

/少/ /林/ /十/ /三/ /抓/ /初/ /探/

武术教研室 王培锐 刘方同

“少林十三抓”是在少林五行拳(即龙、虎、蛇、豹、鹤)的基础上派生出来的,取龙、蛇、凤、猴、虎、豹、马、鹤、鹰、牛、兔、燕、鸡十三种动物的动作为素材,并突出爪的抓、拿、撩等击法而得名。

“少林十三抓”有练功法、套路、散手的技术内容。套路有:

“单趟”是基础套路,由龙行、蛇弯、凤展、猴灵、虎坐、豹头、马蹄、鹤嘴、鹰抓、牛抵、兔轻、燕抄、鸡蹬共十三行组成。每行可成独立的段,可分“行”练习,亦可数行或十三行连贯练习。

“四门”以各单行的主体动作为内容,组成相应的“门”,按东、南、西、北四个方向变换练习,各门多独立进行练习。共十三门。

“对折”以“单趟”主体动作的技击法为内容,由两人按固定的动作编排而成的套路进行练习。

“少林十三抓”的动作特点

一、“象形取意”,简洁、古朴、严谨。

“少林十三抓”主要是吸取动物为生存而体现出的勇猛、快速、灵活等本能。如:取龙有翻腾之势,蛇有拨草之能,猴有窜跳之灵,虎有扑食之勇,豹有竖颈之力,马有疾蹄之功,鹰有捉拿之劲……等,以其意充盈动作。当然套路中也出现少量的仿生动作,如:“牯牛摆头”等象形之动,但均不离其意。

由于动作“象形取意”,突出了攻防特点,所以较为简洁,古朴,动作的路线直接,清晰,简便。在套路中反复出现的“主旋律”动作——“连三抓”(“掏心抓”、“批面抓”和“扑胸抓”)均为左爪架,右爪推,或左爪按、右爪推的动作所构成。

在“少林十三抓”套路中,动作与动作间的结构严谨。“单趟”中每行动作除“连三抓”和结束的定势动作外,多则六、七动,少则三、四动,动作虽少,但衔接严密,变化合理,表现出“步步有势,势势有招,招招相连”的特色。

在“四门”套路中,每门动作围绕着直径三步的“方阵”,按东、南、西、北四个方位进行变换招式的练习,有“路线短曲、方向多变”之说,暗含着指东打西,攻上击下,灵活多变,变幻莫测的攻防内涵。

二、爪法密、变;腿法低、暗。

“少林十三抓”的主要爪法抓、撩、推、掏、扑、盖、按、挑、劈、摘、抹、搂等十余种之多,配以肘法,偶有拳法。各种爪法密集连贯,有“步步跟、手手紧”、“出手成串、爪法为伍”的说法。如:“蛇弯”四门中左爪架,右爪掏,转身右爪盖,左爪按;直立提膝右爪托;上步左爪盖,右爪劈;退步右爪挑,左爪架;进步一连三推抓。爪法多、密,而且在击法的实用中讲究一抓多变,如“喷,扣,拽”是指:手臂直腕向前、向下或向上用爪指或爪心“喷”击对方,在触击对方的刹那间,屈腕

“扣”指，回“拽”；擦、掏、扑、盖等爪多用此法。还有“顶、扣、送”是指：手臂立腕向前用爪根“顶”击对方，在触击对方的刹那间，“扣”腕、“扣”指，并顺势立腕“送”出；推抓多用此法。爪法的运用突出“五快”，即快喷、快扣、快拽、快顶、快送，有“出爪似电闪，回爪似火燎”之说。

“少林十三抓”的腿法 踩、搓、踩、踹、撩等，均要求“低腿”（高不过腰）。发腿短促有力，快起快落；常用“暗腿”，如：踩、搓、踩等腿法动作幅度小，速度快，出其不意，如：“单趟”的“风展”有七个动作，除“连三抓”外，还有搓踢二个、跺脚三个“暗腿”动作。

三、踩、震声号，催力助势。

“少林十三抓”中有不少动作发力时，讲究“短促发声”。向下动作发“噫”声，如：盖、扑等动作；向上动作发“呵”声，如：托、撩等动作；向前动作发“唔”声，如：推、掏等动作。这种闭声门、增内压的发声，往往要求“声随手发，手随声落，声心手足，贯穿一气”，可催劲力，增拳势。

“少林十三抓”的“单趟”、“四门”中都有原地震脚，小步踏脚、大步跺脚的动作，这种震、踏、跺动作所带来的响声，可助拳势；地面对人体的反作用力，亦可加大上肢的发力，有助于脚步的稳固，所以有“脚动如雷”的说法。

“少林十三抓”的练习方法

一、六活、十二快、平心下气：

“六活” 腕、肘、肩、腰、胯、膝，身体六个关节要圆活，灵巧。通称：腕、肘、肩为“上三活”，腰、胯、膝为“下三活”。“上三活”便于手臂的屈、伸、旋转，可增大上肢的运动幅度，使各爪法之间及

“喷、扣、拽”，“顶、扣、送”变化自如。“下三活”便于身法和步法的闪展腾挪，起落转折变化自然，也有利于腿法的“快起快落”。

“十二快” 动作的转、折、吞、吐、起、落、进、退、趋、避、伸、缩。练习时变化要突然、快速，一气呵成。

转：身体改变方向；折：身体弯曲；吞：躯干的内收；吐：躯干的外展；起：下肢的提起，腾跳；落：下肢的降落；进：向前上步；退：向后退步；趋：身体的突进，快上；避：身体的略让，巧闪；伸：上肢的舒展；缩：上肢的紧收。

“少林十三抓”动作势猛、气烈、力盈。切忌浮躁、气急、力拙，而要求“平心下气”。“平心”则心静，精神贯注，专一练习；“下气”则呼吸要自然，多采用腹式呼吸法，以加大吸氧量，减少氧债，提高耐久力，也有利于发声，催力、助势和增加下肢的稳固。

二、“死、活、合”与“慢、快、集”：

“死” 是指初学单个动作时要严格的按照规格要求进行学练。要“拔顶、塌肩、含胸”，切忌“鹤头、僵膀、吸肚”；还要“提膝、提肛、提肾”，也称为“内三提”，防止“松腿、蹶臀、弓腰”。

“活” 是指在正确掌握动作规格的基础上，力求将组成动作的各个环节有机地贯穿起来，使“势法一体”，并具有力度和速度。通常情况下，前一阶段完成动作的过程较慢，还不能表现出动作本身所具有的节奏与攻防特点，因此动作显得有些呆板。如：“连三抓”中的“掏心抓”的动作，是由上步跺脚，左爪按，右爪推所组成。初学时，只要求动作运行路线正确，出手方位准确，身体姿势规格；而在“活”的阶段中，则力求两爪的动作严密配合，

（下转第90页）

挺膝伸直成左弓步；在转身的同时左拳屈肘收抱于左腰侧，右拳随即向身前平伸冲出，拳心朝下；眼向前方平视（图46）。

六、右斜飞脚

右拳屈肘收抱于右腰侧，左拳变掌从左腰侧向下、向左后上方直臂弧形摆起；同时左腿直立，右腿从身后直腿从前上方摆踢，脚尖绷直，同时左掌继续向前、向下以掌心拍击右脚背；眼向前方平视（图47）。

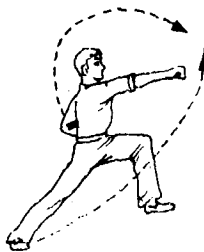


图46



图47

七、上步旋风腿

1. 右脚向身前落步，右拳从右腰侧向下、向后上方直臂弧形举起，左掌屈肘置于右肩前，掌指向上（图48①）；2. 上动不停，右脚蹬地跃起作45°的旋风腿。动作与基本练习第十九（旋风腿）同（图48②）。



图48①



图48②

八、提膝盘肘亮掌

上动不停。左脚落地，上身继续向左后转体；在落地转体的同时，右脚屈膝提于身前，脚尖绷直；右拳同时臂内旋使拳心朝下，从右侧向前平摆，至前方时屈肘环抱于胸前，拳心仍朝下，肘尖朝前；左掌随即向下、向左经体侧向左后上方直臂弧形绕摆，并屈腕成横掌屈肘横架于头顶前上方；眼向前方平视（图49）。



图49

（上接第92页）

加快速度，使之“活”起来，以表现出动作的动静快慢，起落横直的节奏变化，达到拳谚中常说的“出手犹如捲地风，就是金刚也打倒”的速度和力度。

“合”是指动作与动作的组合练习，使动作“动无停势”。此阶段往往采用“集”练的方法，动作数量的组合应由少而多，直至成行、成门、成套。

结束语

“少林十三抓”是我国武术遗产的一个组成部分，是古人通过对各种动物的生活习性观察和提取动物在自然界为生存而互

相搏击的动作为素材，不断提炼加工，象形取意创编而成的。如后人能长期坚持练习，潜悟其理并能熟练掌握此技的破解手法或应敌打手的变化规律，施之于今日长拳的动作，组势、套路创编，使势不失法、法不失本，确能突出武术特点之功，而无以法饰势、远武趋舞之弊。至于在“少林十三抓”的练习中，强调求软摧僵之慢速练习与溜溜出刚之快速练习是相辅依倚的，此种由“死”到“活”再“合”，由“慢”到“快”再“集”的层层连续安排和练习方法，前后有序，易难有制，可谓独具匠心，故保留至今。

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/>