

传统套路《七响小洪拳》

(七四级二中队武术专选班整理)

(一) 动作名称

第一段

预备式：并步对拳

- 1、轮臂马步拉打
- 2、左弓步双冲拳
- 3、弓步压肘弹踢
- 4、腾空撩踢
- 5、腾空飞脚
- 6、右弓步冲拳
- 7、马步拉打
- 8、里合弓步推掌
- 9、弓步插掌
- 10、弓步挑拳

第二段

- 1、轮臂转身箭蹬
 - 2、接手弓步冲拳
 - 3、丁步下栽拳
 - 4、轮臂旋风脚一劈挑掌
 - 5、仆步拍地
 - 6、腾空飞脚
 - 7、腾空转身摆莲
 - 8、仆步穿手亮掌
 - 9、虚步冲拳
 - 10、并步按掌
- 收势

(二) 动作说明

第一段

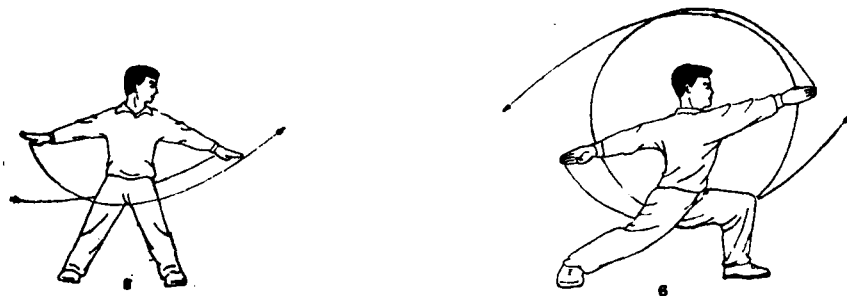
预备式：

- 1、并步直立，两手握拳屈肘抱于腰两侧，拳心朝上；两眼视前方（图一）。
- 2 并步对拳：
 - 1、两手变掌向前伸出，掌心朝上，高与肩平（图二）。
 - 2、两臂在体前屈肘经腰两侧后伸，掌心朝下；眼视右掌（图三）。
 - 3、两掌经后上在体前屈肘下压成并步对拳；拳心朝下，高与脐平，两臂微屈内旋；眼视左方。（图四）

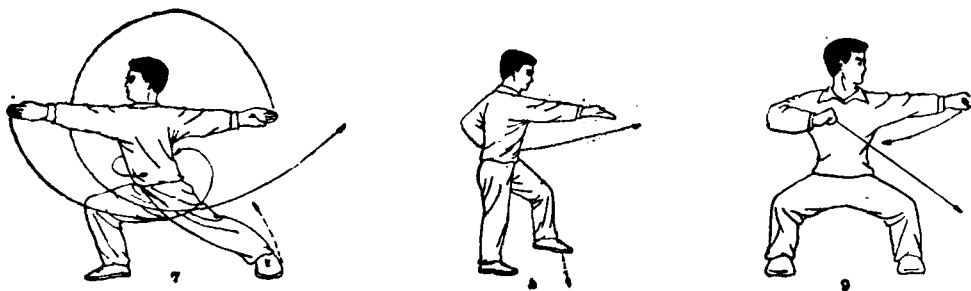


一、轮臂马步拉打：

- 1、左足向左侧横跨一步；两拳变掌向两侧分开，稍低于肩，掌心朝下；眼视左掌(图五)。
- 2、身体稍左转，成左弓步，右臂随身体左转，经身前，向左侧伸至头前方；左臂随身体转动，伸至后下方，眼视右掌(图六)。

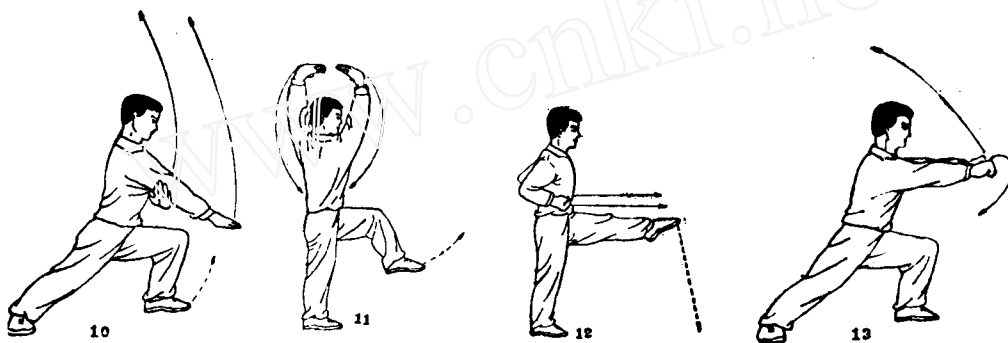


- 3、身体稍右转，成右弓步；同时右手经上向右再向后轮贴身立圆一周，左手跟随右手轮转；眼视左掌(图七)。
- 4、身体稍左转，右手顺惯性再轮贴身立圆一圈，同时稍抬左腿；左掌变拳收于腰间；眼视前方(图八)。
- 5、落左足成马步；右掌变拳后拉屈肘置右胸前，拳心向下；同时左拳打出，拳心朝下；眼视左拳(图九)。



二、左弓步双冲拳：

- 1、蹬直右腿成左弓步；同时双拳变掌在胸前交叉，掌心向斜下；眼视双掌（图十）。
- 2、重心移于右脚，双掌向上棚开后握拳收抱于腰两侧，拳心向上；同时弹左腿；眼视左腿（图十一十二）。
- 3、落左足是成左弓步；同时向前双冲拳，拳心向下，双拳距同肩；眼视前方（图十三）。

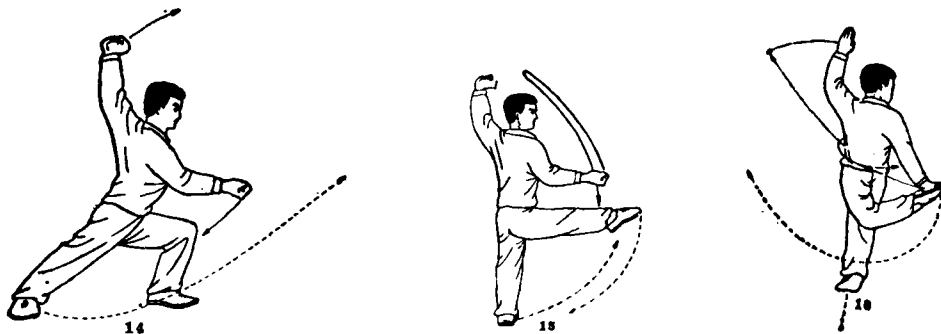


三、弓步压肘弹踢：

右臂屈肘外旋下压，拳心向上，高腹平，左臂上架拳心向斜上，同时弹右腿，眼视右腿（图十四、十五）。

四、腾空撩踢：

右腿屈膝上摆，左腿蹬地跳起后屈膝后撩；同时右手变掌向上与左掌出响后迅速向下，击后撩腿的脚底；左掌上架头顶，掌心斜向下；眼视右掌。（图十六）。



五、腾空飞脚：

右足落地、身体左转，右掌上摆至头顶与左掌击响；同时前摆左腿，右足蹬地起跳，作右飞脚；眼视前方（图十七、十八）。

六、右弓步冲拳：

左足落地，右足落地成右弓步；同时撩右手打左拳；右手抱于右腰侧，拳心向上；左拳拳心向下，高与肩平；眼视左拳（图十九、二十）。

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/>