

# 目录

少林罗汉拳	2
少林二门八极拳	7
少林八步连环拳	15
少林梅花螳螂拳	27
少林七星螳螂拳	36
少林戳脚拳	40
少林降妖拳	46
少林步拳	51
少林柔拳	61
少林短打拳	67
少林小洪拳	73
少林二路小洪拳	80
少林大洪拳	84
少林八步连环腿	90
少林心意把	98
少林心意拳	102
少林二路心意拳	110
少林虎扑拳	118
少林豹竄拳	122
二路少林豹竄拳	128
三路少林豹竄拳	135
四路少林豹竄拳	142
少林鸡爪龙腰虎豹头变势	149

# 少林羅漢拳

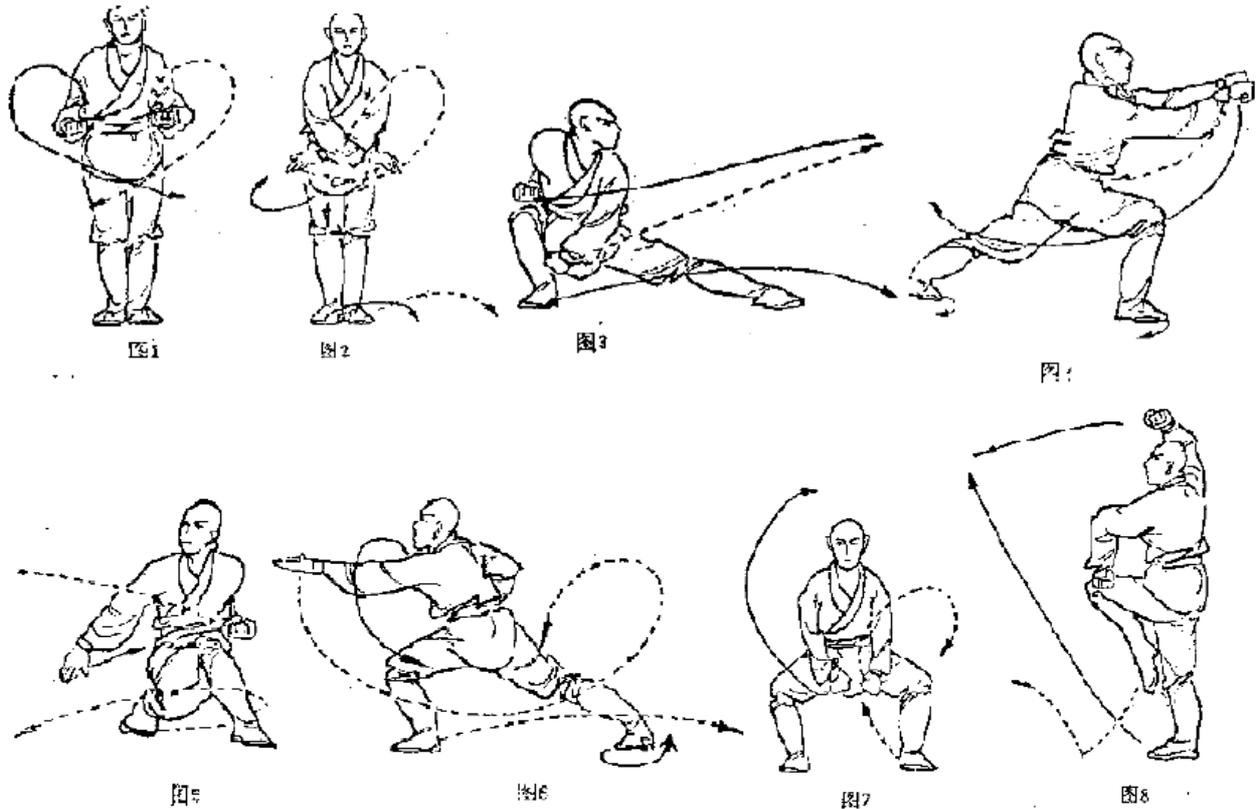
羅漢拳是少林拳術較早的優秀套路之一，據《少林拳譜》記載：羅漢拳是宋代福居和尚在十八路羅漢十八手技法的基礎上，廣泛吸十八家武林高手的實戰技能，反復實戰而創編的，具有形象逼真，節奏緊嚴，剛柔相擠，虛實玄妙、攻防得益，實強性強的特點。

## 動作圖解

(1)預備勢 兩腿并攏立正，兩手握拳，抱於腰間；挺胸抬頭；目視前方(圖1)。

(2)兩掌交叉 兩腳不動，兩手向外劃弧交叉於腹前，掌指向下，掌心向裏，右掌在外，左掌在內；目視正前方(圖2)。

(3)僕步下砸拳 右腳左邁，兩腳左跳一步，左腿順勢左伸，右腿屈膝下蹲，成左僕步；兩掌變拳，左拳在胸前抖腕由外向內繞弧直臂下砸，拳心向後，右拳抱於腰間，目視左上方(圖3)。



(4)弓步雙進拳 起身，左腳不動，體左轉90度，右腳前上一步，屈膝成右弓步；兩拳由腰兩側經外向內繞弧，然後向前擊出，高與肩平，拳心向下；目視前上方(圖4)。

(5) 歇步劈掌 兩脚碾地，體右轉90度，順勢左腿收於右腿內後側，交叉下蹲成歇步；左拳經前向右上繞頭掠下，收抱於腰間，拳心向上，隨勢右拳變掌，經外側向右下方劃弧掠下斜擊，掌心向後，掌指向下，目視右側(圖5)。

(6) 轉身搶手 起身，兩脚碾地，體左轉90度，左脚順勢前跨一步，屈膝成左弓步；右掌繞弧外掠，握拳與左拳同抱腰間；接着左拳變掌，乘勢向前平直搶出，掌指向前，掌心向上，右拳抱於腰間；目視前方(圖6)。

(7) 馬步砸拳 左脚後撤一步；體左轉90度，兩腿屈膝成馬步；左掌變拳隨勢左掠，與右拳同時向前下方砸擊，兩拳心向裏；目視兩拳(圖7)。

(8) 提膝上架拳 左腿提膝右擺，體右轉90度，足尖向下，成獨立勢，同時右拳經外側向上劃弧擺擊，置於頭右前上方，拳心向前，左拳架於膝上，拳心向外；目視前方(圖8)。

(9) 跳步飛脚 左脚落地，順勢再彈起，右脚前擺，二起脚騰空，右脚面綑平；右掌從後向前繞弧拍擊右脚面(響亮)，左拳抱於腰間；目視右掌(圖9)。

(10) 弓步衝拳 兩脚落地，右脚前上一步，順勢屈膝，左腿蹬直成右弓步；右拳經胸前由右向左繞弧前衝，拳心向下，左拳向後反擊，略低於左肩，拳心向下；目視右拳(圖10)。

(11) 跳步三衝拳 左脚前上至右脚處，右脚順勢前跨一步，身體墊步向前，仍成右弓步；左拳變掌，向右經頭後繞弧掠至胸前，握拳抱於腰間，右拳經左側繞頭向後向上劃弧，向前衝擊，拳心向下；接着再衝左拳，收回腰間，又衝右拳，目視右拳(圖11)。

(12) 虛步上架拳 右脚後撤一步，體右轉45度，身體下沉，抬左脚脚尖點地，成左虛步，右拳經下向後劃弧架於頭前上方，拳心向前，左拳下砸於左大腿外側，拳心向外；目視左前方(圖12)。

(13) 轉身提膝上架拳 上動不停，左脚跟不落地，兩脚同時向右側跳半步，體右轉180度，左膝提起，成獨立勢，脚尖向下，左拳向胸前下方斜擊，右拳向左向上劃半弧，架於頭前上方，拳心向前；目視前方(圖13)。

(14) 插步劈掌 上動不停，左脚落於右脚後一步，體右轉90度，右脚移，使兩脚成插步；右拳變掌繞頭一圍，經胸前向右下方劈，左拳抱於腰間；目視右方(圖14)。

(15) 弓步對拳 左脚左跨一步，體左轉90度，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓步；兩手抱拳放於腰間，拳心向上；目視前方(圖15)。

(16) 虛步劈拳 右脚前上一步，左脚順勢抬起，脚尖點地，身體下沉成虛步；右拳經胸前向右上繞弧樓過，再順勢下砸，拳心向下，左拳經前繞弧向右屈肘橫擊，拳心向裏；目視右前方(圖16)。

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/>