

## 十、侠 拳

侠拳属少林达摩派。清朝初年有一大侠，法名金钩禅师，又名李胡子。他云游到广东省鼎湖山庆云寺后，传给寺内和尚王隐林。王技艺学成，下山参加反清复明运动，随着就把达摩拳艺传到民间。后人为了纪念大侠李胡子，把达摩拳艺改名为侠拳。

侠拳是广东十大名拳之一，在广东及港澳流传甚广，东南亚、欧美等国也有流传。

侠拳的特点是勇猛刚劲，以长桥手法和朴实简单的腿法组成，攻防明显，大开大合，能够增强体质，特别是筋骨、肌肉的发展。适合广大青少年武术爱好者的学习和训练。

侠拳武术套路很多，现介绍其中主要的一套——小罗汉拳。

### 预备式

面朝正南，两脚并步站立，双手自然垂于身体两侧，眼向前平视(预备式图)。

1. 韦陀手 右脚上前一步，屈膝脚尖稍里扣，左脚挺膝蹬直成右弓步，身体前倾，同时两手由身体两侧向前、向上。臂微曲行至头部前上方合掌上穿，目视前方(图1)。

要点：上步与两臂动作要协调，重心要稳，微向前。

2. 平步拖拳 接上式，右脚撤回与左脚处于同一横线，分开略比肩宽。成平步；两手由前上向下分开于身体两侧，稍开，两拳紧握，拳心向前，身体自然站立，目视前方(图2)。



预备式



图1



图2

要点：手脚动作要协调一致，自然，重心要稳。

3. **左盘手** 左脚以前掌为轴心着地旋转，脚跟外展，挺膝蹬直。右腿屈膝，上体右转，身体朝西成右横弓步，同时左手变掌从身体左侧向前、向上直臂弧形绕行至身体左前方平举，掌心朝下，右拳曲肘收于肋侧，拳心向上，目视左手(图3)。

4. **右穿拳** 两脚以脚前掌为轴心，连同身体一齐由左向后转，身体向东，成左横弓步。左手变拳，拳心向上经身前，由右向左收于肋侧，与此同时，右拳由右肋侧开始，顺上体左转之势，经左小臂下向南方旋转冲出，拳心向下，身体稍前倾，目视右拳(图4)。

要点：转身要快，拳要打平，侧身对敌！

5. **右弓步左穿拳** 接上式，以两脚前掌为轴心，身体由右向后转，身体向西成右横弓步，右拳外旋，拳心向上，经身前，由左向右收于右肋侧，与此同时，左拳从肋侧开始，顺上体右转之势，经右小臂下，向正南方向旋转冲出，拳心向下，身体前倾，眼视左拳(图5)。

要点：转身要快，拳要打平，侧身对敌。



图3



图4



图5

6. **左弓步右穿拳** 接上式，以两脚前掌为轴心全身从左向后转，面向东成左横弓步。左拳外旋，拳心向上，经身前，由右向左收于肋侧，同时，右拳由肋侧顺上体左转之势，经左小臂下，向正南方旋转冲出，拳心向下，身体稍前倾，眼视右拳(图6)。

要点：转身要快，拳要打平，侧身向对方。

7. **左照镜拳** 接上式，右脚先向南上步，接着上体右转身体朝

西,在左脚上步成右横弓步的同时,左拳稍向下,向后摆;随之向南经身左侧向正南方抛出,与下颌同高,拳心向内,臂稍曲,右拳同时经体前,从左向右、向上弧形绕行至身体右上方,略比头高,肘微屈,拳心向外,目视左拳(图7)。

要点:上步转身要快,动作协调一致,抛拳要用腰力。

8. **右照镜拳** 接上式,左脚向南上步,上体左转,身体朝东,在右脚向南上步成左横弓步的同时,右拳顺转体之势,向上向南用力抛出,拳心向内,肘稍屈,左拳亦顺转体之势向下、向后、向上划弧拉向北,略比头高,肘稍屈,拳心向外,目视右拳(图8)。

要点:上步转身要快,动作协调一致,抛拳要用腰力。



图6



图7



图8

9. **左照镜拳** 右脚向南上步,上体右转、左脚亦向南上步成右横弓步的同时,左拳顺转体之势向南用力抛出,拳心向内,肘微曲,右拳亦顺转体之势向下、向后、向上划弧拉向北,略比头高,肘稍屈,拳心向外,目视左拳(图9)。

要点:上步转身要快、动作协调一致,抛拳要用腰力

10. **提腿** 接上式,左拳变掌,向下划弧至身后成反勾手,与此同时右拳变掌,下划至右膝后上提至体右侧前上方成勾手,高于头,右脚不动,右腿直立,左腿屈膝前提,脚面绷紧,脚尖稍内扣,挺塌腰,目视左方(图10)。

要点:两手交叉下划上提要快速协调,身体重心要稳,

11. **白鹤探水** 接上式,上动不停,体稍右倾,左脚用力向左下

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/>