

前 言

由嵩山少林寺而得名的少林武术，是我国流传最广、影响最大的武术流派之一。它始于北魏，兴盛于隋、唐、宋三代，历代不断有所发展，支脉繁衍，遍及全国各地。

红拳是少林拳术之一，它又分大红拳和小红拳。本书所介绍的两个红拳套路为嵩山少林寺最末一代武僧释得根晚年在河南登封县——少林寺所在地所传授。释得根幼年出家，入少林寺习武，常年不辍，对少林武术有较深的造诣，他的学生较多，本人是从学者之一。现将释得根老师生前所传授的大、小红拳整理出来，以飨读者。

本人习武日浅，理解不深，整理时谨遵拳套的原有风貌，未作改动，请武林行家教正。

目 录

少林红拳的特点.....	(1)
--------------	-----

小 红 拳

(一) 动作名称.....	(4)
(二) 动作图解.....	(6)
(三) 动作路线示意图.....	(35)

大 红 拳

(一) 动作名称.....	(38)
(二) 动作图解.....	(41)
(三) 动作路线示意图.....	(88)

少林红拳的特点

少林武术是少林拳、械的统称。少林红拳是少林拳术中的基本功势拳套。它包括小红拳和大红拳，其中小红拳一节，大红拳三节。

少林红拳的特点是：动作朴实，结构严谨，攻防严密，善攻善守，刚中带柔，柔中有刚，刚柔相济。

套路动作的运行路线是直来直往，进退、起落、转侧，均在一条直线上，而且一拳一掌都要求臂部处于微曲状态，即俗语说的“曲而不曲，直而不直”。

在攻防运用上，善打近身战。防中有打，打中有防，发挥身体各关节的作用。其技法采取虚实并用，声东击西。出手要求稳、准、狠、疾；同时又要始终保持头脑清醒，以适应灵活多变的战术需要。

力量的运用要灵活而富有弹性。讲究身以滚而起，手以滚而入，身进脚手随，上下合一，力达击点。

从实战出发是少林拳的技法主旨，因此在步法上较多地运用小弓步、小马步（四平马步）。

少林大红拳架势高，动作舒展、美观，多用明劲；而小红拳架势稍低，劲力短促、稳健，以掌法为主，多用暗劲，刚柔相济。

上述特点表明，少林红拳既是较为简易的基础拳套，又是少林拳术入门的非常吃功夫的拳套。它要求势势工整，方法准确，必须千锤百炼，方能准确熟练地掌握拳术的风格、

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>