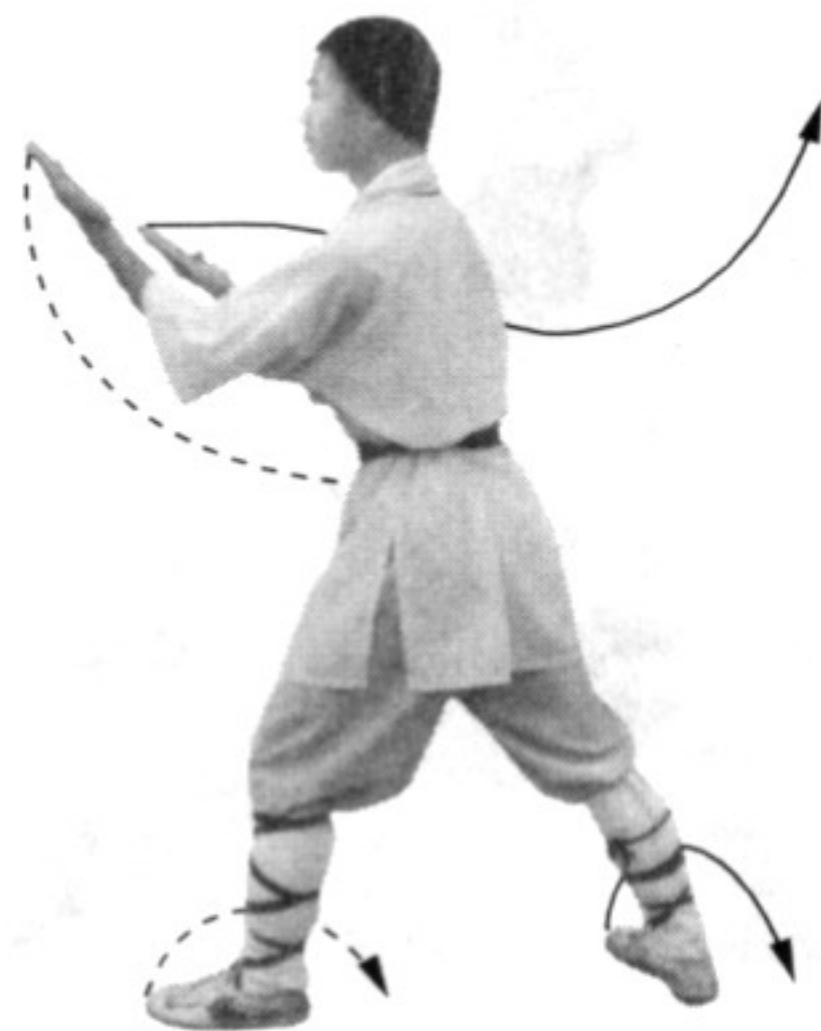


图 30

部，成两掌平端式。然后抬左脚向后退一步（图 29），再抬右脚向后退一步（图 30）。

27. 转脸扳手

以两脚为轴，体向右转 180 度，抬右脚向后再向前落一步，使两腿成右弓步。同时出右手向前屈肘扳击，掌心向后，掌指向上；左掌端于腰间。目视右手（图 31）。

28. 上步推掌

抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时左

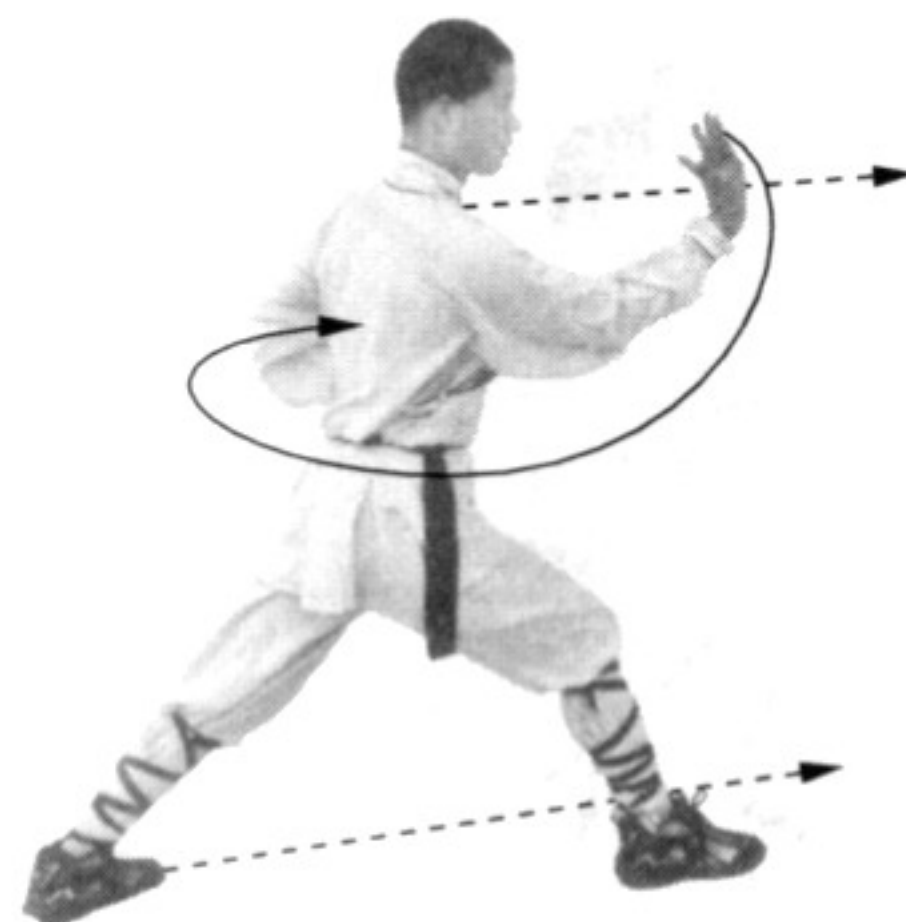


图 31

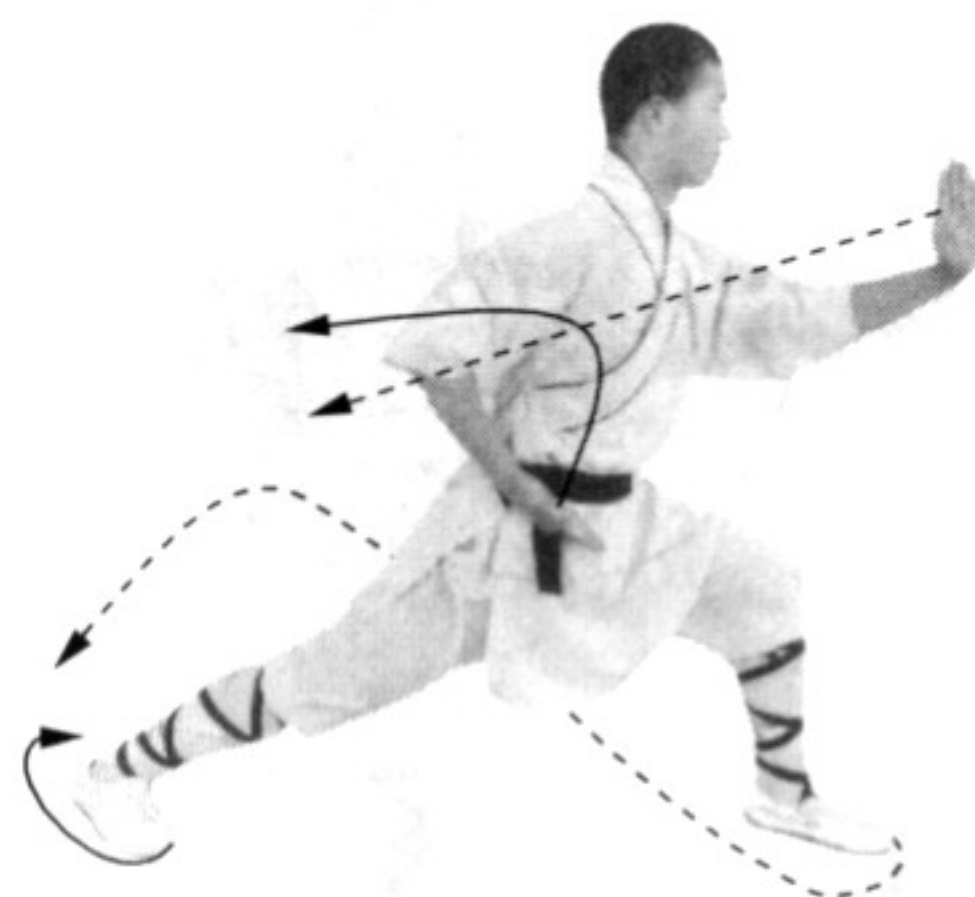


图 32

掌向前屈肘推出，掌指向上；右掌端于腰间。目视左手（图 32）。

29. 转脸绷腿

以两脚为轴，体向右转 180 度，抬左腿向前提膝。同时两手随身向前插拍左膝盖。目视两手（图 33）。

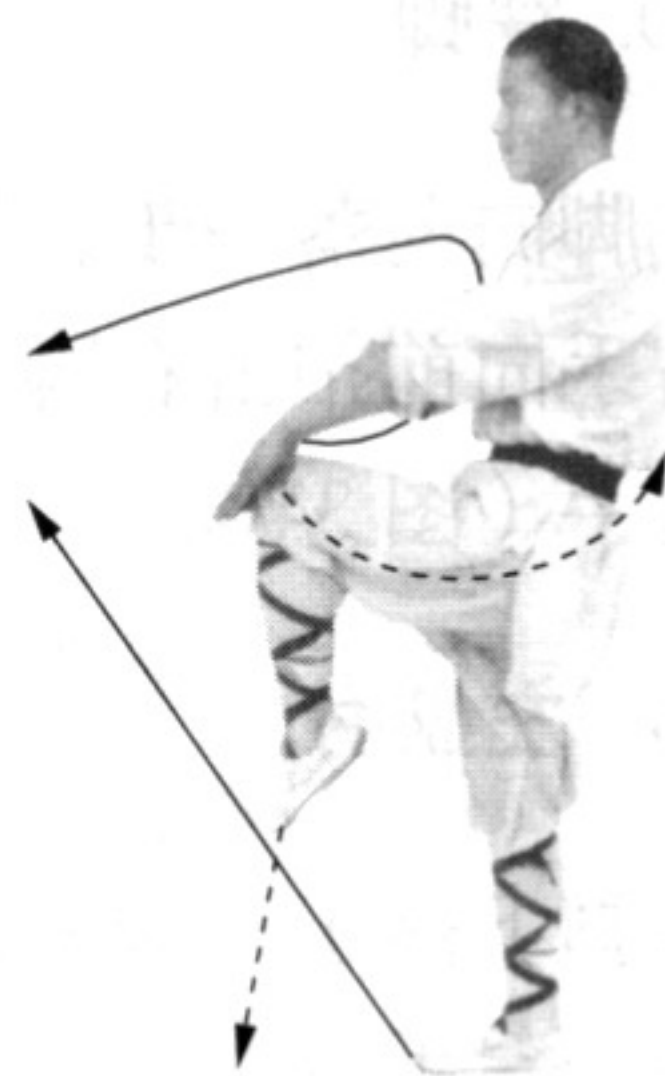


图 33

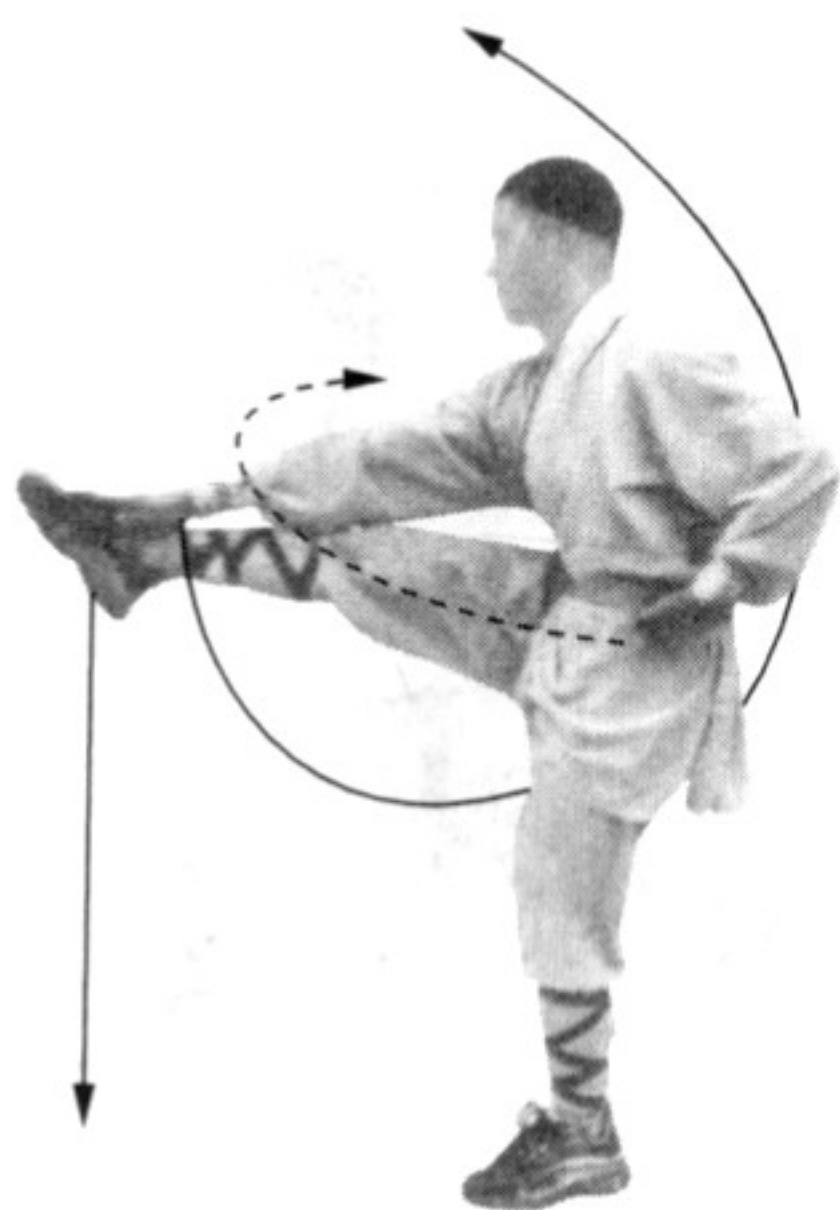


图 34

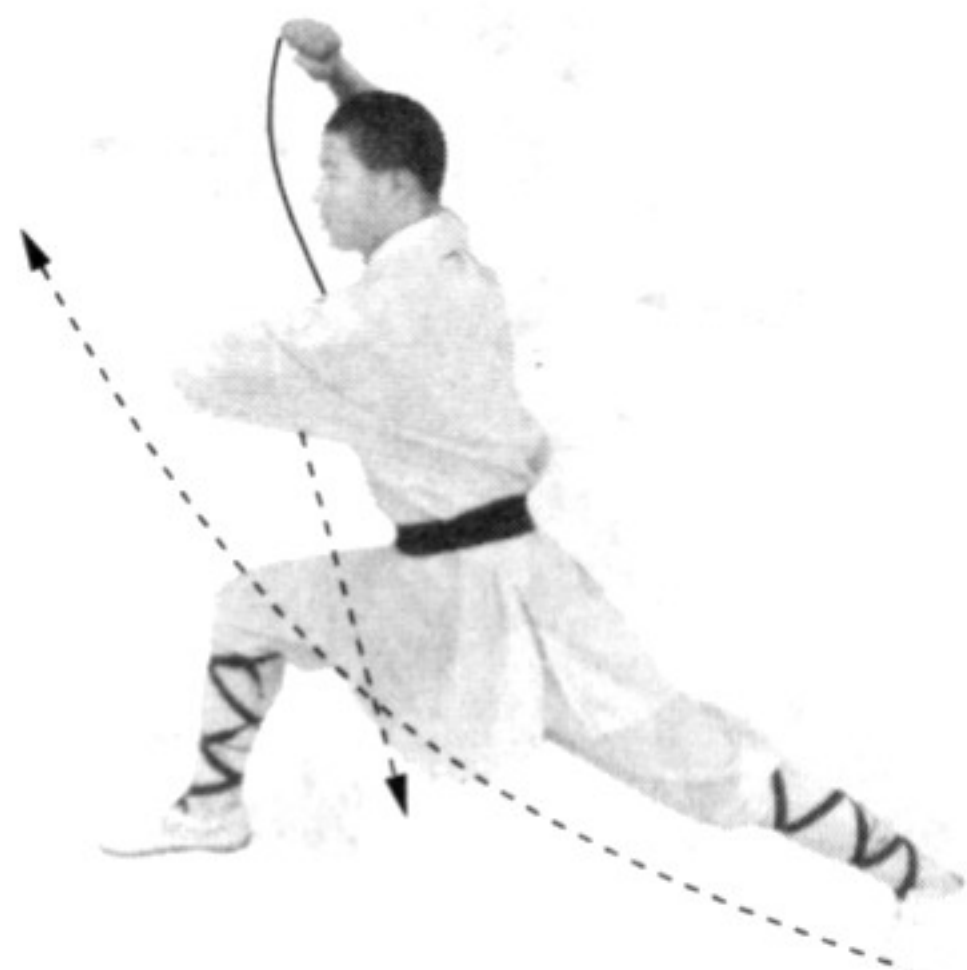


图 35

30. 踩脚

左脚向前落一步，抬右脚向前、向上弹踢。同时抬右手向前拍击右脚面（响亮），左手端于腰间。目视右手（图 34）。

31. 左盘肘

右脚下落于左脚前，使两腿成右弓步。同时两掌变拳，左手盘肘，肘尖向前；右拳上架于头上右侧。目视前方（图 35）。

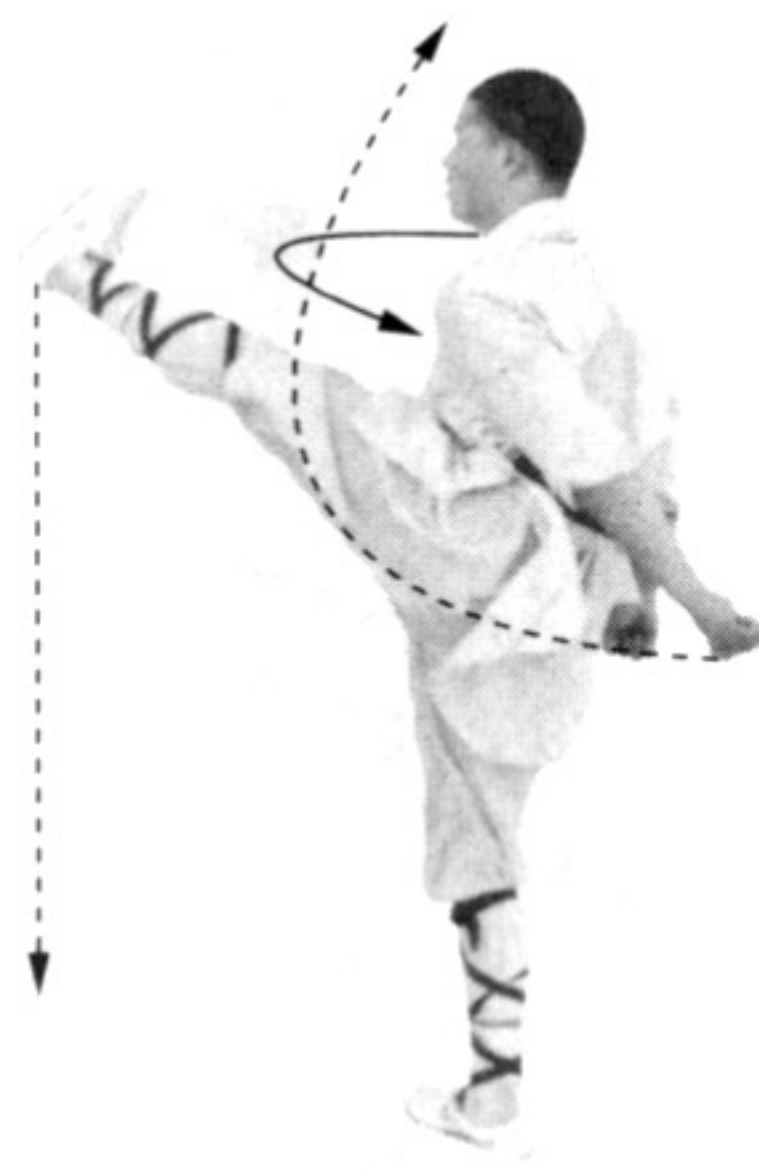


图 36



图 37

32. 劈腿

抬左腿向前、向上弹踢，左拳向前沿左腿向后、向下劈打，右拳垂于右后侧。目视左脚（图 36）。

33. 右盘肘

左脚下落于右脚前，使两腿成左弓步。同时右臂盘肘，肘尖向前；左拳上架于头上左侧，拳心向前。目视前方（图 37）。

34. 摆手

以两脚为轴，体向右转 135° ，使两腿成右仆

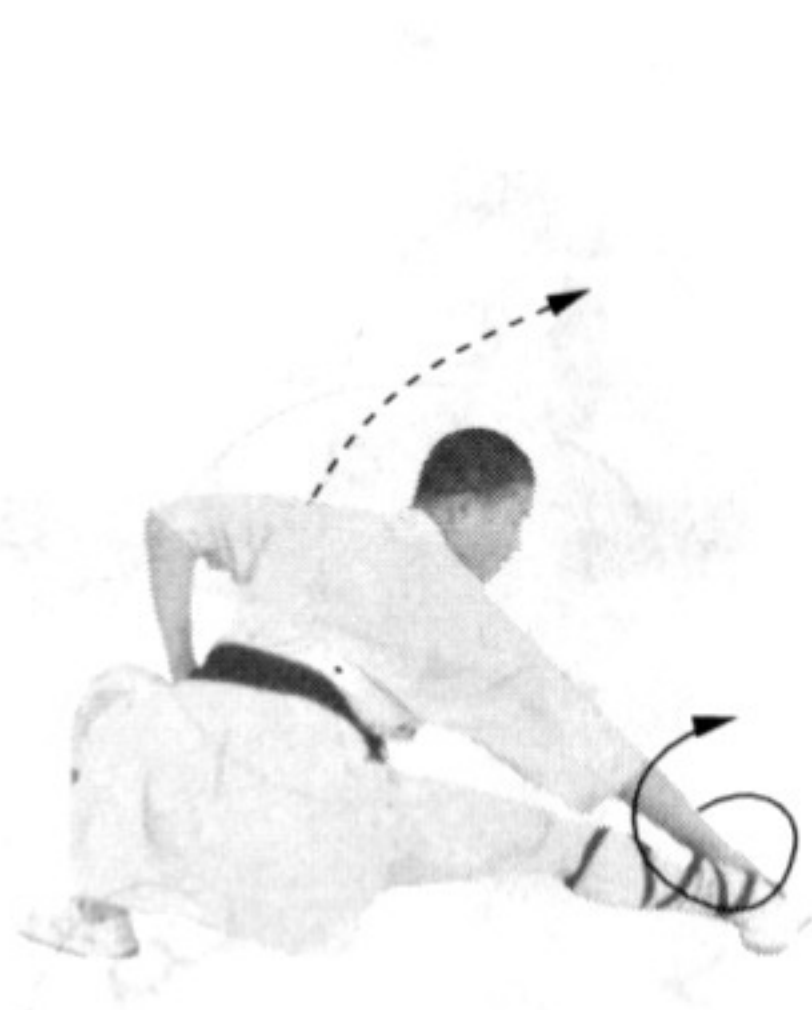


图 38



图 39

步。同时两拳变掌，右手随身向右摆手；左手端于腰间。目视右手（图 38）。

35. 狮子大张嘴

起身，使两腿变成右弓步。同时右掌插放在右膝盖上，左掌上架于头上左侧前方。目视前方（图 39）。

36. 左右云顶

抬左脚向前上一步。同时左手在头上划弧，掌心仍向上；右掌变拳，抱于腰间。目视前方（图 40）。

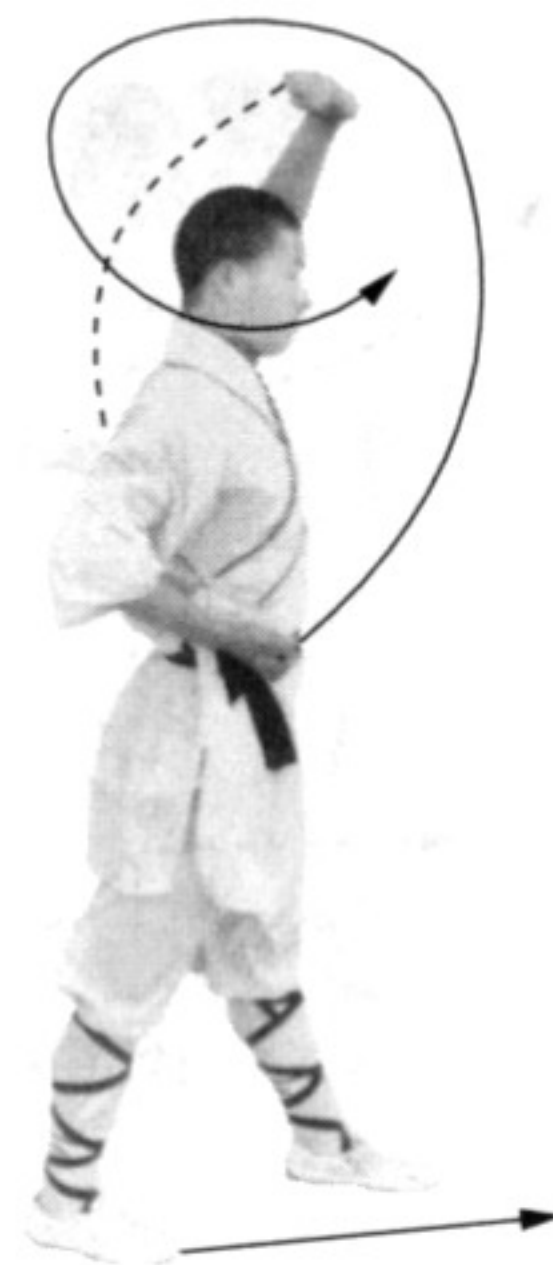


图 40

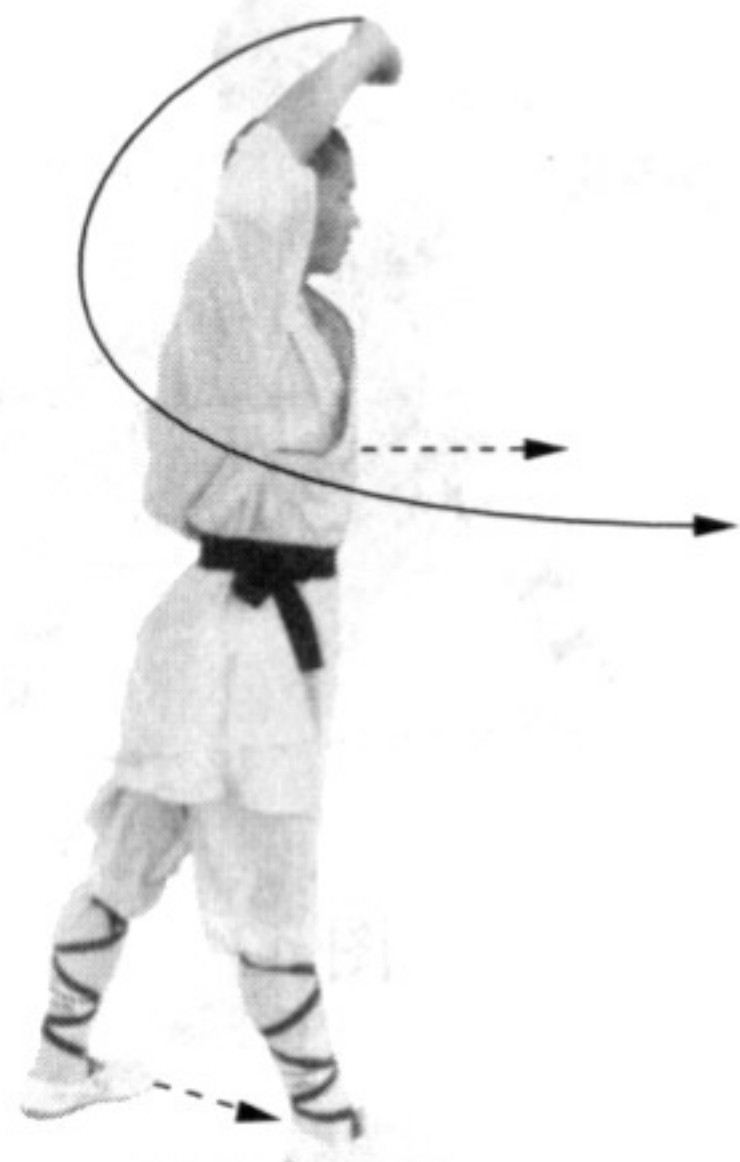


图 41

抬右脚向前上一步。右拳变掌，在头上划弧；左掌变拳，抱于腰间。目视前方（图 41）。

37. 七星捶

抬左脚向前上一步，落于右脚内侧，成左丁字步。同时右掌变拳，与左拳同时向前冲击，两腿半蹲。目视两拳（图 42）。

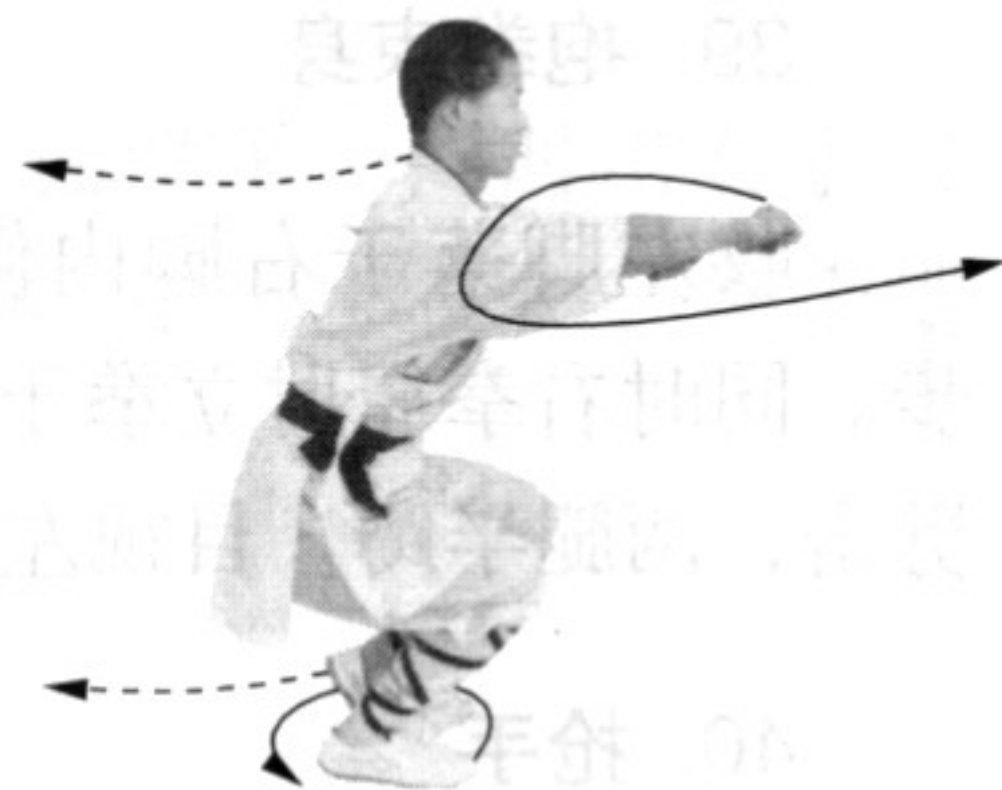


图 42

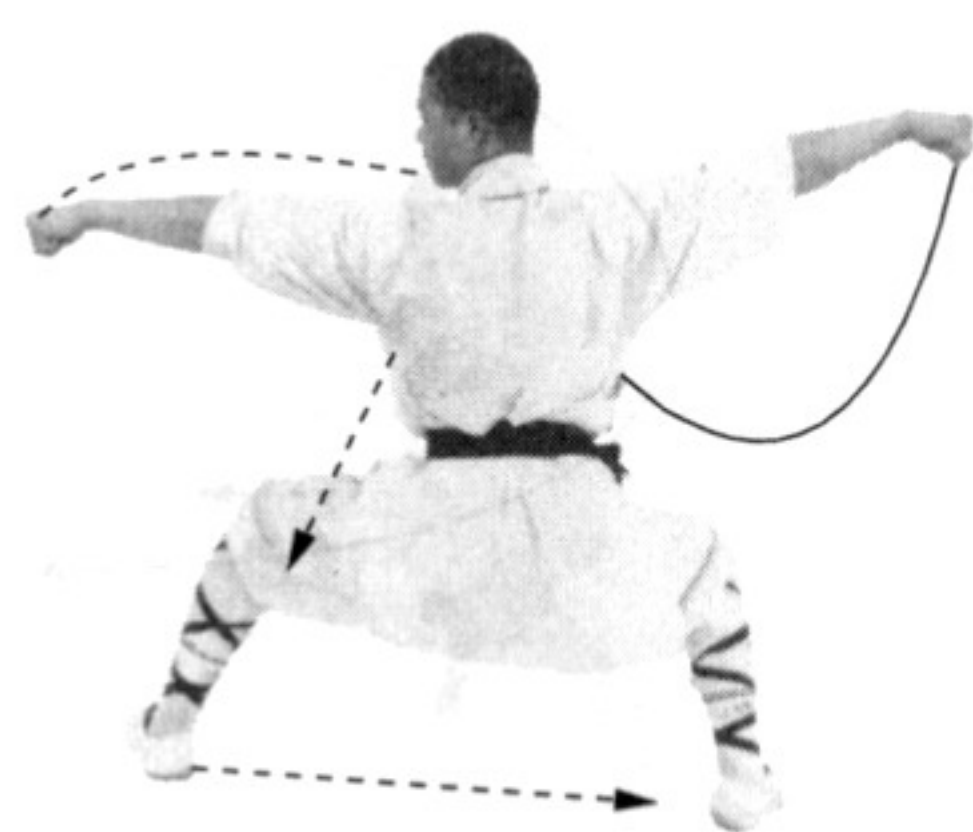


图 43

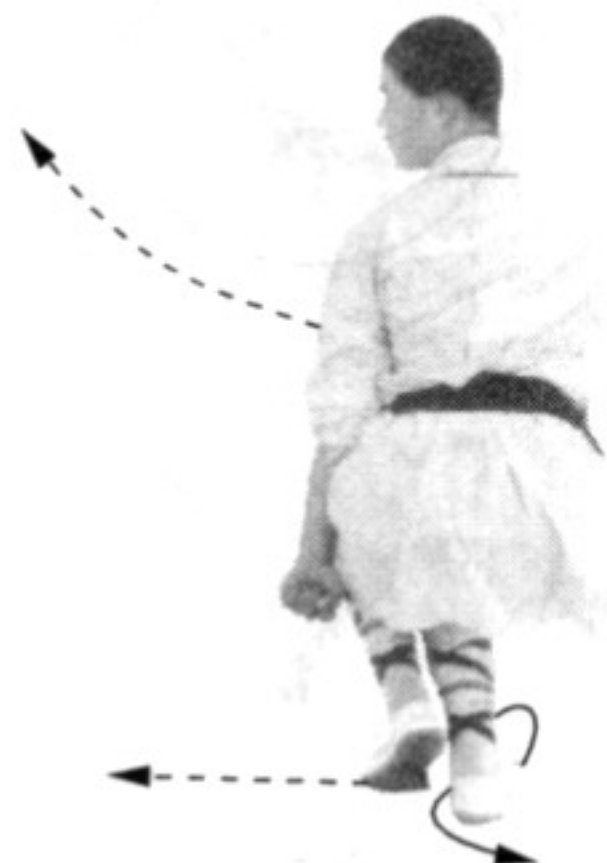


图 44

38. 马步单鞭

左脚向后退一步，体向左转 90 度，两腿半蹲成马步，同时两拳由胸前向两侧平击。目视左侧（图 43）。

39. 抱拳束身

收左脚落于右脚内侧，脚尖点地，成左丁字步。同时右拳屈肘立拳于右肩前，左拳向左侧下方劈击，两腿半蹲。目视左侧（图 44）。

40. 抢手

抬左脚向左跨一步，以两脚为轴，体向左转

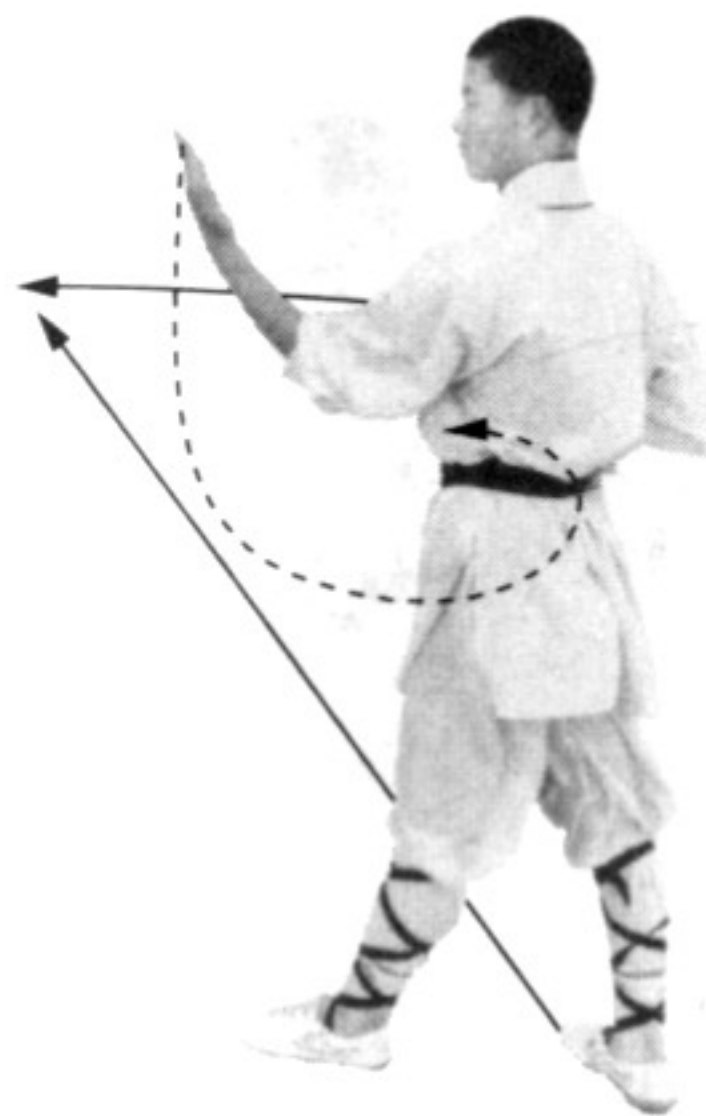


图 45

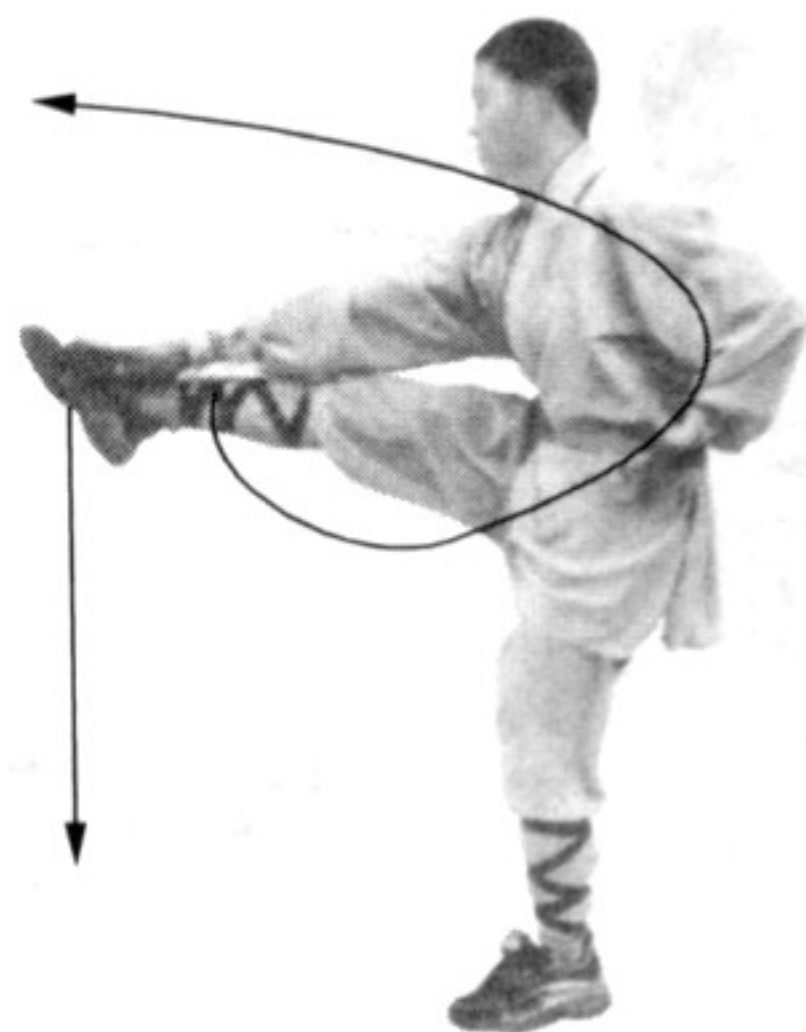


图 46

90 度。同时两拳变掌，向前屈肘抢出，左掌在前，右掌齐左肘内侧。目视左手（图 45）。

41. 右踩脚

抬右脚向前弹踢，脚面绷平。同时出右手向前、向上拍击右脚面（响亮）；左掌变拳，抱于腰间。目视右手（图 46）。

42. 右推掌

右脚下落于左脚前一步，使两腿成右弓步。同时右手由前向左划弧，然后向前屈肘推出，掌心向

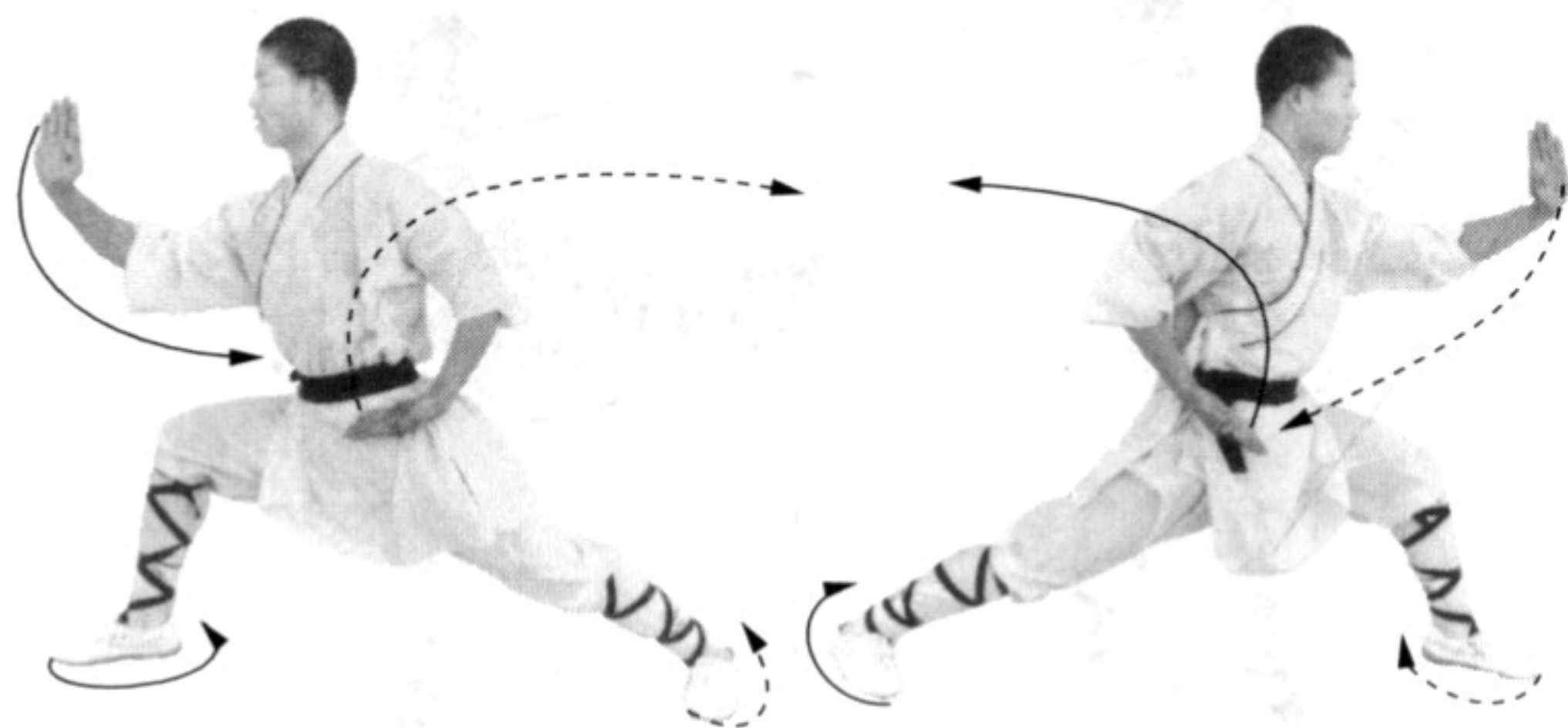


图 47

图 48

前；左拳变掌，端于腰间。目视右手（图 47）。

43. 转身左推掌

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时左掌随身向前屈肘推出，掌心向前；右掌端于腰间，掌心向上。目视左手（图 48）。

44. 转身右推掌

以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成右弓步。同时右掌随身向前屈肘推出，掌心向前；左掌屈肘端于腰间，掌心向上。目视右手（图 49）。

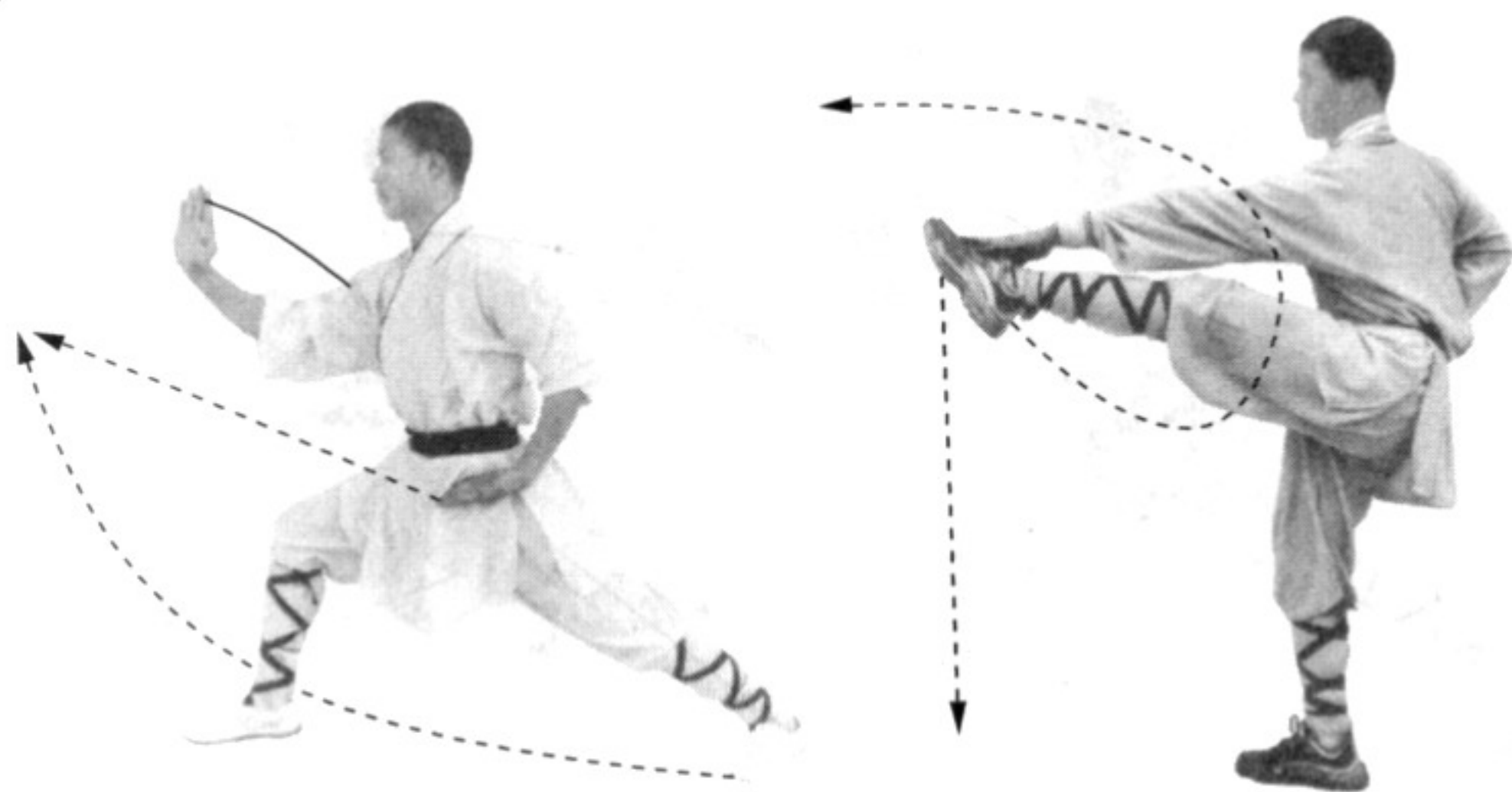


图 49

图 50

45. 左踩脚

抬左脚向前、向上弹踢，脚面绷平。同时出左手向前、向上拍击左脚面（响亮）；右掌变拳，抱于腰间。目视左手（图 50）。

46. 左推掌

左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步。同时左掌随身向前屈肘推出，掌心向前；右拳变掌，端于腰间。目视左手（图 51）。

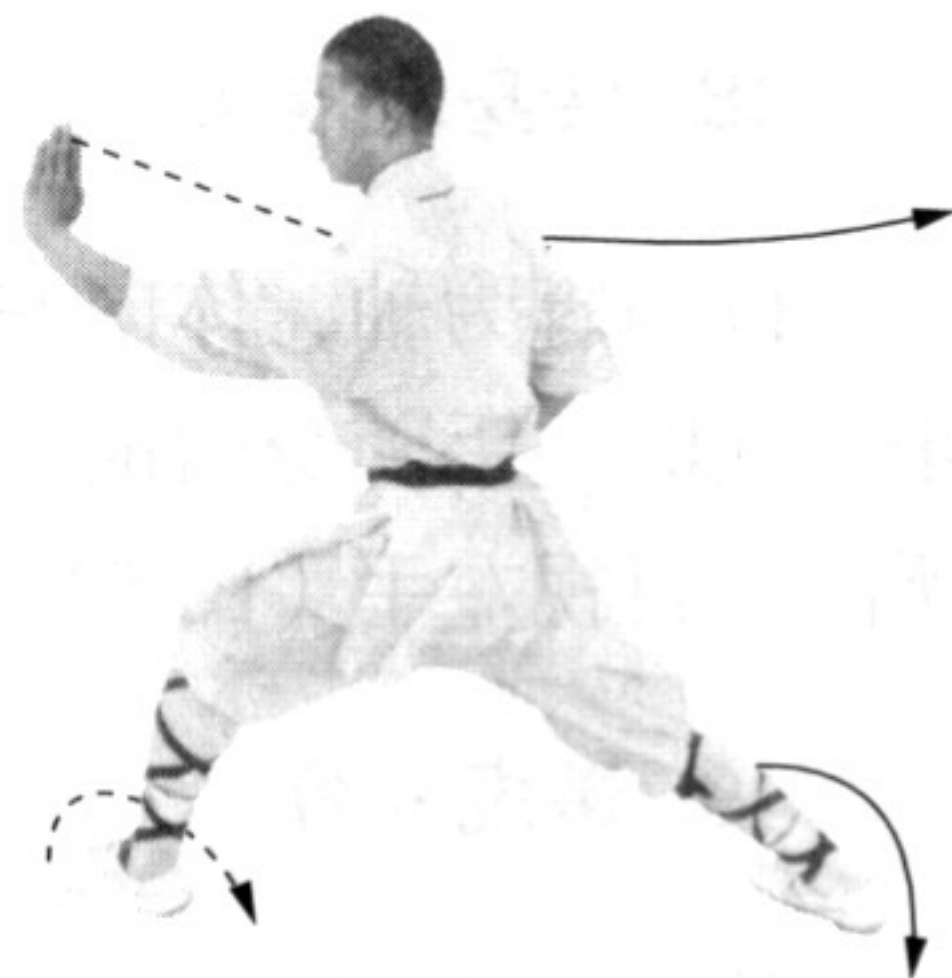


图 51

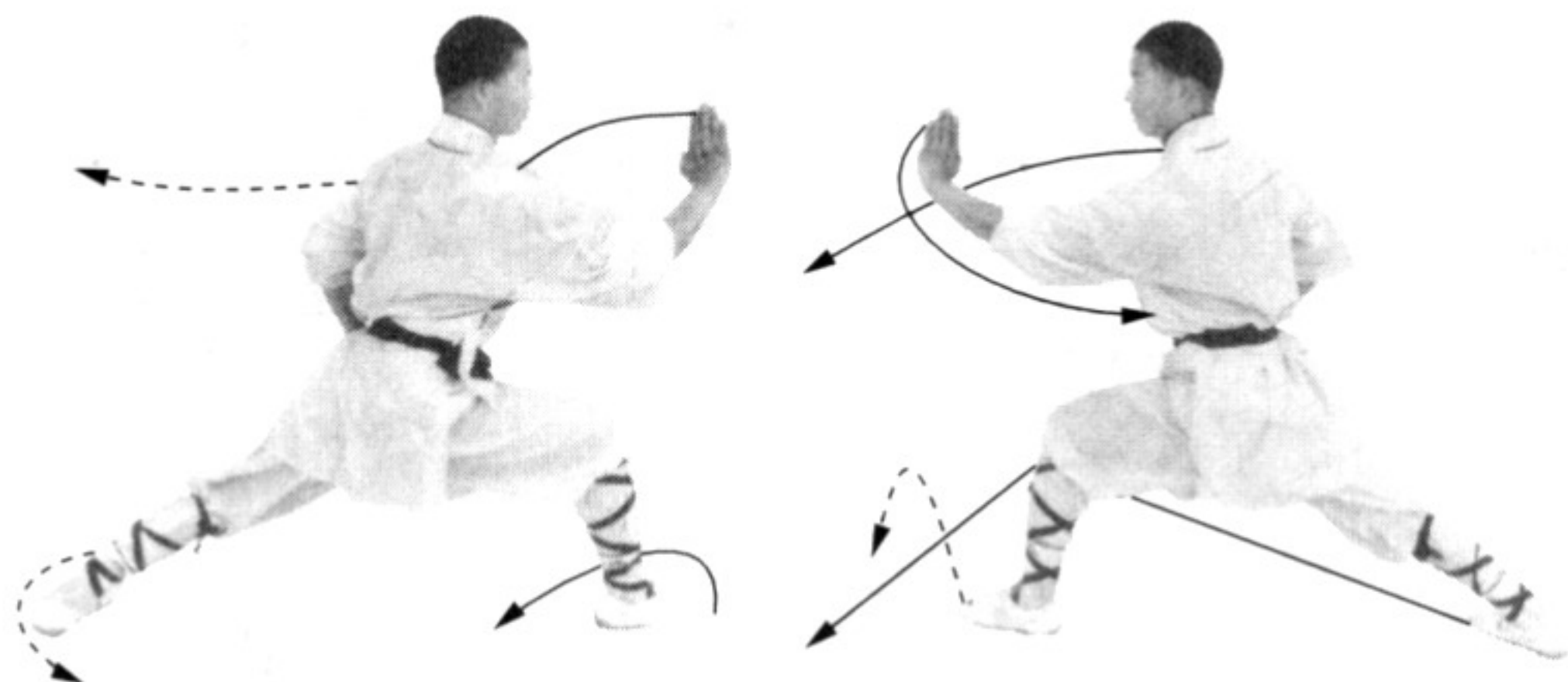


图 52

图 53

47. 转身右推掌

以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成右弓步。同时右手随身向前推出，掌心向前；左掌端于腰间。目视右手（图 52）。

48. 转身左推掌

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时左手随身向前推出，掌心向前；右手端于腰间。目视左手（图 53）。

49. 饿虎扑食

抬右脚向前跳一大步，左脚提起。同时伸右手向



图 54

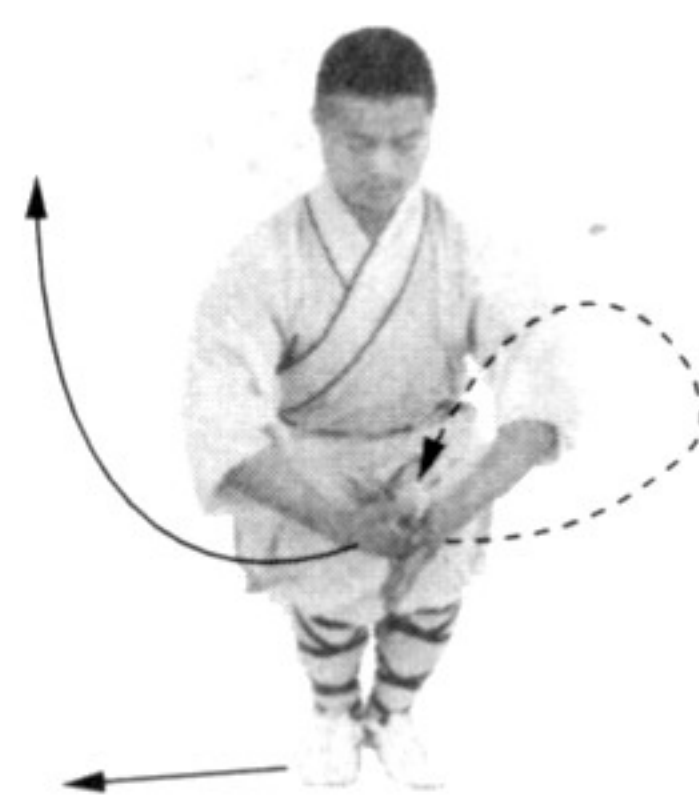


图 55

前下方抓；左掌变拳，抱于腰间。目视右手（图 54）。

50. 恨脚海底炮

左脚下落于右脚内侧，震脚。同时右拳与左掌在下腹前相击（响亮），两腿全蹲。目视两手（图 55）。

51. 上步阳拳

抬右脚向右跨一步，体向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时右拳向前屈肘冲击，拳心向里，左掌变拳抱于腰间。目视右拳（图 56）。

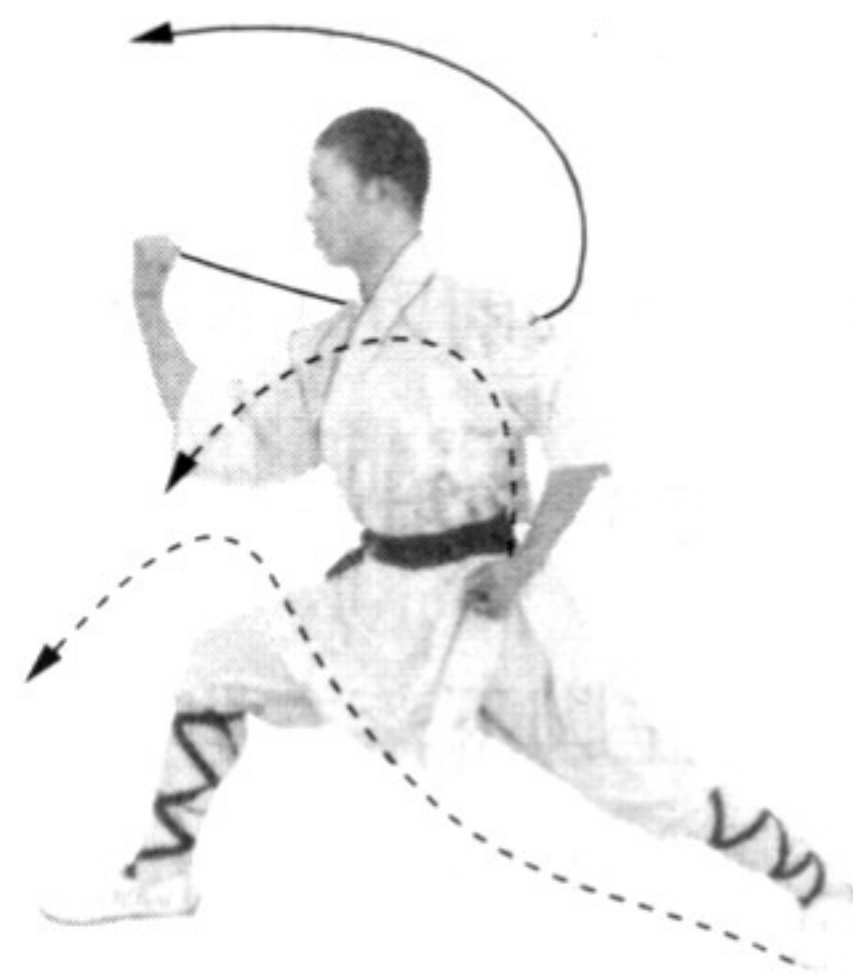


图 56

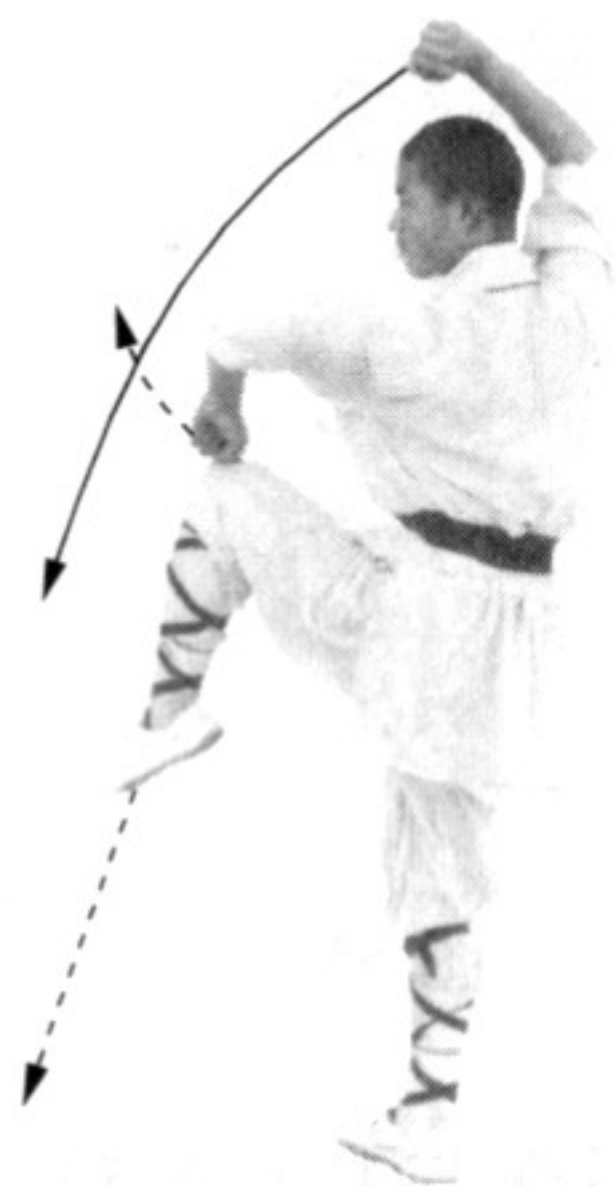


图 57

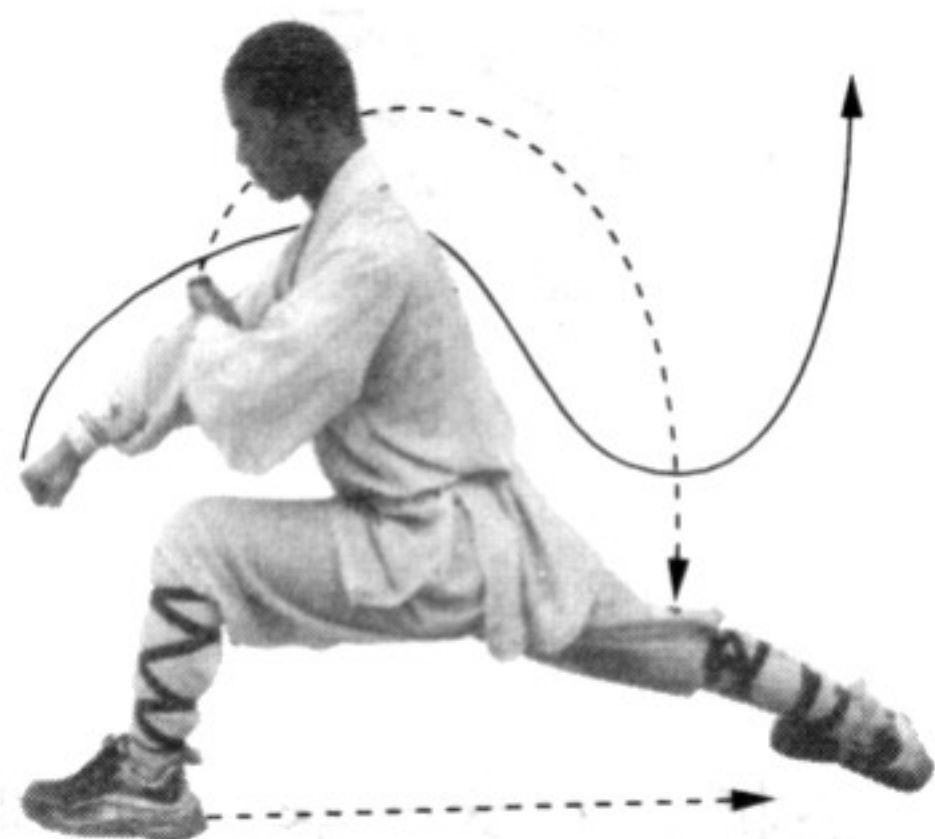


图 58

52. 侧耳炮

抬左腿向前提膝。同时右拳由前向后划弧，然后上架头上前方；左拳向前栽于左膝盖上，拳心向后。目视前方（图 57）。

53. 满肚痛

左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步。同时右拳由上向下揣击，左拳附于右臂肘间。目视右拳（图 58）。

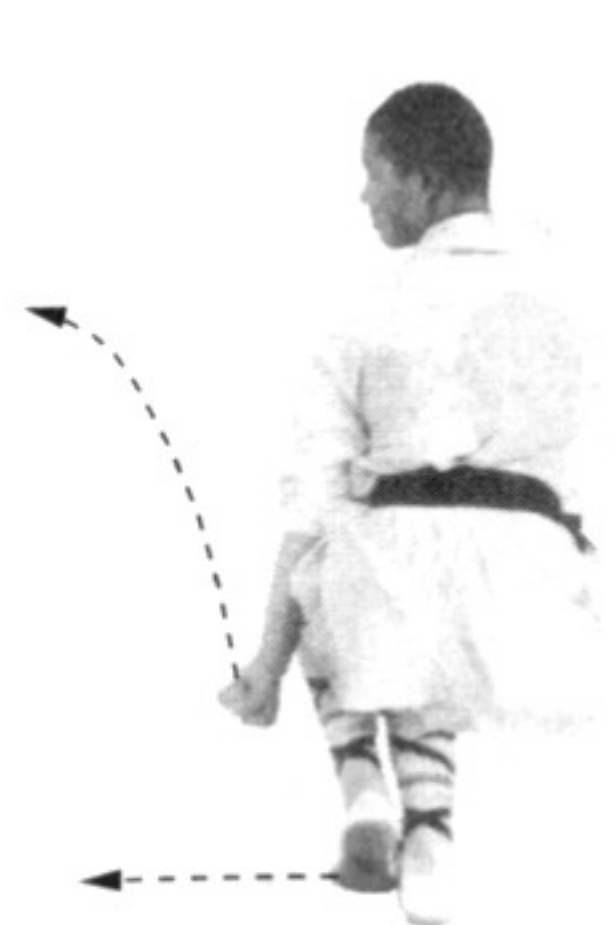


图 59



图 60

54. 滚手束身

收左脚落于右脚内侧，成左丁字步。同时左拳由右臂肘处向下滚动，然后向左侧劈击；右立拳位于右肩前。目视左侧（图 59）。

55. 上步推掌

抬左脚向左跨一步，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时两拳变掌，左掌向前推出，右掌端于腰间。目视左手（图 60）。

56. 半个云丁平心炮

收左腿后退，落于右脚后，体向左转 90 度。

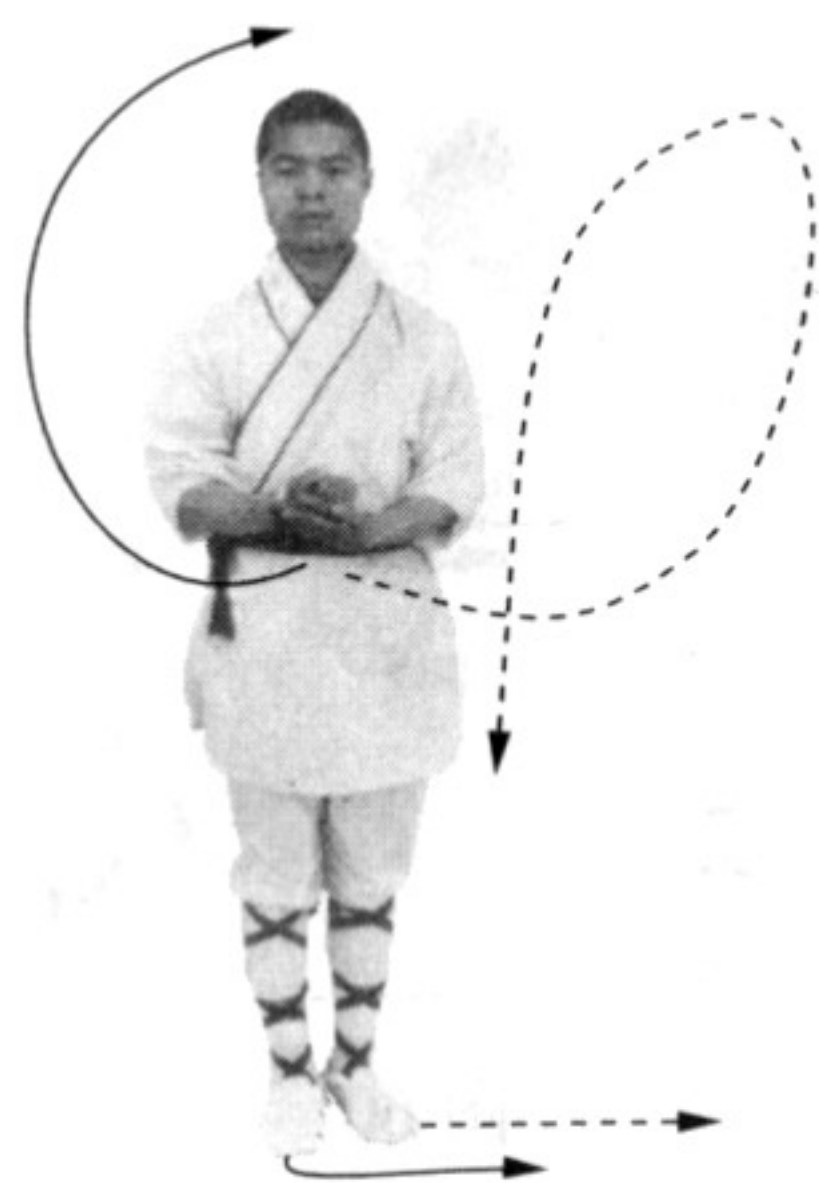


图 61



图 62

同时左掌绕头往左划半弧，右掌变拳，在腹前与左掌相击（响亮）。目视两手（图 61）。

57. 五花坐山

抬两脚向左侧横跳一步，两腿屈膝半蹲成马步。同时右拳变掌向上架于头前方，掌心向前；左手由下向上再由上向下划弧，按于左大腿之上。身胸挺直，目视左侧（图 62）。

收势

收左脚，直身，垂臂。

三、少林大洪拳

歌诀：

少林大洪拳，招招不离源。
拳打卧牛地，行走一条线。
朴实无花架，出进滚螺旋。
虚实迷对方，风云霎万变。
动则似霹雳，静则守丹田。
元气壮手足，发之可推出。
四两拨千斤，功夫到成然。

动作名称及顺序

预备势	1. 白蛇吐信	2. 抢手
3. 右踩脚	4. 抢手	5. 左踩脚
6. 抢手	7. 右踩脚	8. 单叉
9. 二起踩脚	10. 双手推山	11. 双栽拳
12. 双手推山	13. 三推掌	14. 白云盖顶
15. 左推掌	16. 白云盖顶	17. 左推掌

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 18. 右推掌 | 19. 金鸡独立 | 20. 左推掌 |
| 21. 转身推掌 | 22. 束身 | 23. 抢手 |
| 24. 踩脚 | 25. 斜行 | 26. 束身磕肘 |
| 27. 斜行 | 28. 老虎大张嘴 | 29. 金鸡独立 |
| 30. 溅步云顶 | 31. 七星 | 32. 单鞭 |
| 33. 抱手束身 | 34. 跟步抢手 | 35. 右踩脚 |
| 36. 三推掌 | 37. 左踩脚 | 38. 三推掌 |
| 39. 提手炮 | 40. 反臂拳 | 41. 丁步绷肘 |
| 42. 金鸡独立 | 43. 冲拳 | 44. 白云盖顶 |
| 45. 上步推掌 | 46. 反臂拳 | 47. 坐山势 |
- 收势

预备势

两脚并步站立，身胸挺直，两臂下垂，掌心向里。目视前方（图1）。

接上动作，左脚向左跨半步，两手同时由内向外旋腕划弧，然后抱拳于腰间。目视左侧（图2）。

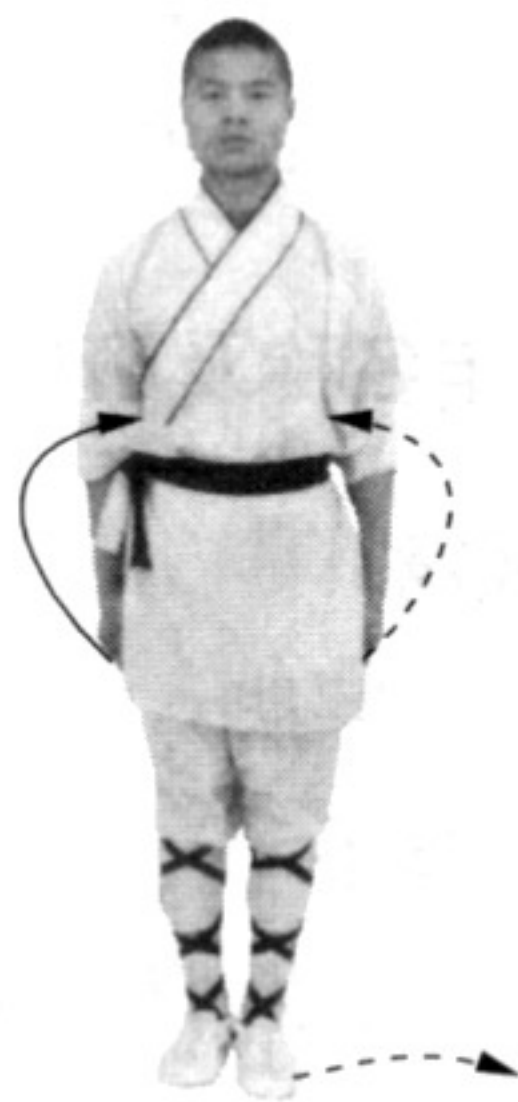


图1



图2



图3

1. 白蛇吐信

两脚不动。两掌向前立掌推出，掌心向前，掌指向上，高与肩平。目视两手（图3）。

2. 抢手

以两脚为轴，体向左转90度，左脚尖点地，两腿微蹲成左虚步。同时两掌变拳，屈肘抱于腰间，拳心向上。目视前方（图4）。

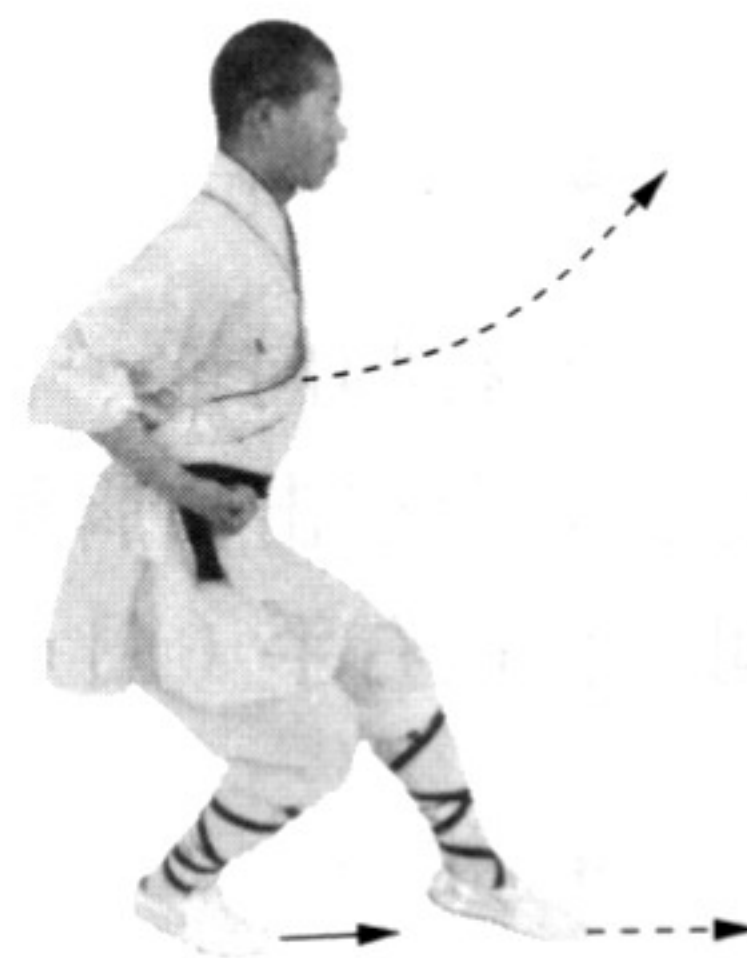


图4

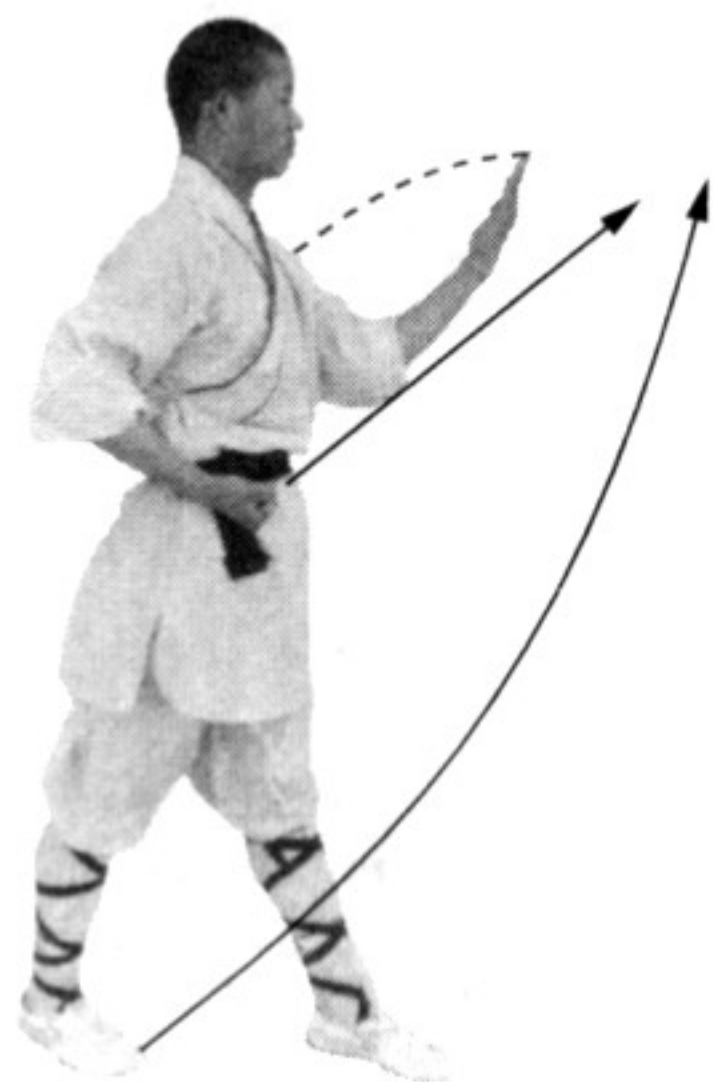


图 5

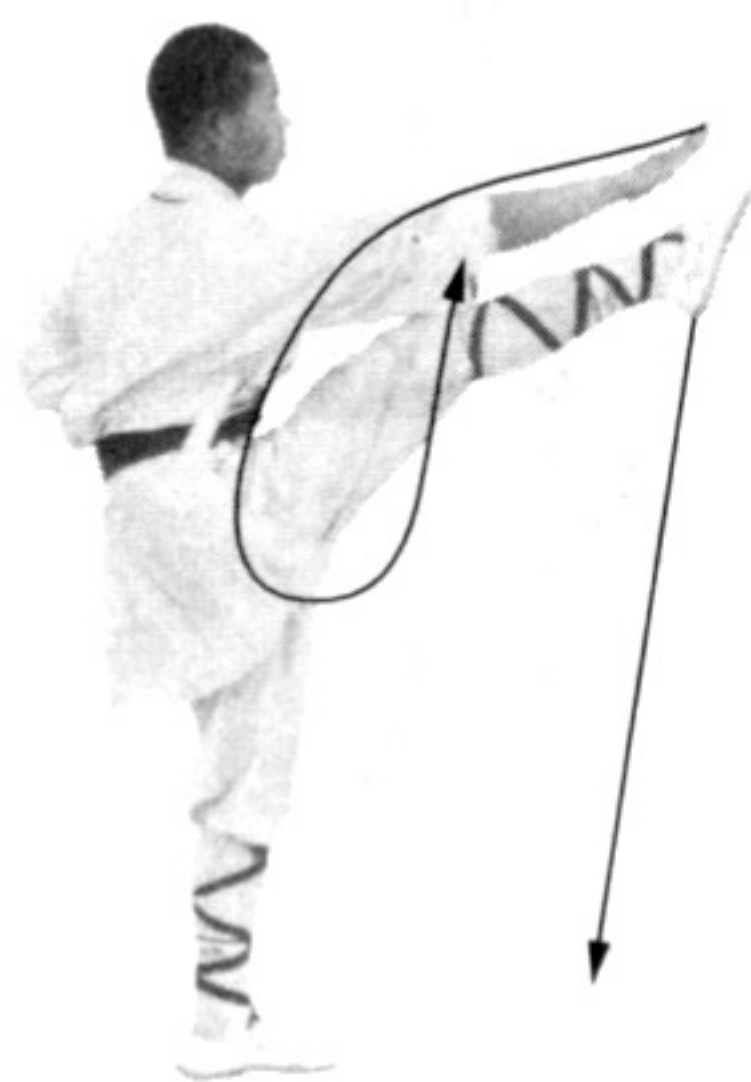


图 6

接上动作，抬两脚向前上半步，左脚落于右脚前。同时左拳变掌，向前屈肘抢出，掌心向上；右拳仍抱于腰间。目视左手（图 5）。

3. 右踩脚

抬右脚向前、向上弹踢。同时右拳变掌，向前、向上拍击右脚面（响亮）；左掌变拳，抱于腰间。目视右手（图 6）。

4. 抢手

右脚下落左脚前一步。右手由前向后再向前抖

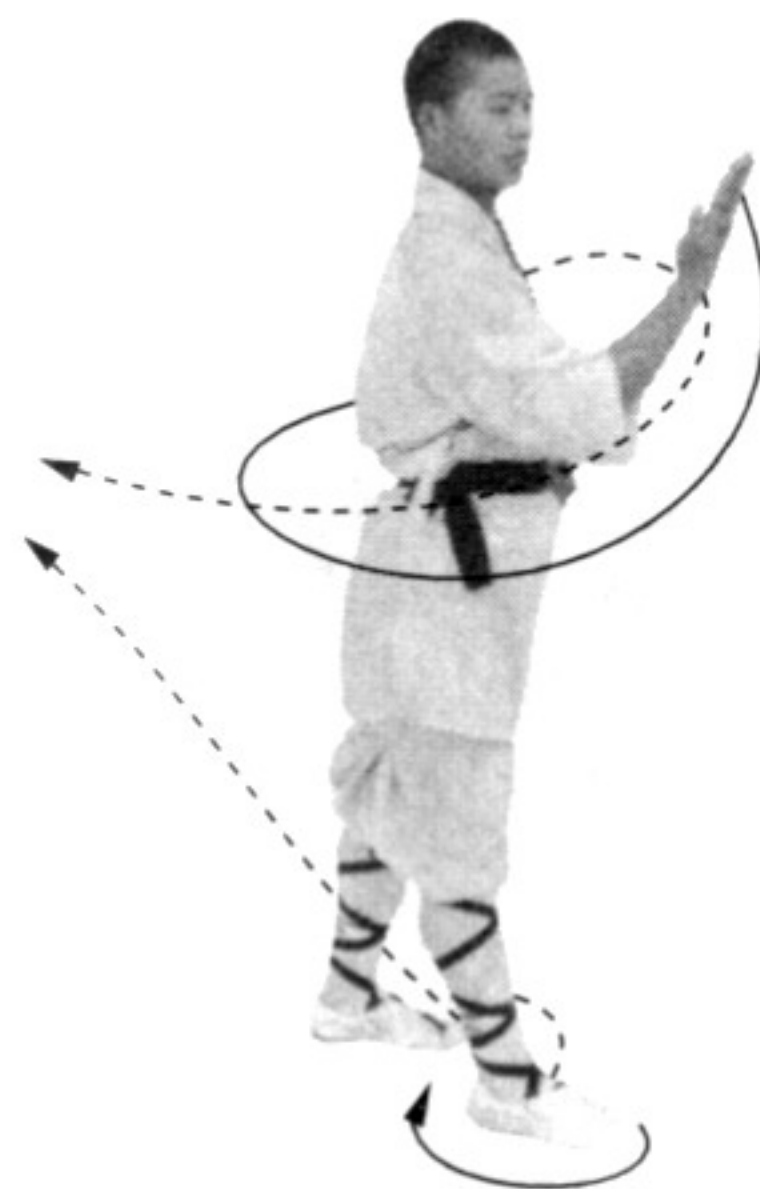


图 7

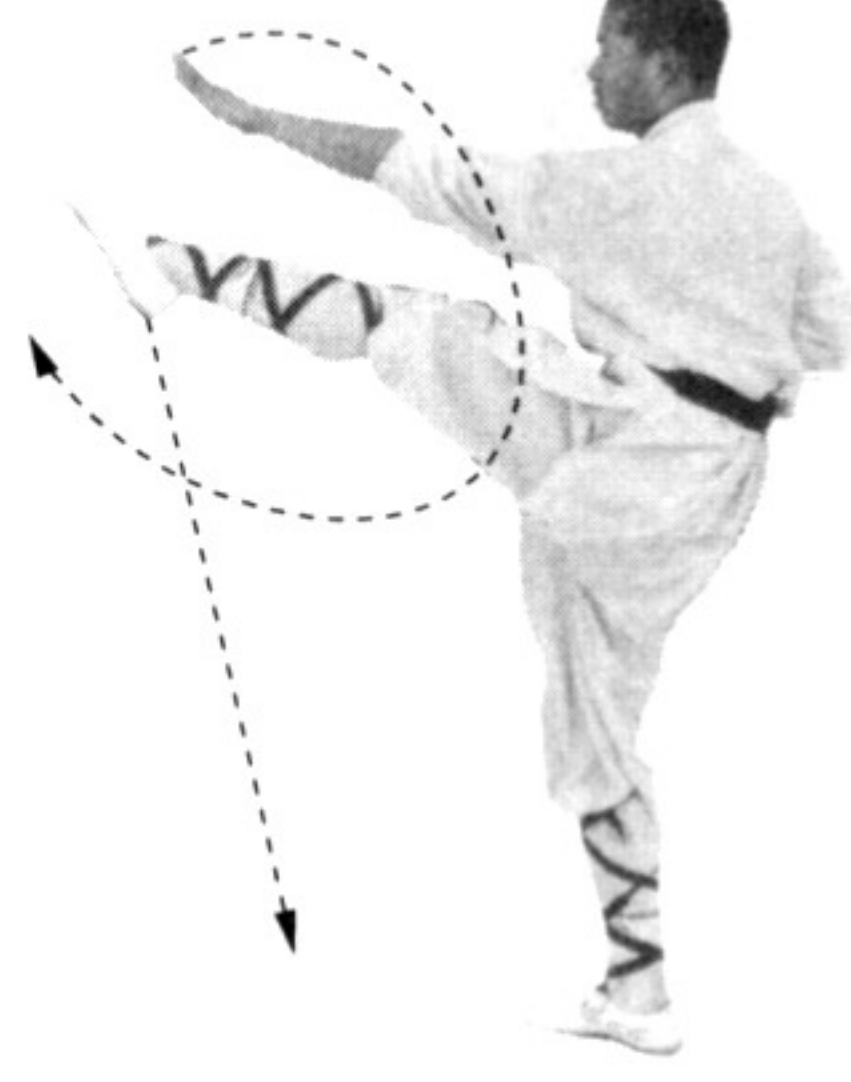


图 8

臂屈肘抢出，掌心向上；左拳仍抱于腰间。目视右手（图 7）。

5. 左踩脚

以右脚为轴，抬左脚体向右转 180 度，转身后速抬左脚向前、向上弹踢。同时左拳变掌，向前、向上拍击左脚面（响亮）；右掌变拳，抱于腰间。目视左手（图 8）。

6. 抢手

左脚下落右脚前一步。左掌由前向后再抖臂向

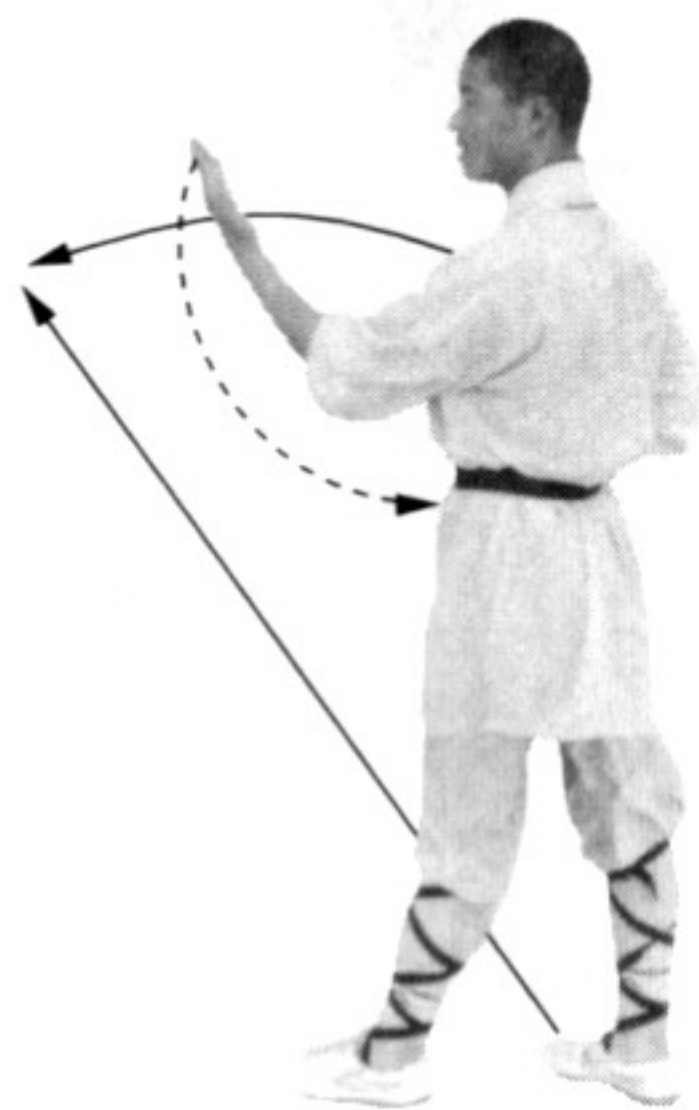


图 9

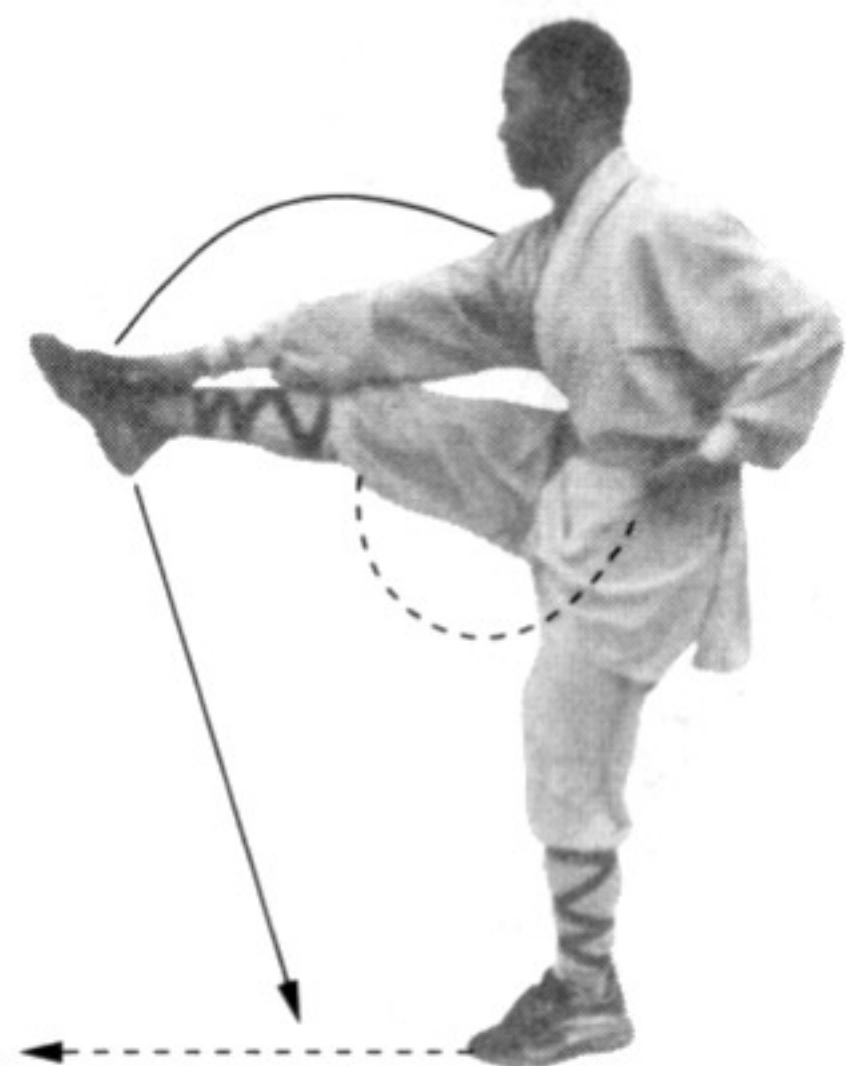


图 10

前屈肘抢出，掌心向上；右拳仍抱于腰间。目视左手（图 9）。

7. 右踩脚

左脚不动，抬右脚向前、向上弹踢，脚面绷平。同时右拳变掌，向前、向上拍击右脚面（响亮）；左掌变拳，抱于腰间。目视右手（图 10）。

8. 单叉

右脚下落左脚前一步，抬左脚向前上一步，以

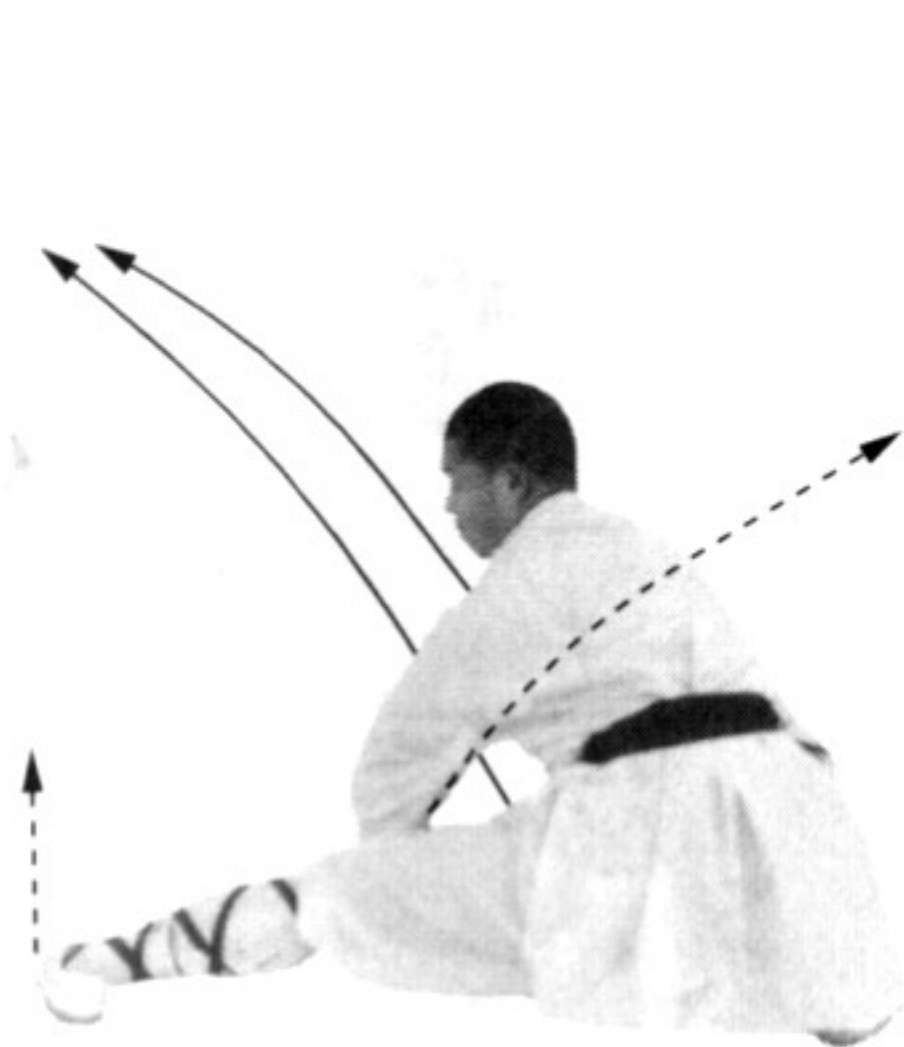


图 11

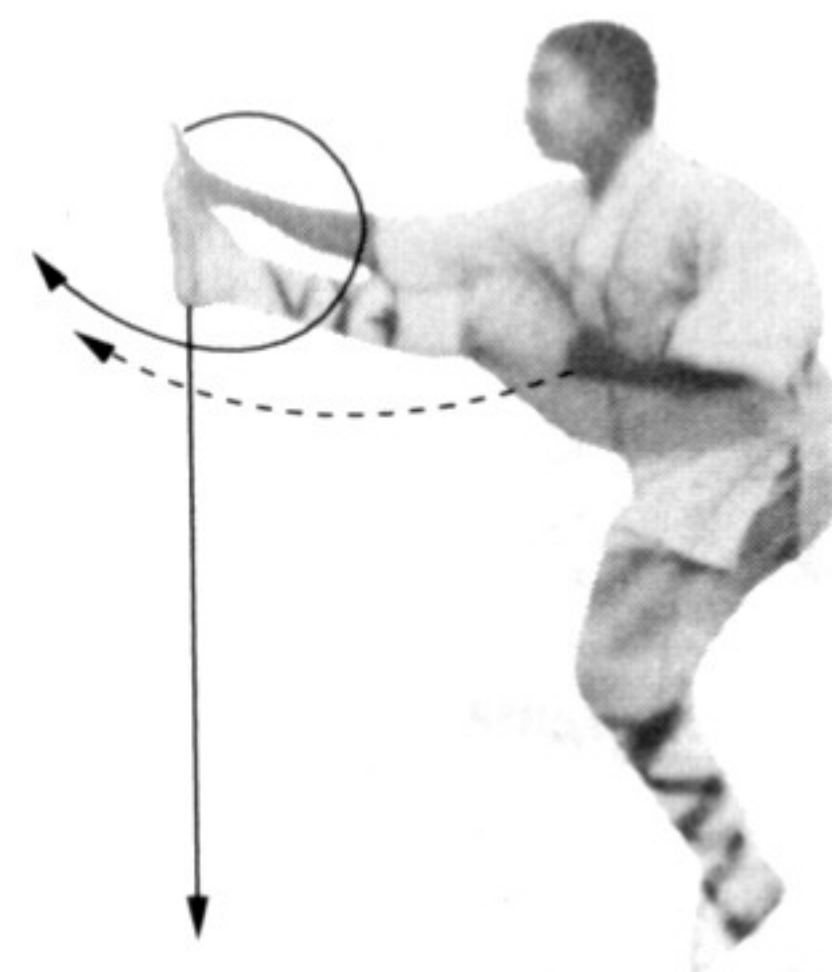


图 12

两脚为轴，体向右转 90 度，右腿全蹲，左腿仆地伸直，使两腿成左仆步。同时左拳变掌，与右掌同时下按于身前。目视左侧（图 11）。

9. 二起踩脚

起身，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，与左脚成并步，然后抬两脚向上腾跳。当全身腾空时，出右手拍击右脚面，左拳抱于腰间。目视右手（图 12）。

10. 双手推山

两脚同时落地，右脚在左脚前一步，体向左转



图 13

图 14

90 度，使两腿成马步。同时左拳变掌，与右掌同时收于腰两侧，体向右转 90 度，使两腿成右弓步，抬两掌向前推出，掌心向前。目视两掌（图 13）。

11. 双栽拳

以两脚为轴，体向左转 90 度，两腿屈膝半蹲成马步。同时两掌由前向后反上再向前划弧，然后变拳栽于腰后。目视左侧（图 14）。

12. 双手推山

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成左弓



图 15



图 16

步。同时两拳变掌，向前屈肘推出，掌心向前。目视两手（图 15）。

接上动作。抬右脚向前上一步，落于左脚后，以两脚为轴，体向右转 90 度，使两脚并立。同时两手向两侧展臂推出，高与肩平。目视右侧（图 16）。

接上动作，震右脚，抬左脚向左跨一步，体向左转 90 度。同时两掌向前屈肘推出，掌心向前。目视前方（图 17）。

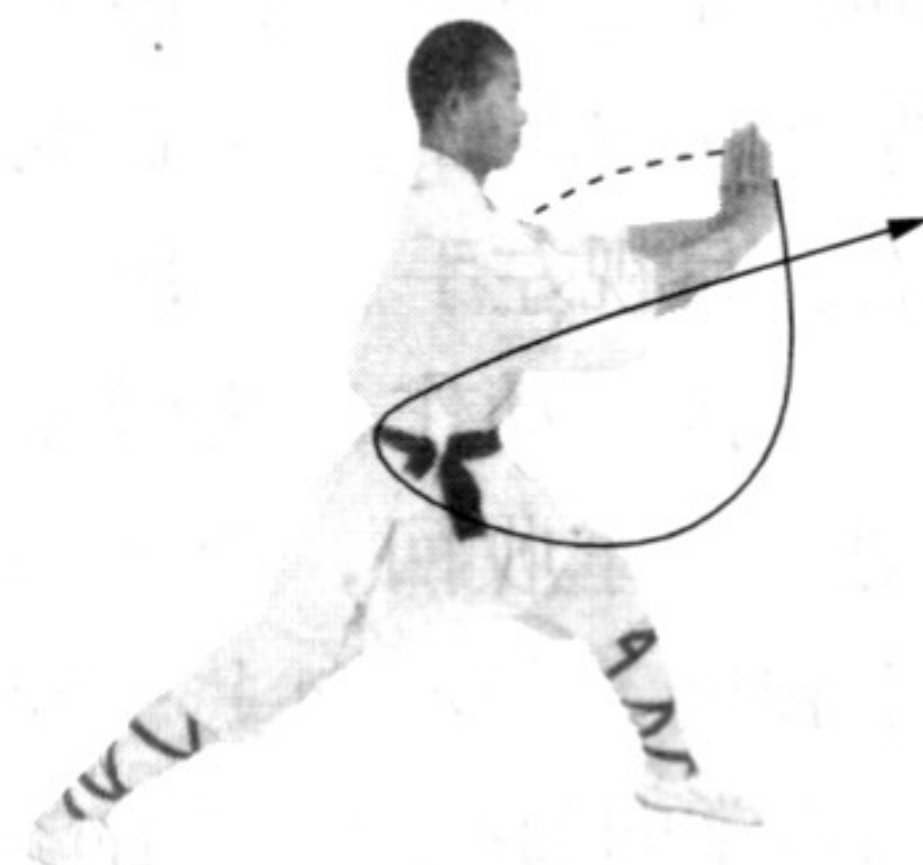


图 17

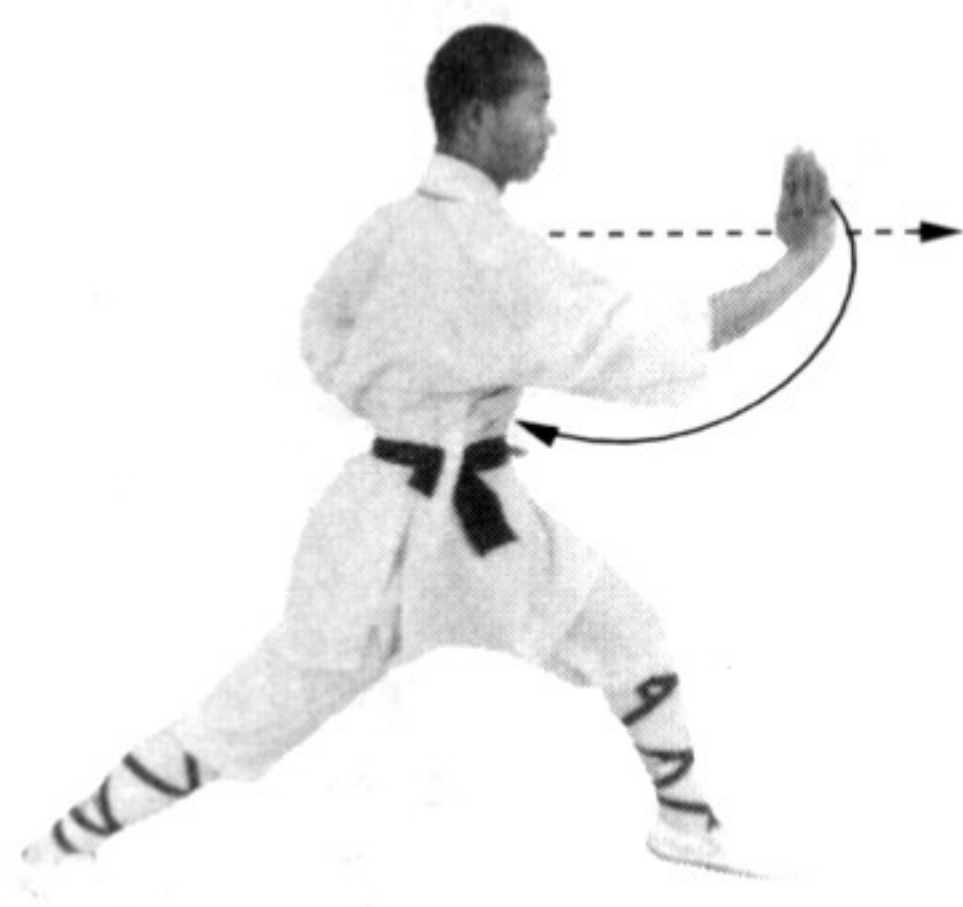


图 18

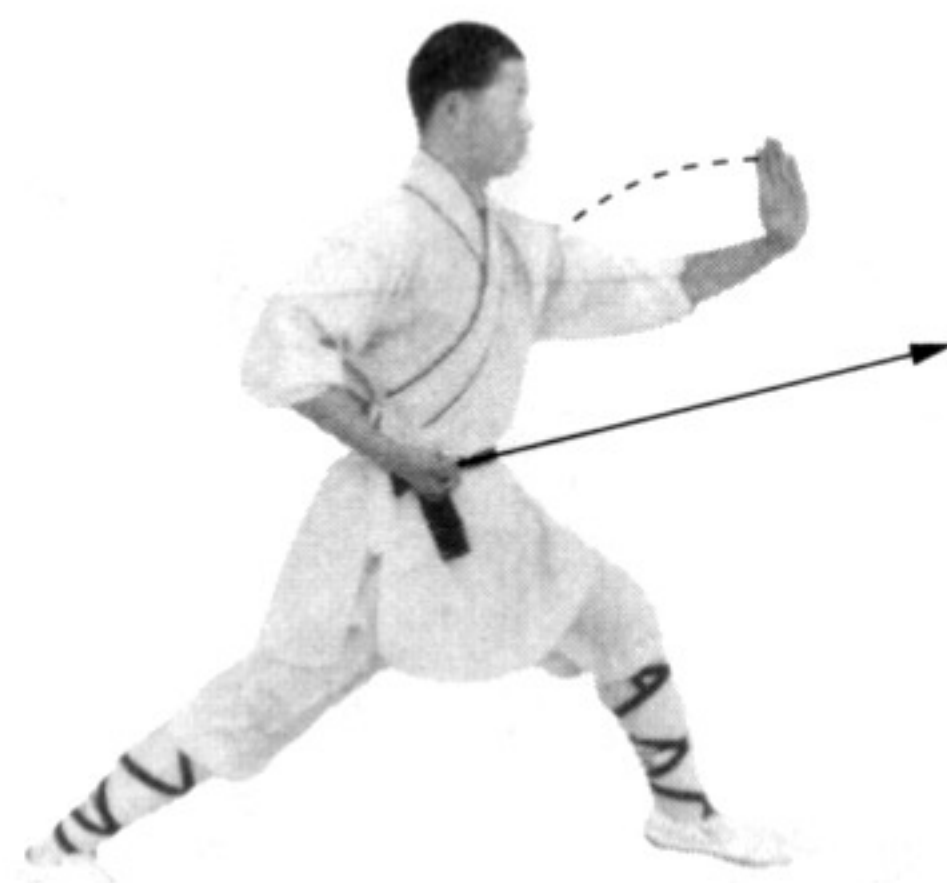


图 19

13. 三推掌

两脚不动，两掌由前向后收于腰间，右掌向前推出，掌心向左；左手端于腰间。目视右手（图 18）。

接上动作，两脚不动。右掌收回，变拳端于腰间，拳心向上；同时左掌向前推出，掌心向右。目视左手（图 19）。

接上动作，两脚不动。左掌收回，变拳端于腰间，拳心向上；同时右掌向前推出，掌心向左。目视右手（图 20）。

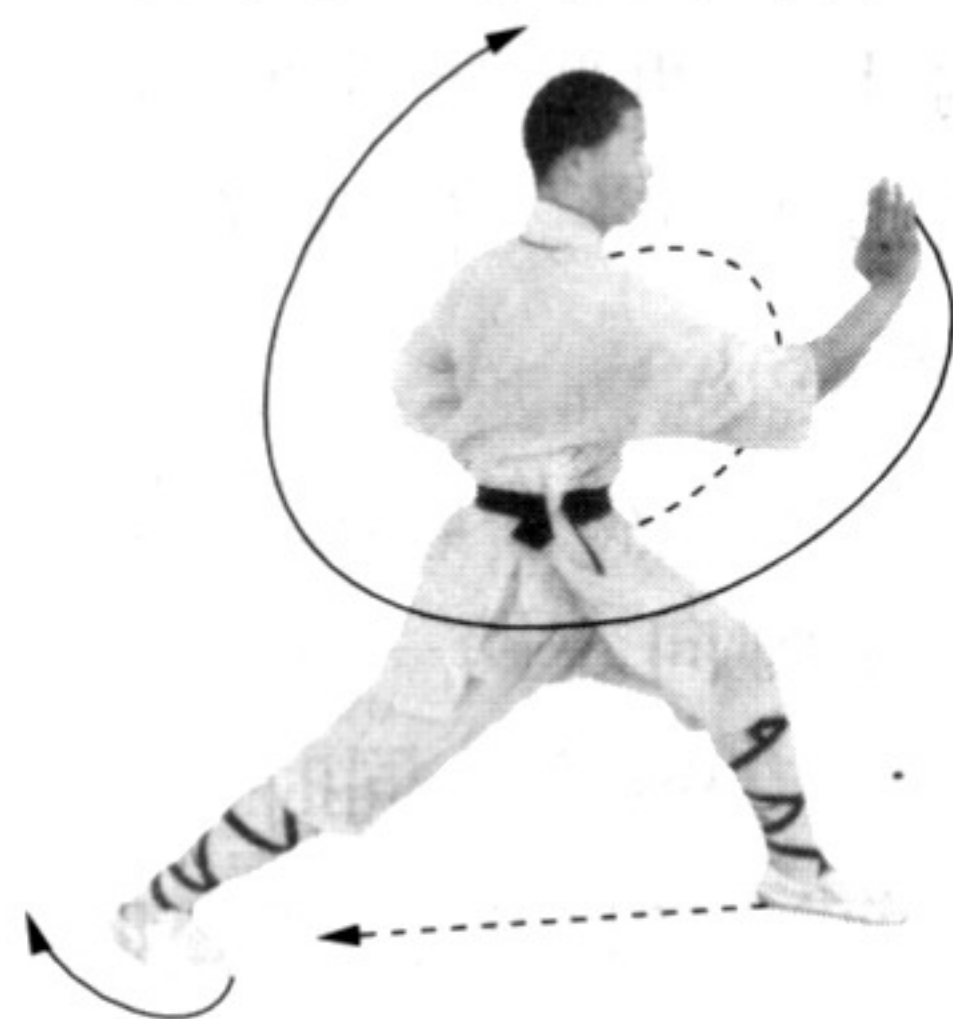


图 20

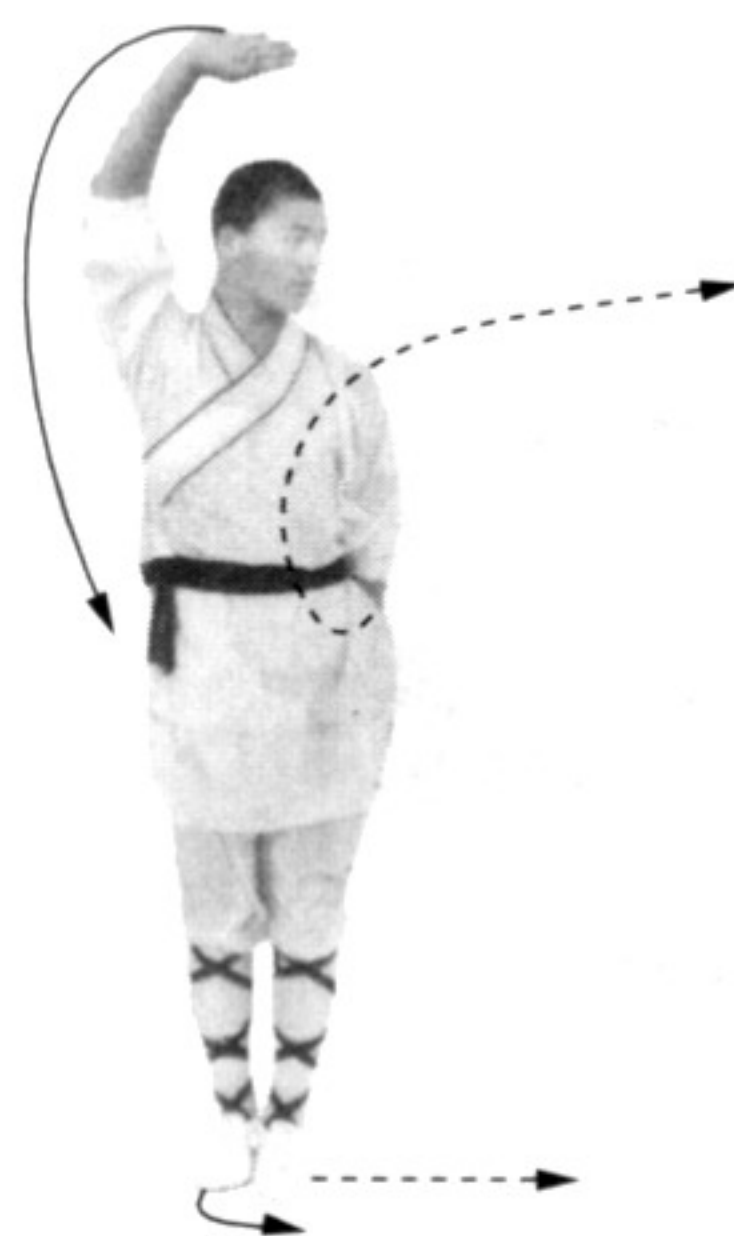


图 20

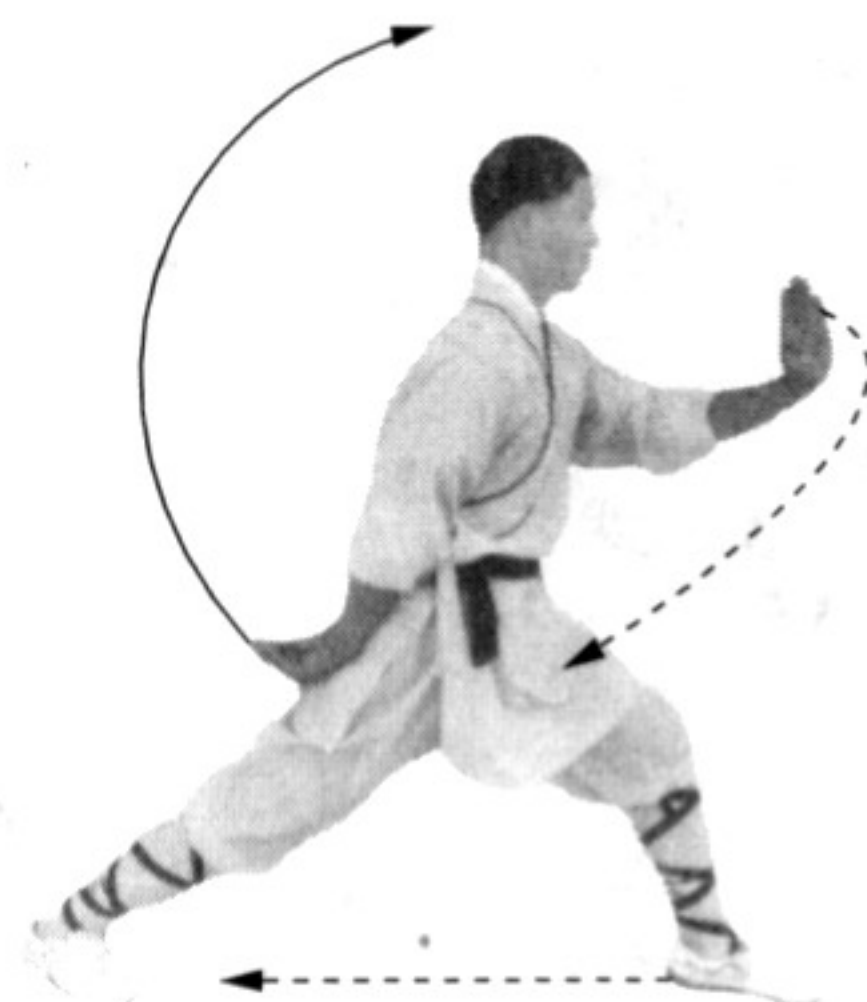


图 21

14. 白云盖顶

左脚后退一步落右脚前，以两脚为轴，体向右转 90 度，使两腿成并步。同时右掌随身向外、向上划弧，然后架于头上右侧上方，掌心斜向上；左掌向后甩成勾手。目视左侧（图 21）。

15. 左推掌

抬左脚向左跨一步，以两脚为轴，体向左转 90 度成左弓步。同时两掌回到胸前，抬左掌向前推出，右手向后甩成勾手。目视左掌（图 22）。

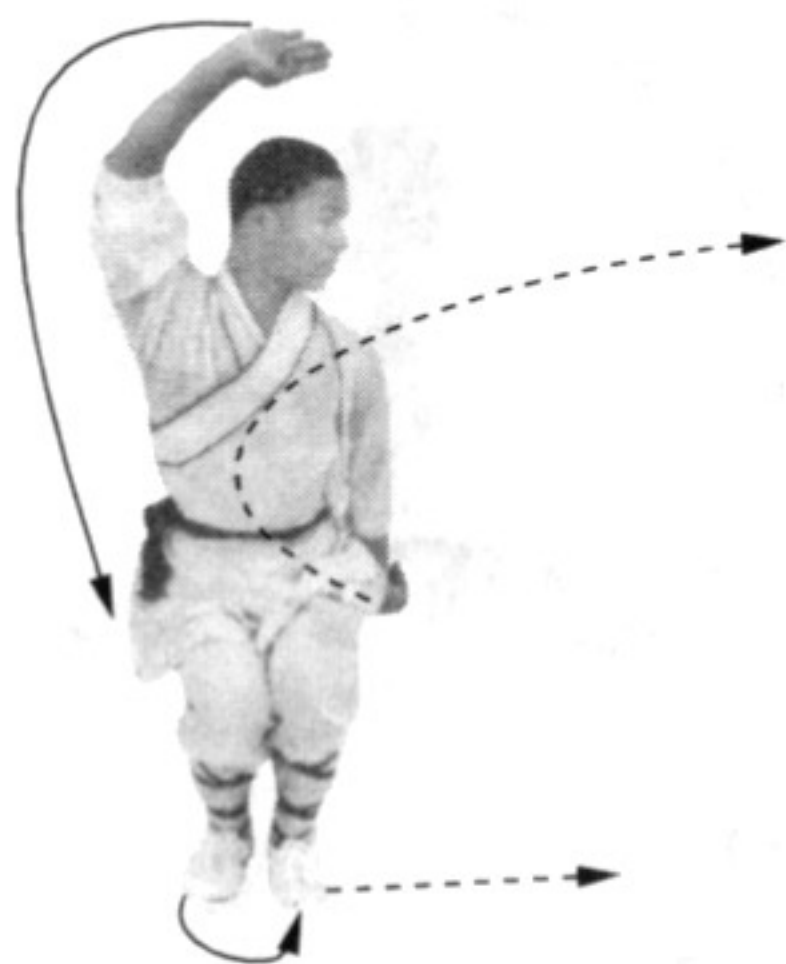


图 23



图 24

16. 白云盖顶

左脚向后退一步落右脚前，使两腿成并步，右勾手由下向上架于头上右侧成掌，掌心向上；同时左手随身向后甩成勾手。两腿半蹲，目视左侧（图 23）。

17. 左推掌

抬左脚向左跨一步，以两脚为轴，体向左转 90 度成左弓步，同时两掌回到胸前将左掌向前屈肘推出，右手向后甩成勾手。目视左掌（图 24）。



图 25

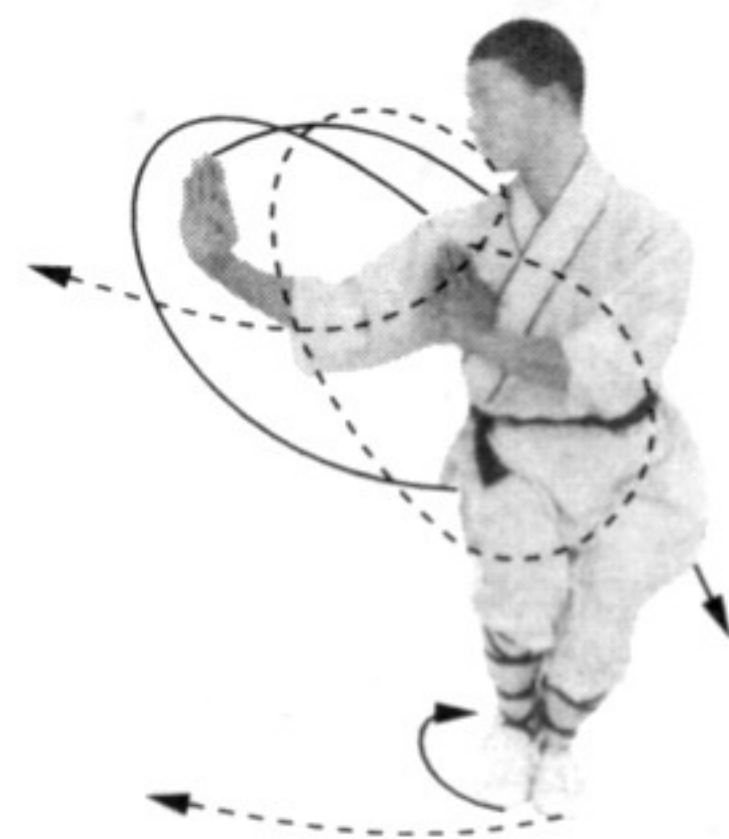


图 26

18. 右推掌

以两脚为轴，体向右转 180 度成右弓步，同时右勾手变掌向前推出，左掌向后甩成勾手。目视右掌（图 25）。

19. 金鸡独立

右脚后退一步，落左脚前，以两脚为轴体向左转 90 度，两腿半蹲，同时右手向前屈肘推出，掌心向外；左手由后向前屈肘摆掌，停于右肩前，掌心向里。目视右手（图 26）。

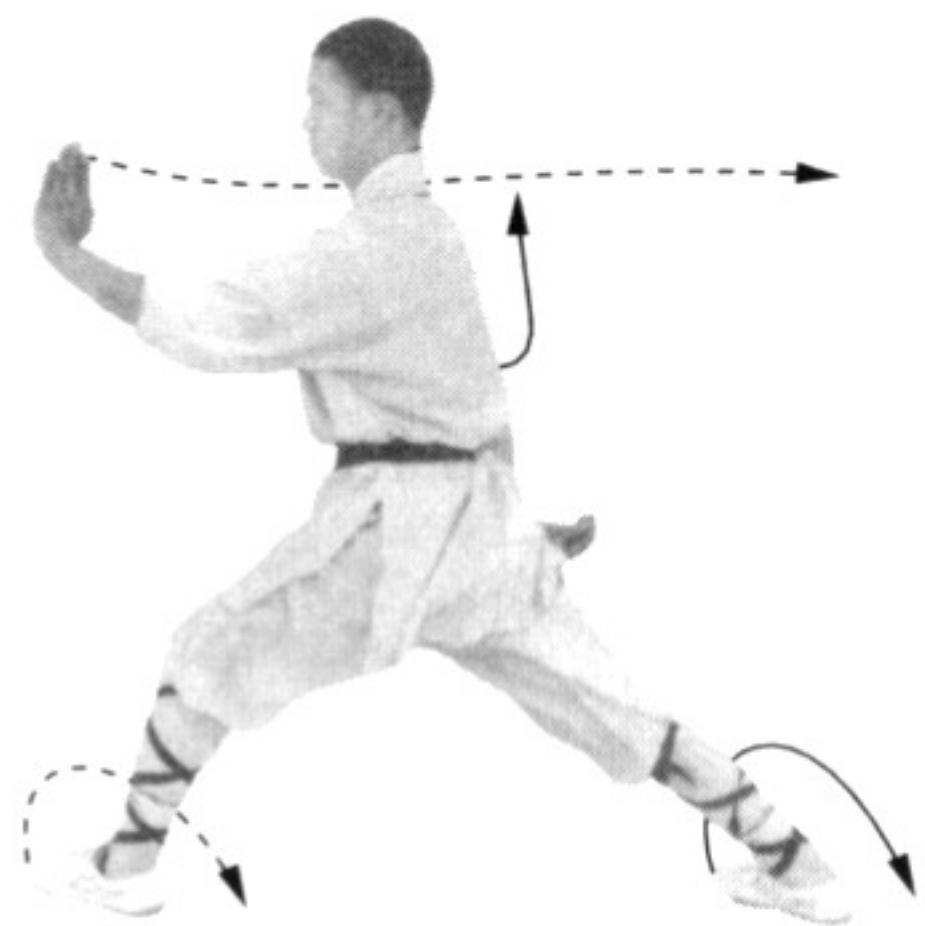


图 27

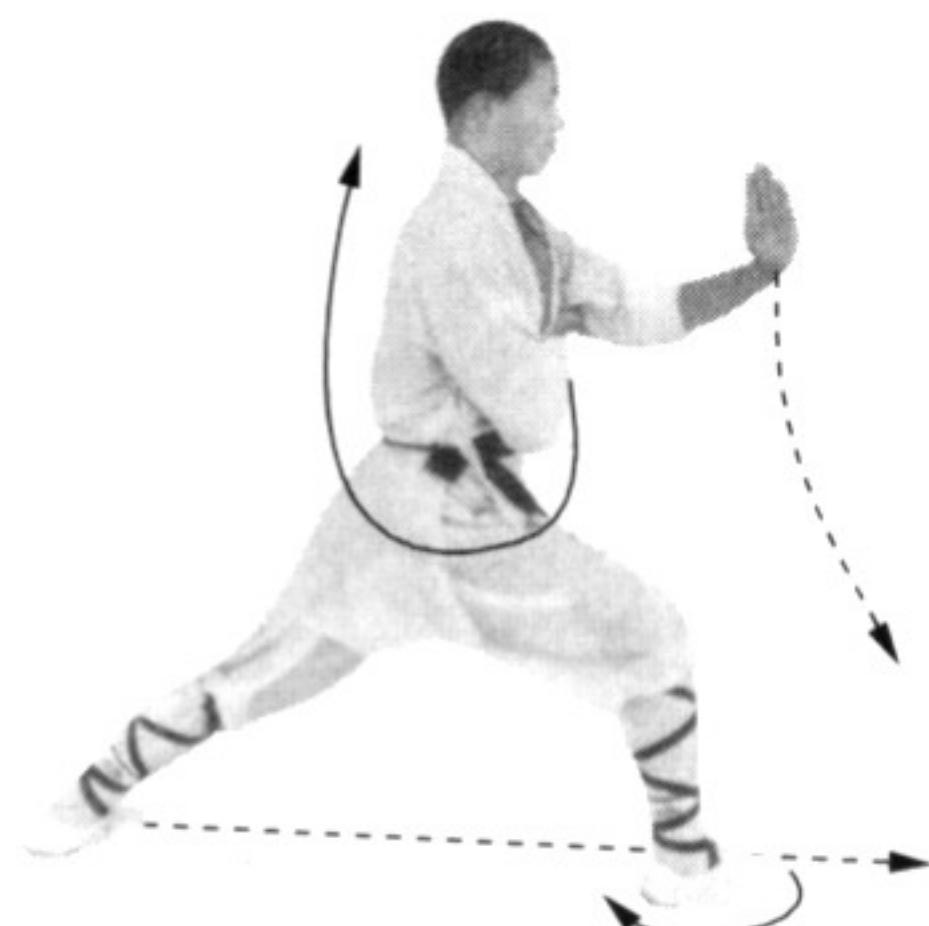


图 28

20. 左推掌

以两脚为轴，体向右转 90 度，左腿向前上一步，成左弓步。同时左手向前屈肘推出，掌心向右；右手向后甩成勾手。目视左手（图 27）。

21. 转身推掌

以两脚为轴，体向右转 180 度，两腿成右弓步。同时左掌向前屈肘推出，掌心向右；右勾手向上摆至左上臂的下方。目视左手（图 28）。

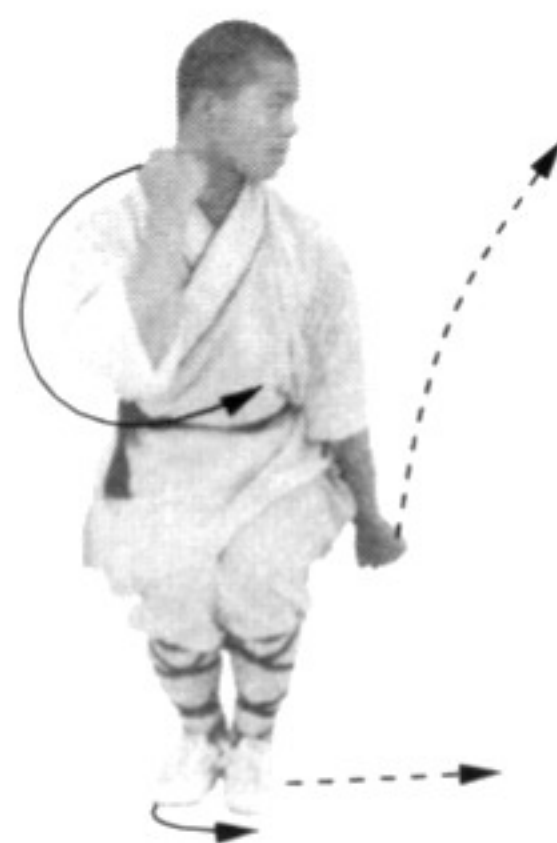


图 29

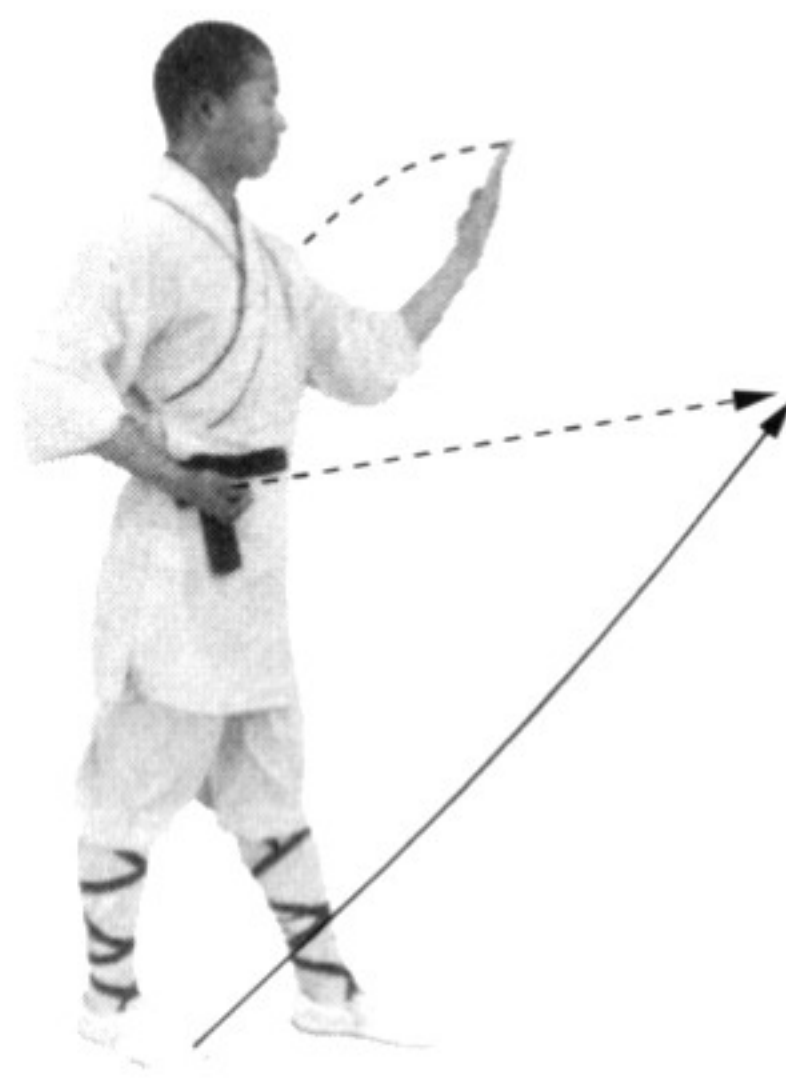


图 30

22. 束身

左腿向前上步，落右脚前，以两脚为轴，体向右转 90 度，两腿并步半蹲，同时右手变拳，屈肘立拳于右肩前；左掌变拳，向左侧下方劈击。两腿半蹲，目视左侧（图 29）。

23. 抢手

左脚向前上半步，落于右脚前，同时右拳抱于腰间，拳心向上；左拳变掌，向前屈肘抢出，掌心向上。目视左手（图 30）。

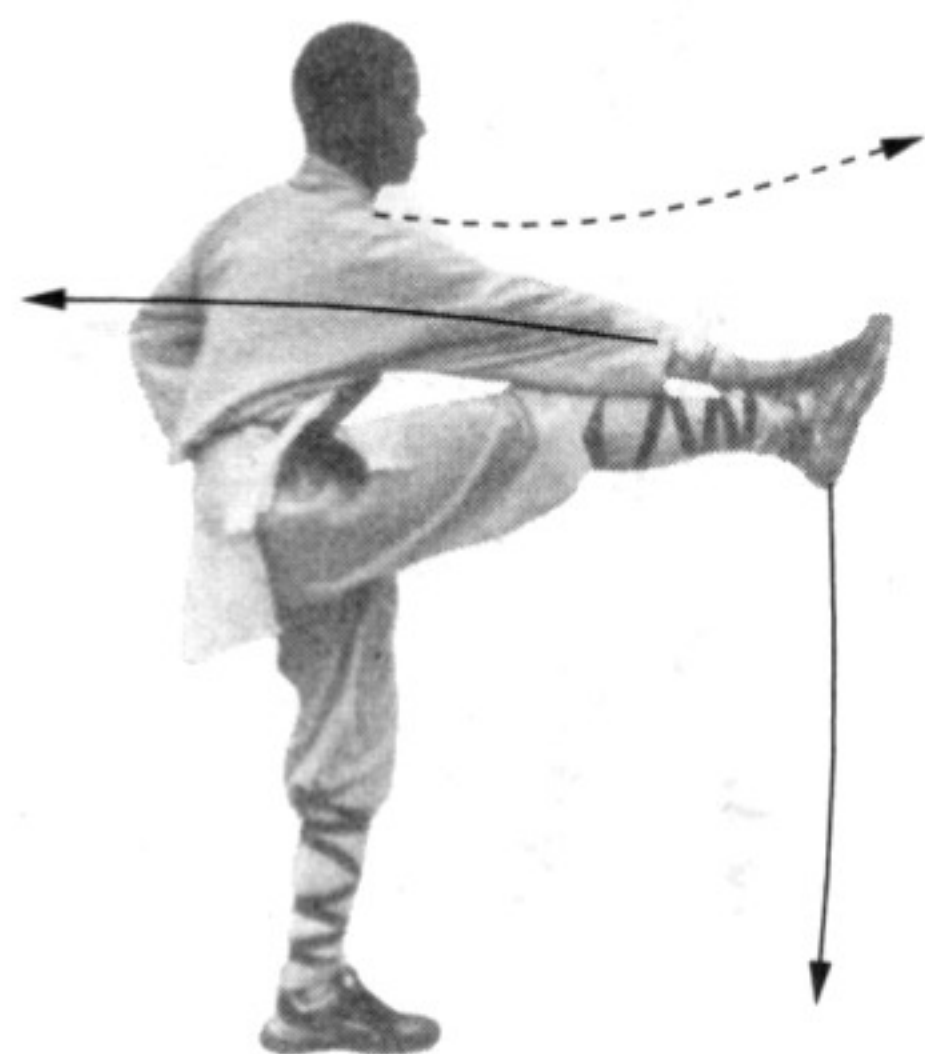


图 31

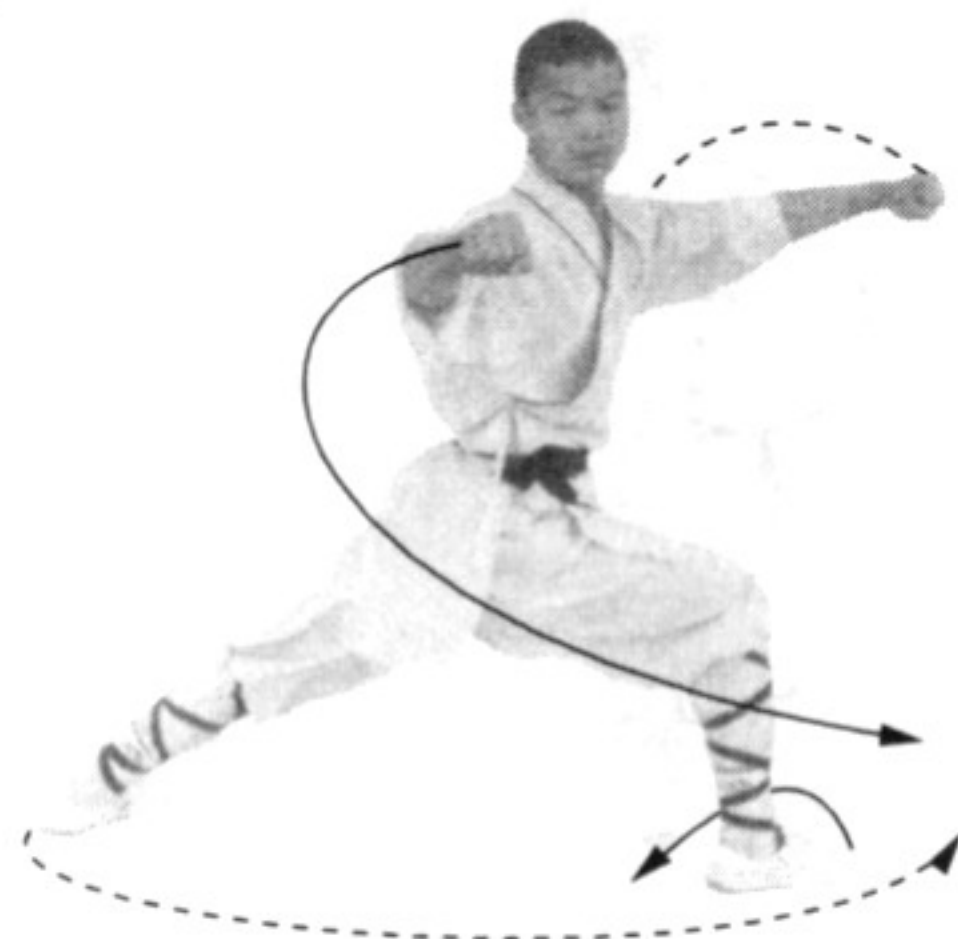


图 32

24. 踩脚

左脚不动，右腿向前上方弹踢，脚面绷平。同时右拳变掌，向前、向上拍击右脚面；左掌变拳，收回腰间。目视右手（图 31）。

25. 斜形

右脚下落于左脚前，使两腿成右弓步。同时右掌变拳，由内向外展两臂，屈肘斜行。目视右侧（图 32）。

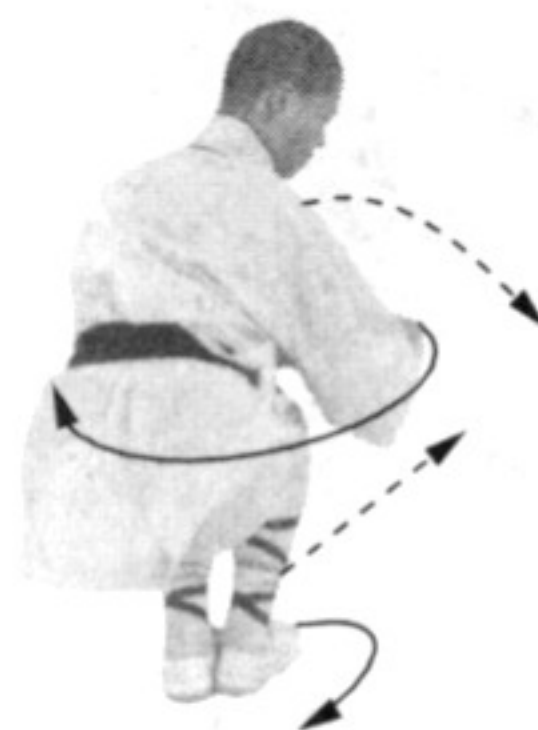


图 33

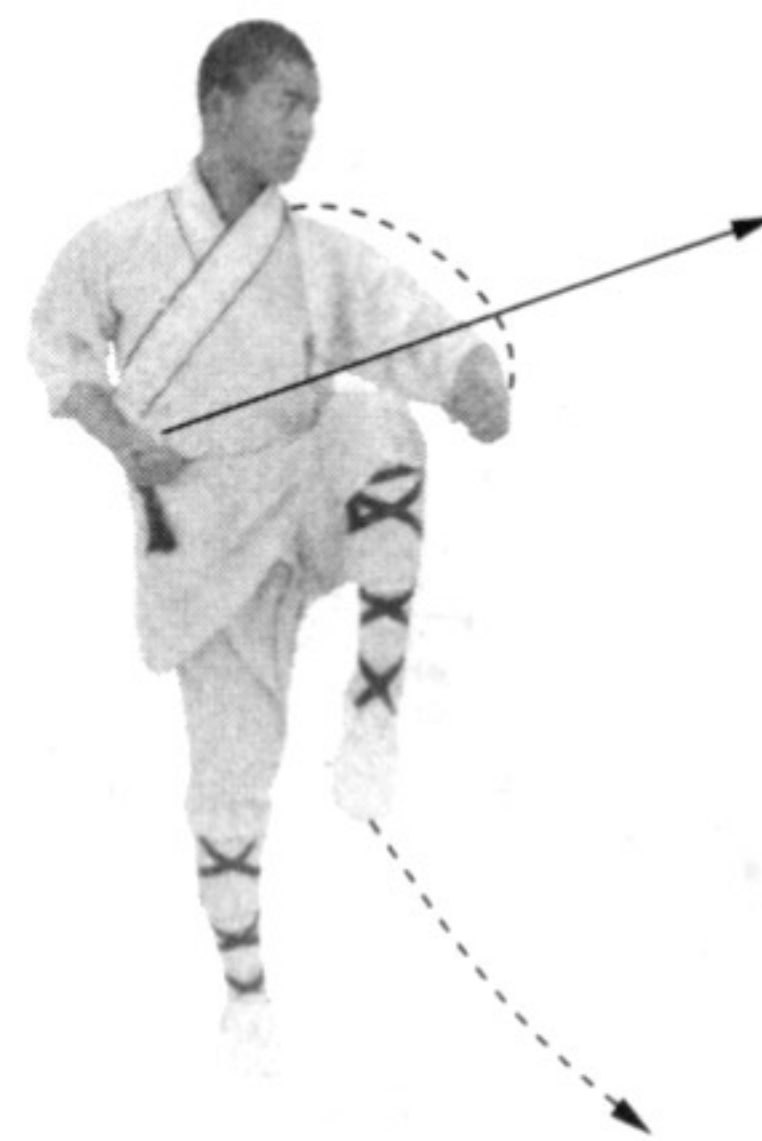


图 34

26. 束身磕肘

以两脚为轴，体向左转 90 度，收右脚落左脚内侧震脚（响亮），使两脚并立，两腿全蹲。同时右拳屈肘下磕，左拳由外向内落于右肘下端。目视右侧（图 33）。

27. 斜行

体向右转 90 度，抬左腿向前提膝。同时左拳向左侧劈打，高与膝平；右拳抱于腰间，拳心向上。目视左拳（图 34）。



图 35

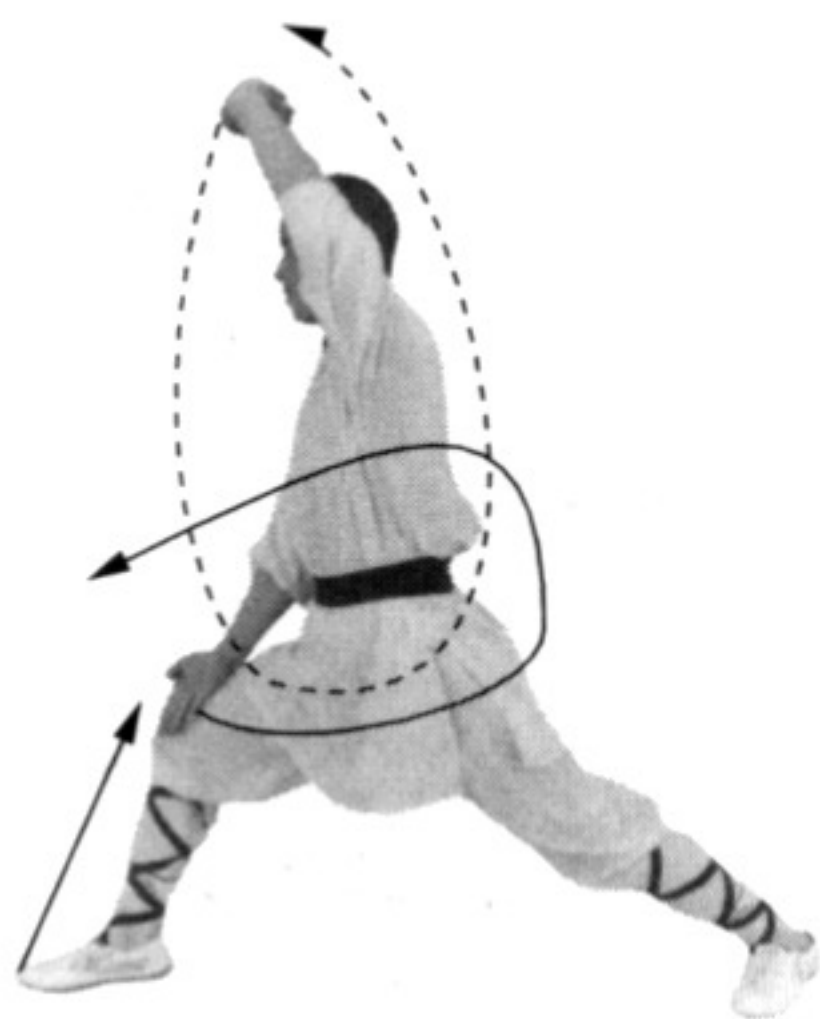


图 36

接上动作，左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步。同时屈肘展两臂，平行左斜，使两拳眼相对。目视左侧（图 35）。

28. 老虎大张嘴

以两脚为轴，体向右转 270 度，使两腿成右弓步。同时两拳变掌，右掌随身下掠，放于右膝盖上，掌心向上；左掌上架头上左侧，掌心向前。目视前方（图 36）。

29. 金鸡独立

上体稍向左转，两掌在头上相击，然后收拾右

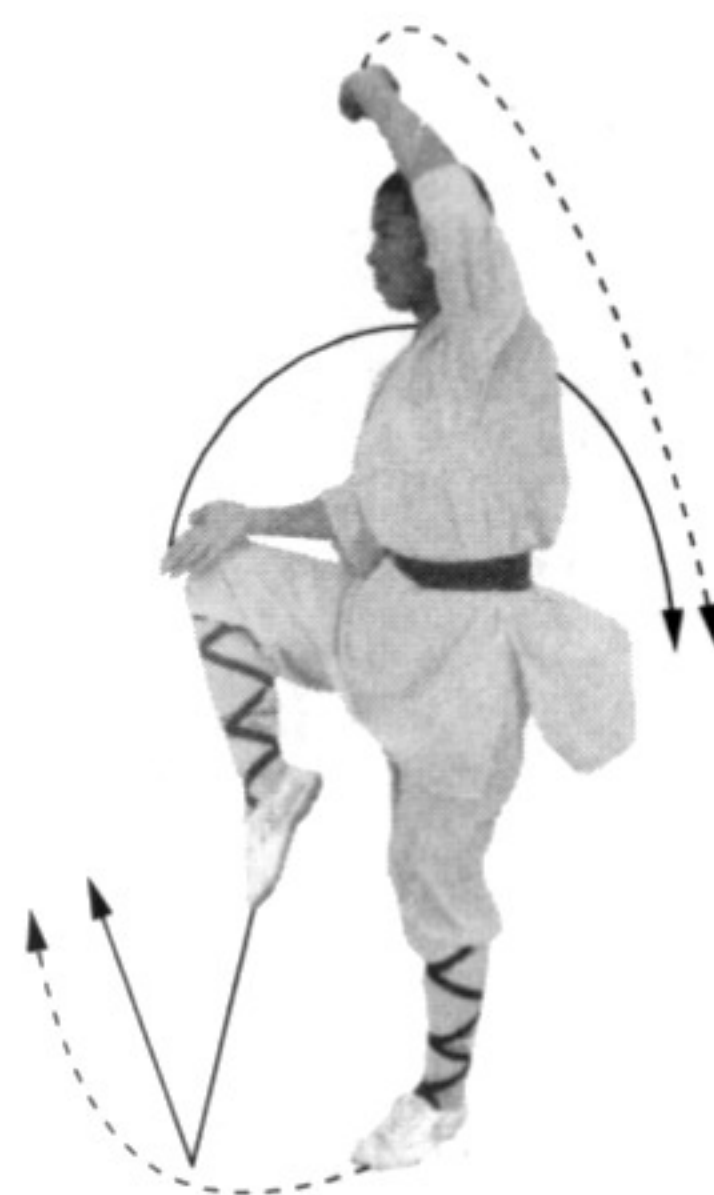


图 37

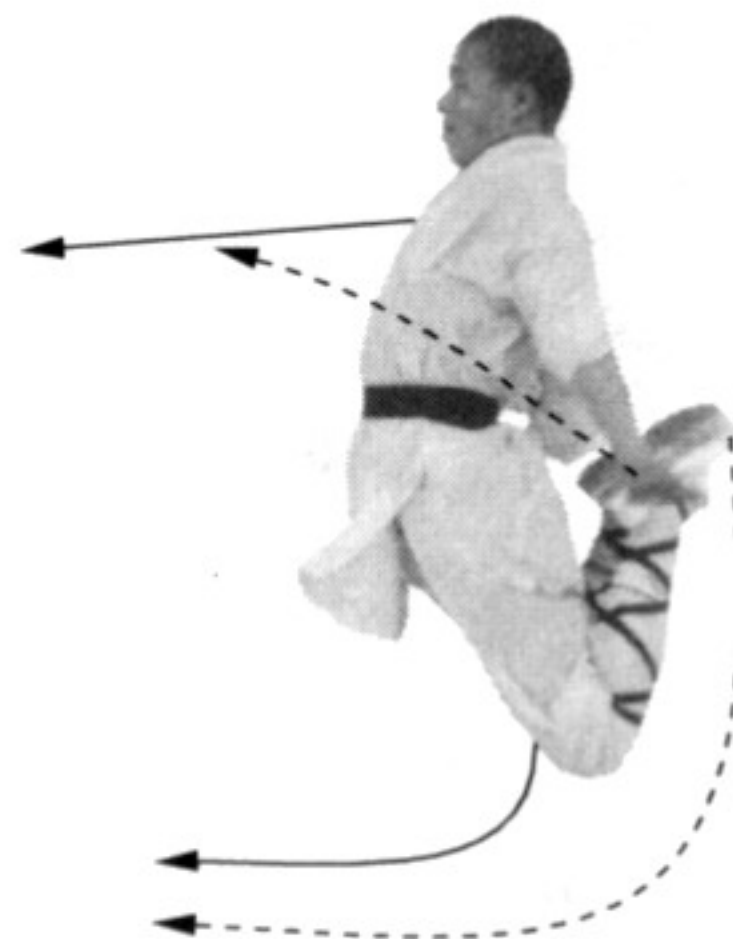


图 38

腿向前提膝。右掌向下放右膝上，掌心向上；左掌向外、向上划弧，架于头上左侧，掌心向上。目视前方（图 37）。

30. 溅步云顶

右脚下落左脚前一步，抬两脚向前、向上纵跳一大步，当全身腾空时，两手在头上环云。目视前方（图 38）。

31. 七星

两脚落地后，两腿并立，两腿半蹲。同时两掌

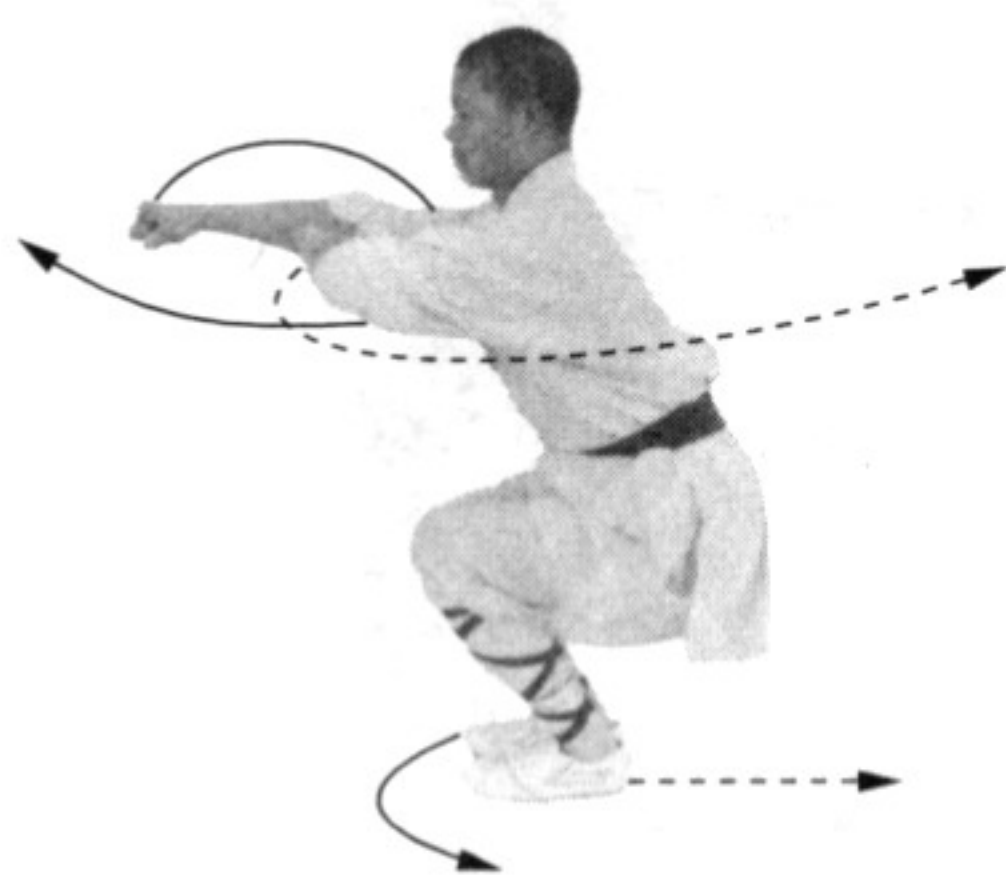


图 39

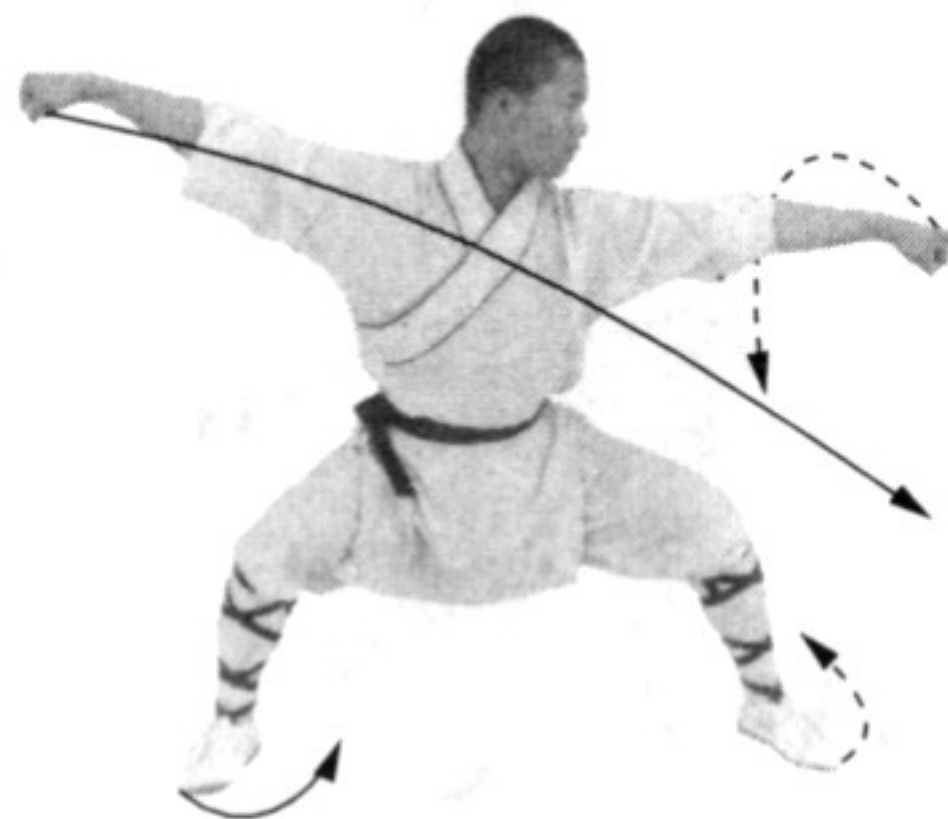


图 40

变拳，右拳向前冲击，拳心向下；左拳屈肘内击，位于右肘内侧。目视右拳（图 39）。

32. 单鞭

以两脚为轴，体向左转 90 度，左脚向左跨一步，两腿半蹲成马步。同时两拳随身回到胸前，再向两侧平击。目视左拳（图 40）。

33. 抱手束身

以两脚为轴，体向左转 90 度，右腿后蹬，成左弓步。同时右拳变掌，向左膝上方插出，掌心向上；左拳变掌，收于右肘侧，掌心向下。目视

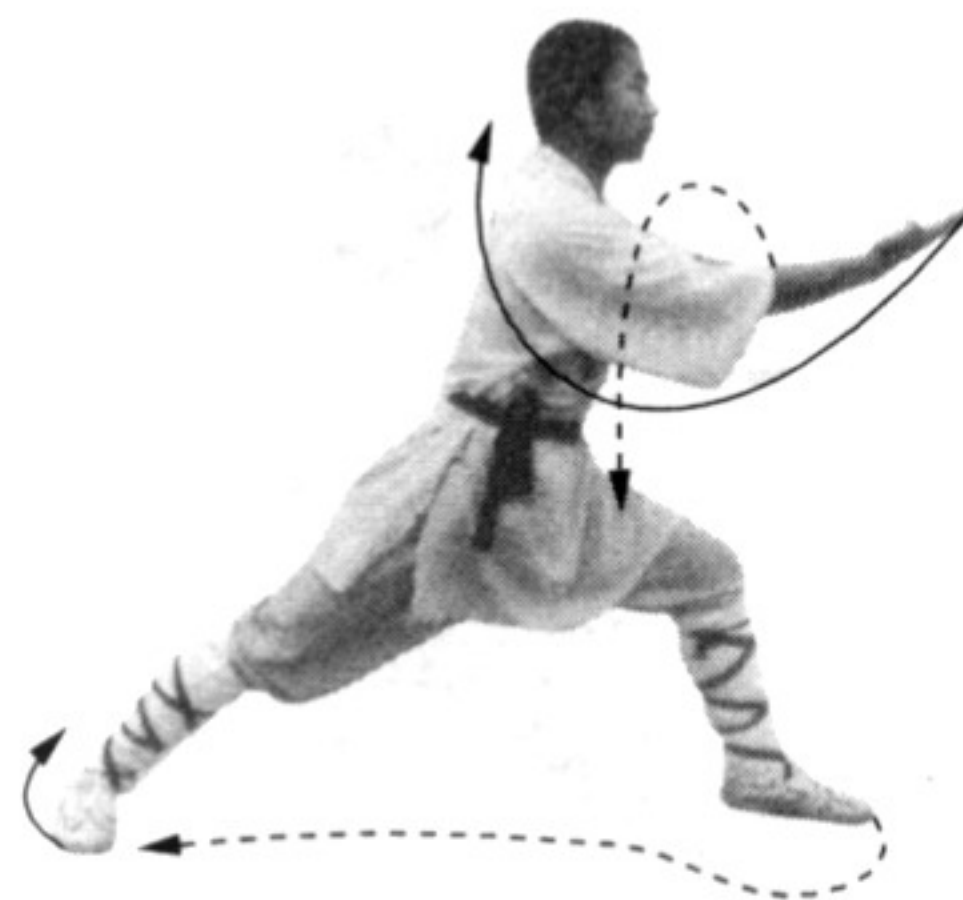


图 41

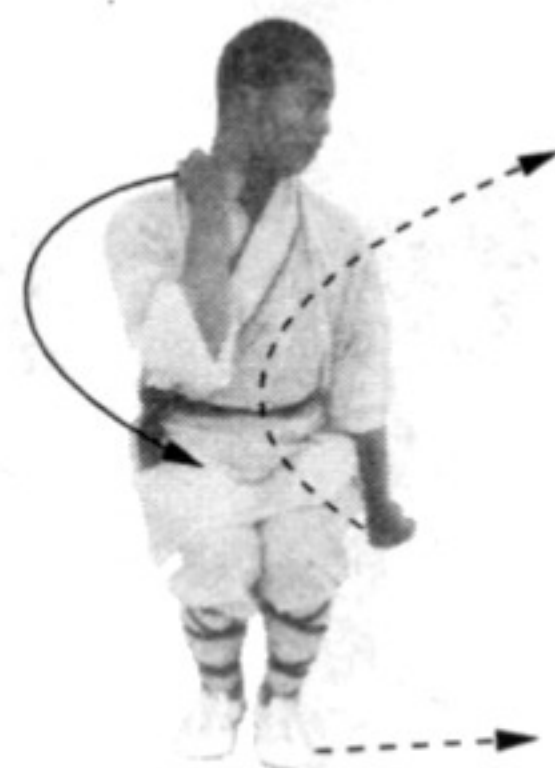


图 42

右手（图 41）。

接上动作，体向右转 90 度，左腿收到右脚前成并步，两腿半蹲。同时左掌变拳，向左侧下方劈击，拳心向外；右掌变拳，屈肘立拳于右肩前，拳心向内。目视左侧（图 42）。

34. 跟步抢手

左脚向前上步。同时两拳变掌，左掌屈肘抢出，掌心向上；右掌掌心向上，抱于腰间。目视左手（图 43）。

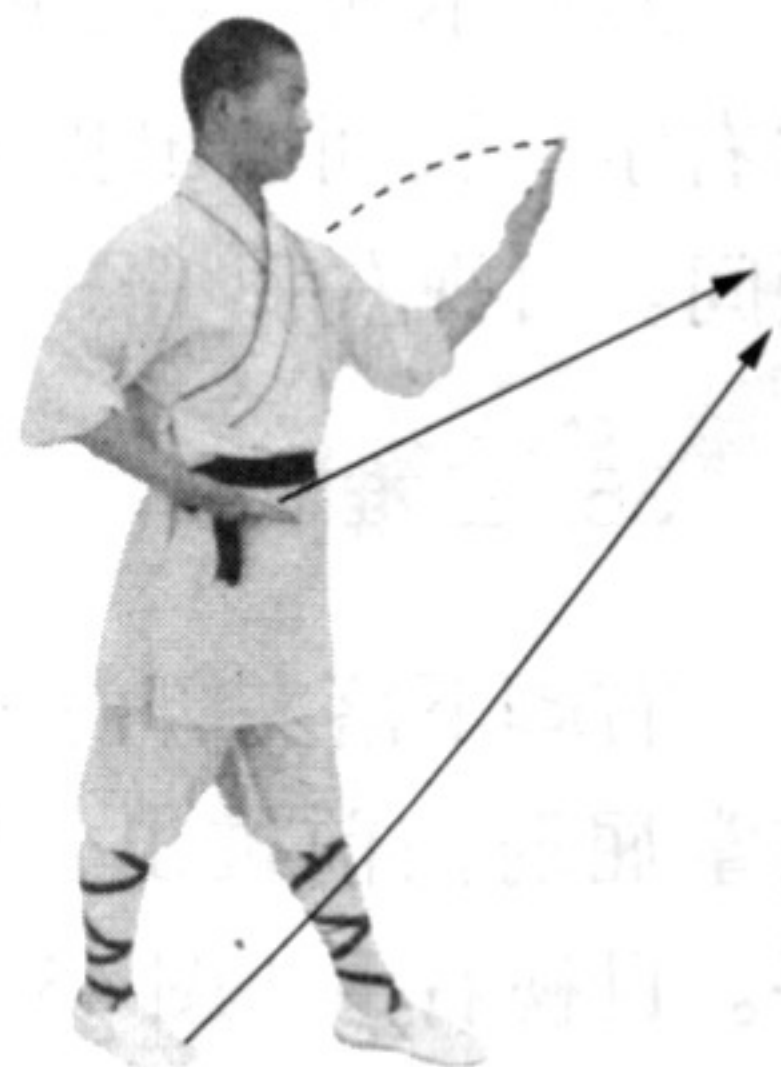


图 43

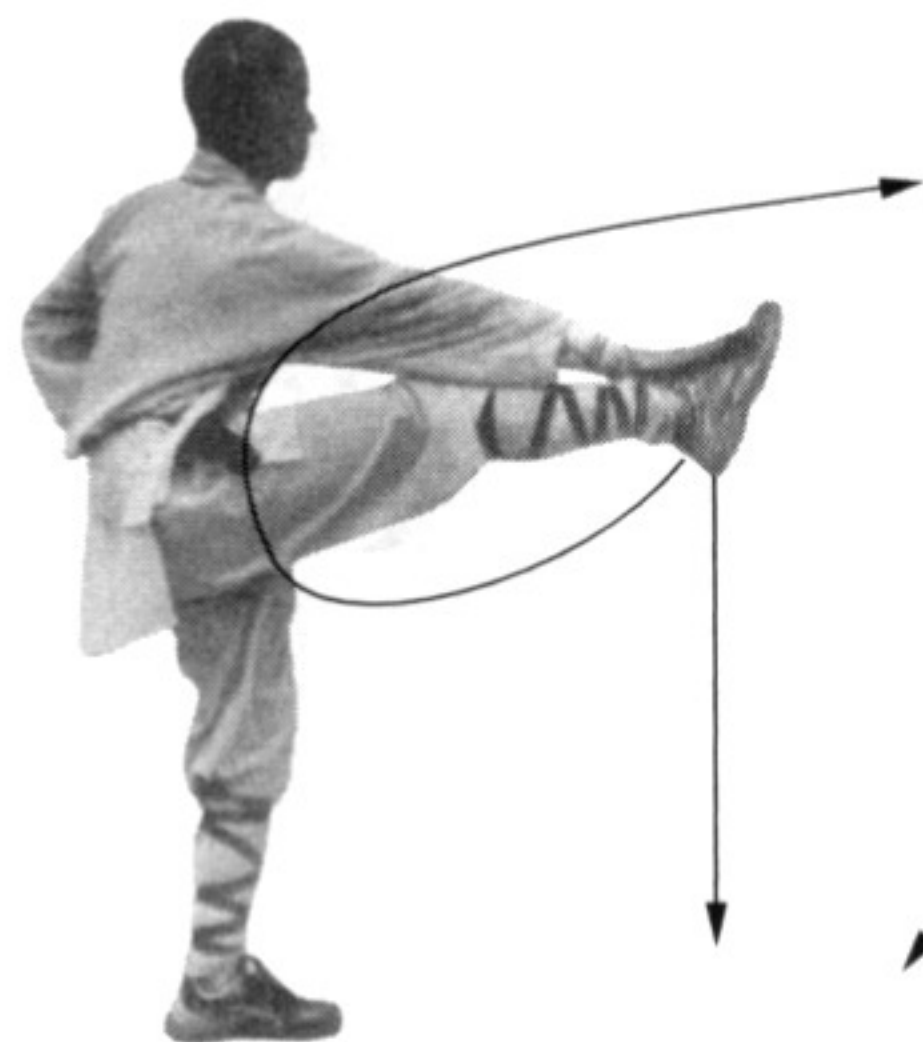


图 44

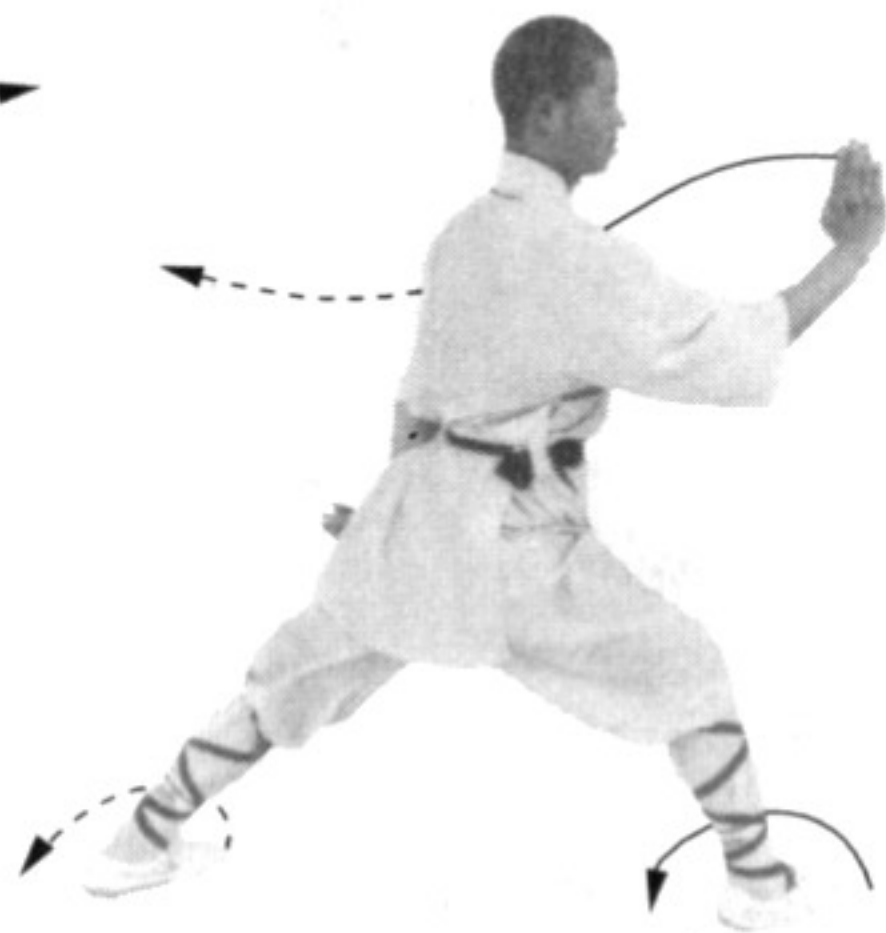


图 45

35. 右踩脚

左脚不动，右腿向前上方弹踢，脚面绷平。同时右掌从腰间伸出拍击右脚面（响亮），左掌收回腰间。目视右手（图 44）。

36. 三推掌

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步。同时右掌屈肘向前推出，掌心向左；左掌向后甩成勾手。目视右手（图 45）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时左勾手变掌向前屈肘推出，掌



图 46

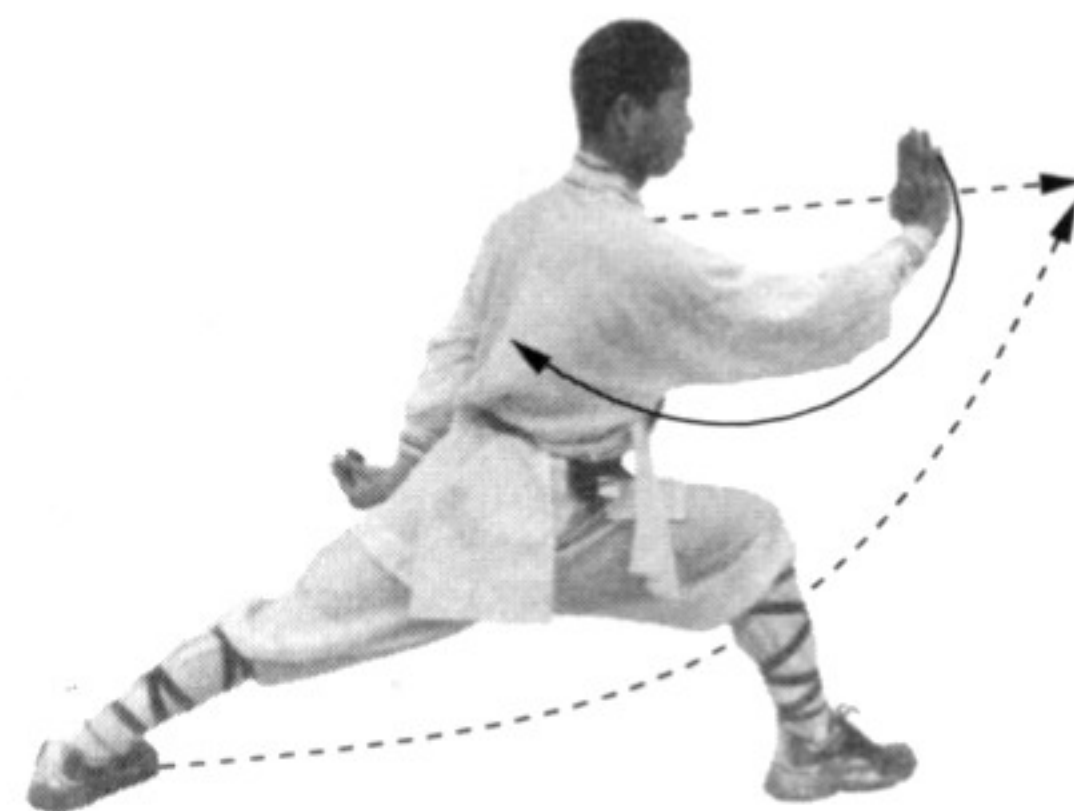


图 47

心向右；右掌向后甩成勾手，目视左手（图 46）。

接上动作，以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成右弓步。同时右手勾变掌，向前屈肘推出，掌心向左；左掌向后甩成勾手。目视右手（图 47）。

37. 左踩脚

抬左脚向前、向上弹踢，脚面绷平。速出左手向前、向上拍击左脚面（响亮）；右掌变拳，抱于腰间。目视左手（图 48）。



图 48

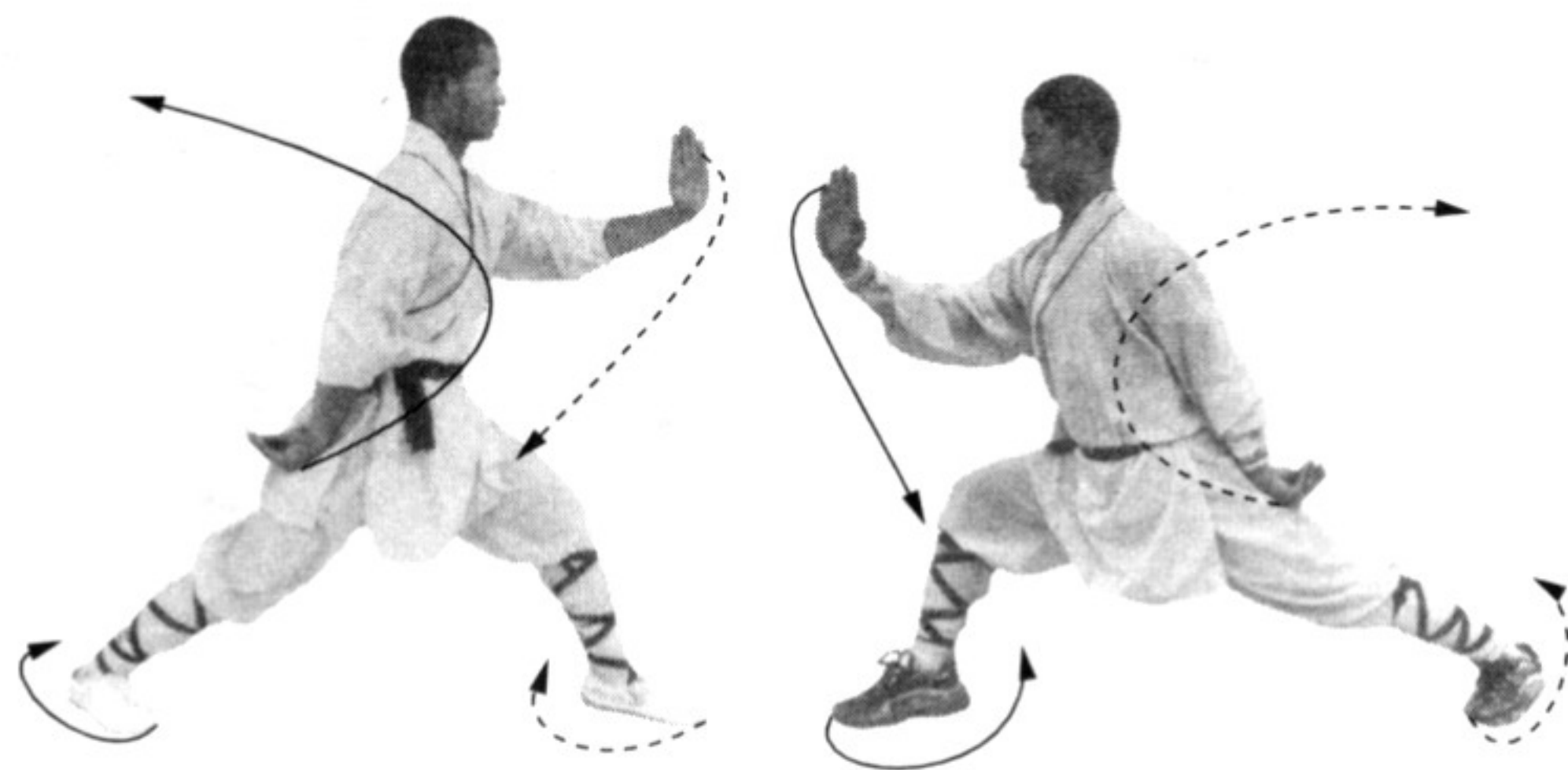


图 49

图 50

38. 三推掌

左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步。左掌向前屈肘推出，掌心向右；右手向后甩成勾手。目视左掌（图 49）。

接上动作，以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成右弓步。右手变掌，向前屈肘推出，掌心向左；左手向后甩成勾手。目视右掌（图 50）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。左手变掌，向前屈肘推出，掌心向右；右手向后甩成勾手。目视左掌（图 51）。

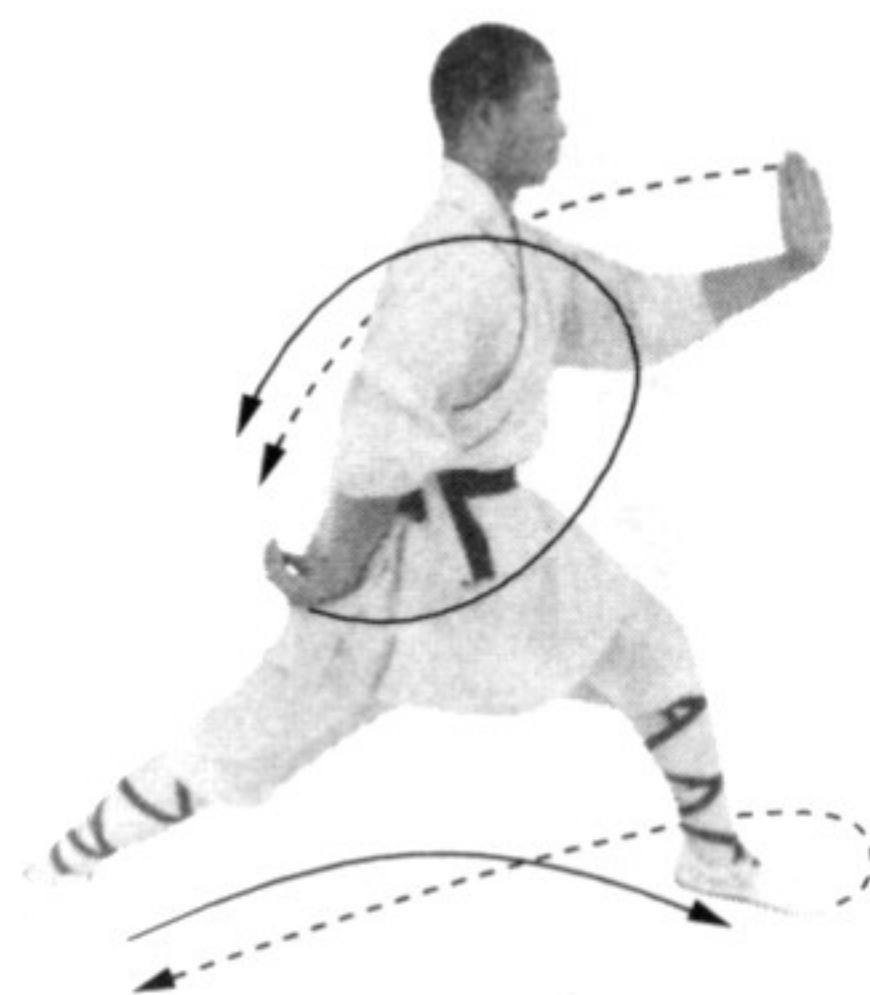


图 51

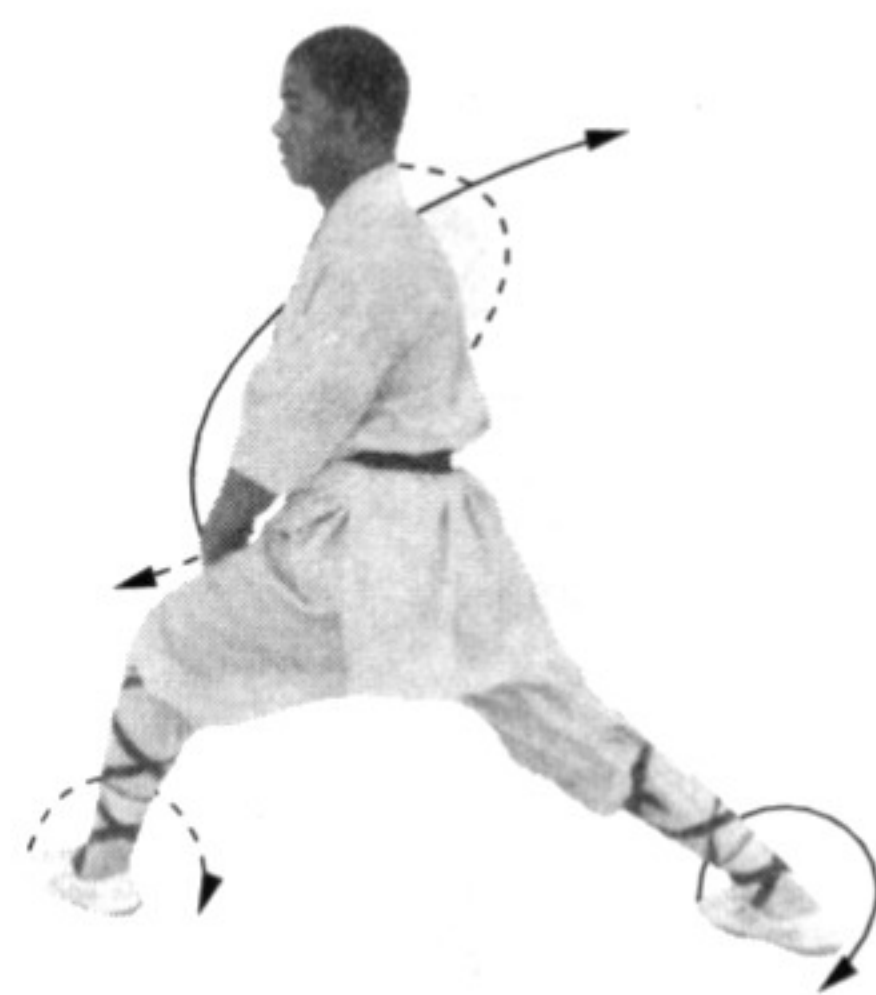


图 52

39. 提手炮

抬右脚向前跳一步，右脚落地后，速抬左脚，随体左转 180 度，左脚落右脚前，使两腿成左弓步。同时右勾手变拳，与左掌在下腹前相击（响亮）。目视前方（图 52）。

40. 反臂拳

以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成右弓步。同时右臂屈肘向前冲击，左掌向后甩成勾手。目视右肘（图 53）。

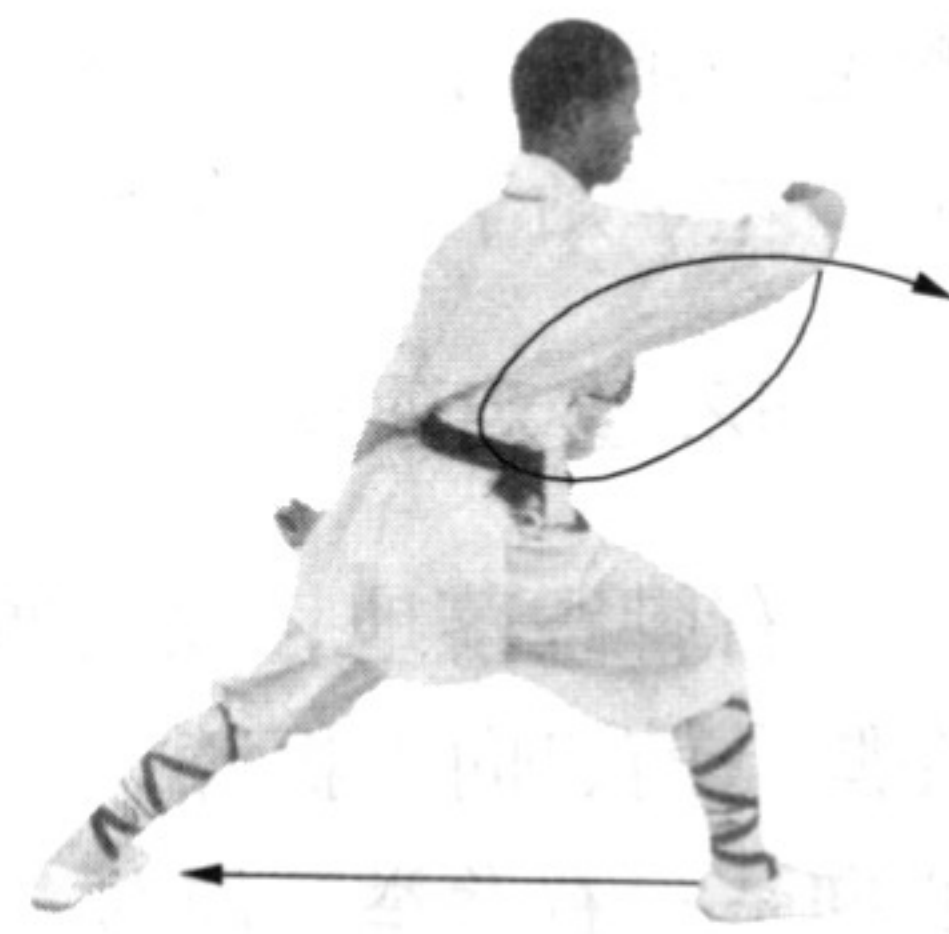


图 53

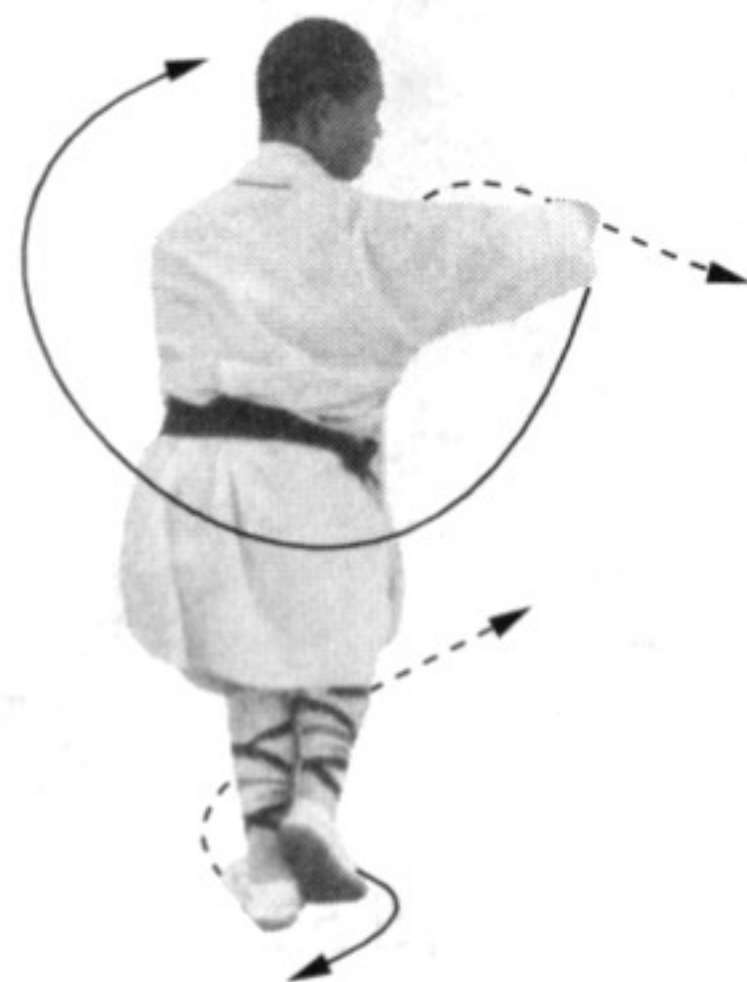


图 54



图 55

41. 丁步绷肘

收右脚落左脚内侧，体向左转 90 度，右脚跟提起，成右丁字步，两腿半蹲。同时右臂内屈绷肘，左掌贴于右肘内侧。目视右侧（图 54）。

42. 金鸡独立

右脚跟落地，以右脚为轴，体右转 90 度，抬左脚向前、向上提膝。同时左掌向前下方劈打，掌心向下；右拳举臂屈肘，高与耳平。目视左手（图 55）。

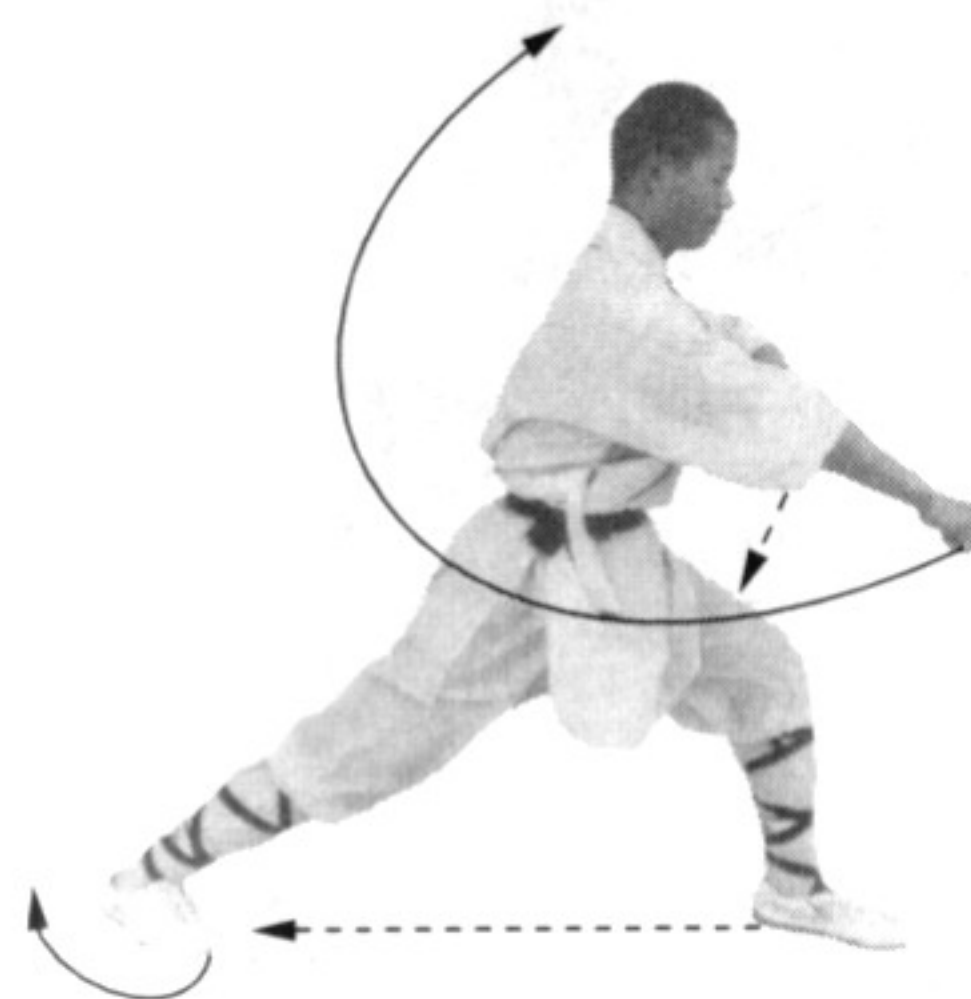


图 56

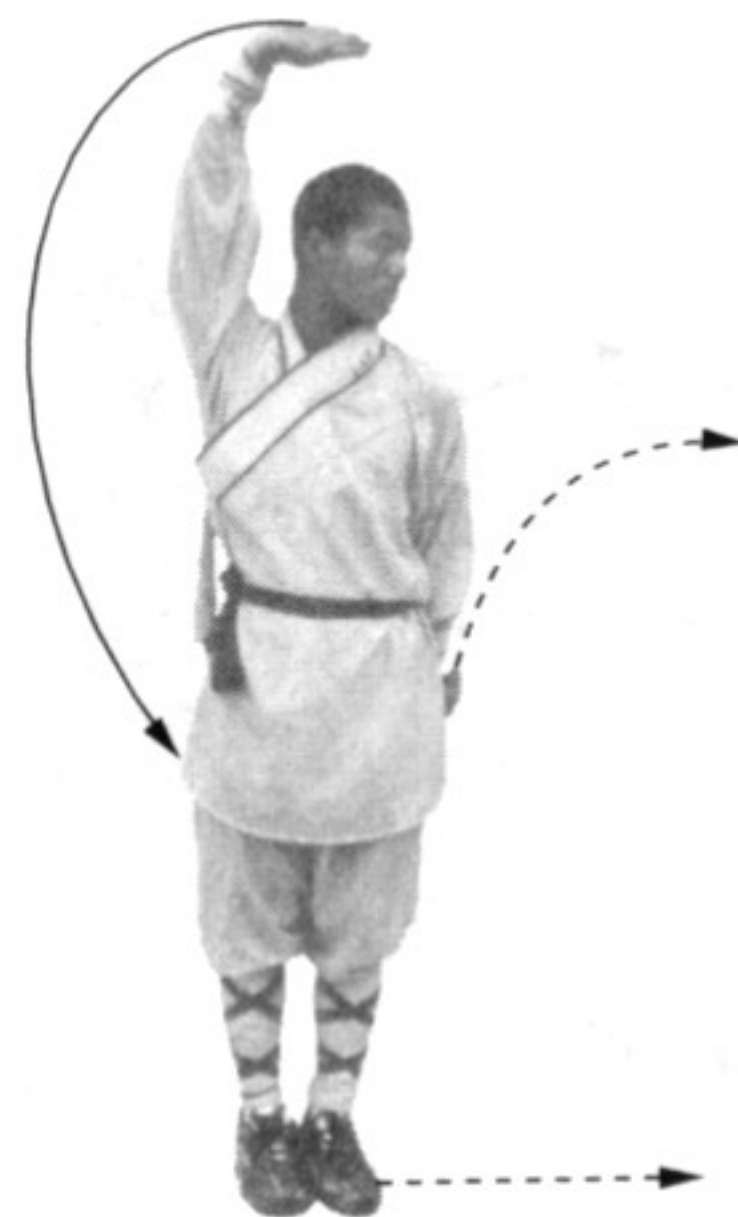


图 57

43. 冲拳

左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步。同时右拳由上向前下方冲击，拳心向下；左掌向内屈肘，附于右肘。目视右拳（图 56）。

44. 白云盖顶

以两脚为轴，体向右转 90 度，收左脚与右脚成并步。同时右拳变掌，向外、向上架于头上右侧，掌心向上；左手向后甩成勾手。目视左侧（图 57）。

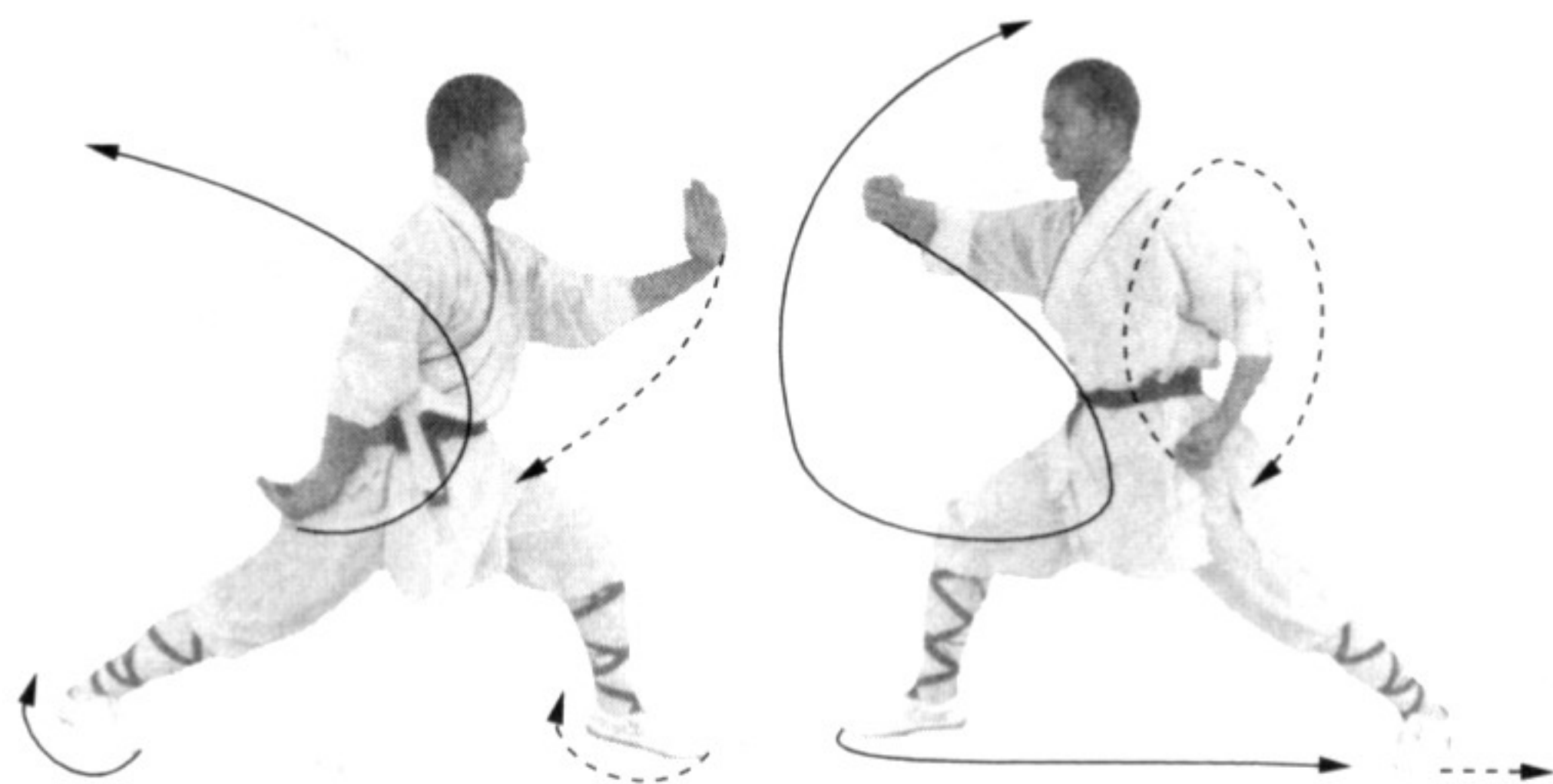


图 58

45. 上步推掌

抬左脚向左跨一步，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时左掌由后向前屈肘推出，掌心向右；右手向后甩成勾手。目视左掌（图 58）。

46. 反臂拳

以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成右弓步。同时两手变拳，右拳屈肘向外崩臂，拳心向里；左拳抱于腰间，拳心向上。目视右拳（图 59）。

47. 坐山势

抬右脚向左震脚，落于左脚内侧，速抬左脚向左跨一步，两腿屈膝成马步。同时右拳向左劈，然后向外、向上划弧，架于头上前方，拳心向前；左拳向右劈，然后向外、向上划弧，屈肘栽于左膝盖上部，拳心向后。目视左侧（图 60）。

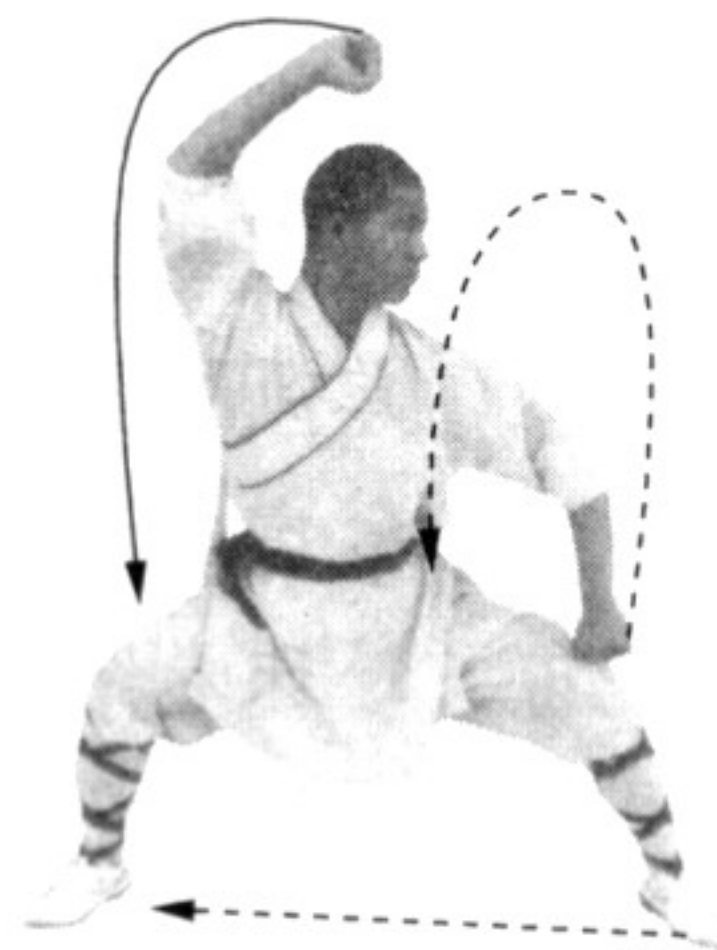


图 60

收势

收左脚与右脚成并步，两臂下垂，两拳变掌，附于两大腿外侧，身胸挺直。目视前方。

四、少林通臂拳

歌诀：

金沙飞掌打对面，攻防兼备虎靠山。
 盯心镖拳掏心窝，二郎担山开群峦。
 双关铁门闪身炮，腋下藏花下插拳。
 金童献图千斤砸，单风贯耳追风连。
 顺手牵羊撩阴脚，猛虎跳涧猴翻天。
 天王托塔搅宇宙，珍珠卷帘雷飞天。
 双风贯耳勒马拳，通臂招招显威严。
 二十八招通臂式，五花坐山搬师还。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 金沙飞掌 | 2. 盯心镖拳 |
| 3. 打虎靠山 | 4. 盯心镖拳 | 5. 二郎担山 |
| 6. 双关铁门 | 7. 踩脚 | 8. 换景移山 |
| 9. 金童献图 | 10. 千斤砸拳 | 11. 左右开弓 |
| 12. 鹞子翻山 | 13. 盯心镖拳 | 14. 勒马按拳 |

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 15. 单风贯耳 | 16. 追风相连 | 17. 顺手牵羊 |
| 18. 左右踩脚 | 19. 猛虎跳涧 | 20. 盯心镖拳 |
| 21. 天王托塔 | 22. 换景移山 | 23. 珍珠倒卷帘 |
| 24. 双风贯耳 | 25. 勒马按拳 | 26. 五花起脚 |
| 27. 坐山势 | 收势 | |

预备势

两足并立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌附于大腿外侧，掌心向里。目视前方（图1）。

接上动作。两掌由内向外旋腕划弧，然后抱拳，放于腰间。目视左侧（图2）。



图1



图2



图 3

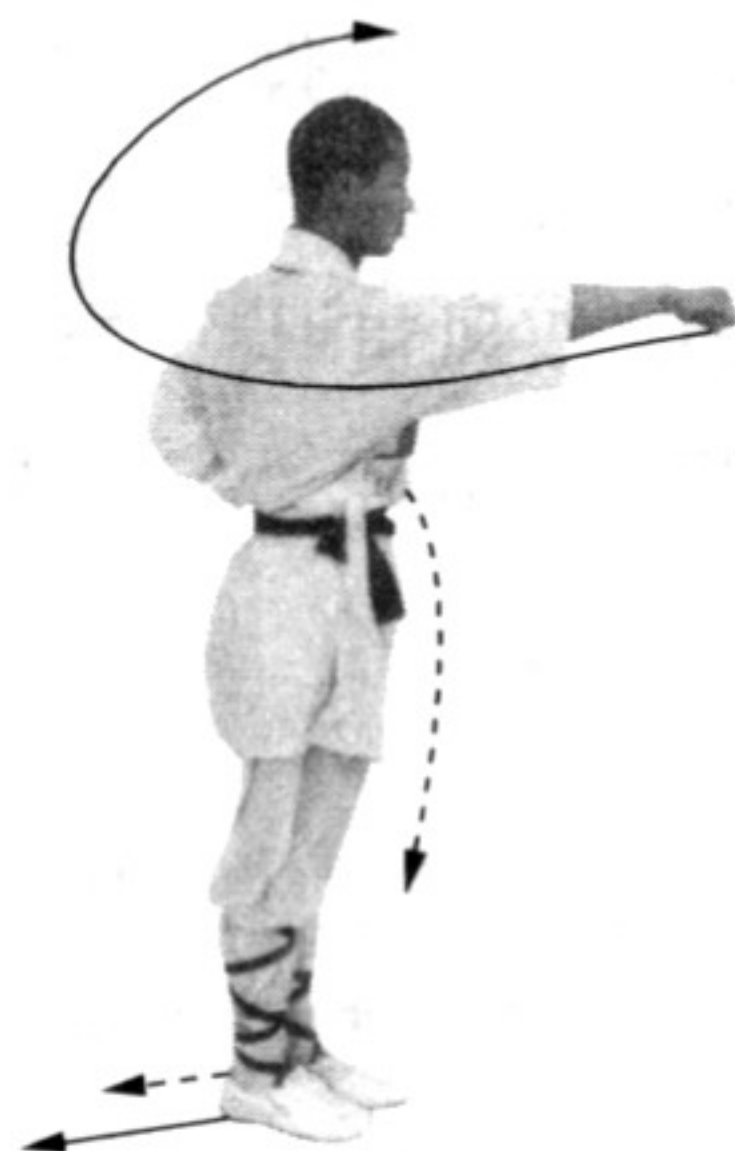


图 4

1. 金沙飞掌

抬左脚向左跨一步，左拳变掌，由内向左撩打，掌心向前；右拳仍抱腰间。目视左手（图 3）。

2. 盯心镖拳

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，震脚（响亮），与左脚成并步。同时右拳向前冲击，拳心向下；左掌向外抖肘抱拳，放于腰间。目视右拳（图 4）。

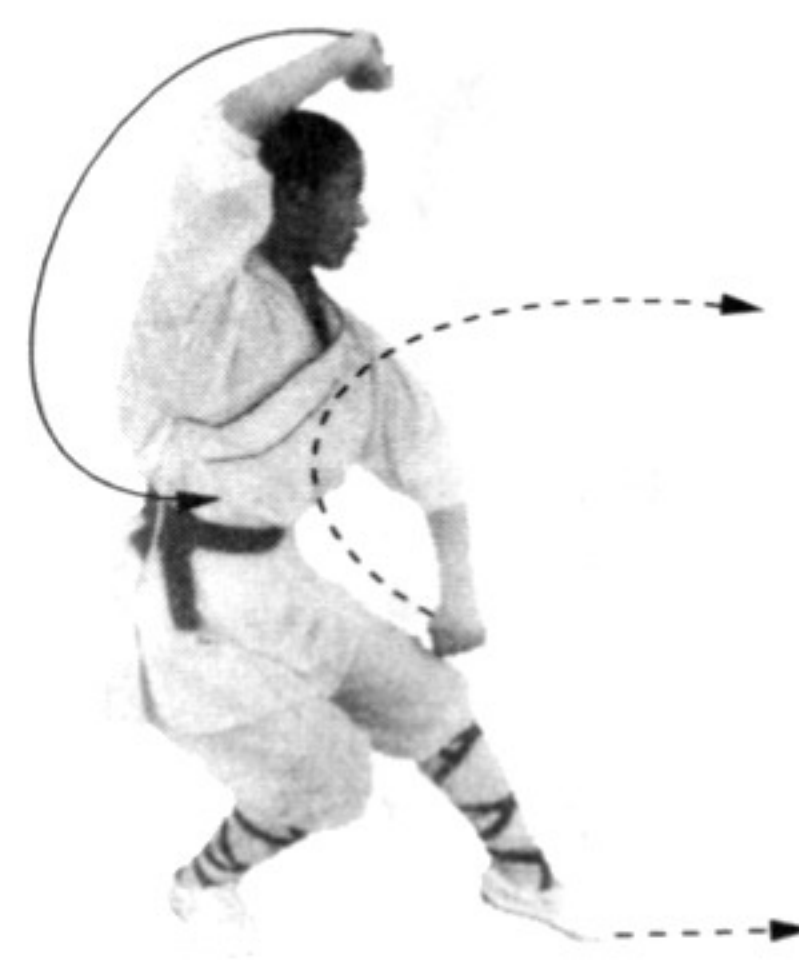


图 5

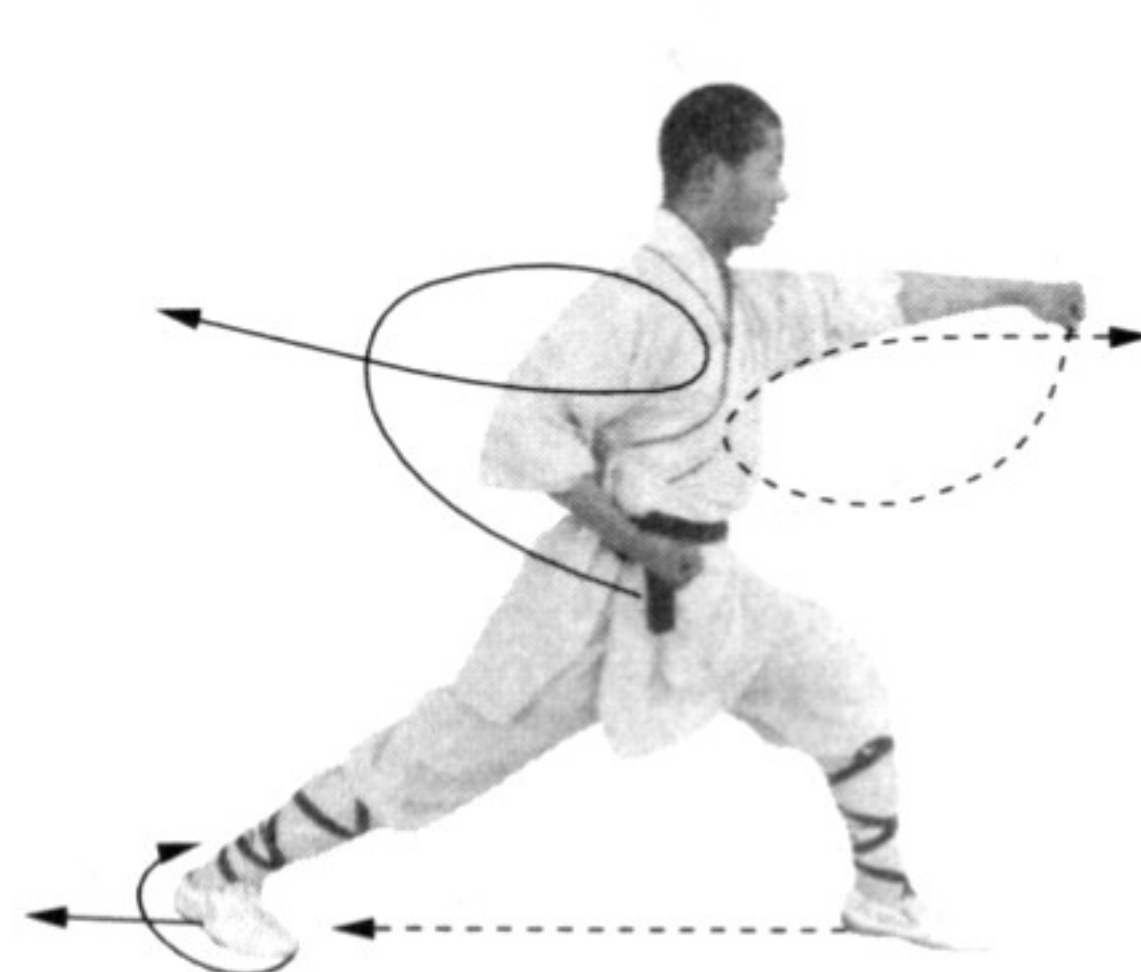


图 6

3. 打虎靠山

右脚向后退一步，收左脚落右脚前，脚尖点地，两腿半蹲成左虚步。同时左拳向前撩打，然后下栽左膝上部；右拳随身向后，架于头上前方，拳心向前。目视前方（图 5）。

4. 盯心镖拳

抬左脚向前上半步，屈膝，使两腿成左弓步。同时左拳向前冲击，拳心向下；右拳抱于腰间，拳心向上。目视左拳（图 6）。

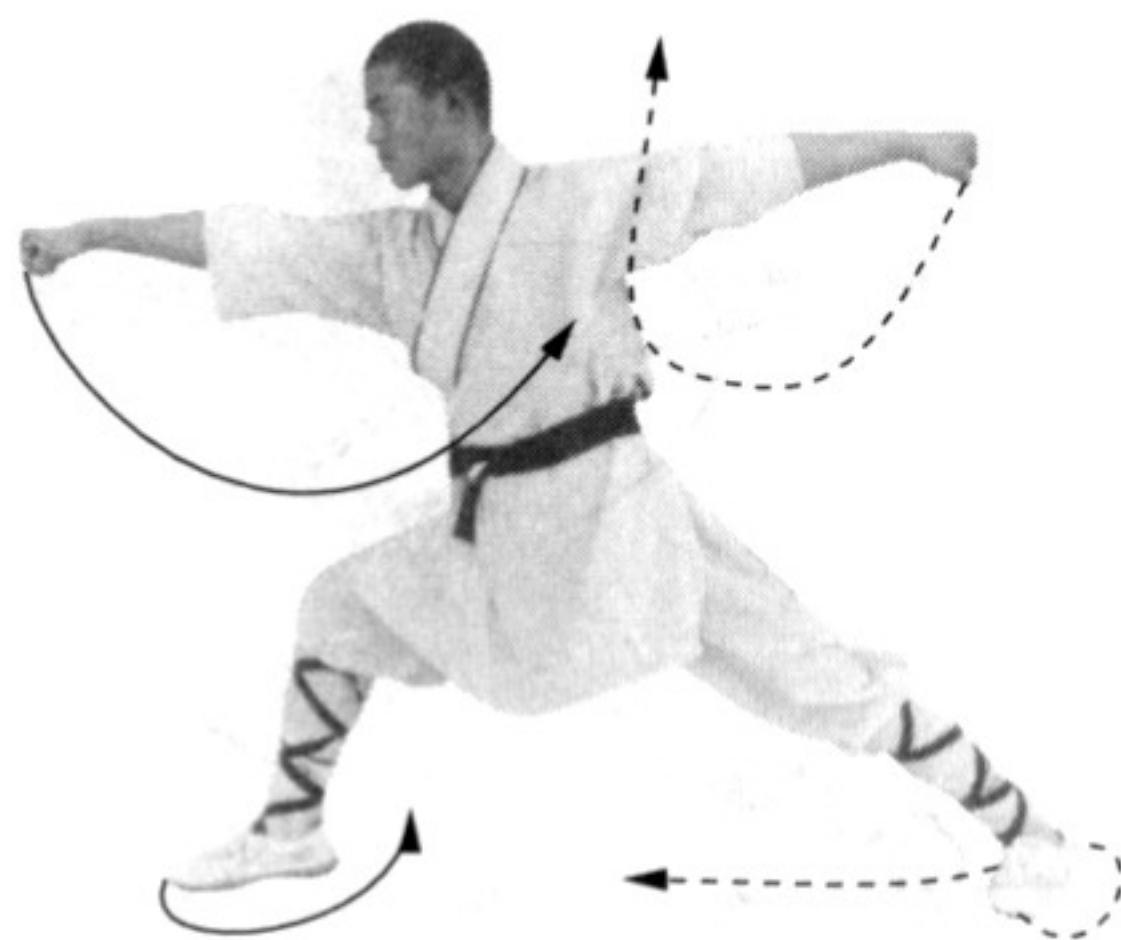


图 7



图 8

5. 二郎担山

以两脚为轴，体向右转 180 度，抬两脚向前跳一步，使右脚落于左脚前，成右弓步。同时两拳回胸前环弧，然后前后冲击，两拳心向下。目视右拳（图 7）。

6. 双关铁门

以两脚为轴，体向左转 180 度，收左脚向后退半步，两腿微蹲成左虚步。同时两拳由外向内屈肘抱拳，拳心向里。目视前方（图 8）。

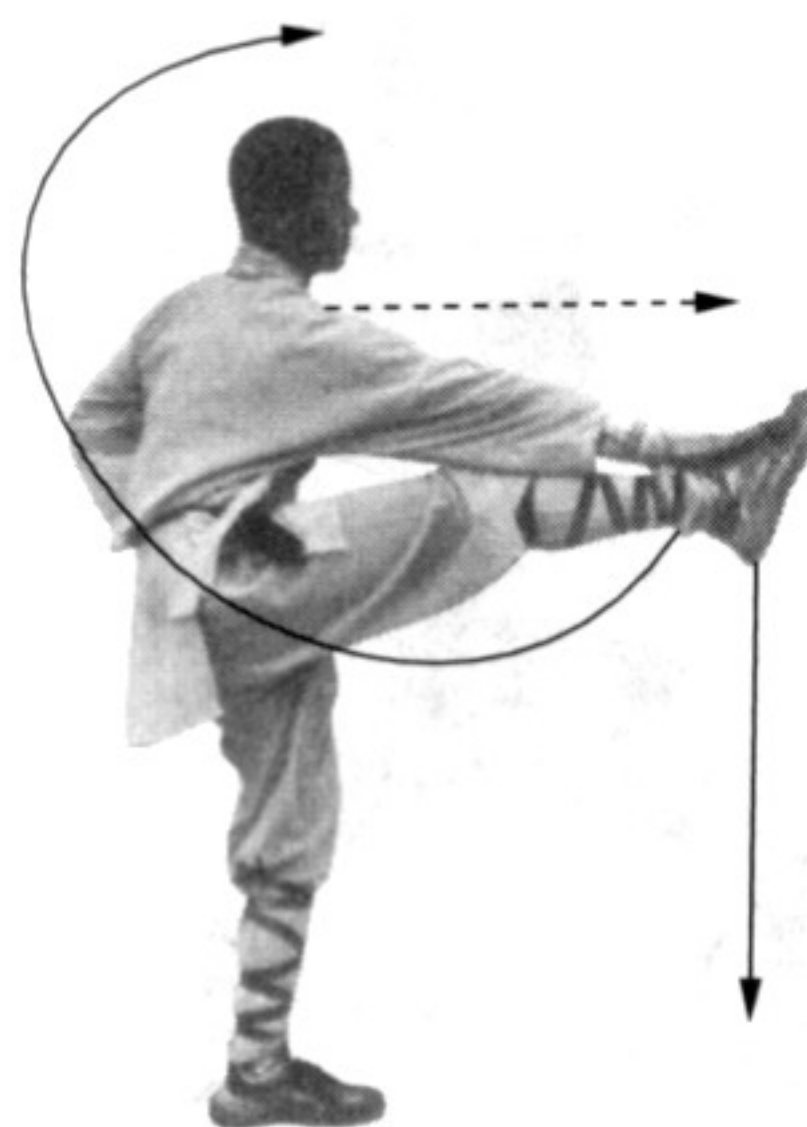


图 9

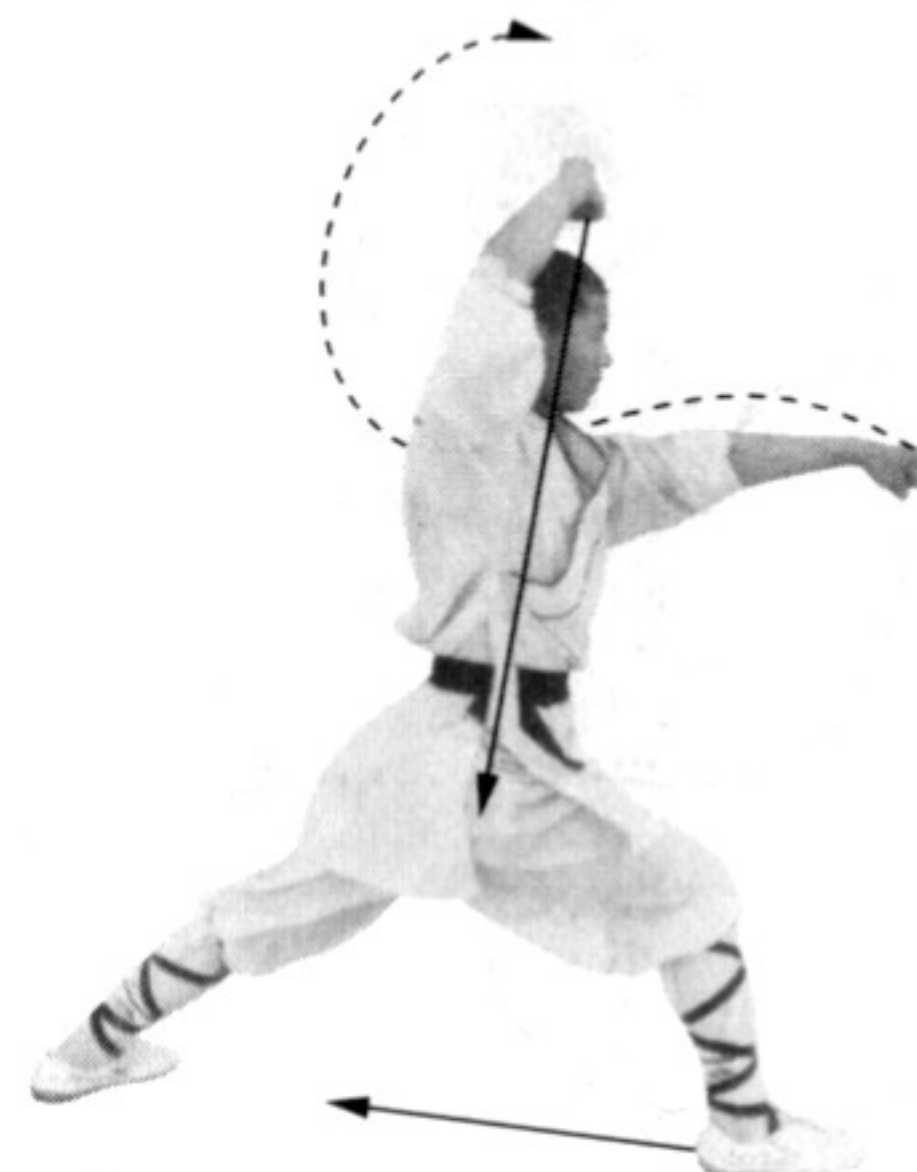


图 10

7. 踩脚

抬右脚向前、向上弹踢，脚面绷平。同时右拳变掌，向前、向上拍击右脚面（响亮）；左拳抱于腰间。目视右手（图 9）。

8. 换景移山

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步。同时左拳向前冲击，拳心向下；右拳架于头上前方，拳心向前。目视左拳（图 10）。

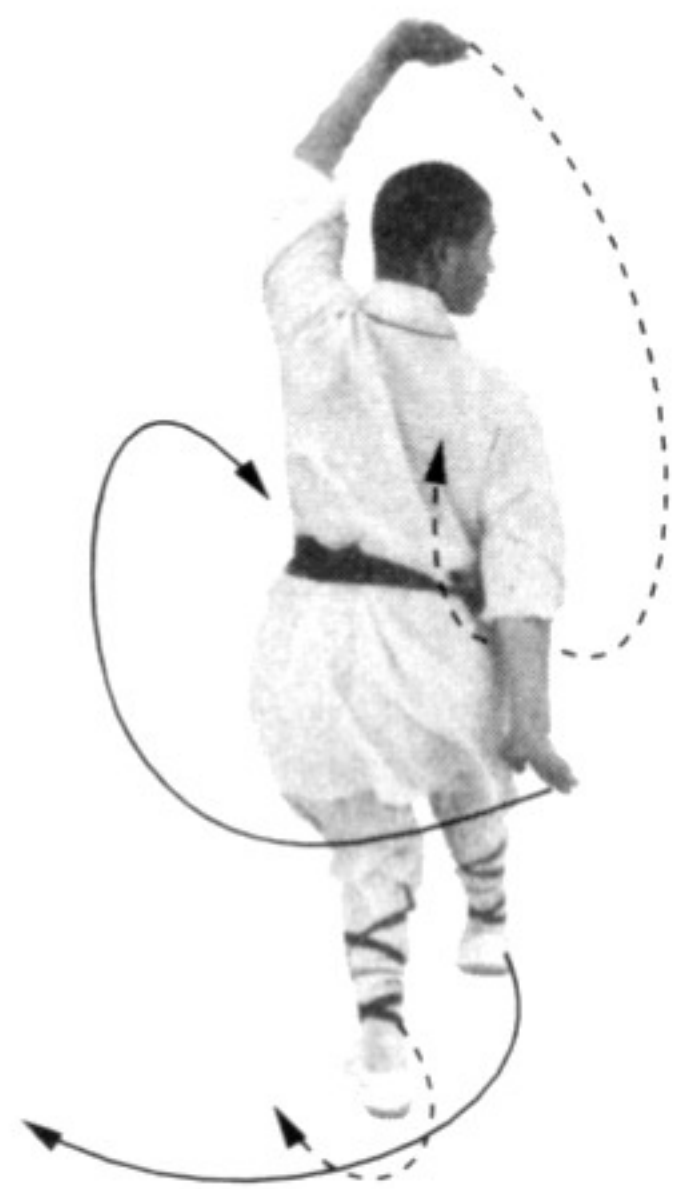


图 11

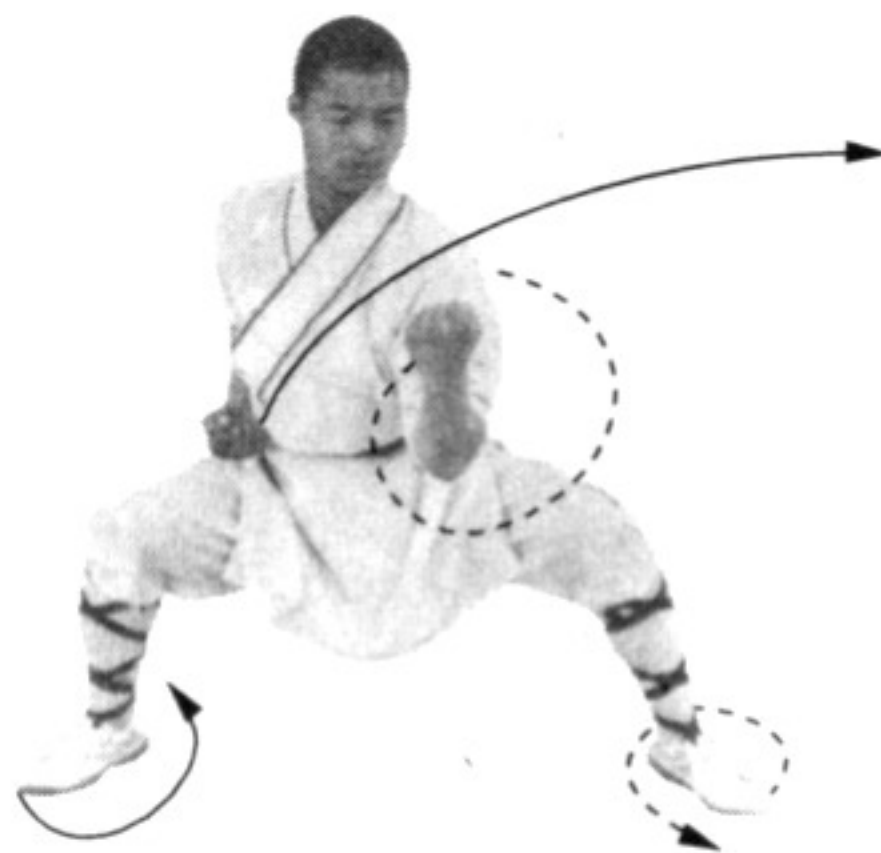


图 12

9. 金童献图

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向左脚前上一步，脚跟提起，两腿半蹲成右虚步。同时两拳变掌，左掌上架头上前方，掌心向上；右掌向右侧下方劈按，掌心向下。目视右侧（图 11）。

10. 千斤砸拳

抬两脚向右转身（180 度）跳步，两脚落地后屈膝半蹲成马步。左拳向前屈肘下劈，拳心向内；右拳抱于腰间，拳心向上。目视左拳（图 12）。

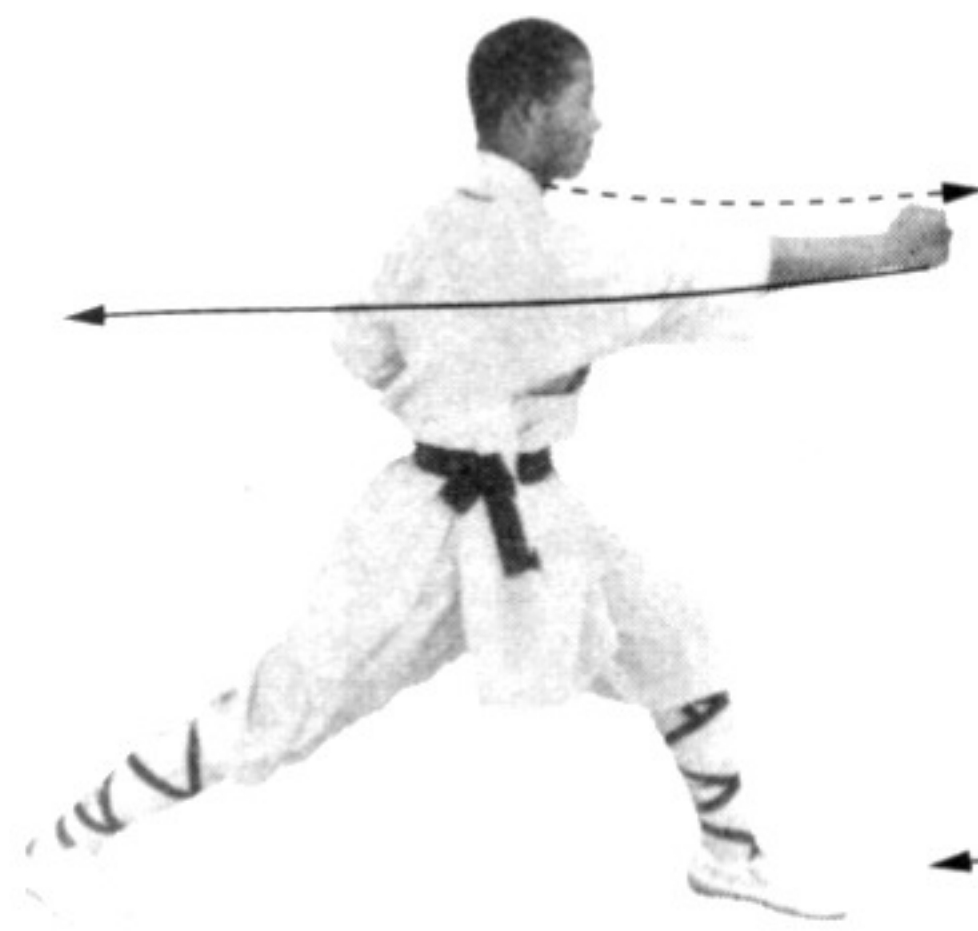


图 13

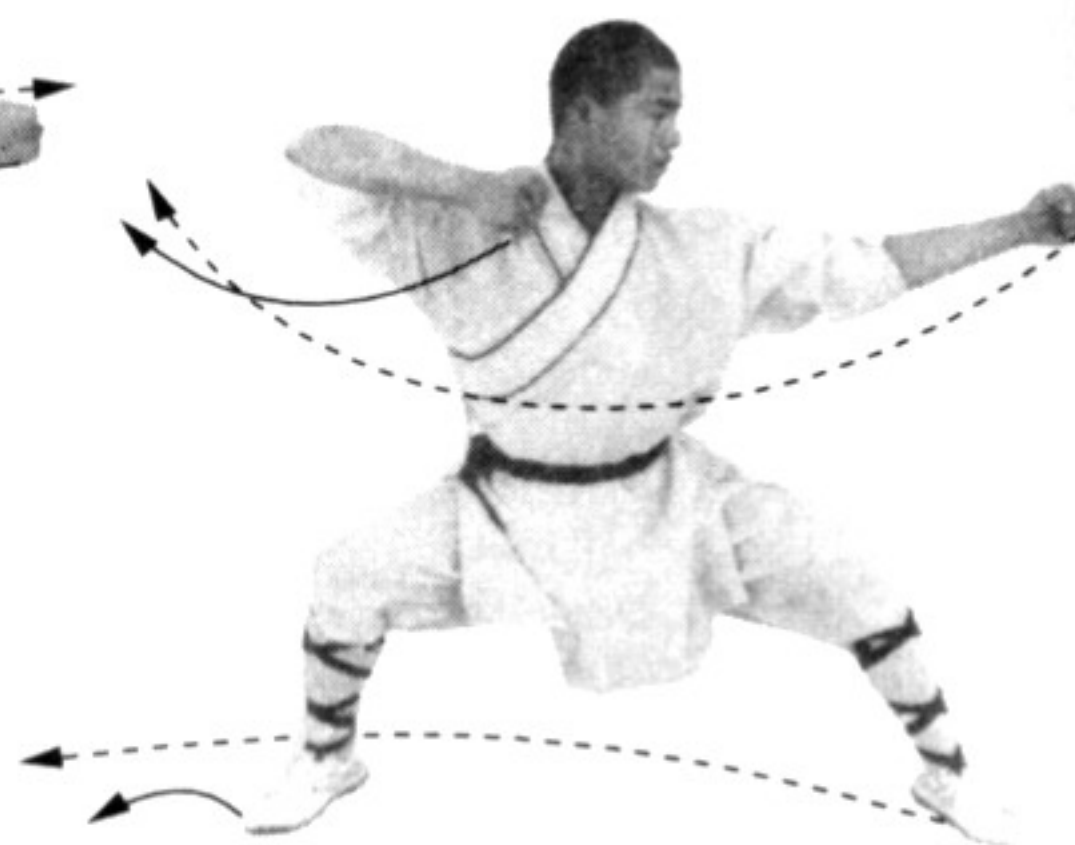


图 14

11. 左右开弓

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时左拳变掌，由后前拉，然后变拳抱于腰间，拳心向上；右拳向前冲击，拳心向左。目视右拳（图 13）。

接上动作，体向右转 90 度，使两腿成马步。同时右拳变掌，由前后拉，然后变拳，屈肘抖拳，高与颌平；左拳由后向前冲击，拳心向前。目视左拳（图 14）。

12. 鹞子翻山

抬两脚向右转身（90 度）跳步，左脚落右脚

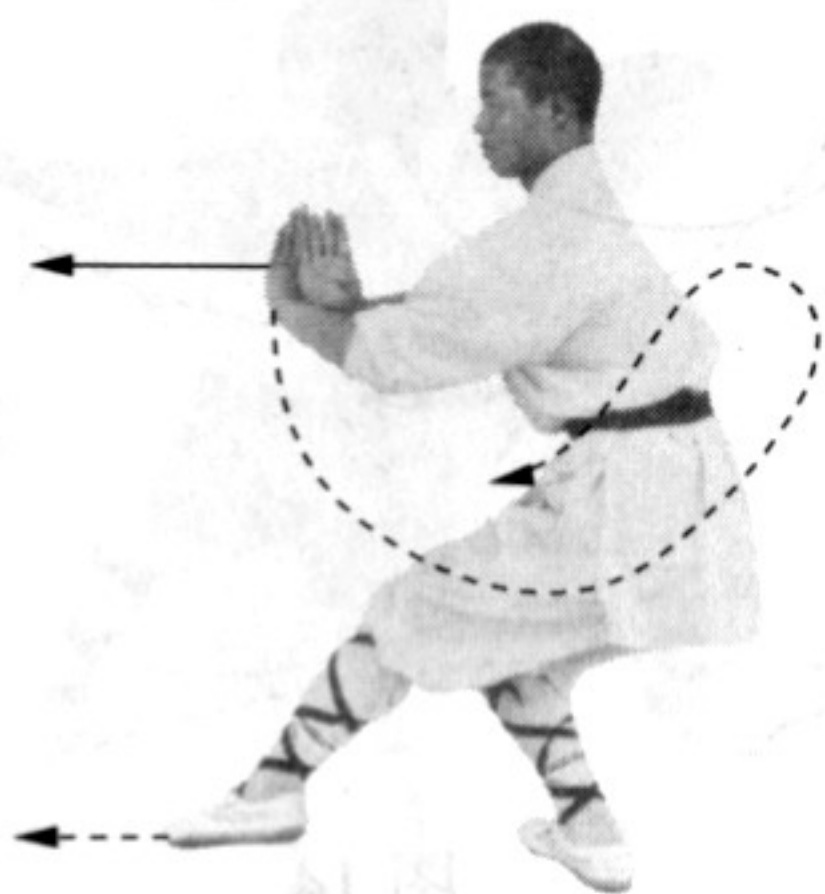


图 15



图 16

前，两腿微蹲成左虚步，同时两拳变掌，随身向前屈肘插掌，两掌交叉，左掌在外。目视两手（图 15）。

13. 盯心镖拳

左脚向前上半步，使两腿成左弓步。同时两掌变拳，右拳向前冲击，拳心向下；左拳抱于腰间，拳心向上。目视右拳（图 16）。

14. 勒马按拳

收左脚向后退半步，两腿半蹲成左虚步。同时

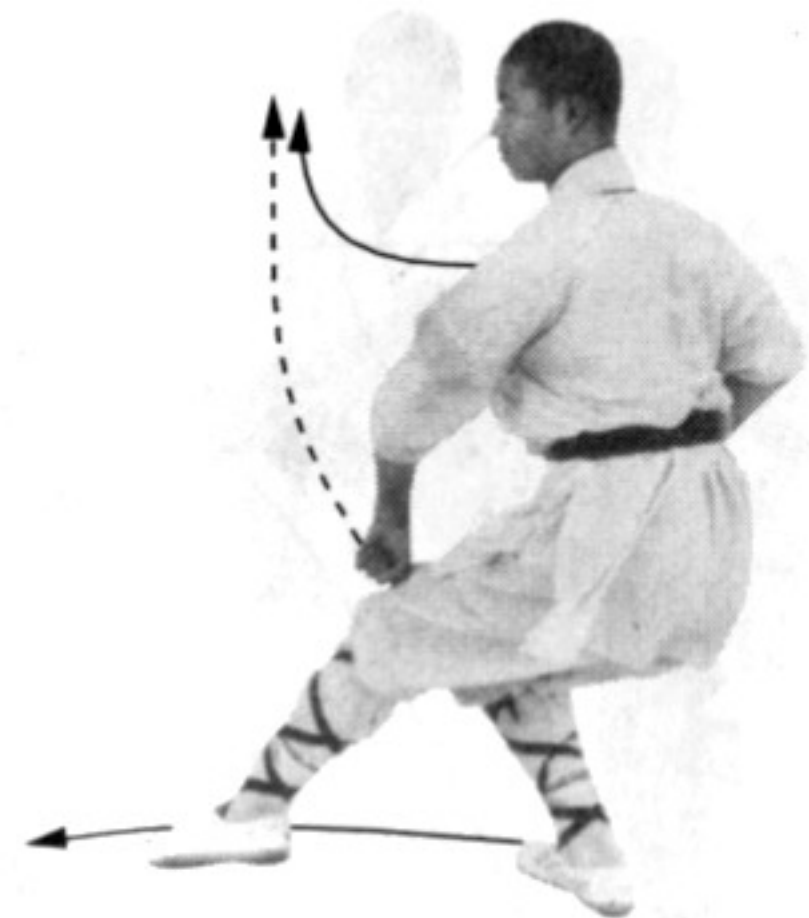


图 17

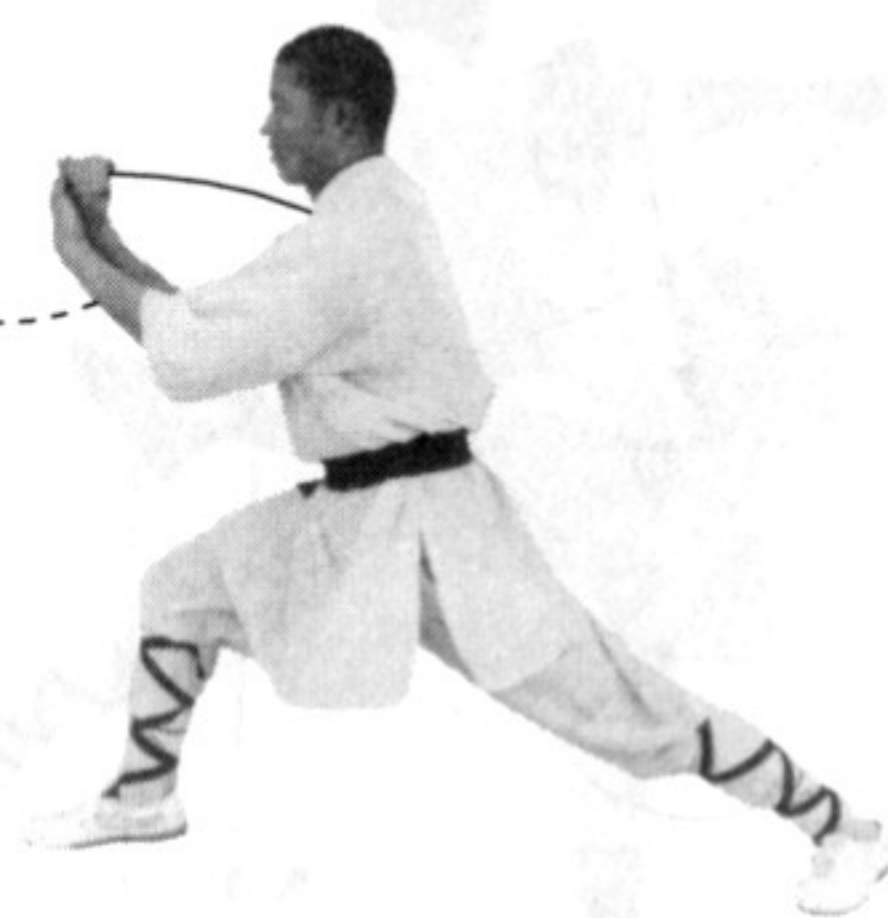


图 18

左拳由外向内、向前划弧，然后下栽左膝上，拳心向后，右拳抱于腰间，拳心向上。目视前方（图 17）。

15. 单风贯耳

抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时左拳变掌，与右拳向前相击（响亮）。目视两手（图 18）。

16. 追风相连

体向左转 90 度，使两腿成马步，两臂由前向

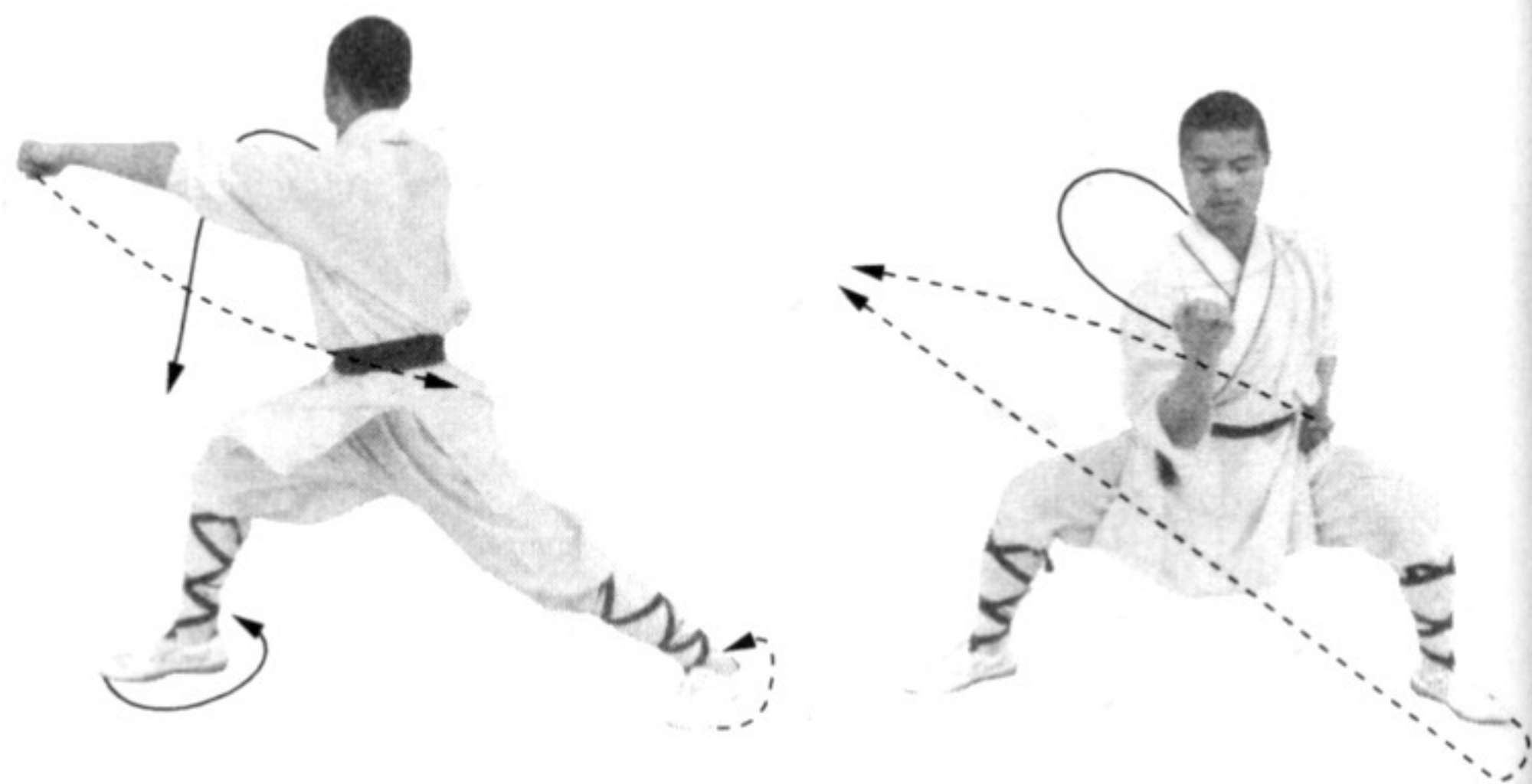


图 19

图 20

后屈肘抱拳，然后体再向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时，左拳向前冲击，拳心向下；右拳向右撩打。目视右拳（图 19）。

17. 顺手牵羊

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿屈膝成马步。同时右手由外向内、向前磕肘抖拳，拳心向内；左拳抱于腰间，拳心向上。目视右拳（图 20）。

18. 左右踩脚

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前、

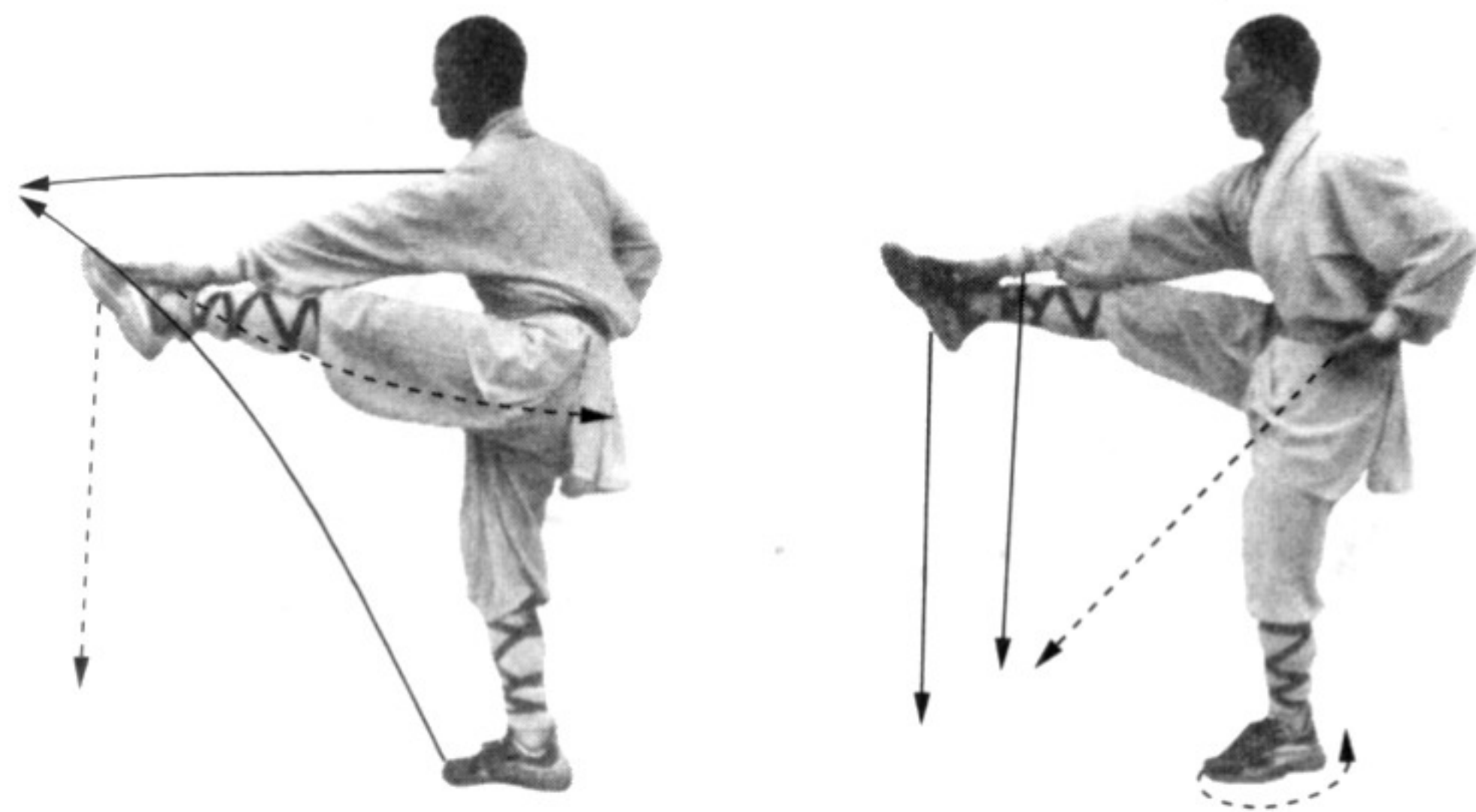


图 21

图 22

向上弹踢。同时左手向前、向上拍击左脚面（响亮），右拳抱于腰间。目视左手（图 21）。

接上动作，左脚下落右脚前一步，抬右脚向前、向上弹踢。右拳变掌，向前、向上拍击右脚面（响亮）；左掌变拳收回腰间。目视右手（图 22）。

19. 猛虎跳涧

右脚下落左脚前一步，体向左转 90 度，抬两脚向左跳一步，左脚落右脚左侧一步，右腿全蹲，左腿仆地伸直，使两腿成左仆步。同时左拳变掌，

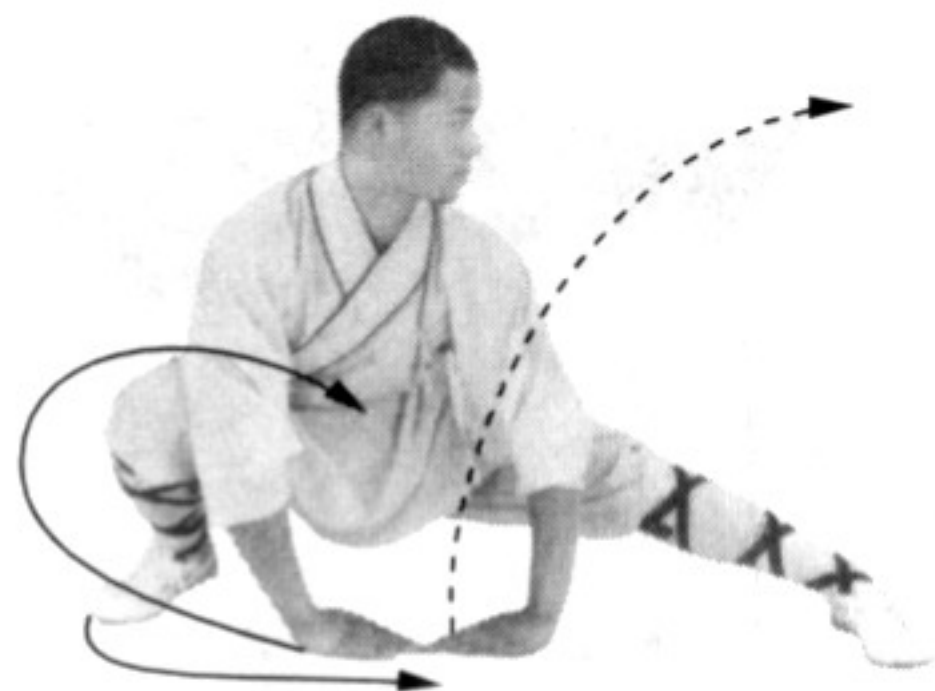


图 23

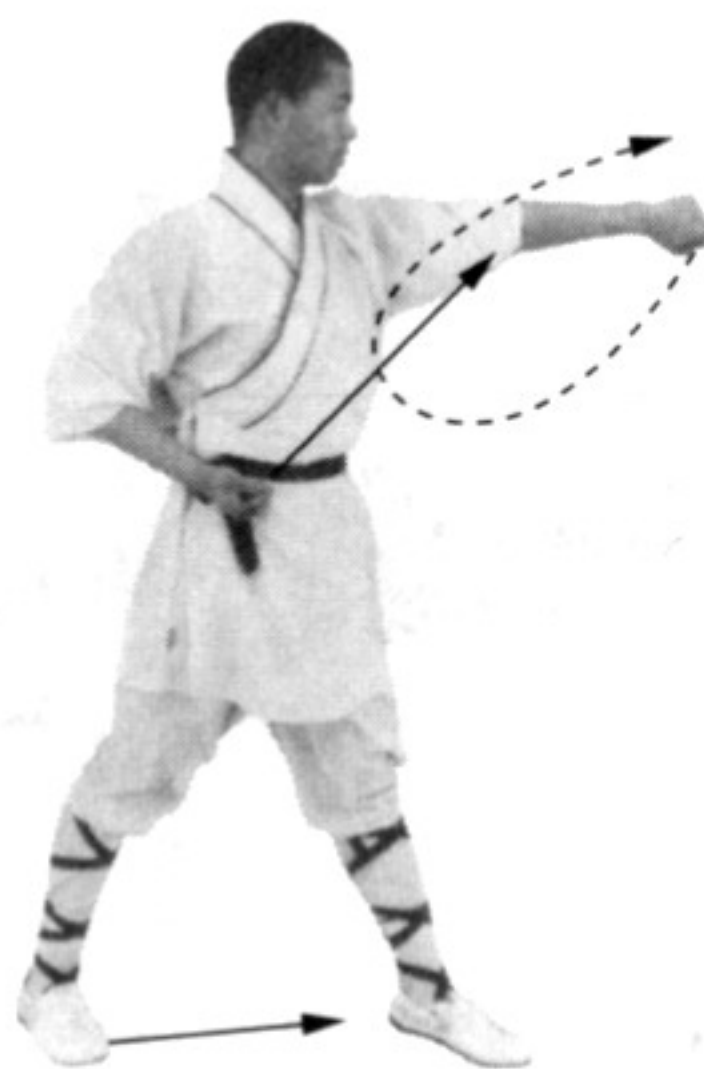


图 24

与右掌同时向两腿前方拍击地面。目视左侧（图 23）。

20. 盯心镖拳

起身，体左转 90 度，右脚向前上半步。同时两掌变拳，左拳向前冲击，拳心向下；右拳抱于腰间，拳心向上。目视左拳（图 24）。

21. 天王托塔

右脚移于左脚后外侧，使两腿成插步。同时两拳变掌，向前屈肘抢出，右掌位于左肘内侧，两掌心都向上。目视左手（图 25）。



图 25

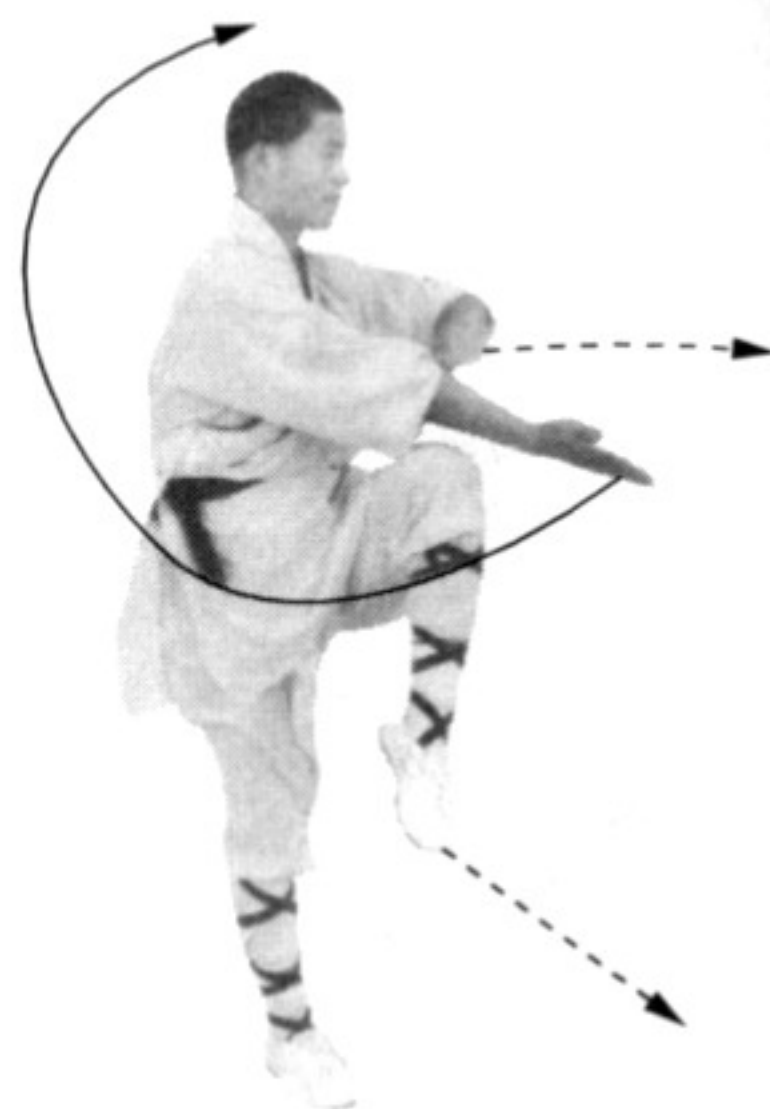


图 26

22. 换景移山

抬左腿向前提膝。同时右手向前下方抢出，高与腹平，掌心向上；左手向内屈肘附于右肘上，掌心向下。目视右手（图 26）。

接上动作，左脚下落于右脚前一步，使两腿成左弓步。同时两掌变拳，左拳向前冲击，拳心向下；右拳架于头上前方，拳心向上。目视左拳（图 27）。

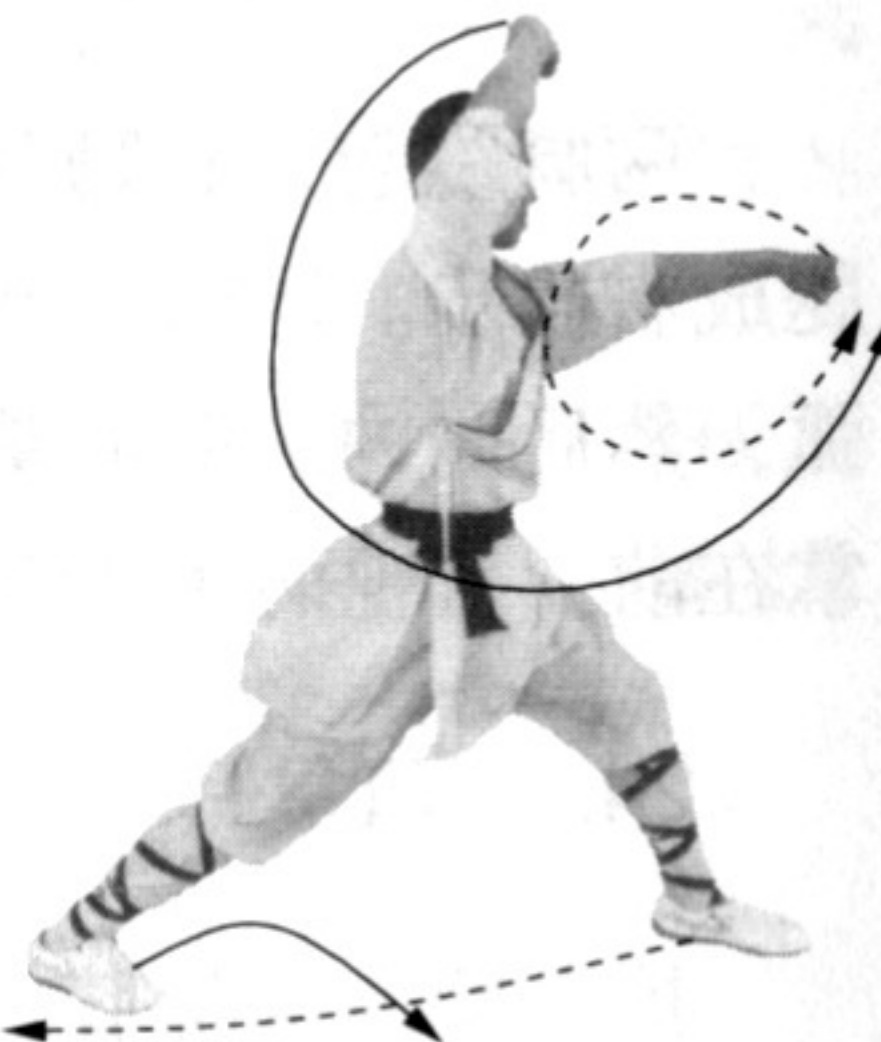


图 27



图 28

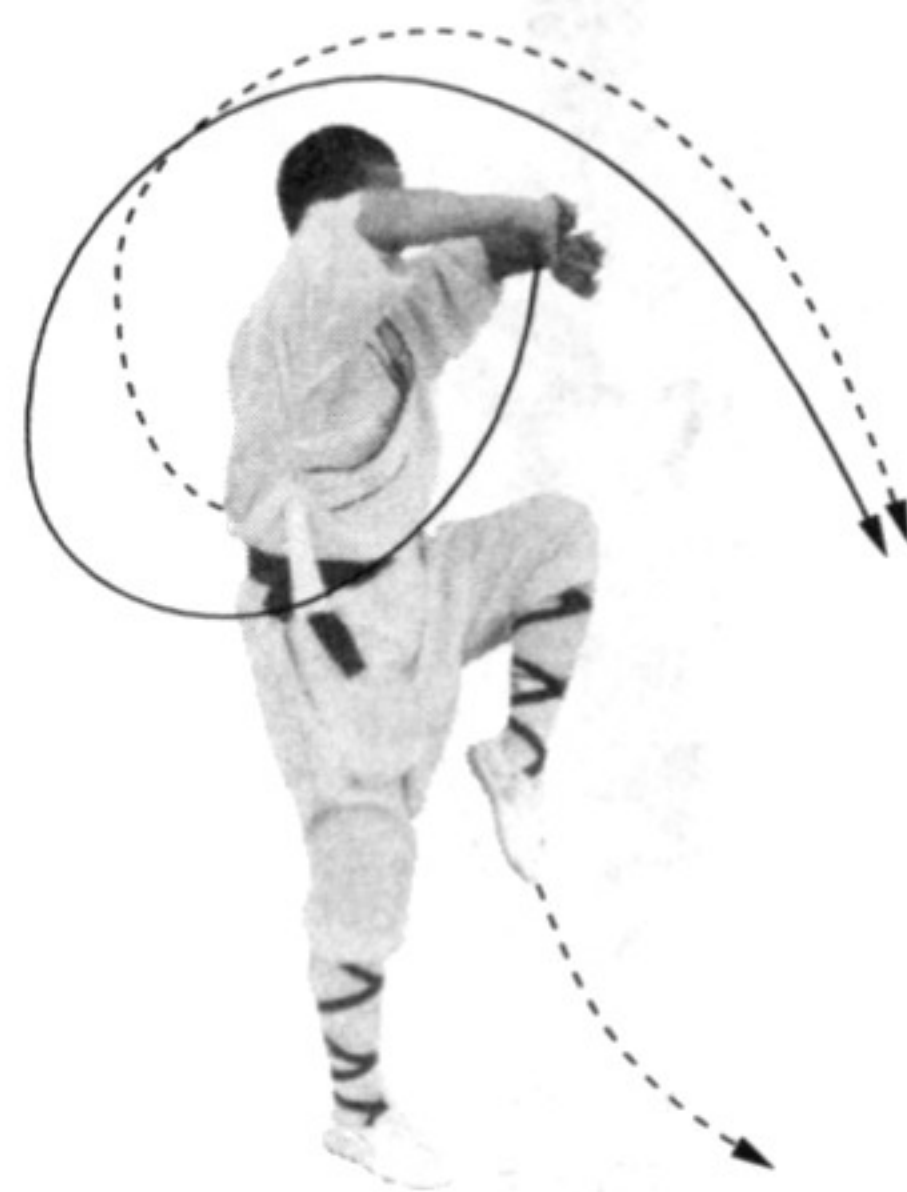


图 29

23. 珍珠倒卷帘

两脚跳起，右脚落于左脚前，屈膝半蹲，使两腿成右虚步。同时两拳变掌，由上向两侧、向下划弧，然后向内屈肘插掌于胸前，两掌心都向外，右掌在前。目视两手（图 28）。

24. 双风贯耳

抬左腿向前提膝。同时两掌变拳，由下向上、由外向内相击，高与额平。目视两拳（图 29）。

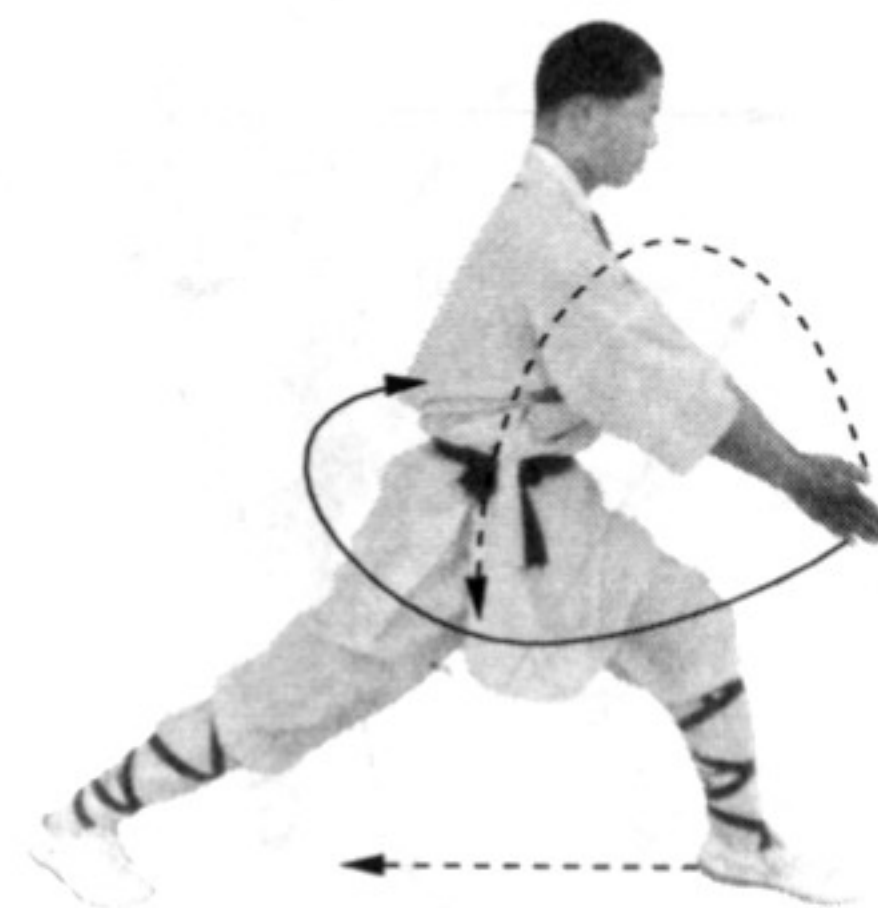


图 30

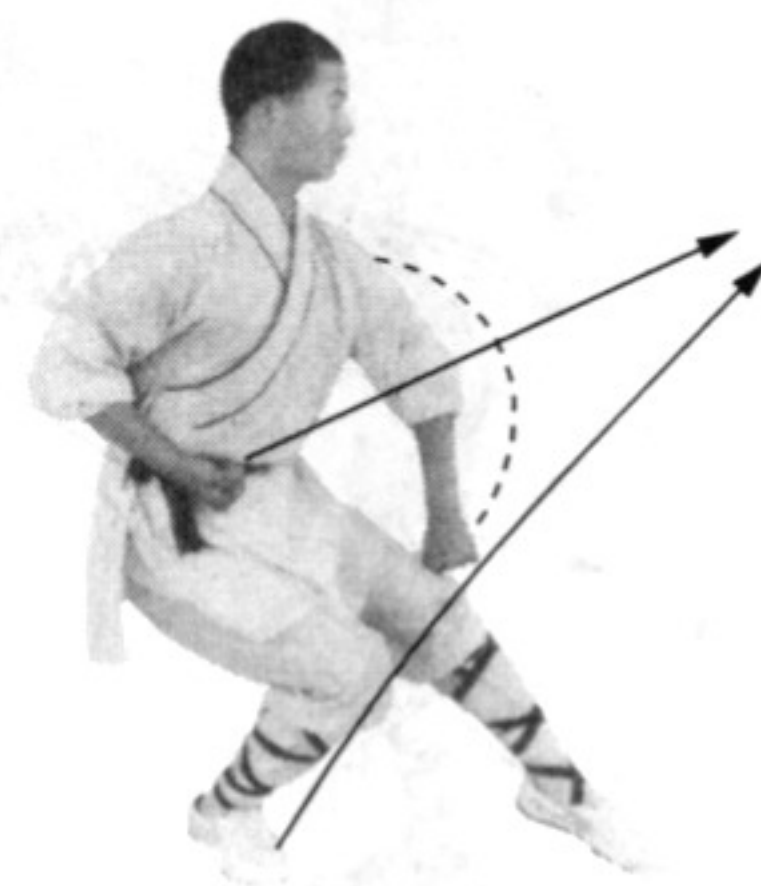


图 31

25. 勒马按拳

左脚下落于右脚前一步，使两腿成左弓步。同时两拳变掌，由上向下、由外向内相击（响亮）。目视两手（图 30）。

接上动作，收左脚向后半步，使两腿半蹲成左虚步。同时两掌变拳，左拳由前向后按于左膝上；右拳抱于腰间，拳心向上。目视前方（图 31）。

26. 五花起脚

抬右脚向前、向上弹踢，右拳变掌拍击右脚面



图 32

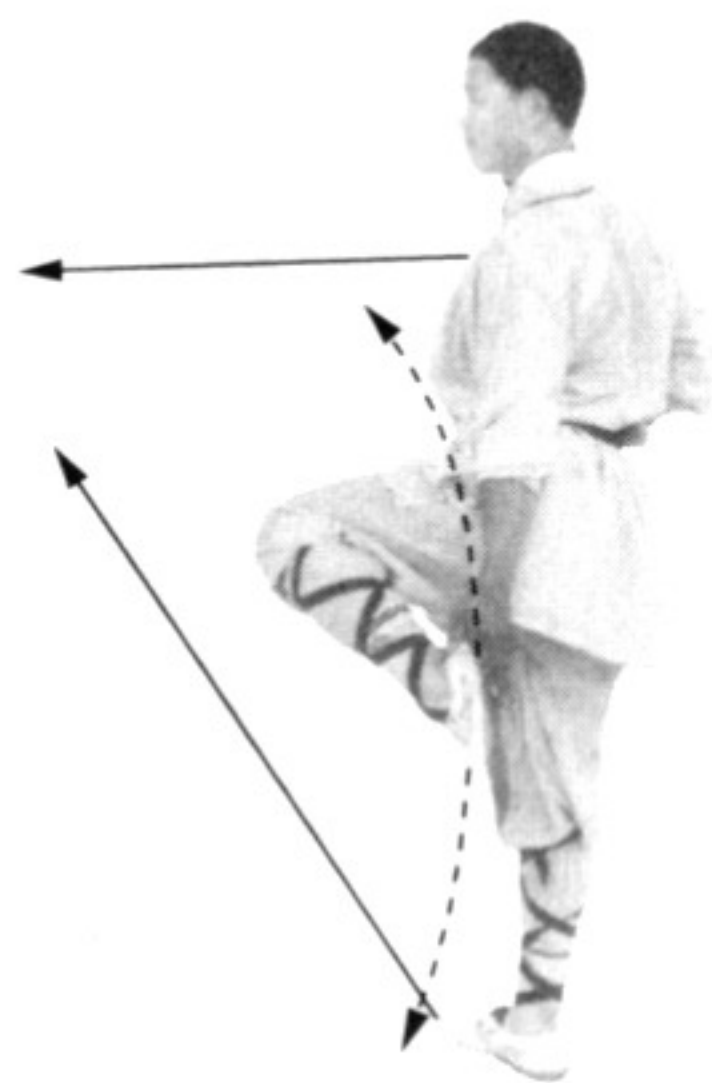


图 33

(响亮); 左拳抱于腰间, 拳心向上。目视右手 (图 32)。

接上动作, 右脚下落于左脚内侧, 以右脚为轴, 体向右转 180 度, 同时抬左腿屈膝向后, 左手向后拍击左脚掌, 右拳抱于腰间 (图 33)。

接上动作, 左脚不落地, 抬右脚向上、向前弹踢。右拳变掌, 向前拍击右脚面 (响亮); 左掌变拳, 抱于腰间。目视右手 (图 34)。

接上动作, 右脚下落左脚前一步, 抬两脚向左转身 (360 度) 起跳, 当全身腾空时, 出左手拍击右脚内侧 (响亮) (图 35)。



图 34



图 35

27. 坐山势

两脚落地后, 抬右脚向左震脚, 左脚向左跨一步, 使两腿成马步。同时两掌变拳, 右拳向左劈打, 再向右划弧, 架于头上前方; 左拳向右劈打, 再向左划弧, 然后向左屈肘, 拳栽左膝盖上部。目视左侧 (图 36)。

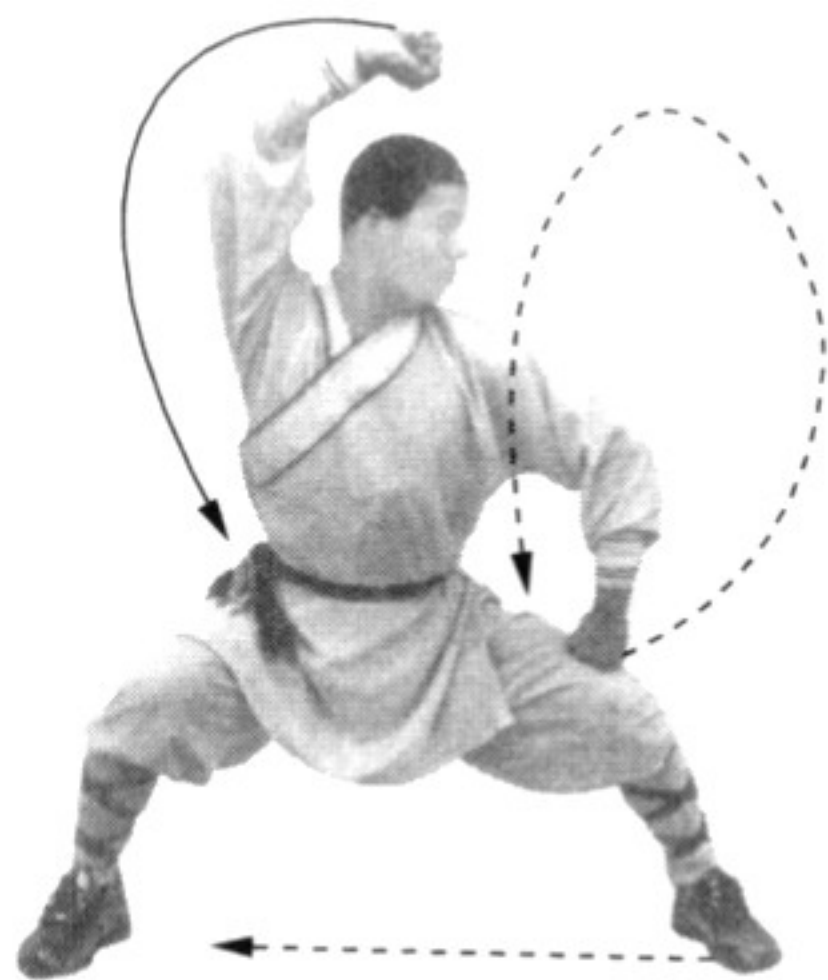


图 36

收势

收左脚与右脚成并步，同时两拳变掌（右掌由上向下，左掌由下向上再向下）遇胸前划弧后，两臂下垂，掌附大腿外侧，身胸挺直。目视前方。

五、少林连环拳

歌诀：

连环拳法招相连，十九招势招招尖。
出招勒马冲肘拳，十字弹腿飞镖窜。
卧底炮惊鹞子翻，左右出掌推倒山。
泰山压顶鸡独立，闪门炮拳打三边。
开路炮接冲心肘，转身阴手开地泉。
更有撂手撩阴脚，上打下踢紧连环。
掌拳肘足密相合，强手面前称英汉。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 勒马冲拳 | 2. 十字弹腿 |
| 3. 马步镖拳 | 4. 卧底炮 | 5. 鹞子翻身 |
| 6. 上步推两掌 | 7. 单叉掠掌 | 8. 撂手推掌 |
| 9. 十字踩脚 | 10. 泰山压顶 | 11. 金鸡独立 |
| 12. 闪门炮拳 | 13. 金鸡独立 | 14. 双冲拳 |
| 15. 开路炮 | 16. 冲心肘 | 17. 转身插手 |

18. 泰山压顶 19. 金鸡独立 收势

预备势

两脚并步站立，两臂自然下垂，两掌心向里，附于大腿外侧。目视前方（图1）。

接上动作，两掌由下向上划弧，然后变拳抱于腰间。目视左侧（图2）。

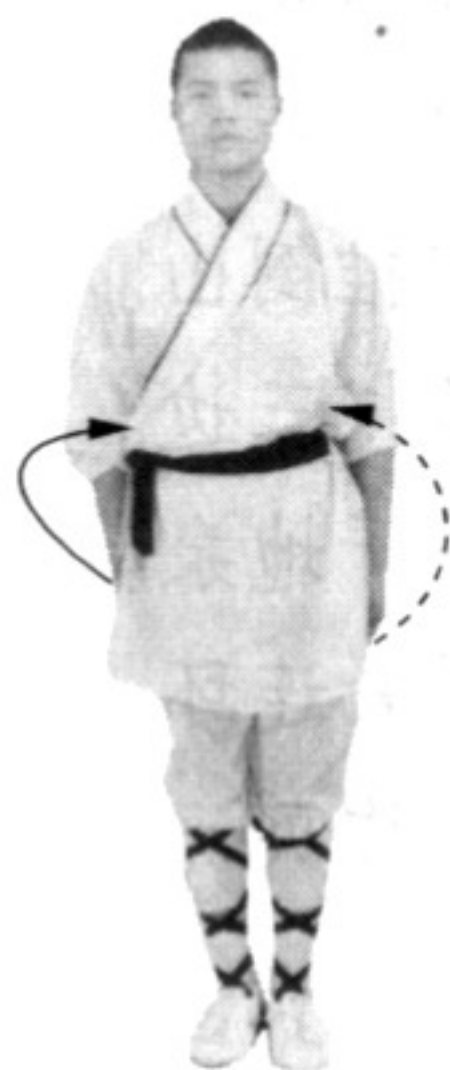


图1

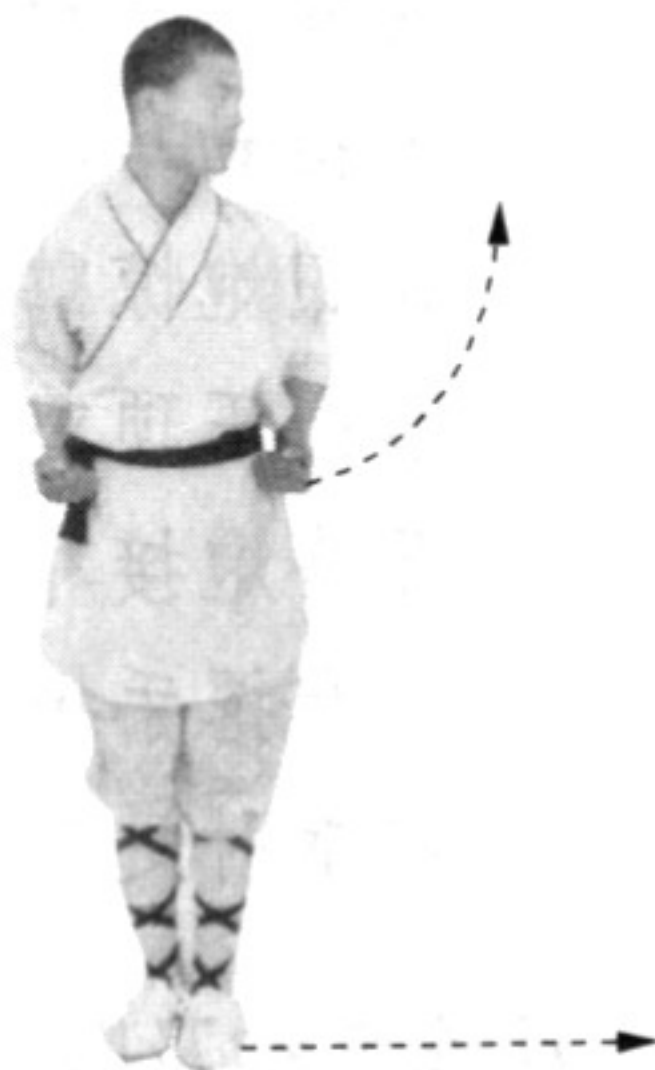


图2

1. 勒马冲拳

抬左脚向左跨一步，两腿屈膝半蹲成马步。同时左拳随身向前屈肘抖拳，拳心向前；右拳抱于腰



图3

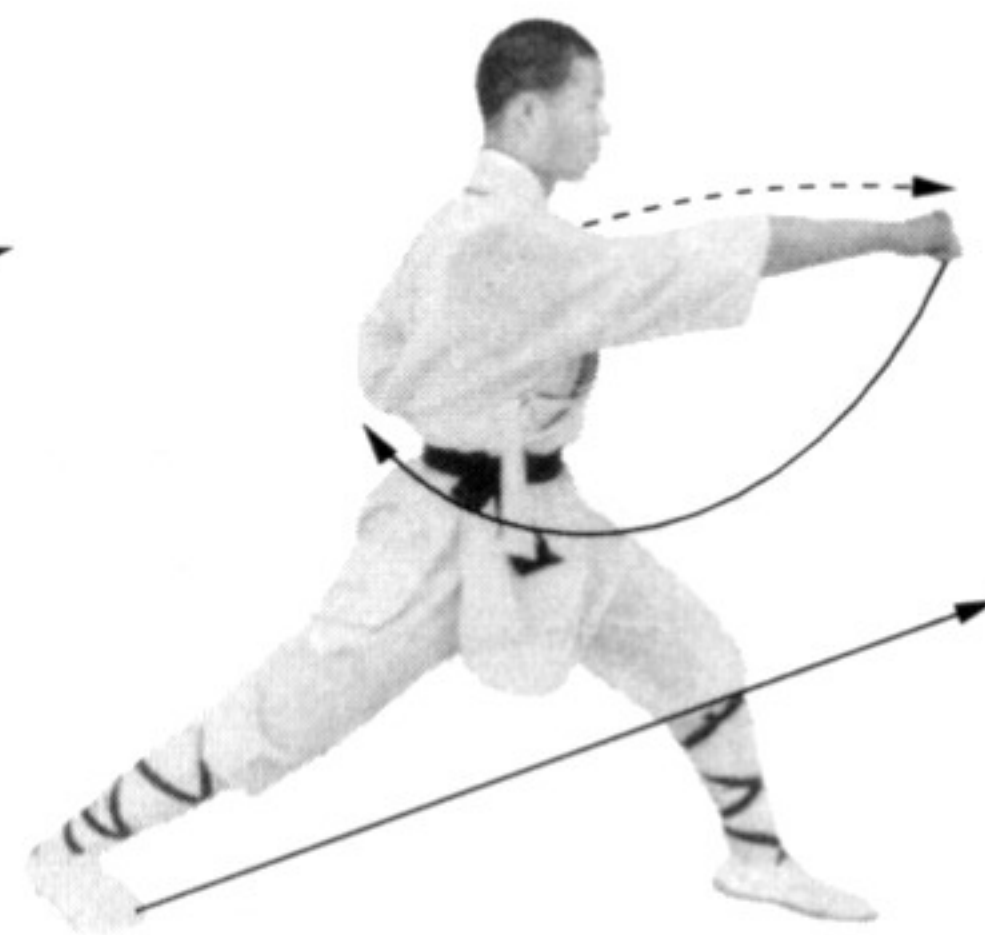


图4

间，拳心向上。目视左拳（图3）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转90度。左腿屈膝，右腿蹬直，使两腿成左弓步。同时右拳向前冲击，拳心向下；左拳抱于腰间，拳心向上。目视右拳（图4）。

2. 十字弹腿

抬右脚向前弹踢，左拳向前冲击，拳心向下；右拳收抱腰间，拳心向上。目视左拳（图5）。

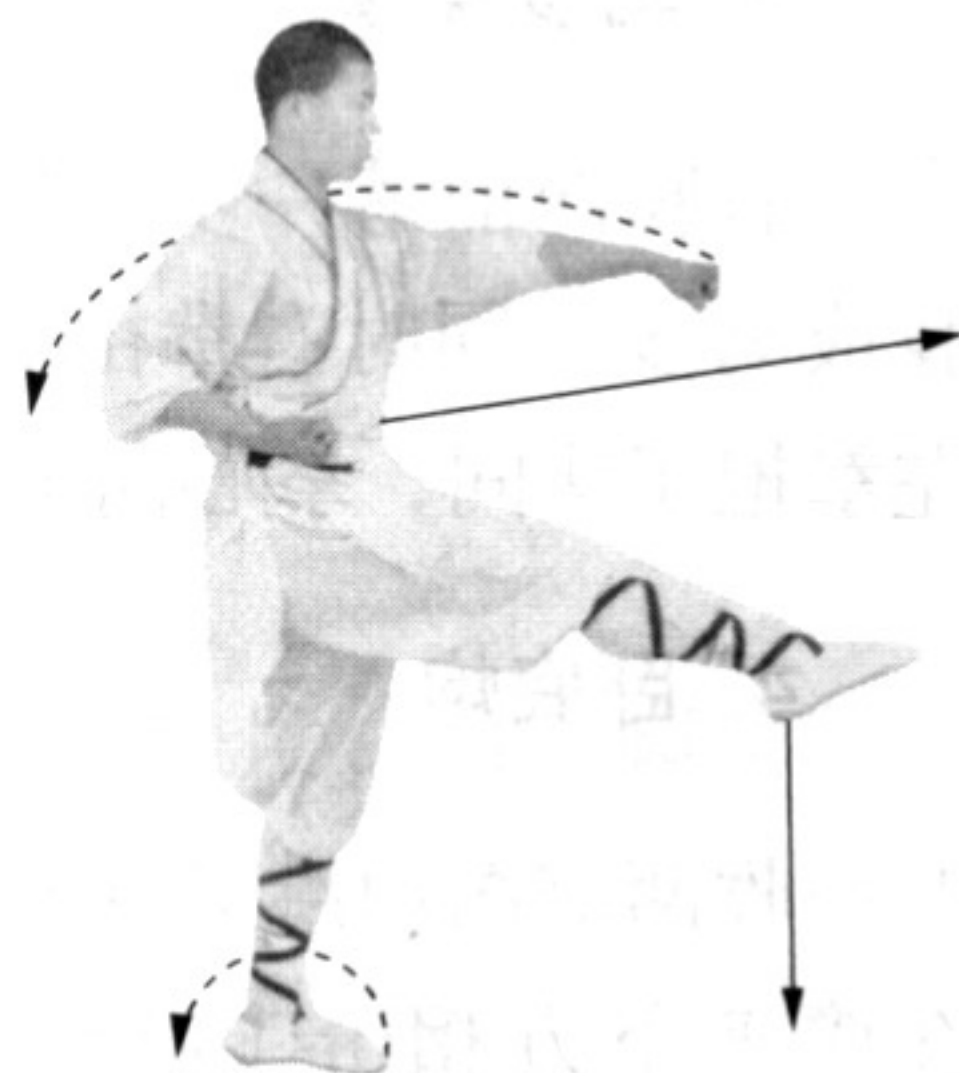


图5



图 6

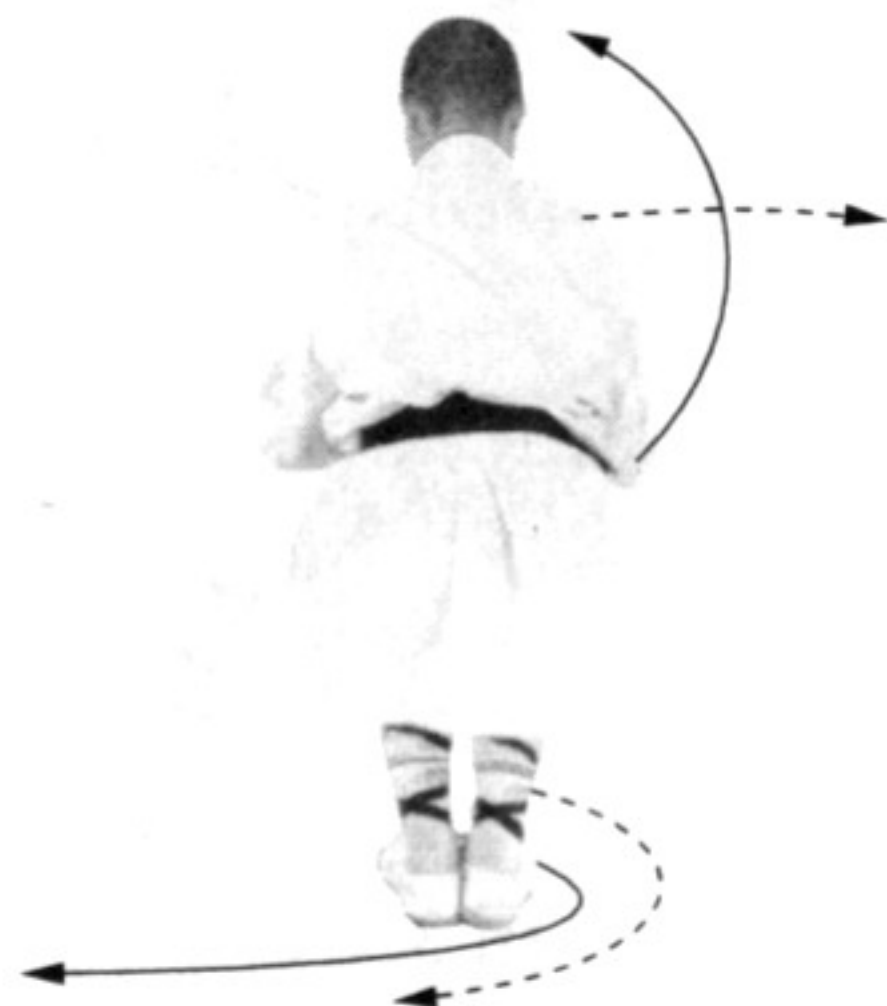


图 7

3. 马步镖拳

右脚向前落一步，体向左转 90 度，使两腿屈膝成马步。同时右拳由后向右侧冲击，拳心向前；左拳抱于腰间，拳心向上。目视右拳（图 6）。

4. 卧底炮

收两脚向内跳成并步。同时左拳变掌，与右拳在腹前下方相击（响亮），两腿全蹲。目视两拳（图 7）。



图 8



图 9

5. 鹞子翻身

抬两脚向右转身（180 度）跳步，两脚落地后半蹲成马步。同时左掌变拳，随身向左侧冲击，拳心向下；右拳架于头上右侧前方，拳心向前。目视左拳（图 8）。

6. 上步推两掌

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时两拳变掌，左掌向前屈肘推出，掌心向前；右掌端于腰间，掌心向上。目视左手（图 9）。

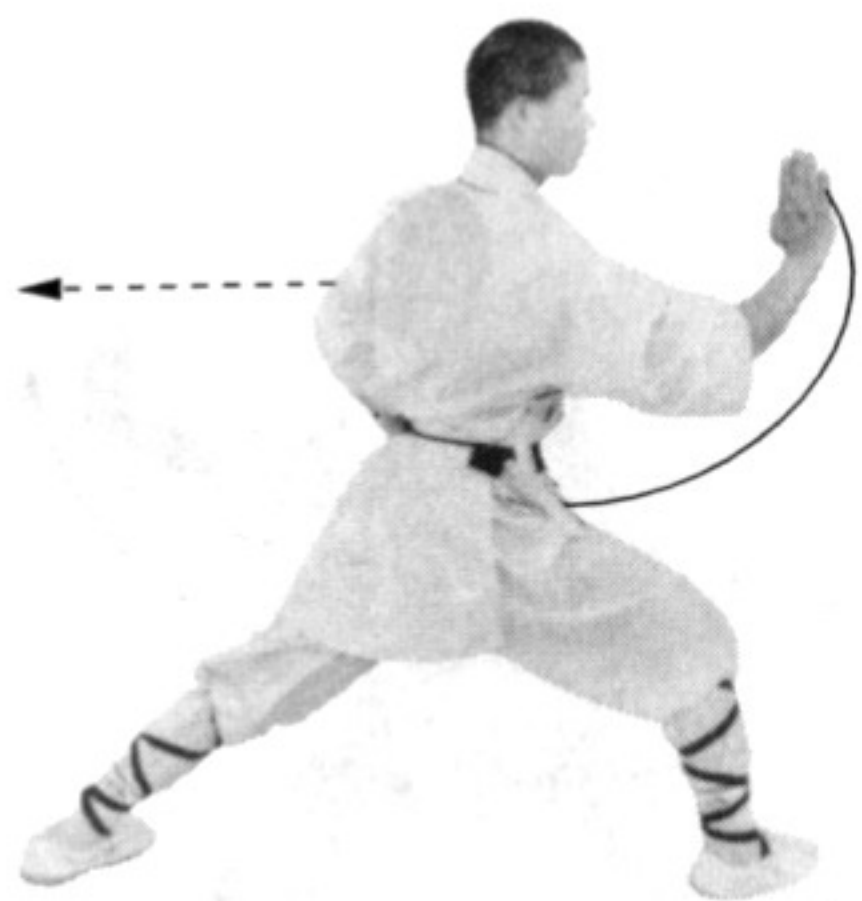


图 10

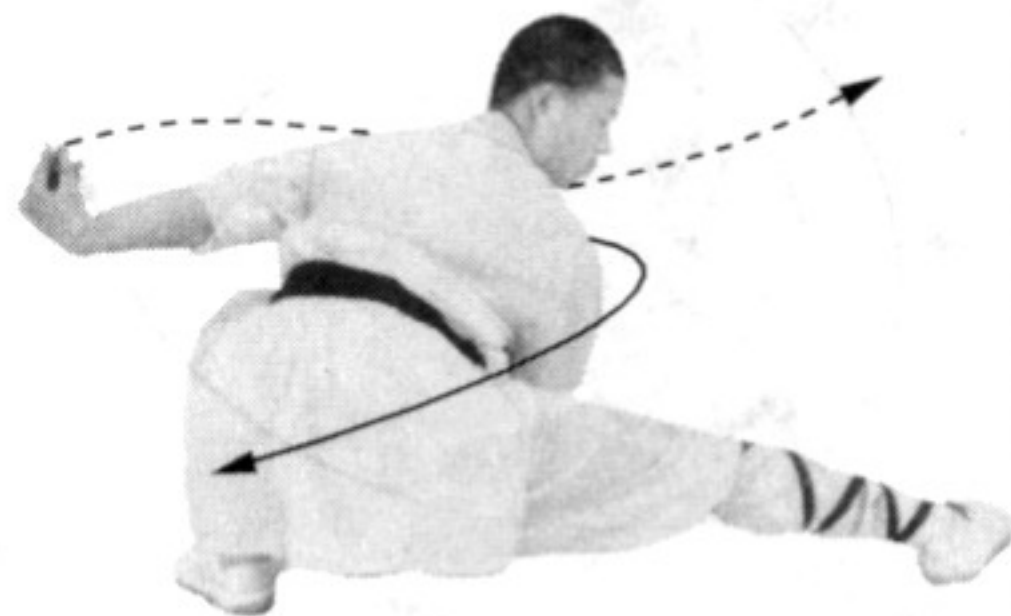


图 11

接上动作，右弓步不变，右掌向前屈肘推出，掌心向前；左掌端于腰间。目视右手（图 10）。

7. 单叉掠掌

两脚不动，体向左转 90 度，左腿全蹲，右腿仆地伸直，使两腿成右仆步。同时右手随身向内搂，掌落左腋前；左手向左后方甩成勾手，勾尖向上。目视右侧（图 11）。

8. 摆手推掌

起身，使两腿变成右弓步。同时左手随身向内摆后向前屈肘推出，掌心向前；右手向后甩成勾手，勾尖向上。目视左手（图 12）。

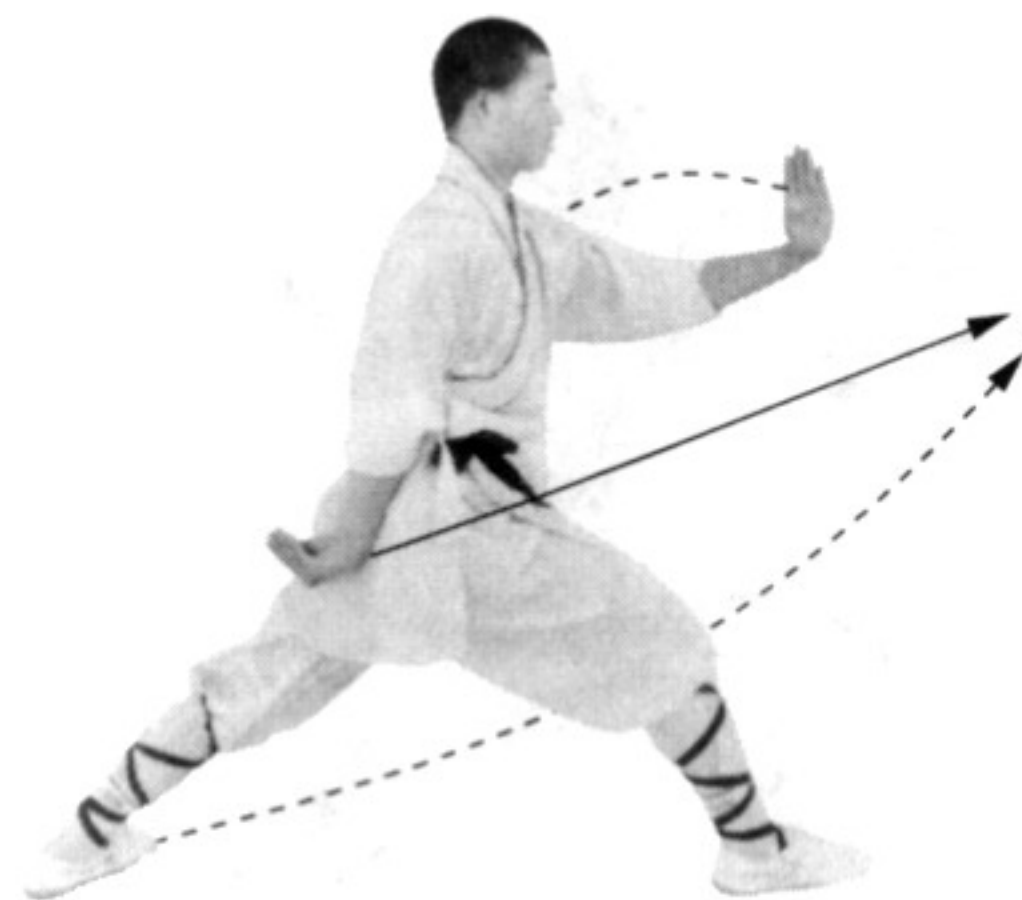


图 12

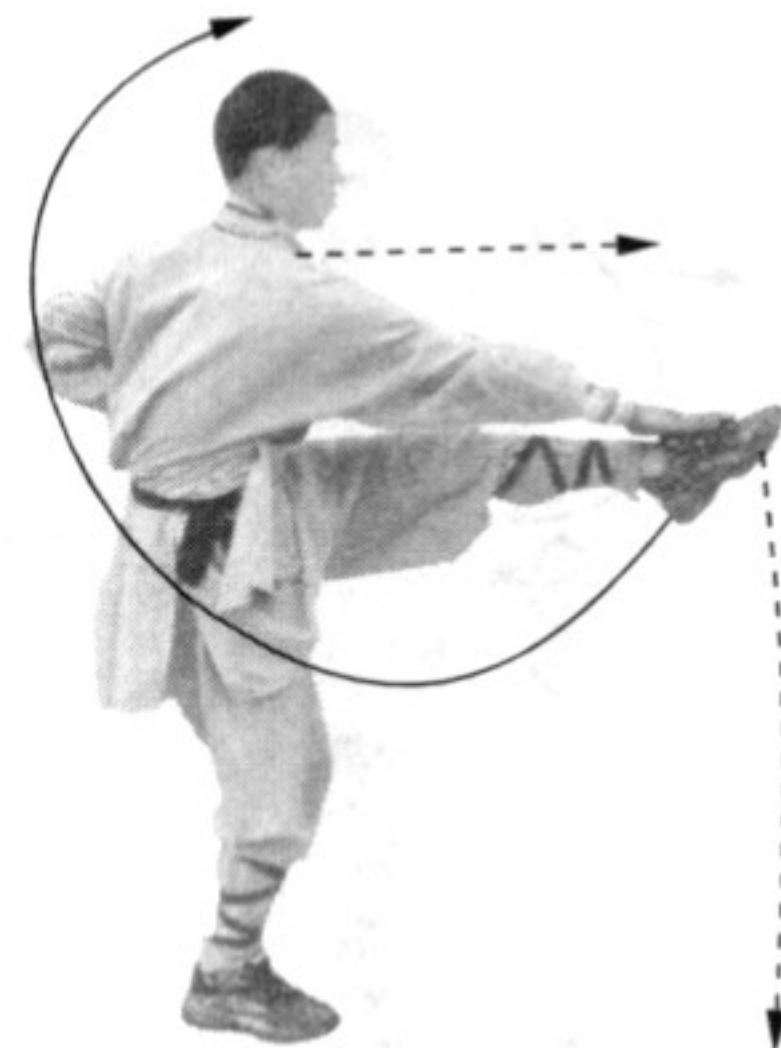


图 13

9. 十字踩脚

右脚不动，抬左脚向前、向上弹踢。同时出右手向前、向上拍击左脚面（响亮）；左掌变拳抱于腰间。目视右手（图 13）。

10. 泰山压顶

左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步。同时右掌抖肘，架于头上前方，左拳变掌，向前屈肘推出。目视左手（图 14）。

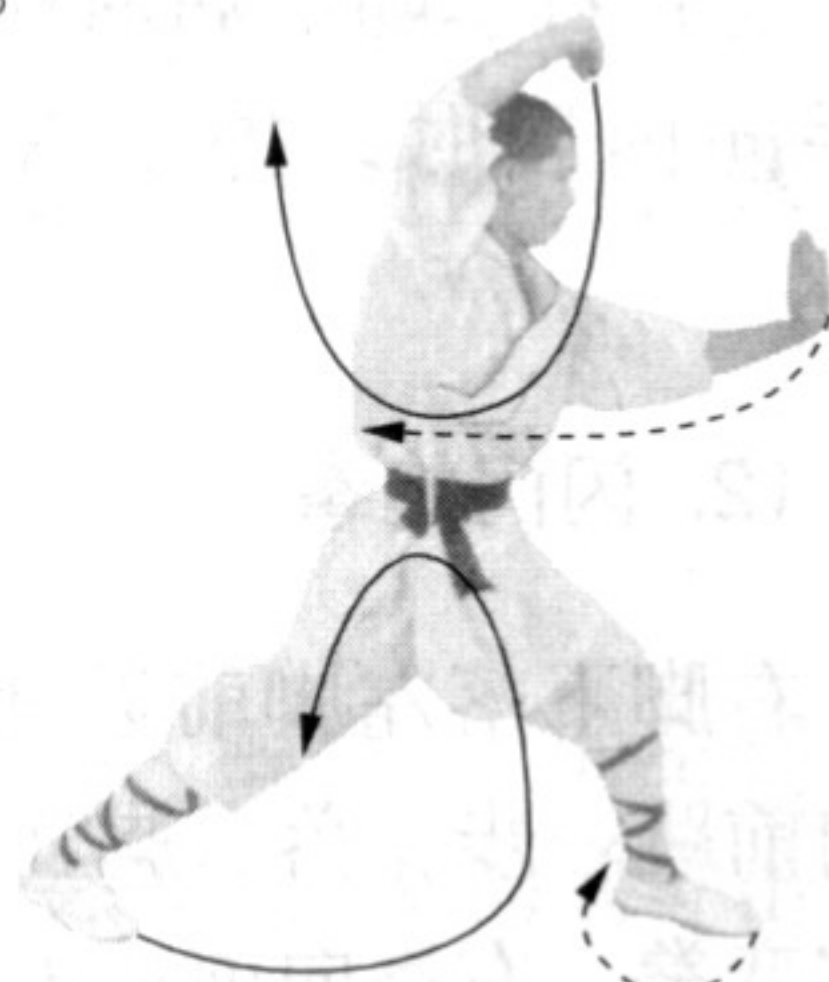


图 14

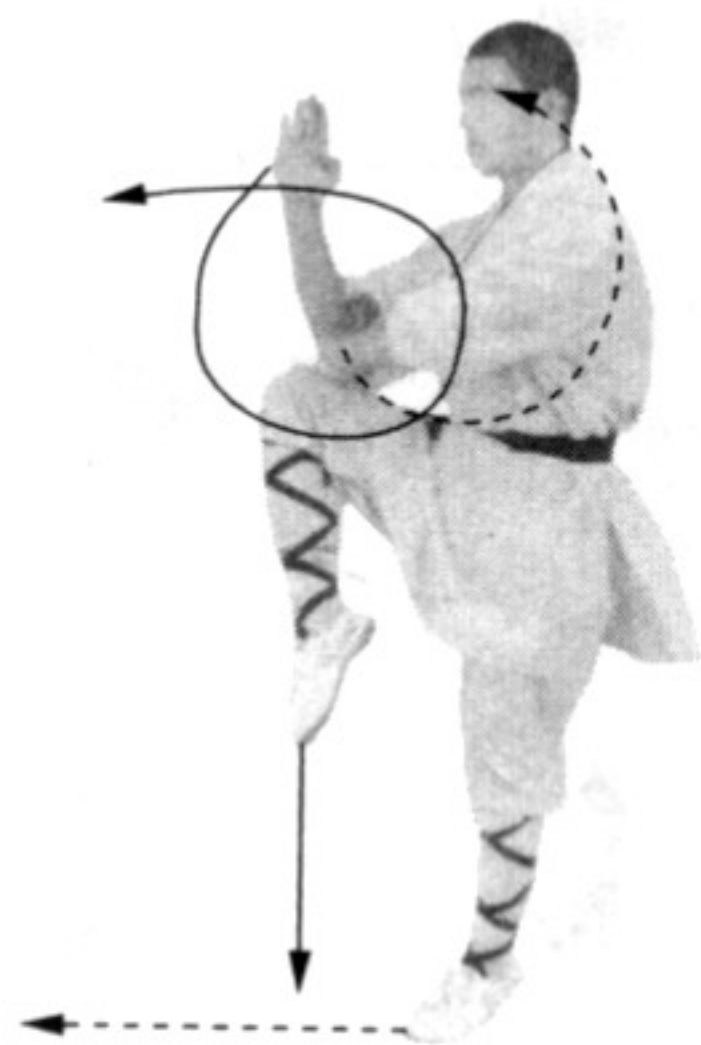


图 15

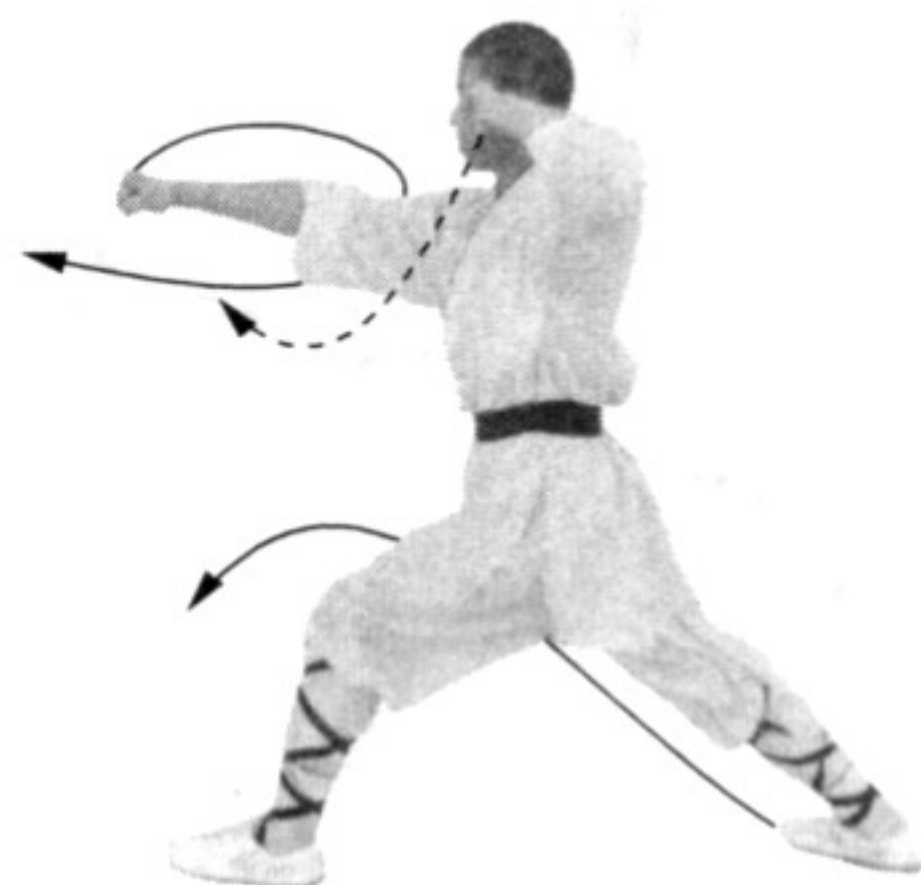


图 16

11. 金鸡独立

以两脚为轴，向右转体 180 度，抬右腿向前提膝。同时右掌随身屈肘端于胸前右侧，掌心向左；左手向内屈肘，护于右肘内侧。目视右掌（图 15）。

12. 闪门炮拳

右脚下落左脚前近处，震脚（响亮），速抬左脚向前跳一步，落右脚前，使两腿成左弓步。同时两掌变拳，右拳向前冲击，拳心向下；左拳架于头左侧，高与耳平。目视右拳（图 16）。

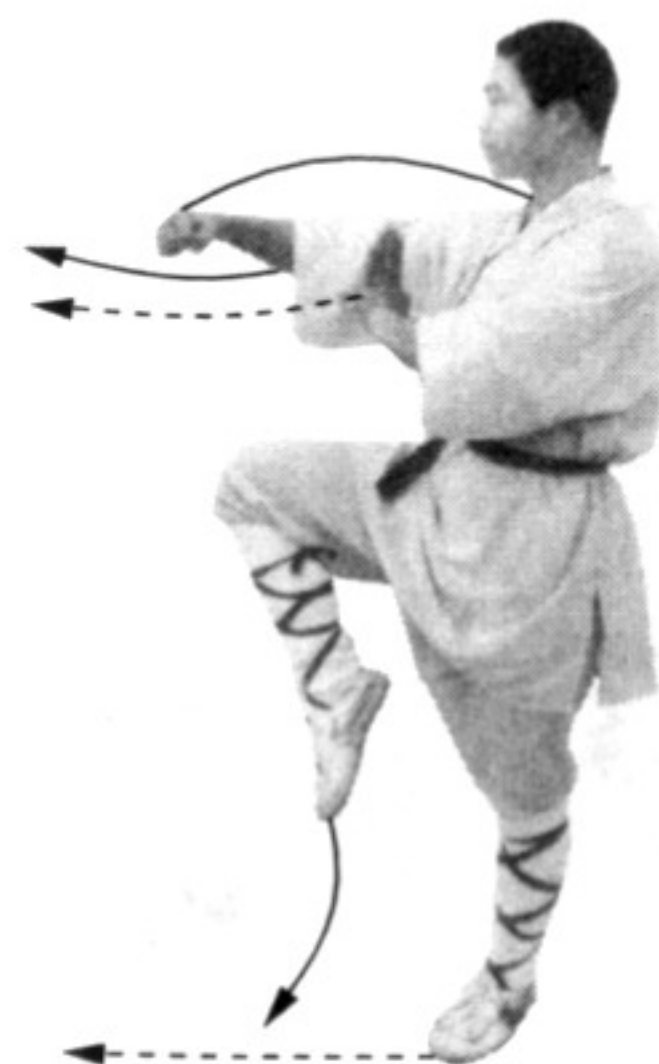


图 17

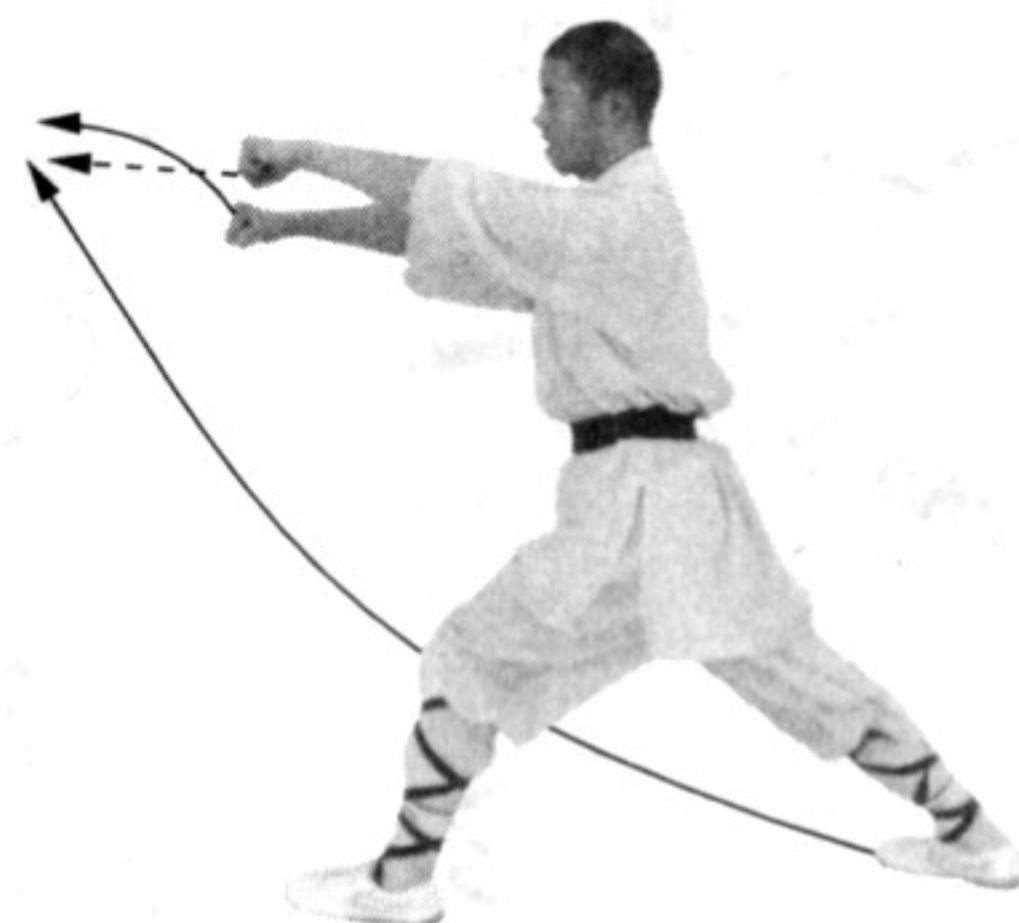


图 18

13. 金鸡独立

抬右腿向前提膝。同时右拳向前冲击，拳心向下；左拳变掌，向前屈肘护于右肘内侧，掌心向里。目视右拳（图 17）。

14. 双冲拳

右脚下落左脚前，震脚（响亮），抬左脚向上一步成左弓步。然后左掌变拳，两拳向前冲击，拳心向下。目视两拳（图 18）。

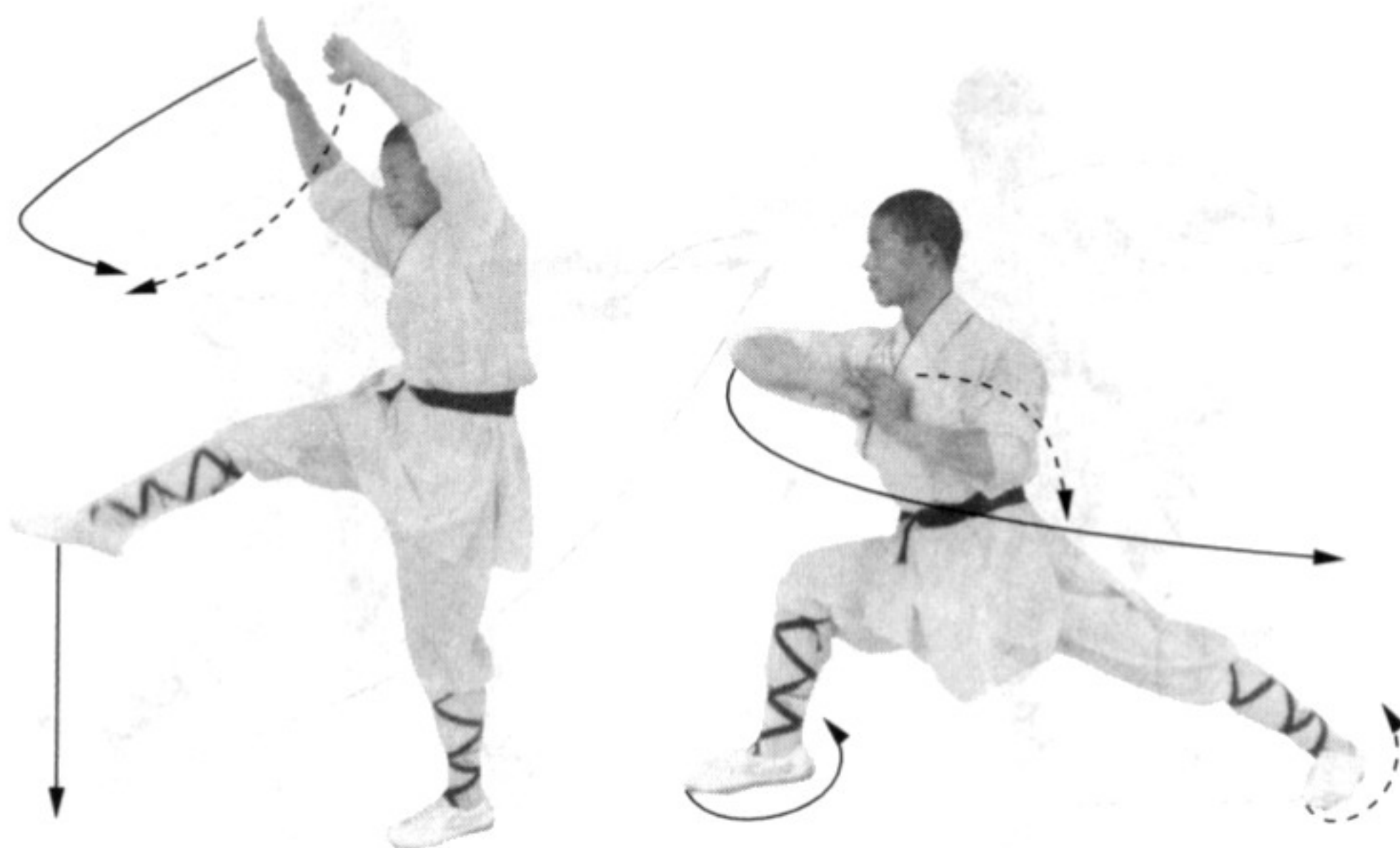


图 19

图 20

15. 开路炮

抬右脚向前、向上弹踢。同时两拳变掌，右掌向前拍击右脚，左掌向前拍在右手背上（响亮）。目视前方（图 19）。

16. 冲心肘

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步。同时右掌变拳，向前屈肘冲出，肘尖向前；左掌贴住右拳。目视右肘（图 20）。

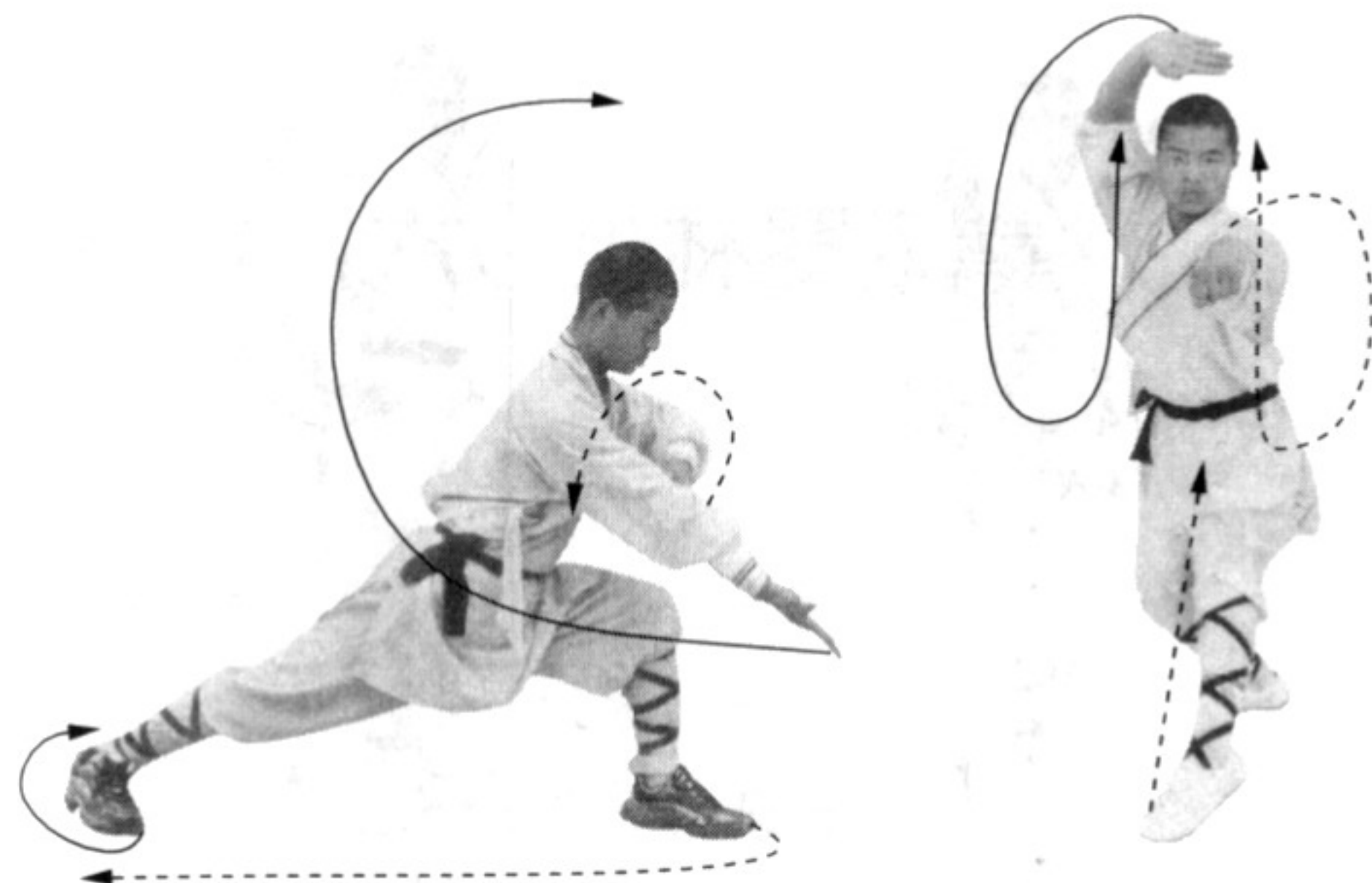


图 21

图 22

17. 转身插手

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时右拳变掌，随身向前下方插掌，掌心斜向下；左掌屈肘，护于右肘上。目视右手（图 21）。

18. 泰山压顶

以两脚为轴，体向右转 90 度，收左脚落右脚前一步，提脚跟，使两腿成高虚步。同时左掌变拳，向前冲击；右掌架于头上前方，掌心向斜上方。目视前方（图 22）。



图 23



图 24

19. 金鸡独立

抬左腿向前提膝，同时左拳变掌，两掌向前屈肘平抢，两掌心斜向上。目视两手（图 23）。

收势

左脚下落，与右脚成并步。两手收回胸前，两臂下垂，身胸挺直，目视前方（图 24）。

六、少林罗汉拳

歌诀：

少林罗汉拳，功修五百年。
起势童拜佛，掏冲挖心拳。
枯树盘根招，善睡虎蹬山。
七星卧枕迎面打，撂挤撩拷封崩缠。
六十一招闯天下，方知罗汉功真缘。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 童子拜佛 | 2. 马步单鞭 |
| 3. 震脚冲拳 | 4. 大鹏趟爪 | 5. 黑虎跳涧 |
| 6. 怀中抱月 | 7. 黑虎掏心 | 8. 十字踩脚 |
| 9. 枯树盘根 | 10. 马步镖拳 | 11. 黑虎蹬山 |
| 12. 倒步推掌 | 13. 下砸捶 | 14. 黑虎蹬山 |
| 15. 罗汉睡觉 | 16. 横冲捶 | 17. 卧地炮 |
| 18. 双栽捶 | 19. 跳步冲拳 | 20. 十字弹腿 |
| 21. 大仙蹬脚 | 22. 右冲肘 | 23. 左冲肘 |

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 24. 抢手 | 25. 侧耳炮 | 26. 七星 |
| 27. 卧枕 | 28. 湘子挎篮 | 29. 卧虎撩爪 |
| 30. 黑虎蹬山 | 31. 二起踩脚 | 32. 金鸡独立 |
| 33. 扫趟腿 | 34. 枯树盘根 | 35. 迎面沙 |
| 36. 双抢手 | 37. 大圣钻云 | 38. 枯树盘根 |
| 39. 白鹤亮翅 | 40. 单叉摆手 | 41. 白云盖顶 |
| 42. 连三踩脚 | 43. 旋风七星 | 44. 单鞭 |
| 45. 拦腰捶 | 46. 黑虎蹬山 | 47. 磕肘 |
| 48. 迎面崩捶 | 49. 金丝缠 | 50. 三冲拳 |
| 51. 下砸拳 | 52. 抡臂拳 | 53. 掏心捶 |
| 54. 二起脚 | 55. 彭公挤按 | 56. 迎面捶 |
| 57. 金丝缠 | 58. 跃步七星 | 59. 转身盘肘 |
| 60. 白鹤亮翅 | 61. 坐山势 | 收势 |

预备势

两脚并步站立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌附于大腿外侧，掌心向里。目视前方（图1）。

接上动作，左脚向左开半步，两掌由下向上、向外、往内划弧，然后变

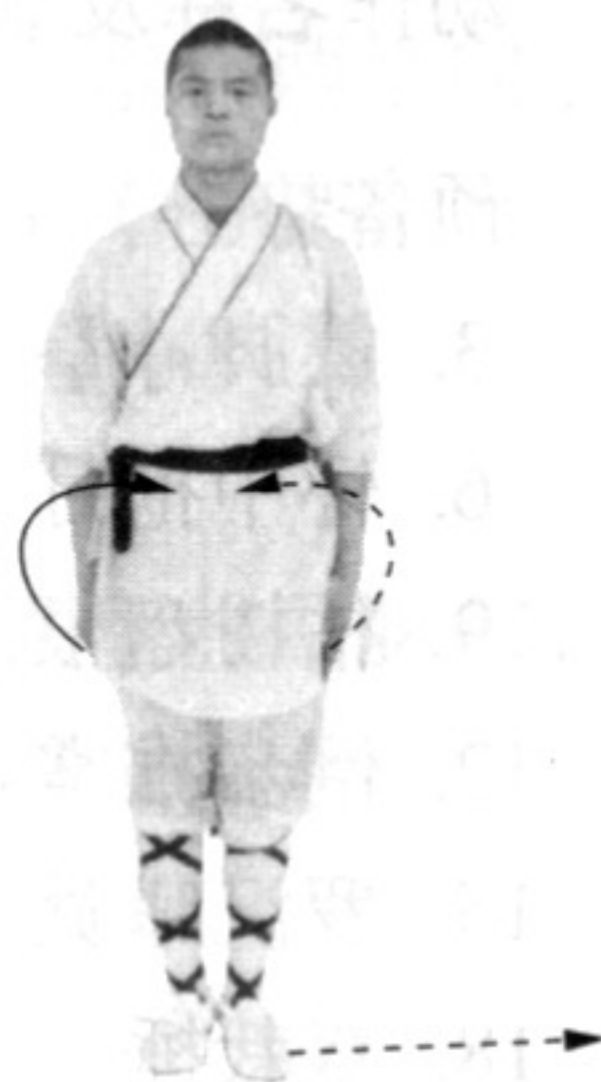


图1



图2

拳抱于腰间。目视左侧（图2）。

1. 童子拜佛

抬左腿向右提膝，盘于右膝上。同时两手由下向外、向上划弧，然后再由外向内屈肘合掌，掌心相对，掌指向上，高与胸平。目视前方（图3）。

2. 马步单鞭

左脚向左落一步，两腿屈膝半蹲，使两腿成马步。同时两手由内向两侧展臂摆掌，两掌心向外。



图3



图 4



图 5

目视左侧（图 4）。

3. 震脚冲拳

以两脚为轴，体向左转 90 度，左腿屈膝，右腿蹬直，使两腿成左弓步。同时左掌抖腕变拳，右掌展臂向右。目视左拳（图 5）。

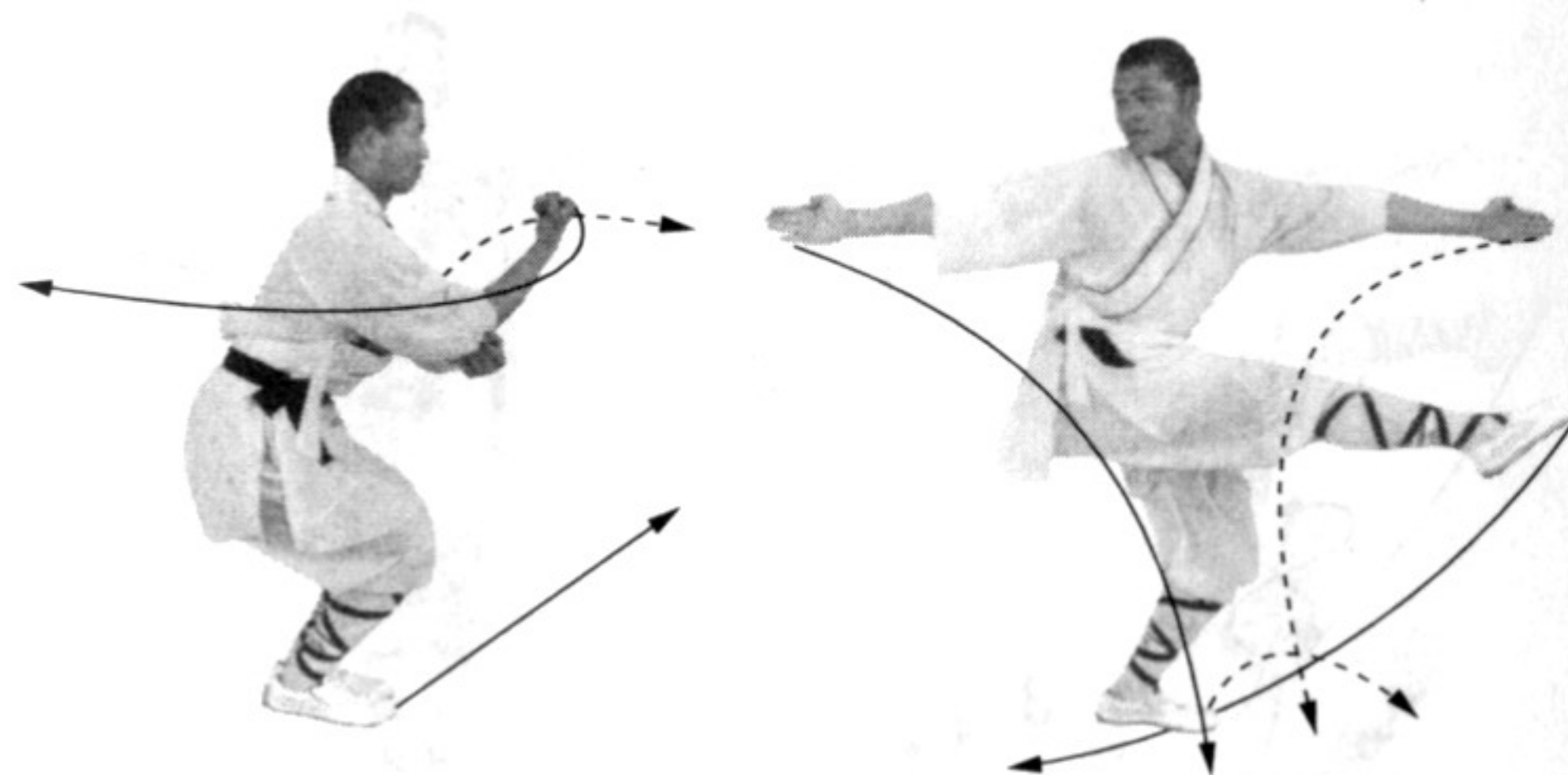


图 6

图 7

接上动作，抬右脚向前上一步，震脚，与左脚成并步，两腿半蹲。同时右掌变拳，随身向前屈肘冲击；左拳向内屈肘，护于右肘下。目视右拳（图 6）。

4. 大鹏趟爪

起身，抬右脚向前弹足，脚面绷平。同时两拳变掌向前后展臂亮掌，目视右侧（图 7）。

5. 黑虎跳涧

右脚随体右转（45 度）下落于右侧一步，同时速抬左脚向左跳起，下落右脚左侧一步，使两腿

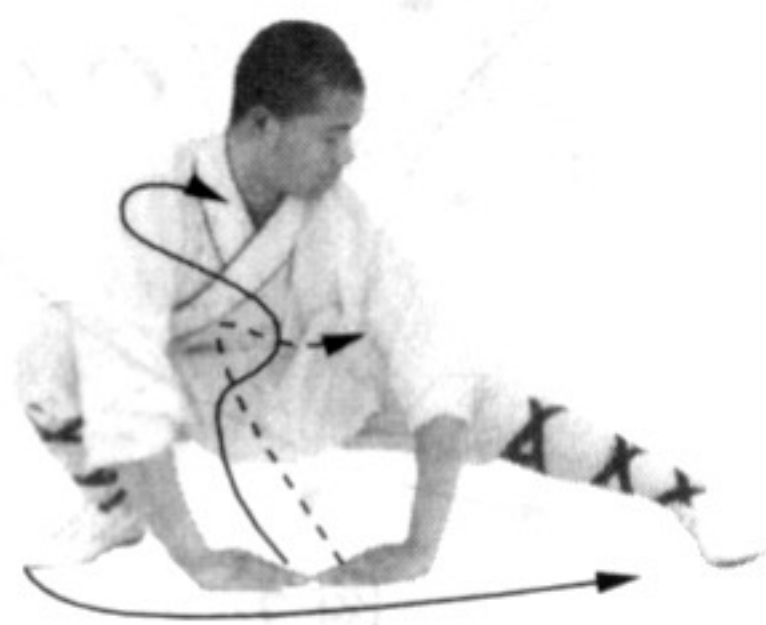


图 8

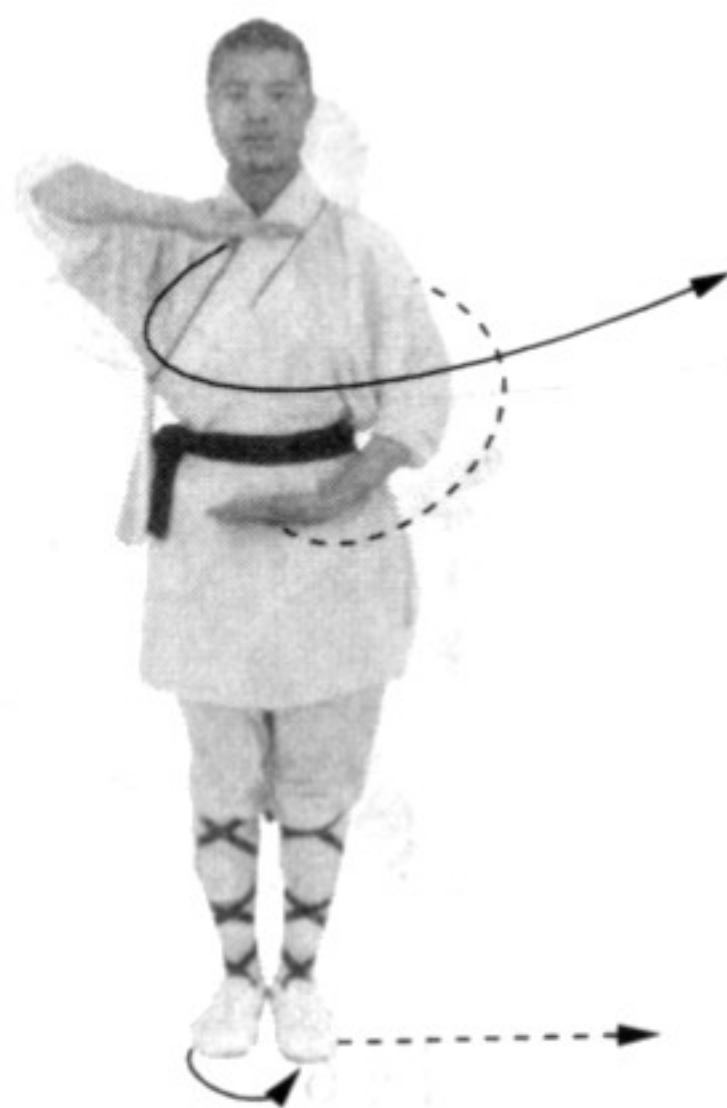


图 9

成左仆步。两掌向两腿间下拍击地（响亮）。目视左侧（图 8）。

6. 怀中抱月

起身，收右脚与左脚成并步。同时两掌根相合，抖两腕拧手，然后上下屈肘，使两臂向内，两掌心相照，左掌在下，高与脐平；右掌在上，高与胸平。目视前方（图 9）。

7. 黑虎掏心

左脚向左开一步，体向左转 90 度，使两腿成

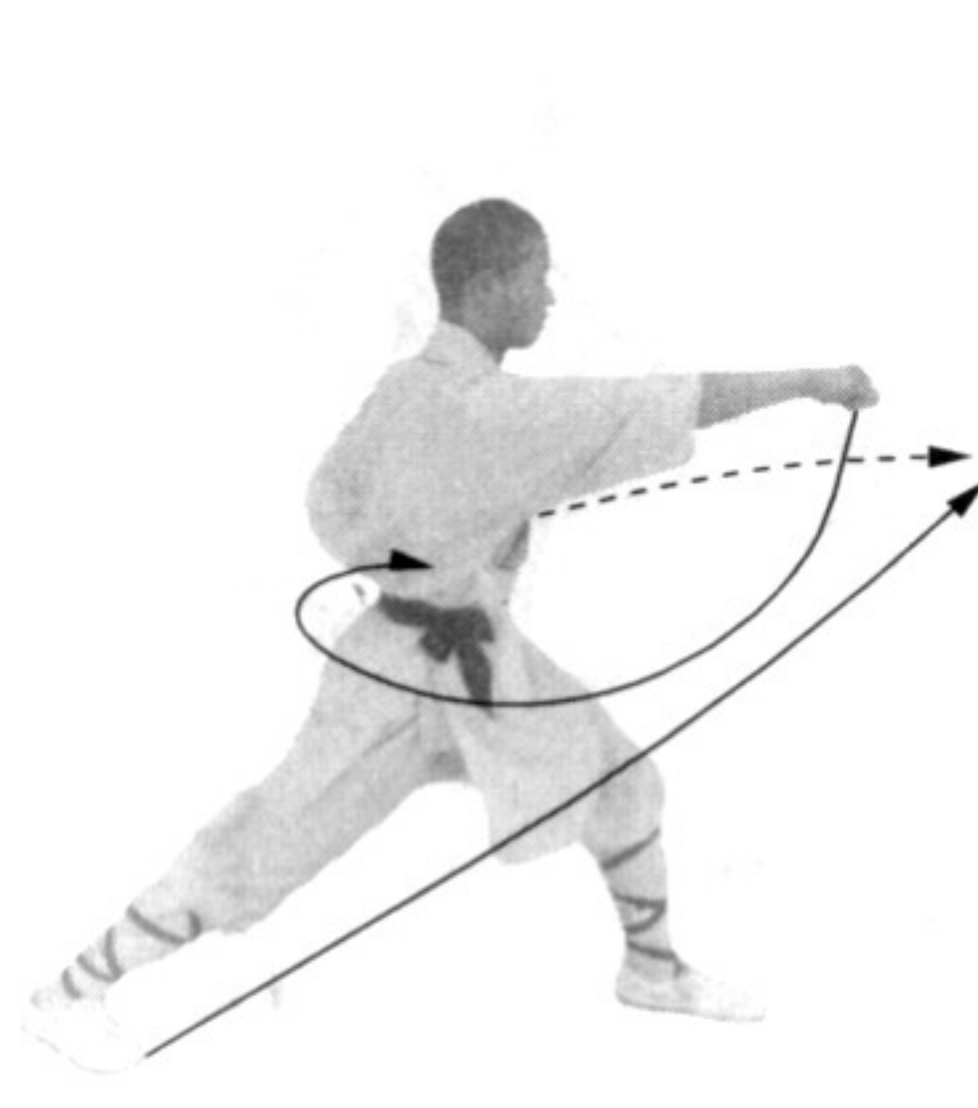


图 10

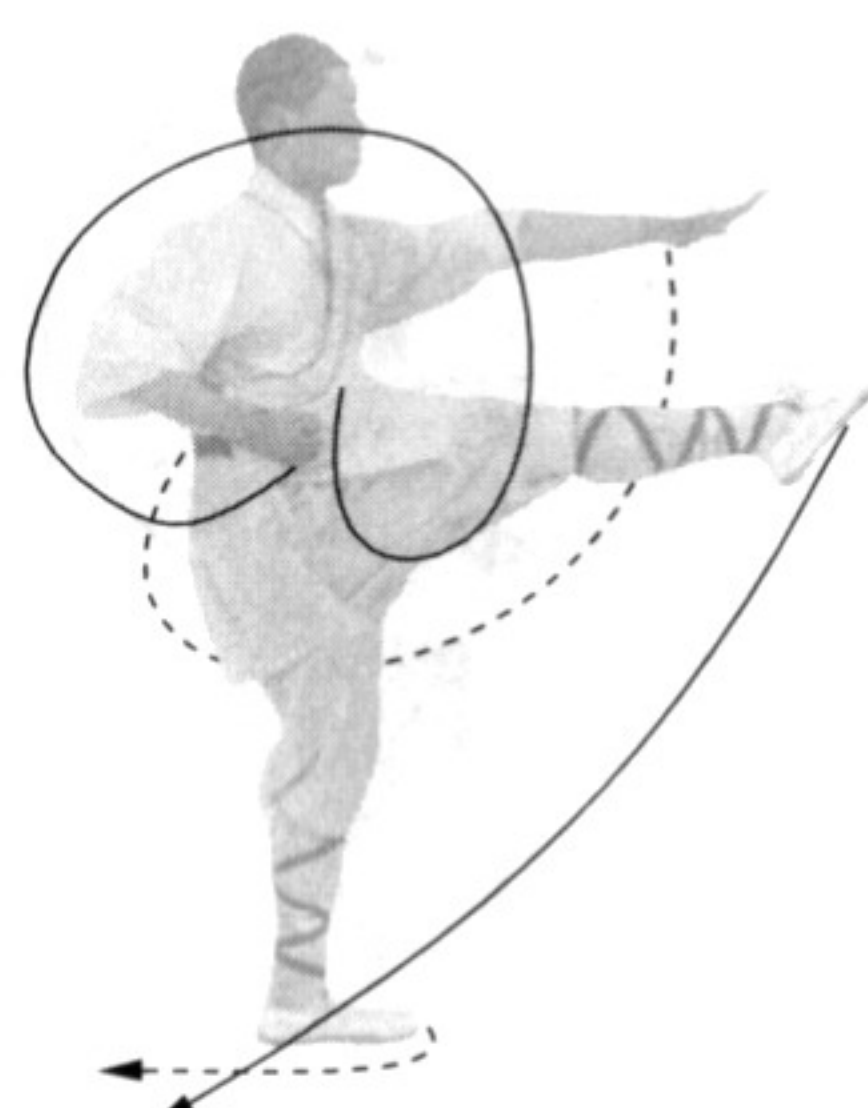


图 11

左弓步。同时右掌变拳，向前冲击；左掌向外划弧，然后变拳，抱于腰间。目视右拳（图 10）。

8. 十字踩脚

抬右脚向前、向上弹踢，脚面绷平。同时左拳变掌，向前、向右拍击右脚面（响亮）；右拳抱于腰间。目视左手（图 11）。

9. 枯树盘根

右脚下落左脚后一步，以两脚为轴，体向右转 270 度，使两腿成插步，两腿全蹲成歇步。同时左

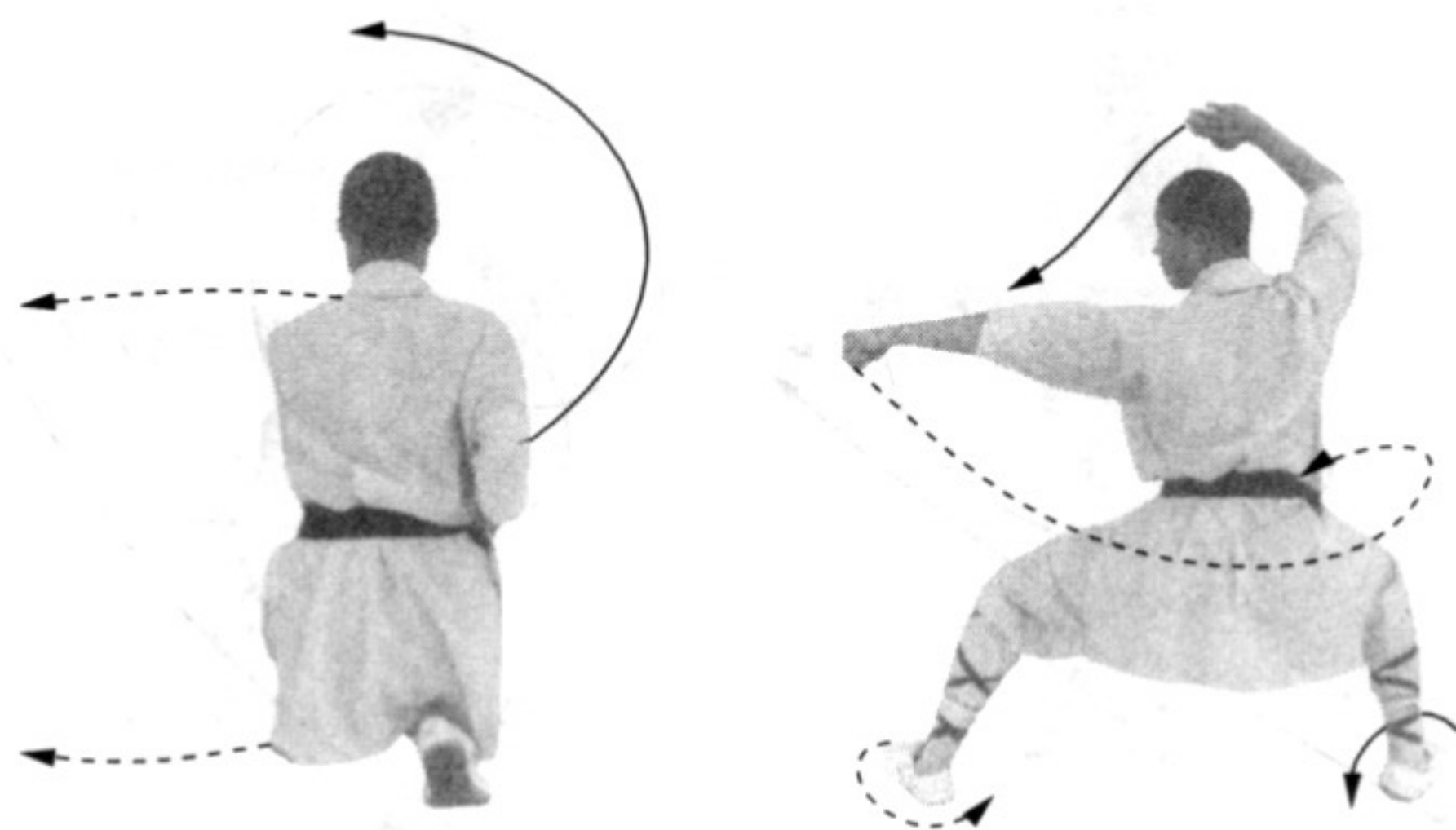


图 12

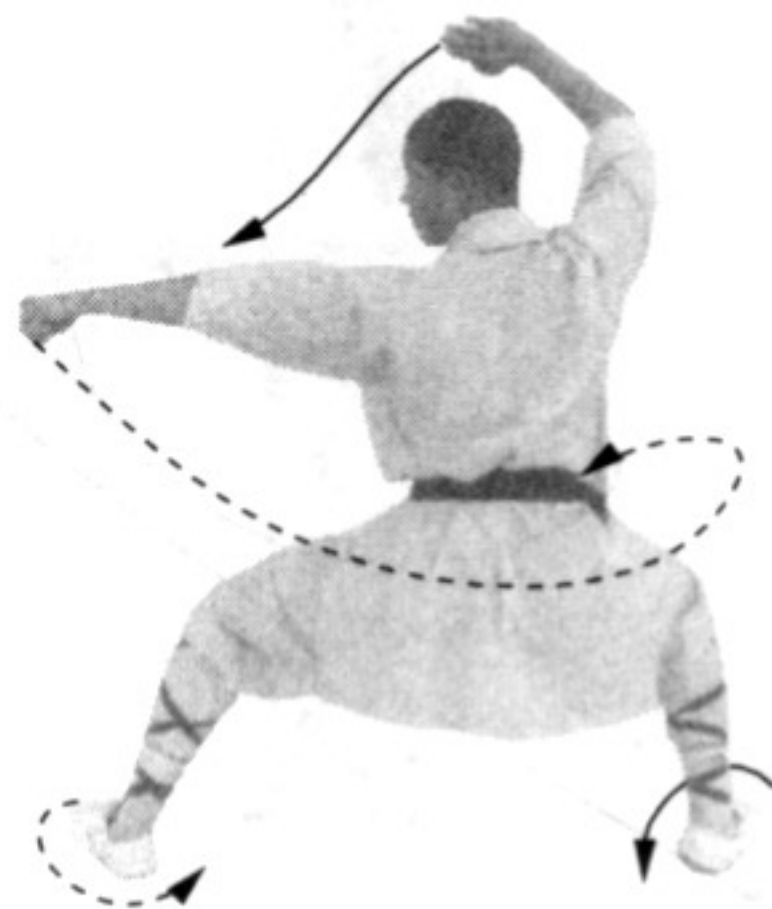


图 13

掌变拳，向前冲击；右拳抱于腰间。目视左拳（图 12）。

10. 马步镖拳

起身，抬左脚向左跨一步，两腿半蹲成马步。同时左拳向左侧冲击，拳心向下；右拳变掌，上架于头上前方。目视左拳（图 13）。

11. 黑虎蹬山

体向左转 90 度，右脚向前上半步，位于左脚后。同时右掌向前屈肘抢出，左拳抱于腰间。目视

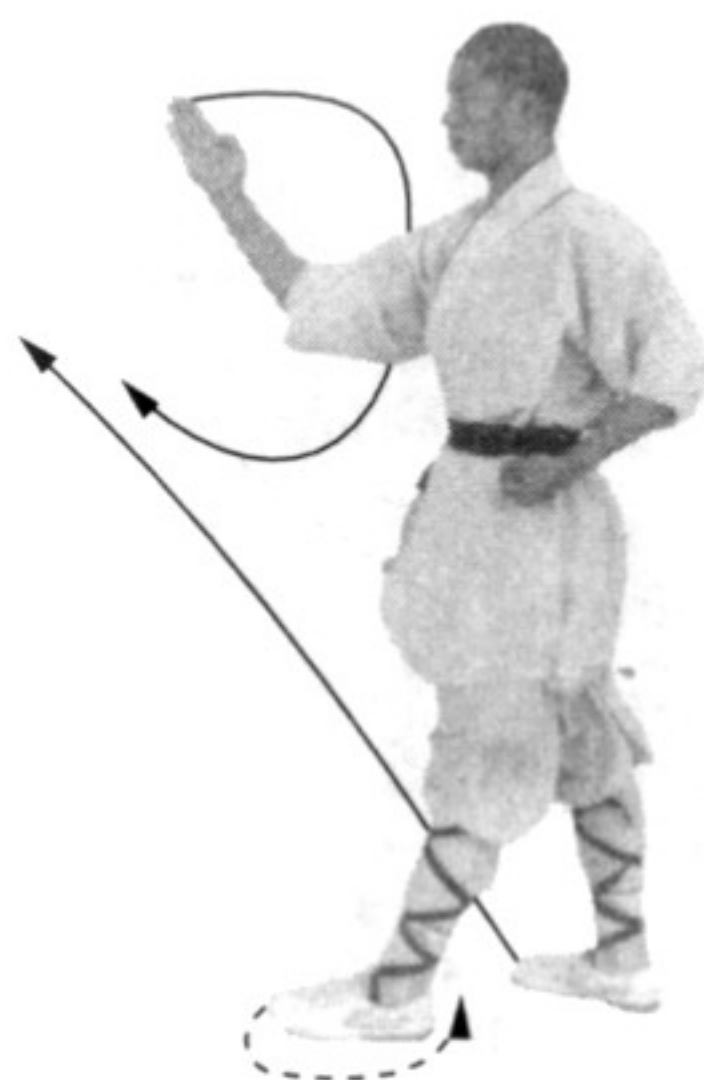


图 14

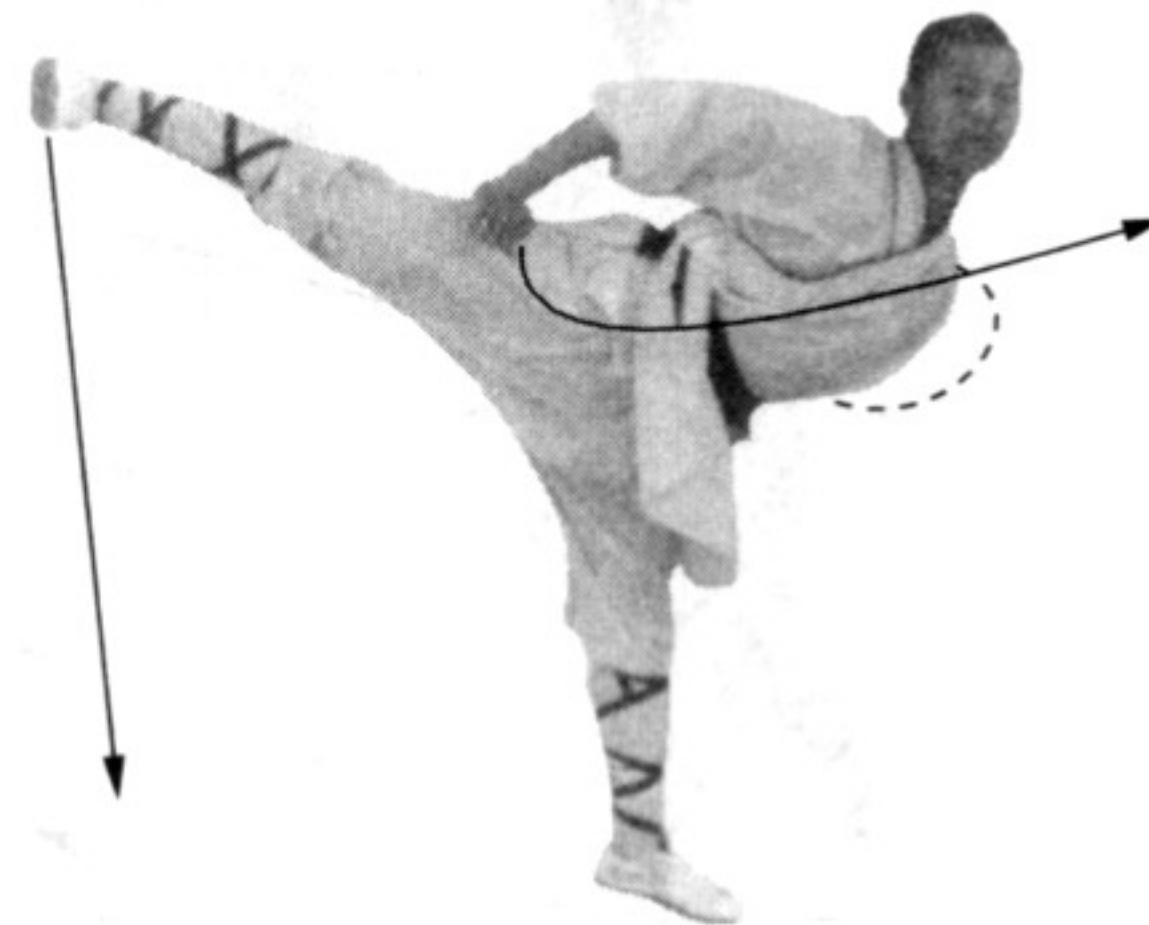


图 15

右掌（图 14）。

接上动作，以左脚为轴，抬右脚随体左转（90 度）向左侧弹蹬。同时右掌放于右大腿上，左拳端于腰间。目视前方（图 15）。

12. 倒步推掌

右脚向右落一步，使两腿成左弓步。同时右掌向前屈肘推出，左掌端于腰间。目视右掌（图 16）。

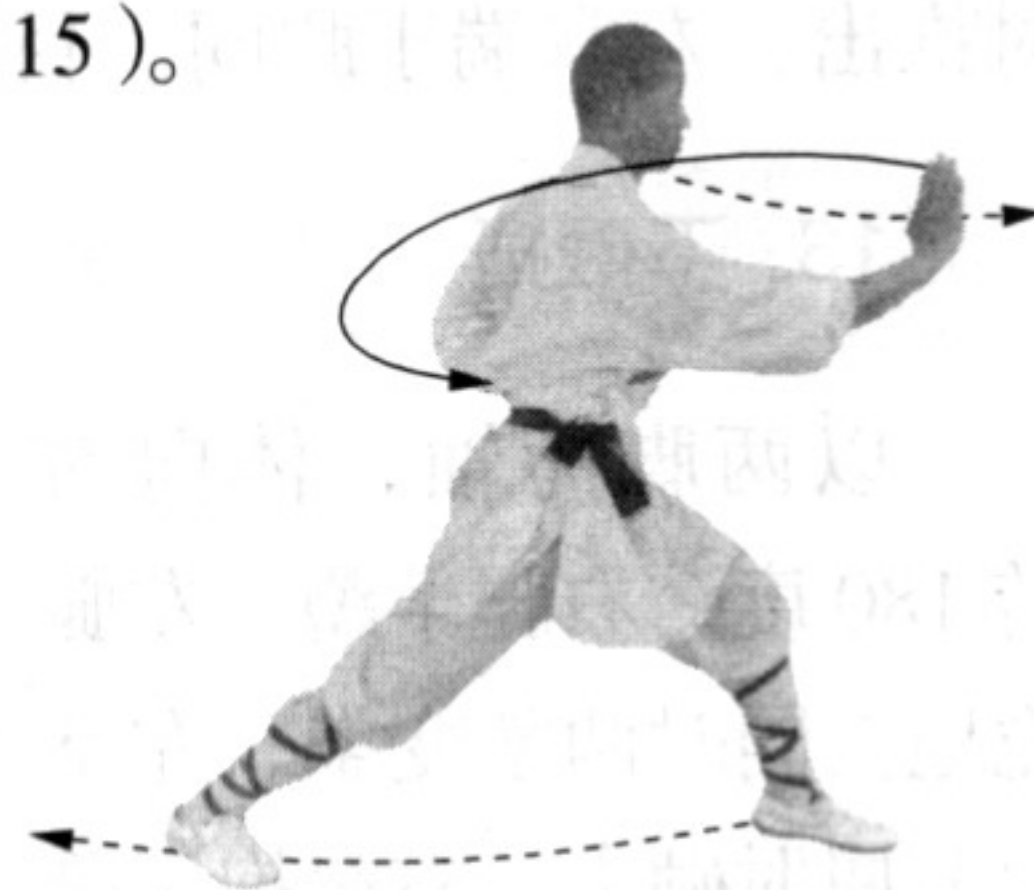


图 16

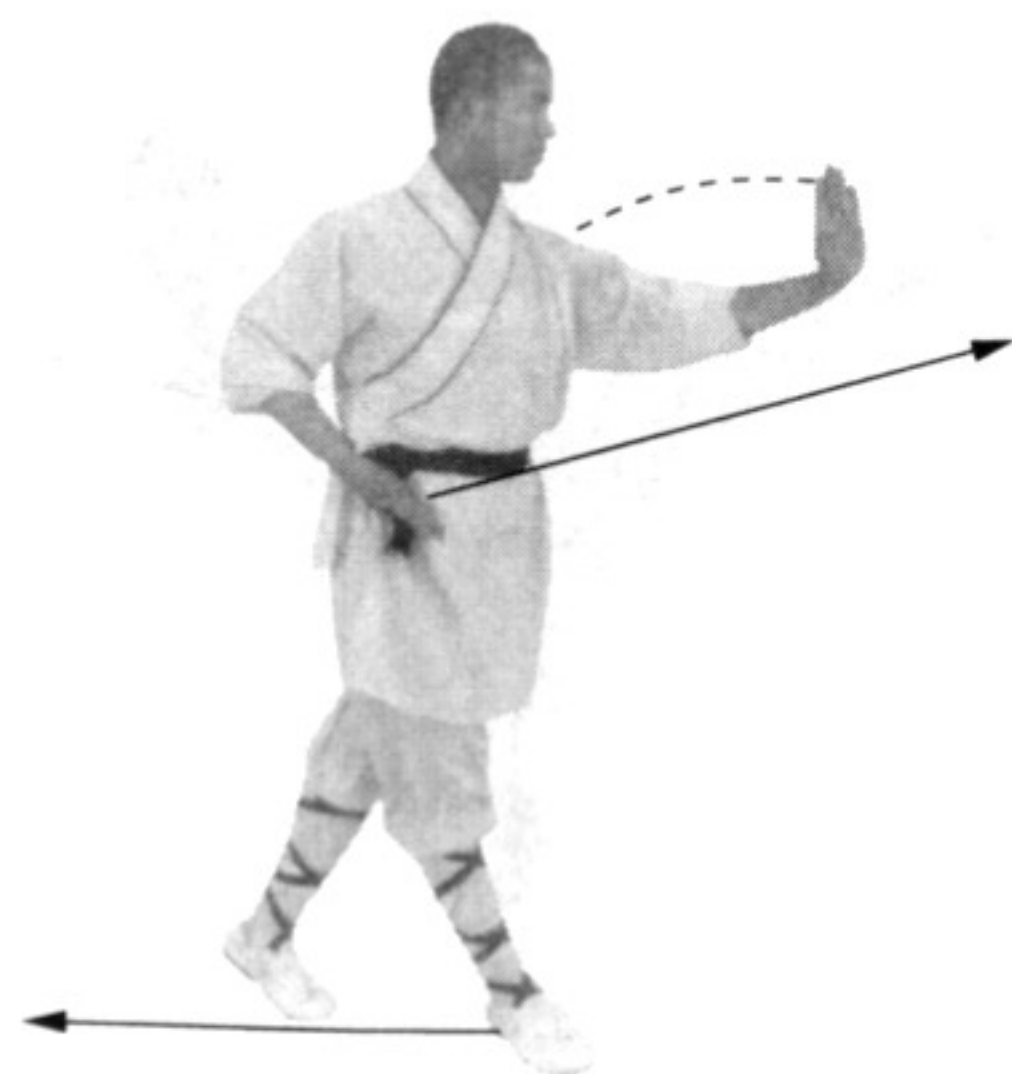


图 17

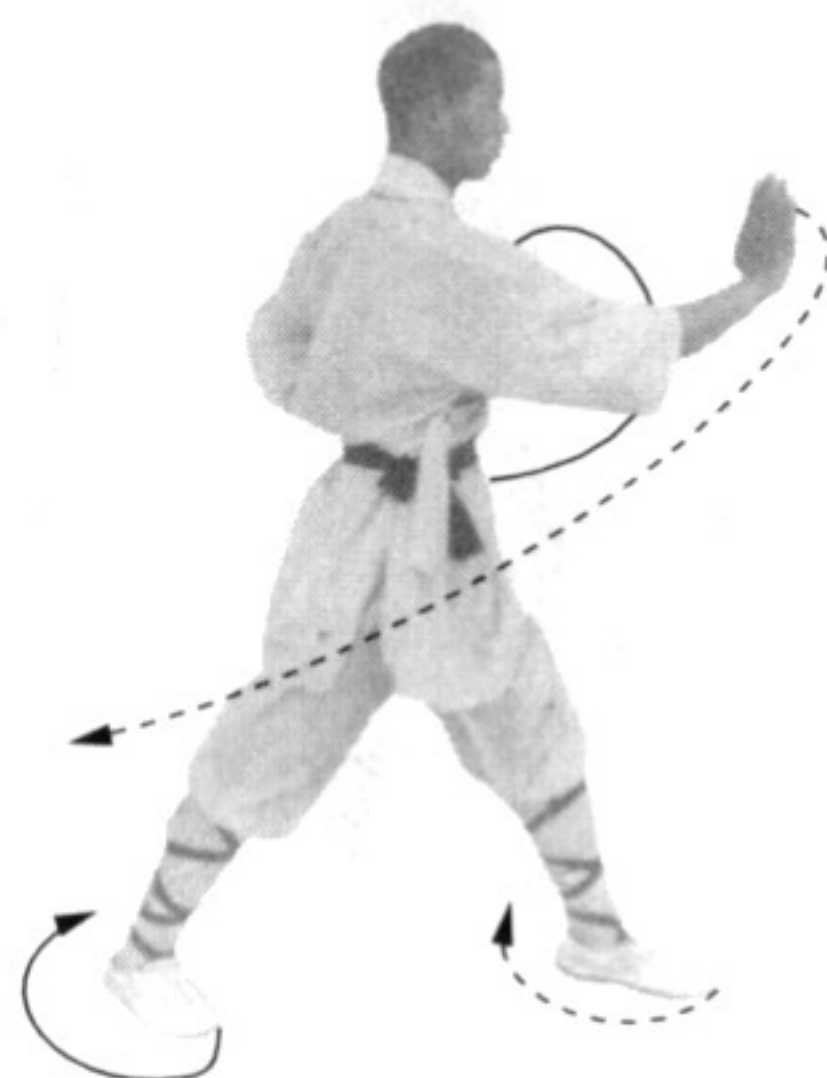


图 18

接上动作，左脚向后退一步，左掌向前屈肘推出，右掌端于腰间。目视左掌（图 17）。

接上动作，右脚向后退一步。同时右掌向前屈肘推出，左掌端于腰间。目视右掌（图 18）。

13. 下砸捶

以两脚为轴，体向右转 180 度，右腿半蹲，左腿跪地。同时两掌变拳，左拳向前屈肘砸击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 19）。

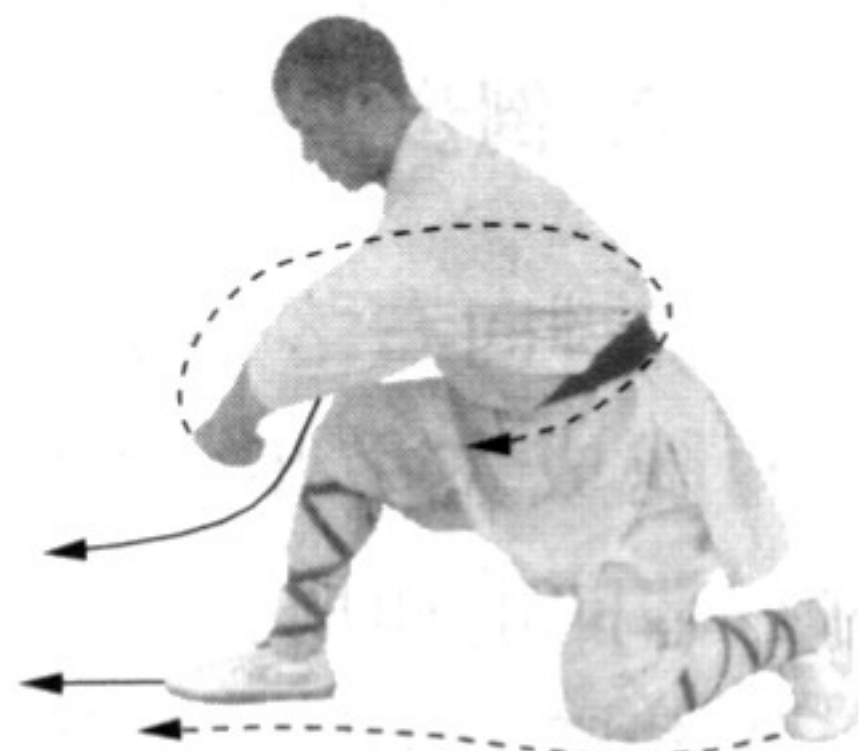


图 19



图 20

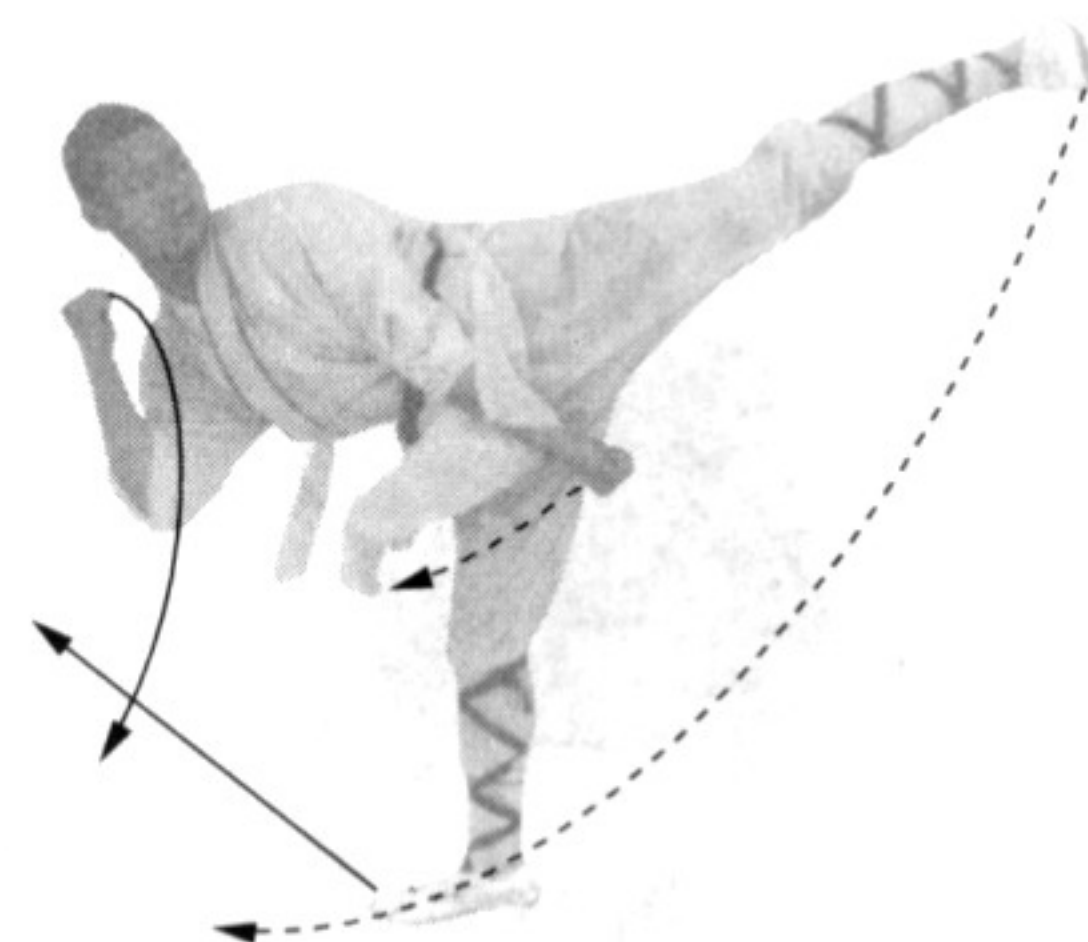


图 21

接上动作，左脚向前一步，落于右脚跟后成丁字步，两腿全蹲。同时右拳向前屈肘砸击，左拳抱于腰间。目视右拳（图 20）。

14. 黑虎蹬山

起身，震右脚，抬左脚向左后侧弹踹。右拳屈肘护颈右侧，左拳向内护裆。目视左侧（图 21）。

接上动作，左脚下落右脚前一步，抬右脚向前、向上弹踢（图 22）。

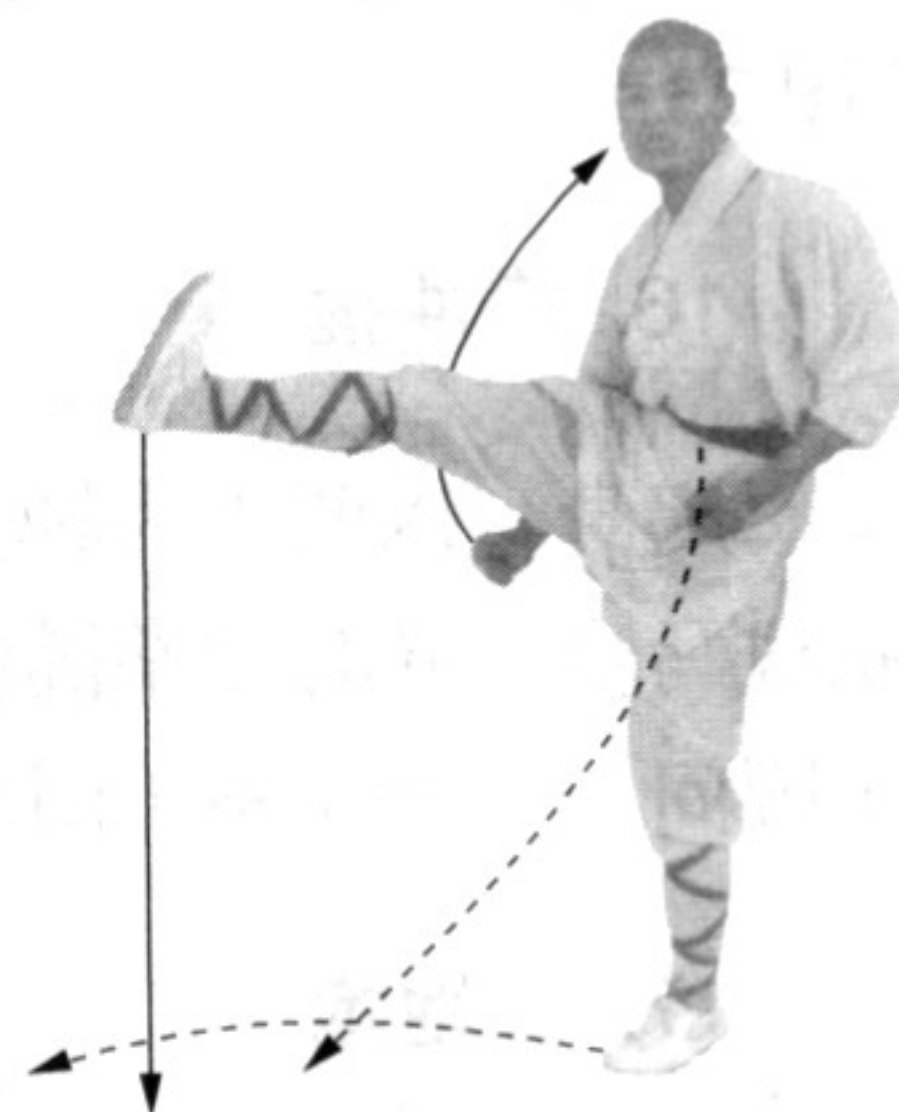


图 22

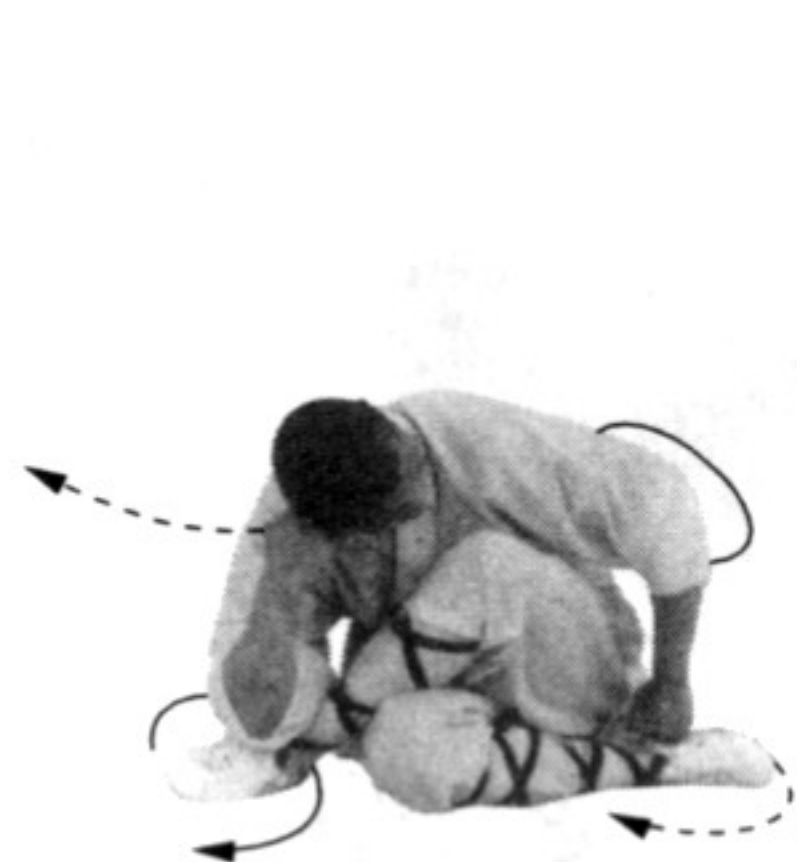


图 23

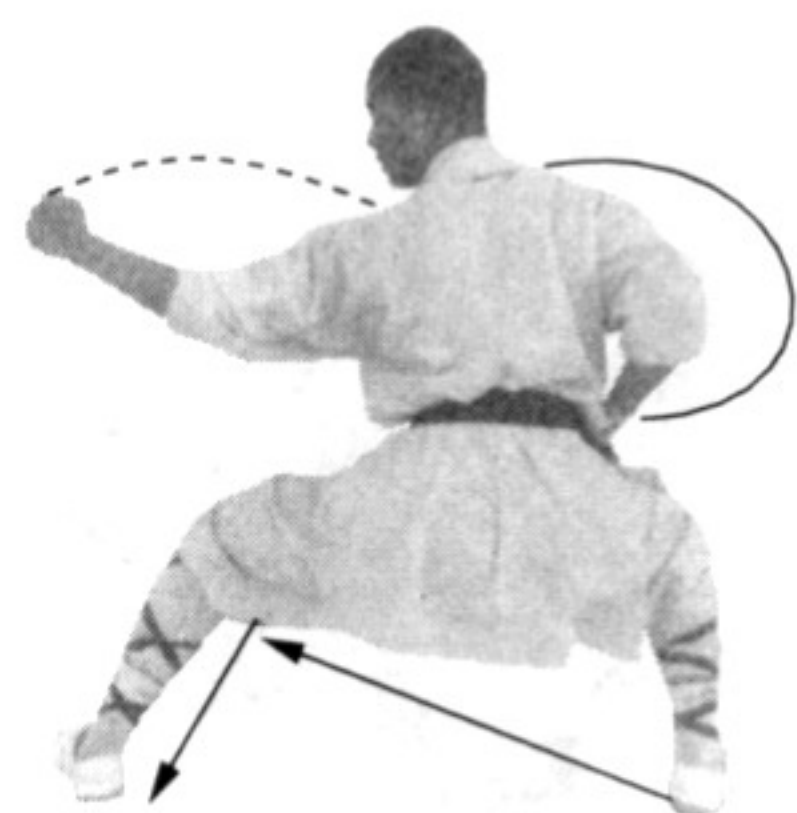


图 24

15. 罗汉睡觉

右腿下落左脚后一步，体向左转 90 度，两腿全蹲成歇步。同时右拳屈肘向内，使拳顶住右脸部；左拳屈肘下劈，拳放于右脚踝上。目视左侧（图 23）。

16. 横冲捶

起身，以两脚为轴，体向右转 180 度，两腿屈膝成马步。同时左拳随身向左微屈肘砸击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 24）。

17. 卧地炮

收右脚，震脚（响亮），与左脚成并步。同时

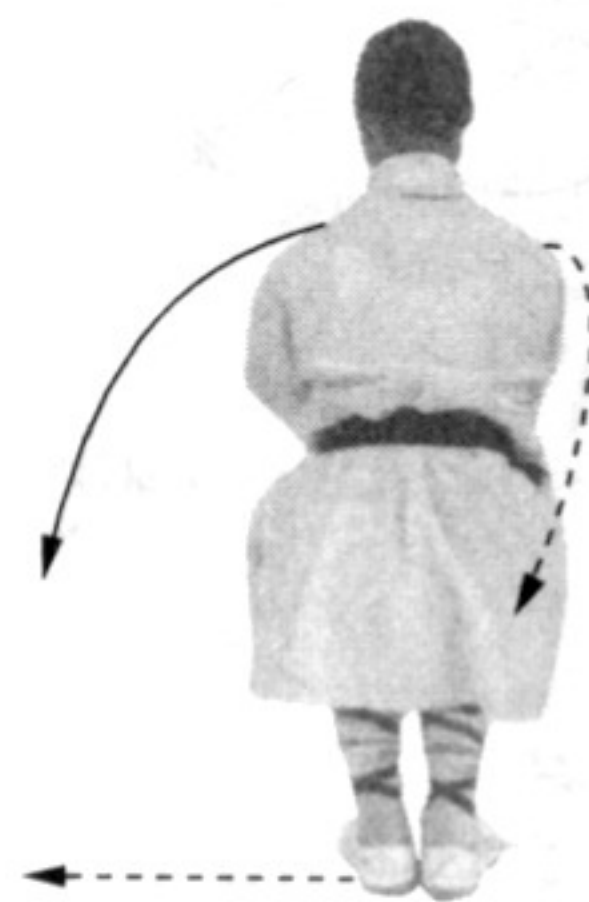


图 25

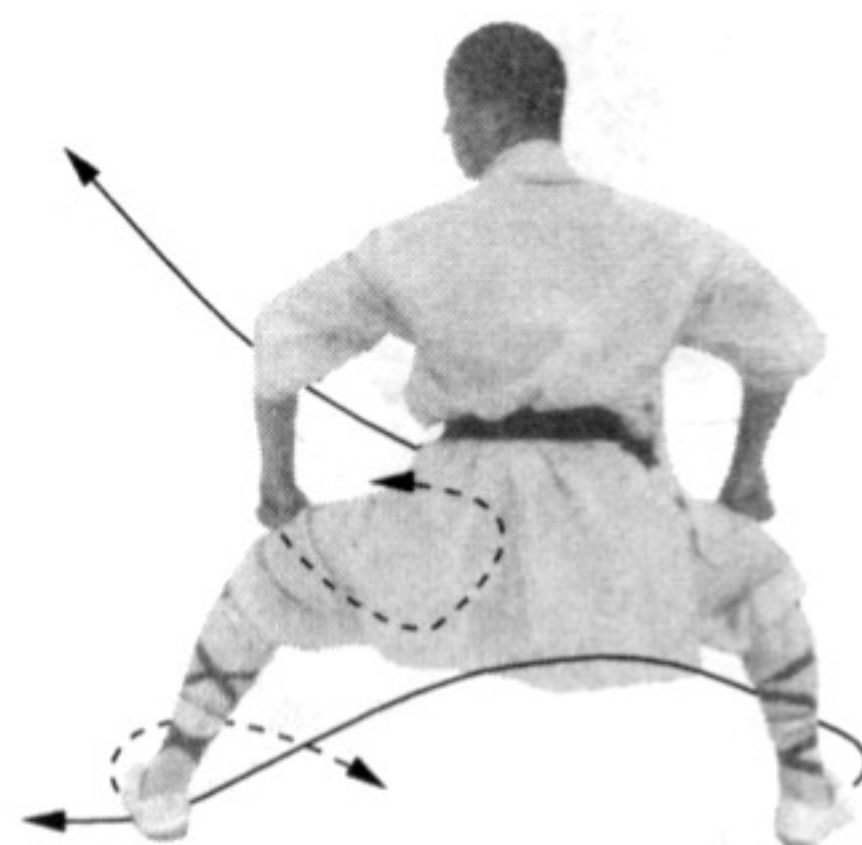


图 26

左拳变掌，与右拳在胸前屈肘相击（响亮），两腿半蹲。目视两手（图 25）。

18. 双栽捶

抬左脚向左跨一步，两腿半蹲成马步。同时左掌变拳，与右拳同时屈肘栽拳，使两拳分别栽于两大腿上部。目视左侧（图 26）。

19. 跳步冲拳

抬两脚向左转身（90 度）跳步，右脚落于左脚前，使两腿成右弓步。同时右拳向前屈肘崩拳，

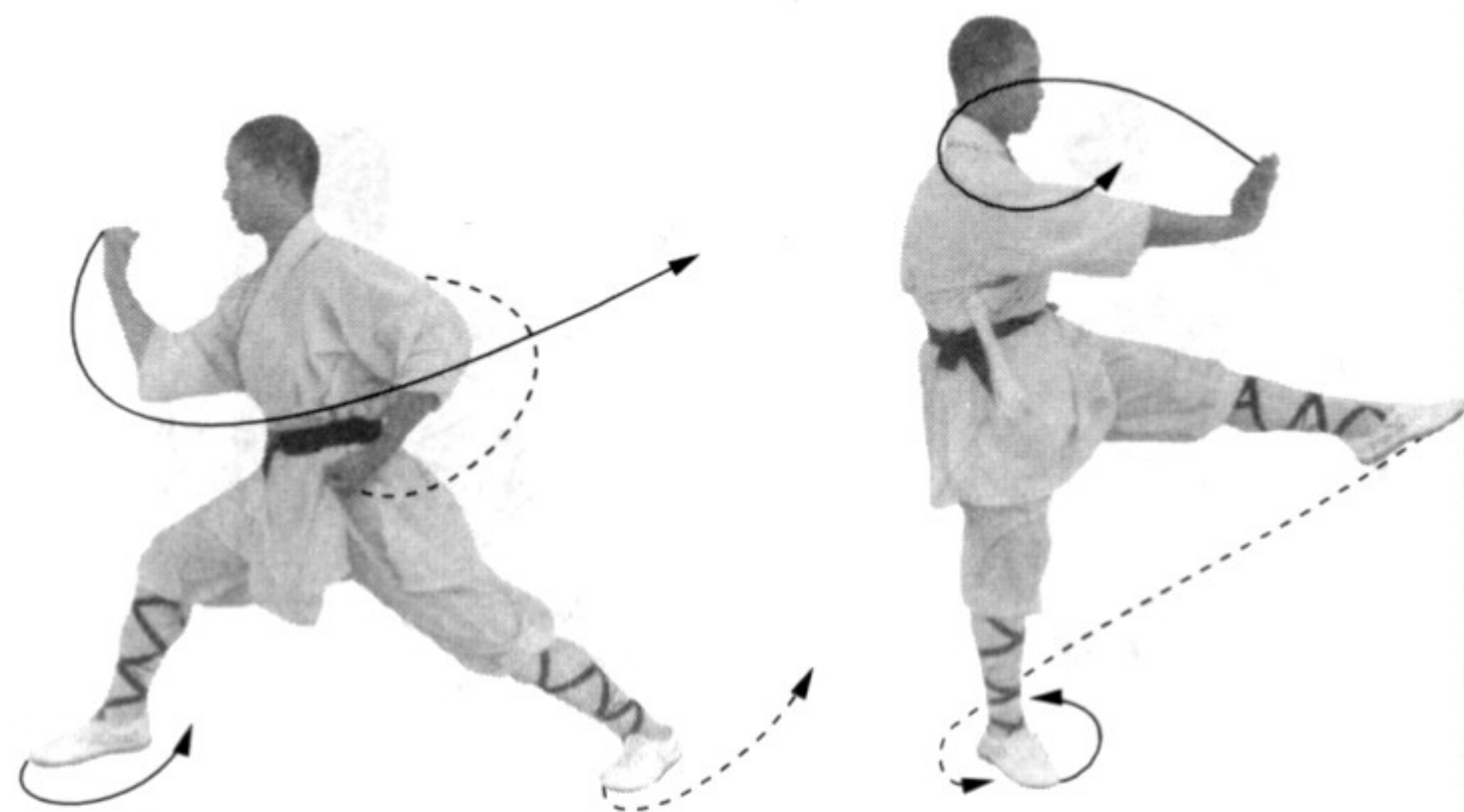


图 27

图 28

左拳抱于腰间。目视右拳（图 27）。

20. 十字弹腿

以右脚为轴，体向左转 180 度，抬左脚向前、向上弹踢。右拳变掌，向前推出，掌心向前；左拳抱于腰间。目视右手（图 28）。

21. 大仙蹬脚

在脚下落右脚后，速抬右脚向前溜地蹬出，脚尖翘起。右拳向上屈肘抖拳，左拳变掌向上护于右肘上，左腿微屈，上体稍向后仰（图 29）。

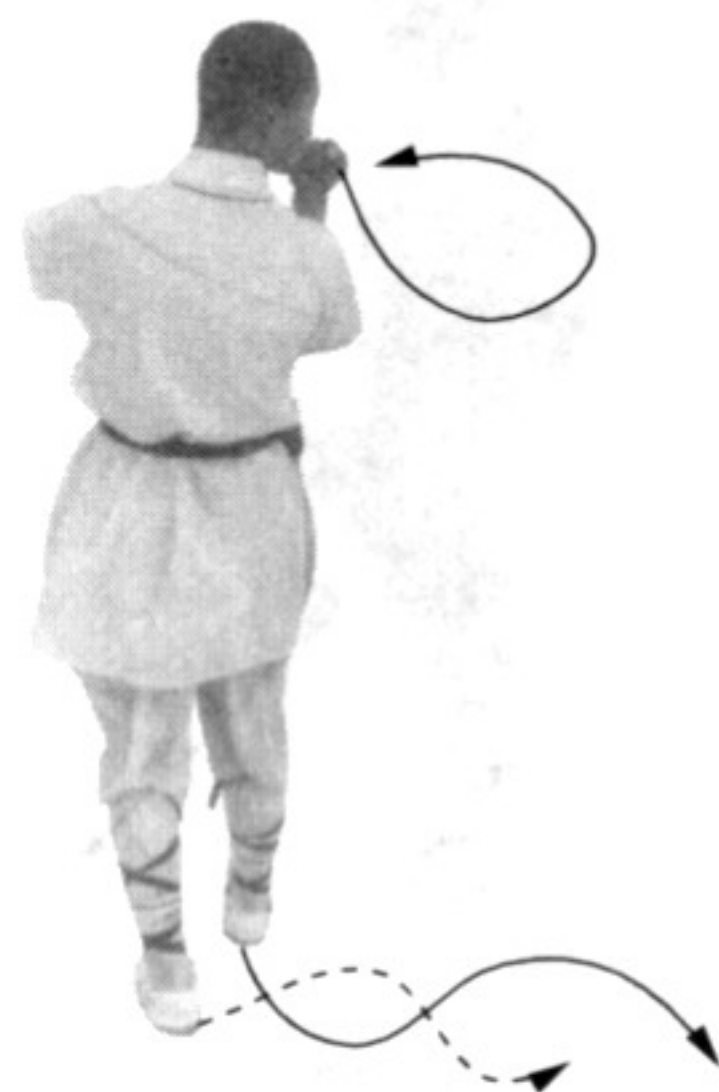


图 29

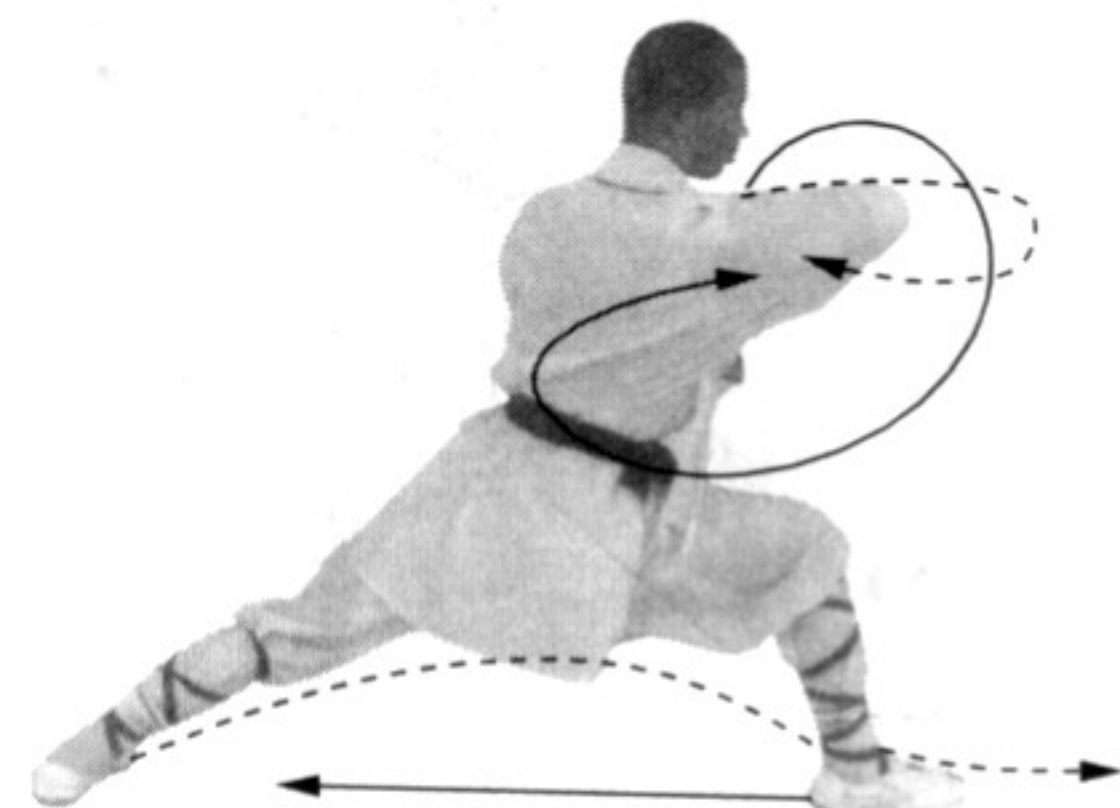


图 30

22. 右冲肘

右脚向后、向右横落一步，体向右转 90 度，抬左脚向前上一步，然后再抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时右拳屈肘前冲，肘尖向前；左掌随身向前屈肘推附于右拳。目视右肘端部（图 30）。

23. 左冲肘

接上动作，两脚不动，左掌变拳，向前屈肘冲击，肘尖向前；右拳随身变掌，向内屈肘，推附左



图 31

拳。目视左肘（图 31）。

24. 抢手

左拳变掌，与右掌同时向前平抢，然后抬右腿向前提膝，两掌变拳，抱于腰间（图 32）。

右脚下落于左脚前，使两腿成右弓步。同时右拳变掌，向前屈肘抢手，掌心向里；左拳抱于腰间。目视右手（图 33）。

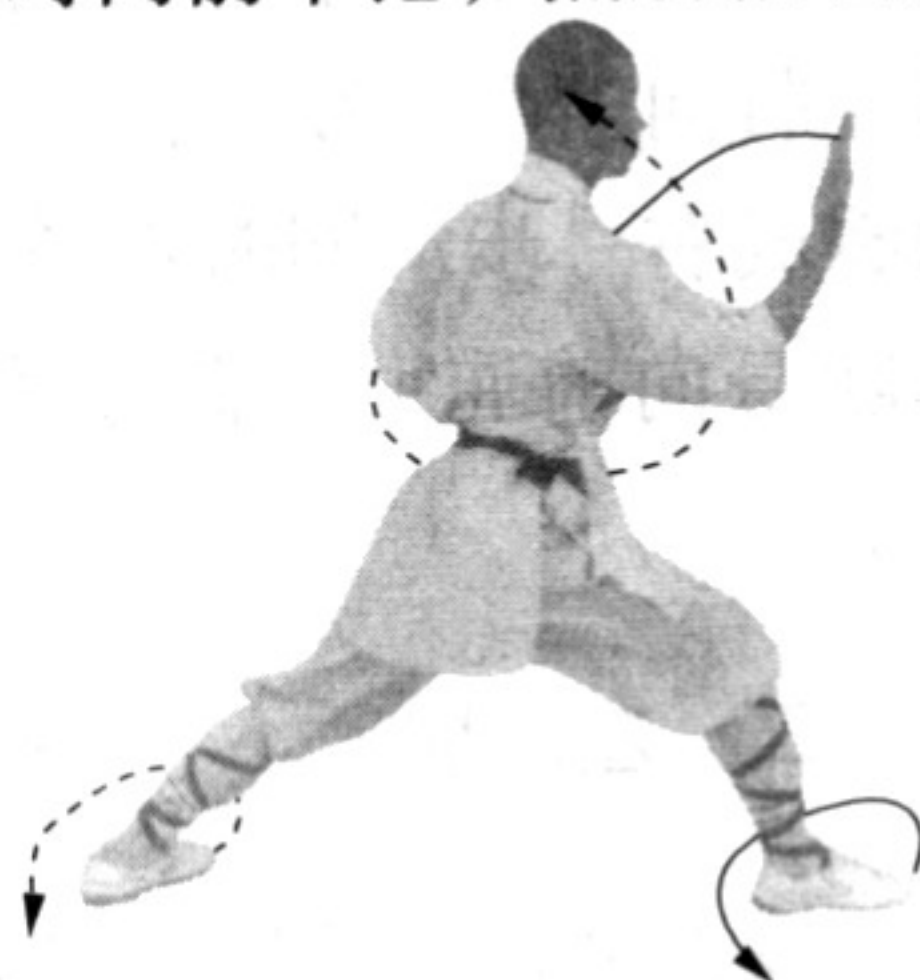


图 33



图 32

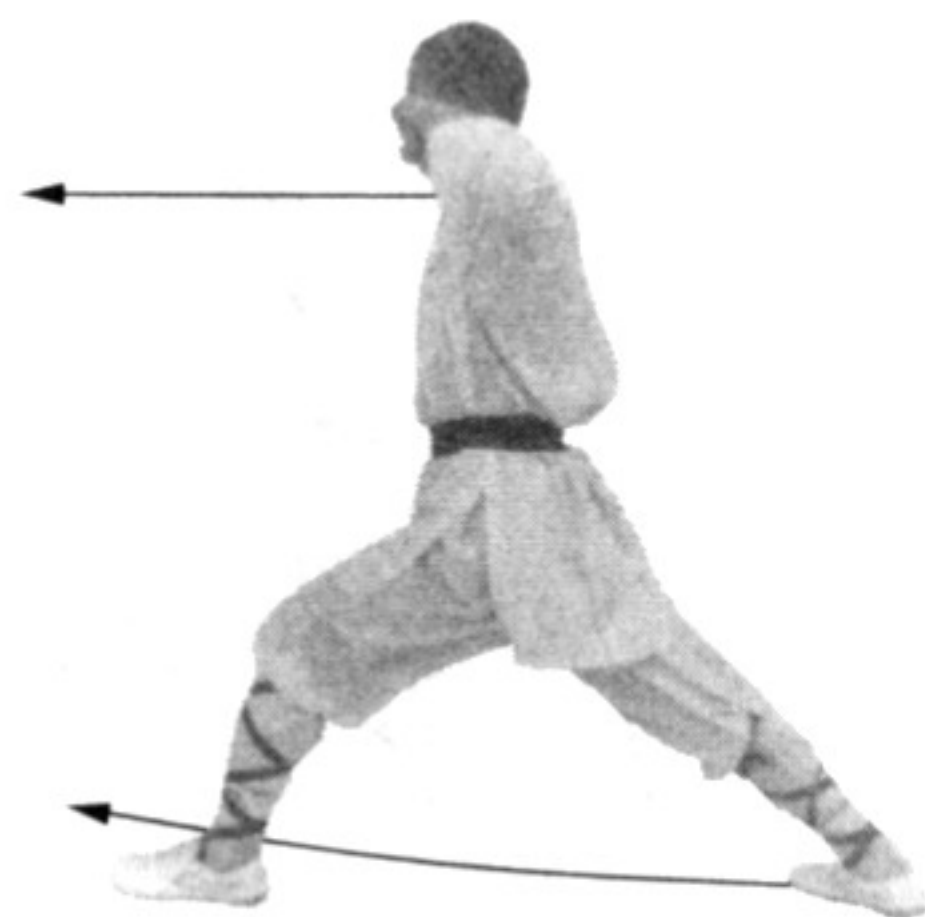


图 34

25. 侧耳炮

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时左拳屈肘抖拳，高与耳平；右拳向后劈击。目视前方（图 34）。

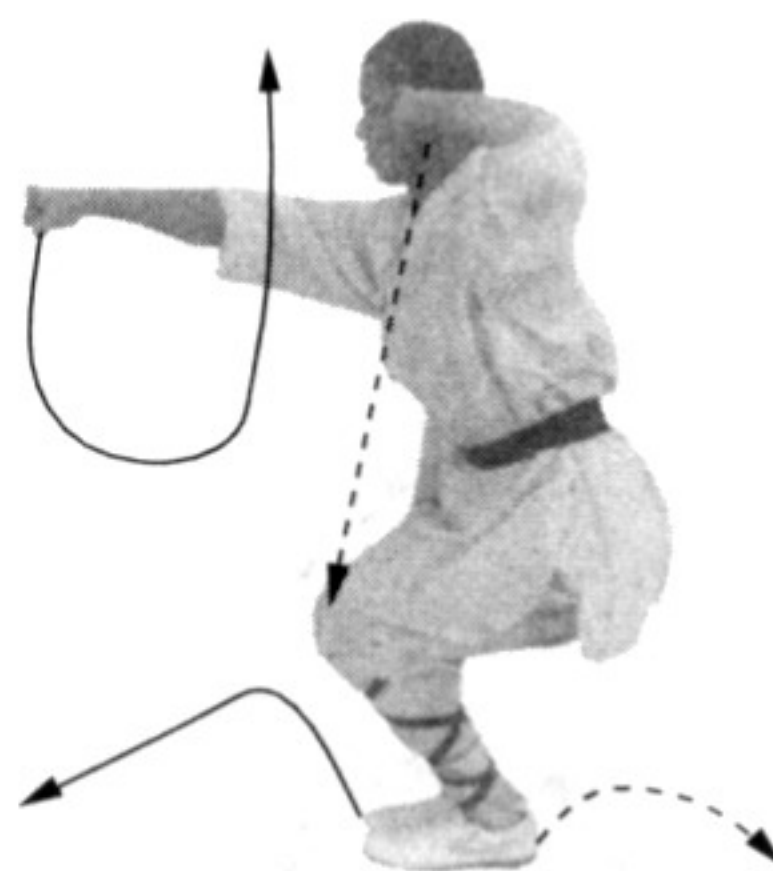


图 35

26. 七星

左脚不动，抬右脚向前上一步，震脚（响亮），与左脚成并步。同时右拳向前直冲，左拳仍架于耳左侧，两腿半蹲。目视右拳（图 35）。

27. 卧枕

右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时两拳

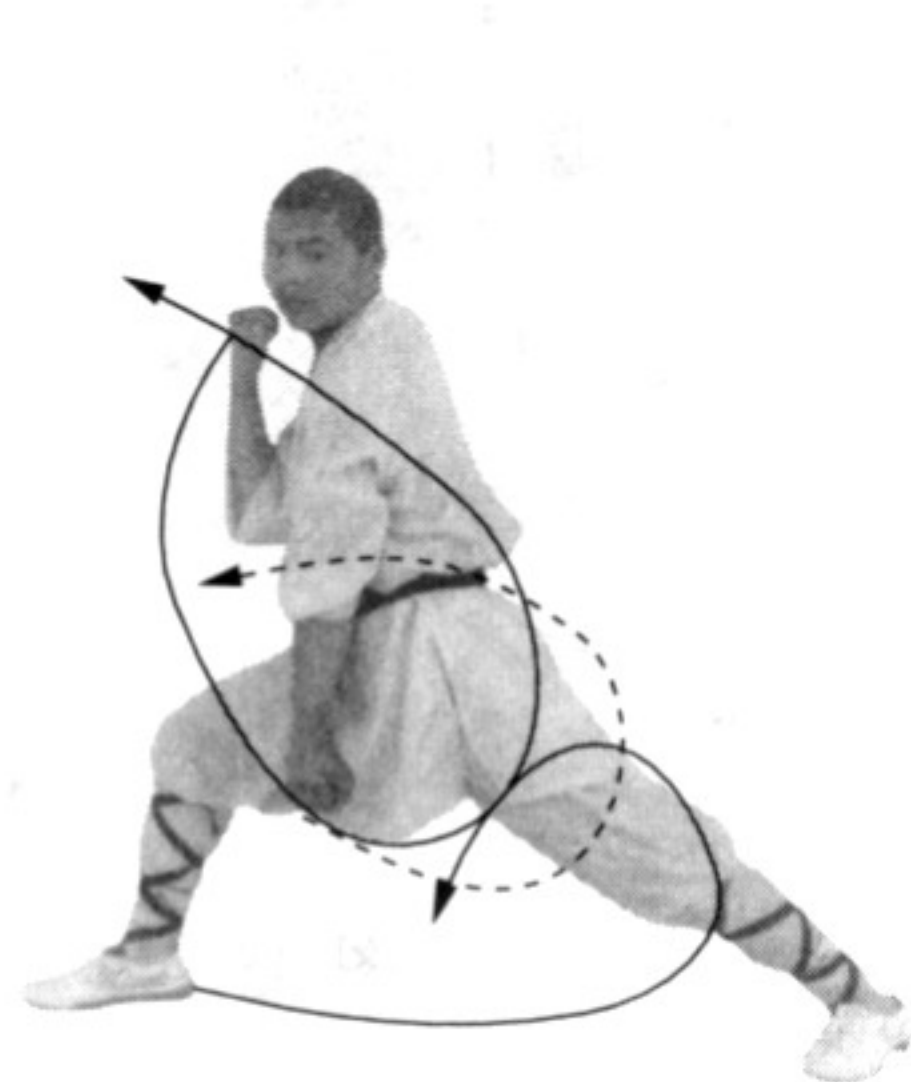


图 36

回胸前环弧，然后右拳向上屈肘抖拳，使拳高与右耳相平；左拳向左栽击，拳落两裆间。目视左侧（图 36）。

28. 湘子挎篮

两拳变掌，由右向左下方摆手，然后变拳，收右脚向前提膝。同时右拳屈肘上冲抖拳，高与腮平；左拳向内屈肘，护于右肘内下侧。目视右拳（图 37）。

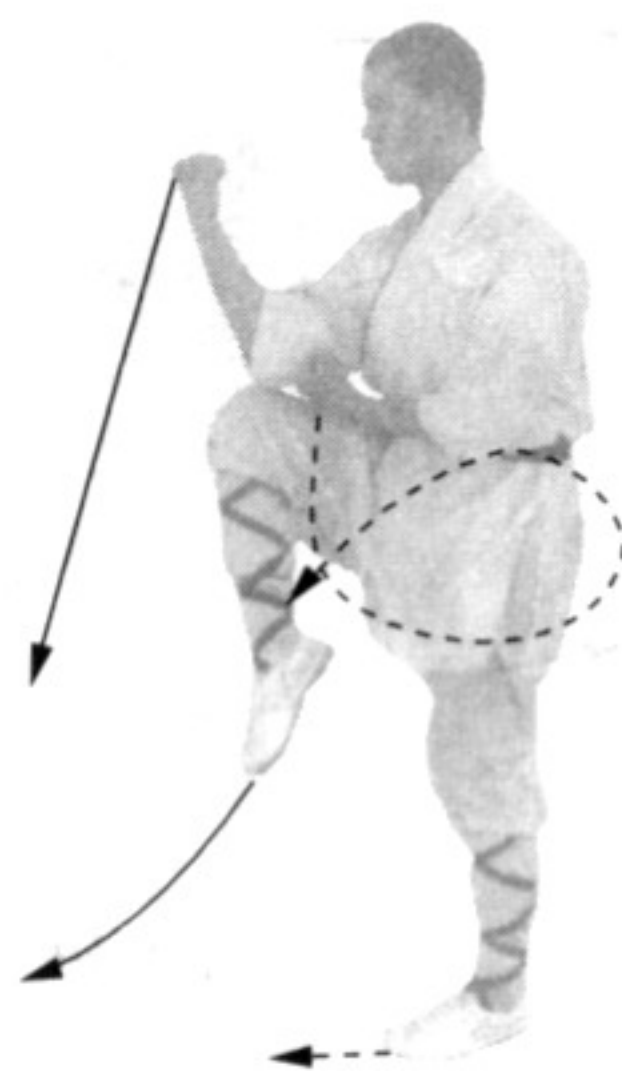


图 37

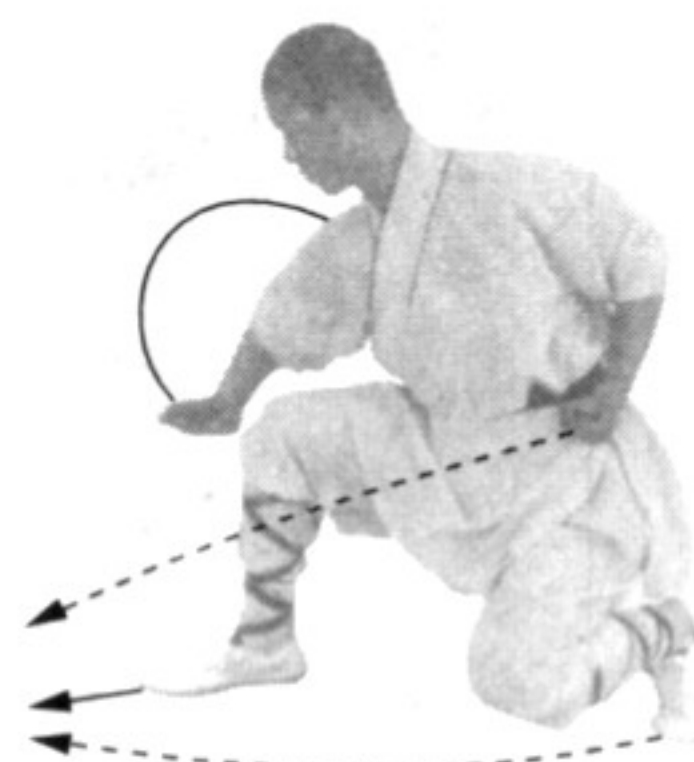


图 38

29. 卧虎撩爪

右脚下落于左脚前一步，屈膝半蹲，左腿跪地，同时右拳变掌，向前撩打；左拳抱于腰间。目视右手（图 38）。

接上动作，左脚向前上一步，屈膝半蹲，右腿跪地。同时左拳变掌，向前撩打；右掌变拳，抱于腰间。目视左手（图 39）。

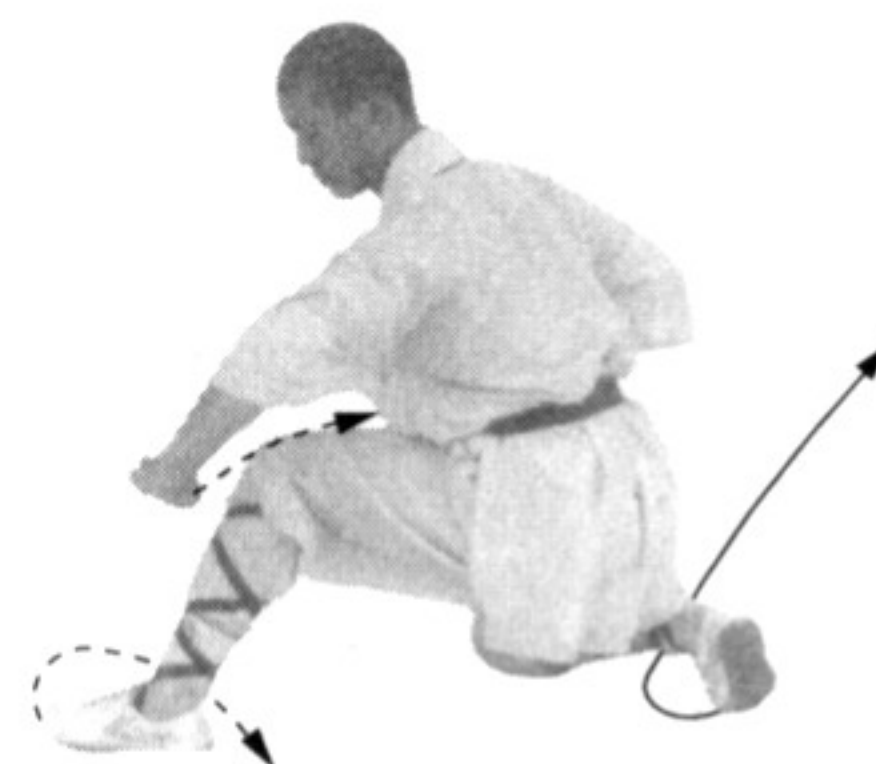


图 39

30. 黑虎蹬山

起身，体向右转 45 度，抬右脚向右后侧弹蹬。同时右拳变掌，向右撩打，掌附右大腿外侧；左掌

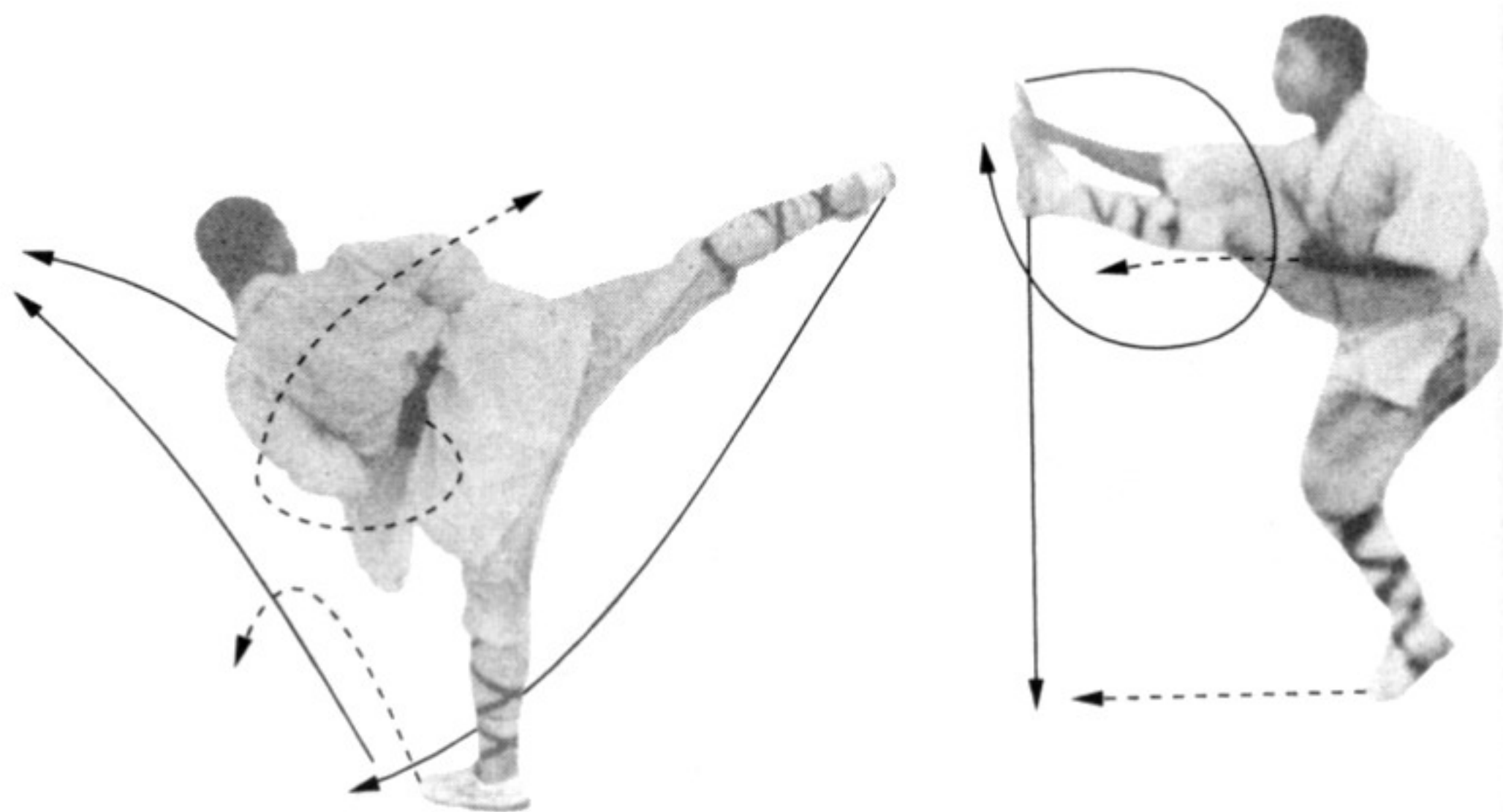


图 40

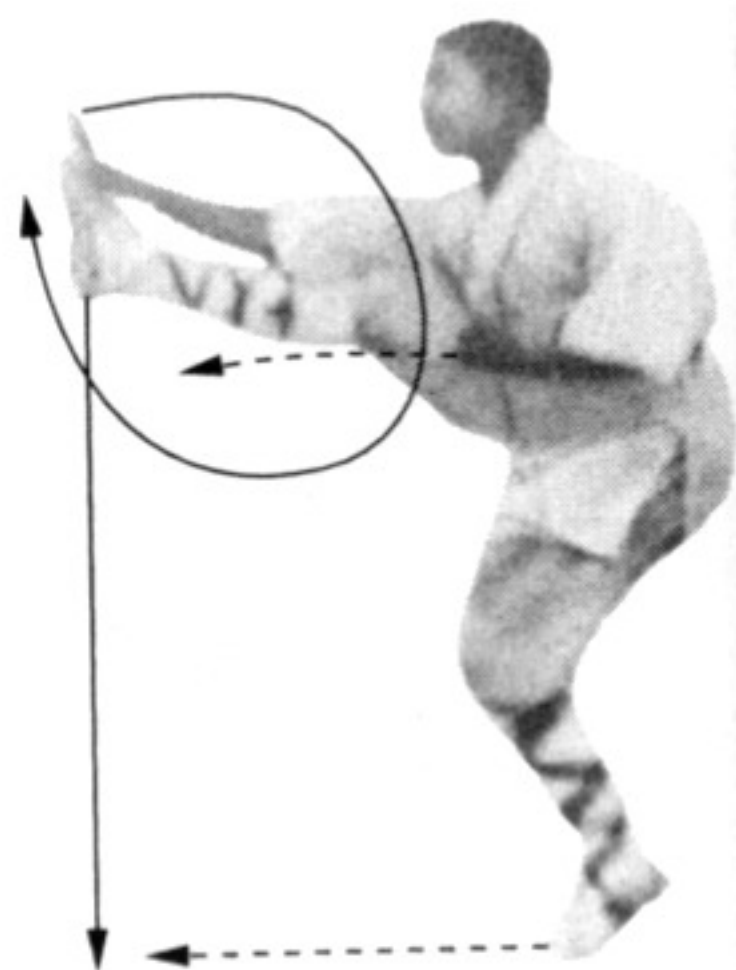


图 41

变拳，抱于腰间。目视右侧（图 40）。

31. 二起踩脚

体左转 45 度，右脚落左脚前，抬两脚向前、向上弹跳。当全身腾空时，出右掌向前、向上拍击右脚面（响亮），左拳抱于腰间。目视右手（图 41）。

32. 金鸡独立

右脚下落左脚前一步，收左脚落右脚后，脚尖



图 42

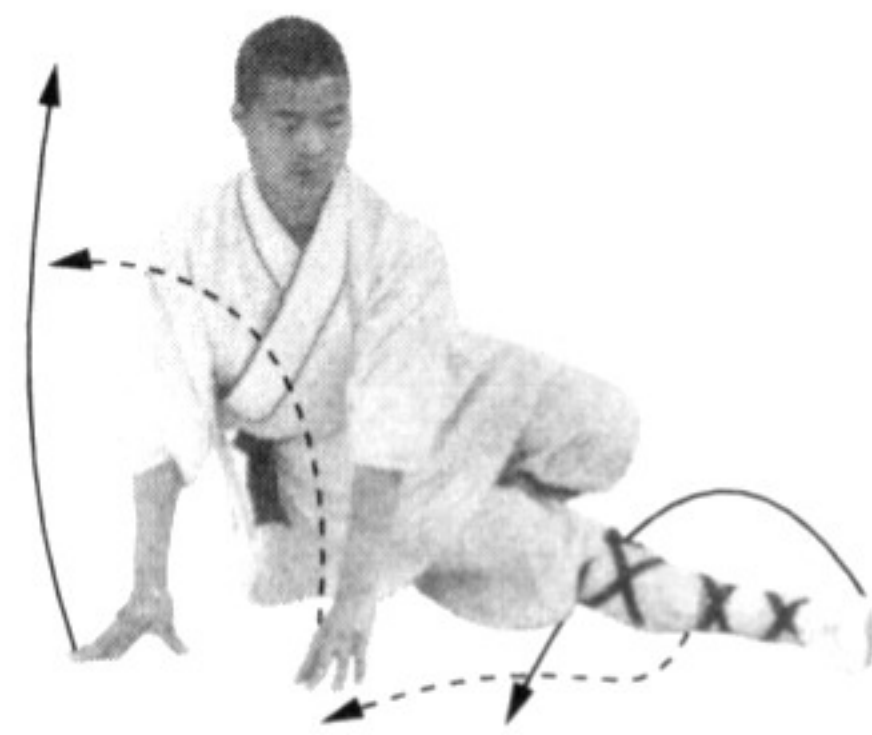


图 43

点地，成左丁字步。同时右掌向前屈肘推出；左拳变掌向内屈肘，掌附右上臂内侧。两腿微蹲，目视右手（图 42）。

33. 扫趟腿

左脚向左跨一步，以左脚为轴，然后上体前俯，抬右脚向左往后再返前扫一周，两掌附地。目视左侧（图 43）。

34. 枯树盘根

起身，抬右脚向左移一步，落于左脚外侧，使



图 44

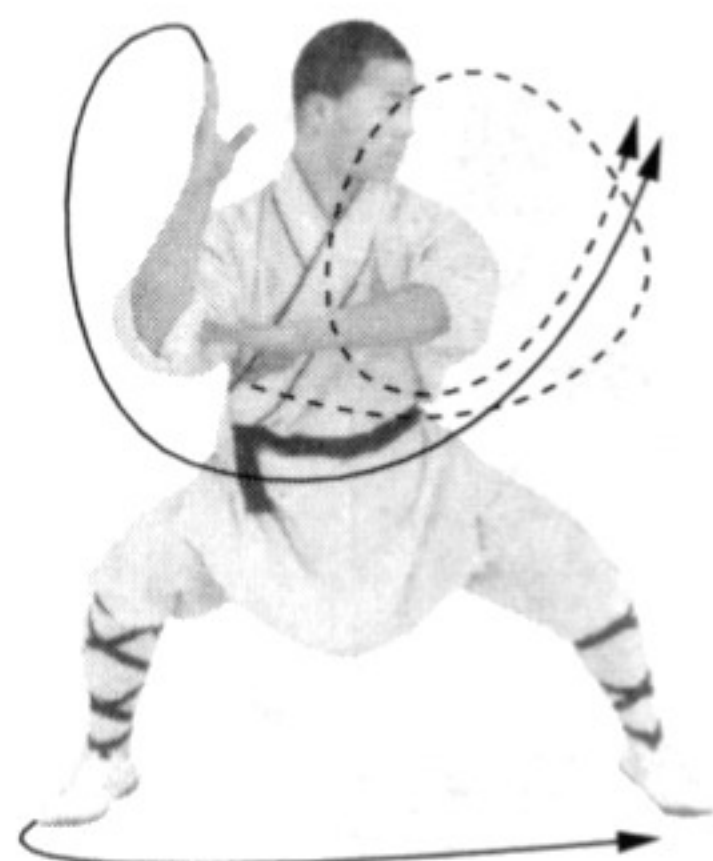


图 45

两腿成插步，两腿全蹲成歇步。同时右掌屈肘亮掌，掌与额平；左手向内屈肘，掌附右肘之上（图 44）。

35. 迎面沙

抬左脚向左跨一步，右手向左侧下方抓一把，然后两腿屈膝成马步。同时右手由左向右屈肘亮掌，高与头平；左手向内屈肘，护于右肘下。目视左侧（图 45）。

36. 双抢手

以两脚为轴，体向左转 90 度。抬右脚向前上一

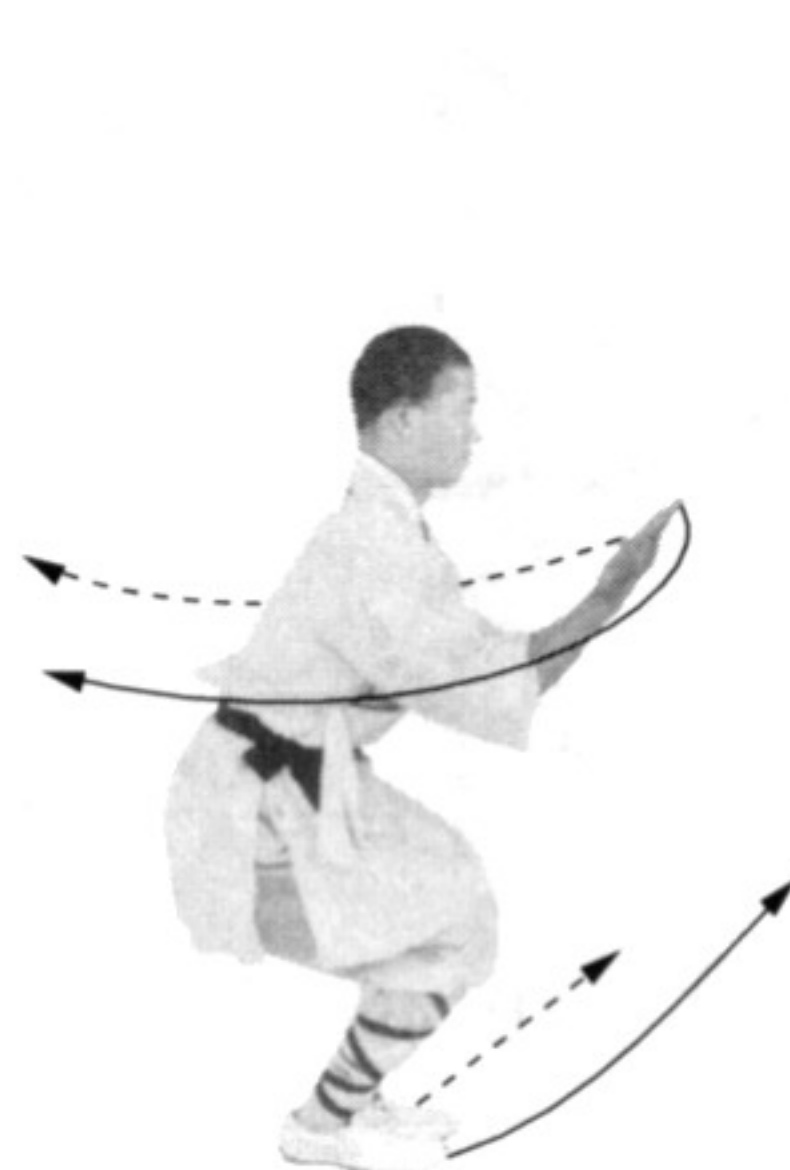


图 46

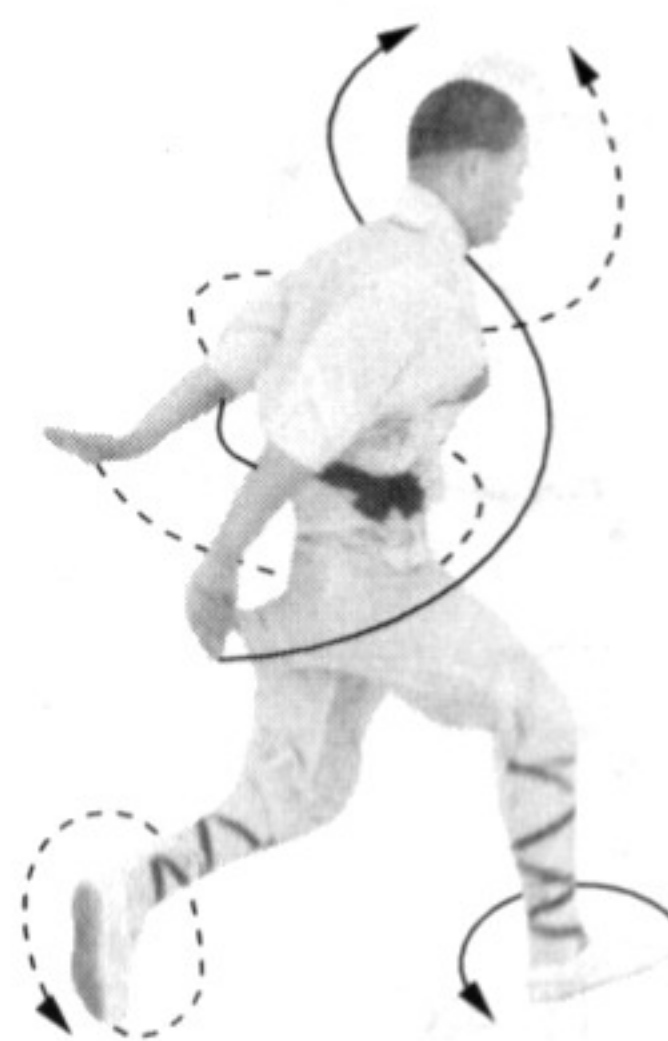


图 47

步，震右脚，与左脚成并步，两腿微蹲。同时两掌向前屈肘抢出，掌心斜向上。目视两掌（图 46）。

37. 大圣钻云

抬两脚向前、向上跳跃，当全身腾空时，右脚向上弹踢，同时两手随身向后摆臂。目视前方（图 47）。

38. 枯树盘根

两脚落地后，右脚在左脚前一步，以两脚为

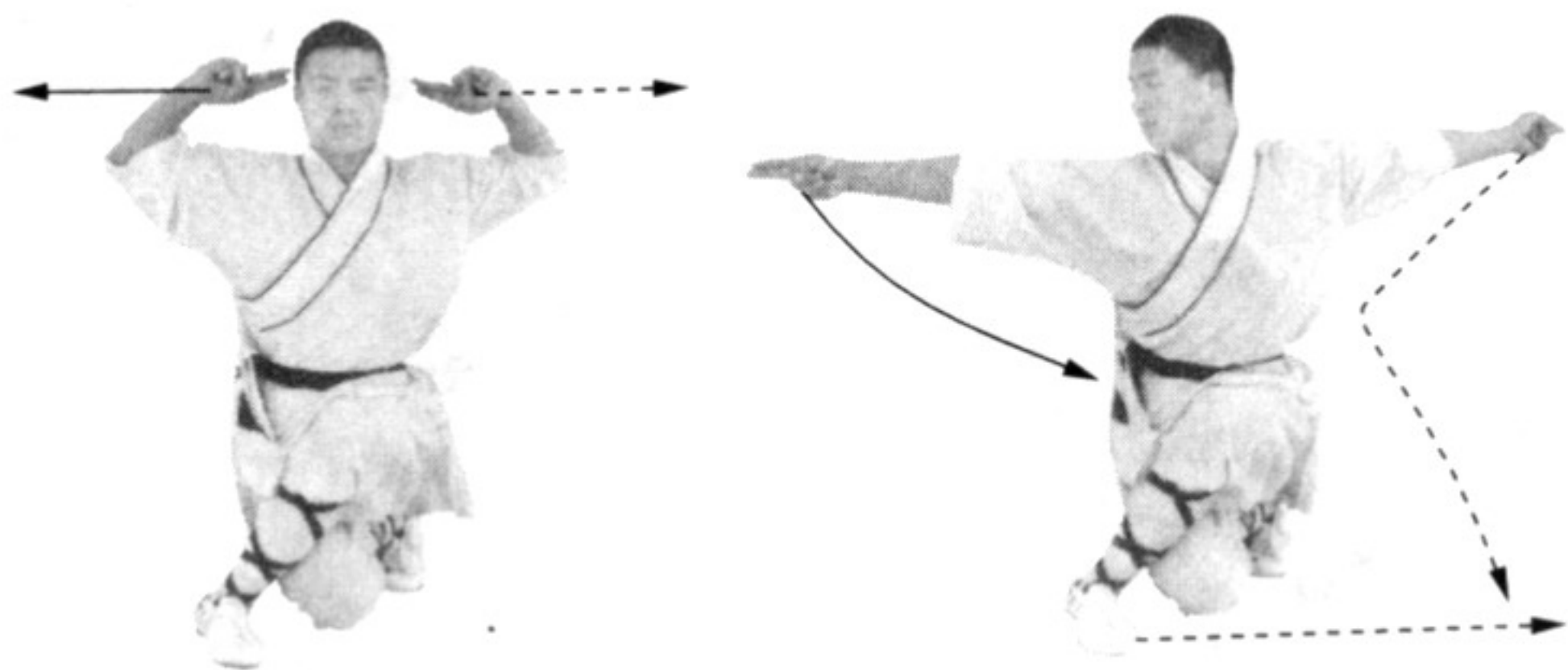


图 48

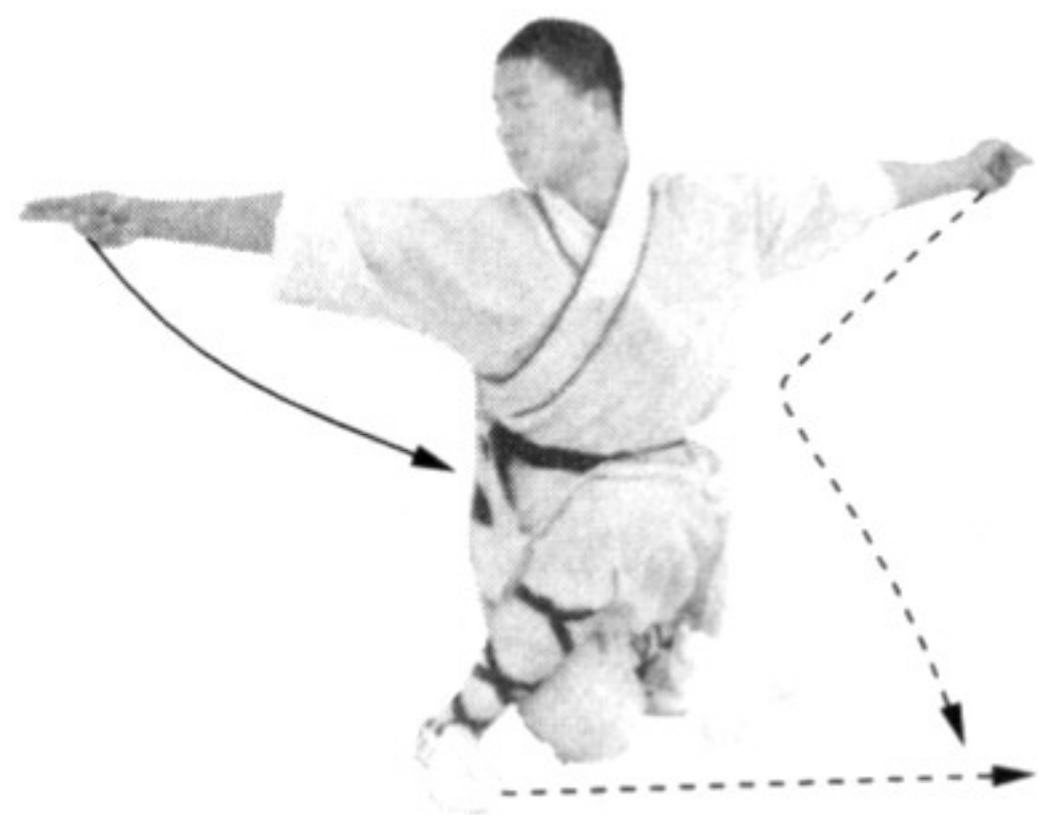


图 49

轴，体向左转 270 度，两腿全蹲成歇步。同时两掌变成剪指手，向内展臂屈肘，使两剪指抵住两太阳穴。目视前方（图 48）。

39. 白鹤亮翅

歇步不变，两剪指由内向外展臂抖肘侧展，两掌心向前。目视右侧（图 49）。

接上动作，起身，使歇步变成插步。同时两剪指由外向内、向上举臂抖掌，两掌心向上，高于头上。目视前方（图 50）。



图 50

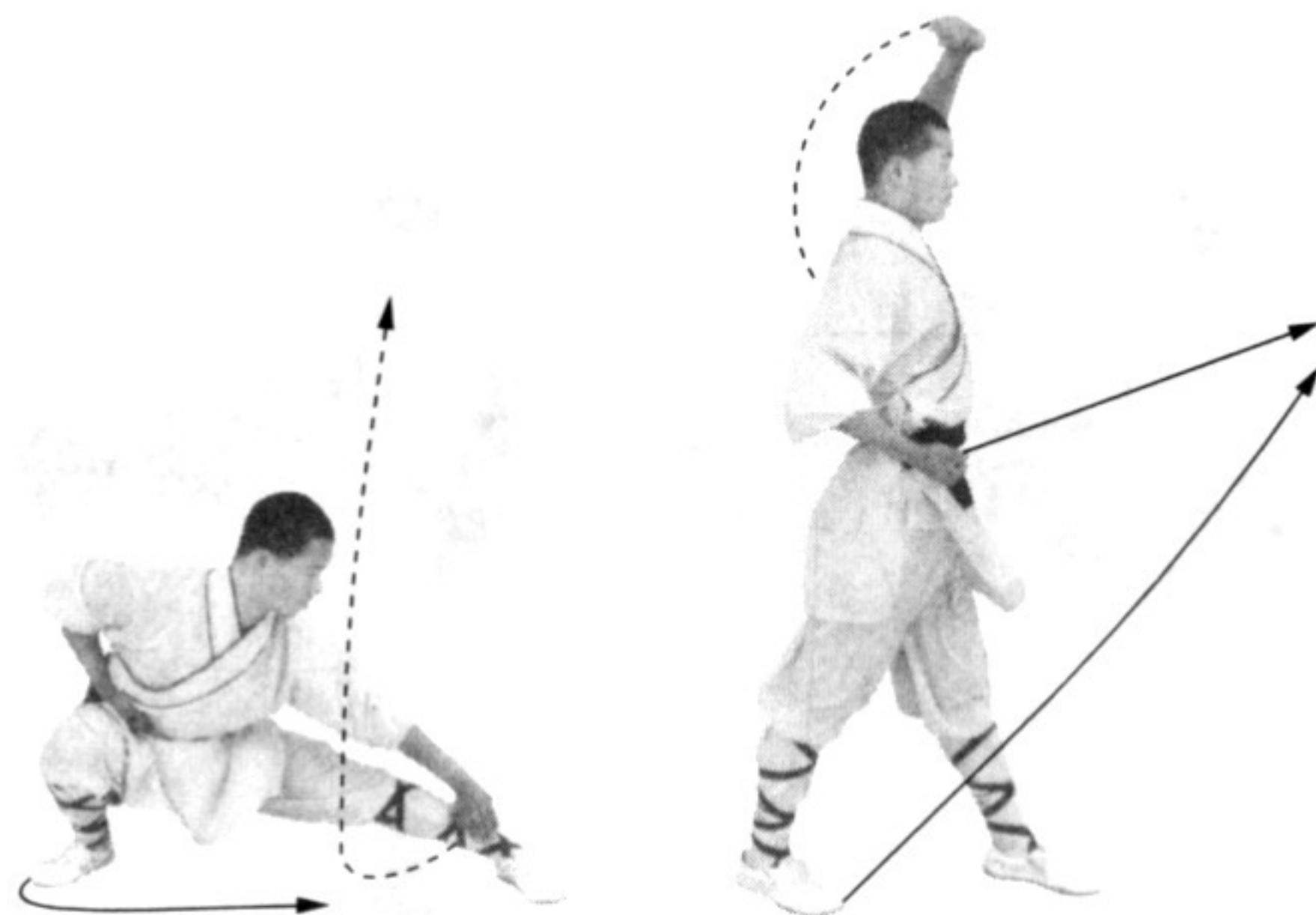


图 51

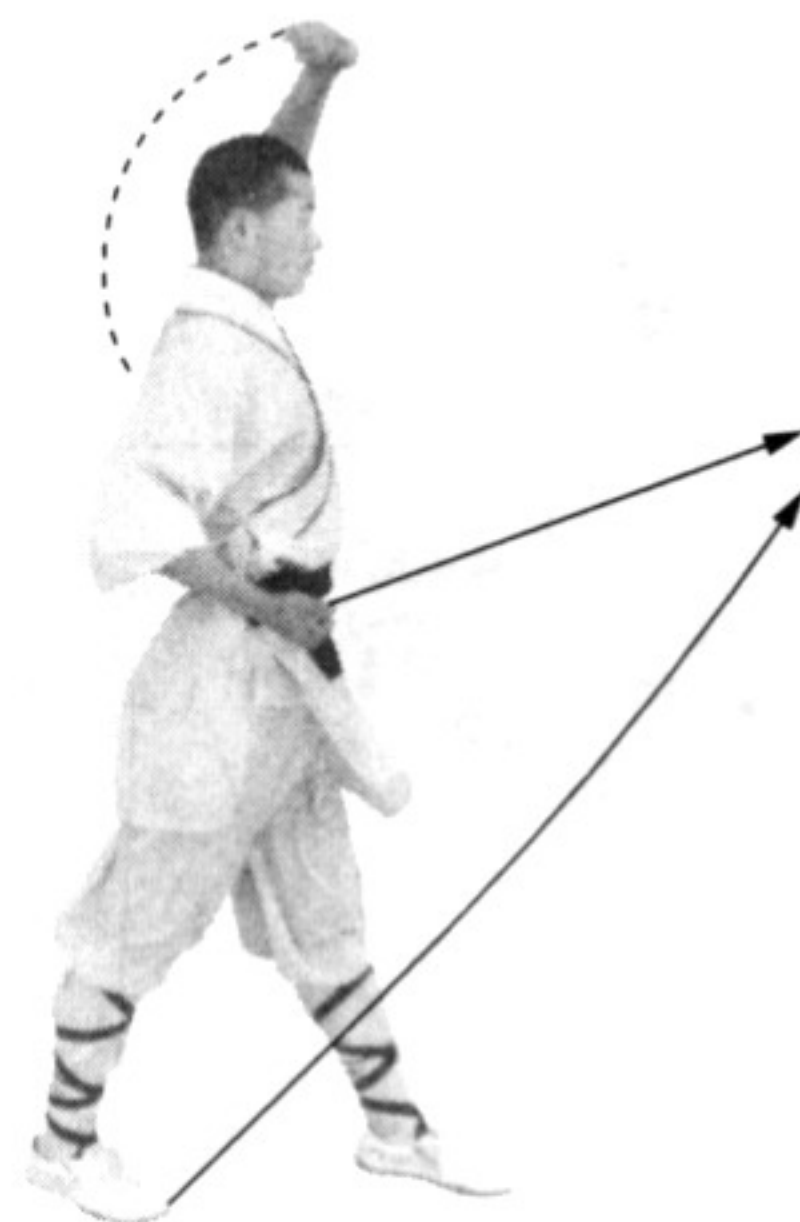


图 52

40. 单叉摆手

左脚向左落一步，右腿全蹲，左腿仆地伸直，使两腿成左仆步。同时左剪指变柳叶掌，由右向左侧下方掠手；右掌变拳，抱于腰间。目视左手（图 51）。

41. 白云盖顶

起身，右脚向前上半步，同时左掌由下向外、向上划弧，架于头上前方，掌心向上；右拳抱于腰间，拳心向上。目视前方（图 52）。

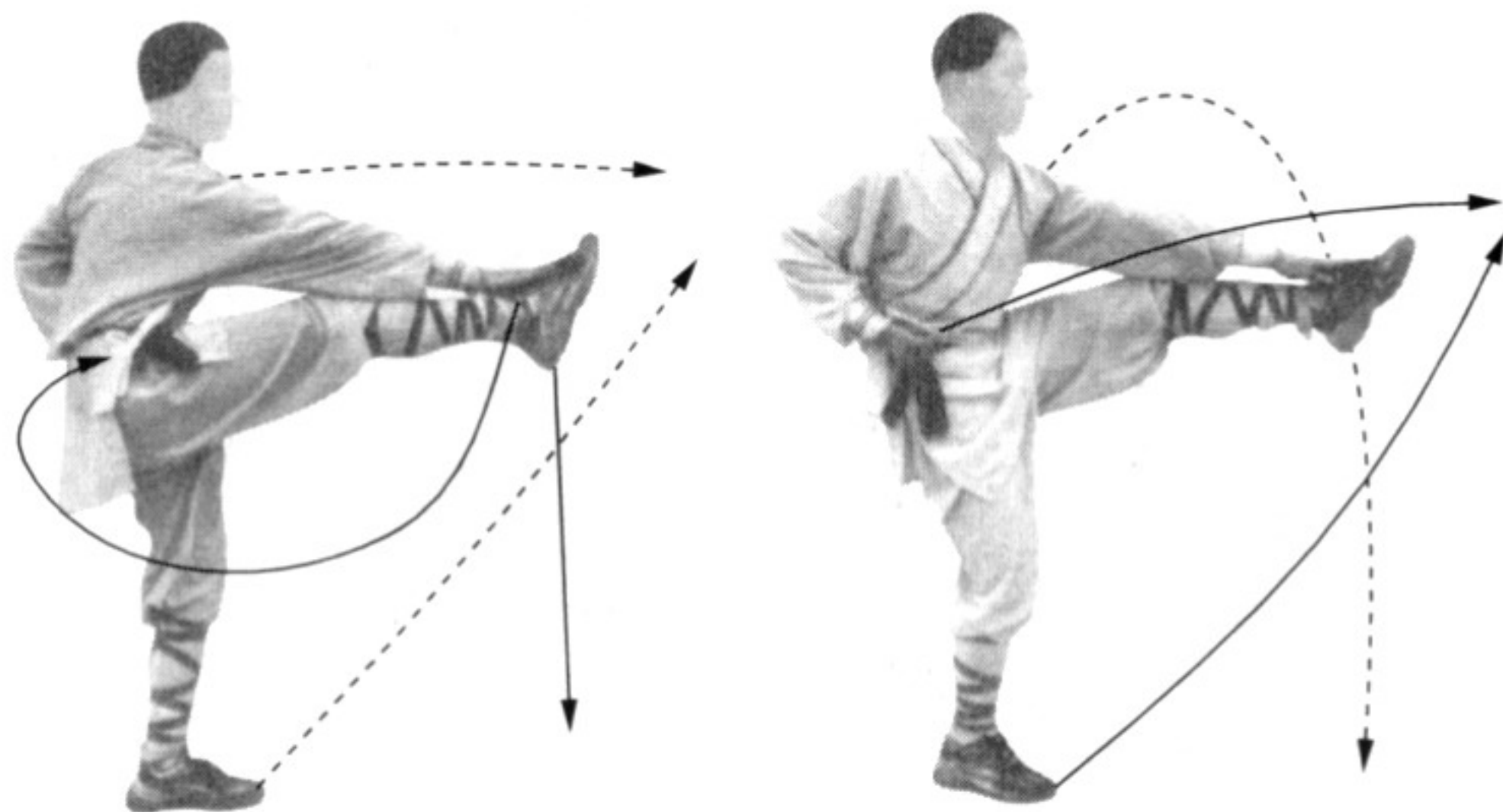


图 53

图 54

42. 连三踩脚

抬右脚向前、向上弹踢。右拳变掌，向前、向上拍击右脚面（响亮），左掌变拳抱于腰间。目视右手（图 53）。

接上动作，右脚下落左脚前一步，抬左脚向前、向上弹踢。左拳变掌，拍击左脚面（响亮）；右掌变拳抱于腰间。目视左手（图 54）。

接上动作，左脚下落右脚前一步，抬右脚向前、向上弹踢。右拳变掌，拍击右脚面（响亮）；

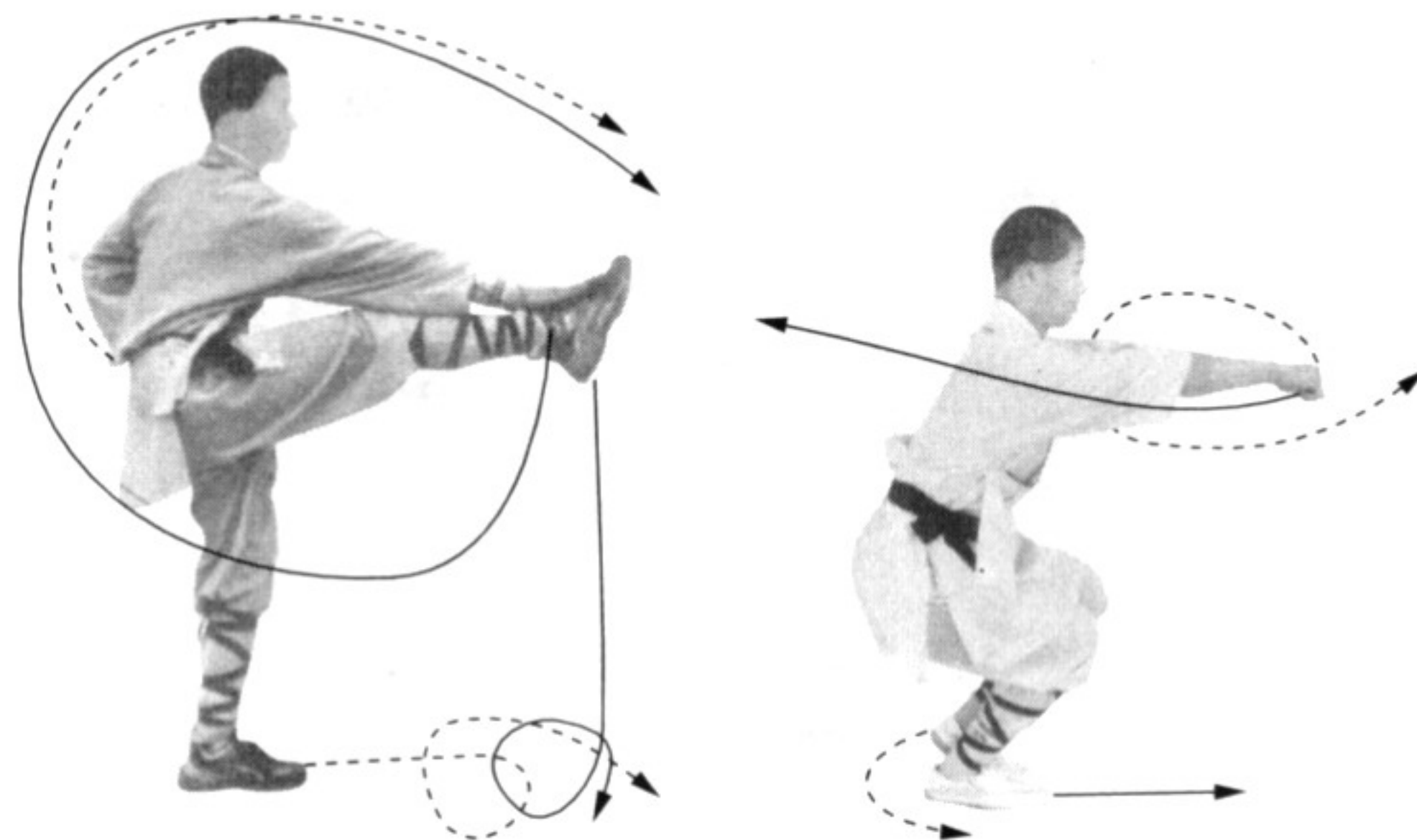


图 55

图 56

左掌变拳抱于腰间。目视右手（图 55）。

43. 旋风七星

右脚下落左脚前半步，以右脚为轴，抬左脚向右旋转 360 度，转身后右脚落左脚前一步，抬左脚向前上半步，与右脚成并步，左脚尖点地，成左丁字步。同时右掌变拳，向前冲击；左拳向前屈肘，拳护右肘内侧。两腿半蹲，目视右拳（图 56）。

44. 单鞭

右脚向前上一步，以两脚为轴，体向左转 90

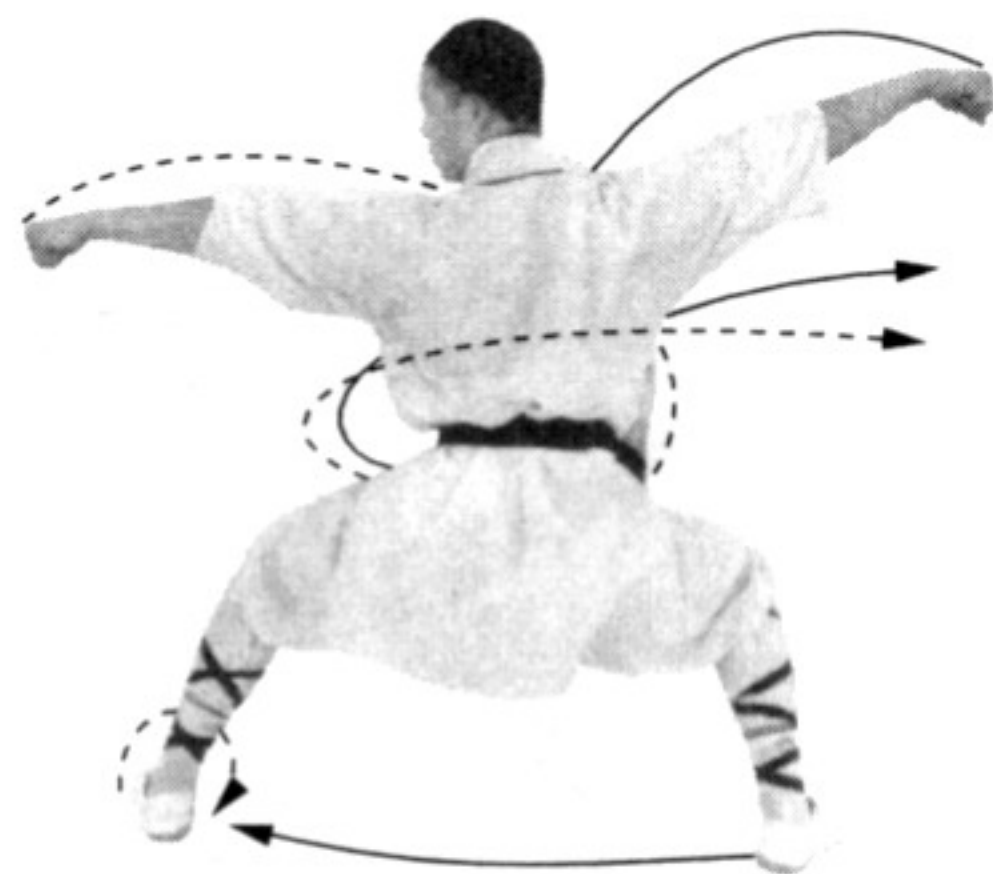


图 57

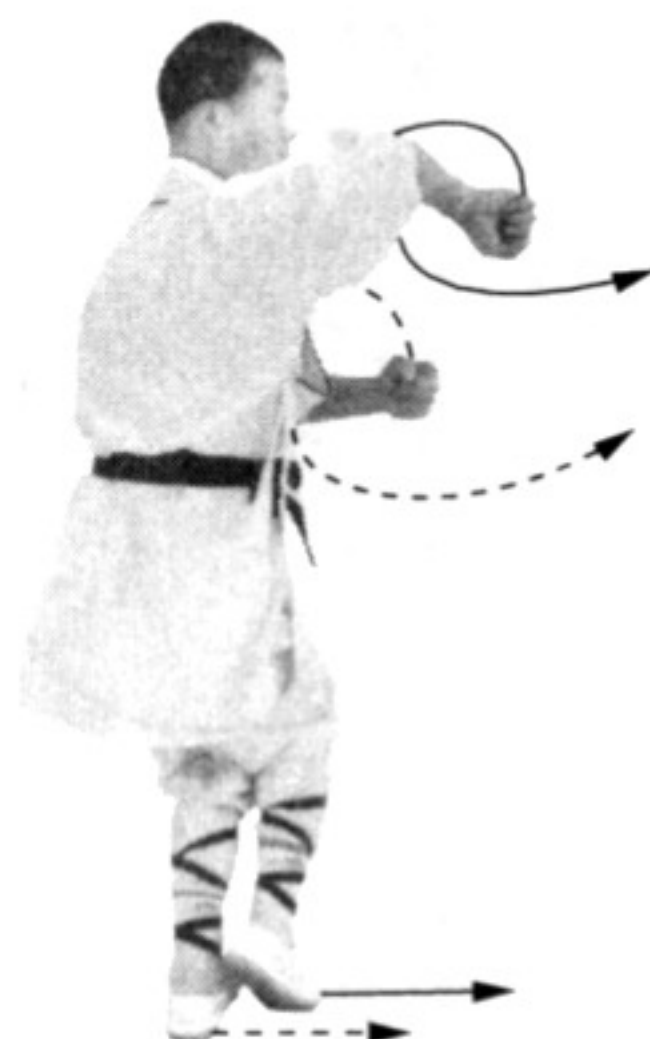


图 58

度，使两腿成马步。同时两拳由内向两侧展臂冲击，目视左侧（图 57）。

45. 拦腰捶

收右脚落左脚前，脚尖点地，成右丁字步。同时两拳屈肘收回胸前，右臂高与肩平，左臂向右，高与肋平，两拳心都向右。两腿微蹲，目视右侧（图 58）。

接上动作，抬右脚向右上一步，左脚紧跟着向前滑半步，同时两拳向前上下拦击，右拳在上，高与肩平；左拳在下，高与脐平，两拳心都向右。目

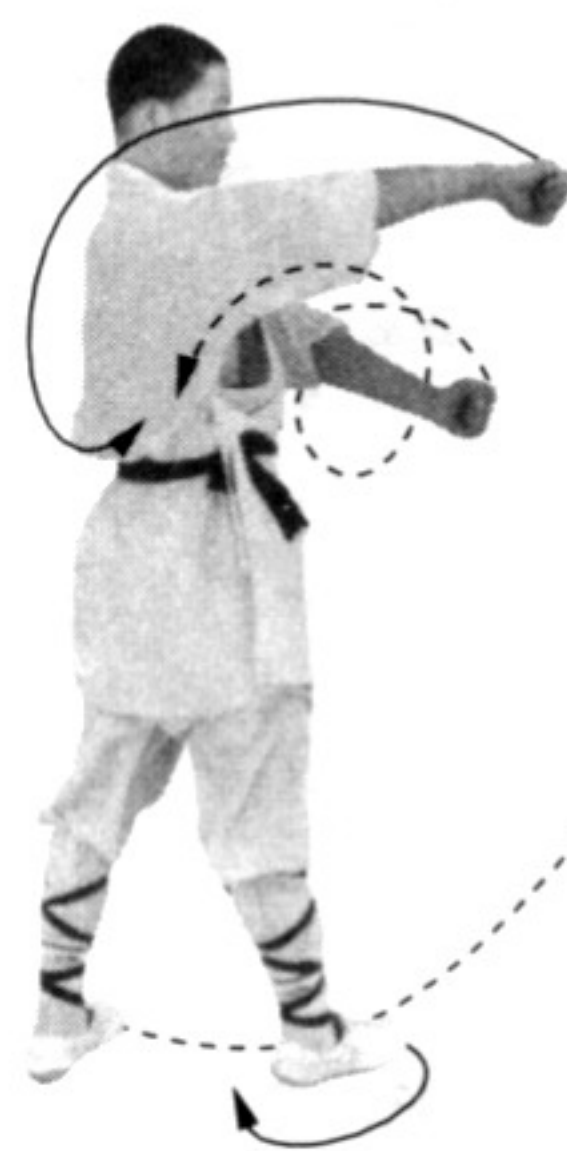


图 59



图 60

视前方（图 59）。

46. 黑虎蹬山

以右脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向左侧弹蹬。同时左拳变掌，与右拳在腹前屈肘相抱。目视左侧（图 60）。

47. 磕肘

左脚下落左侧一步，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时右拳屈肘向前崩出；左掌向内屈

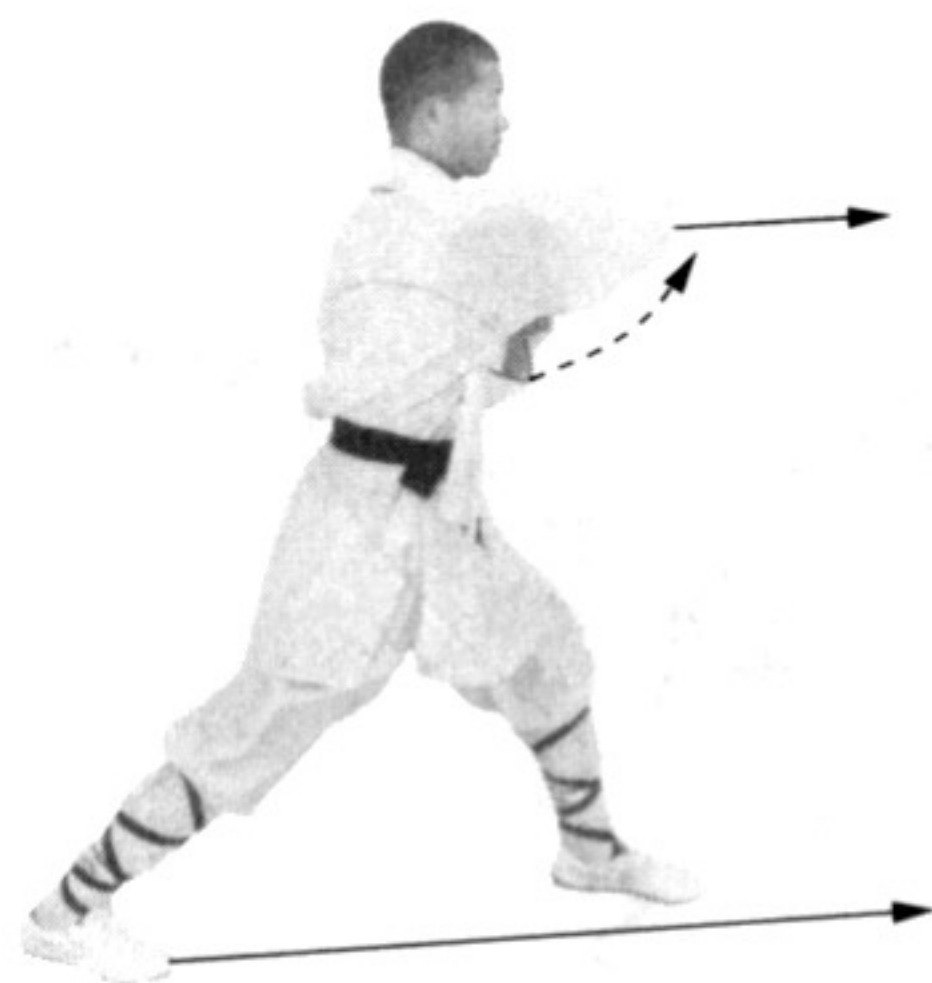


图 61

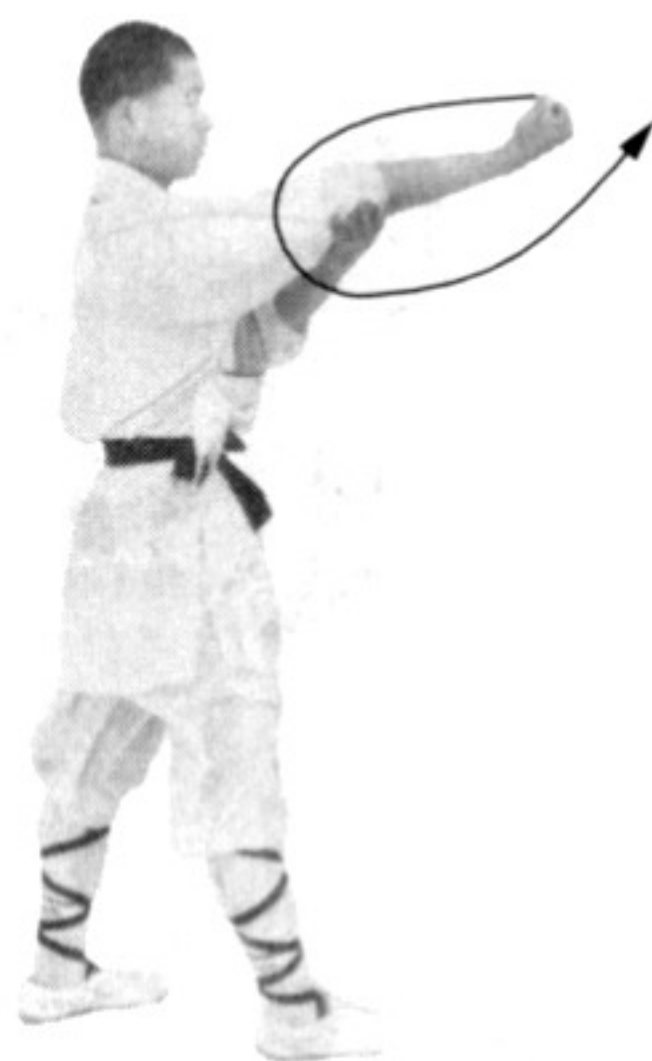


图 62

肘，掌击右前臂。目视右肘（图 61）。

48. 迎面崩捶

抬右脚向前上一步。同时右拳向前崩出，拳心向上；左掌向前屈肘附于右肘下，掌心向上，目视右拳（图 62）。

接上动作，两脚不动，收右拳向内、向下再反上向前崩击，拳心向下；左掌附于右肘之上。目视右拳（图 63）。

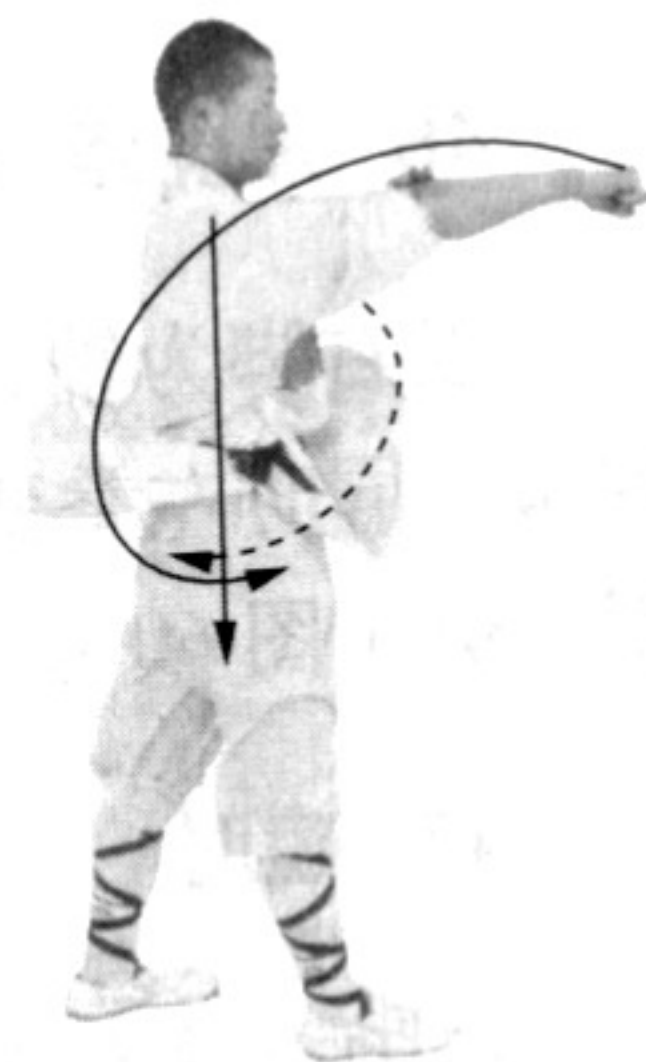


图 63

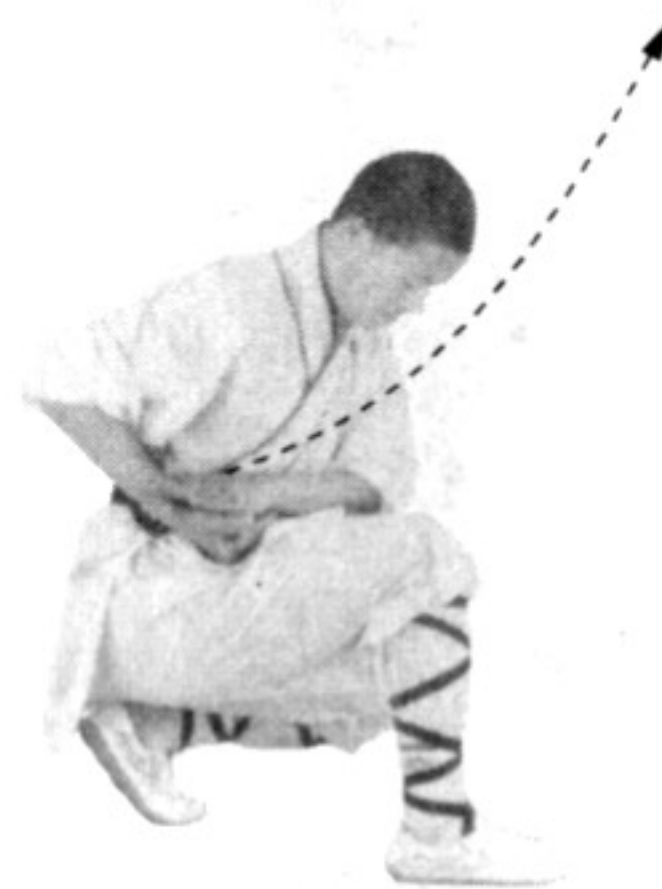


图 64



图 65

49. 金丝缠

右腿半蹲，左腿半跪，同时收右拳，向内旋肘、屈肘、抖拳；左掌附于右拳上（图 64）。

50. 三冲拳

两脚不动，左掌变拳，向前冲击；右拳抱于腰间，拳心向上。目视左拳（图 65）。

接上动作，右拳向前冲击，左拳抱于腰间（图 66）。

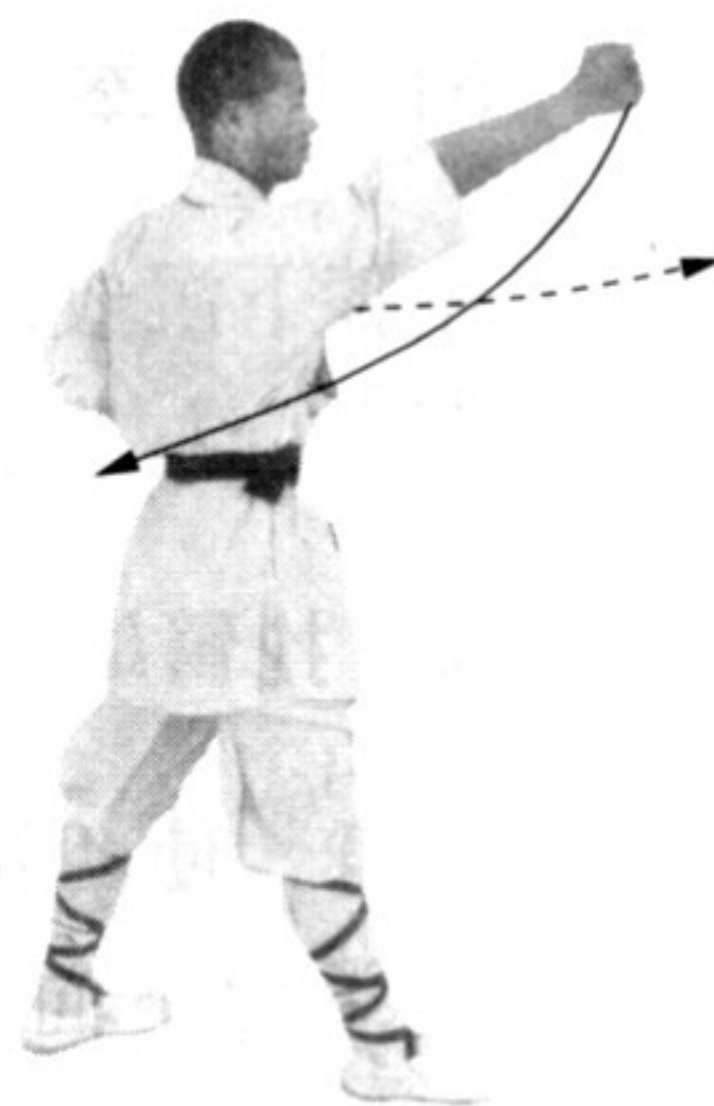


图 65

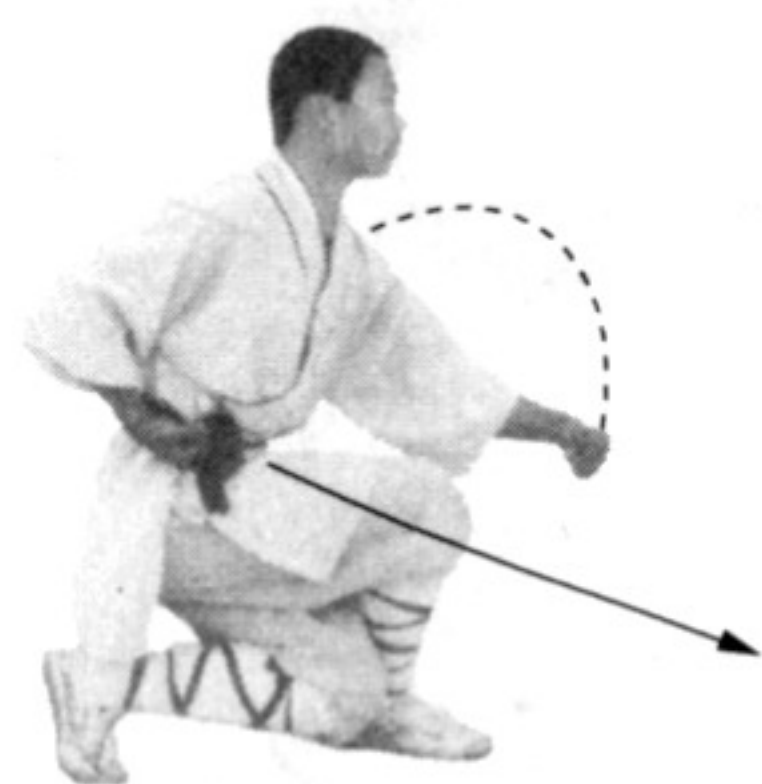


图 67

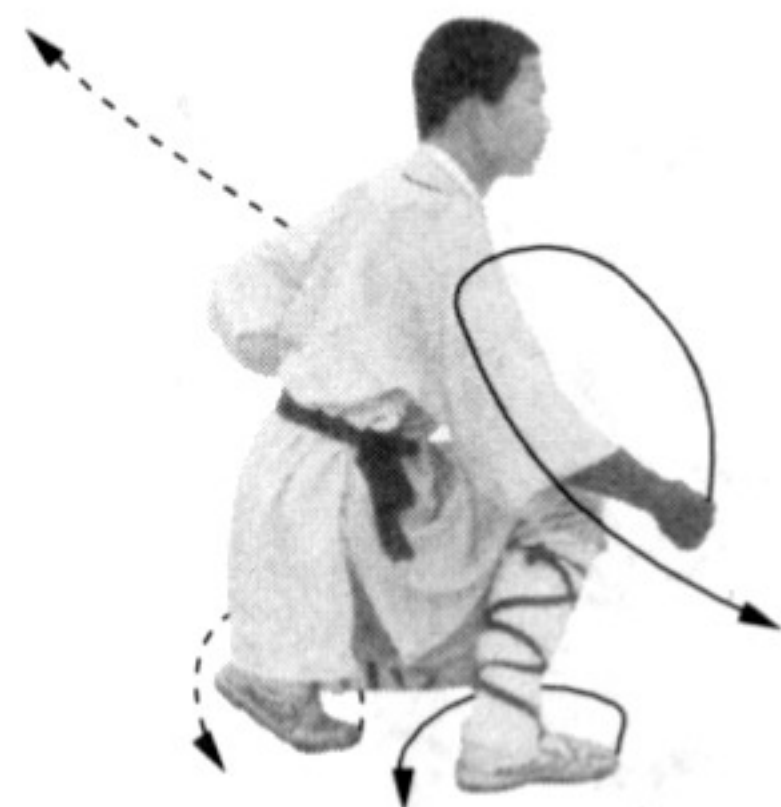


图 68

接上动作，左拳向前冲击，右拳抱于腰间，两腿微蹲，目视左拳（图 67）。

51. 下砸拳

左膝下沉成低跪步，右腿半蹲。同时右拳向前下方砸击，左拳抱于腰间。目视右拳（图 68）。

52. 抡臂拳

起身，使两腿成拖步。同时右拳由下向上再往下、左拳由下向上抡臂，使左臂上举，右臂下沉（图 69）。

接上动作，两拳仍以肩关节为轴，左拳由上往



图 69

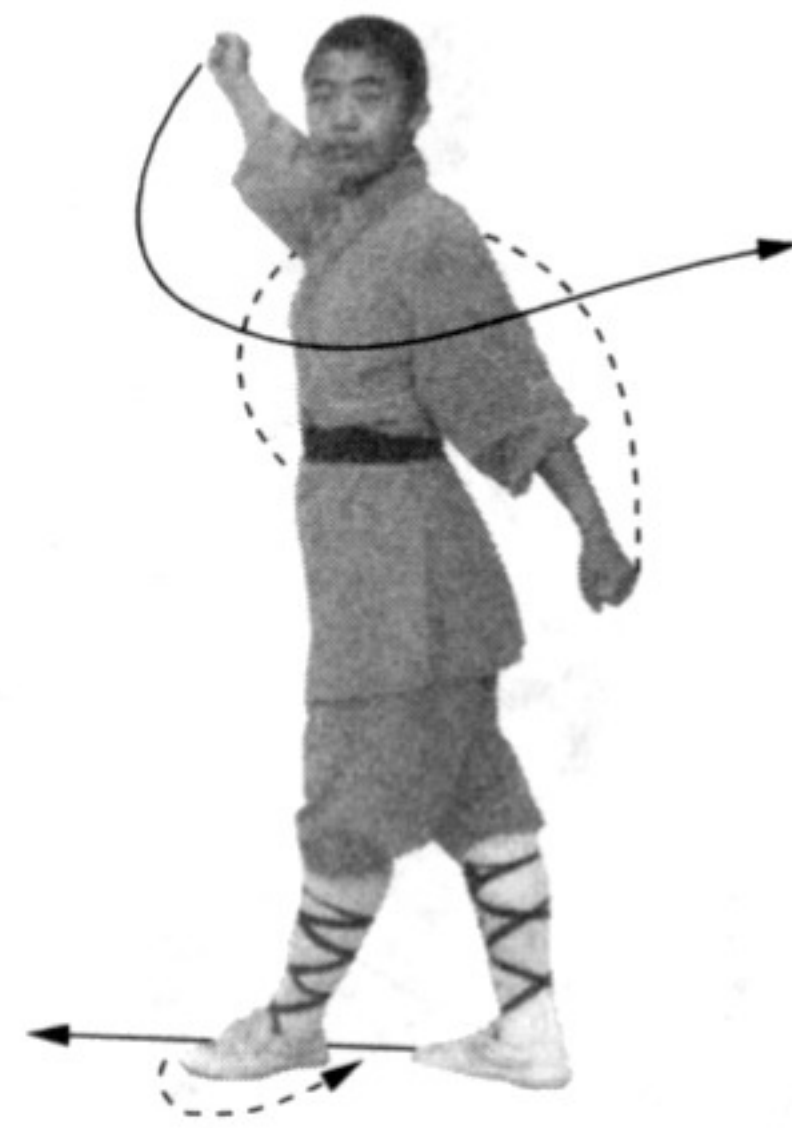


图 70

下、右拳由下向上抡臂。目视左侧（图 70）。

53. 掏心捶

右脚向前上一步，体向左转 180 度，左腿屈膝，使两腿成左弓步。同时右拳向前冲击，左拳抱于腰间。目视右拳（图 71）。

接上动作，体向

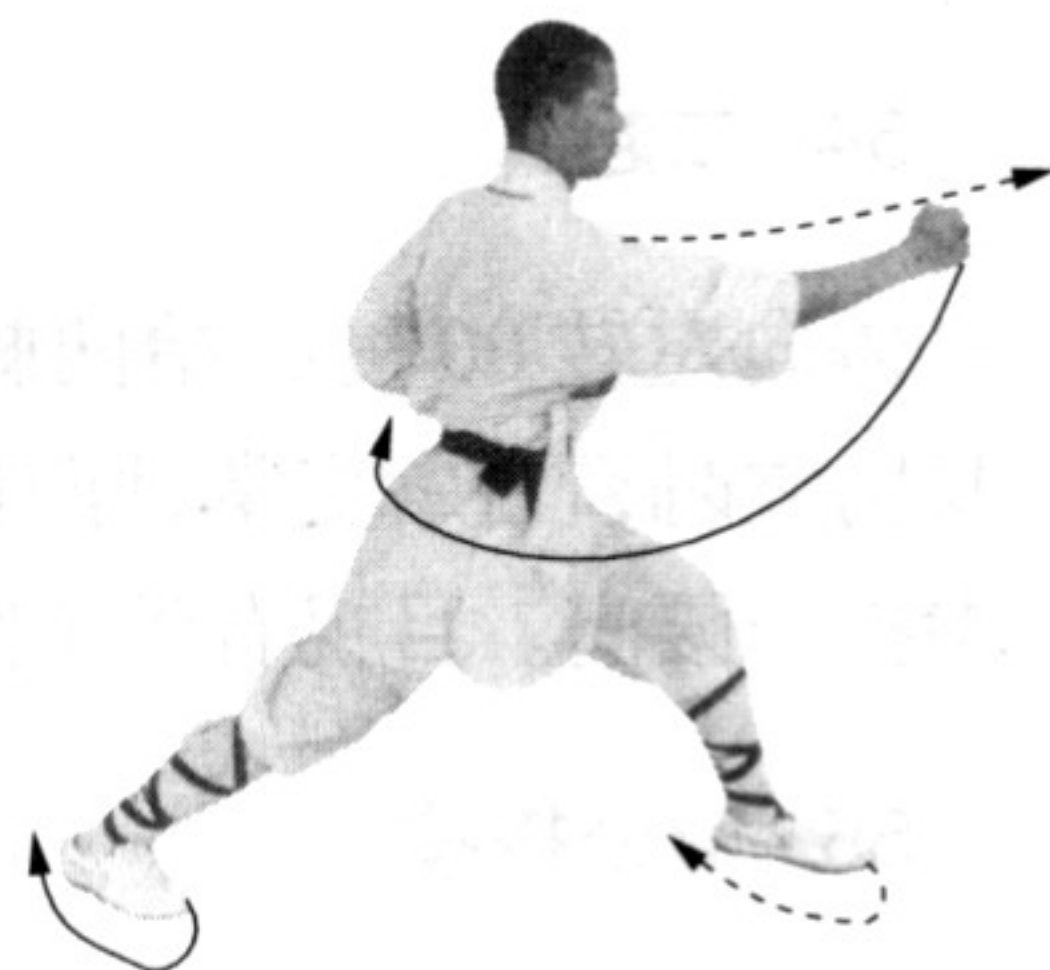


图 71

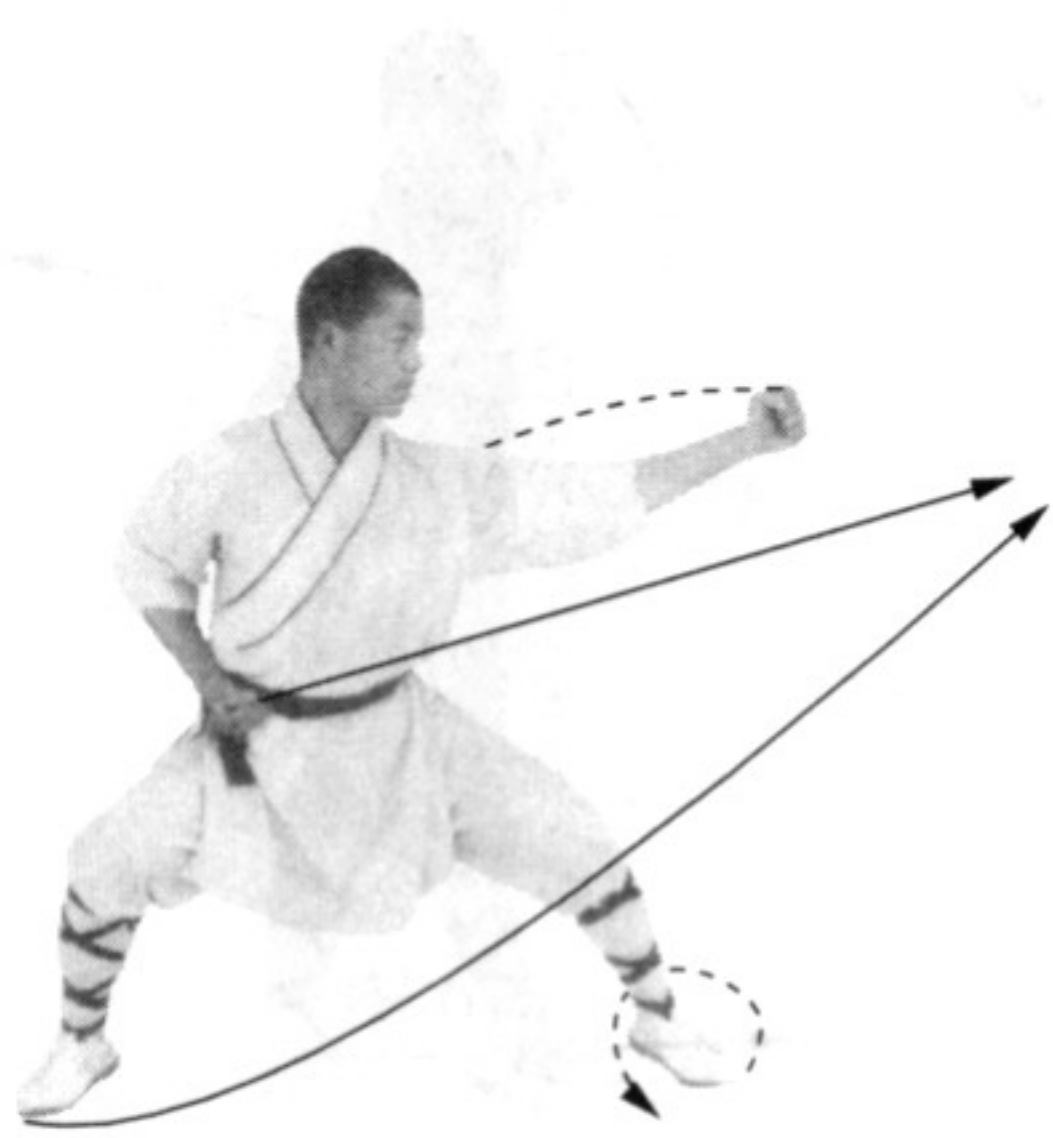


图 72

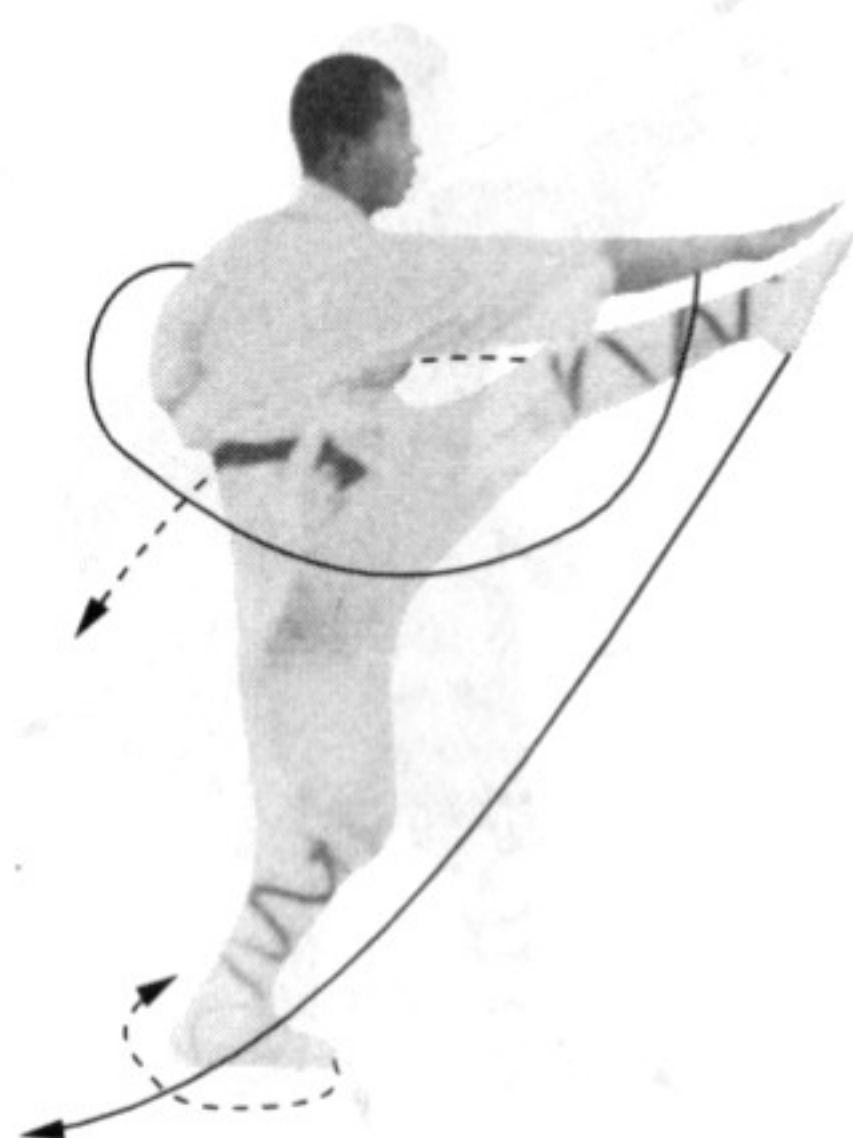


图 73

右转 90 度，使两腿成马步。同时左拳向左侧砸击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 72）。

54. 二起脚

体向左转 90 度，抬两脚向前、向上弹跳。当全身腾空时，右拳变掌，向前拍击右脚面（响亮）；左拳抱于腰间。目视右手（图 73）。

55. 彭公挤按

右脚向后落一步，体向右转 180 度，右腿全

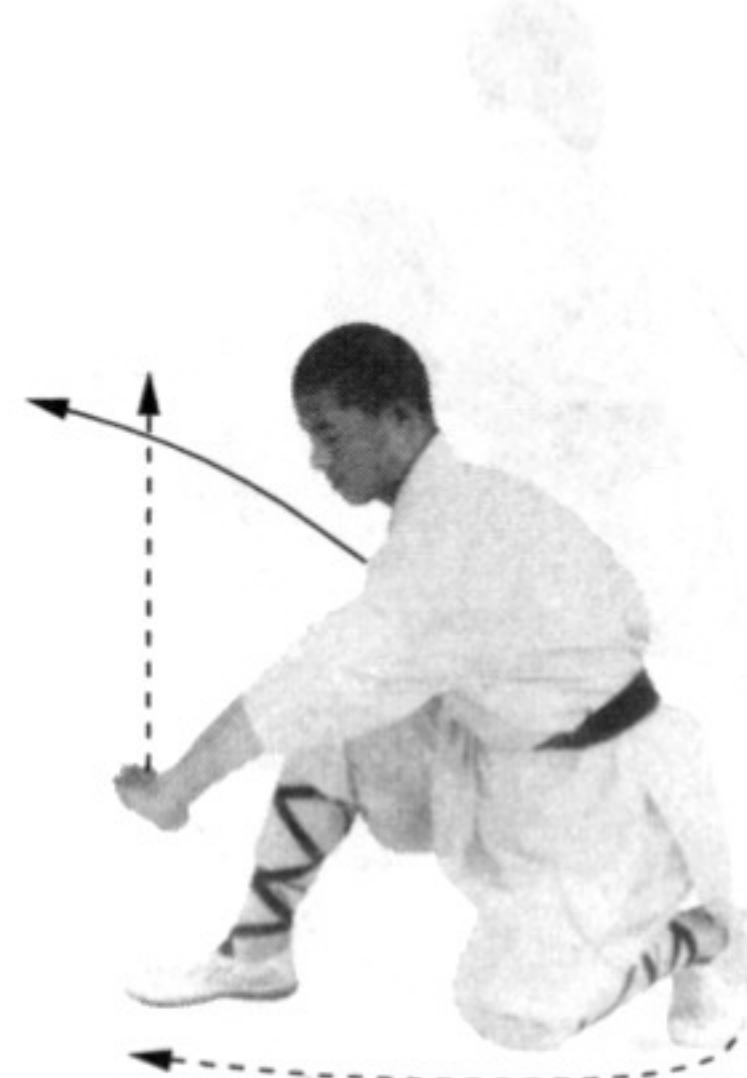


图 74

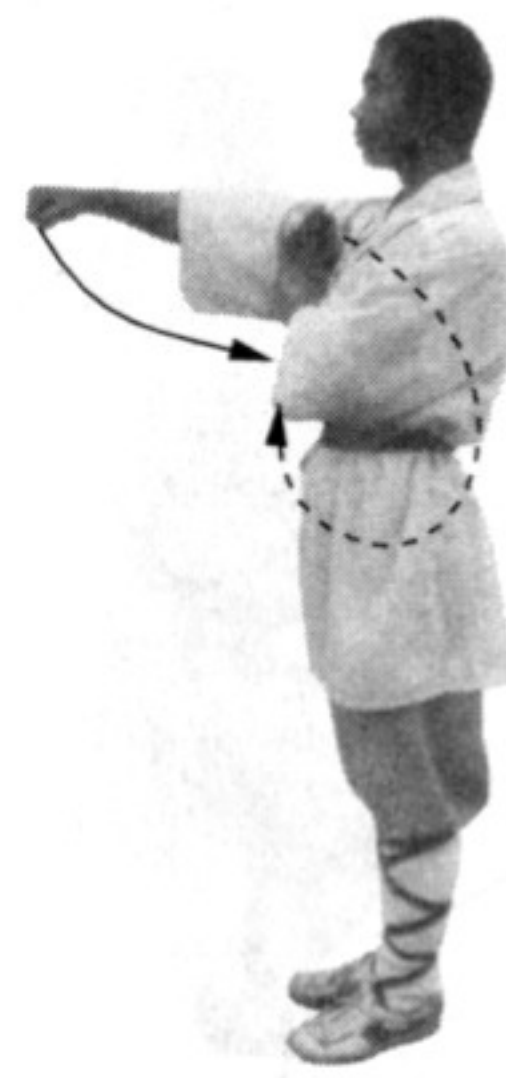


图 75

蹲，左腿半跪。同时左掌随身由上向下屈肘按肘；右掌由内向外划弧，然后变拳抱于腰间。目视左手（图 74）。

56. 迎面捶

起身，左脚向前一步，与右脚成并步。同时右拳向前冲击，左掌向内屈肘附于右上臂内侧。目视右拳（图 75）。

57. 金丝缠

两脚不动，两腿半蹲。同时右拳屈肘由外向内



图 76



图 77

旋肘抖拳；左掌向右屈肘，掌按右拳上。目视前方（图 76）。

58. 跃步七星

起身，抬两脚向前、向上纵跳（图 77）。

接上动作，两脚向前下落成并步，两腿半蹲。同时右拳向前下方冲击；左拳向内屈肘，护于右肘内侧。目视右拳（图 78）。

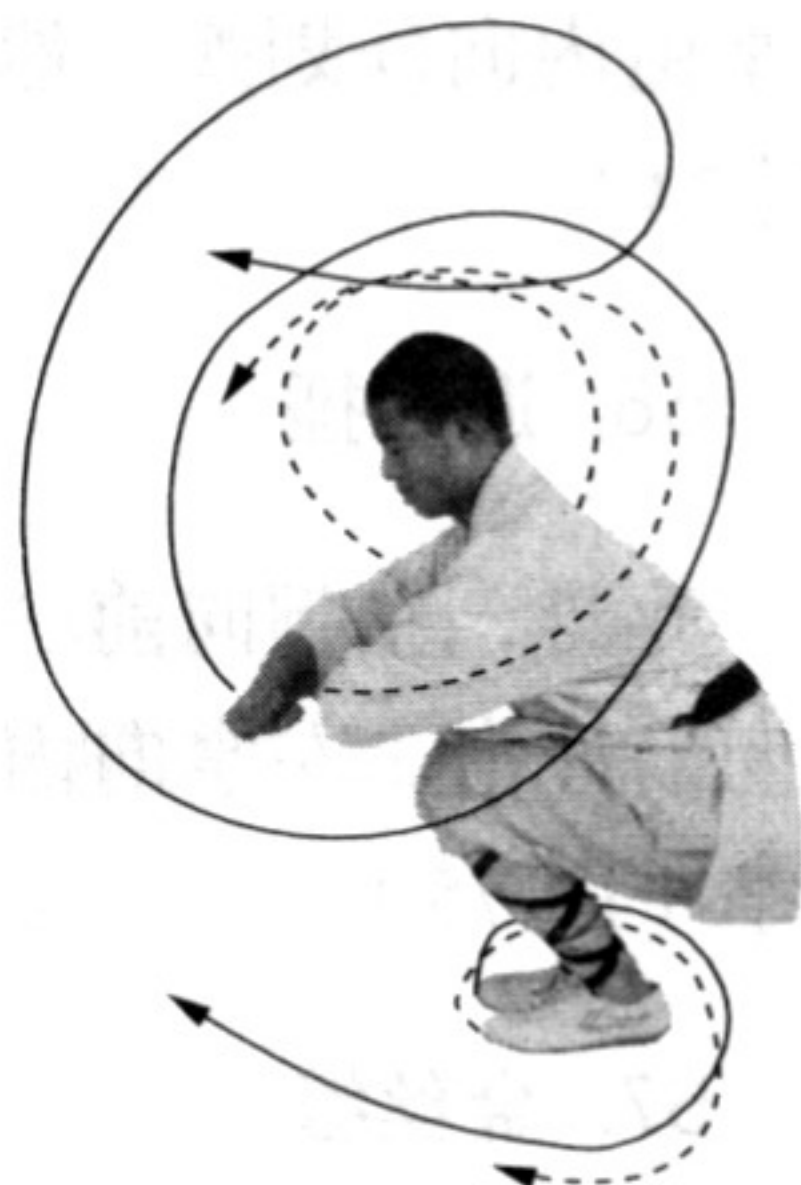


图 78

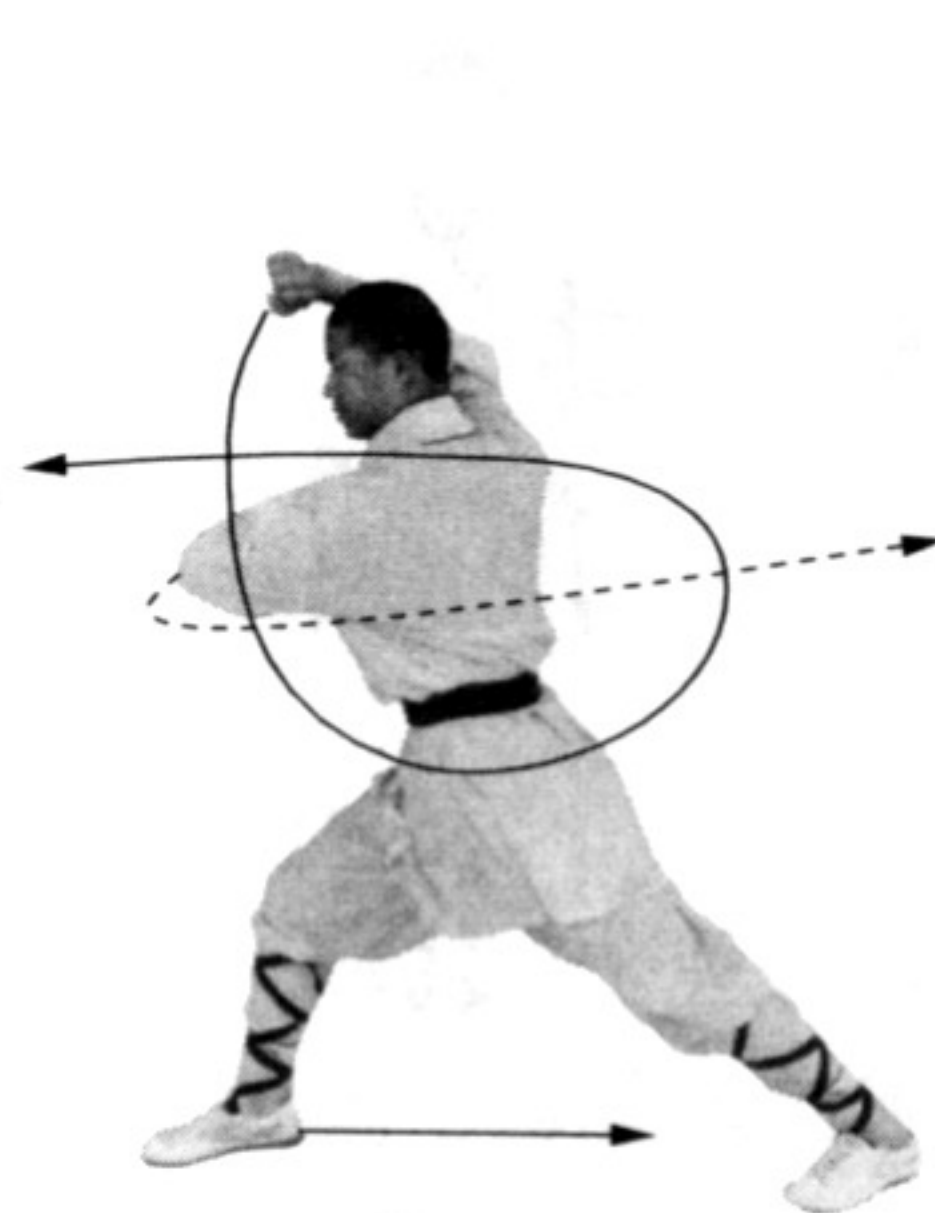


图 79



图 80

59. 转身盘肘

起身，右脚向前上一步，以右脚为轴，抬左脚体向右转 360 度，转身后右脚落左脚前，使两腿成右弓步。同时左拳屈肘向前扛出，右拳架于头上前方。目视前方（图 79）。

60. 白鹤亮翅

以两脚为轴，体向左转 90 度，收右脚与左脚成并步。同时两拳变掌，由内向两侧推出，两掌心都向外。目视右手（图 80）。



图 81



图 82

61. 坐山势

震右脚（响亮），抬左脚向左跨一步，使两腿屈膝成马步。同时两掌变拳，右拳由右向左劈打，然后向右划弧架于头上前方；左拳由左向右劈打，然后下栽左膝上方。目视左侧（图 81）。

收势

左脚收靠右脚，两脚并步站立，身胸挺直，两拳端于腰间，拳心向上，目视前方（图 82）。然后成掌放下，掌心附于大腿外则。

七、少林梅花拳

歌诀：

梅花起势关铁门，盯心镖拳专掏心。
湘子挎篮起钢肘，撩阴脚崩千斤劲。
黑虎跳涧快如电，地趟剪腿招如神。
二起踩脚猛如炮，燕子斜飞鹞翻身。
金鸡独立取双目，雷公飞天恨骤紧。
少林梅花地趟拳，二十七势功夫真。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 双关铁门 | 2. 盯心镖拳 |
| 3. 踩脚 | 4. 闪门炮拳 | 5. 金鸡独立 |
| 6. 取虎眼 | 7. 二郎担山 | 8. 踩脚 |
| 9. 黑虎跳涧 | 10. 燕子斜飞 | 11. 扫蹚腿 |
| 12. 二起踩脚 | 13. 猛虎出洞 | 14. 溅步地趟 |
| 15. 地溜剪势 | 16. 地踹腿 | 17. 勒马冲拳 |
| 18. 雷公飞天 | 19. 金鸡独立 | 20. 撩阴脚 |

21. 踩脚 22. 黑虎跳涧 23. 单风贯耳
24. 五花起脚 25. 鹞子翻身 26. 二起踩脚
27. 坐山势 收势

预备势

两脚并步站立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌附于大腿外侧。目视前方（图1）。

接上动作，左脚向左跨半步，两手由内往外再往上划弧，然后变拳，抱于腰间。目视左侧（图2）。



图1

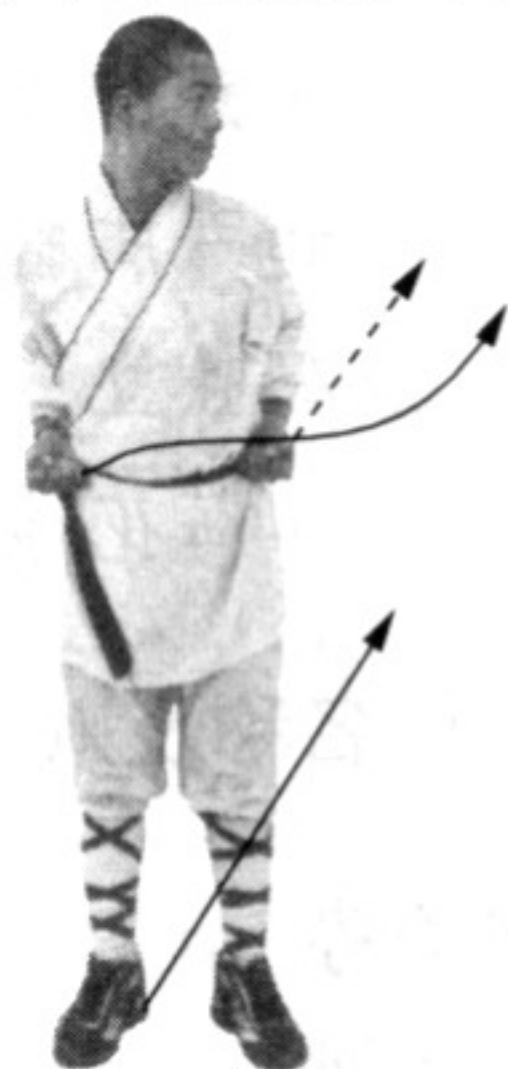


图2

1. 双关铁门

以两脚为轴，体左转90度，抬右腿向前提膝。同时两拳变掌，由下向上、向前抢出，掌心向下。



图3

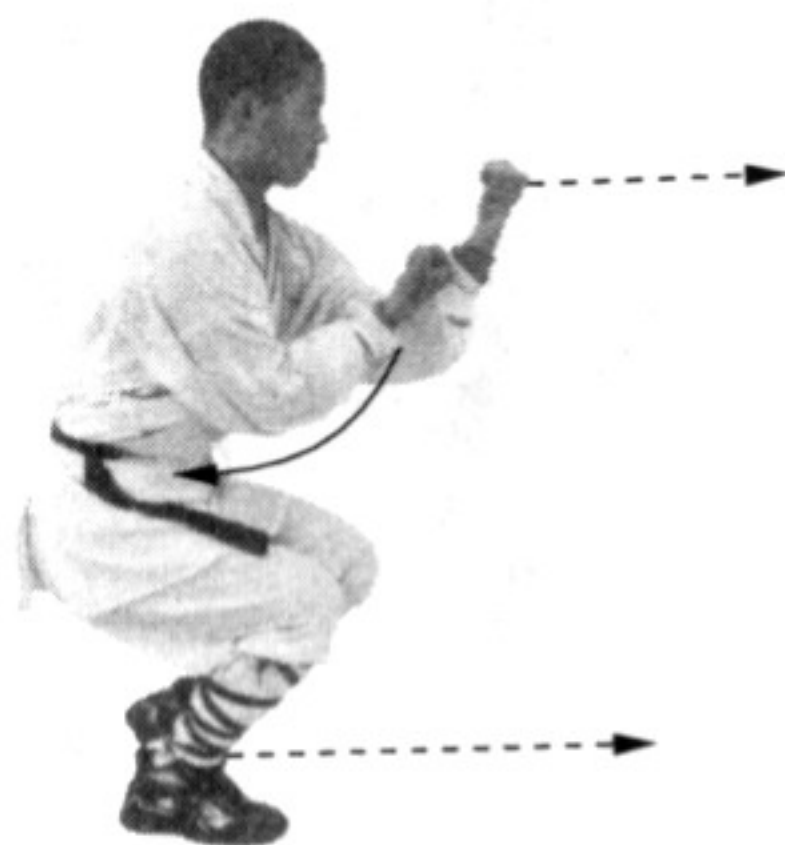


图4

目视两手（图3）。

接上动作，右脚下落震脚（响亮），与左脚成并步，然后左脚尖点地，成左丁字步。同时两掌翻腕，屈肘变拳，高与腮平，两腿微蹲。目视两拳（图4）。

2. 盯心镖拳

左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时左拳向前冲出，右拳抱于腰间。目视左拳（图5）。

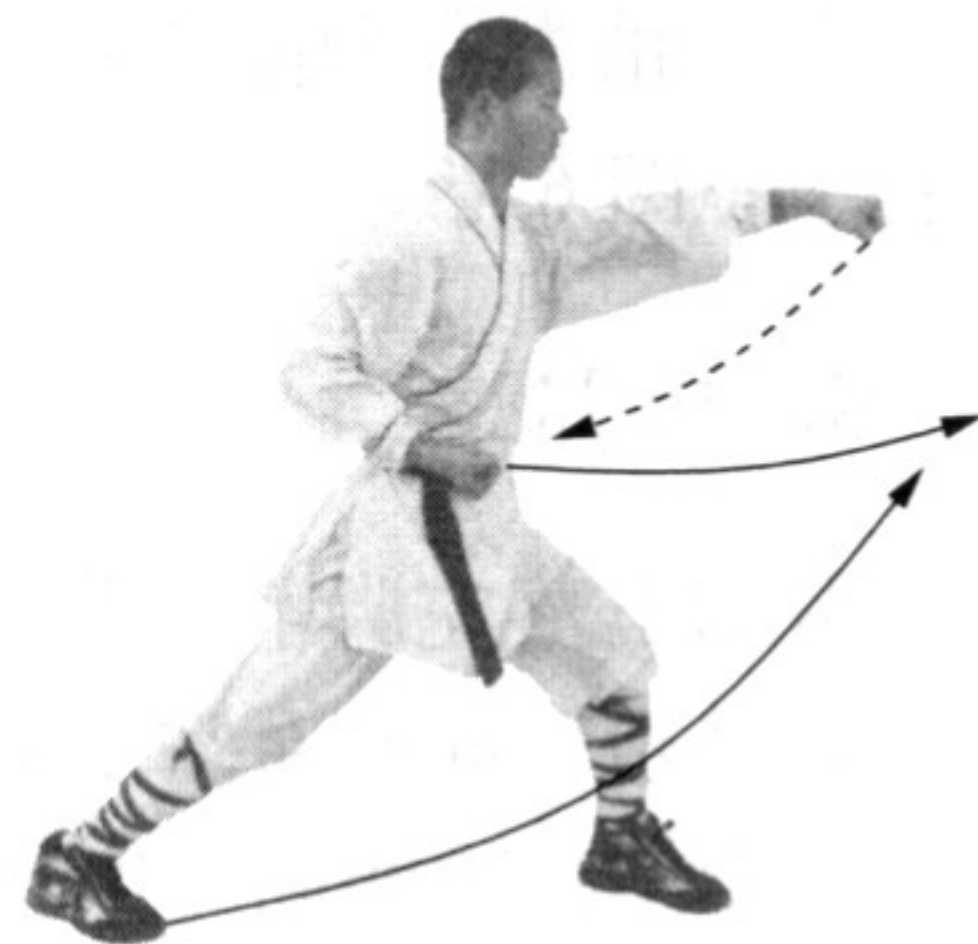


图5



图 6

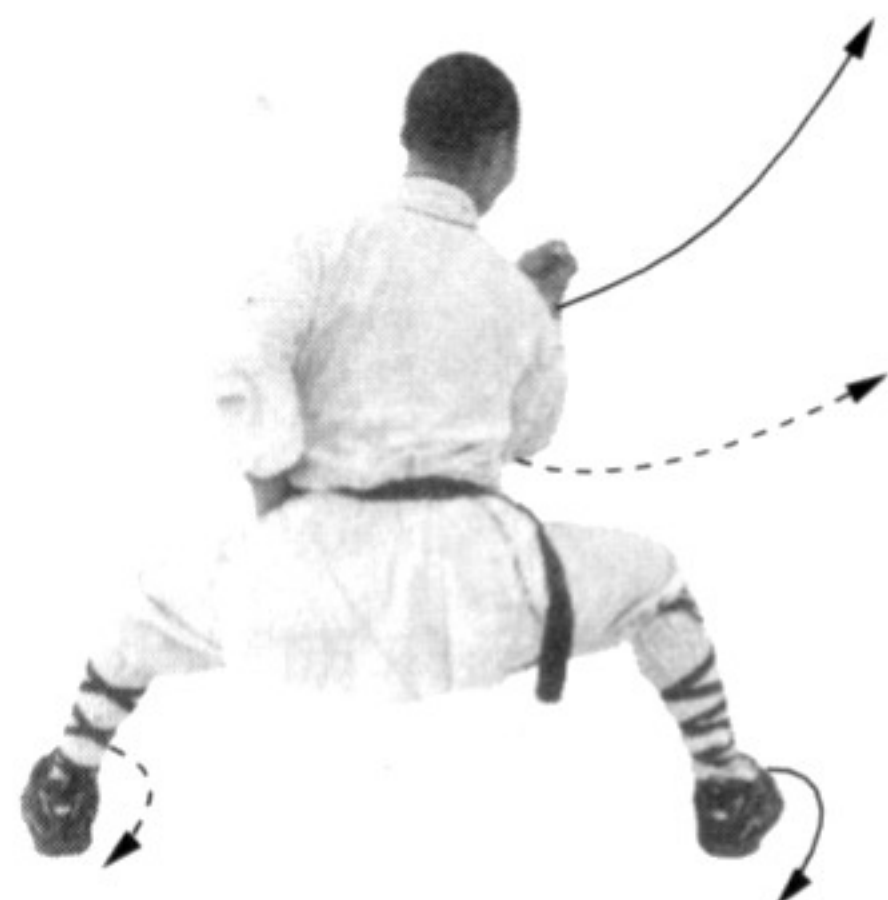


图 7

3. 踩脚

抬右脚向前、向上弹踢，同时右拳变掌，向前、向上拍击右脚面（响亮），左拳抱于腰间。目视右手（图 6）。

4. 闪门炮拳

右脚下落左脚前一步，体向左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时右掌变拳，向内屈肘，右拳高与肩平，左拳抱于腰间（图 7）。

以两脚为轴，体向右转 90 度，使两腿成右弓

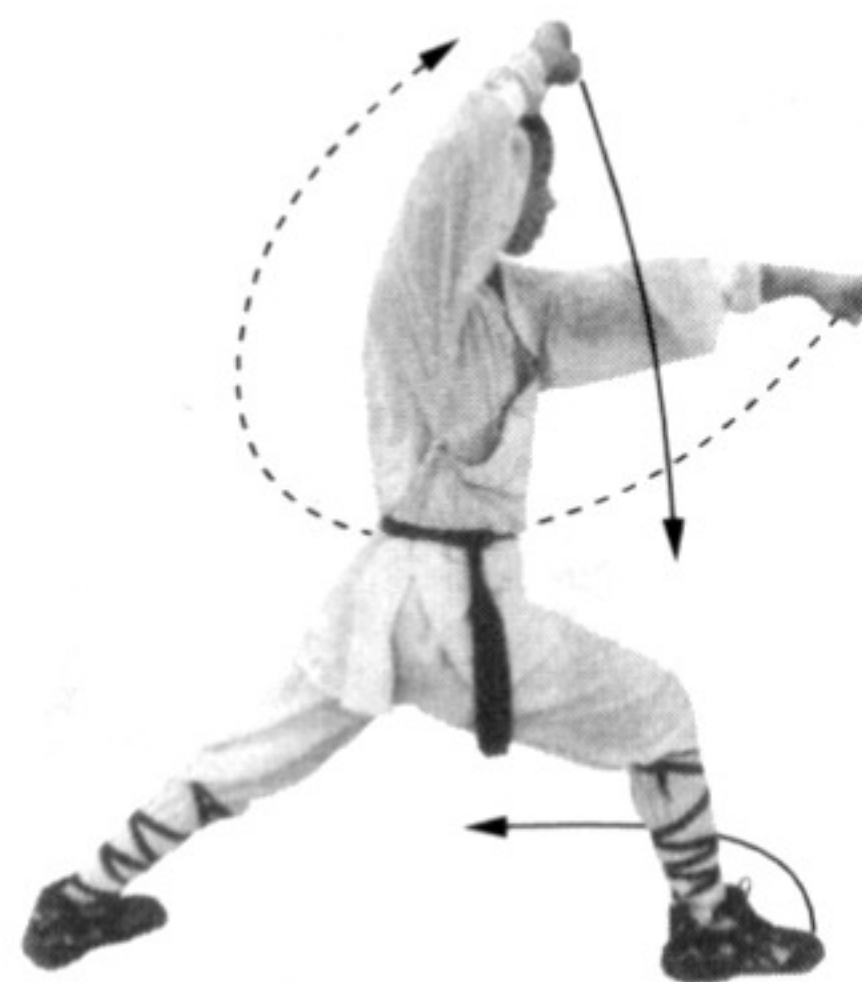


图 8



图 9

步。同时左拳向前冲击，右拳由左向右、向上划弧，然后上架头上前方（图 8）。

5. 金鸡独立

以两脚为轴，体向左转 90 度，收右脚移于左脚前半步，两腿微蹲成右虚步。同时两拳变掌，左掌向上举臂亮掌，右掌向右侧下方切掌。目视右侧（图 9）。

6. 取虎眼

先抬右脚，后抬左脚，向右转身（180 度）跳步，两腿半蹲成马步。同时两掌变拳，两拳由两侧

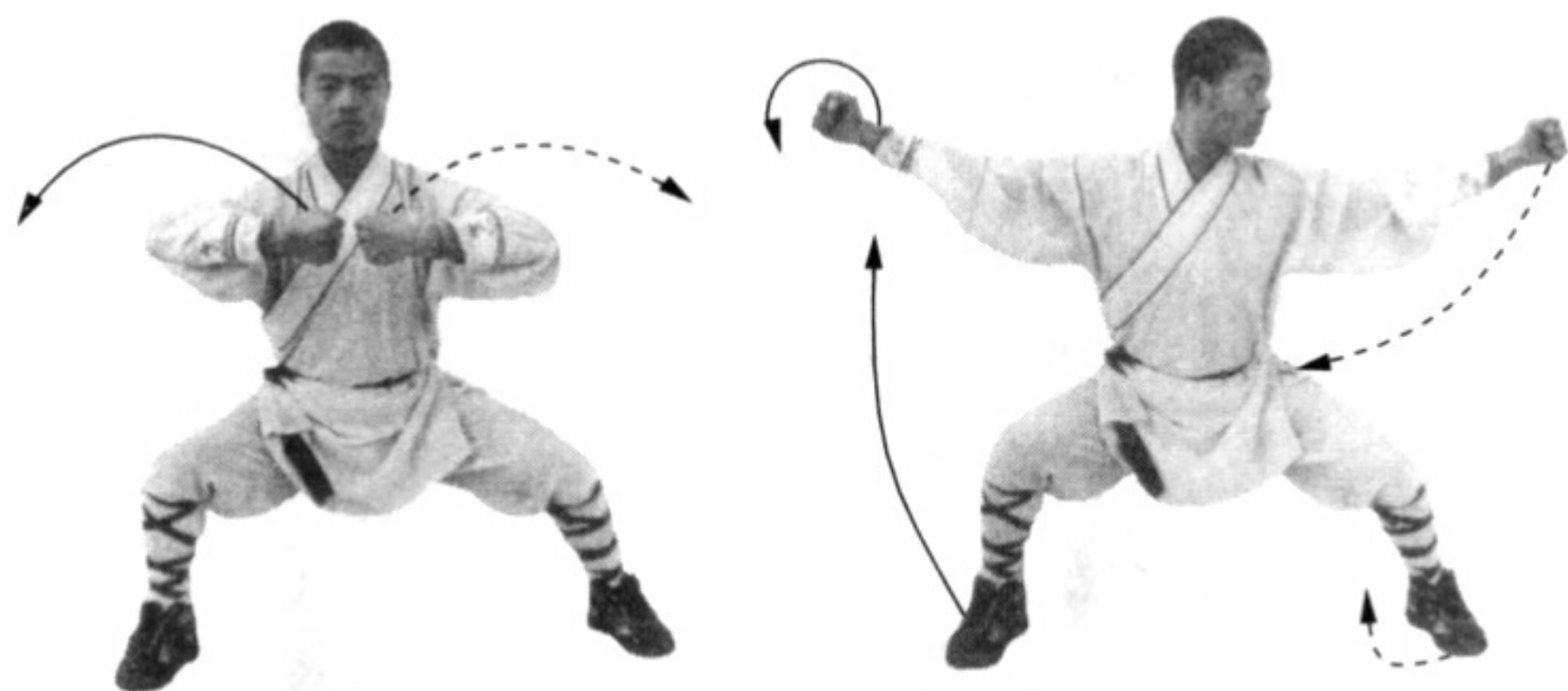


图 10

图 11

向内屈肘抖拳，高平膻中穴。目视前方（图 10）。

7. 二郎担山

两脚不动，马步不变，两拳由内向上再向下侧劈，拳稍高于肩。目视左侧（图 11）。

8. 踩脚

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬右脚向前、向上弹踢，同时右拳变掌，向前、向上拍击右脚面（响亮），左拳抱于腰间。目视右手（图 12）。



图 12

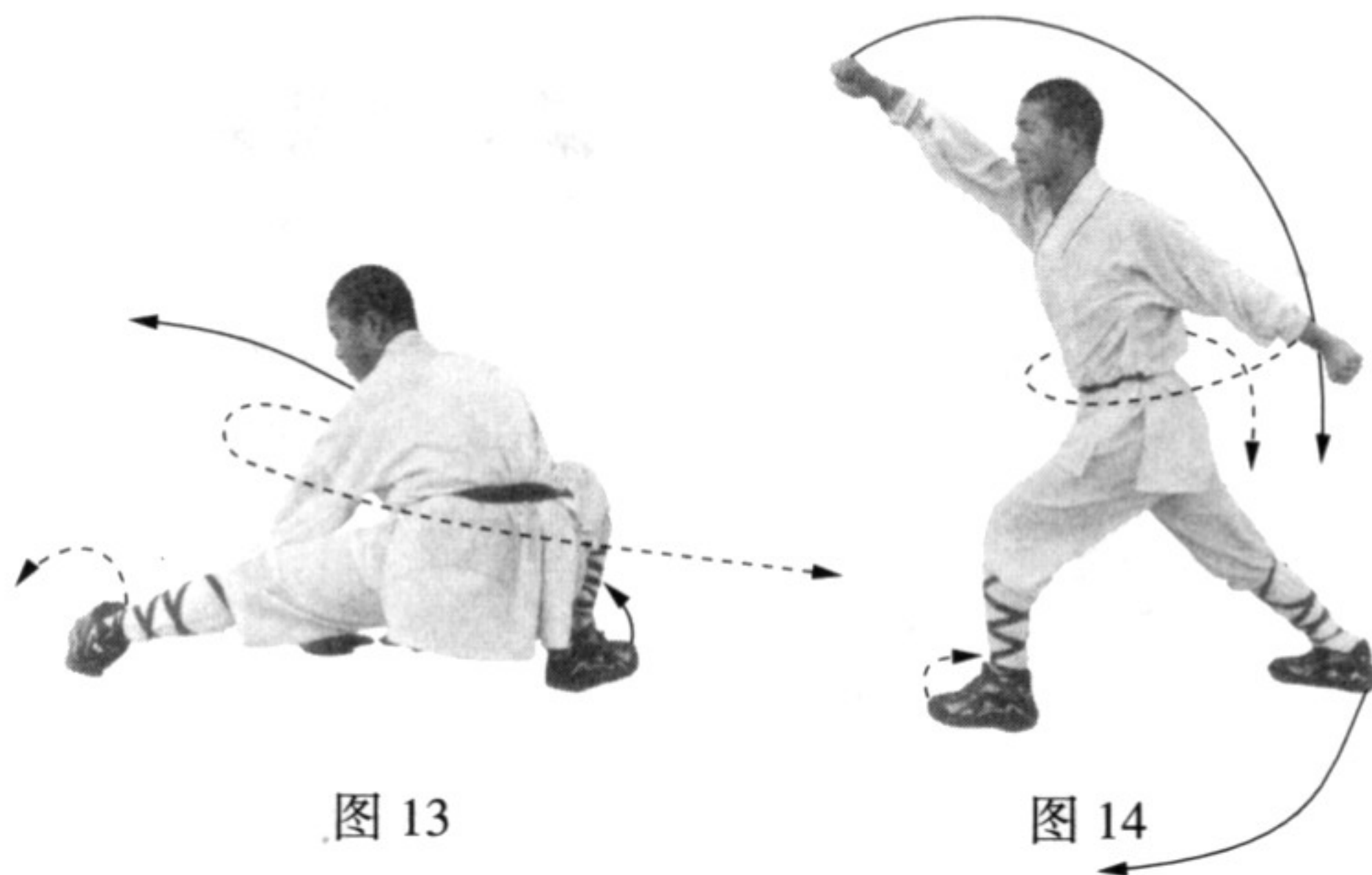


图 13

图 14

9. 黑虎跳涧

右脚不落地，抬左脚随体右转（45 度），向左跳一步，右腿全蹲，左腿仆地伸直，使两腿成左仆步。同时左拳变掌，向左侧下压；右手向内屈肘，掌护左肩前。目视左侧（图 13）。

10. 燕子斜飞

起身，两腿变左弓步。同时两掌变拳，左拳由右向左、向后，右拳由后向右、向前旋腰，展臂斜冲，右拳斜向上，左拳斜向下。目视右拳（图 14）。

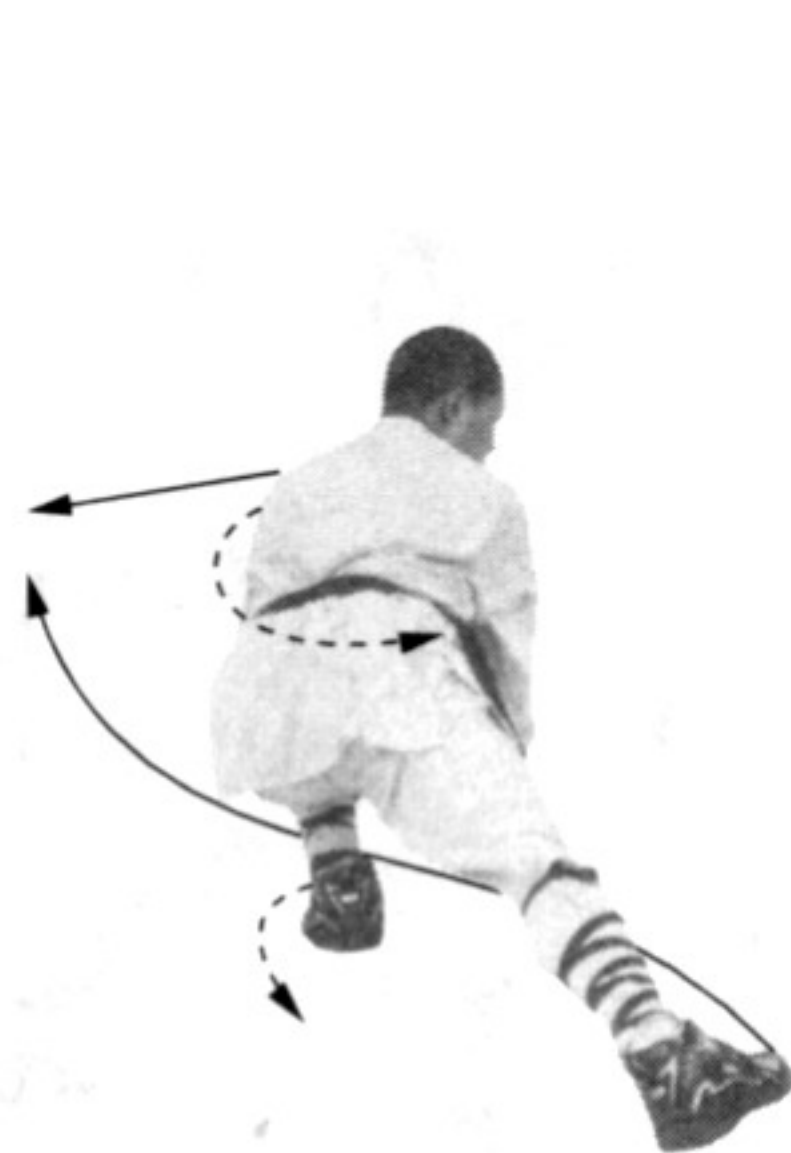


图 15

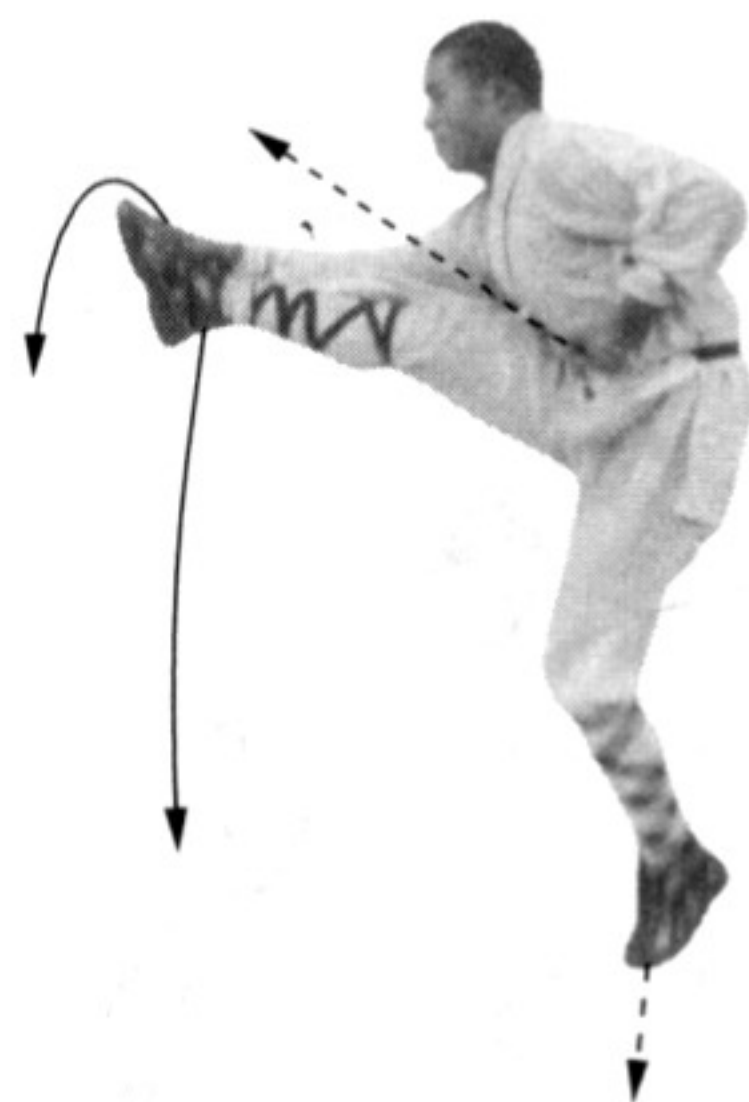


图 16

11. 扫蹠腿

以两脚为轴，体向右转 90 度。两拳变掌，按于两腿之间，以左脚为轴，抬右腿向右往后溜地扫 180 度（图 15）。

12. 二起踩脚

两脚站稳后，先抬左脚后抬右脚，向前、向上弹跳。当全身腾空时，出右掌向前、向上拍击右脚面（响亮），左拳抱于腰间。目视右手（图 16）。

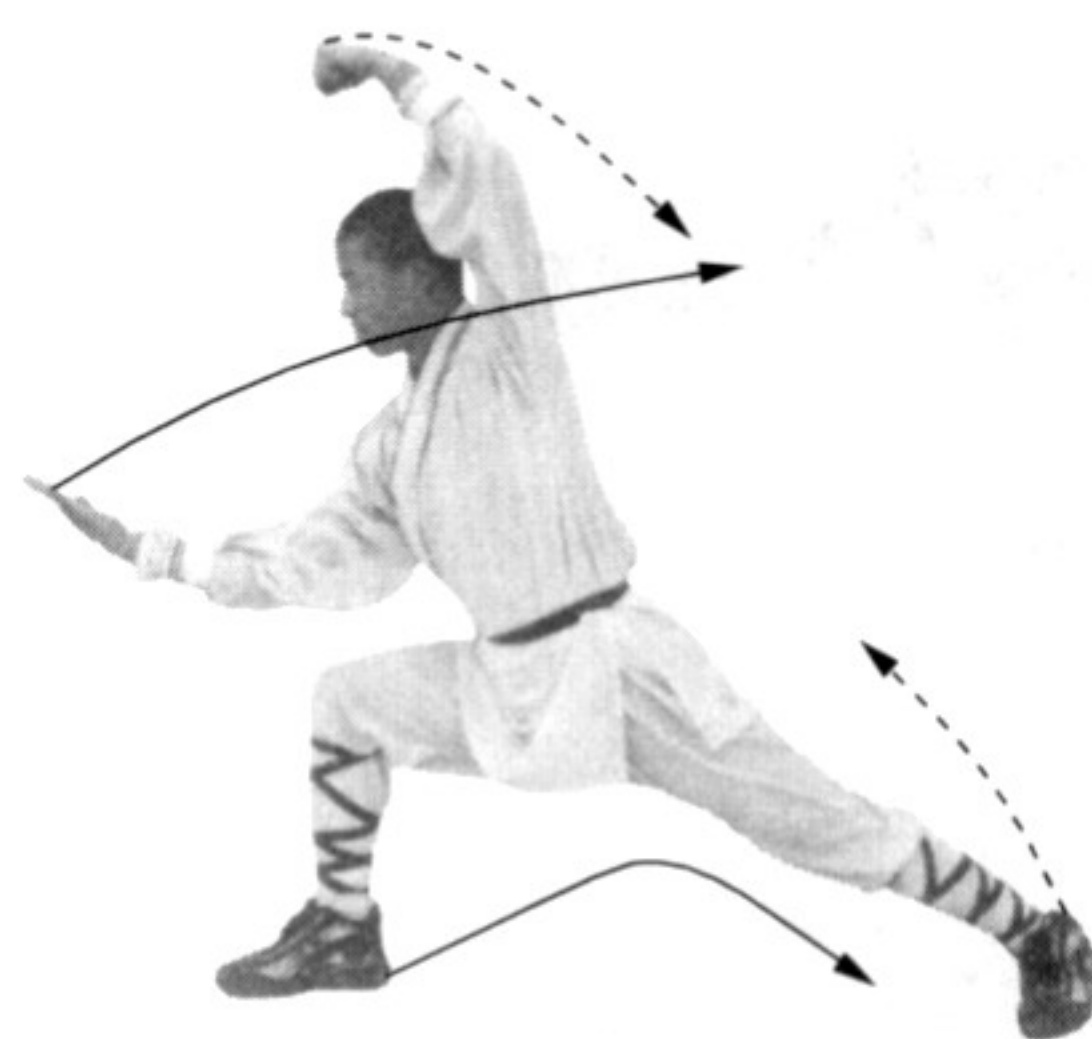


图 17

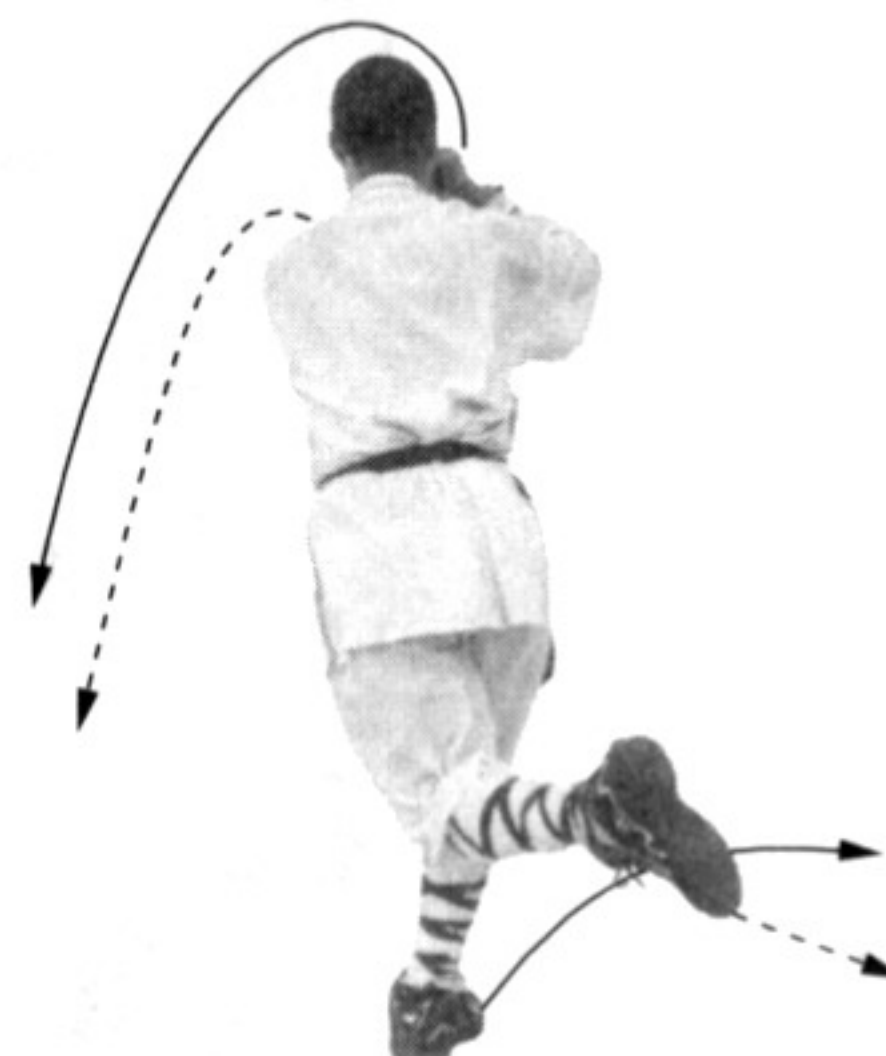


图 18

13. 猛虎出洞

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步。同时右手向前微屈肘抢出，掌心向上，左拳上架于头上前方，上体向前倾斜。目视右手（图 17）。

14. 溅步地趟

以左脚为轴，抬右脚向左转身（270 度）跳步，右脚落地后抬左脚向右微提膝。同时右掌变拳，左拳变掌，在胸前相击（图 18）。

接上动作，左脚向左落一步，上身向左俯地，



图 19

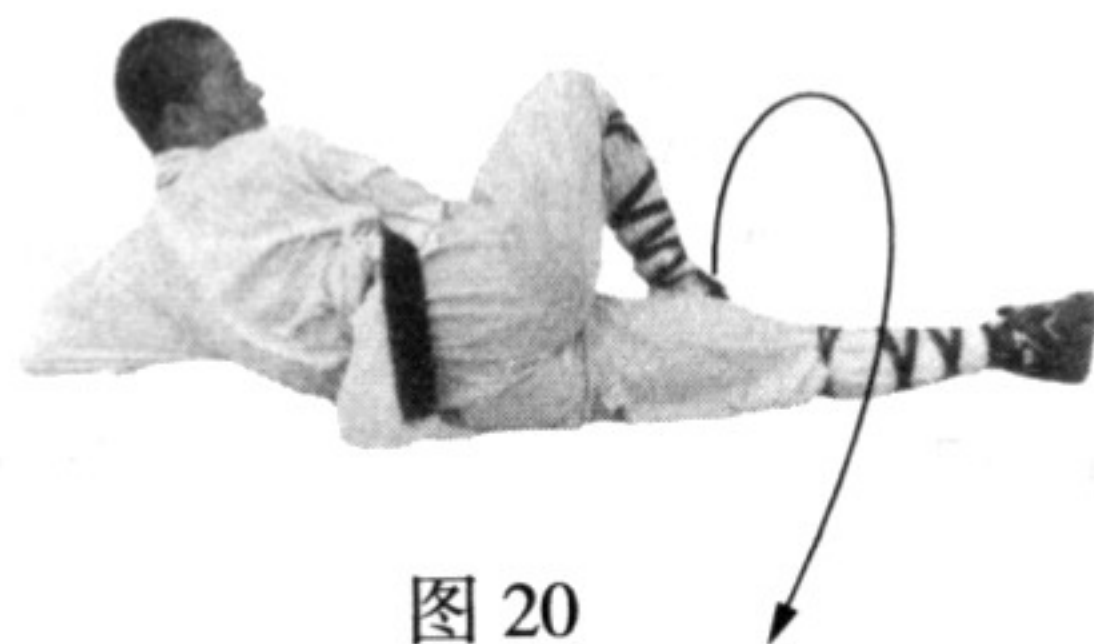


图 20

两掌按于胸前。目视右侧（图 19）。

15. 地溜剪势

接上式，右脚向内屈膝踩地（响高）（图 20）。

接上式，抬右腿向右后方拨，使两腿成交剪势。目视右侧（图 21）。

16. 地踹腿

左脚不动，抬右脚向右侧上方踹。目视右脚



图 21



图 22

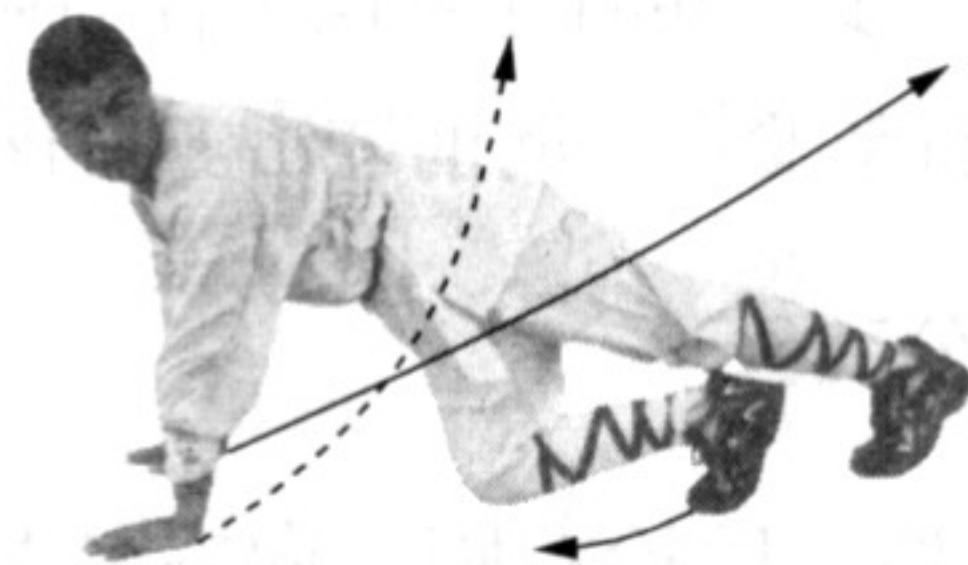


图 23

（图 22）。

17. 勒马冲拳

接上式，右脚下落左脚左侧上方，两手推地支撑，上体左转 90 度，目视左侧（图 23）。

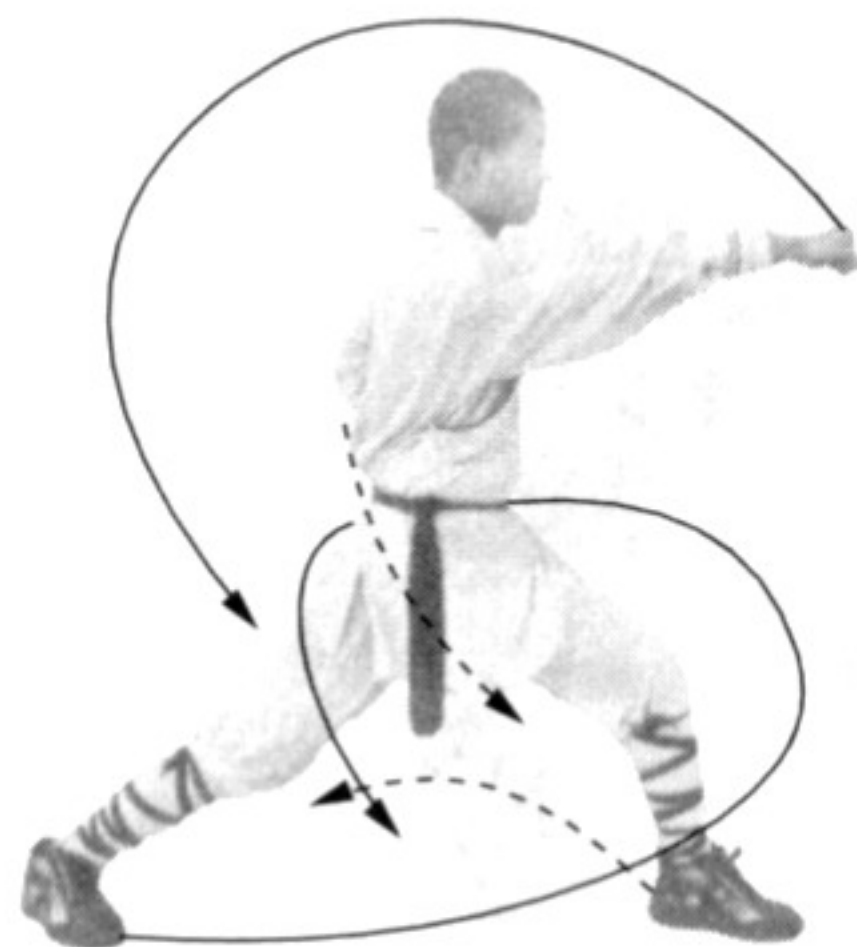


图 24



图 25

接上式，起身，以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时左掌向前往后勒把，然后变拳抱于腰间；右掌变拳，向前冲击。目视右拳（图 24）。

18. 雷公飞天

先抬左脚，后抬右脚，向右转身（360 度）跳步。转身后左脚在前，右脚在后，两腿半蹲。同时两拳变掌，由上向外再由外向腹前下方合击（响亮）。目视两手（图 25）。

19. 金鸡独立

两脚不动，蹲步不变，两掌由左向右翻腕，使



图 26

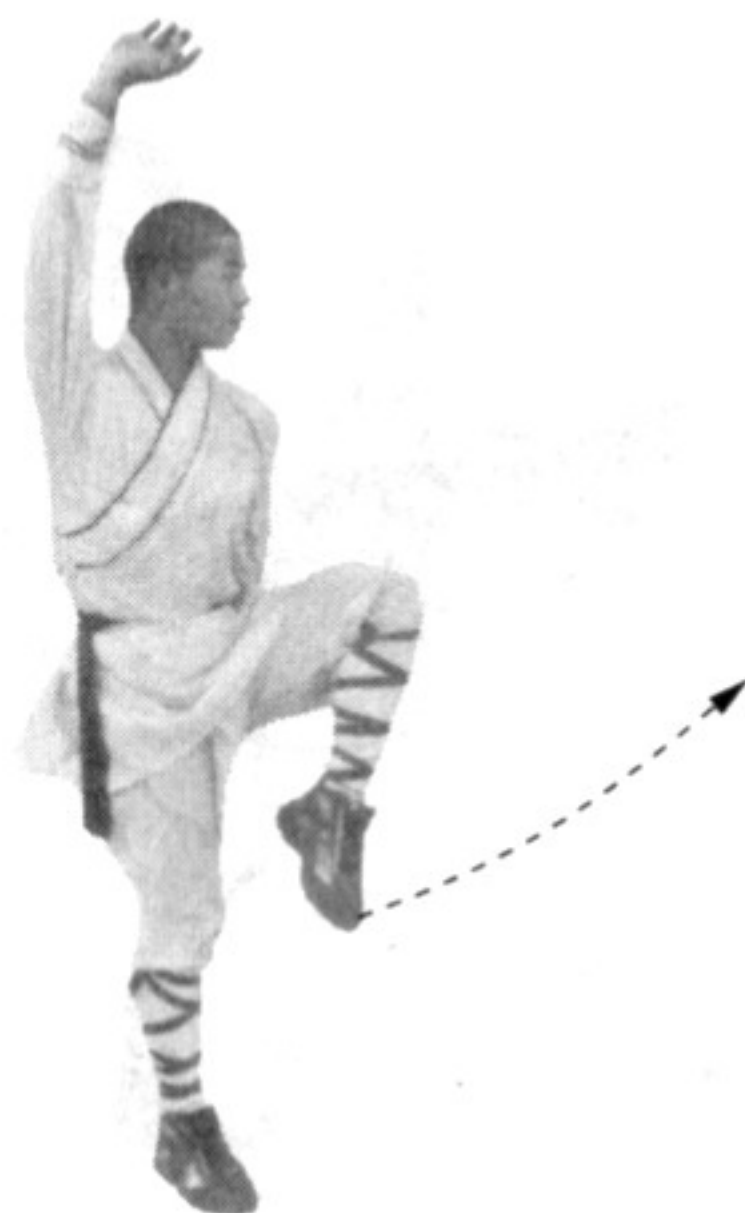


图 27

两掌成插手，左手在上，两掌心相对（图 26）。

接上动作，右脚不动，抬左腿向前提膝。同时左掌向左侧下方劈按，右掌举臂上架头上右侧。目视前方（图 27）。

20. 撩阴脚

右脚不动，抬左脚向前弹踢，右手上举，目视左脚（图 28）。

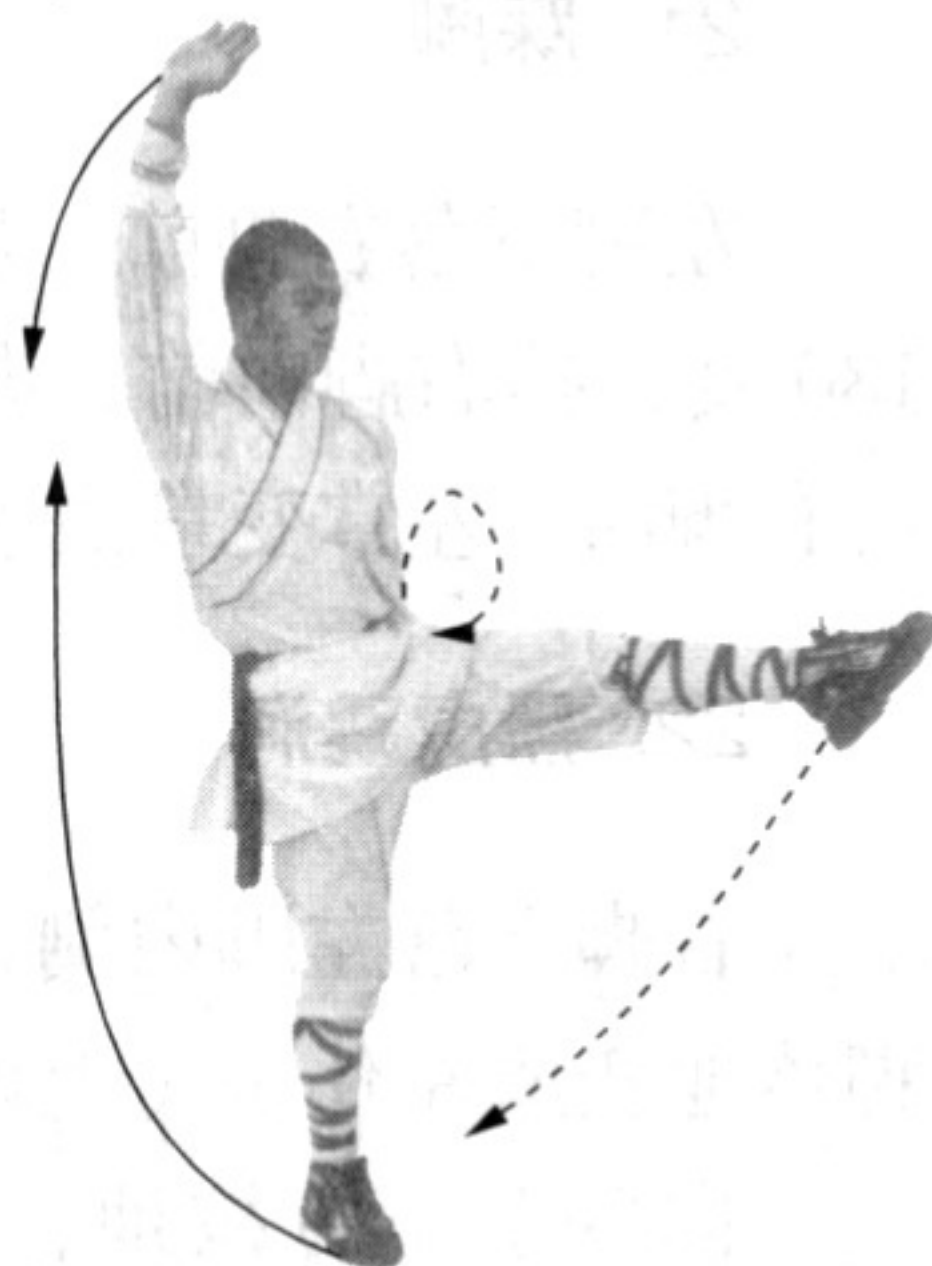


图 28

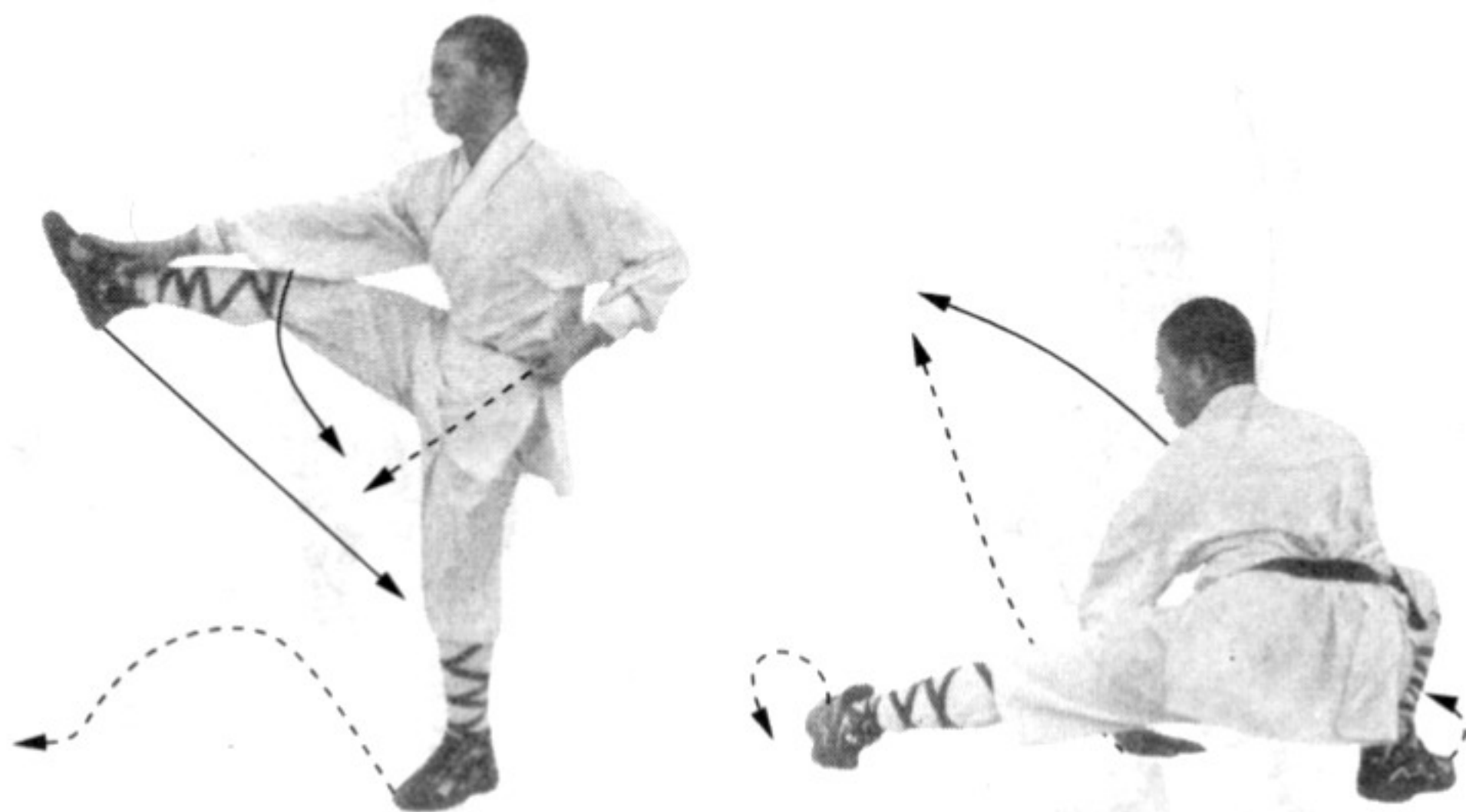


图 29

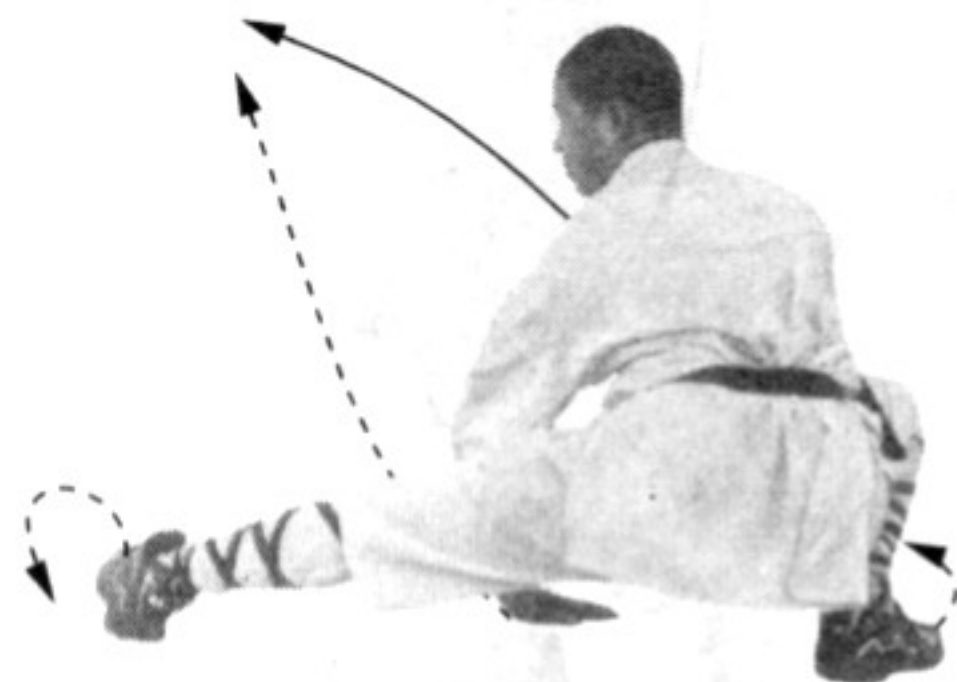


图 30

21. 踩脚

左脚下落右脚前一步，以两脚为轴，体向右转 180 度，抬右脚向前、向上弹踢。同时右掌向前拍击右脚面，左掌变拳抱于腰间。目视右手（图 29）。

22. 黑虎跳涧

右脚下落左脚内侧，速抬左脚向前跳一步，左脚落地变成左仆步（上体右转 90 度）。同时左拳变掌，向胸前下方按地；右掌向左屈肘，掌护左肩前。目视左侧（图 30）。

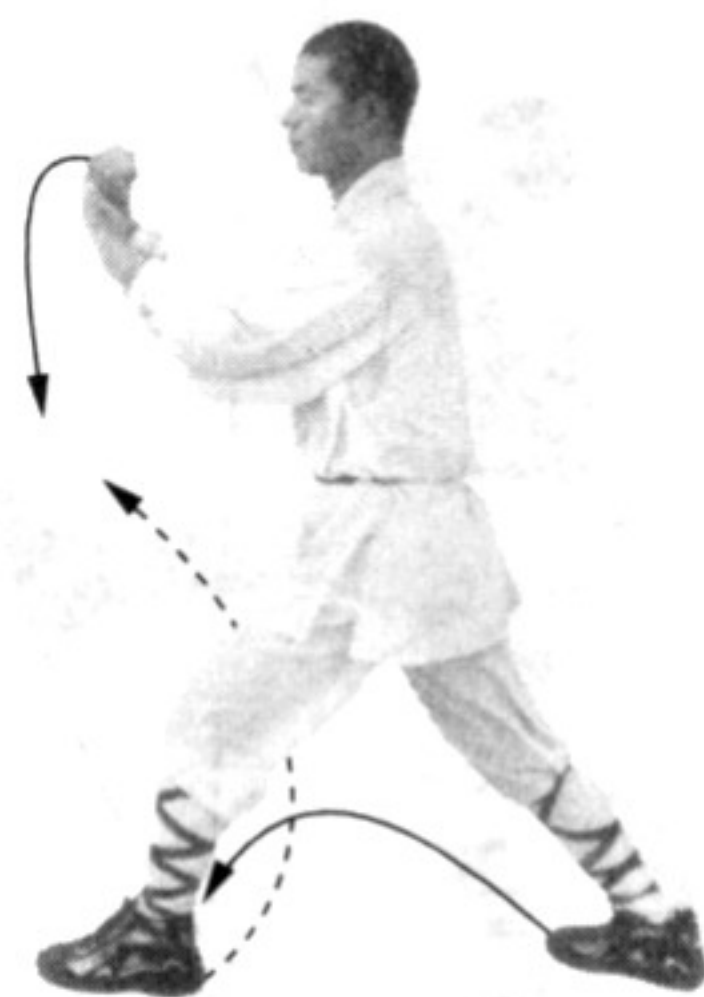


图 31



图 32

23. 单风贯耳

起身，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时右掌变拳，与左掌在胸前屈肘相击（响亮）。目视两手（图 31）。

24. 五花起脚

抬右脚向左转身（90 度）跳步，当右脚落地后速抬左脚向后屈膝提起，同时右拳变掌，向后拍击左脚跟（响亮）；左手向内屈肘，在胸前亮掌。目视右手（图 32）。



图 33

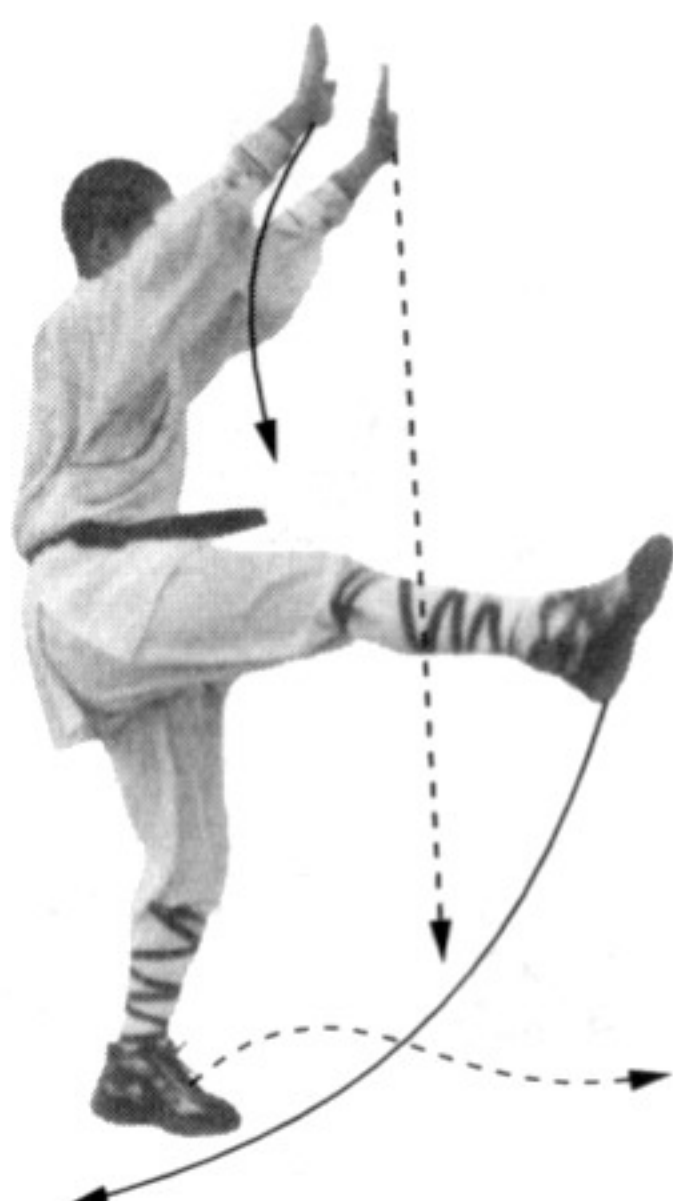


图 34

接上式，体左转 90 度，左脚不落地，抬右脚向前、向上弹踢。当全身腾空时，出右手向前拍击右脚面（响亮）；左掌变拳抱于腰间。目视右手（图 33）。

接上式，左脚落地后，右腿微沉，快速向右摆弹，同时出两手由右往左拍击右脚面（响亮）。目视前方（图 34）。

25. 鹞子翻身

右脚下落左脚内侧，速抬左脚向左跳一步，使

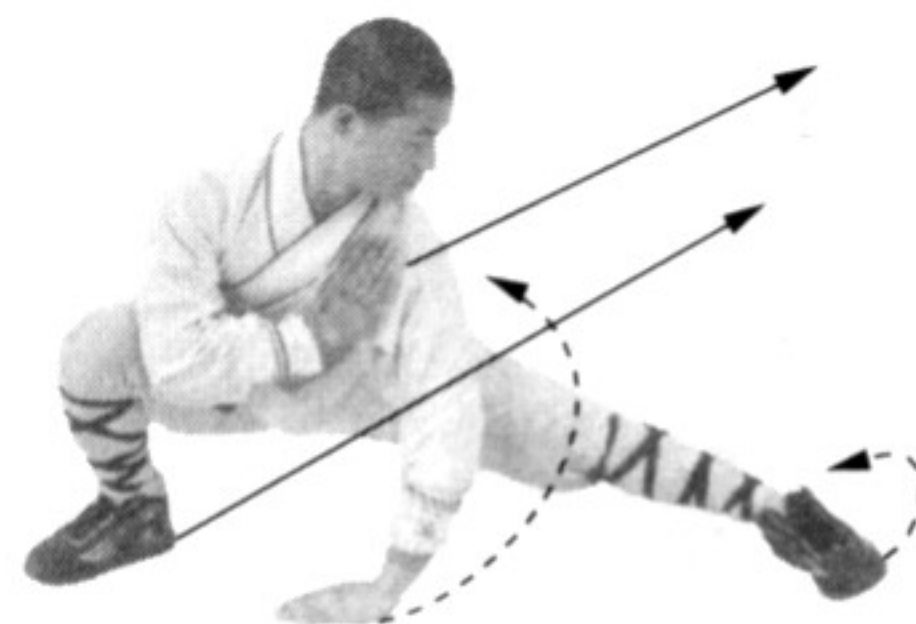


图 35

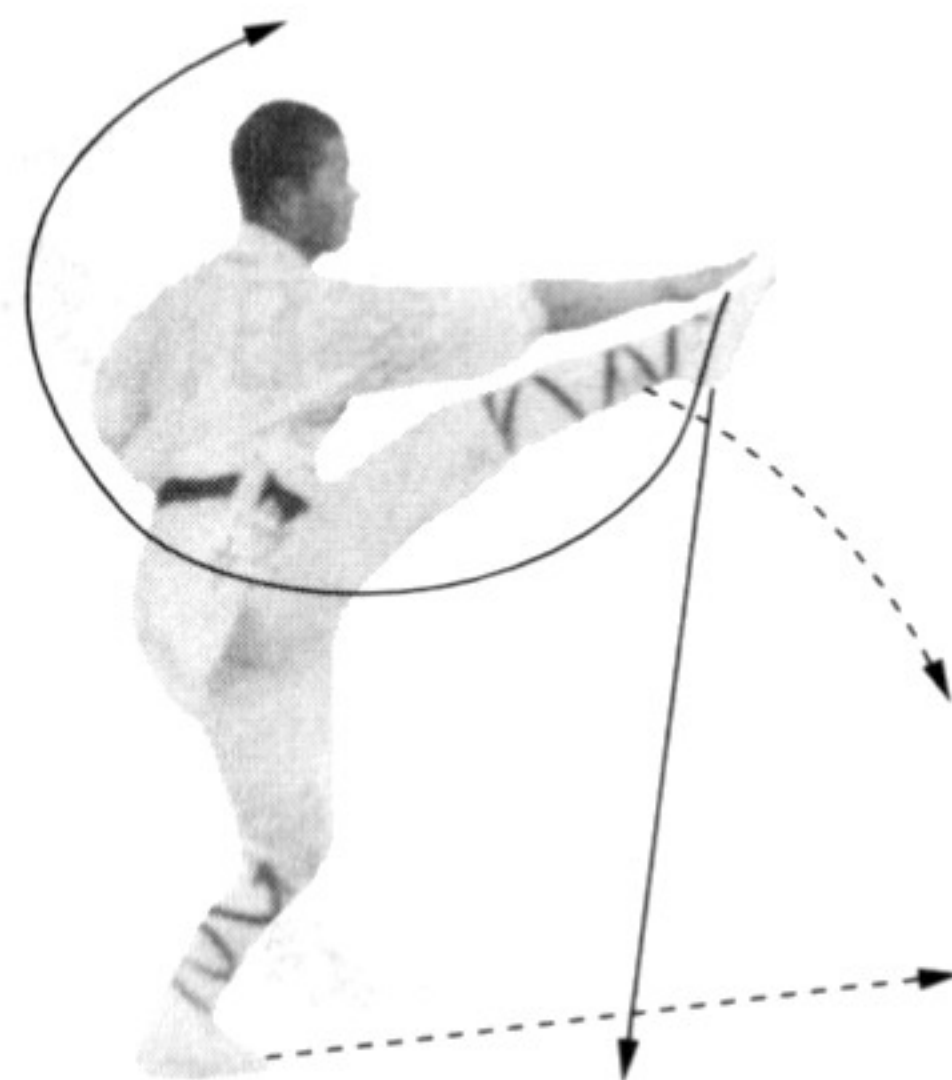


图 36

两腿成左仆步。同时左掌随身向胸前下方按地；右手向内屈肘亮掌，附于左肩前。目视左侧（图 35）。

26. 二起踩脚

起身，体向左转 90 度，右脚向前上一步，抬左脚，再抬右脚向前、向上跳起。当全身腾空时，出右手向前拍击右脚面（响亮），左掌变拳抱于腰间。目视右手（图 36）。

27. 坐山势

右脚下落后震脚（响亮），抬左脚向左跳一步，



图 37

体向右转 90 度，使两腿成马步。同时两掌变拳，右拳向左、左拳向右划弧，然后左拳由右向左下栽左膝上，右拳由左向右上架于头上前方。目视左侧（图 37）。

收势

收左脚与右脚成并步，同时两拳变掌，左掌由下向上再往下划弧，右掌由上往下划弧，然后两臂下垂，掌附大腿外侧。目视前方。

八、少林朝阳拳

歌诀：

神拳起势凤朝阳，伸手要钱双按掌。
枯树盘根鸡独立，二起踩脚轰天堂。
鹞子翻山镖心拳，老虎出洞武威扬。
按飞拉卧诱敌手，朝阳拳招冠武行。

动作名称及顺序

预备势	1. 丹凤朝阳	2. 伸手要钱
3. 双按掌	4. 枯树盘根	5. 金鸡独立
6. 卧地捶	7. 燕飞式	8. 伸手要钱
9. 二起踩脚	10. 金鸡独立	11. 扎地槩
12. 冲天炮	13. 三冲拳	14. 单叉
15. 闪门炮拳	16. 鹞子翻山	17. 横摘心捶
18. 顺手牵羊	19. 摘心拳	20. 顺手牵羊
21. 猛虎出洞	22. 雄鹰按兔	23. 霸王观阵
24. 盯心镖拳	25. 蝎子摆尾	26. 盯心镖拳

27. 二起踩脚 28. 回头望月 29. 卧枕
30. 老虎出洞 31. 卧地炮 32. 坐山势
收势

预备势

两脚并步站立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌附大腿外侧。目视前方（图1）。

接上动作，两掌向上抖腕变拳，抱于腰间。目视左侧（图2）。



图1



图2

1. 丹凤朝阳

右脚向右跨半步，使两腿成开步。同时右掌向



图3

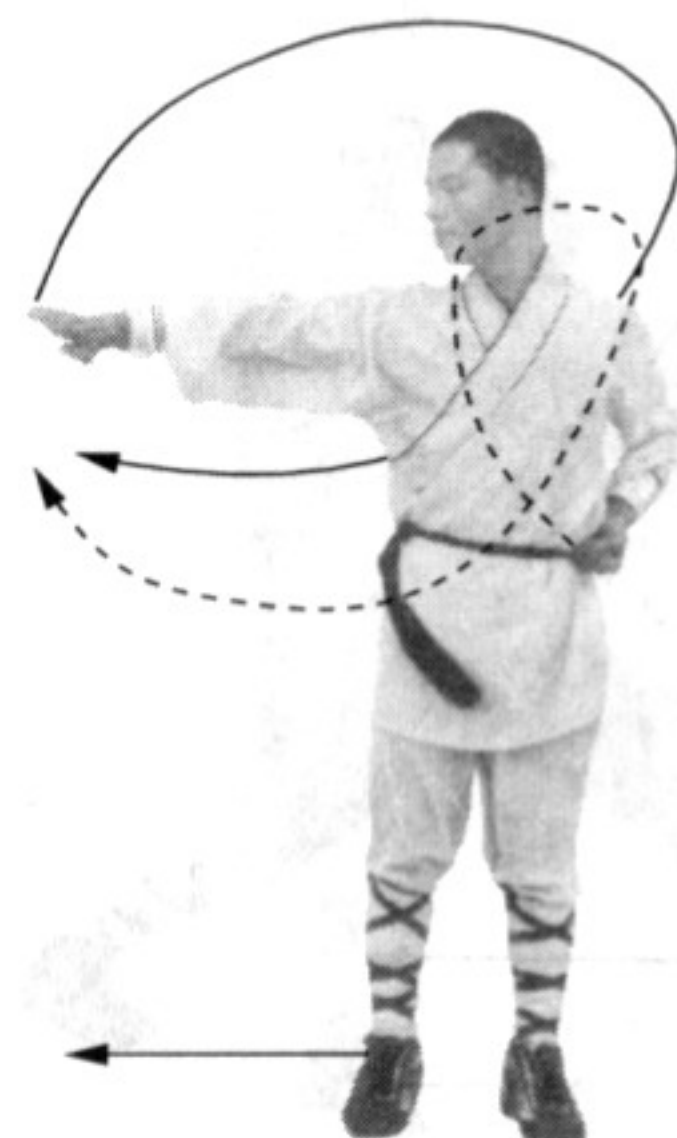


图4

右展出，掌心向上；左拳抱于腰间，拳心向上。目视右手（图3）。

接上动作，右掌由前向内、向下再往上划弧，然后向前伸出，掌心向下；左拳抱于腰间，拳心向上。目视右手（图4）。

2. 伸手要钱

右脚向右上半步，体向右转90度，使两腿成右弓步。同时左拳变掌，与右手同时向上、往外经头云手划弧，然后向前屈肘抢出，掌心斜向上。目

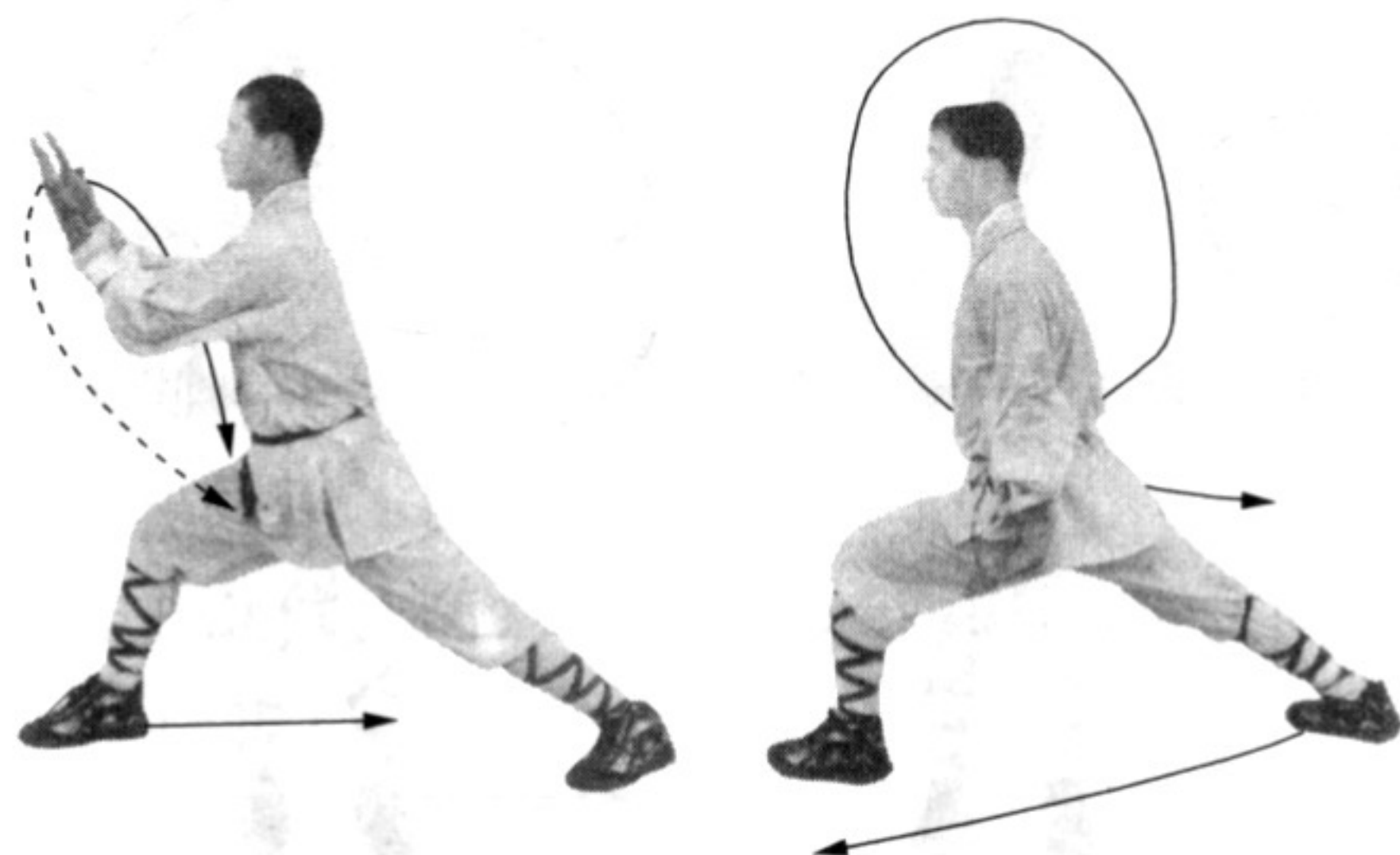


图 5

图 6

视两手（图 5）。

3. 双按掌

右脚后退一步，使两腿成左弓步。同时两手由前向后反上再向前、向下按掌，掌心向下。目视前方（图 6）。

4. 枯树盘根

以两脚为轴，体向右转 90 度，右脚移于左脚后外侧半步，使两腿成插步，然后两腿全蹲成歇

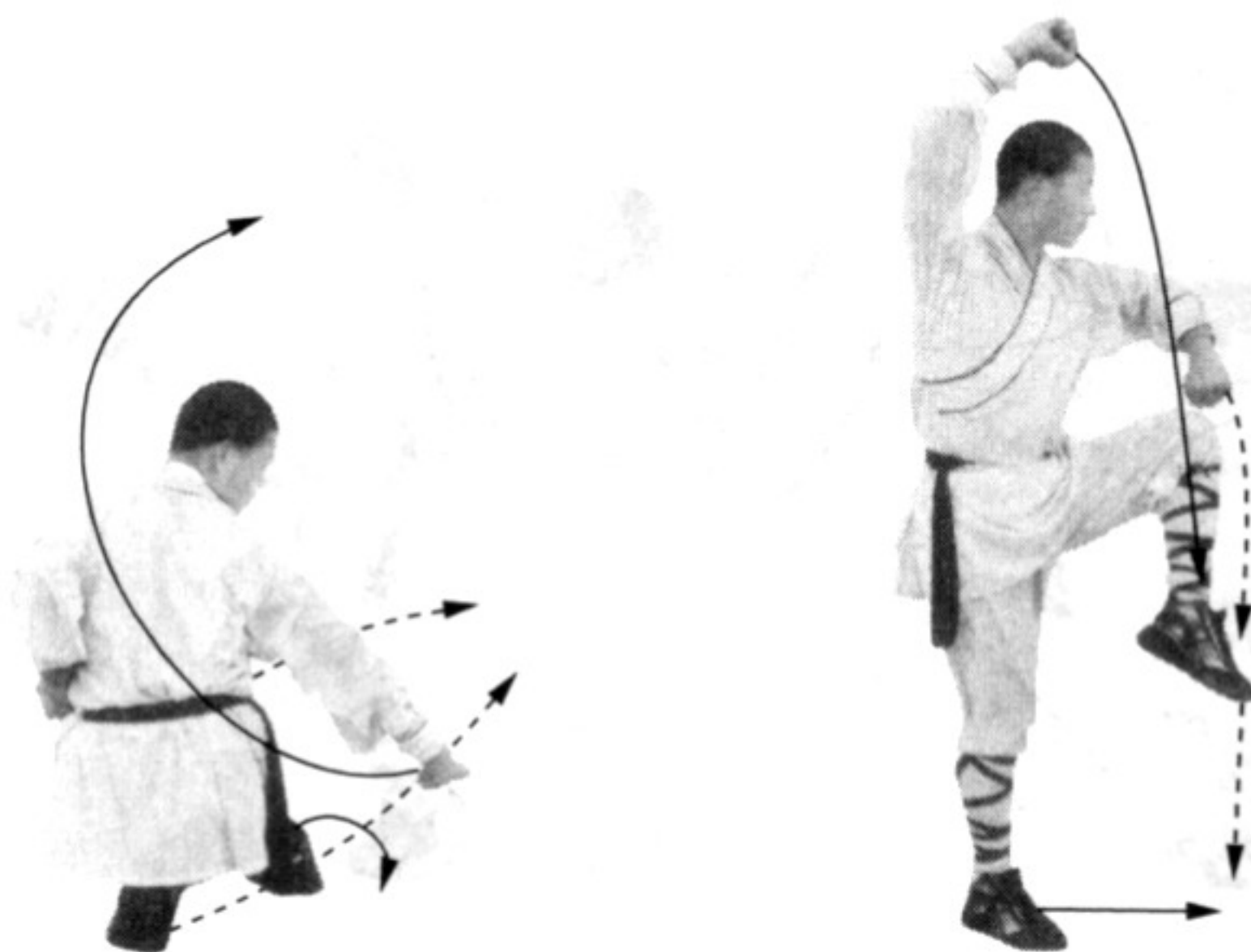


图 7

图 8

步。同时右掌由下向上、向内再向下划弧，然后向右侧下方劈掌；左掌变拳抱于腰间，掌心向上。目视右手（图 7）。

5. 金鸡独立

体向右转 90 度，抬右脚向前震脚（响亮），与左脚成并步，然后抬左腿向前提膝。同时左拳向左侧下击，拳落左膝上部；右掌变拳，上架头上前方。目视前方（图 8）。

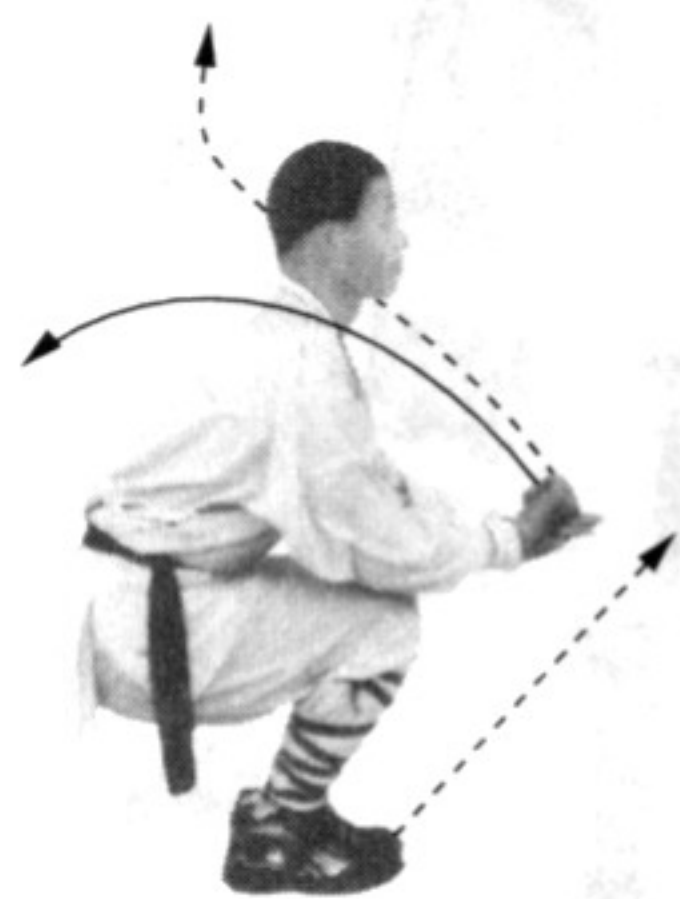


图 9

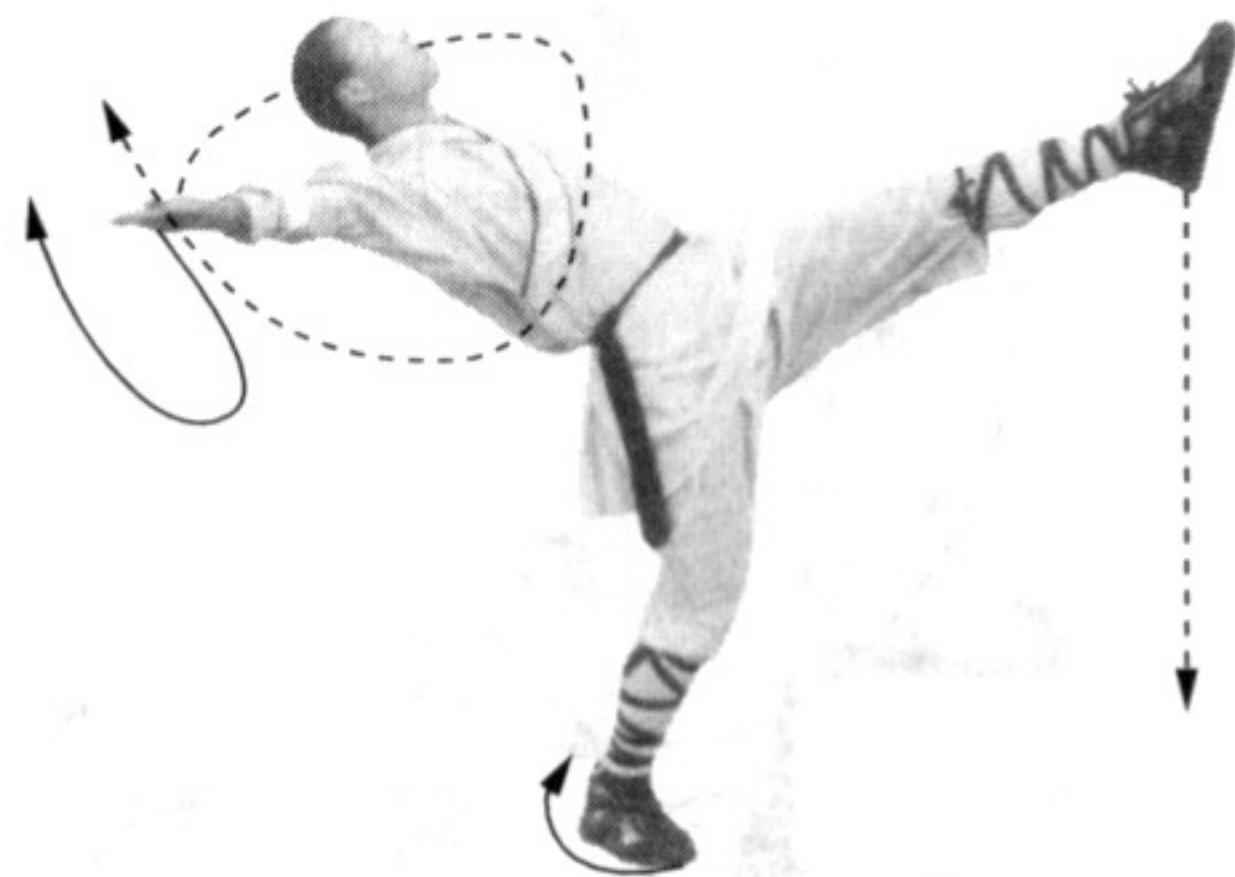


图 10

6. 卧地捶

左脚向前落一步，右脚向前震脚（响亮），与左脚成并步，两腿半蹲。同时左拳变掌，与右拳在胸前下方相击（响亮）。目视两手（图 9）。

7. 燕飞式

起身，抬左腿向前弹出，上体后仰。同时右拳变掌，与左掌由胸前向两侧展臂伸掌。目视上方（图 10）。

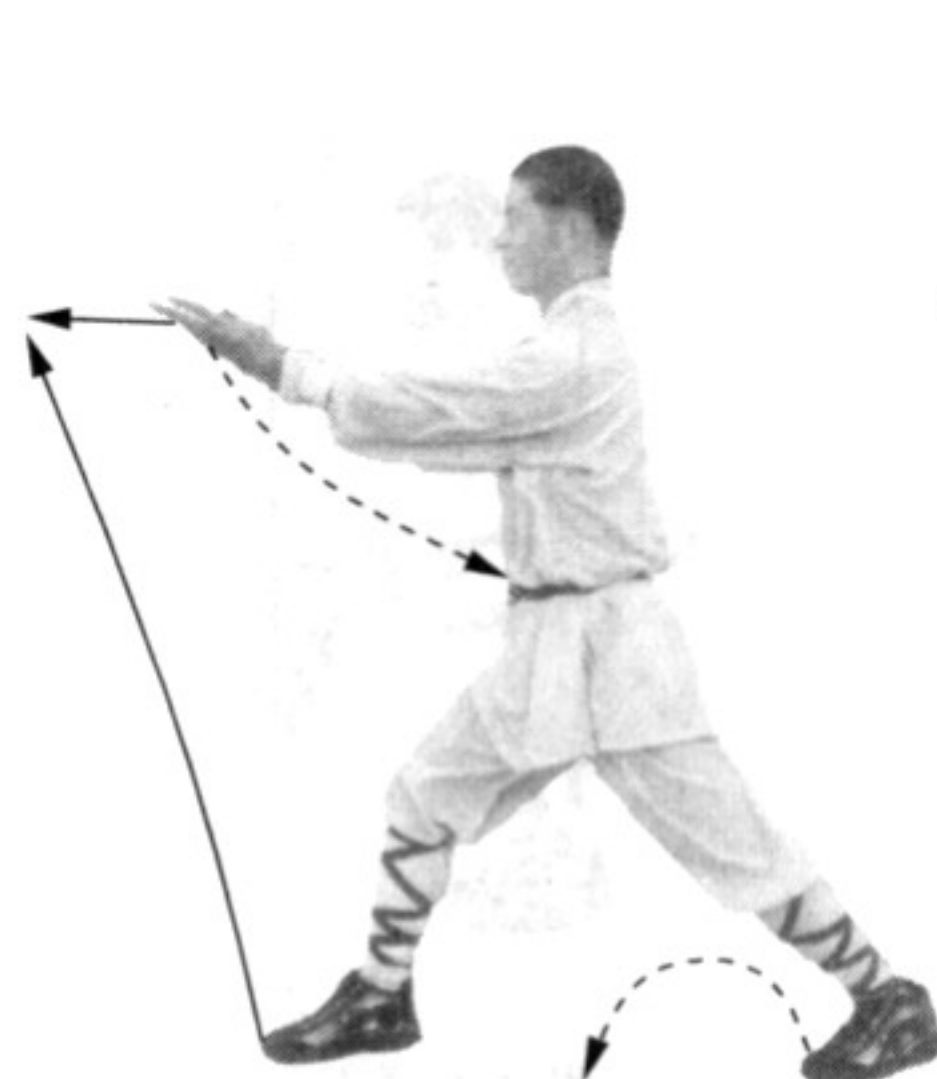


图 11

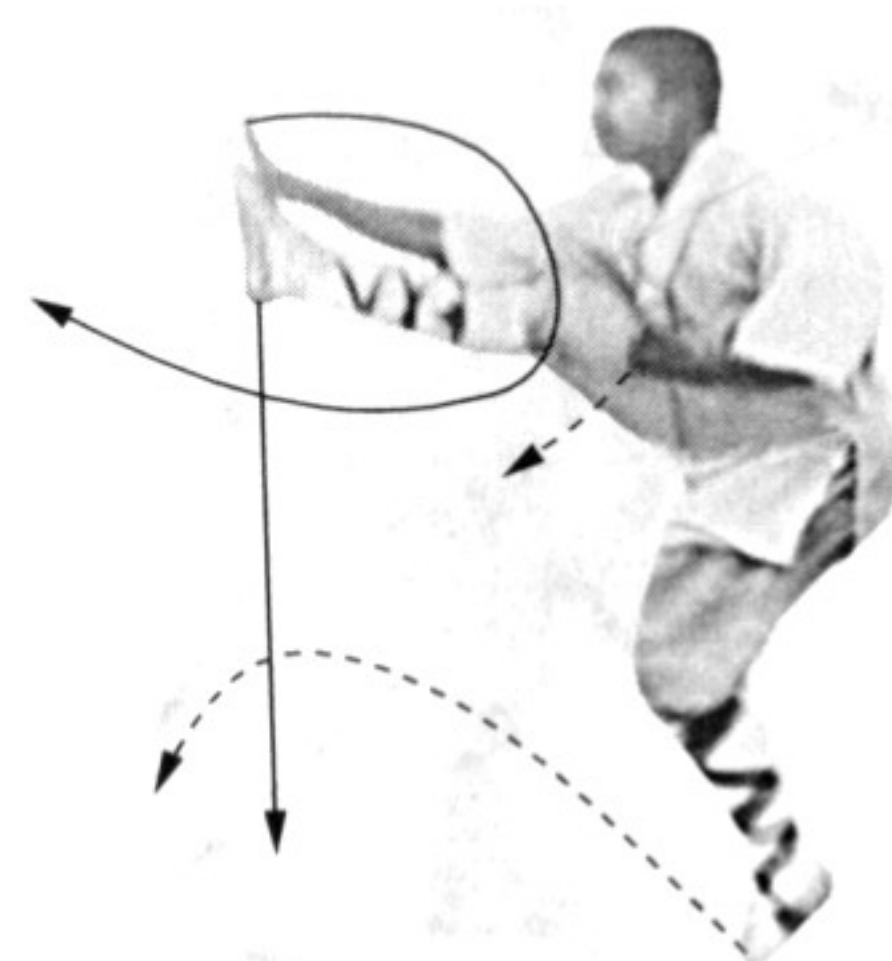


图 12

8. 伸手要钱

左脚向前落一步，体向右转 180 度，使两腿成右弓步。同时两掌随身向前屈肘抢出。目视两手（图 11）。

9. 二起踩脚

先抬左脚，后抬右脚，向前、向上跳跃，当全身腾空时，出右手向前拍击右脚面（响亮）；左掌变拳抱于腰间，拳心向上。目视右手（图 12）。

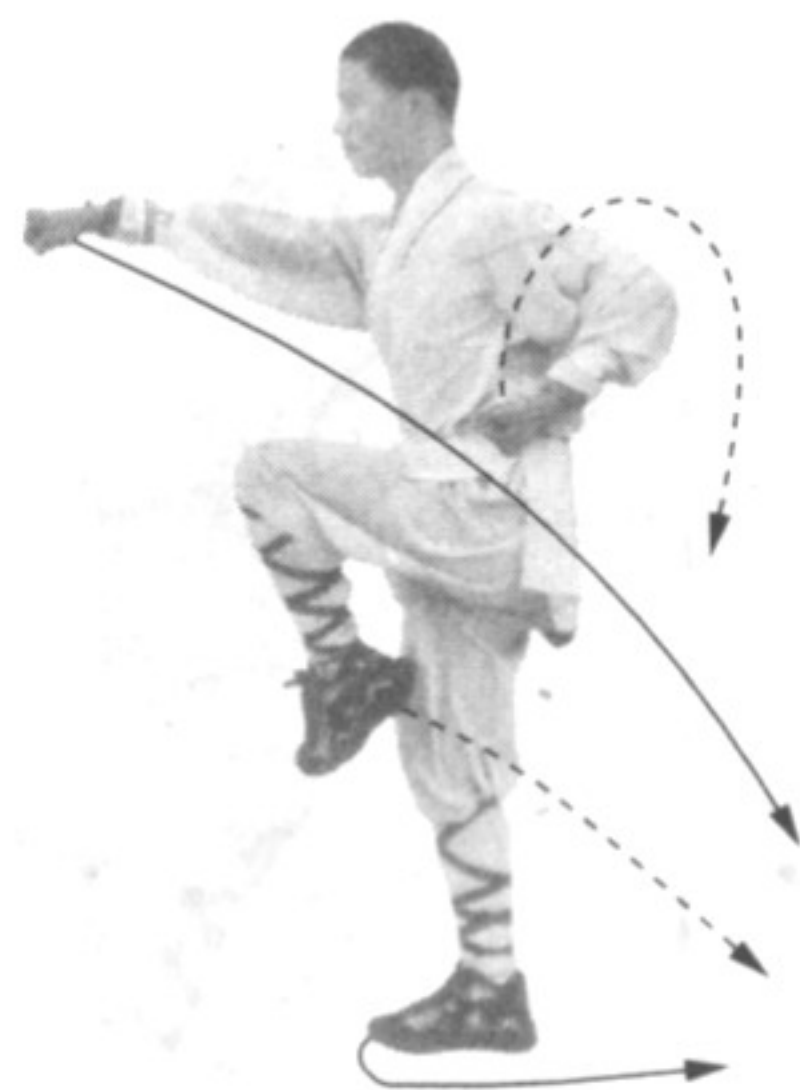


图 13



图 14

10. 金鸡独立

右脚向前落一步，抬左腿向前提膝。同时右掌变拳，向前冲击；左拳抱于腰间，拳心向上。目视右拳（图 13）。

11. 扎地橛

左脚向后落一步，体左转 180 度，左拳变成八字掌向前上扒，然后右脚上步震脚（响亮），与左脚成并步，两腿半蹲。同时右拳向前下方栽击，拳心向内；左拳向内屈肘横击，拳落右肘下。目视右拳（图 14）。

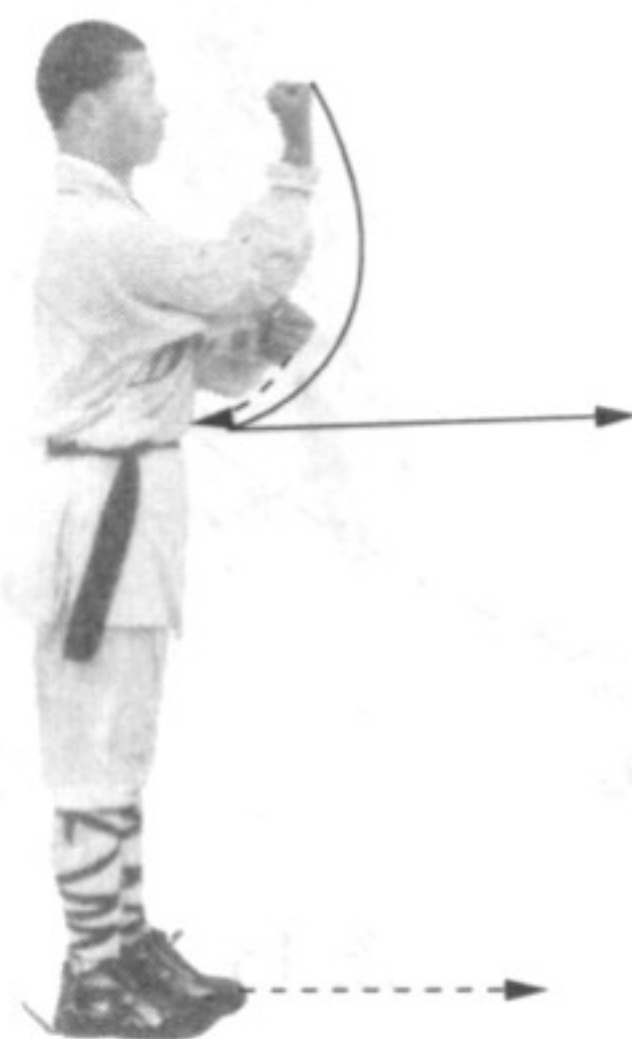


图 15



图 16

12. 冲天炮

起身，震右脚（响亮），与左脚成并步。同时右拳从左前臂内掏出，向上屈肘冲击；左拳不变，目视右拳（图 15）。

13. 三冲拳

抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时右拳向前冲击，左拳抱于腰间（图 16）。

接上式，左弓步不变，左拳向前冲击，右拳收

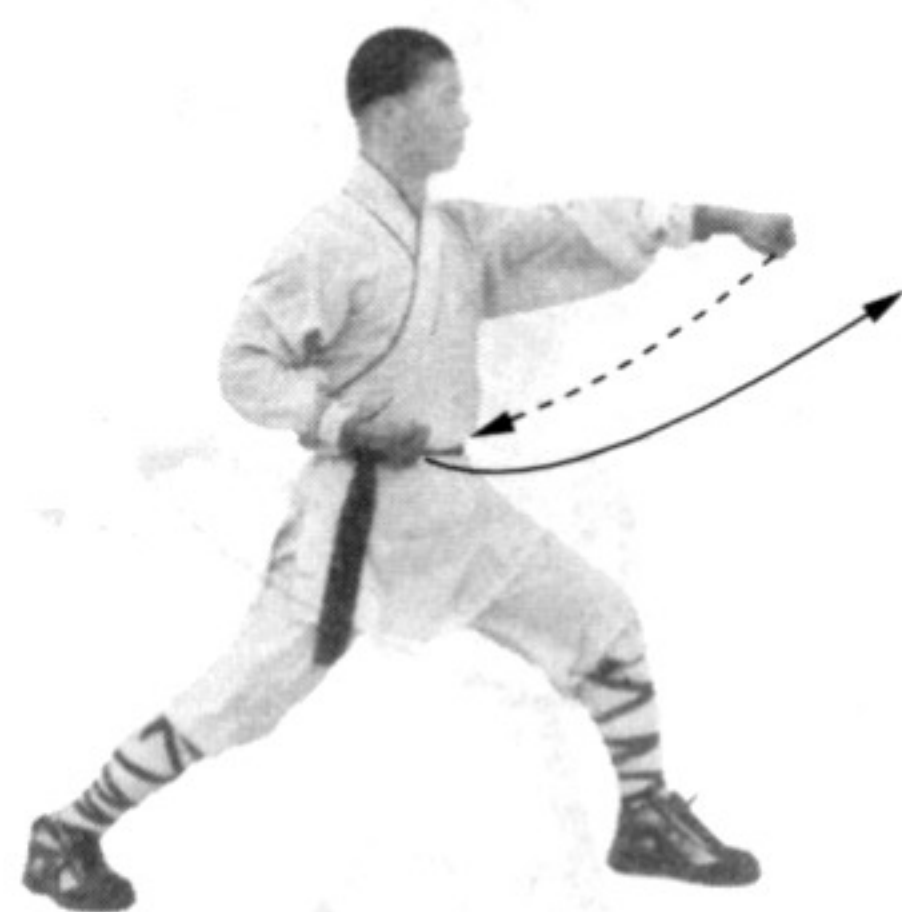


图 17



图 18

回腰间（图 17）。

接上式，右拳向前冲击，左拳收回腰间（图 18）。

14. 单叉

以两脚为轴，体向右转 90 度，左腿全蹲，右腿仆地伸直，使两腿成右仆步。同时右拳变掌，由左上向右下方摆，左拳抱于腰间。目视右手（图 19）。

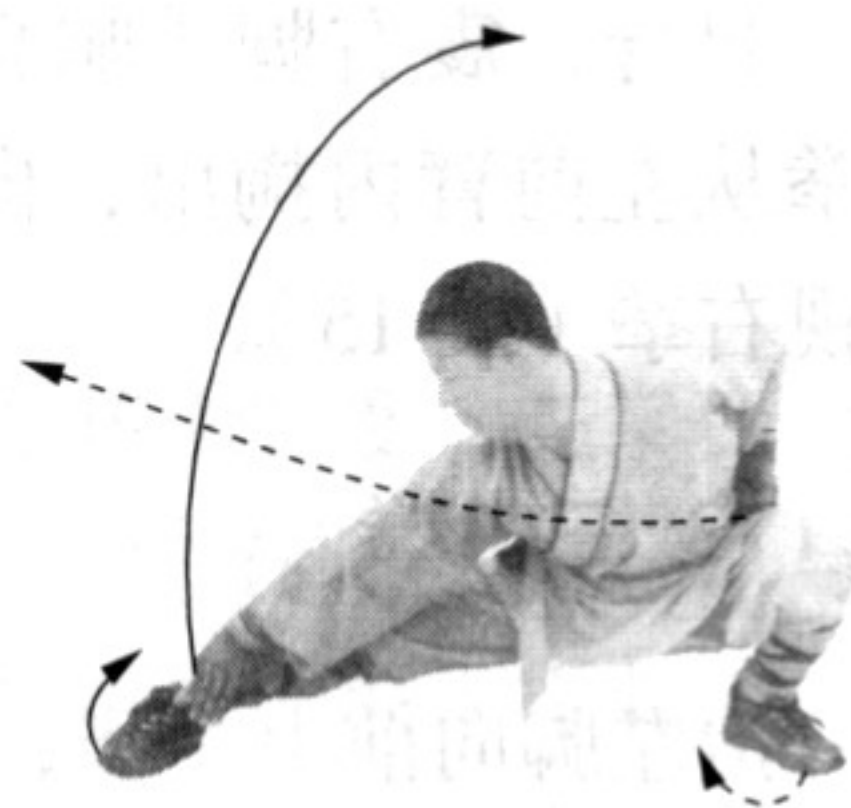


图 19

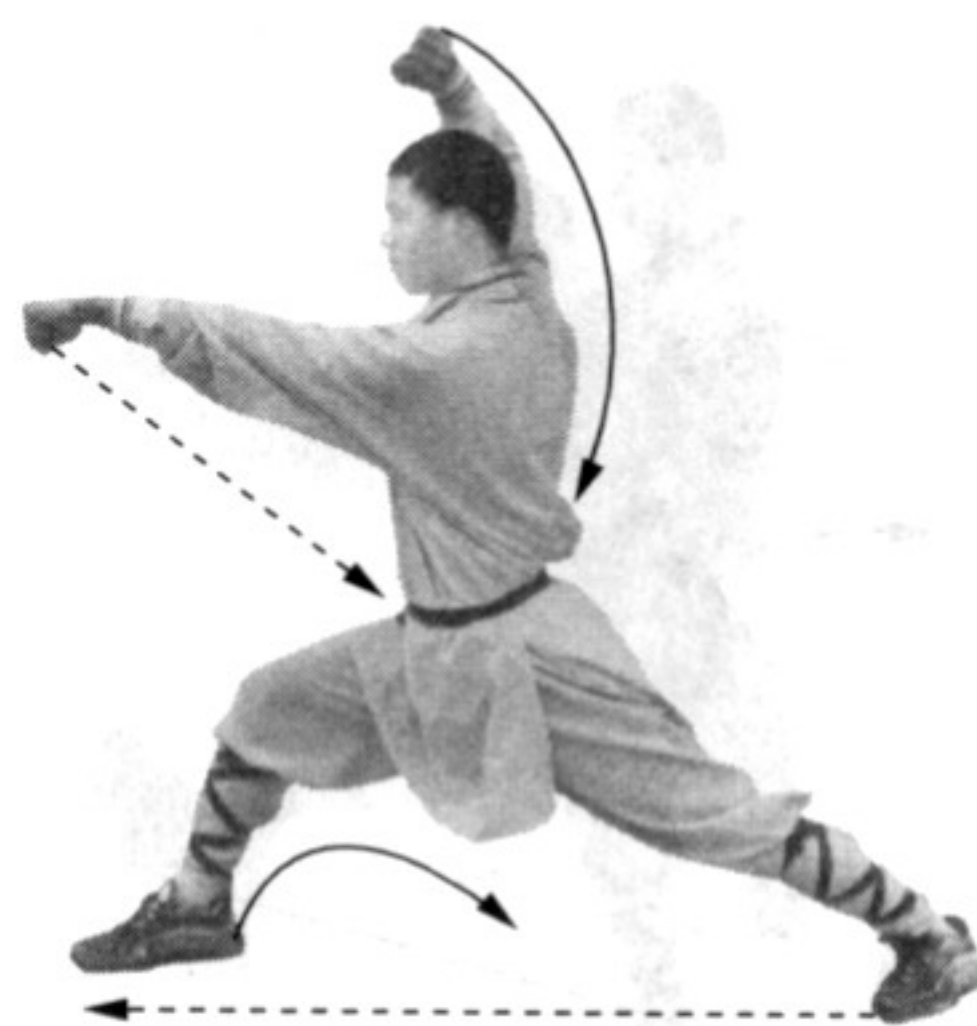


图 20

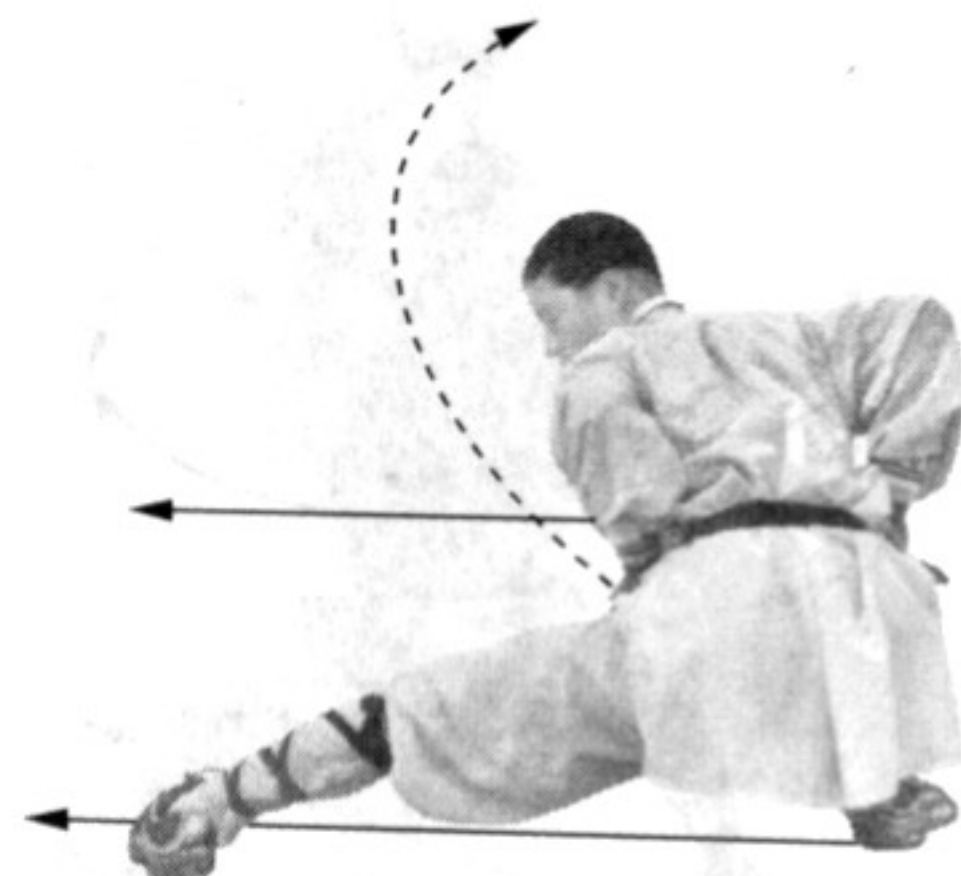


图 21

15. 闪门炮拳

起身，使两腿变成右弓步，同时左拳向前冲击，拳心向下；右掌变拳，上架头上前方，拳心向斜上方。目视左拳（图 20）。

16. 鸽子翻山

抬两脚向前跳一步，右脚落左脚后，体向右转 90 度，右腿全蹲，左腿仆地伸直，使两腿成左仆步。同时两拳向左右环劈，然后抱于腰间。目视左侧（图 21）。



图 22



图 23

17. 横摘心捶

起身，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，上体继而左转 90 度，两腿半蹲成马步，同时右拳向右侧冲击，左拳上架于头上。目视右拳（图 22）。

18. 顺手牵羊

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚由右向左前方拨踢。同时两拳变掌，由两侧向内、向下屈肘相击（响亮）。目视前方（图 23）。

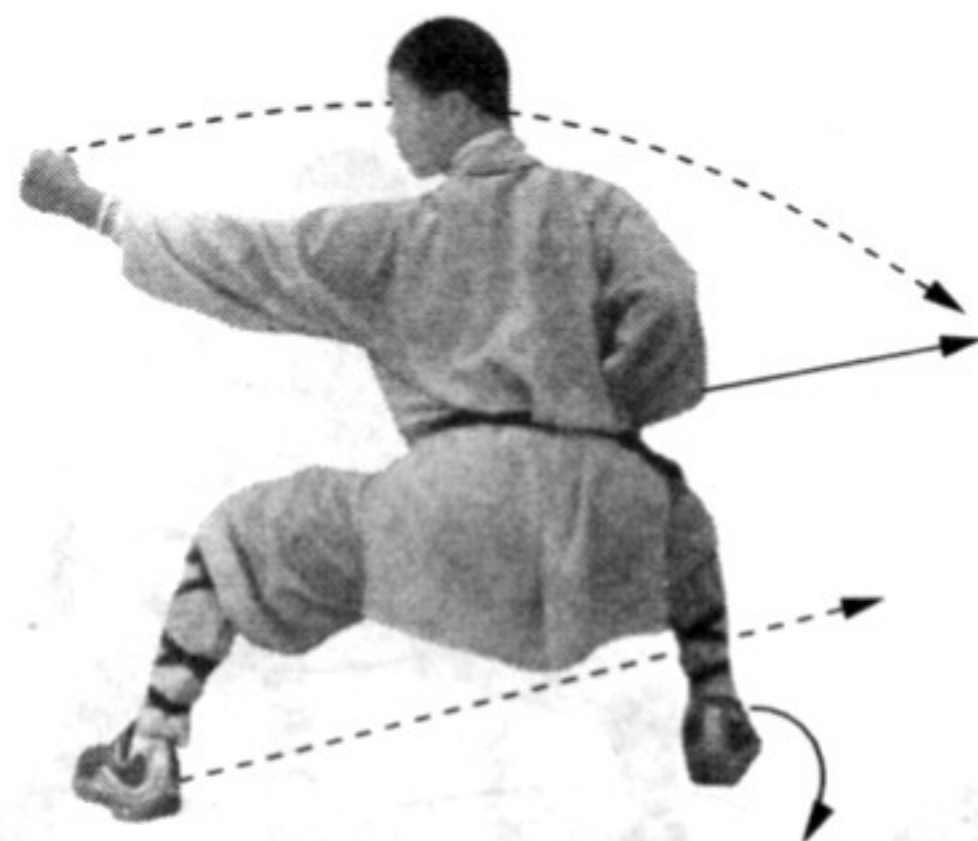


图 24

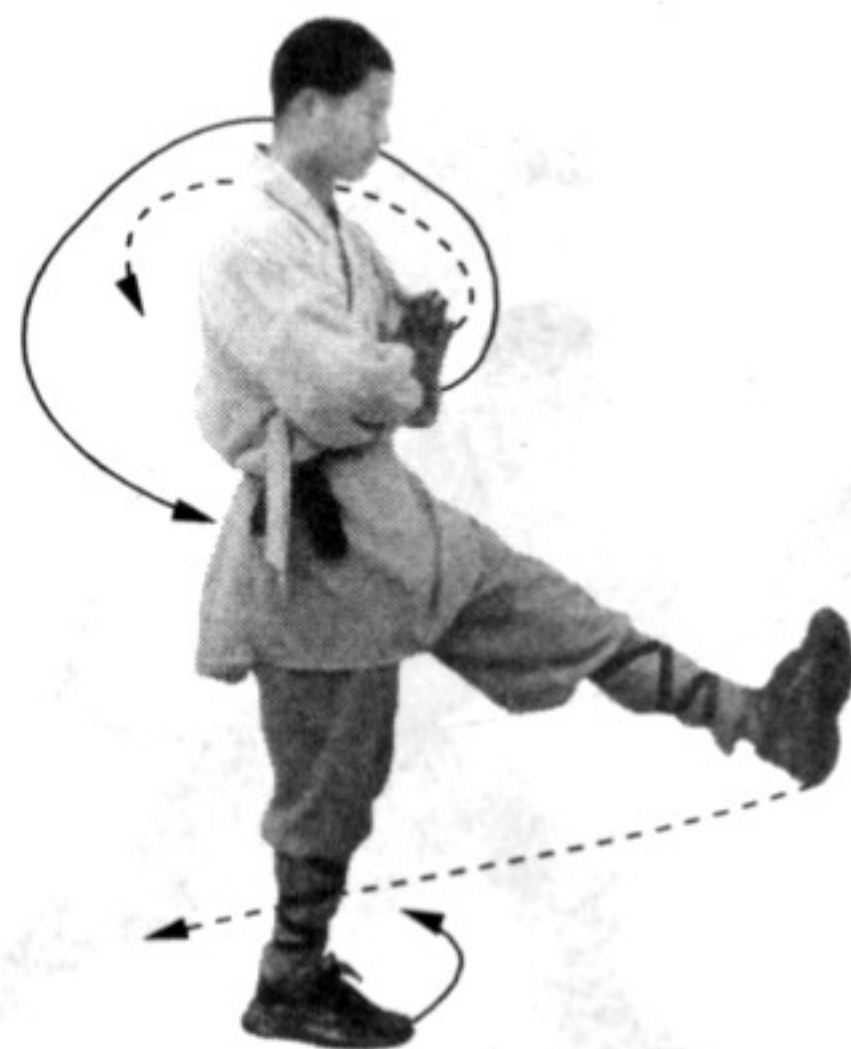


图 25

19. 摘心拳

右脚向后落一步，体向右转 90 度，再抬左脚向前上一步，体再向右转 90 度，两腿半蹲成马步。同时两掌变拳，随身环弧，左拳向左侧冲击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 24）。

20. 顺手牵羊

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚由左向右拨踢，同时两拳变掌，由外向内屈肘相击，两掌心相对。目视左脚（图 25）。



图 26



图 27

21. 猛虎出洞

左脚向后落一步，体向左转 180 度，右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时两掌变拳，向前环头冲出，上体向前倾探。目视前方（图 26）。

22. 雄鹰按兔

以两脚为轴，体向左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时两拳变掌，由右向左侧下方抖臂下按。目视两手（图 27）。

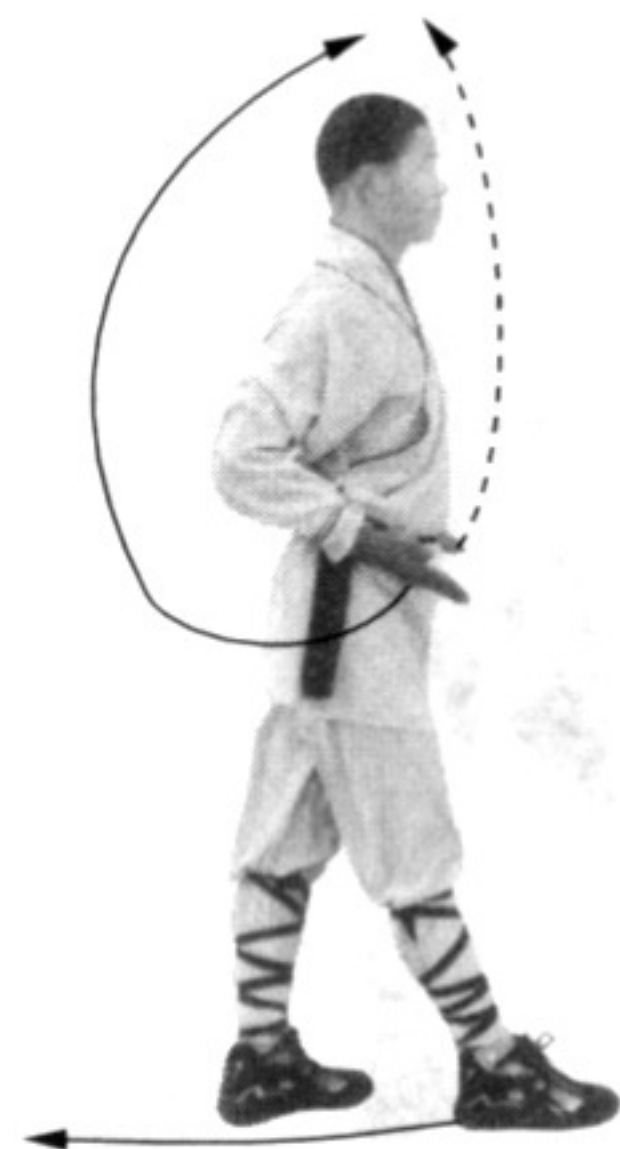


图 28

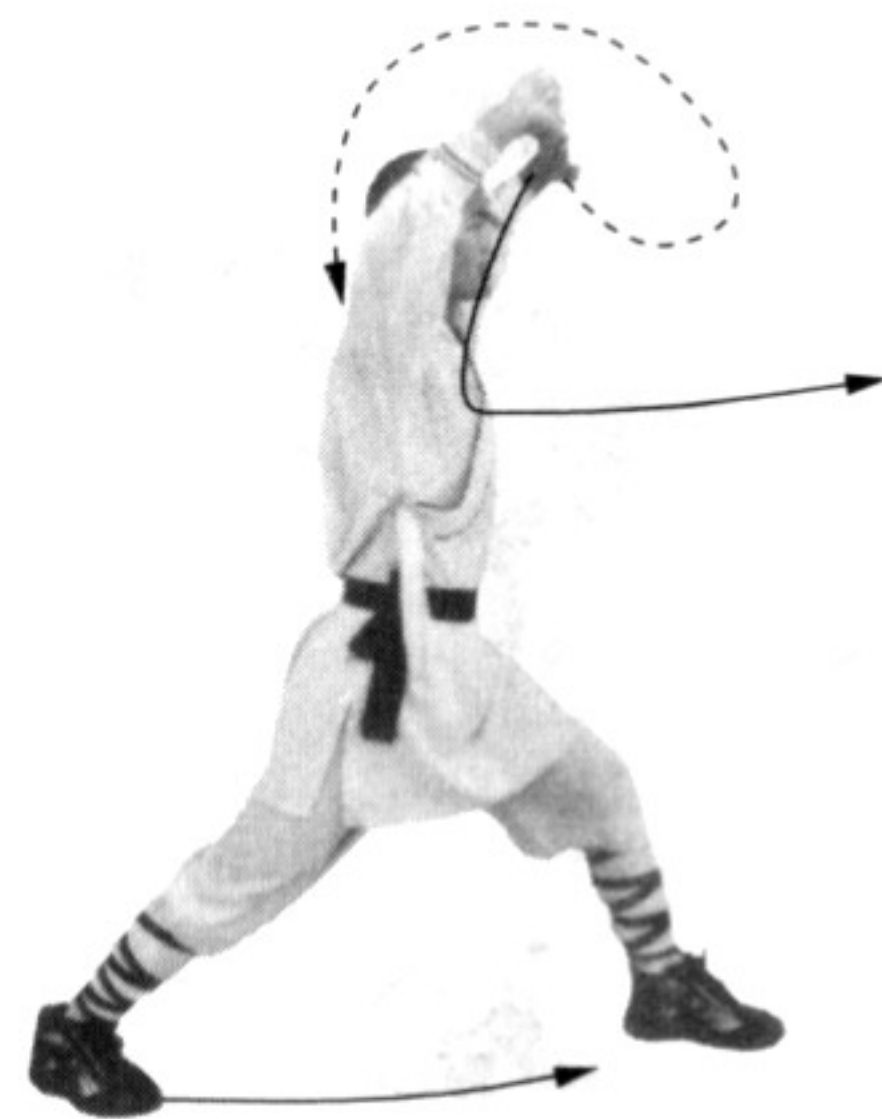


图 29

23. 霸王观阵

以左脚为轴，抬右脚体向右转 270 度，转身后右脚落左脚前，使两腿成拖步。同时两拳变掌，屈肘端于腰间（图 28）。

接上式，右脚向后退一步，使两腿成左弓步。同时两掌由下往后翻上架于头上前方，掌心向上。目视前方（图 29）。

24. 盯心镖拳

抬右脚向前上一步，震脚，与左脚成并步。同

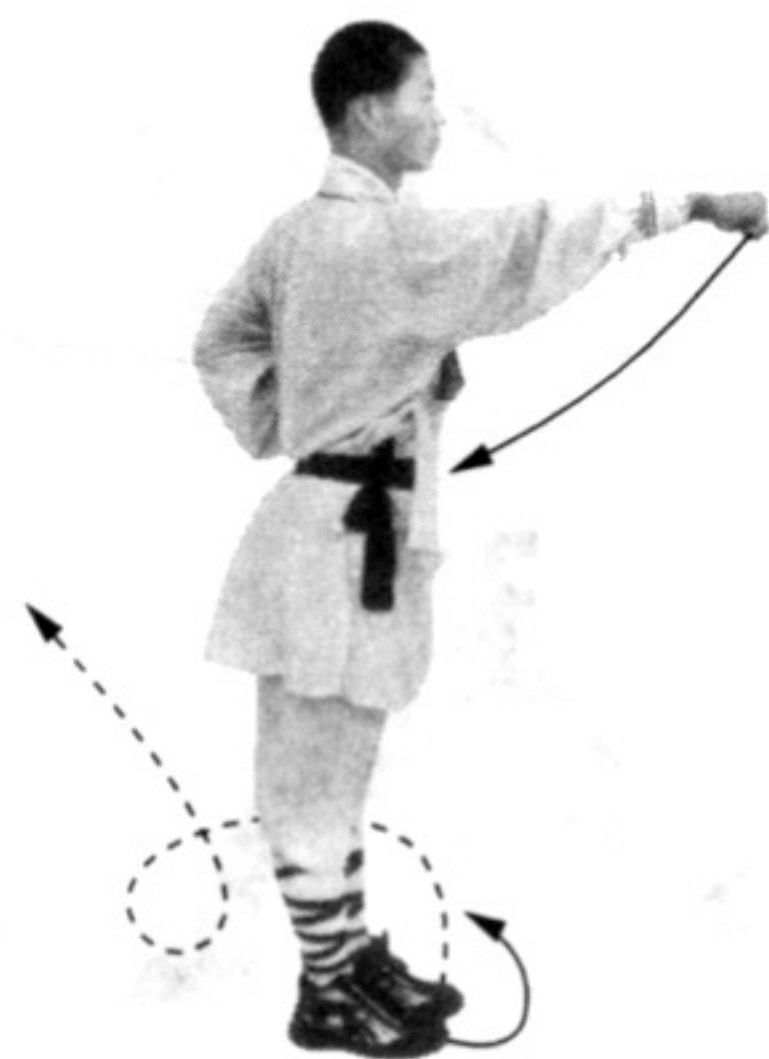


图 30



图 31

时左手由上向外、向下拦，然后变拳抱于腰间；右拳向前冲击，拳心向下。目视右拳（图 30）。

25. 蝎子摆尾

以右脚为轴，体向左转 180 度，同时抬左脚向左往后旋摆，转身后左腿提膝，两拳抱于腰间。目视前方（图 31）。

26. 盯心镖拳

左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步。同时

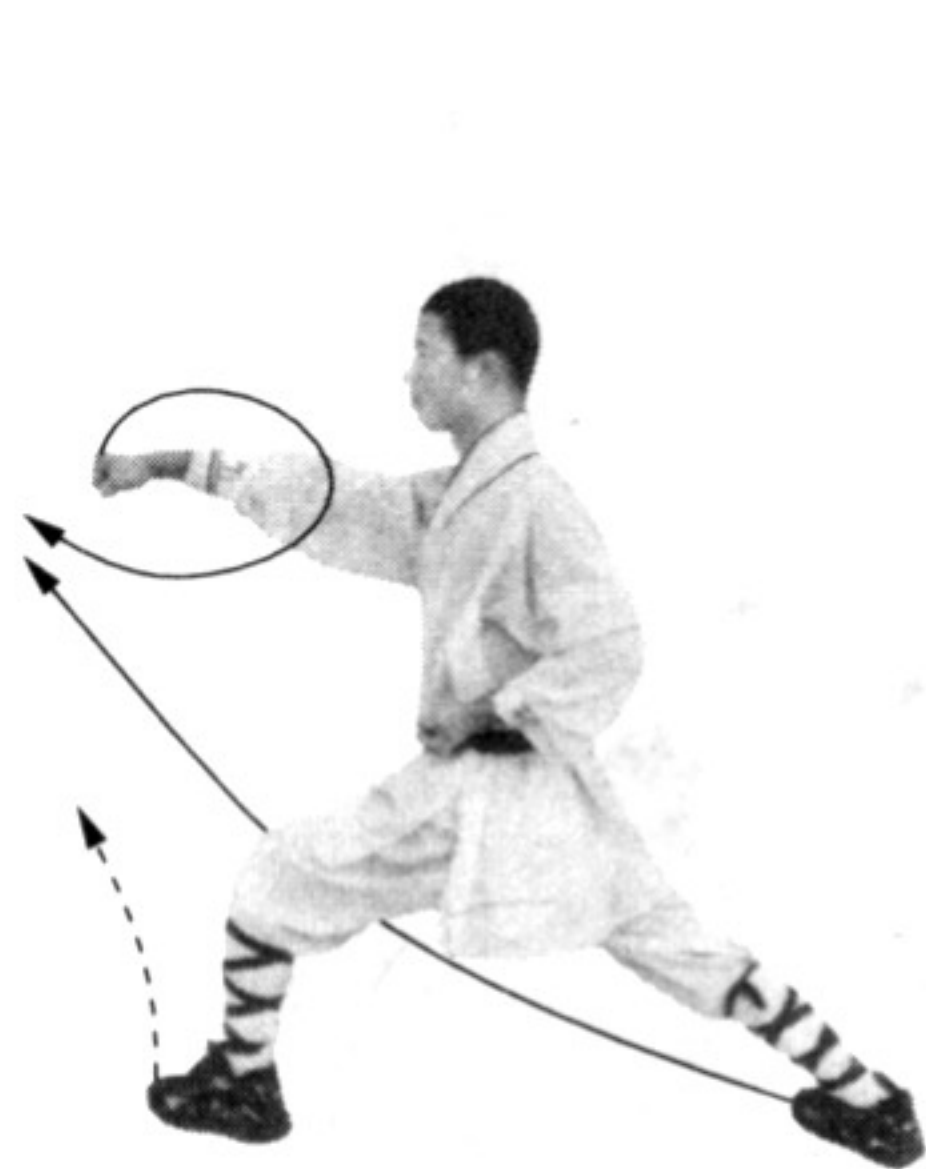


图 32



图 33

右拳向前冲击，左拳抱于腰间。目视右拳（图 32）。

27. 二起踩脚

抬两脚向前、向上起跳，当全身腾空时右拳变掌，向前拍击右脚面（响亮），左拳抱于腰间。目视右手（图 33）。

28. 回头望月

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步，上体左转 90 度。左拳随身势变掌，向左侧撩打；右手

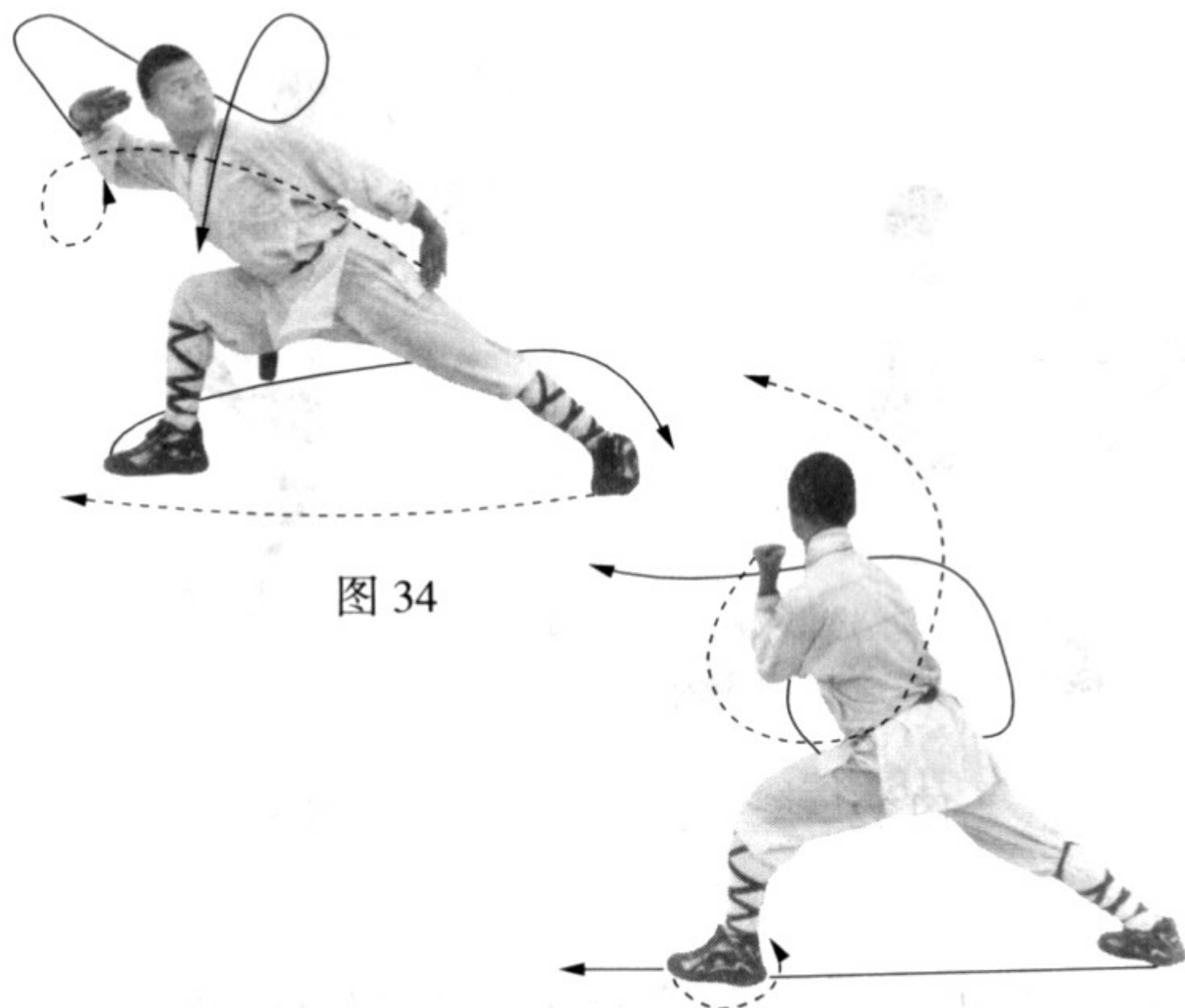


图 34

图 35

由内向外屈肘架掌，高与额平。目视左侧（图 34）。

29. 卧枕

抬右脚向左跳一步，落于左脚后，再抬左脚随体右转（180度）向左跨一步，使两腿成左弓步。同时两掌变拳，左拳向内屈纵肘，拳平耳垂；右拳向腹前揣击，位落阴前，上体稍向左侧倾探（图 35）。

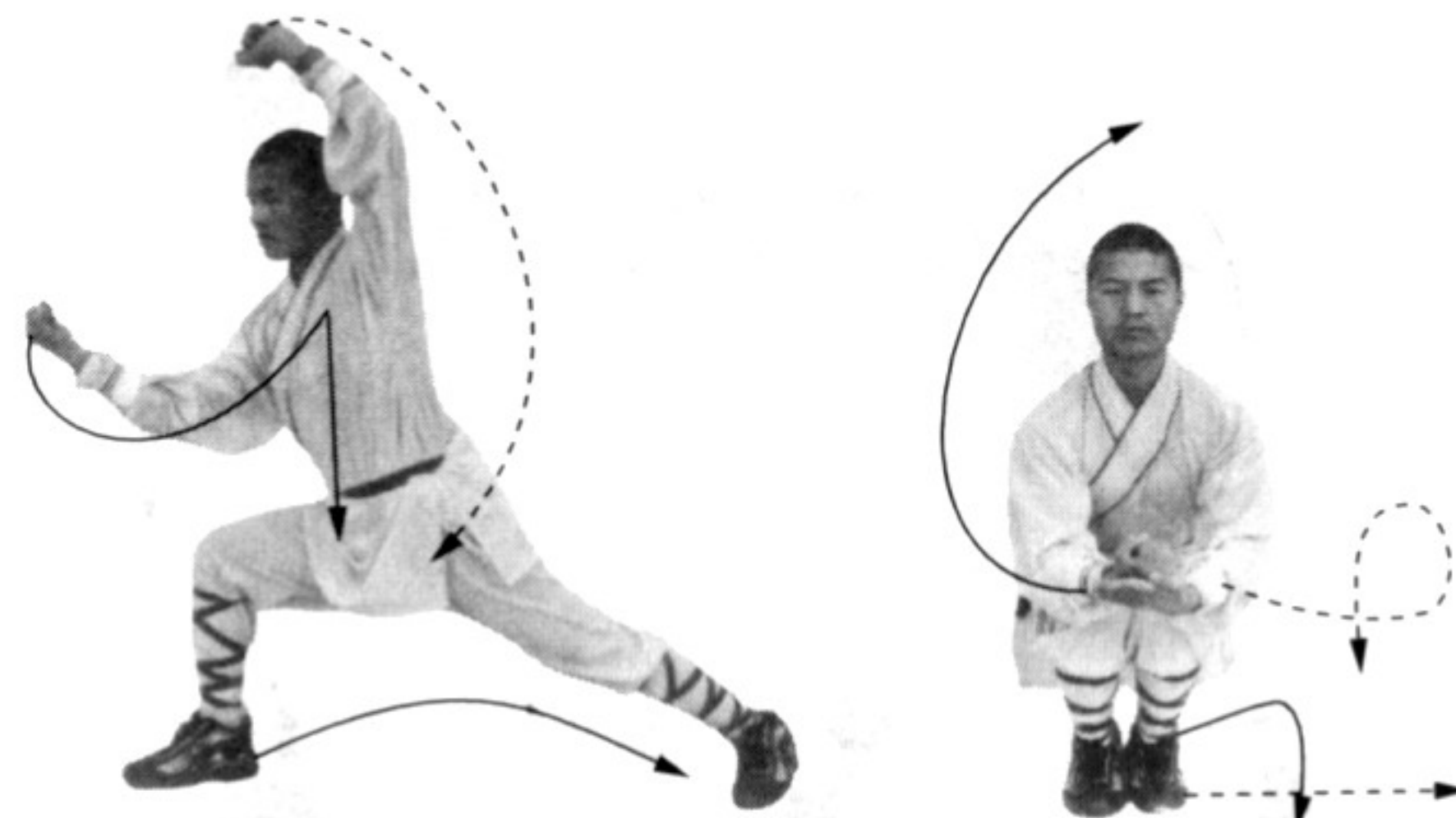


图 36

图 37

30. 老虎出洞

体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时两拳随身向反向撩打，然后环头向右侧上方环击，右拳在右侧前，左拳上架头上左侧。目视右侧（图 36）。

31. 卧底炮

体向左转 90 度，收右脚向左震脚（响亮），与左脚成并步，两腿全蹲。同时左拳变掌，与右拳在胸前下方砸击。目视前方（图 37）。



图 38



图 39

32. 坐山势

起身，抬两脚向左跳一步，使两腿半蹲成马步。同时两拳向反向环劈，然后左拳向左侧撩打，下栽左膝上；右拳向右上架头上前方，拳心向上。目视左侧（图 38）。

收势

收右脚与左脚成并步，同时，右拳向下、左拳向上再往下划弧，然后两臂下垂，拳抱腰间，身胸挺直。目视前方（图 39）。

九、少林炮拳

歌诀：

少林炮拳最为猛，趟脚如炮行如龙。
出拳崩砸冲打撩，把捶拳劲似雷声。
跃腾行空如钻云，崩肘冲肘撕心痛。
枯树盘根攻下盘，开门关门紧七星。
卧枕假睡妙撩阴，搬紫单鞭打斜形。
拦腰拐肘三面打，金鸡独立摘双睛。
鹞子翻身仆地按，神鹰抓兔效天兵。
踩脚劈腿卧底炮，招招势势显神通。
罗汉绝技五十四，走遍天下无人敌。

动作名称及顺序

- | | | |
|--------|----------|---------|
| 预备势 | 1. 掩手起把 | 2. 落把砸拳 |
| 3. 摘心捶 | 4. 枯树盘根 | 5. 双磕肘 |
| 6. 虎抱头 | 7. 云顶七星 | 8. 单鞭 |
| 9. 虎抱头 | 10. 双关铁门 | 11. 撩阴脚 |

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 12. 左斜形 | 13. 双关铁门 | 14. 左斜形 |
| 15. 劈腿 | 16. 右斜形 | 17. 十字踩脚 |
| 18. 摘心捶 | 19. 枯树盘根 | 20. 倒步格拳 |
| 21. 双磕肘 | 22. 拦腰捶 | 23. 黑虎蹬山 |
| 24. 摆肘 | 25. 搬柴 | 26. 双风贯耳 |
| 27. 劈腿 | 28. 右斜形 | 29. 迎面沙 |
| 30. 云顶七星 | 31. 单鞭 | 32. 右卧枕 |
| 33. 左卧枕 | 34. 右卧枕 | 35. 摘心拳 |
| 36. 枯树盘根 | 37. 双磕肘 | 38. 鹞子翻身 |
| 39. 拐肘 | 40. 搬柴 | 41. 双风贯耳 |
| 42. 右斜形 | 43. 拐毛篮 | 44. 卧底炮 |
| 45. 拦腰拳 | 46. 左斜形 | 47. 推山掌 |
| 48. 拐肘 | 49. 鹞子翻身 | 50. 金鸡独立 |
| 51. 束身 | 52. 五指朝风 | 53. 云顶七星 |
| 54. 单鞭 | 55. 坐山势 | 收势 |

预备势

两脚并步站立，两臂下垂，掌附大腿外侧，掌心向里，身胸挺直。目视前方（图1）。

接上动作，抬左脚向左跨半步。同时两掌变拳，抱于腰间。目视前方（图2）。



图1

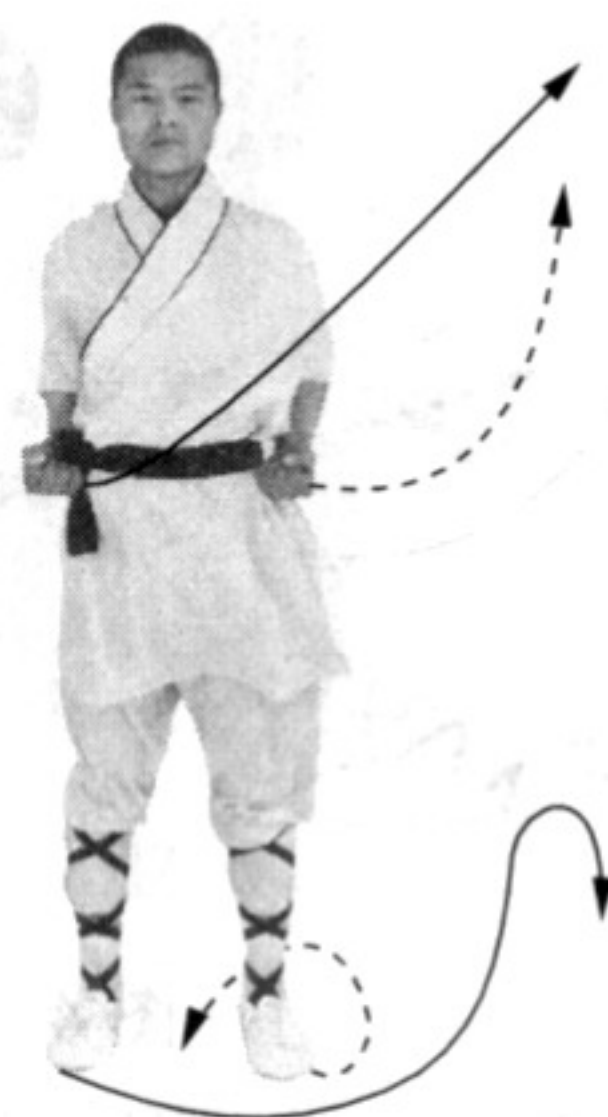


图2

1. 掩手起把

上体左转90度，抬右腿向前提膝。同时左拳变掌，向内屈肘旋腕，停左侧，再抬右拳由内向外、向上架肘抖拳，高与肩平，左掌向右屈肘推掌，护于右肘下方。目视右侧（图3）。

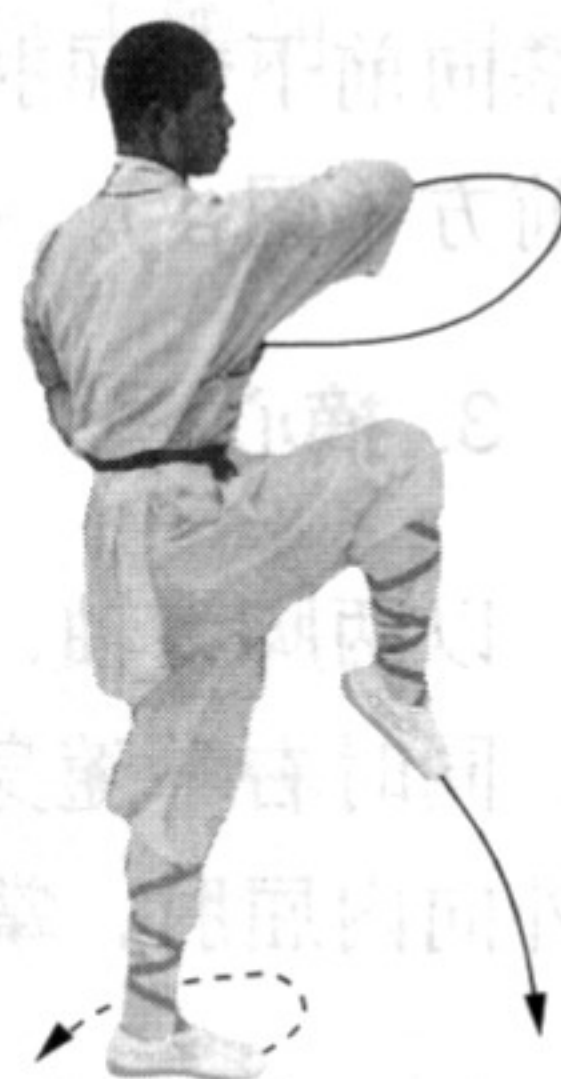


图3

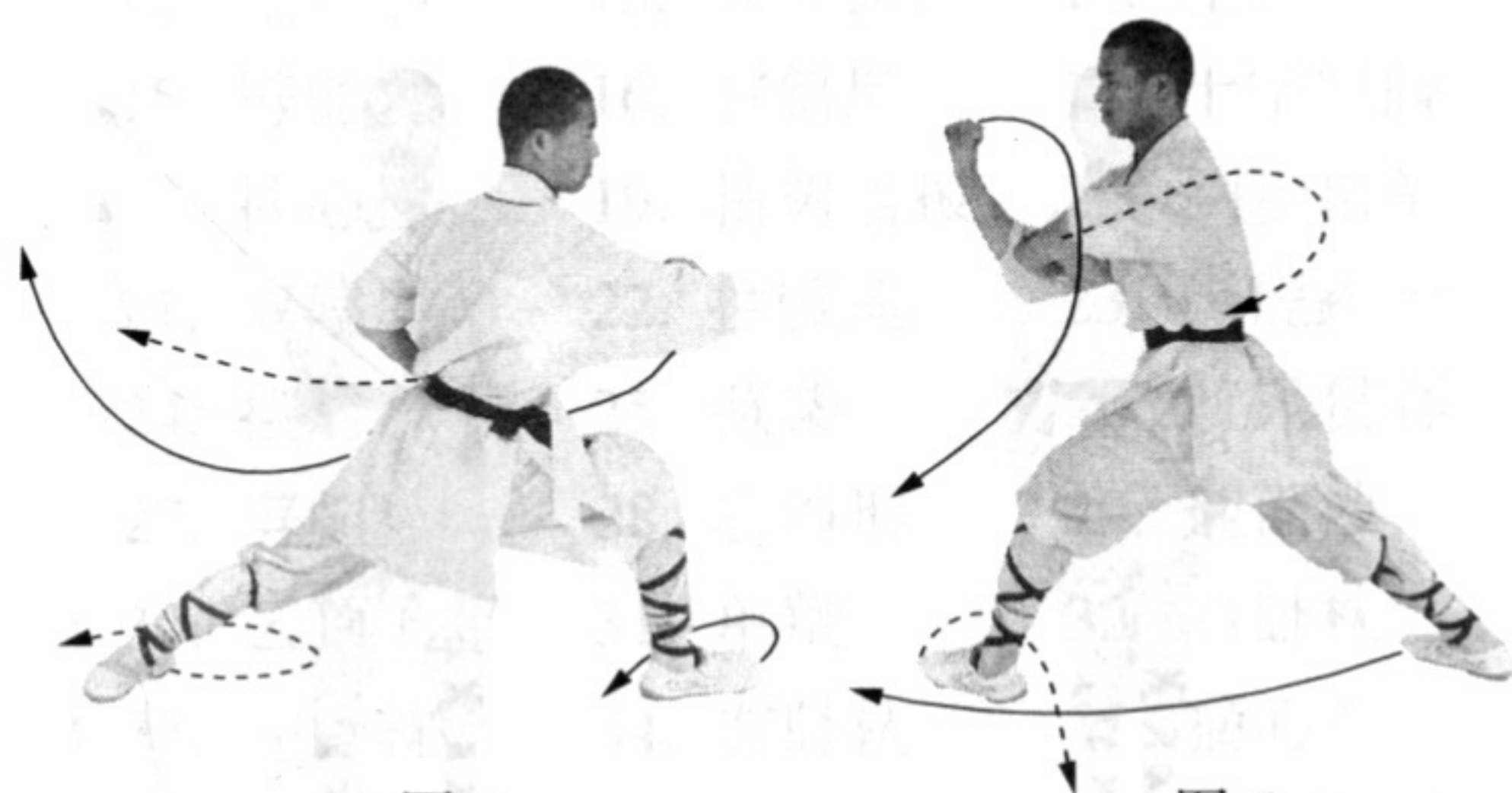


图 4

图 5

2. 落把砸拳

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步。同时右拳向前下方屈肘砸击；左掌变拳，抱于腰间。目视前方（图 4）。

3. 摘心捶

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步，同时右拳随身由下向前、向上屈肘冲击；左掌由外向内屈肘，掌附右肘上。目视右拳（图 5）。

4. 枯树盘根

右脚移于左脚后外侧，体右转 180 度，两腿全

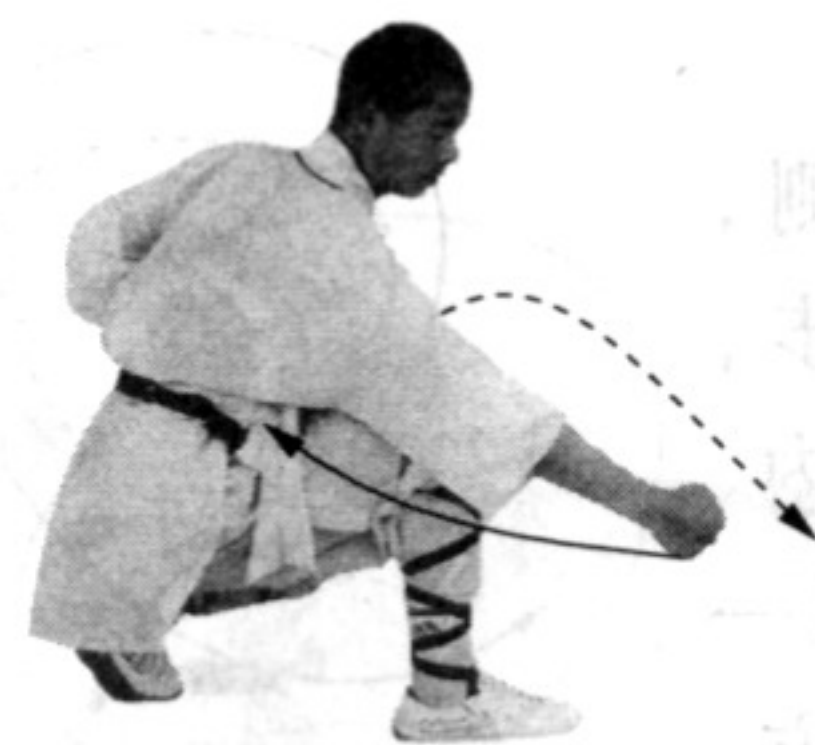


图 6①

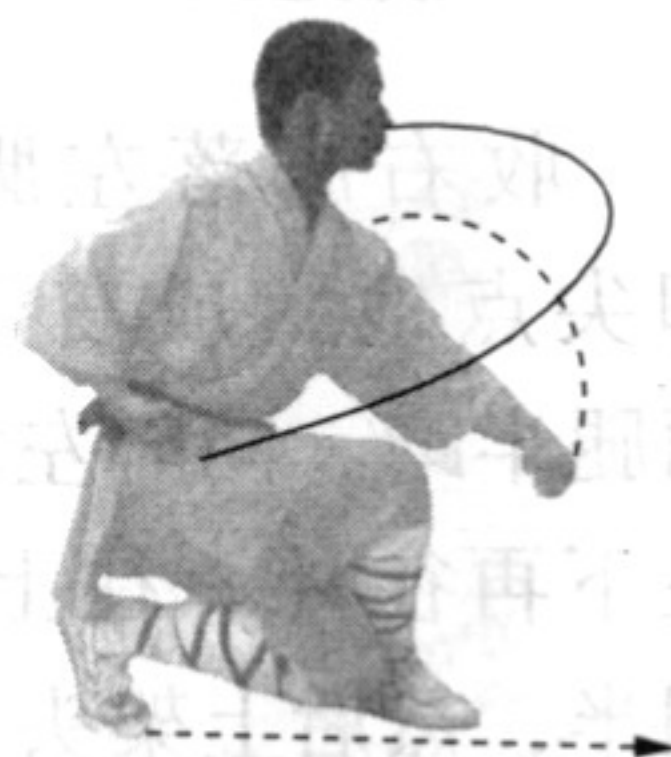


图 6②

蹲成歇步。同时右拳随身向右侧下方砸击，左掌变拳抱于腰间，目视右拳（图 6①）。

接上动作，左脚后退一步，两腿全蹲成歇步，同时，左拳向前下方砸击，右拳抱于腰间，目视左拳（图 6②）。

5. 双磕肘

起身，左脚向后退一步，体向左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时两拳由右向左抖拳磕肘。目视左侧（图 7）。

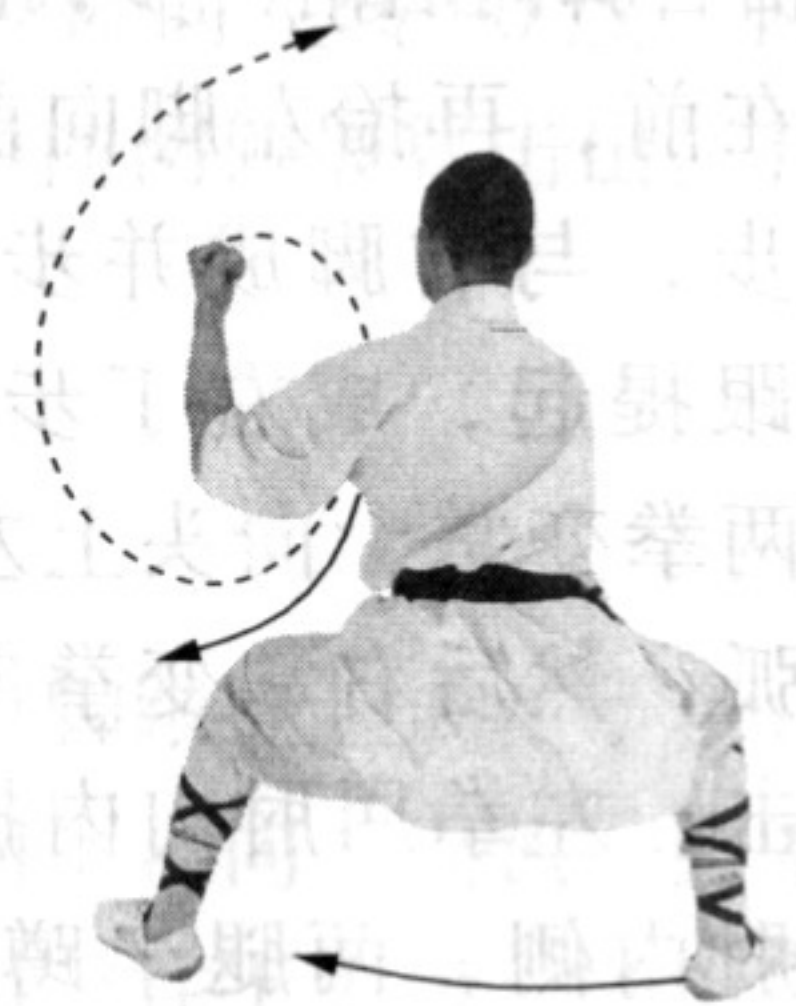


图 7

6. 虎抱头

收右脚落左脚内侧，脚尖点地，成右丁字步，两腿半蹲。同时左拳往内、往下再往外、往上划弧一圈半，然后上架头上前方；右拳由下向上往下划弧一圈，屈肘向内，拳停腹左侧，拳心向下。目视前方（图8）。

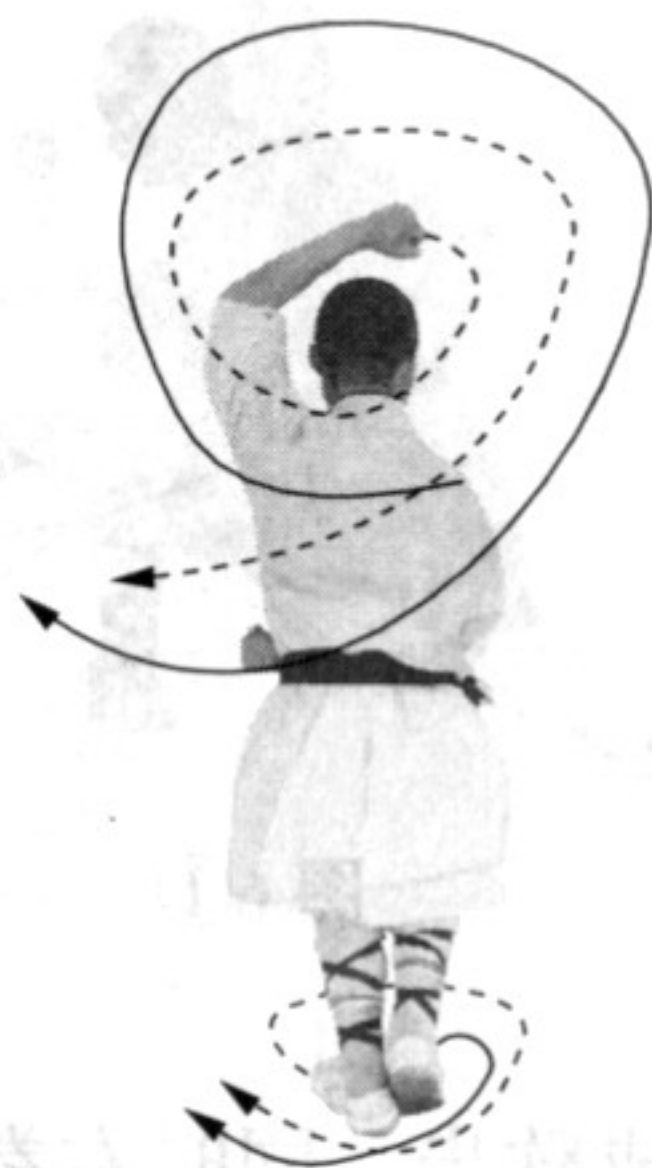


图8

7. 云顶七星

抬右脚向后落一步，随身右转 270 度，转身后右脚在前，再抬左脚向前上一步，与右脚成并步，左脚跟提起，成左丁步。同时两拳变掌，向头上左右划弧，然后右掌变拳向前冲击；左拳屈肘向内护于右肘内侧，两腿半蹲。目视右拳（图9）。



图9

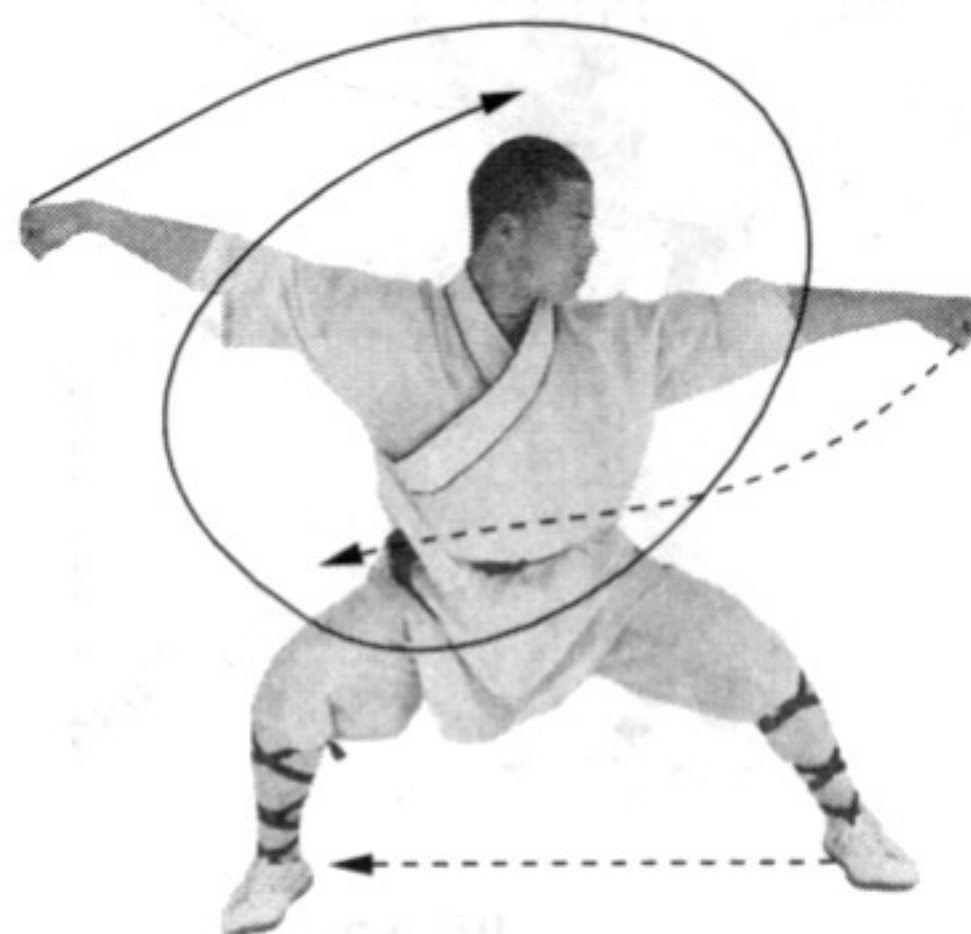


图10

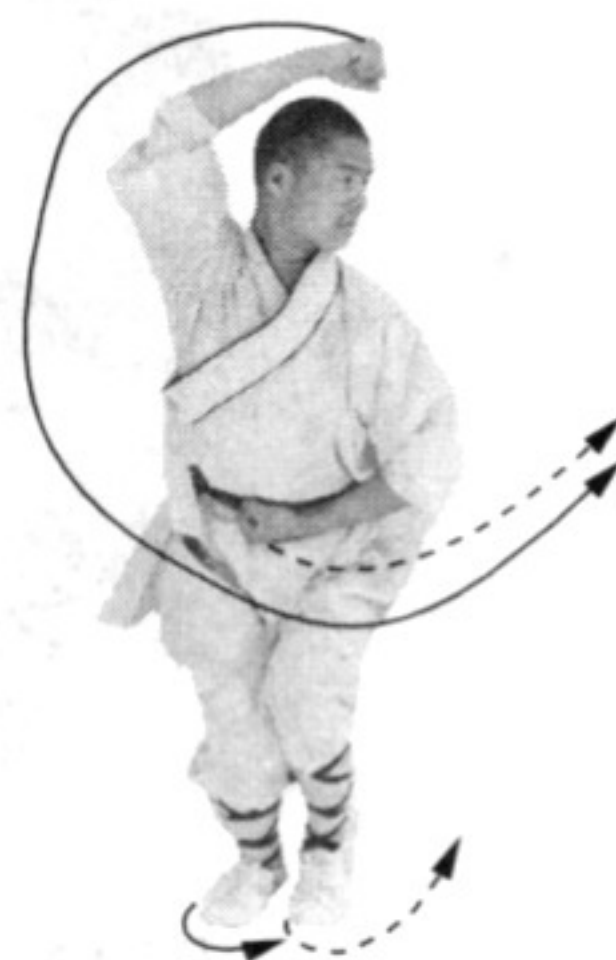


图11

8. 单鞭

左脚向左跨一步，身体向左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时两拳由内向两侧展臂击出。目视左侧（图10）。

9. 虎抱头

收左脚落右脚内侧，脚跟提起成左丁步，两腿微蹲。同时右拳向上、向下再向上划弧一圈半，然后上架头上前方；左拳由上往下划弧，向内屈肘横击，拳停下腹右侧。目视左侧（图11）。

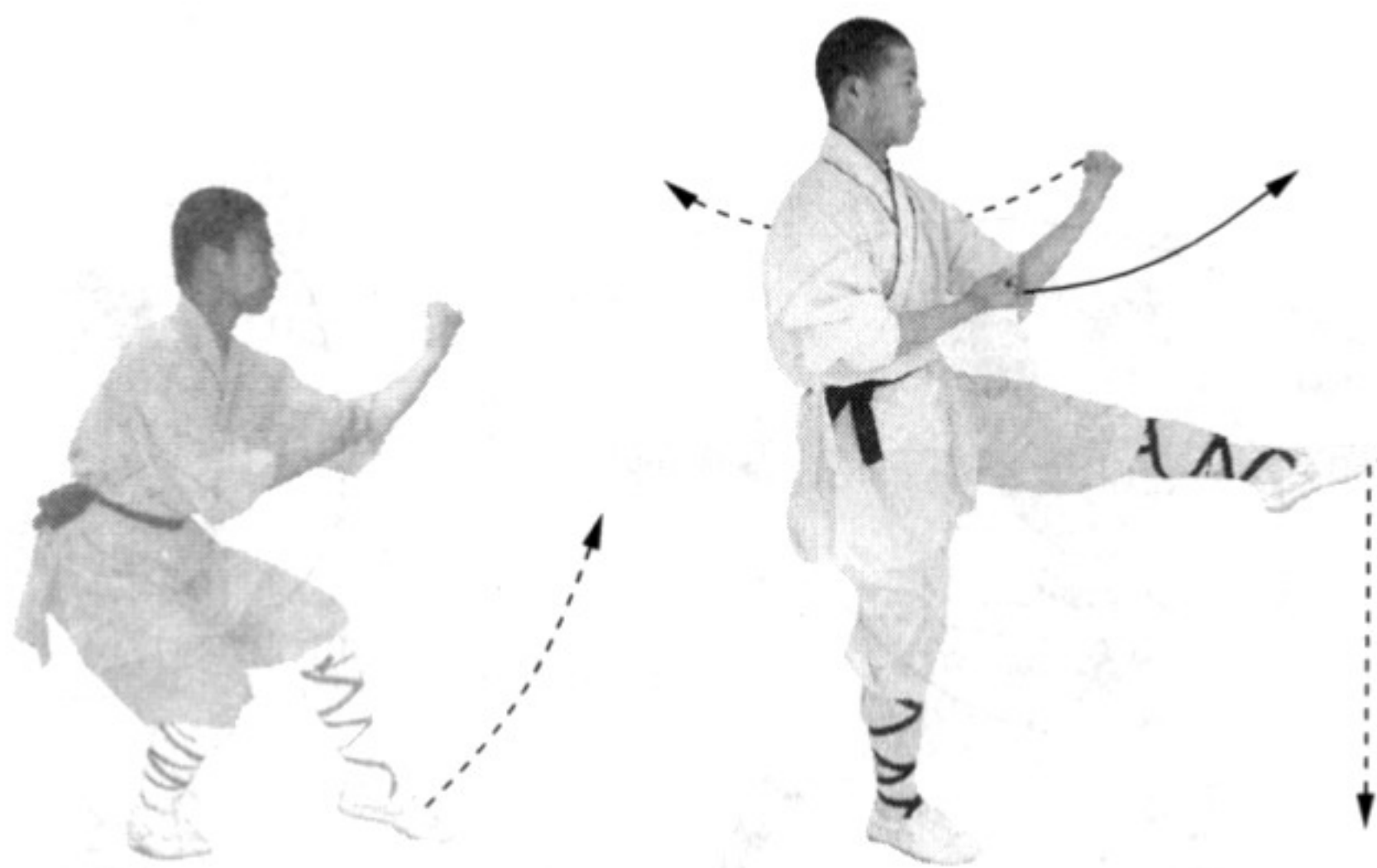


图 12



图 13

10. 双关铁门

左脚向左开半步，体向左转 90 度，两腿微蹲成左虚步。同时两拳向前纵屈肘冲拳，左拳高与肩平，右拳护于左肘内侧。目视左拳（图 12）。

11. 撩阴脚

两拳不变，右脚向前上半步，抬左脚向前弹踢。目视前方（图 13）。

12. 左斜形

左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步。同时



图 14



图 15

两拳环臂向左斜行（图 14）。

13. 双关铁门

收左脚后退半步，两腿微蹲成左虚步。同时两臂屈肘冲拳，左拳高与肩平，右拳护于左肘内侧。目视左拳（图 15）。

14. 左斜形

左脚向前上半步，使两腿成左弓步，同时两拳环臂向左斜行（图 16）。



图 16

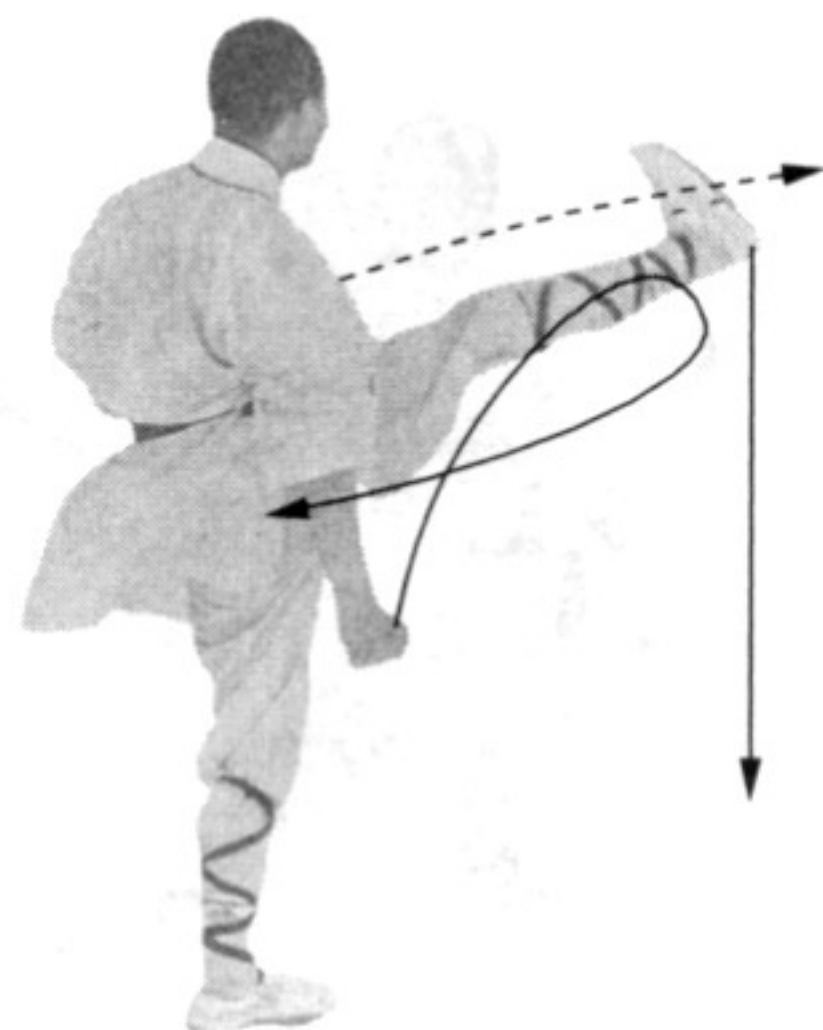


图 17

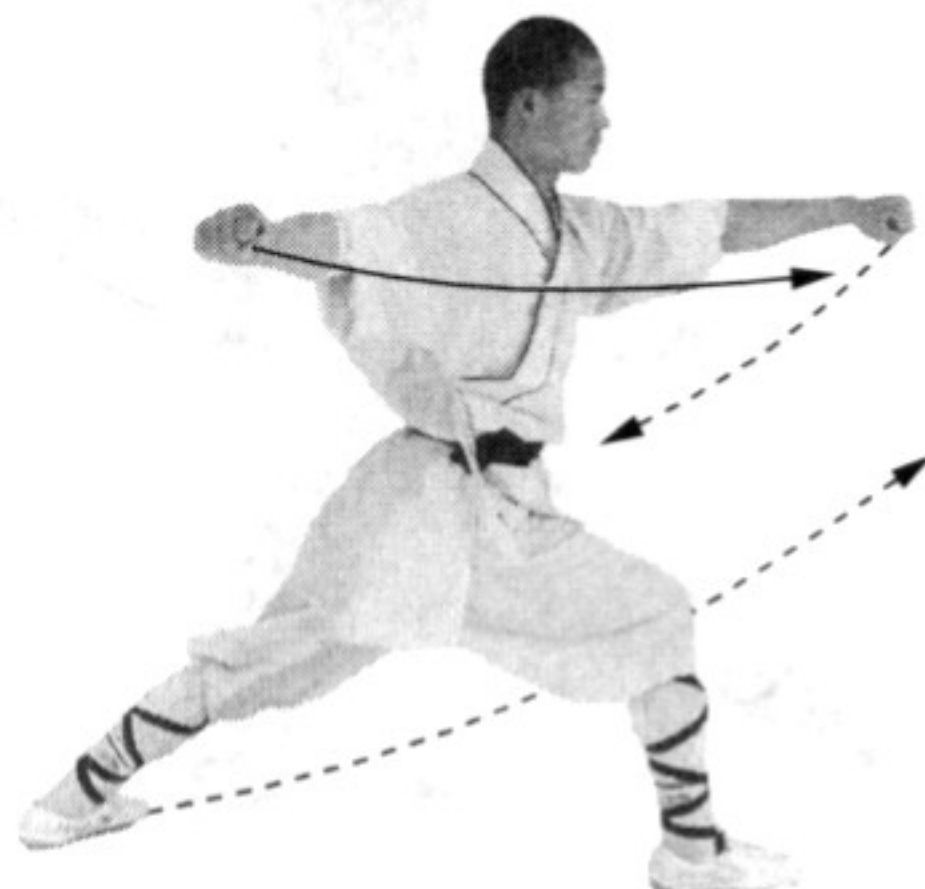


图 18

15. 劈腿

抬右腿向前、向上弹踢，同时右拳由上、向下沿右大腿外侧下劈，左拳抱于腰间（图 17）。

16. 右斜形

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步，同时两拳环臂向右斜行（图 18）。

17. 十字踩脚

抬左脚向前弹踢，右拳变掌，向前拍击左脚面

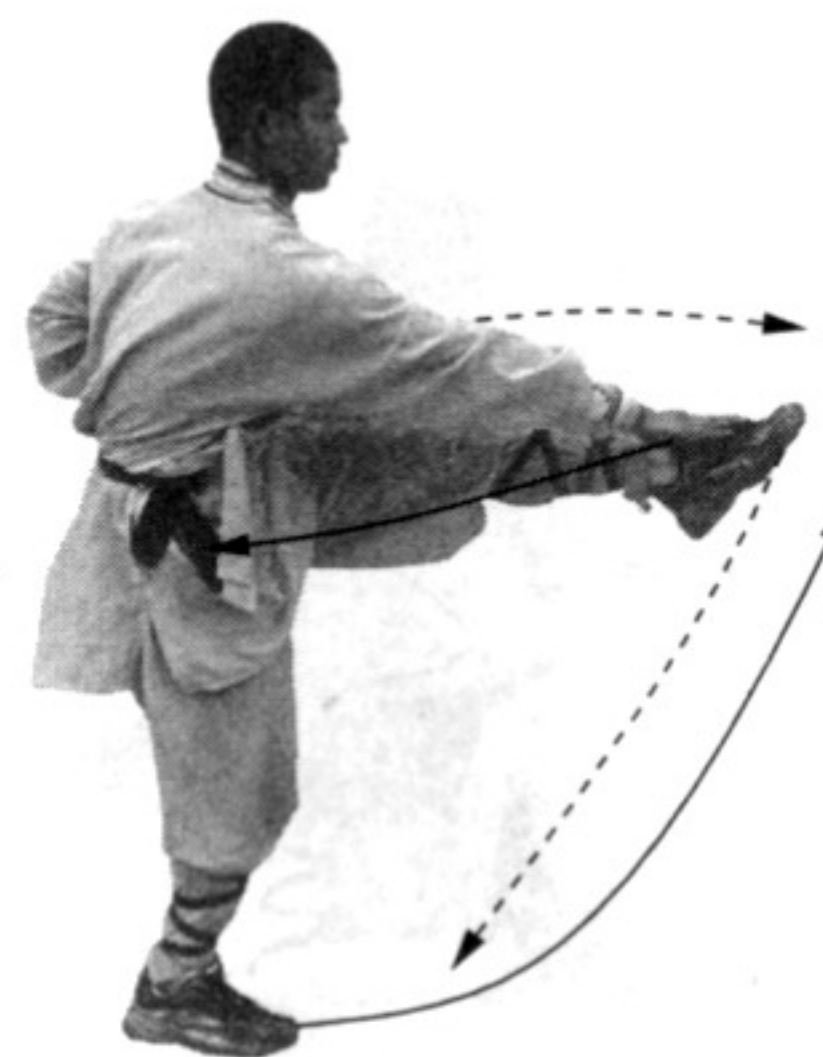


图 19



图 20

（响亮），左拳抱于腰间（图 19）。

接上式，左脚下落于右脚前一步，抬右脚向前弹踢，左拳变掌，向前拍击右脚面（响亮），右掌变拳抱于腰间（图 20）。

接上式，右脚下落左脚前一步，抬左脚向前弹踢，右拳变掌，向前拍击左脚面（响亮），左掌变拳抱于腰间，目视右手（图 21）。

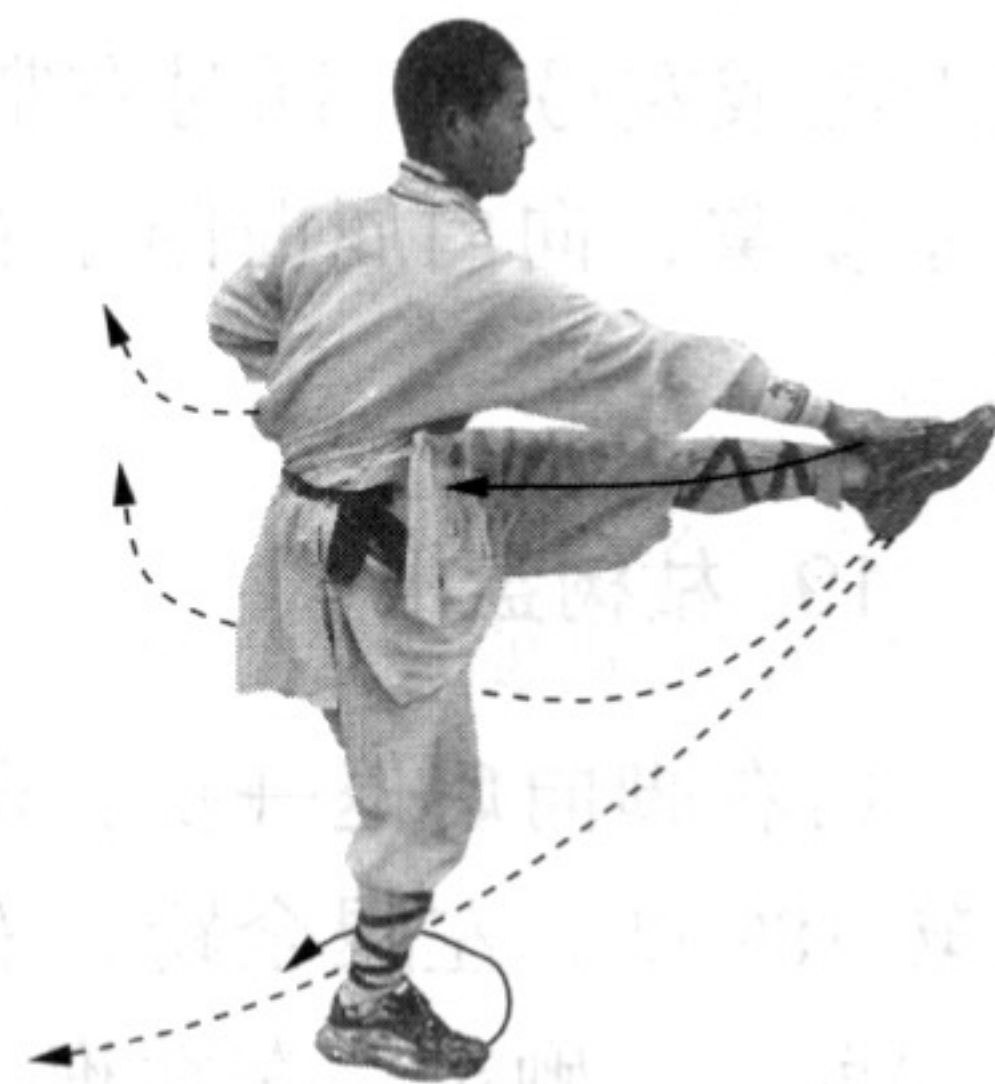


图 21



图 22

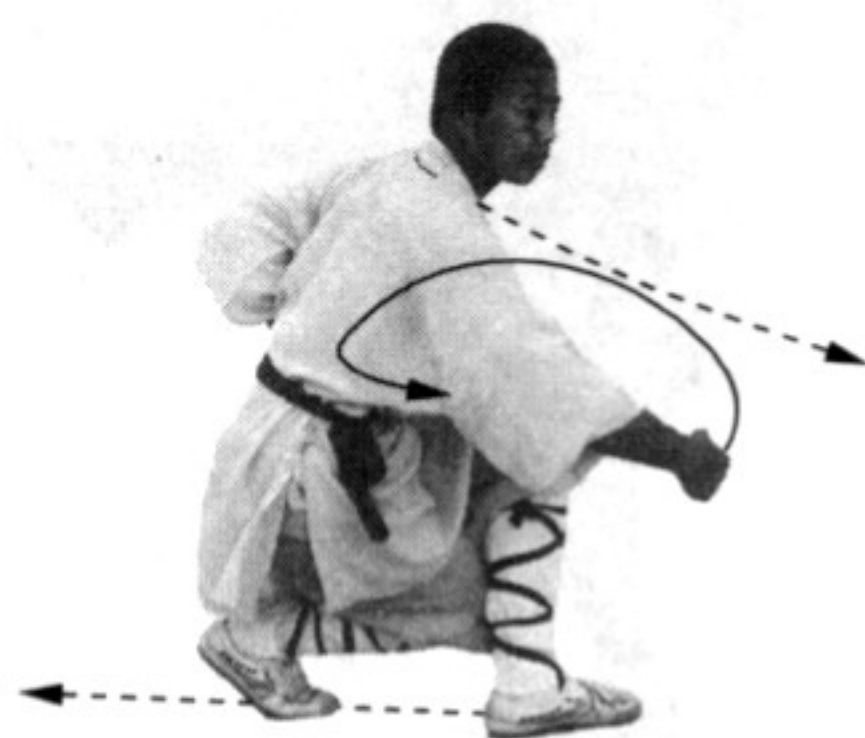


图 23

18. 摘心捶

左脚向后落于右脚后一步，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时右掌变拳，向前屈肘冲击；左拳变掌，向内屈肘附于右肘上。目视右拳（图 22）。

19. 枯树盘根

抬右脚向后退一步，落于左脚后外侧，体向右转 180 度，左腿全蹲，右腿半跪。同时右拳由上向前下方砸击，左拳抱于腰间。目视右拳（图 23）。

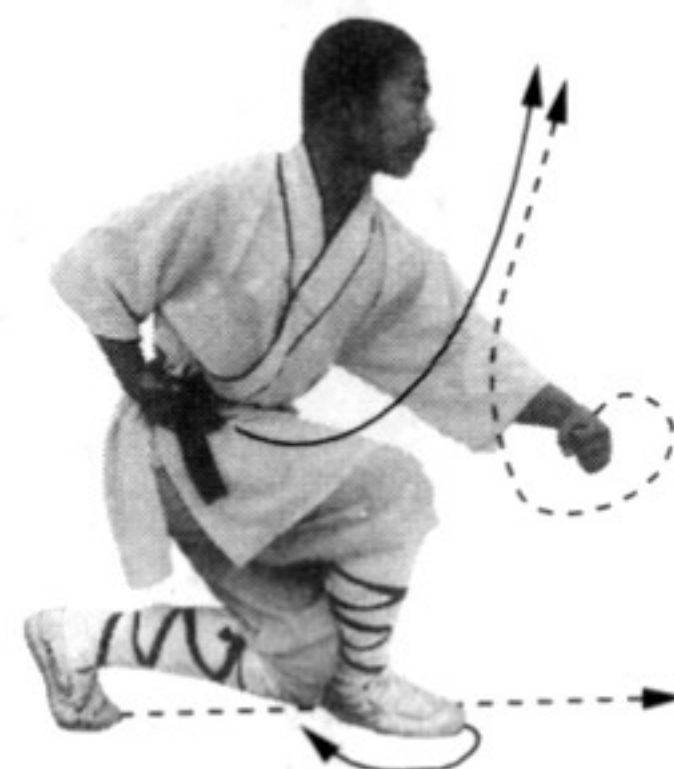


图 24



图 25

20. 倒步格拳

左脚倒一步，落于右脚后，右腿全蹲。同时左拳由上向下砸击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 24）。

21. 双磕肘

起身，以两脚为轴，体向右转 90 度，同时左腿迈一步，两腿半蹲成马步。两拳随身由下向上屈肘抖拳，高与肩平。目视右侧（图 25）。

22. 拦腰捶

两脚向左侧横滑半步，右脚再向前落一步，体



图 26

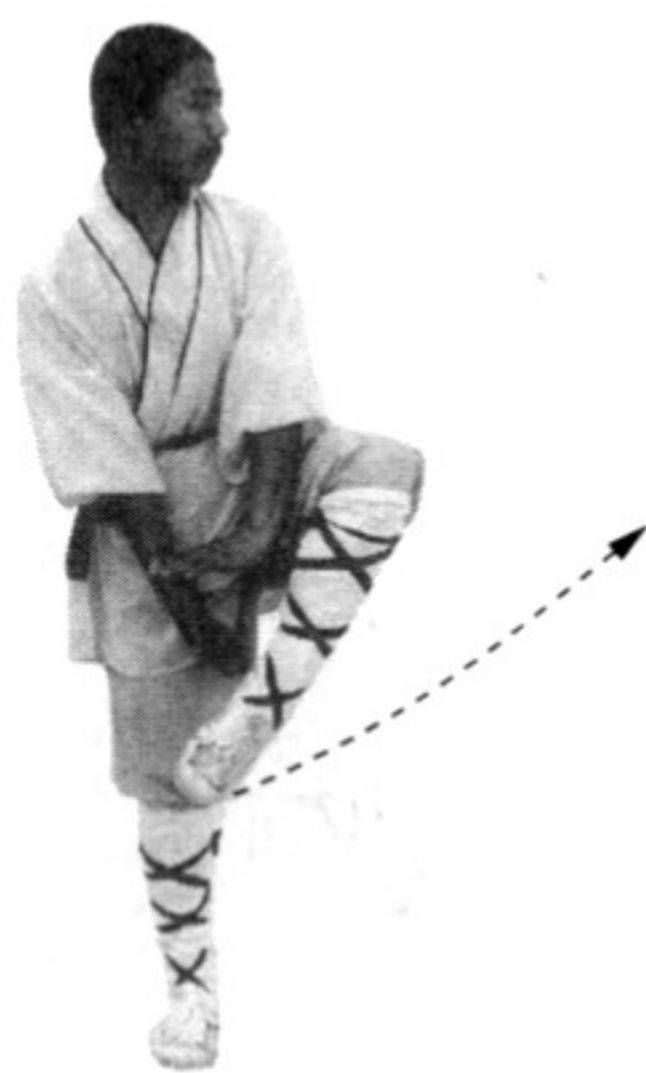


图 27

向左转 180 度，使两腿成高马步。同时两拳变掌，向前往后拦，然后变拳，右拳向右前方撩打，左拳向内护于右肘内。目视右侧（图 26）。

以右脚为轴，体向右转 180 度，抬左腿向左提膝，两拳变掌翻臂附于左脚鞋跟部（图 27）。

23. 黑虎蹬山

右脚支撑，左脚不落地，向左侧弹蹬，两掌相附在腹前下方。目视左侧（图 28）。

24. 摆肘

左脚下落右脚前一步，体向左转 90 度，使两



图 28

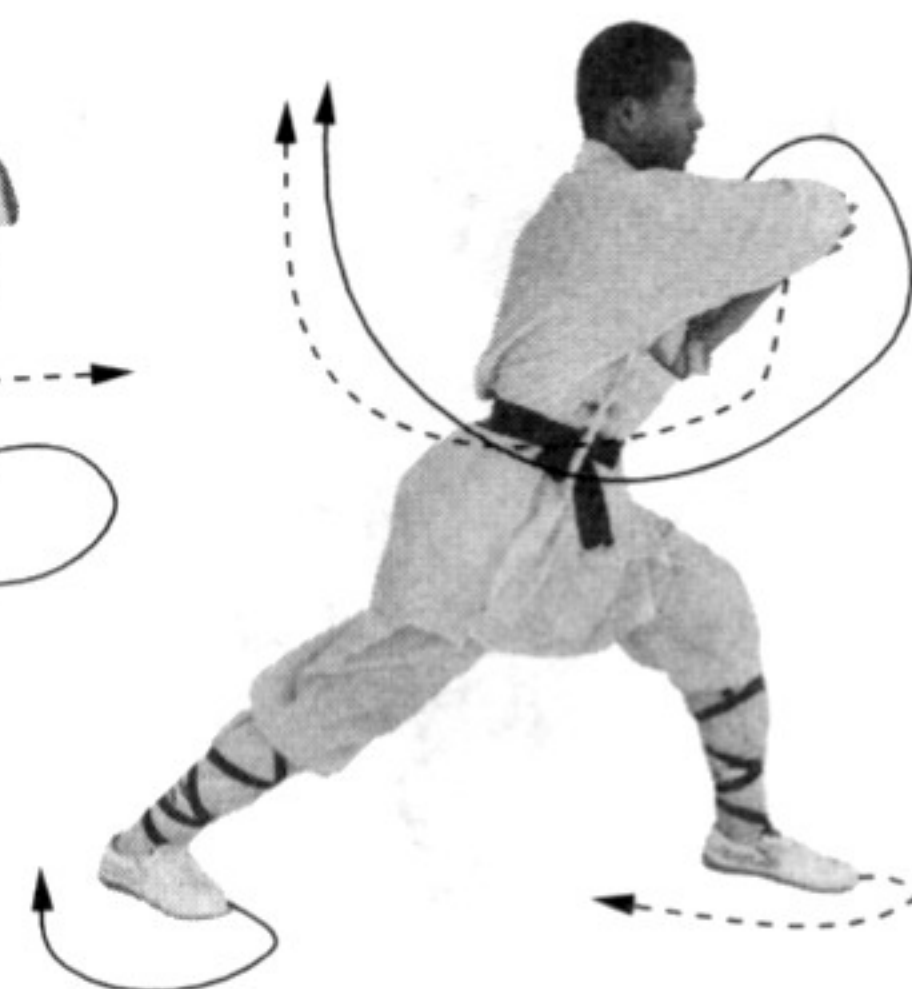


图 29

腿成左弓步。同时右掌变拳，由外向内、向前摆肘，左掌向右、向前拍打右肘内侧（响亮）。目视右肘尖（图 29）。

25. 搬柴

以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成拖步，两腿微蹲。右拳变掌，与左掌同时向前屈肘翻腕变拳，亮于胸前（图 30）

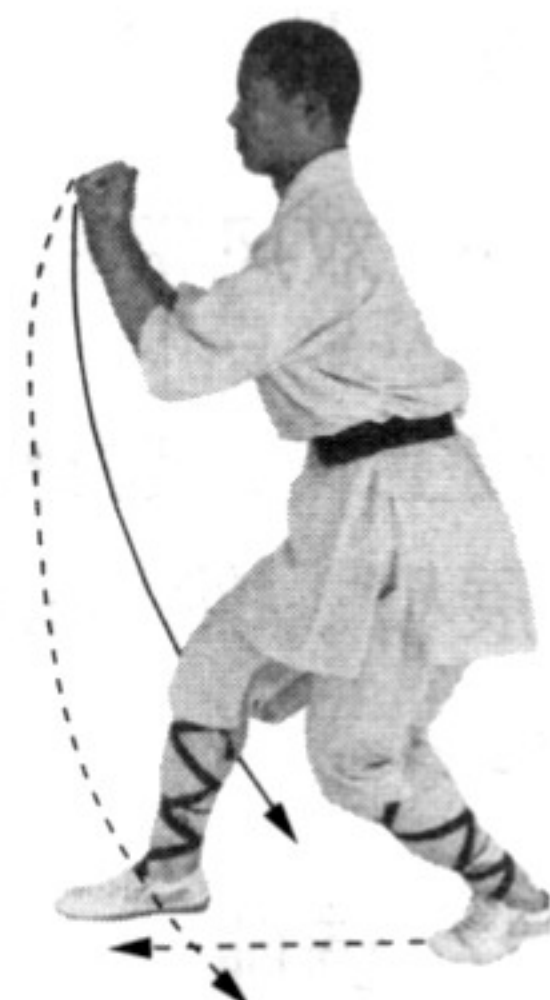


图 30

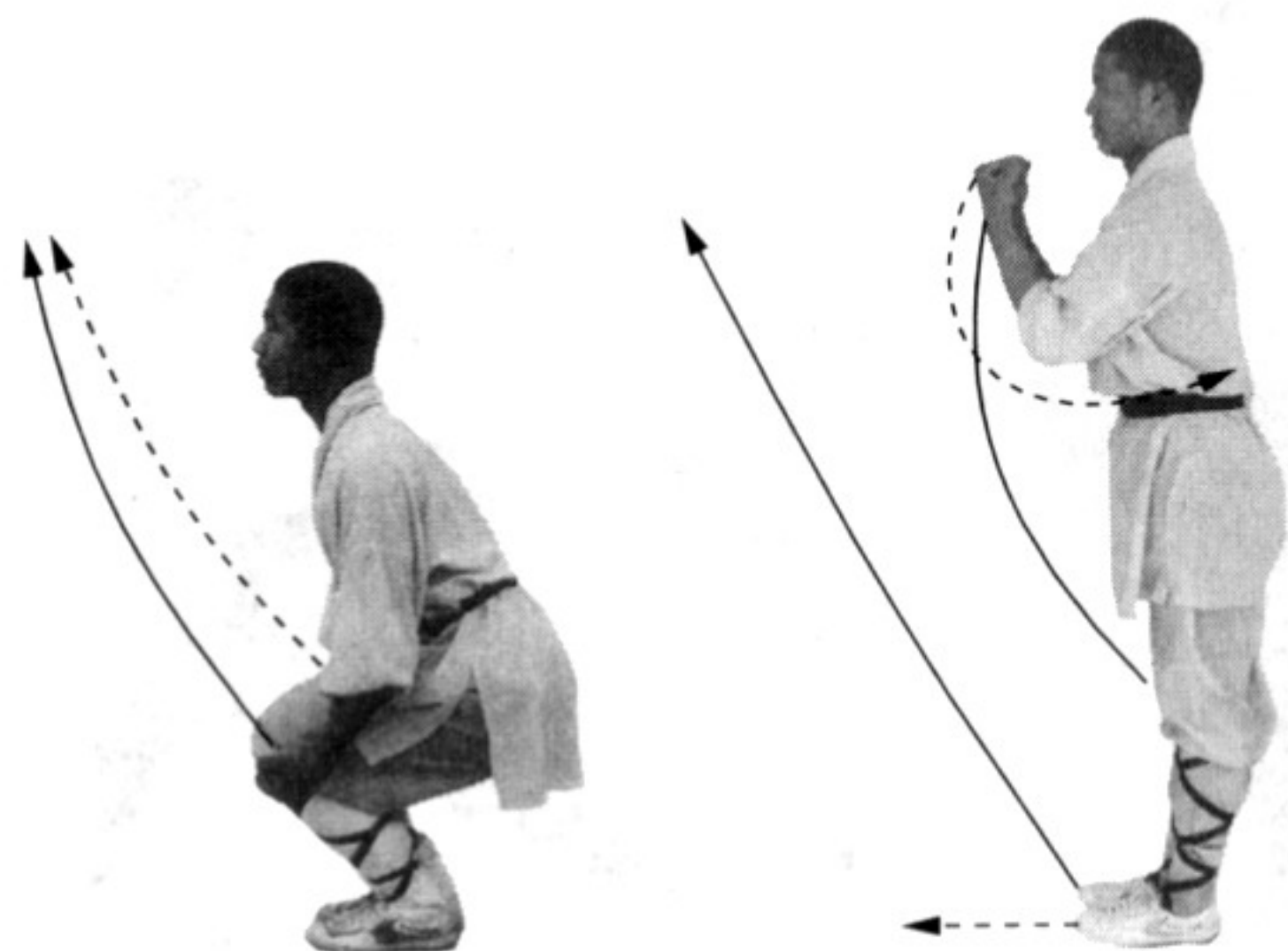


图 31

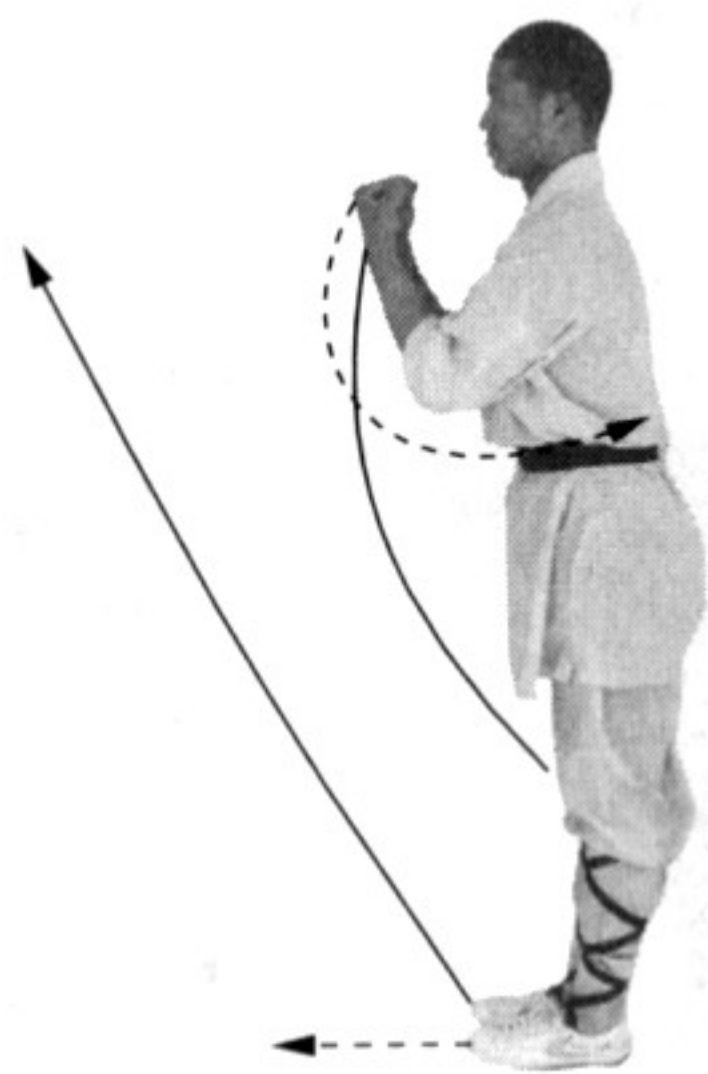


图 32

接上式，左脚向前上一步，与右脚成并步，两腿全蹲。同时两拳由上向下、向两侧下方劈拳。目视前方（图 31）。

26. 双风贯耳

接上式，起身，并步不变，两拳由下向上、向两侧展臂，然后由两侧向内屈肘抖拳，高与腮齐（图 32）。

27. 劈腿

左脚向前上半步，抬右脚向前弹踢，右拳由上

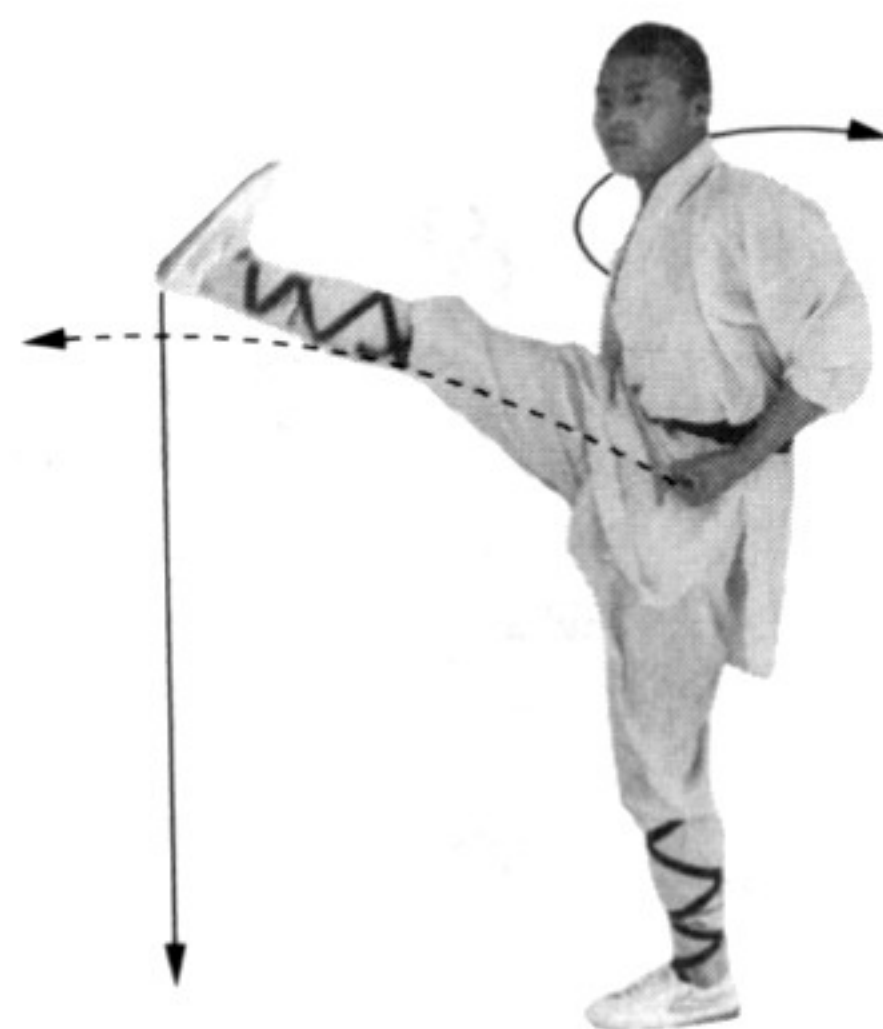


图 33

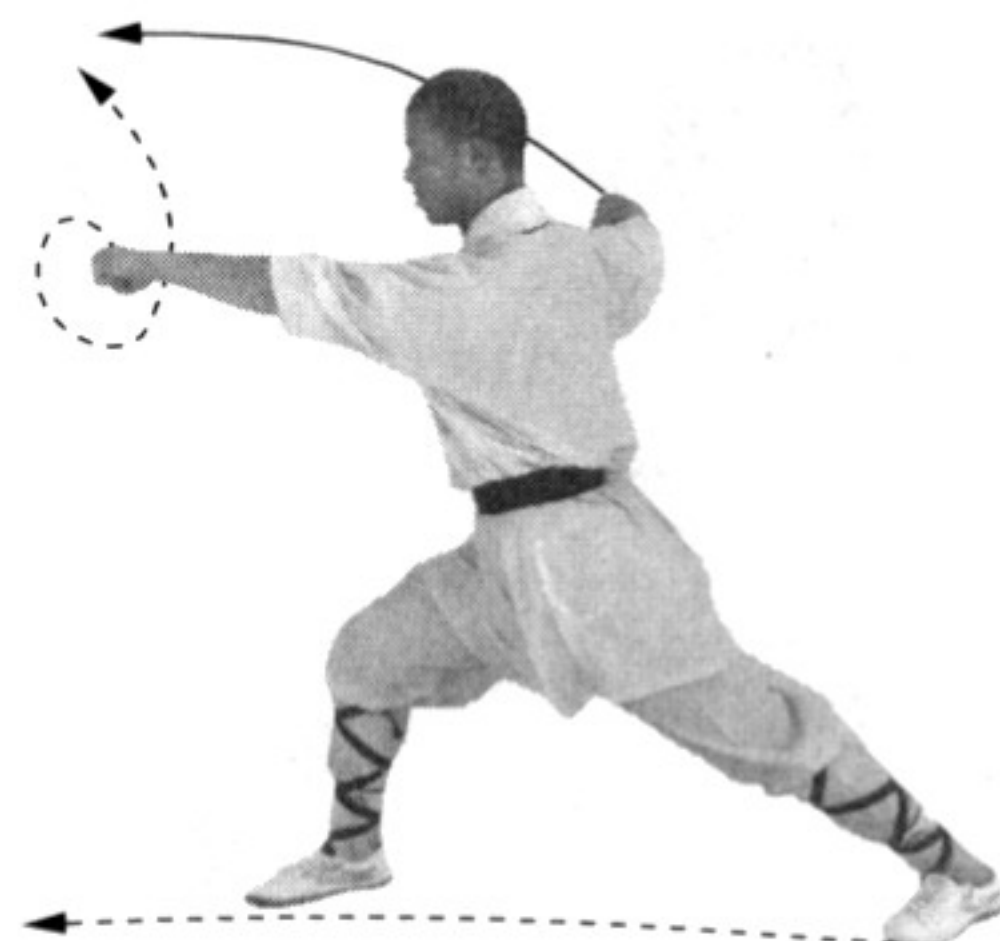


图 34

向下沿右腿外侧下劈，左拳抱于腰间。目视前方（图 33）。

28. 右斜形

右脚下落左脚前一步，使两腿成右弓步。同时两拳会胸前，由内向外屈肘展臂向右斜行（图 34）。

29. 迎面沙

左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时右拳向前、向上揣击，左拳变掌，向前、向上拍击右

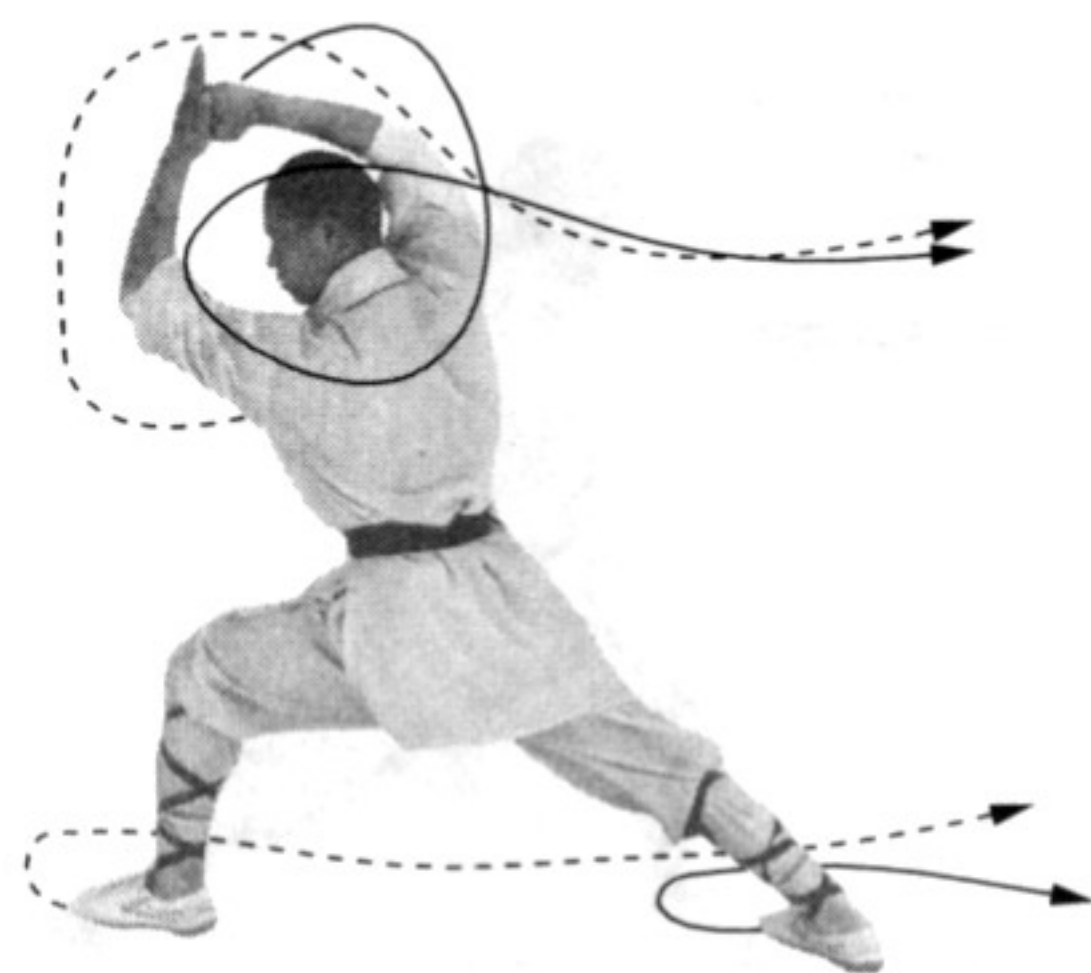


图 35

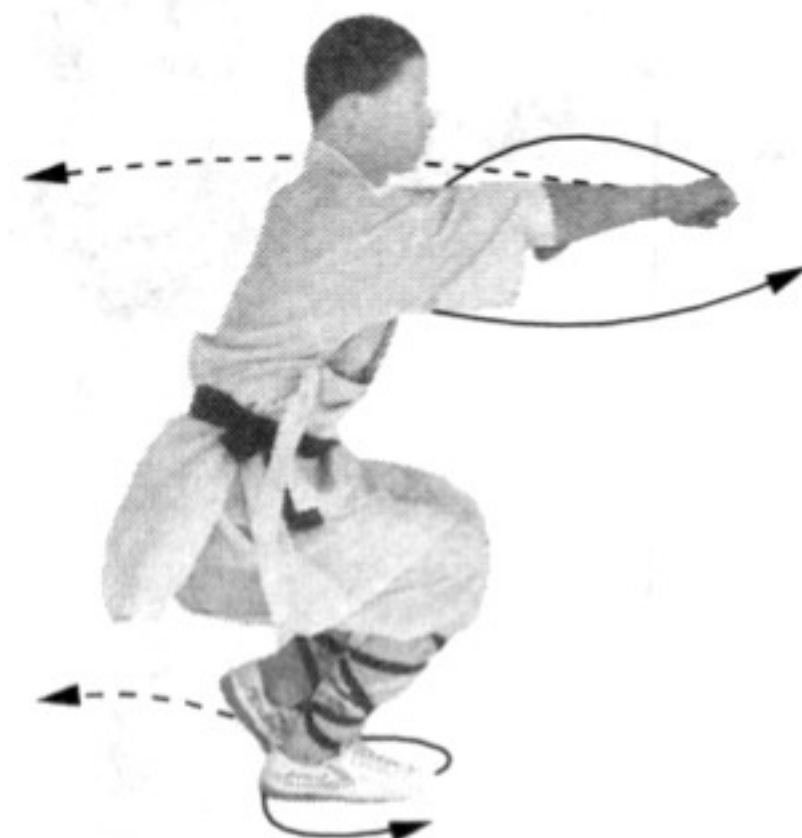


图 36

拳，高于头（图 35）。

30. 云顶七星

体向右转 180 度，抬右脚向前上一步，再抬左脚向前上一步，与右脚成并步，然后左脚跟提起，成左丁步，两腿半蹲。同时左手从头上向后划弧，右手从头上由后往前划弧，两手会合腰间时变拳，向前冲出（图 36）。

31. 单鞭

左脚向后退一步，体向左转 90 度，两腿半蹲

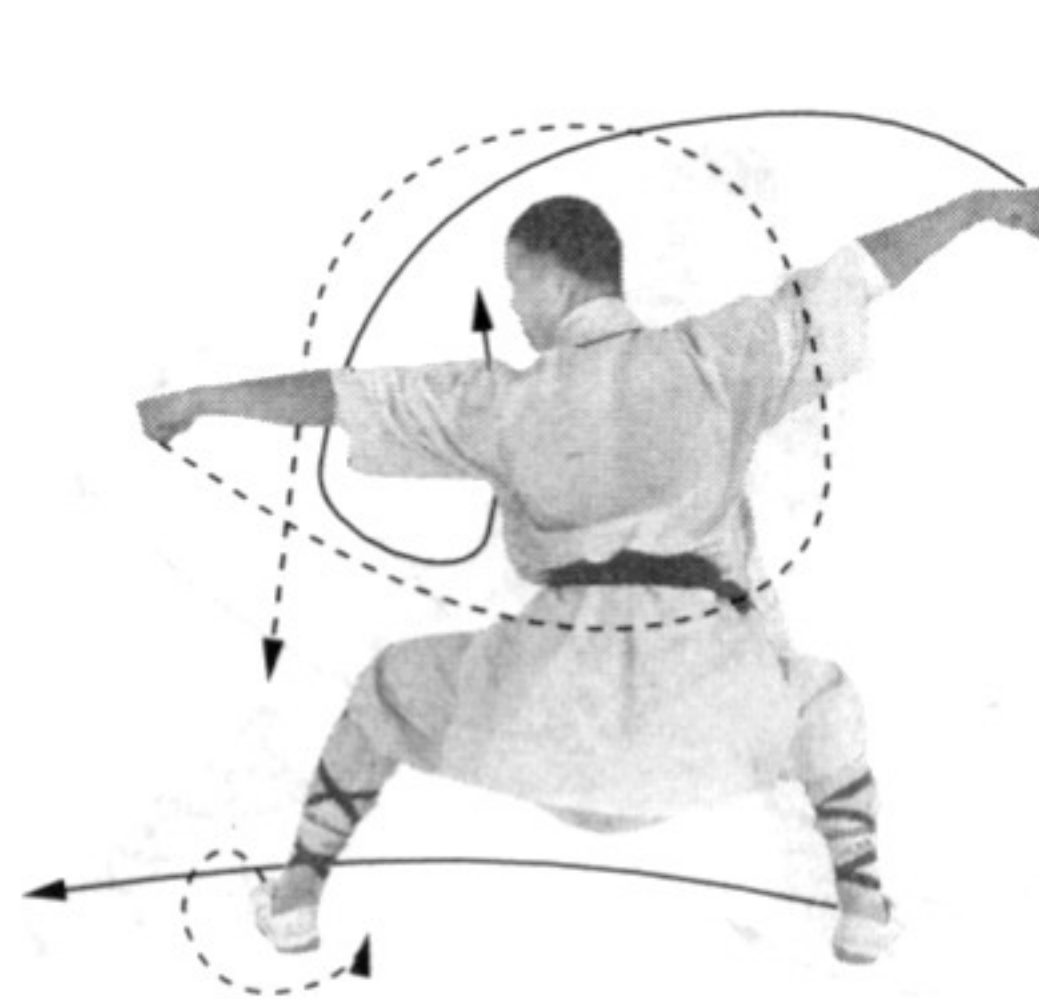


图 37



图 38

成马步，同时两拳由胸前向两侧展臂侧击，目视左手（图 37）。

32. 右卧枕

体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时右拳随身由下向上、往下抡一周，向右屈肘，拳平耳下；左拳由上向下绕一周，然后向内下栽于阴前。目视左侧（图 38）。

33. 左卧枕

抬左脚向前上一步，体向右转 90 度，使两腿

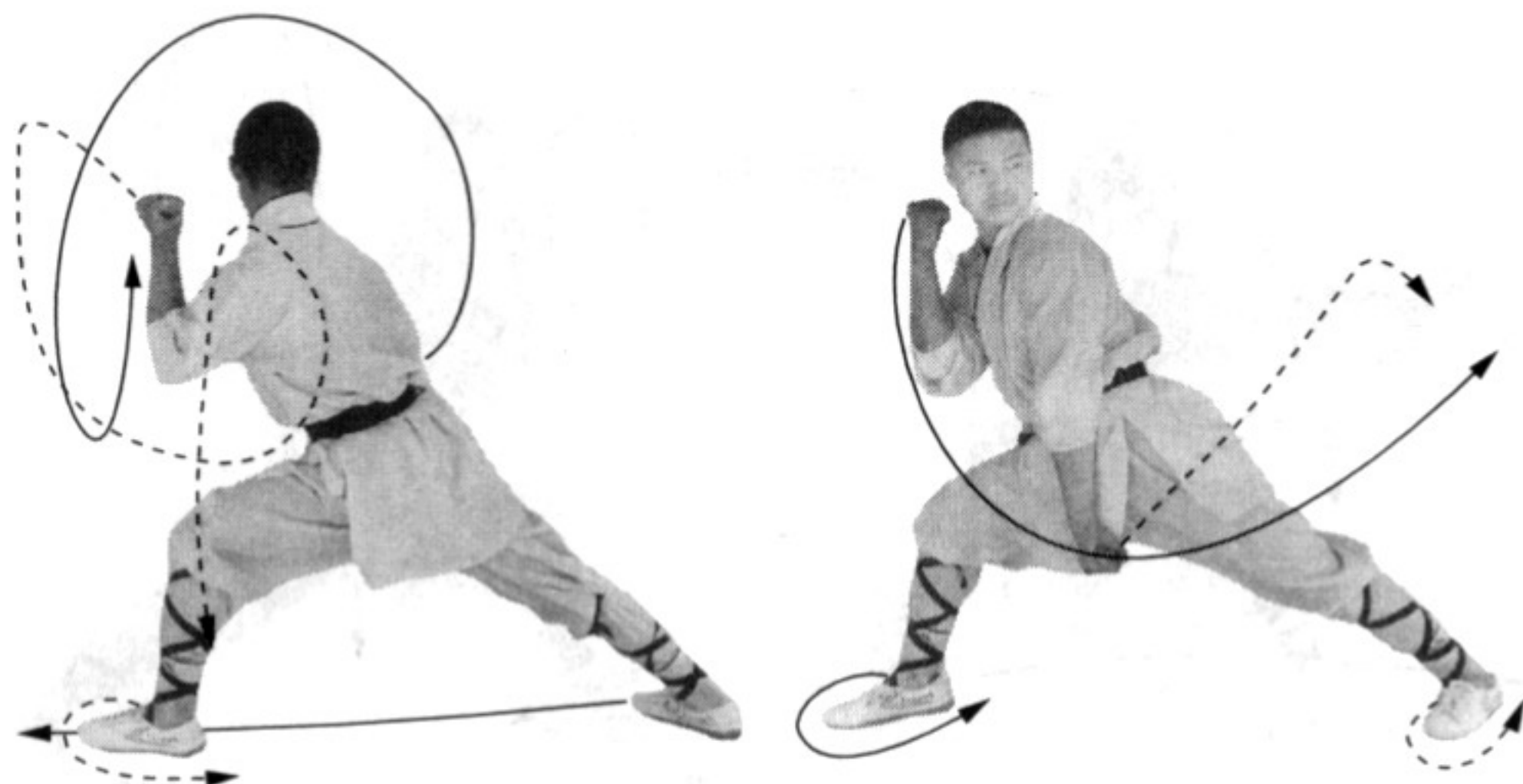


图 39

图 40

成左弓步。同时右拳由上向下抡一周，然后下栽阴前；左拳由下向上再反上绕一周半，屈肘抖拳，高与耳平。目视右侧（图 39）。

34. 右卧枕

体向左转 90 度，上右脚成右弓步，依上法右拳屈肘，左掌向下栽击。目视左侧（图 40）。

35. 摘心拳

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时右拳向前屈肘冲击；左拳变掌，向内屈

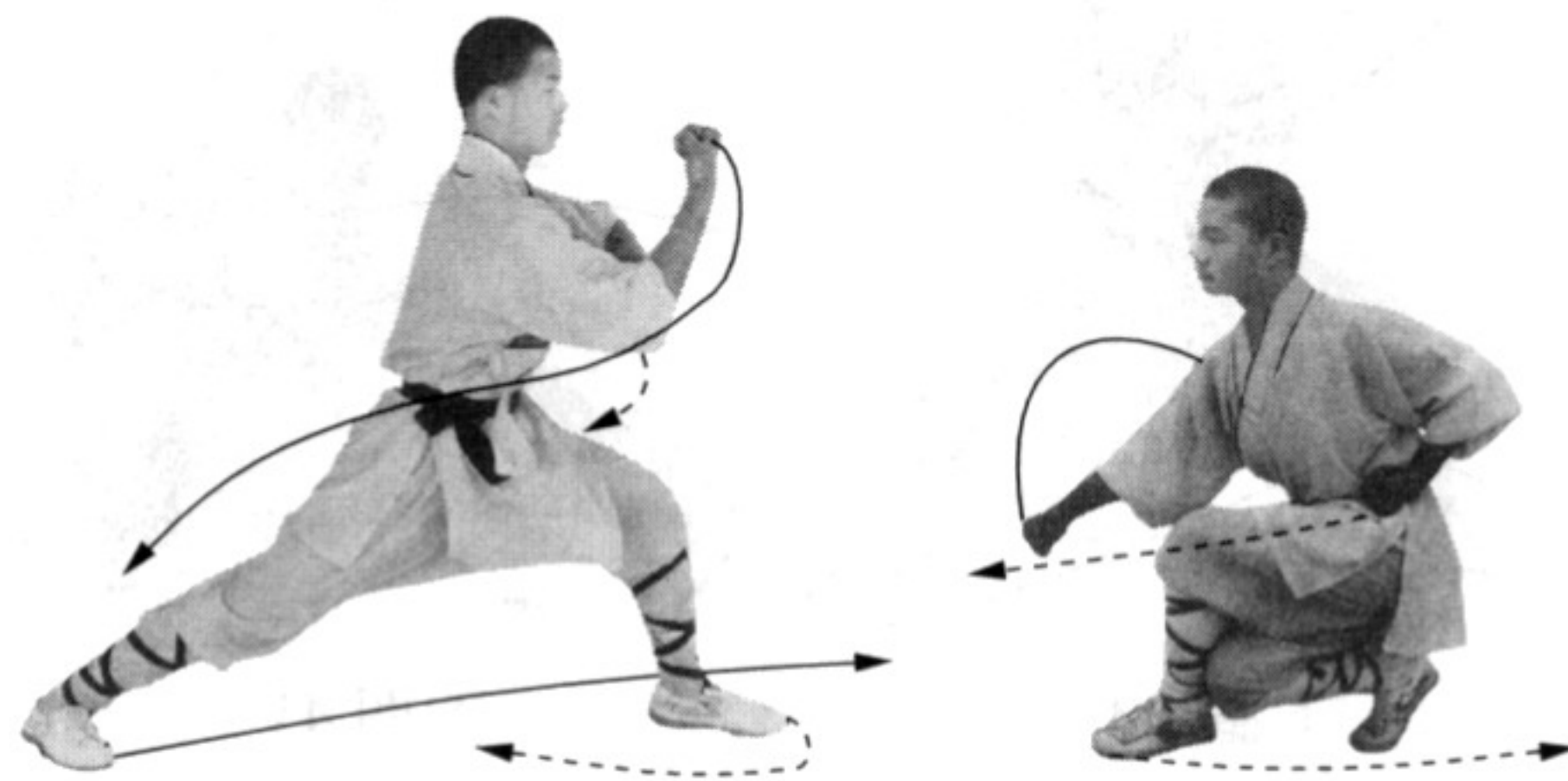


图 41

图 42

肘，附于右肘上。目视右拳（图 41）。

36. 枯树盘根

体右转 180 度，抬右脚后退一步，两腿全蹲。右拳向前下方劈击，左拳抱于腰间（图 42）。

左脚向后倒一步，两腿全蹲。同时左拳向前下方劈击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 43）

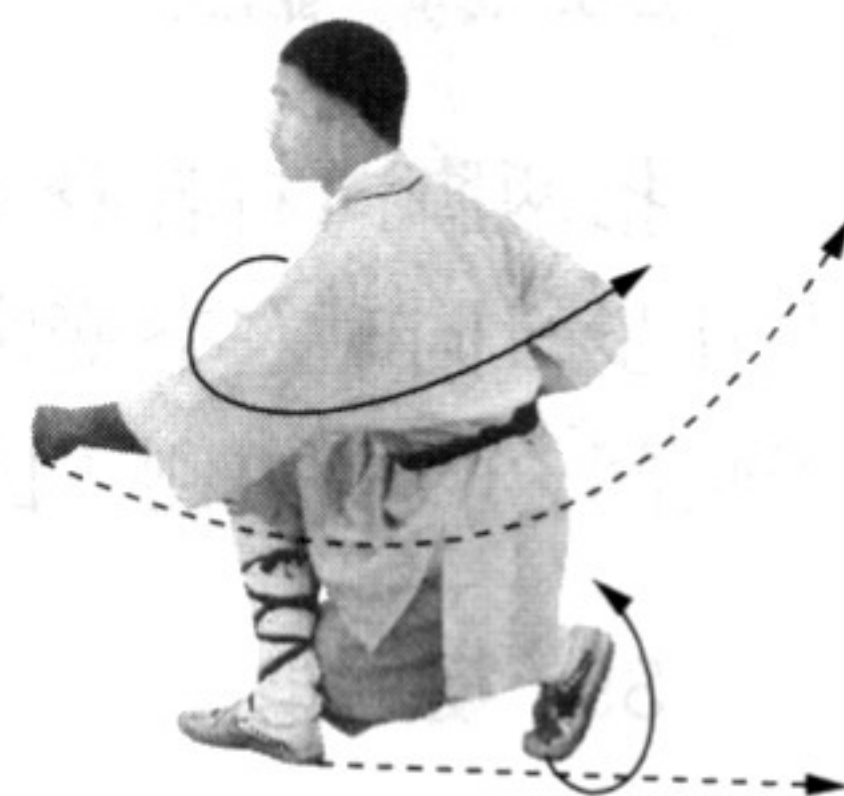


图 43



图 44

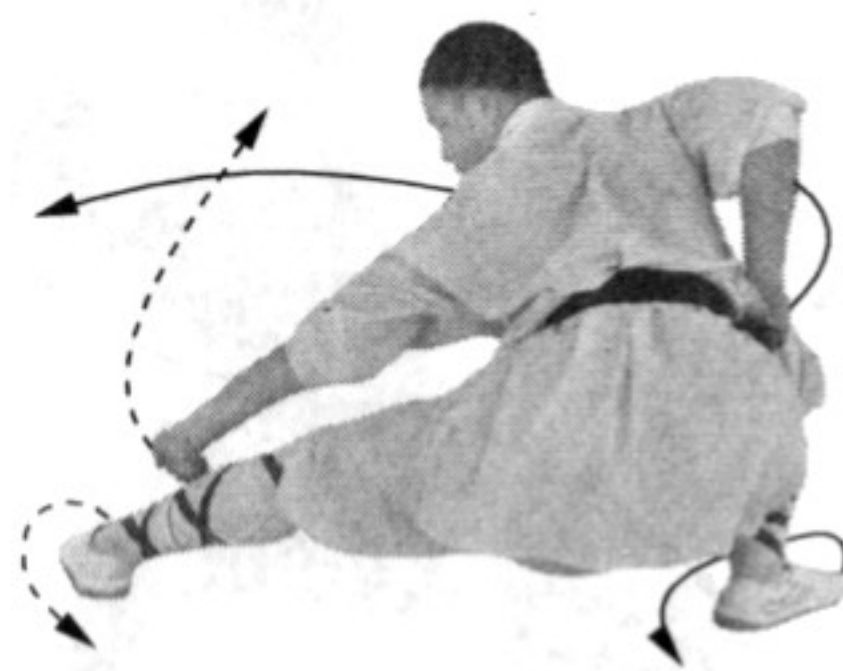


图 45

37. 双磕肘

左脚后退一步，以两脚为轴，体向左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时两拳由上向下屈肘抖拳。目视右侧（图 44）。

38. 鹞子翻身

抬两脚向右转身（180 度）跳步，两脚落地成左仆步，同时左拳变掌，向左侧下方摆打；右拳抱于腰间，目视左侧（图 45）。

39. 拐肘

起身，以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿

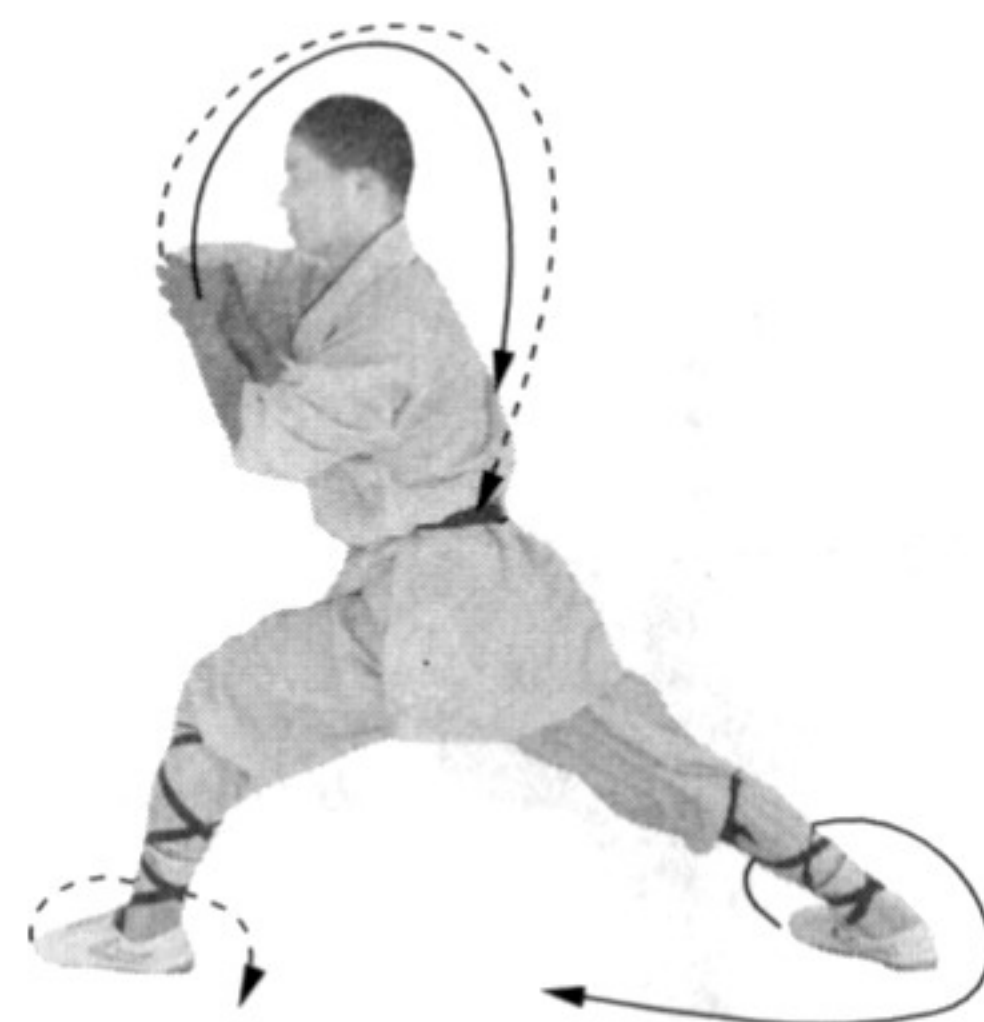


图 46

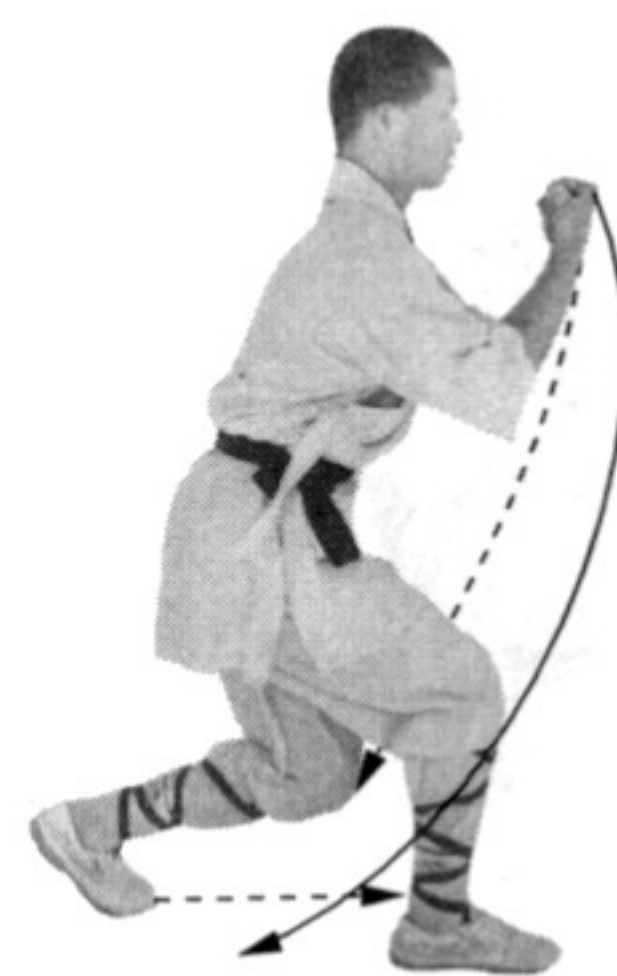


图 47

成左弓步。同时右拳由后向前拐肘左摆，左掌向右拍打右肘。目视右肘（图 46）。

40. 搬柴

以两脚为轴，体右转 180 度，左脚稍向后移，使两腿成拖步，两腿微蹲。同时两拳变掌，向前抓打，然后向内翻腕变拳，屈肘冲击。目视两拳（图 47）。

接上式，抬左脚向前上半步，震左脚，与右脚成并步，两腿全蹲。同时两拳向前两侧砸击。目视前方（图 48）。

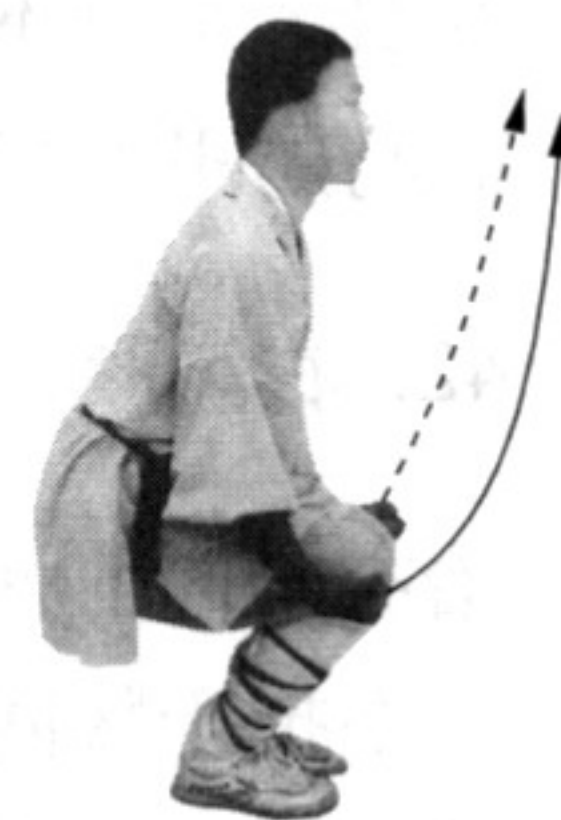


图 48



图 49

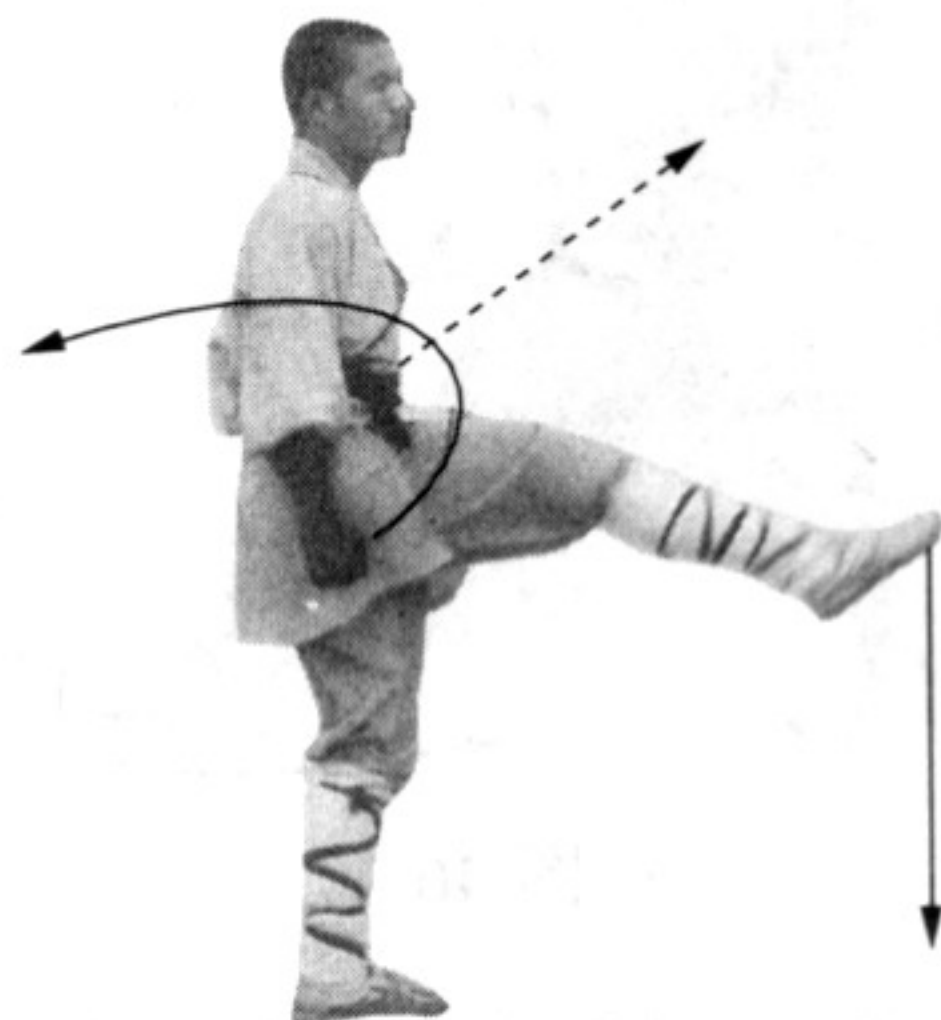


图 50

41. 双风贯耳

起身，两脚不动，两拳由下向上、由外向内合击，高与腮平。目视两拳（图 49）。

42. 右斜形

抬右脚向前弹踢，右拳由上向下沿右腿外侧劈击，左拳抱于腰间（图 50）。

接上式，右脚下落左脚前，使两腿成右弓步。同时两拳环臂向右倾斜。目视右侧（图 51）。



图 51



图 52

43. 拐毛篮

右拳变掌，由后向上、向前、往左撩手，然后变拳，随体左转 45 度，向上架肘；左拳变掌，随身向后撩打。同时抬右腿向前提膝（图 52）。

44. 卧底炮

右脚下落震脚，与左脚成并步，两腿全蹲。同时右拳与左掌在胸前下方相击（响亮）。目视两手（图 53）。

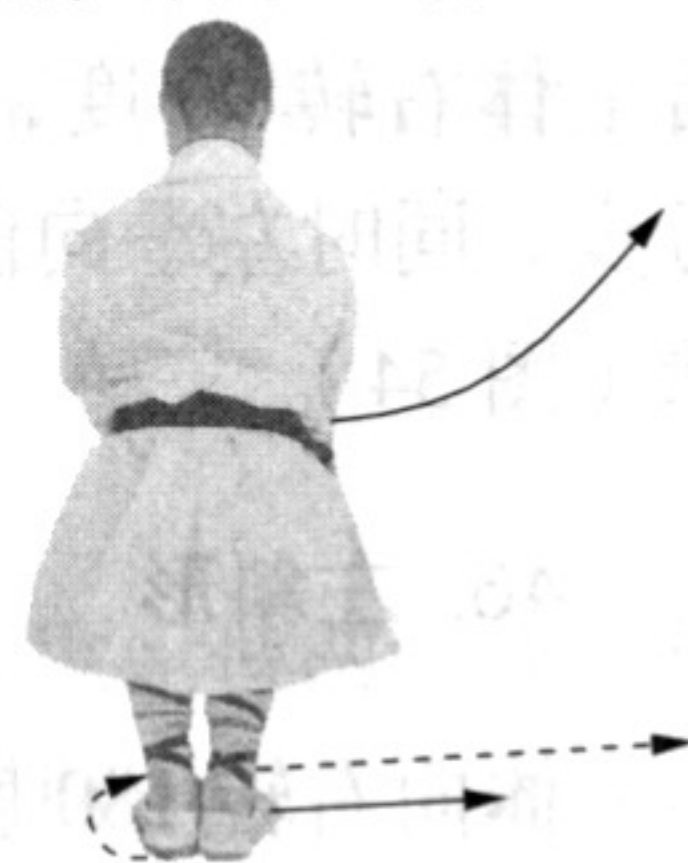


图 53

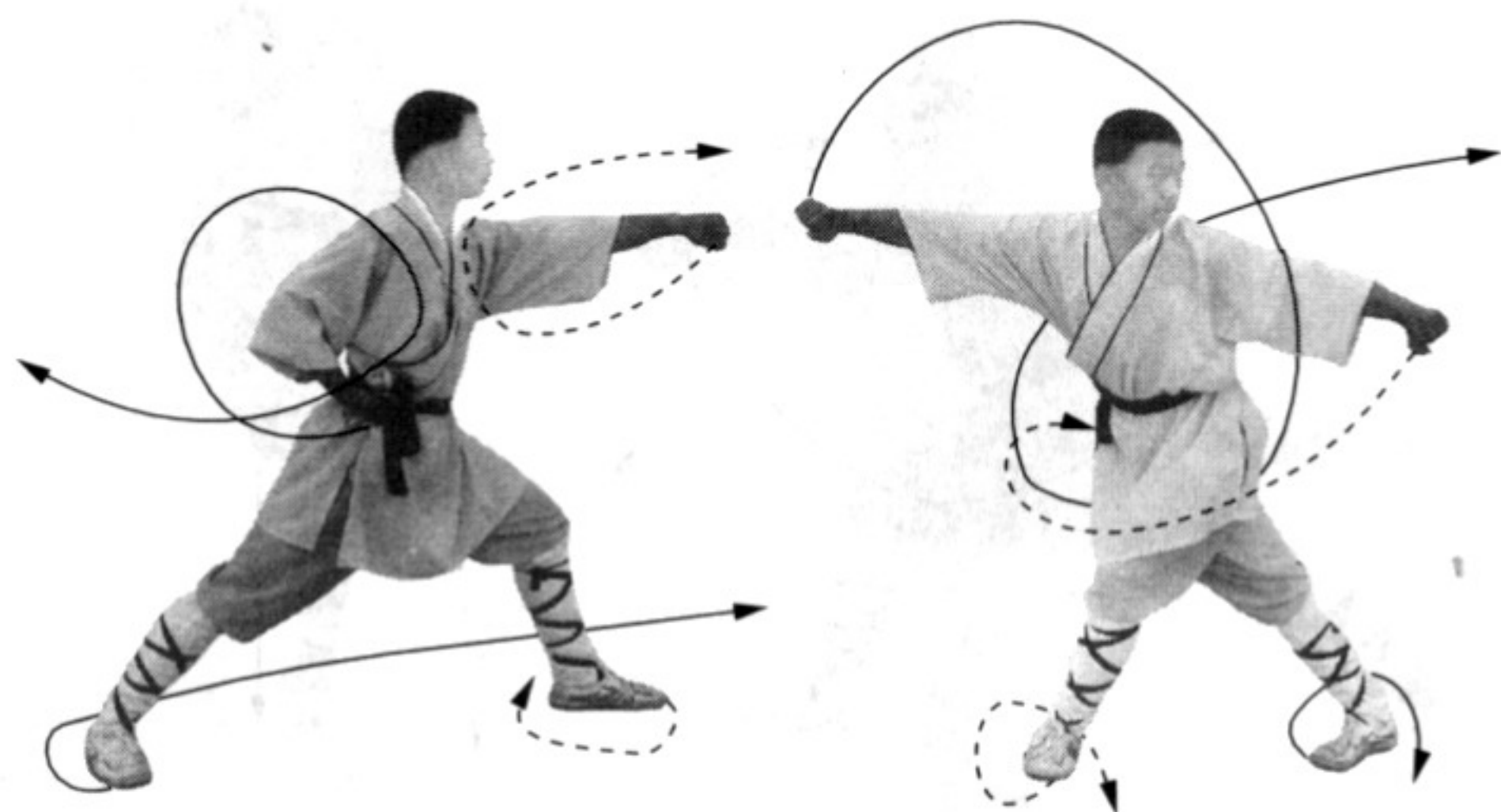


图 54



图 55

45. 拦腰拳

右脚向右跨一步，右拳向前往后拦于腰间，然后上体右转 90 度，左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时左拳向前冲击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 54）。

46. 左斜形

体向右转 180 度，右脚向后倒一步，然后两拳环臂向左斜行。目视左侧（图 55）。

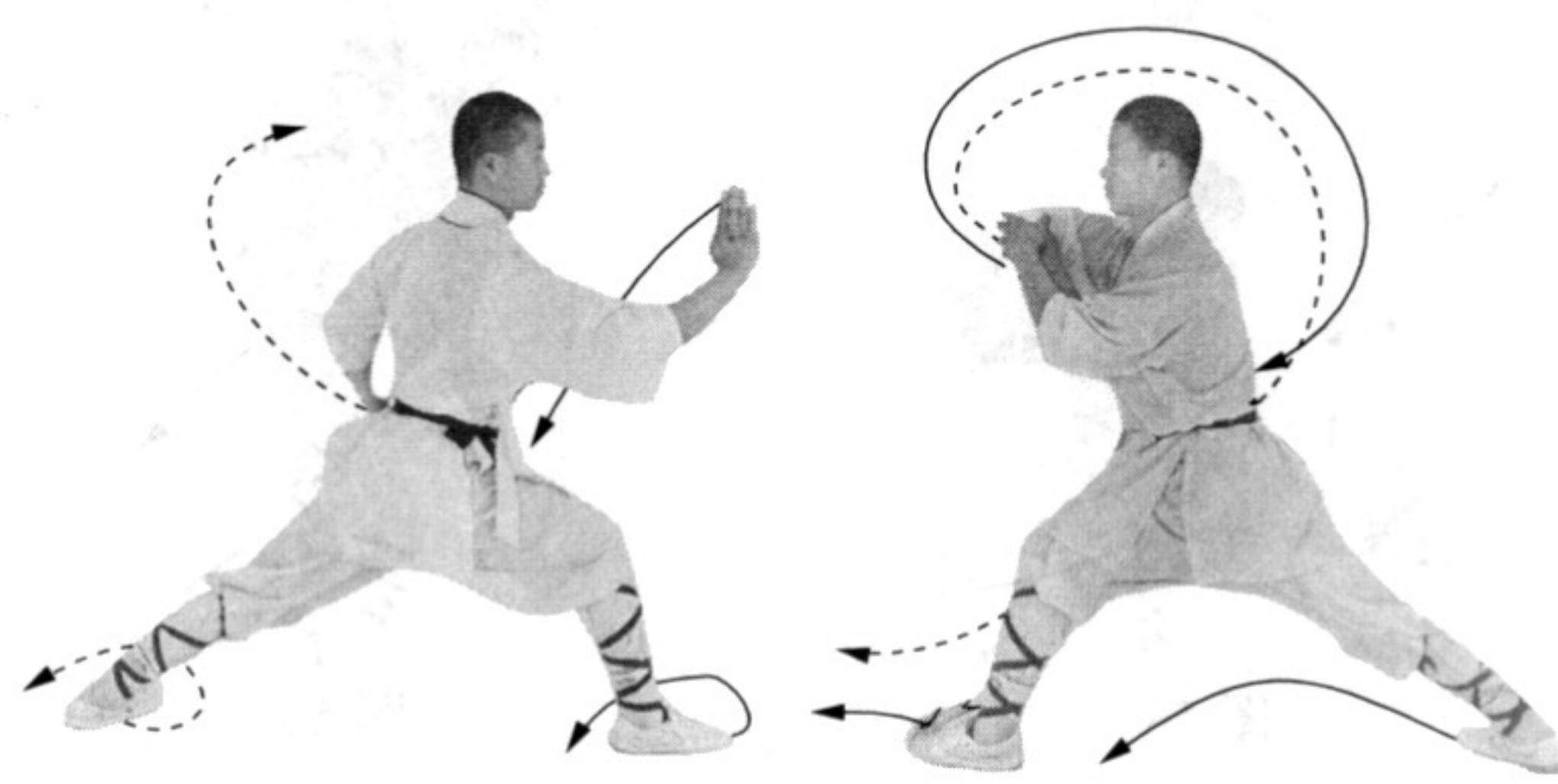


图 56



图 57

47. 推山掌

以两脚为轴，体向右转 180 度，右脚上半步，使两腿成右弓步。同时两拳变掌，右掌向前推出，左掌屈肘揣于腰间。目视右掌（图 56）。

48. 拐肘

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时右掌变拳，由后向前拐肘；左掌由外往内拍打右肘。目视右肘（图 57）。



图 58

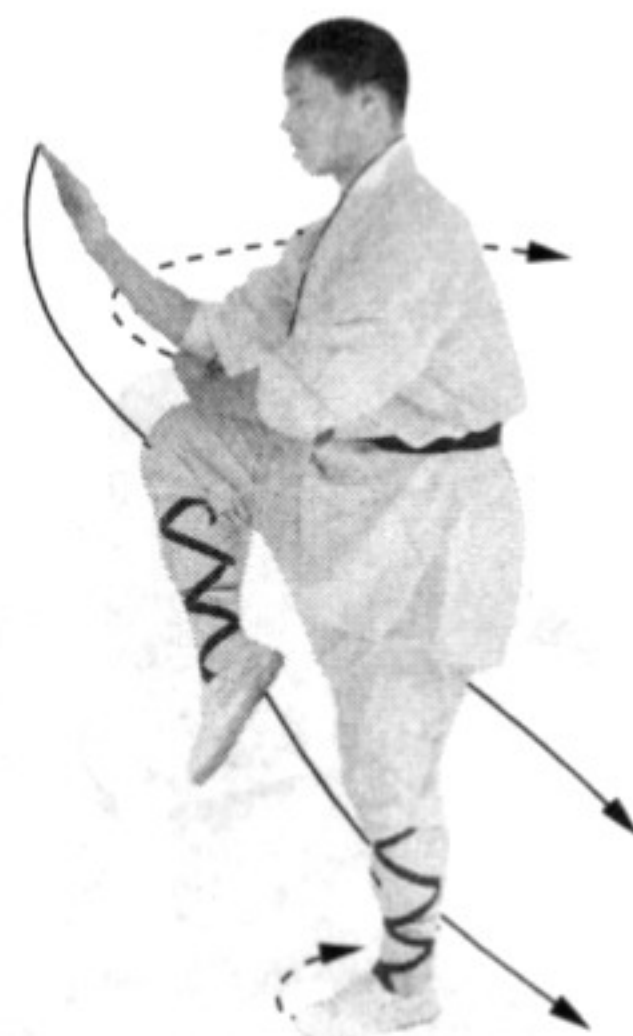


图 59

49. 鹞子翻身

先抬右脚，后抬左脚，向右转身（90度）跳步，两脚落地成左仆步。同时左拳变掌，由上向左侧前下方摆打；右拳抱于腰间（图 58）。

50. 金鸡独立

起身，体向左转 90 度，抬右腿向前提膝。同时右手向前屈肘抱掌，左掌向前屈肘托住右肘。目视右手（图 59）。

51. 束身

右脚向后落一步，体向右转 90 度，收左脚与



图 60

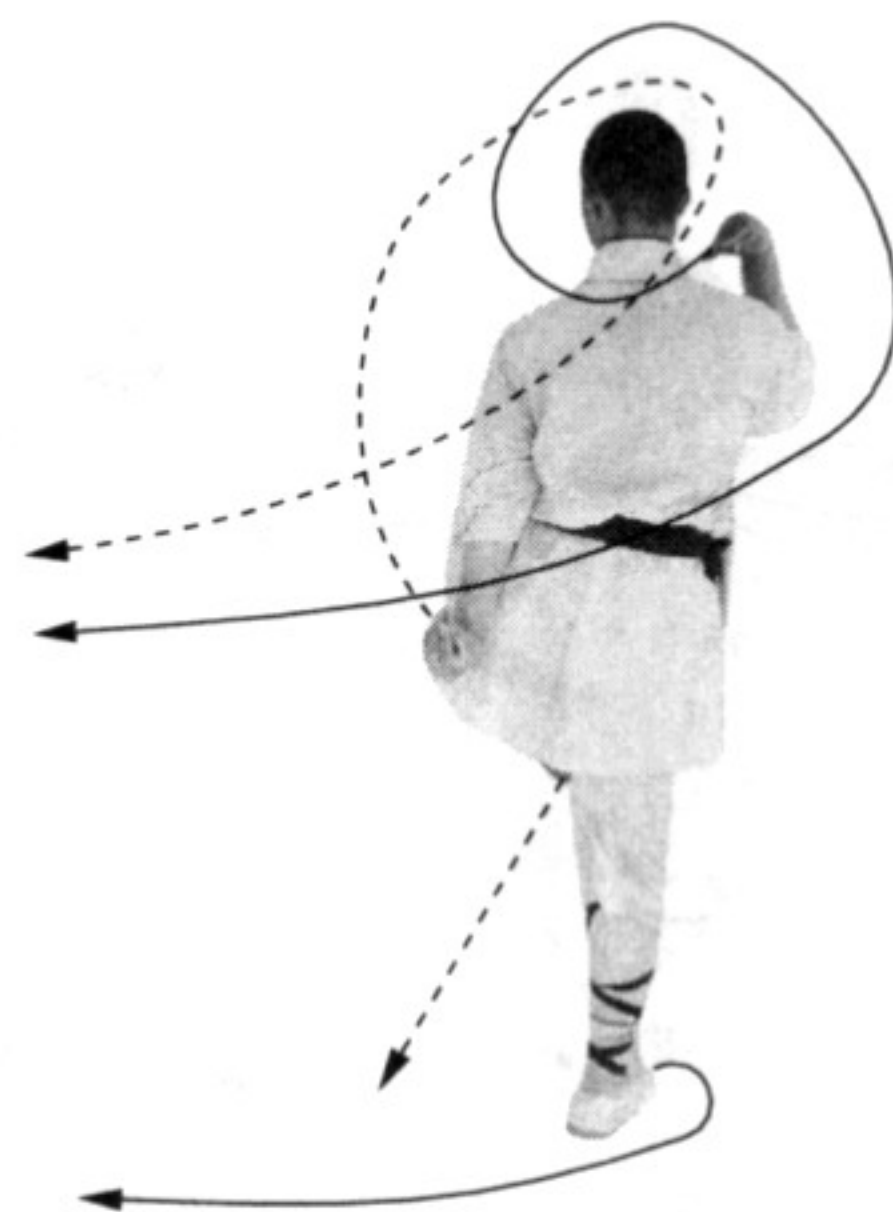


图 61

右脚成并步，两腿全蹲，左脚跟提起成左丁字步。同时屈左肘左掌停于右肩前，掌心向外；右手由上往右下方切掌，然后变勾手。目视右侧（图 60）。

52. 五指朝风

右脚不动，抬左腿向前提膝。同时两掌变成勾手，左手由上向下往后勾，右手由下往上屈肘后勾（图 61）。

53. 云顶七星

左脚下落右脚左侧，并以左脚为轴，抬右脚随

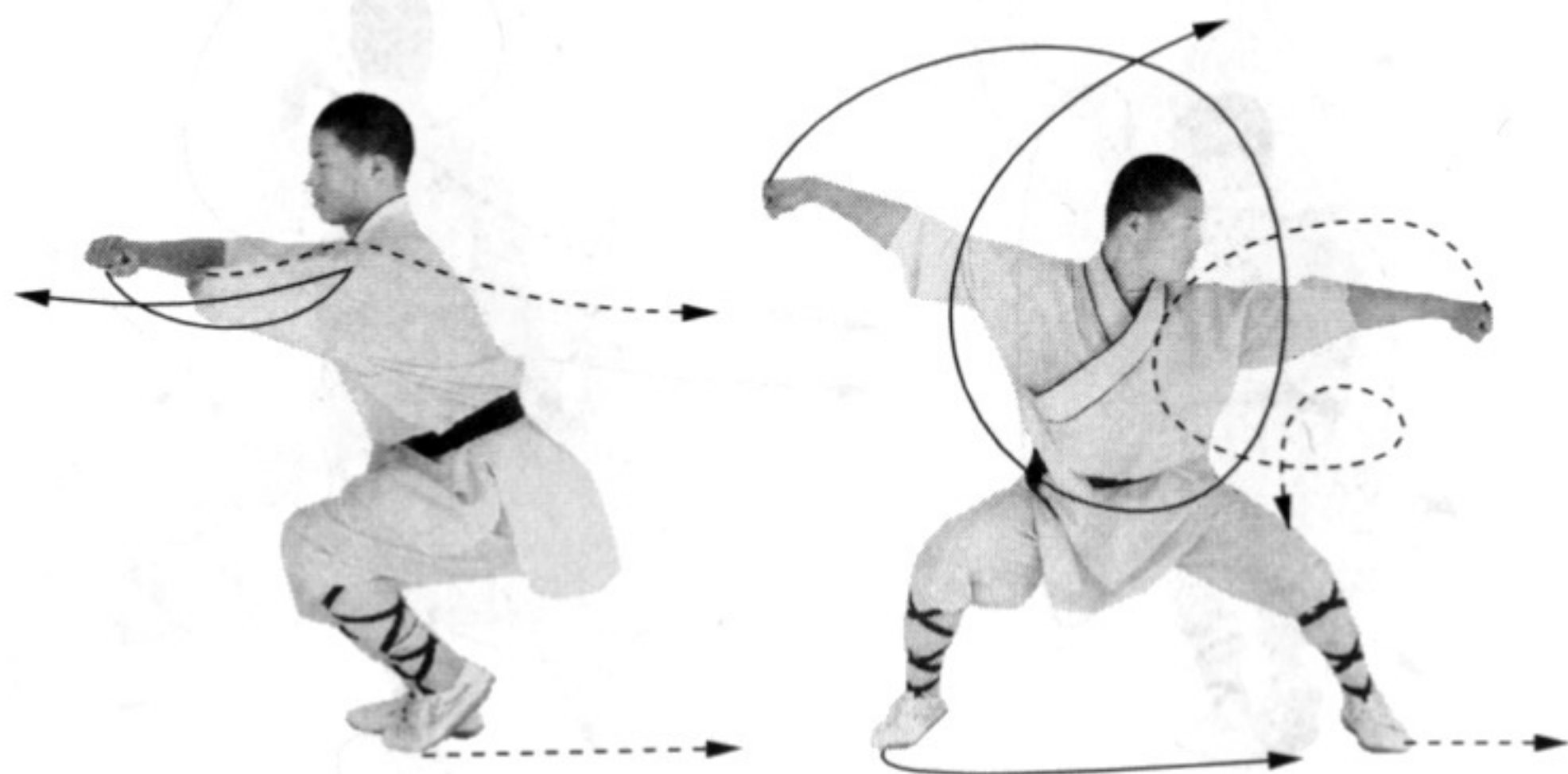


图 62

图 63

体右转 270 度，转身后右脚落左脚前半步，再抬左脚向前上半步，成左丁步。同时两手随身在头上云手，然后变拳向前冲击，左拳屈肘内收。目视右拳。（图 62）。

54. 单鞭

左脚后退一步，体向左转 90 度，两腿半蹲成马步，两拳由内向两侧冲击（图 63）。

55. 坐山势

抬两脚向左横跳一步，使两腿成马步。同时两

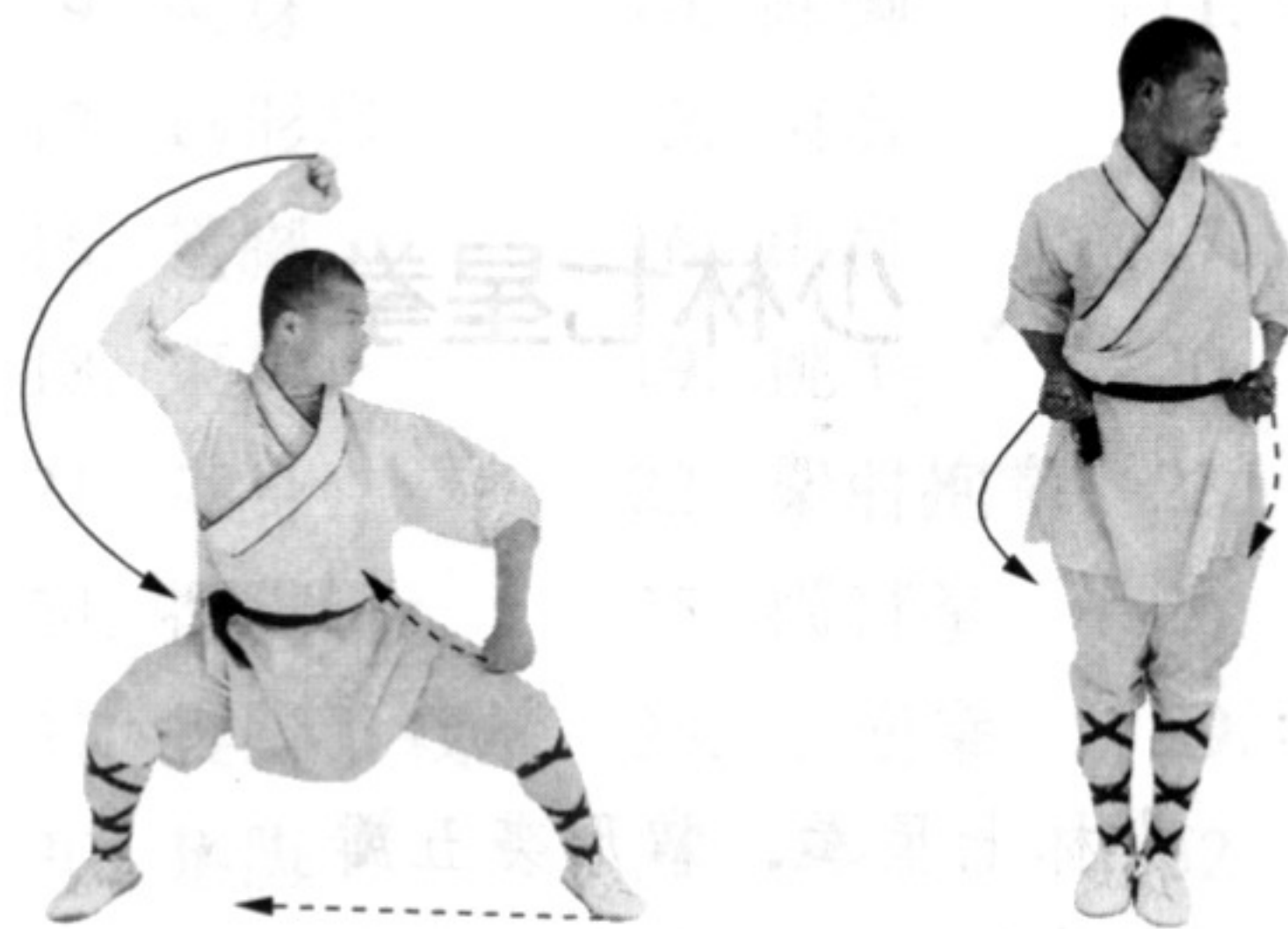


图 64

图 65

拳会胸前划弧，右拳由下向上架于头上前方，左拳由上向下栽击，拳落左大腿上。目视左侧（图 64）。

收势

收左脚与右脚成并步，同时右拳由上向下、左拳由下向上划弧，然后两臂下垂，拳抱腰间。目左视（图 65）。

十、少林七星拳

歌诀:

少林七星拳，掌形袭五瓣。
招势技法奇，也走一条线。
亦有十字路，四方应其变。
花爪制人妙，鸡形步法连。
纵横连八法，千阵破万关。
上中下地捶，趟脚扫百川。
更有金骨肘，亦可冲破天。
遇强束身溜，鹞子巧翻山。
灵机施地炮，飞脚如电闪。
崩挑推神掌，天中隐有天。

动作名称及顺序

- | | | |
|---------|---------|--------|
| 预备势 | 1. 束身亮爪 | 2. 挑手 |
| 3. 马步插掌 | 4. 横拦捶 | 5. 卧地拳 |
| 6. 溜地炮 | 7. 迎面崩爪 | 8. 趟脚 |

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 9. 束身 | 10. 踩脚 | 11. 转身推窗 |
| 12. 鸡形步 | 13. 束身 | 14. 缠手 |
| 15. 趟脚 | 16. 束身 | 17. 三冲拳 |
| 18. 束身 | 19. 挑手 | 20. 趟脚 |
| 21. 束身 | 22. 架肘抱拳 | 23. 震脚拐肘 |
| 24. 摆脚 | 25. 横打拳 | 26. 架肘 |
| 27. 震脚下栽拳 | 28. 下崩拳 | 29. 崩肘 |
| 30. 趟脚 | 31. 束身 | 32. 二起踩脚 |
| 33. 鹞子翻身 | 34. 单鞭 | 35. 束身 |
| 36. 两冲拳 | 37. 金鸡独立 | 38. 坐山势 |
- 收势

预备势

两脚并步站立，身胸挺直，两臂自然下垂，掌附大腿外侧。目视前方（图1）。

接上动作，两掌变成五花瓣手，抖腕，使两掌距大腿约三寸。目视前方（图2）。

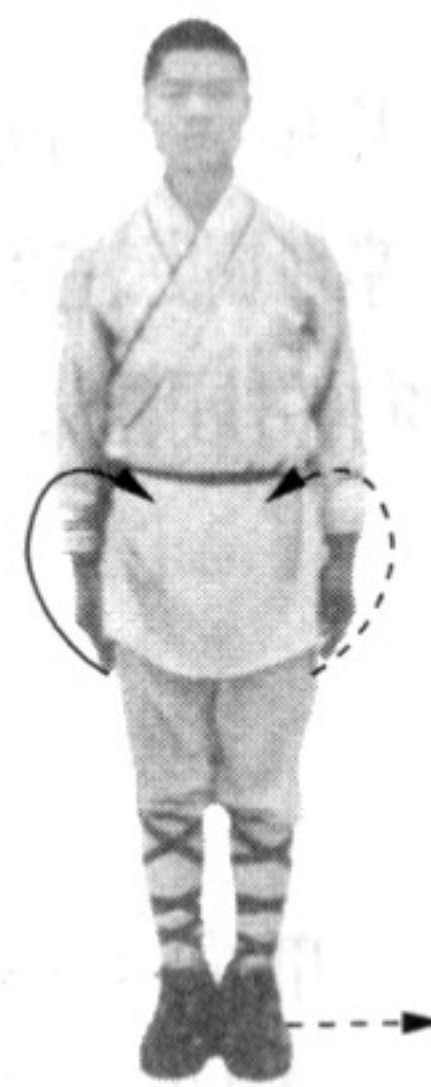


图1

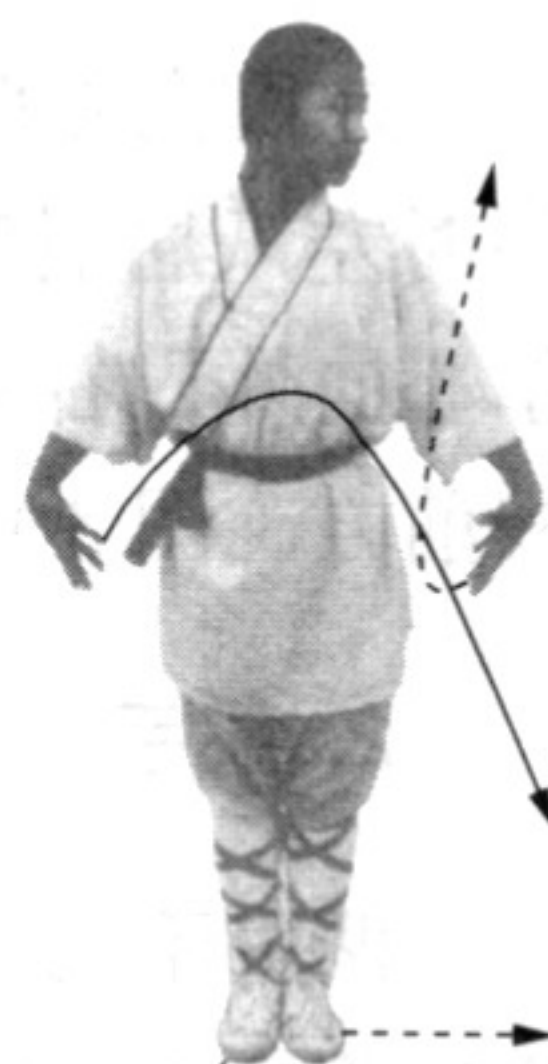


图2



图 3



图 4

1. 束身亮爪

左脚向左跨半步，体向左转 90 度，两腿半蹲。同时左爪屈肘亮掌，使左掌成八字形托在下腭下，掌心向外；右手向左屈肘，使右掌护住左膝盖。目视前方（图 3）。

2. 挑手

两脚不动，右爪向上翻肘抖爪，高与眉平，掌心向里；左掌向内屈肘，附于右肘弯上，掌心向右。目视右侧（图 4）。

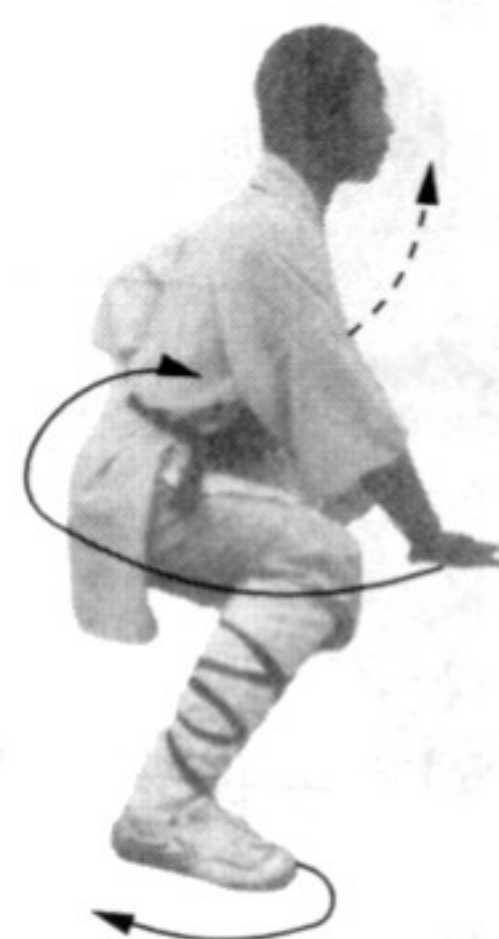


图 5



图 6

3. 马步插掌

抬右脚向右横跨一步，两腿半蹲成马步。同时右爪向右撩打，掌落右膝外侧，掌心向下；左爪变拳抱于腰间。目视右手（图 5）。

4. 横拦捶

两脚不动，上体右转 90 度，使两腿成右弓步。同时左拳向前冲击，右爪变拳抱于腰间。目视左拳（图 6）。

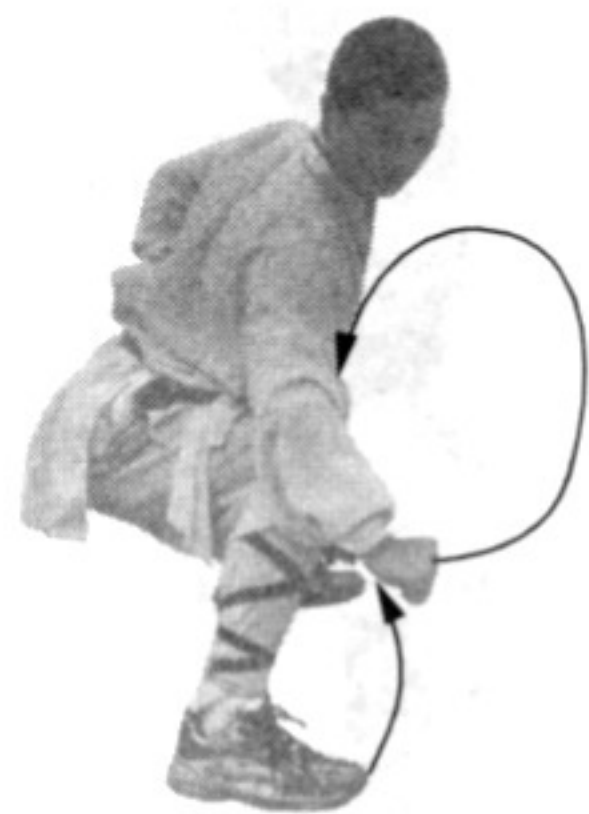


图 7

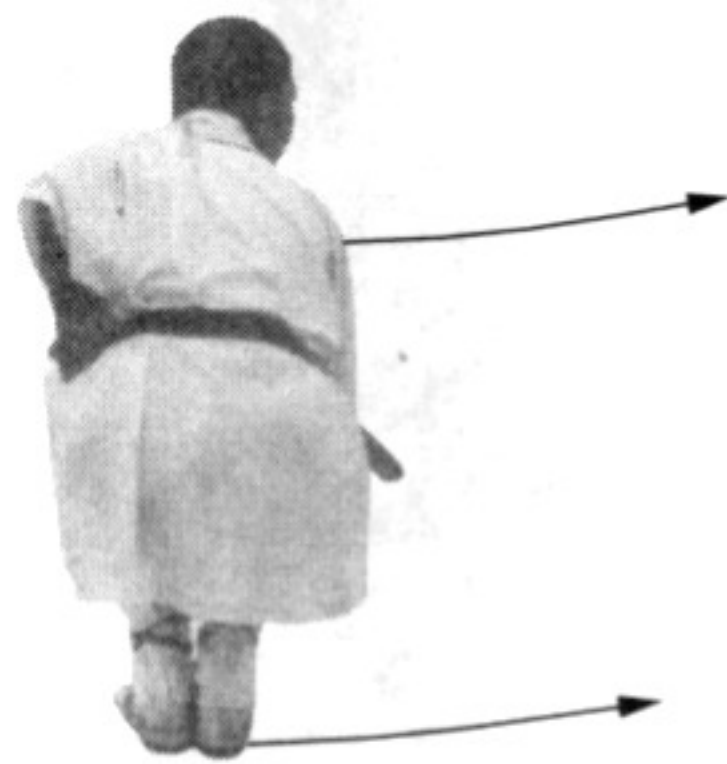


图 8

5. 卧地拳

两脚不动，上体左转 90 度，两腿变成马步。同时右拳向右侧下方击打，左拳抱于腰间。目视右拳（图 7）。

6. 溜地炮

以左脚为轴，抬右脚（随体左转 90 度）向左趟动，震脚（响亮）与左脚成并步。同时右拳随身向左侧下方撻击，拳附于左膝盖前；左拳抱于腰间，两腿半蹲（图 8）。

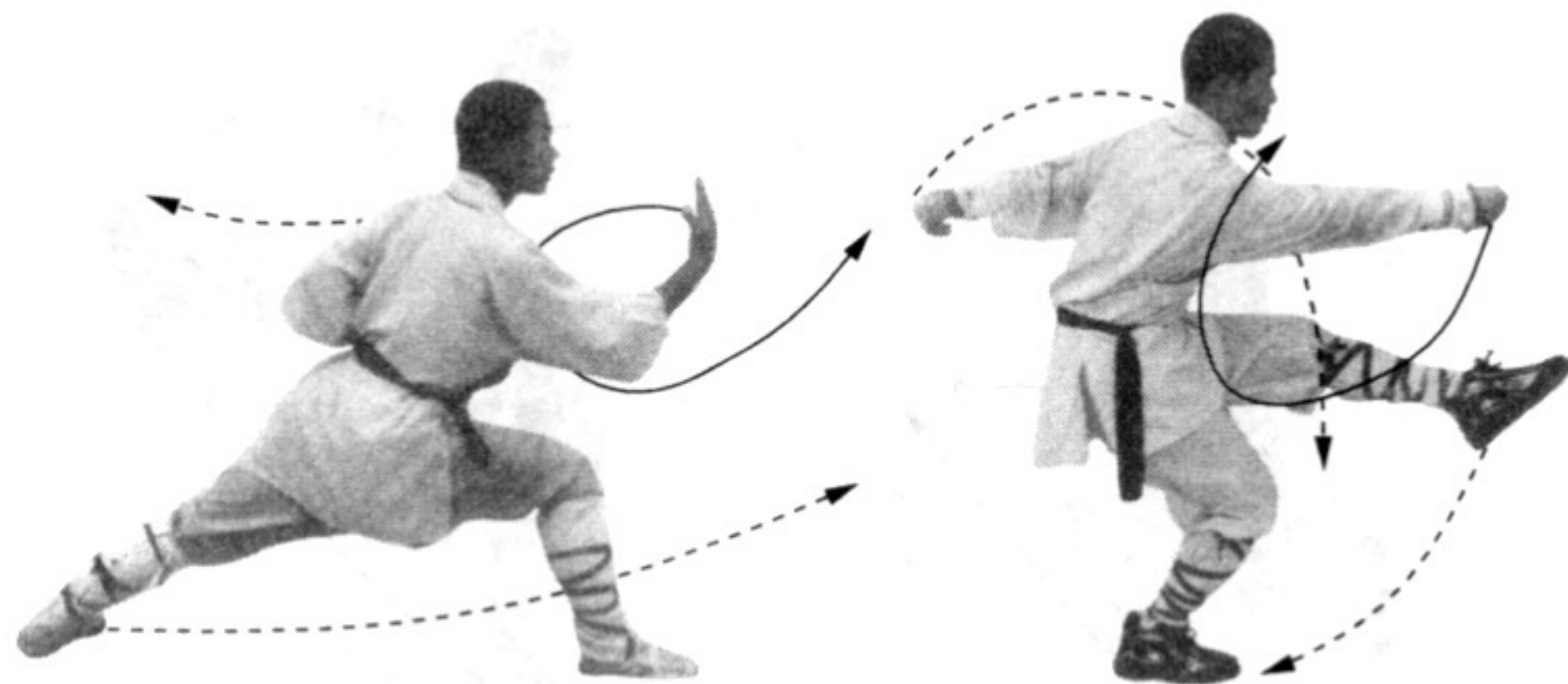


图 9

图 10

7. 迎面崩爪

起身，右脚向右横跨一步，体向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时右拳变爪，向前屈肘抖爪，掌心向里；左拳抱于腰间。目视前方（图 9）。

8. 趟脚

抬左脚向前弹蹬，同时两手回胸前划弧，然后抬右爪向前崩掌，掌心向后；左手由前向后翅打，掌心向上翻。目视右手（图 10）。

9. 束身

左脚下落右脚前，两腿屈膝微蹲。同时右爪由

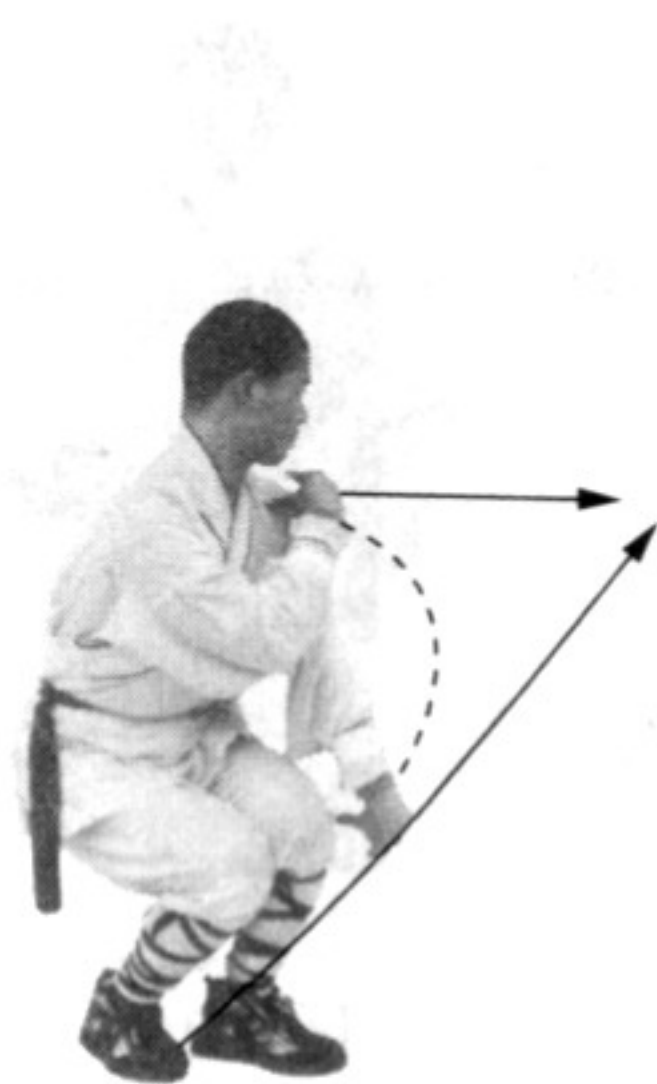


图 11

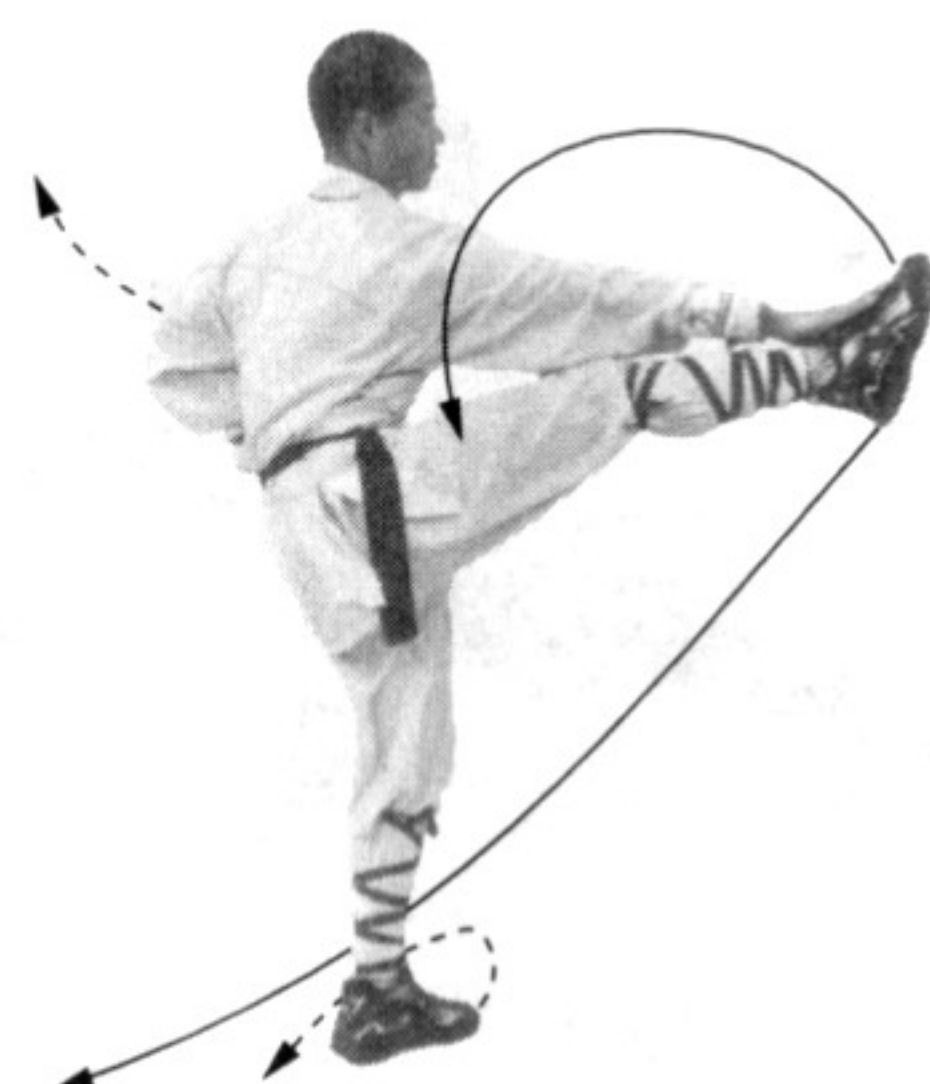


图 12

前向后屈肘亮掌，掌心向左，高与肩平；左手向下劈打，掌护左膝盖。目视前方（图 11）。

10. 踩脚

上体稍向左转，抬右腿向前、向上弹踢。同时右手向前、向上拍击右脚面（响亮），左掌端于腰间。目视右手（图 12）。

11. 转身推窗

以左脚为轴，右脚随体左转 180 度，下落左脚前半步，两腿微蹲。同时左掌向前屈肘推出，掌心

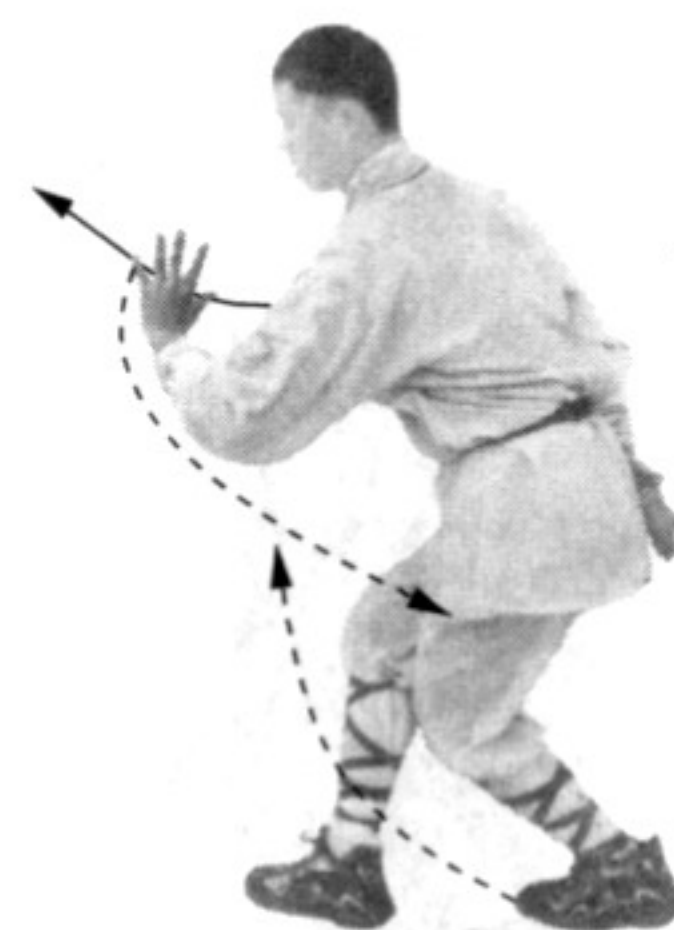


图 13

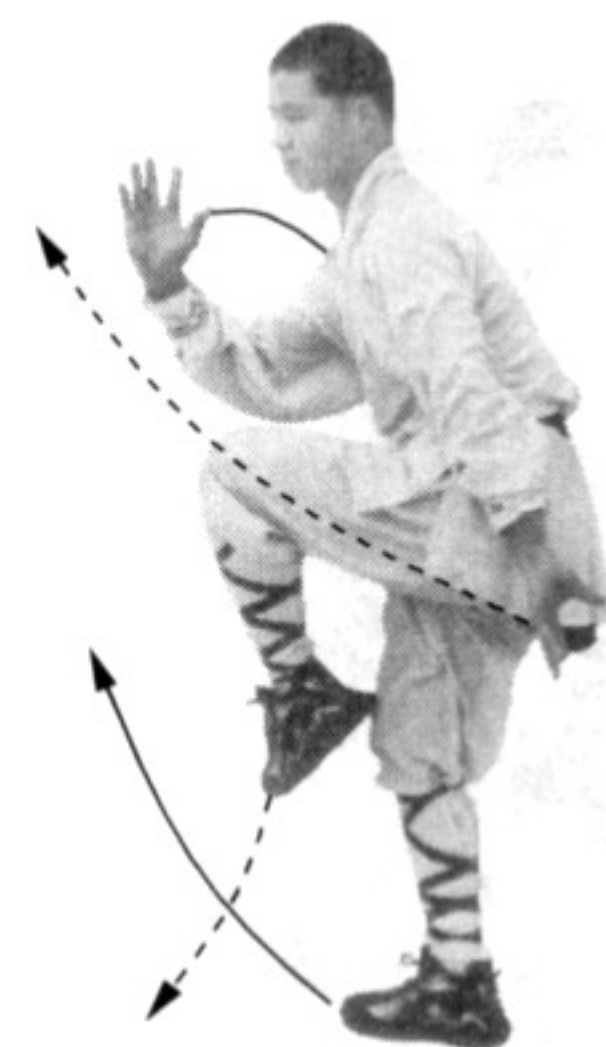


图 14

向前；右手向后，附于腰背中。目视前方（图 13）。

12. 鸡形步

右脚不动，抬左脚向前提膝，左手向左、向右、向下撩打，然后向左侧下方劈打；右手向前屈肘亮掌。目视右手（图 14）。

接上动作，左脚落地，抬右腿向前提膝。同时左爪向前屈肘亮掌，掌心向右；右手向右侧下方甩手，掌心向后（图 15）。

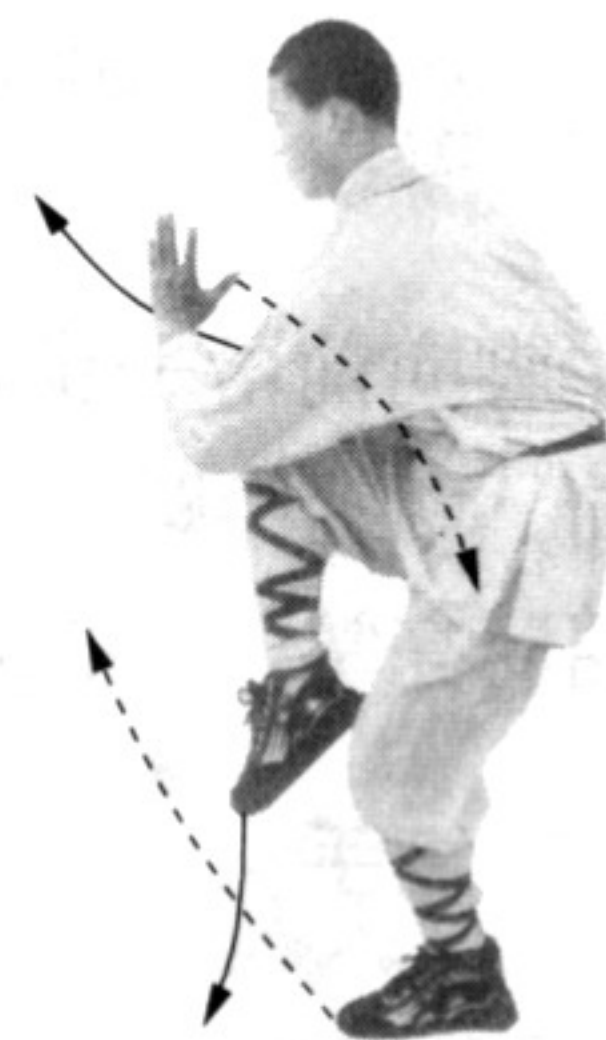


图 15



图 16



图 17

接上动作，右脚落地，抬左腿向前提膝。同时右爪向前屈肘亮掌，左手由上向下甩击。目视右手（图 16）。

13. 束身

左脚向前落一步，体向右转 180 度，使右脚在左脚前，两腿半蹲。同时右手随身向右侧下方劈打；左手屈肘亮掌，掌心向右。目视前方（图 17）。

14. 缠手

两脚不动，右手抖臂向上屈肘，缠封住左腕。



图 18

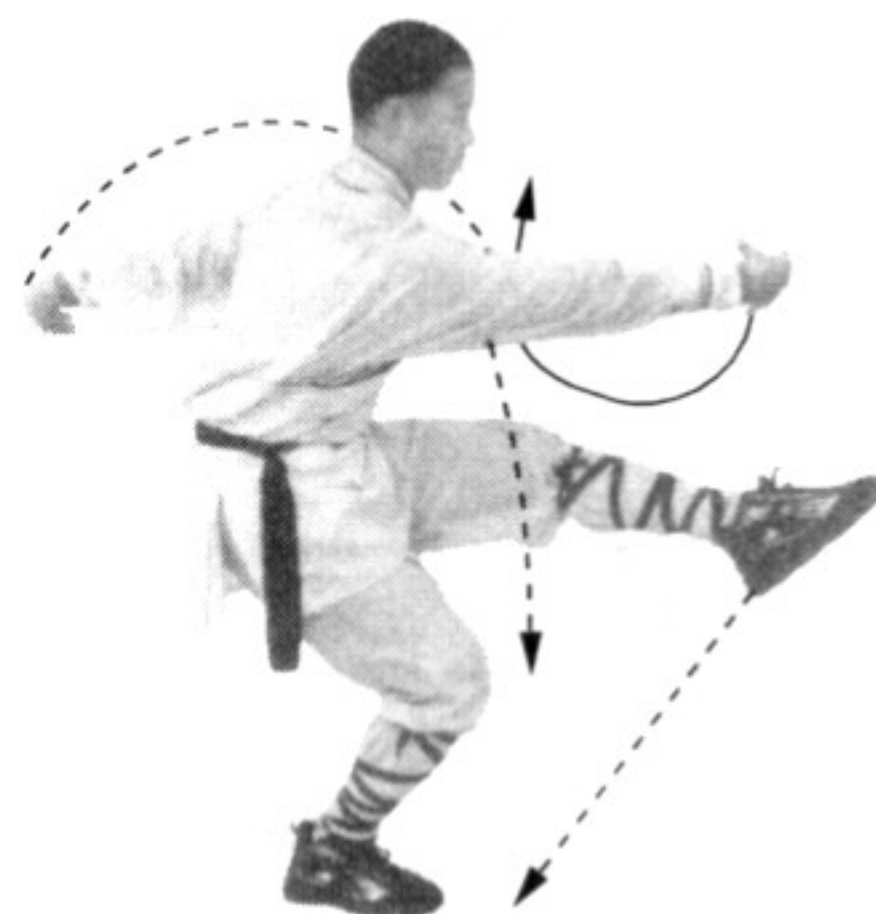


图 19

目视前方（图 18）。

15. 趟脚

接上动作，抬左脚向前弹踢，右手向前崩爪，左手向后甩打，右腿微蹲。目视前方（图 19）。

16. 束身

左脚下落右脚前，两腿微蹲。同时左手随身向前抖臂下插，掌护左膝；右手向前屈肘亮掌，高平下腭。目视前方（图 20）。

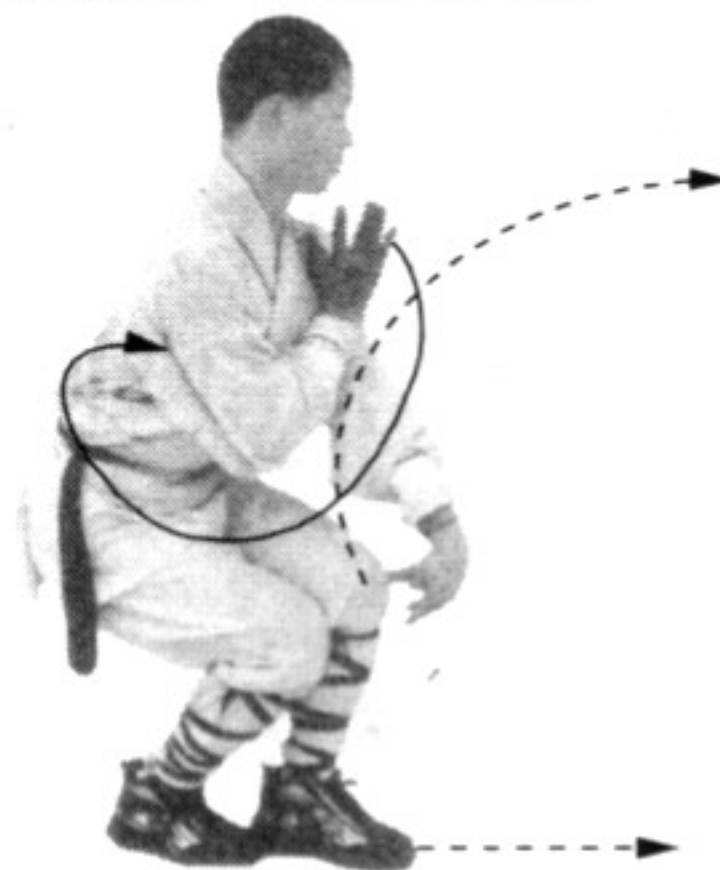


图 20

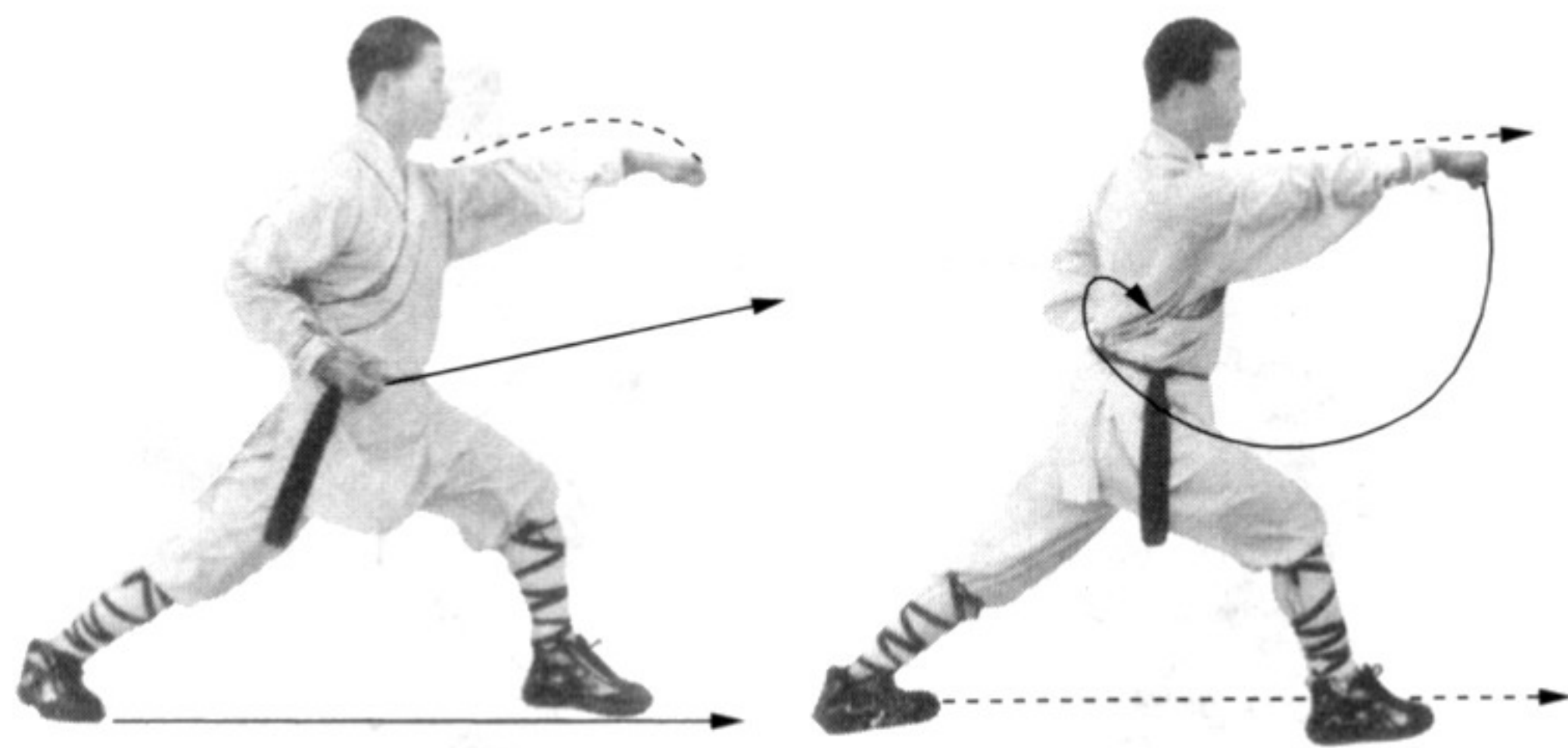


图 21

图 22

17. 三冲拳

左脚向前上半步，使两腿成左弓步。同时两爪变拳，左拳向前冲击，右拳抱于腰间（图 21）。

接上动作，右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时右拳向前冲击，左拳抱于腰间。目视右拳（图 22）。

接上动作，左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时左拳向前冲击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 23）。

18. 束身

以两脚为轴，体向右转 180 度，两拳变掌，两

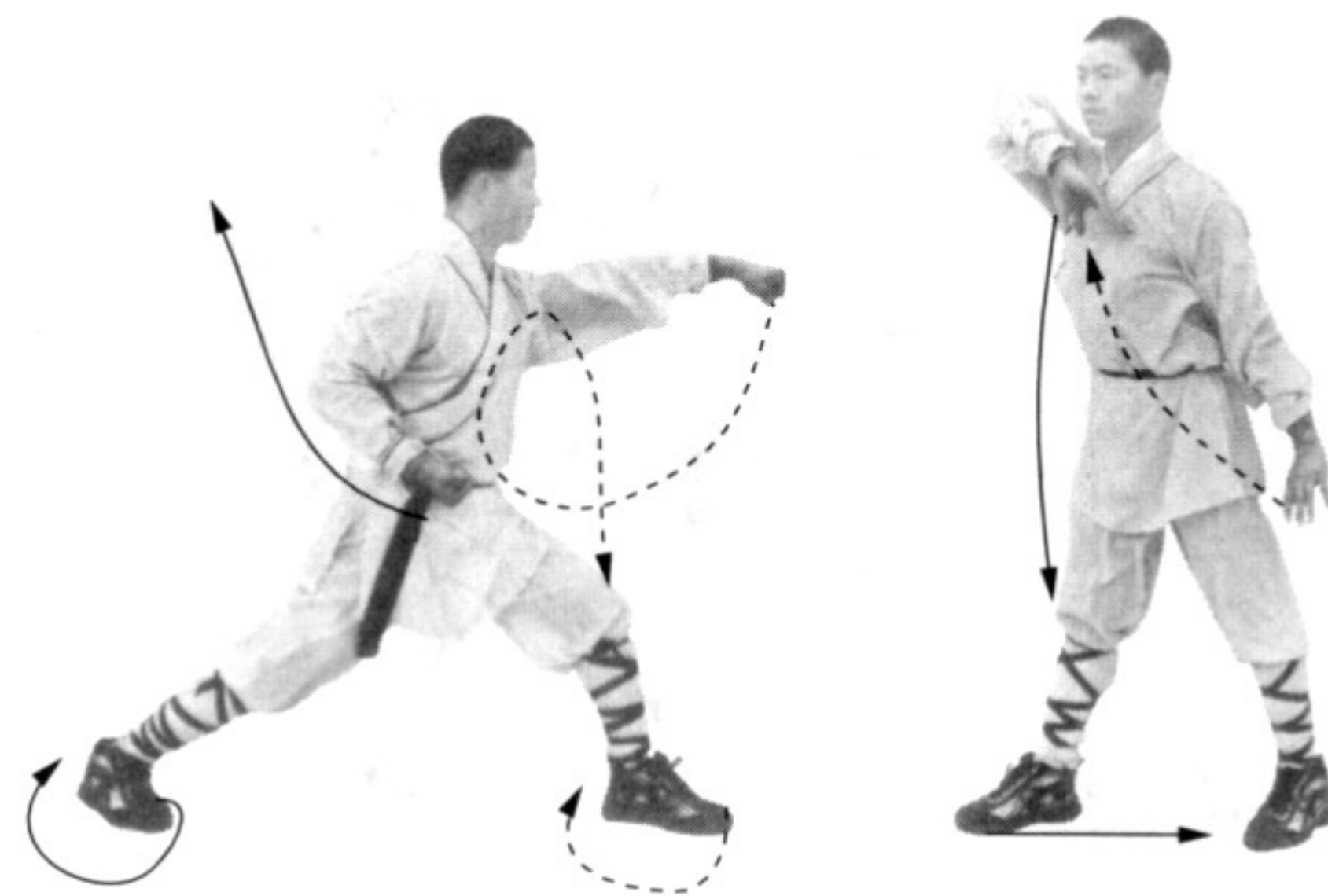


图 23

图 24

臂在胸前会合，然后，右手向上崩肘，掌心向外；左手向左侧下方劈打。目视前方（图 24）。

接上动作，收右脚向后，落左脚稍前方，两腿半蹲。同时右手抖臂下插，掌停于右膝前，掌心向后；左手向上屈肘亮掌。目视前方（图 25）。



图 25

19. 挑手

两脚不动，蹲步不

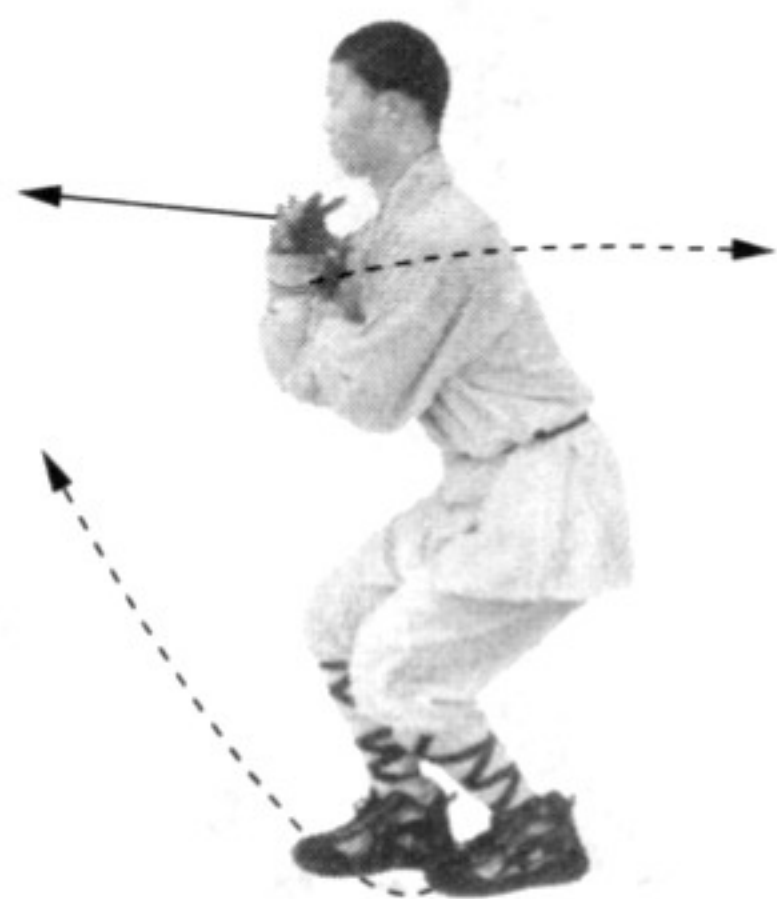


图 26

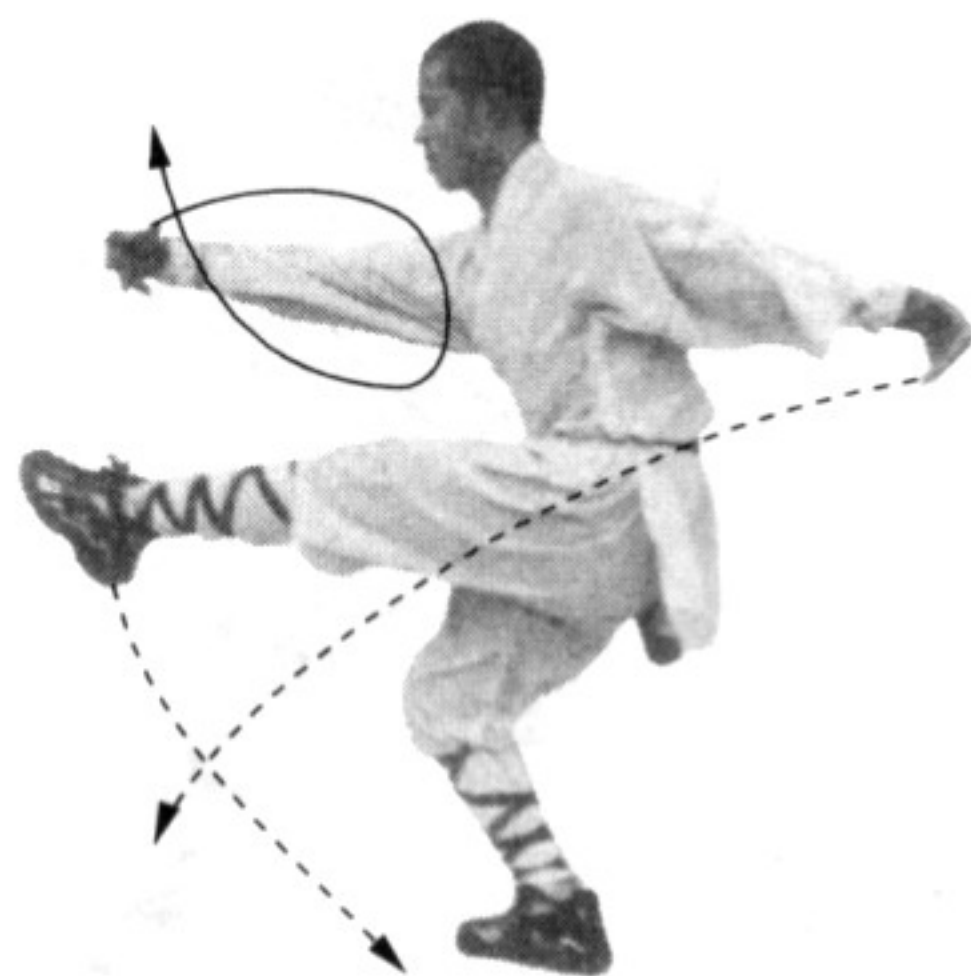


图 27

变，右手向上抖肘挑手，手心向左，高与腮平。目视前方（图 26）。

20. 趟脚

抬左脚向前弹踢，同时右手抖臂向前崩掌，左手向后甩劈。目视前方（图 27）。

21. 束身

左脚下落右脚前半步，两腿半蹲。同时左手向前抖臂崩爪，掌护左膝前；右手向左屈肘亮掌。目视前方（图 28）。



图 28

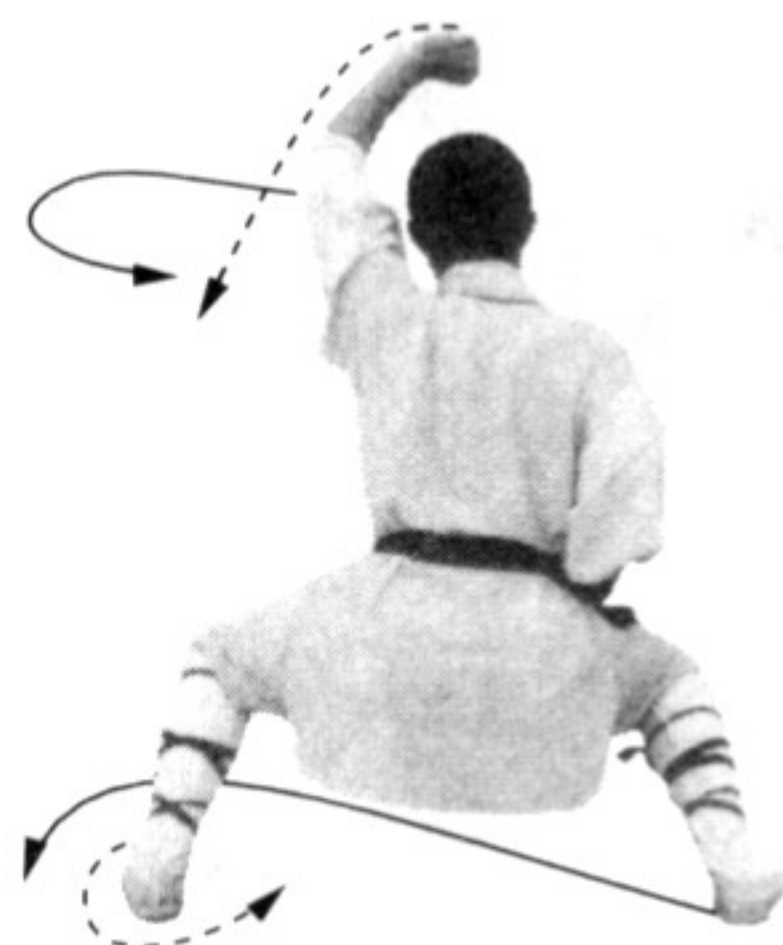


图 29

22. 架肘抱拳

体向右转 45 度，抬左脚向左跨一步，使两腿成马步。同时左掌变拳向左抖臂架于头上前方，拳心向前，右掌变拳抱于腰间。目视前方（图 29）。

23. 震脚拐肘

以左脚为轴，抬右脚向左转身 180 度，震脚（响亮），与左脚成并步。同时右手向前架肘，肘尖稍高于肩；左手向右拍击右肘。目视右肘（图 30）。

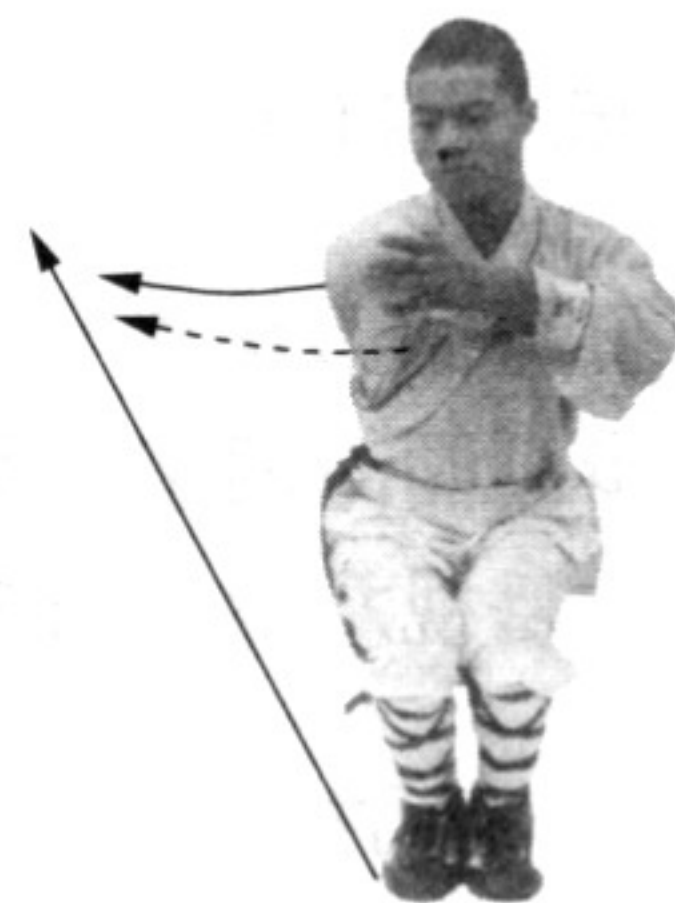


图 30

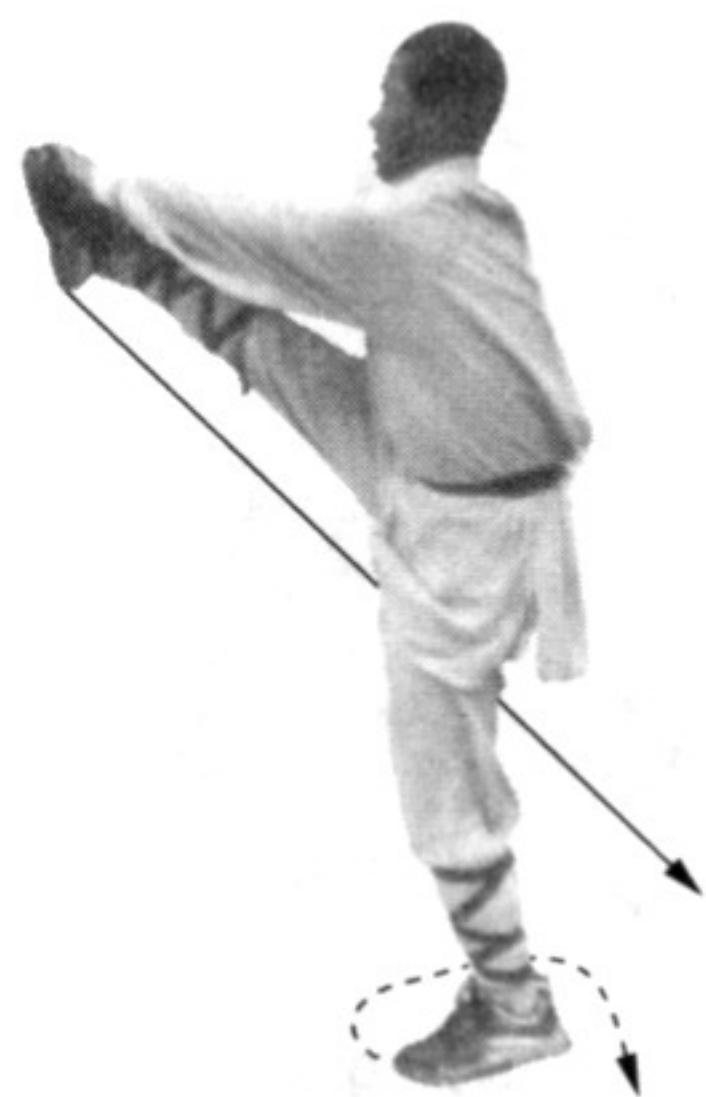


图 31



图 32

24. 摆脚

体右转 90 度，抬右脚向前、向外摆旋。同时两手向前、向上拍击右脚面（响亮）（图 31）。

25. 横打拳

右脚向右横落一步，体右转 90 度，使两腿成右弓步。同时两掌变拳，左拳向前冲击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 32）。

26. 架肘

两脚不动，体向左转 90 度，两腿屈膝半蹲，



图 33

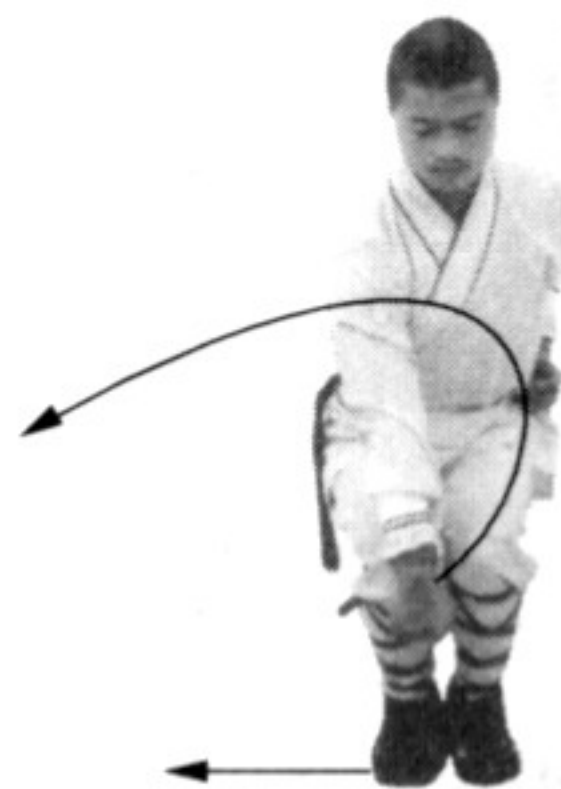


图 34

使两腿成横马步。同时左拳变掌，向上架肘，使左掌端抵左脸部；右拳抱于腰间。目视前方（图 33）。

27. 震脚下栽拳

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前震脚（响亮），与左脚成并步。同时右拳随身向前下方栽击，左掌变拳抱于腰间。目视右拳（图 34）。

28. 下崩拳

右脚右跨一步，两腿半蹲，使两腿成马步。同

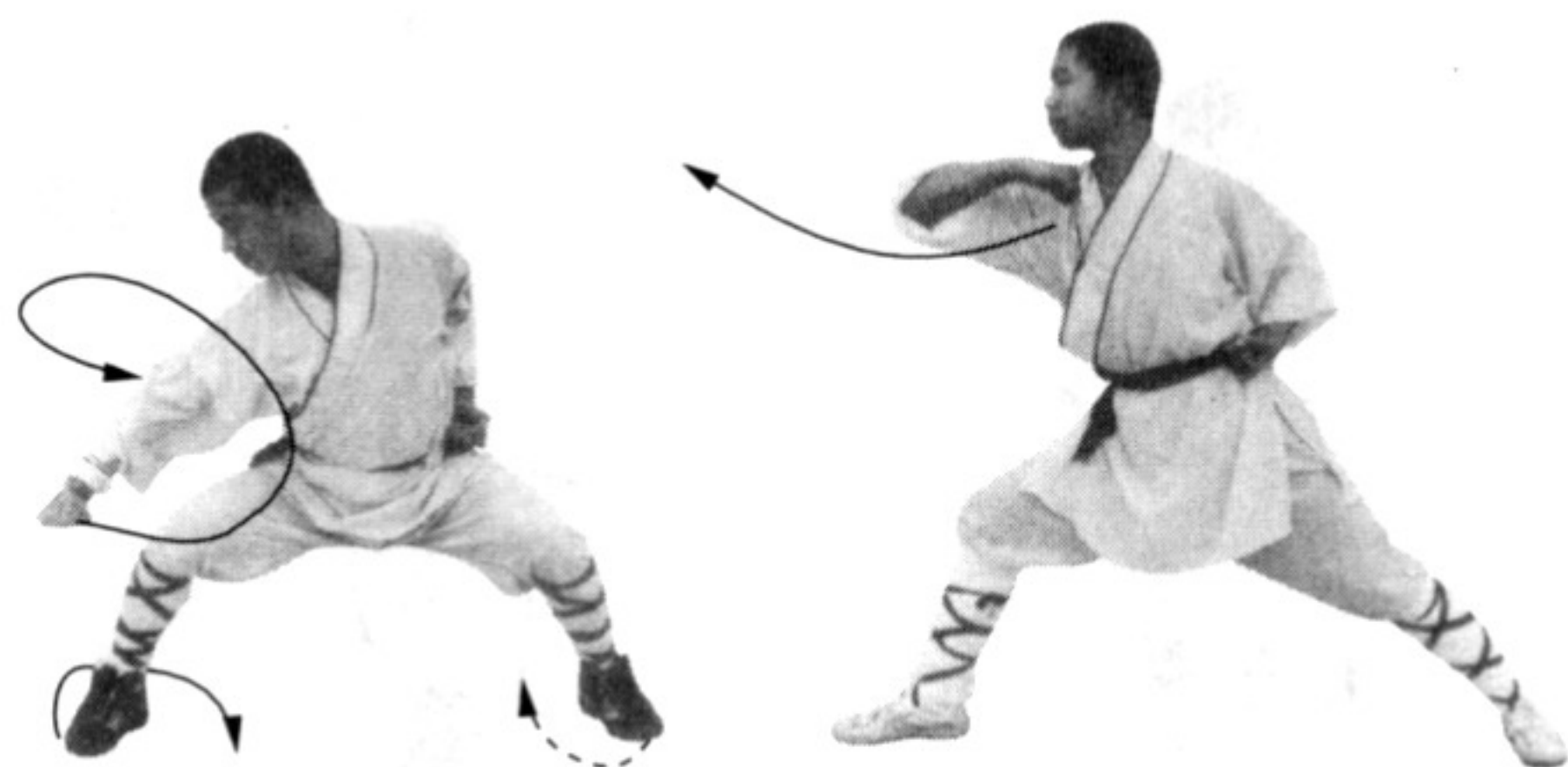


图 35

时右拳向右侧下方砸击，左拳抱于腰间。目视右拳（图 35）。

29. 崩肘

以两脚为轴，体向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时右拳向前抖臂崩肘，左拳抱于腰间（图 36）。

接上动作，右拳抖前臂向前崩爪，左拳抱于腰间。目视右手（图 37）。

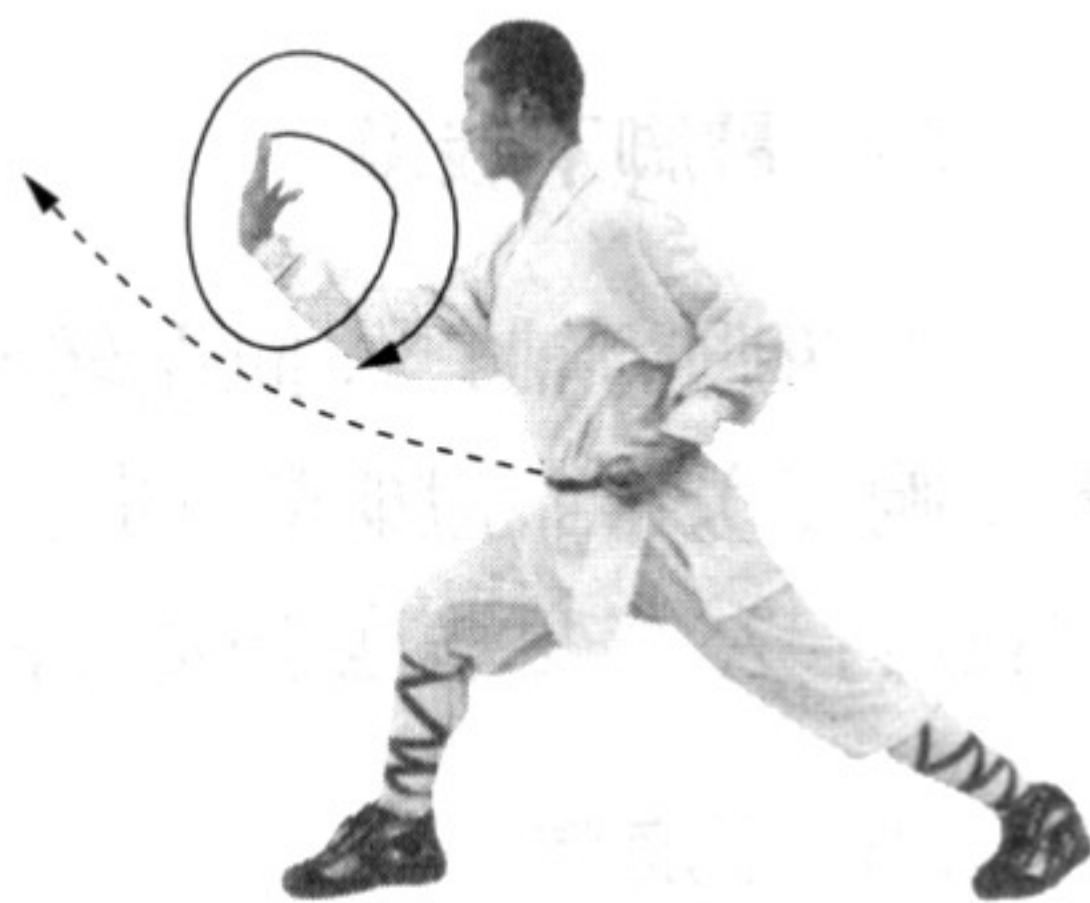


图 37

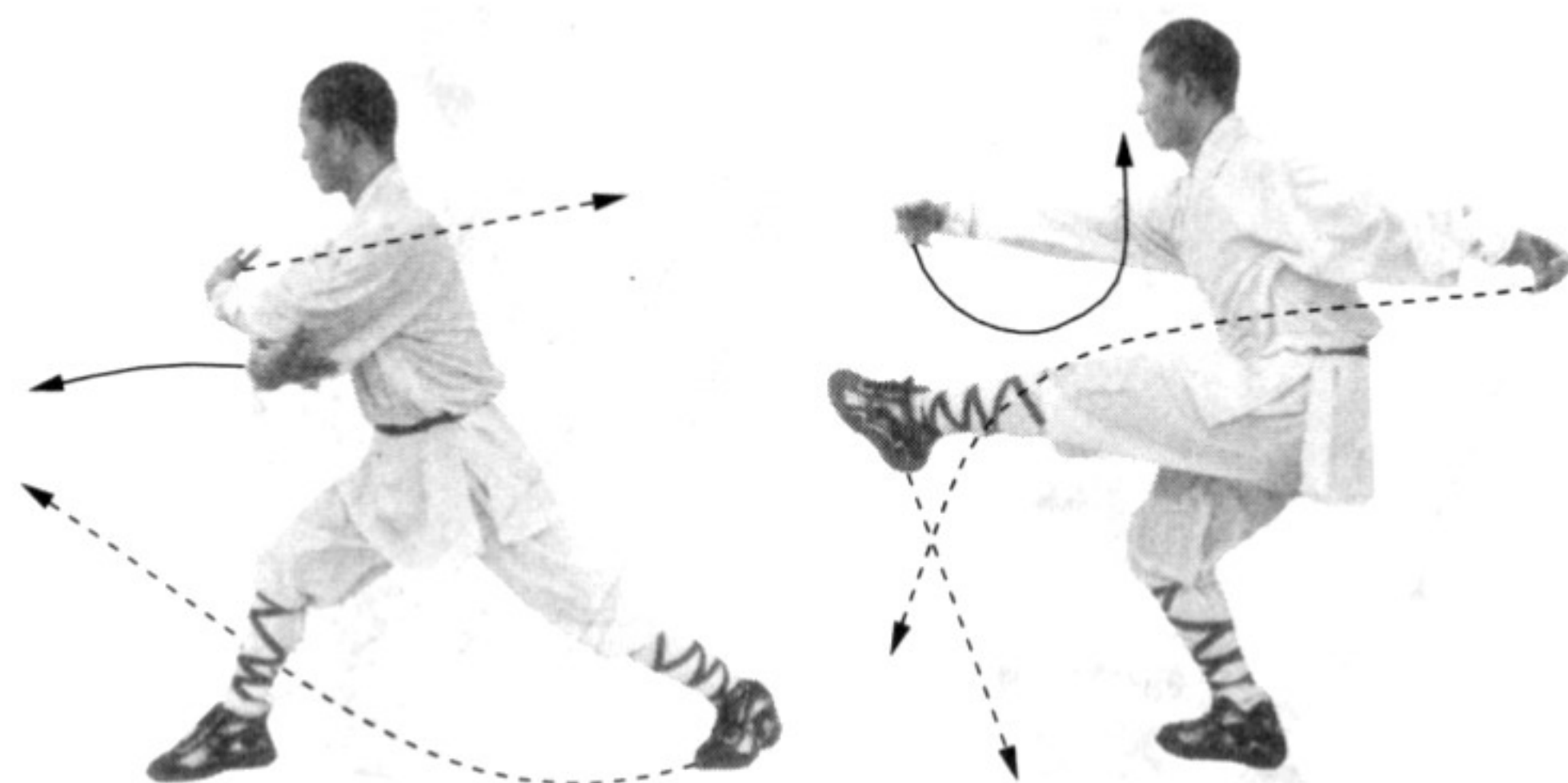


图 38

30. 趟脚

右弓步不变，左拳变爪，向前与右手交叉（图 38）。

接上动作，抬左脚向前弹蹬。同时右手向前崩爪，左手向后甩打。目视右手（图 39）。

31. 束身

左脚落于右脚前半步，两腿半蹲。同时右手向前屈肘亮掌；左手向下劈打，掌护左膝前。目视前方（图 40）。

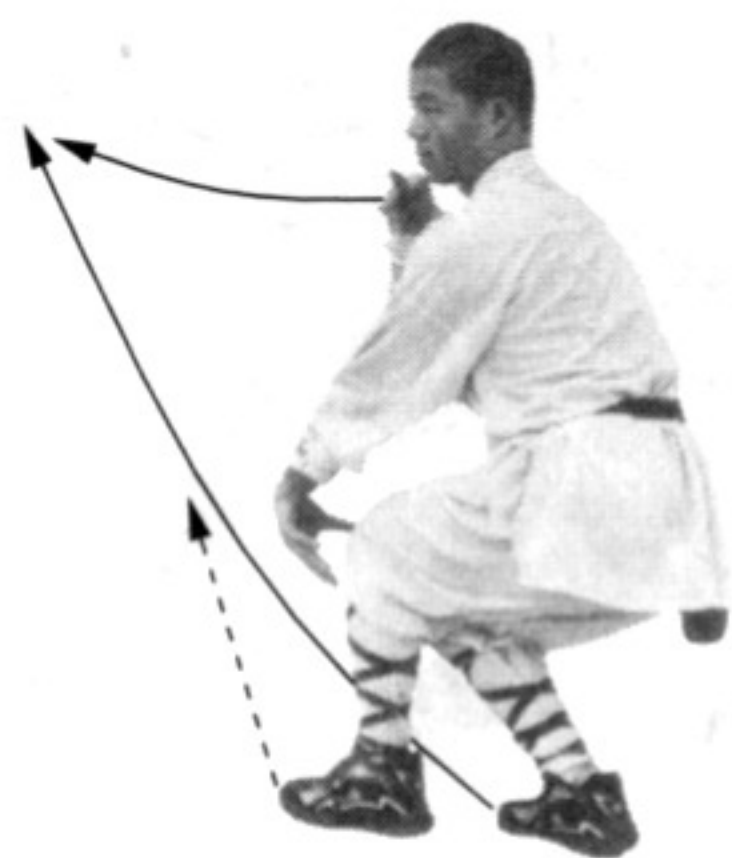


图 40

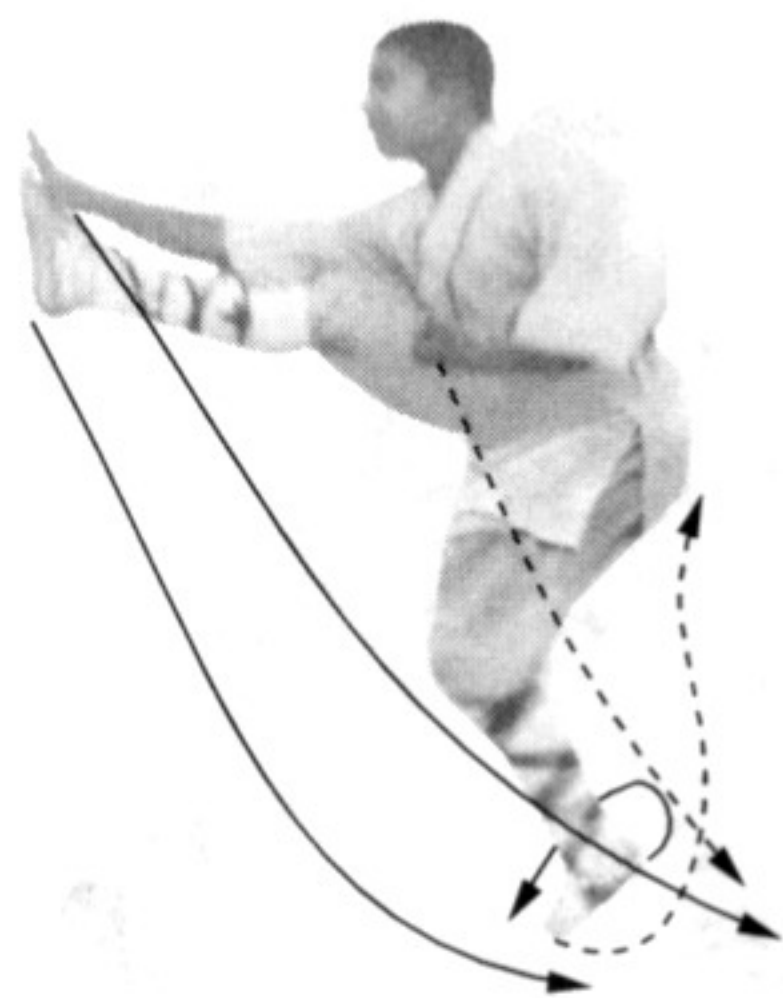


图 41

32. 二起踩脚

抬两脚向前、向上跳起，当全身腾空时，抬右掌向前、向上拍击右脚面（响亮），左掌变拳抱于腰间。目视右手（图 41）。

33. 鹞子翻身

右脚不落地，以左脚为轴，体向左转 180 度，右脚落于左脚内侧，抬左脚向左跨一步，右腿全蹲，左腿伸直，使两腿成左横仆步。同时右拳向内屈肘，与左掌抵。目视左侧（图 42）。



图 42



图 43

34. 单鞭

起身，体稍向左转，使两腿变成左弓步。同时左掌变拳，与右拳由内向两侧平击。目视右侧（图 43）。

34. 束身

以两脚为轴，体向右转 90 度，收左脚落于右脚前，两腿半蹲。同时两拳变爪，右爪向前屈肘亮掌；左爪向前下劈打，掌护左膝前。目视前方（图 44）。



图 44

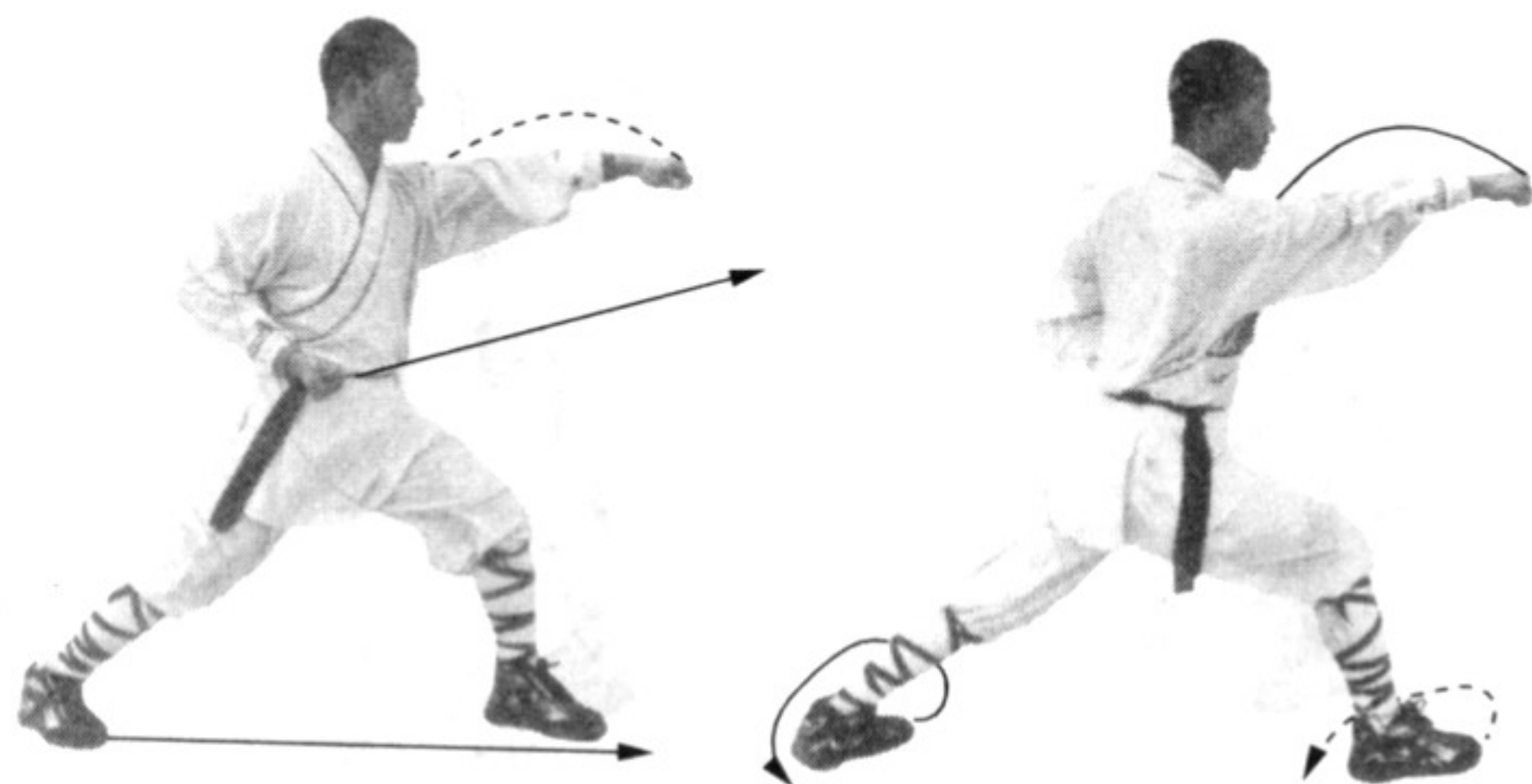


图 45

图 46

36. 两冲拳

抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时两爪变拳，左拳向前冲击，右拳抱于腰间。目视左拳（图 45）。

接上动作，右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时右拳向前冲击，左拳抱于腰间。目视右拳（图 46）。

37. 金鸡独立

以左脚为轴，抬右脚体向左转 180 度，转身后

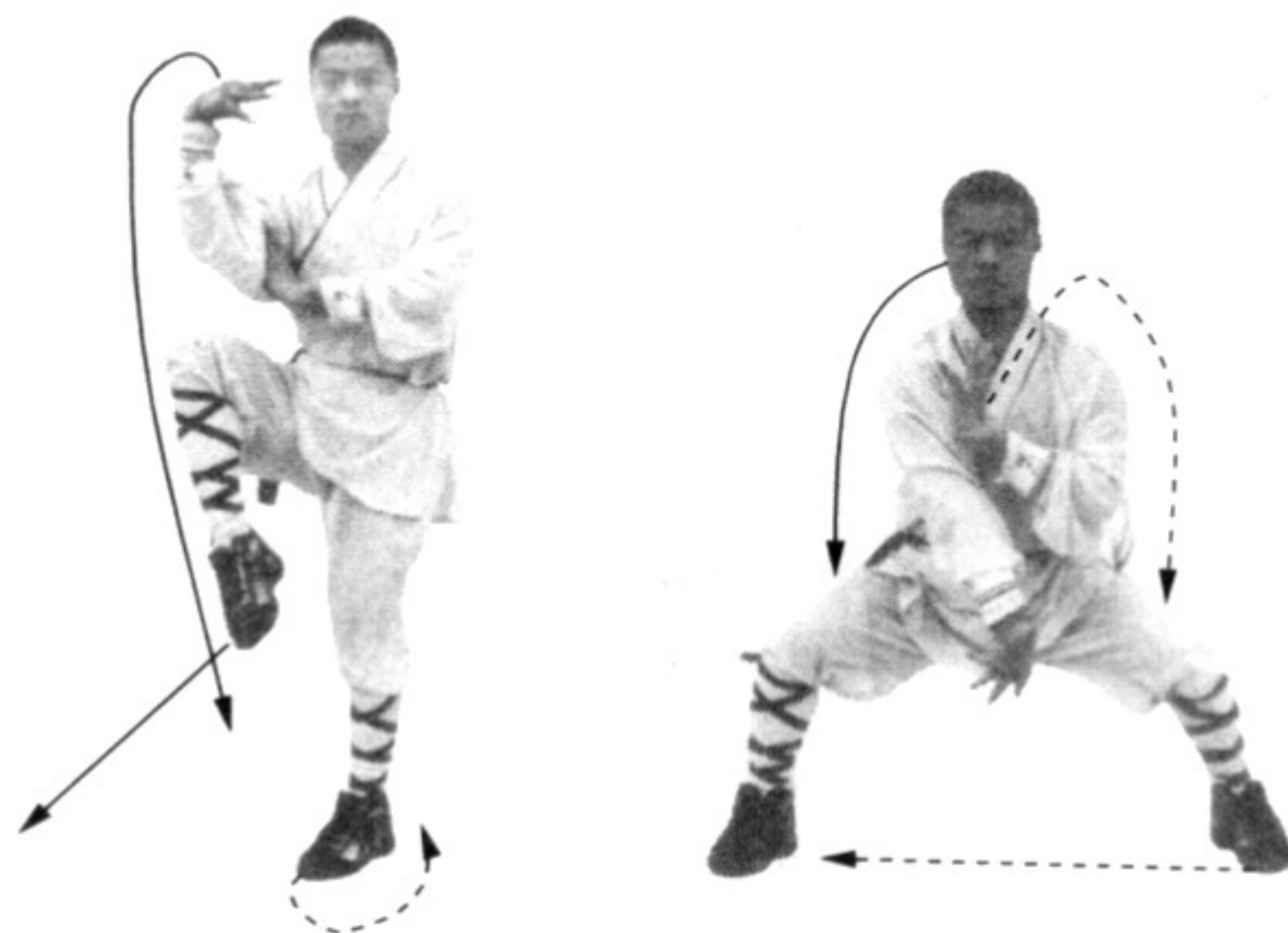


图 47

图 48

右腿向前提膝，同时两拳变掌，右掌向上屈肘亮掌，左掌向内屈肘，掌附右肘之上。目视前方（图 47）。

38. 坐山势

右脚向右落一步，两腿半蹲成马步。同时右手成叉状垂臂下插，左手向内屈肘护于胸前。目视前方（图 48）。

收势

收左脚与右脚成并步，同时两掌变拳，由下向

上再往下划弧，然后两臂下垂，两拳抱于腰间。目视前方（图 49）。



图 49

ShaoLinChuantongWuShuPuJiJiaoCai

少林传统武术普及教材

- | | |
|-----|---------|
| 第一册 | 少林武术理论 |
| 第二册 | 少林武术基本功 |
| 第三册 | 少林拳 |
| 第四册 | 少林棍 |
| 第五册 | 少林常用器械 |
| 第六册 | 少林稀有器械 |
| 第七册 | 少林拳对练 |
| 第八册 | 少林器械对练 |

ISBN 7-5009-2738-X



定价:11.00 元



责任编辑 范孙操
封面设计 王龙