

## 前 言

通臂拳亦称通背拳，是我国武术运动的一个流派，它以鲜明的运动特点和技术风格而著称于中华武坛。明末黄宗羲在《南雷文集·王征南先生墓志铭》中有“佑神通臂最为高”之说。其子黄百家在《学箕初稿·王征南先生传》注释中称：“通臂，长拳也”。这是广大群众，特别是青少年所喜爱的一个优秀拳种。

关于此拳种的源流，据传为春秋战国时白猿公所创，大概因其在民间辗转相传，逐渐形成的套路有《通臂猿猴》、《白猿通臂》所致。据考查现在流行于河北、天津、北京、辽宁一带的通臂拳为清代浙江人祁信所传，并由他的儿子祁太昌进一步丰富、发展，故称之为“祁家通臂”。在河北沧州流行的通臂拳，当地的拳师们则认为是清咸丰年间游方僧人把此技传给河北静海县独流镇看瓜人李汉爷。由此可以断定，通臂拳在清代之前即已问世，距今至少已有四百

年的历史。

通臂拳在解放前只限于几个地区内传播，解放后在“百花齐放”的方针指引下，才逐步发展起来，特别是近几年，发展尤为迅速，目前已成为流行全国的一大拳派。要求学习通臂拳的武术爱好者日渐增多，故我们本着“继承、发展”的原则编写了《通臂散套》。

《通臂散套》源于传统，不失其本来风格；在总结多年技术训练和实战经验的基础上进行了创新；整个套路选择了有代表性的通臂拳动作，删节了重复的内容；套路质朴简练，体用兼备，将技击与健身熔为一炉。为了突出《通臂散套》的实用价值，对套路中的每一动作，都进行了详细的攻防拆解，可使练习者明了其用法，从而提高兴趣，加深记忆，更好地掌握技术要领。同时，可以有效地学到技击技术，练就防身自卫的本领。

编写《通臂散套》，旨在满足武术爱好者的要求，推动祖国武术事业的发展。但由于我们的水平所限，书中缺点以及谬误之处，恳请广大读者批评指正。

## 目 录

- 一、通臂散套的风格特点 ..... ( 1 )
- 二、通臂散套主要的基本动作 ..... ( 10 )
- 三、通臂散套的动作名称 ..... ( 27 )
- 四、动作图解 ..... ( 30 )
- 五、通臂散套的攻防招式拆解 ..... ( 70 )
- 六、几种常用的练功方法 ..... ( 95 )

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/>**