

前 言

湖北省体委武术挖掘整理组暨黄冈地区体委武术挖掘整理组，最近挖掘、整理出岳家拳是一件极为有意义的工作，它给我国武术宝库增添了一颗明珠。过去我们也曾看过一些拳师教练“岳氏散手”、“岳氏连拳”，而此次挖掘中看到在黄梅、广济、蕲春等县的岳家拳与此大不相同。其特点是：拳路短、夹臂短手、动作朴实、桩沉步稳、带气发声、技击实用。当地老拳师一致声称，此拳为岳飞所传。

为了弄清岳家拳的历史源流，湖北省武术挖掘整理组会同黄冈地区武术挖掘整理组来到黄梅县，和黄梅县体委的同志们一起查阅史书、翻阅县志，走访当地群众和岳飞后裔，得知岳飞在抗金中，于鄂东一带活动频繁，时间较长。南宋高宗绍兴元年（公元1132年），岳飞任江淮招讨副使时，四子岳震随父从征，败李成、张用于黄梅。后走洪州，留岳震于黄梅。岳飞蒙难，五子岳霆来奔，兄弟两人隐居杨梅岭山区的聂家大湾，改姓鄂。现在岳氏宅院、花园，放马的“养马岭”，和喂马的石槽等遗址、遗物，当地群众均能历历指点，加以讲述。岳震、岳霆的墓地，仍在附近山上的“老树坡”。墓碑在十年浩劫中被毁。我们还深入到广济县农村，找到了岳飞的后裔，做了很多工作，看到了秘藏的《岳氏宗谱》至今已传二十七代。这里所练的岳家拳，就是当年岳飞为了增强士卒的身体素质，提高岳家军作战实力，所创编的

拳术。岳飞抓紧紧张的作战空隙，训练军队，所以此拳简短易学，讲究实效。岳飞在这一带作战频繁，岳震、岳霆在这里定居，所以“岳家拳”在鄂东留传至今，并且保存了当年的原始形状，我们认为其所以如此，原因有三：

第一、这里山高地僻，交通阻隔，与外地交流少；第二、这里练拳者比较普遍，大多数农民都练岳家拳，农民因经济力量所限，外出的机会不多，故此拳受外界影响少；第三、由于人们崇敬岳飞，练拳者讲求尊师重道，不能随便改动老师所授拳术。

在考察中我们看到，这里的群众所演练的岳家拳形态，犹如当年岳飞胸怀“精忠报国”之志而训练岳家军一样。正如黄梅县赵坂老拳师赵正球说：我们祖传二十多代，从未向外边学过拳，一直在练着这样的岳家拳。岳家拳的套路经过精选有：一字拳，二连拳，三门桩，四门架，五法，六合，七星，八法，九连环，十字桩等。现整理成书，供广大武术工作者和武术爱好者学习、研究、参考。由于我们水平有限，不妥和错误之处，望予以指正。

编者

1987年春

目 录

- 一、岳家拳的挖掘经过 (1)
- 二、岳家拳源流考证 (5)
- 三、岳家拳套路技法综述 (12)
- 四、岳家拳拳理拳法及风格特点 (17)
- 五、岳家拳拳术套路 (33)
 - 1、一字拳 (33)
 - 2、二连拳 (61)
 - 3、三门桩 (89)
 - 4、四门架 (107)
 - 5、五法 (138)
 - 6、六合 (164)
 - 7、七星 (198)
 - 8、八法 (230)
 - 9、九连环 (244)
 - 10、十字桩 (262)
- 六、后记 (285)

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/>