

(一三) 白 鹤 拳

白鹤拳，又叫永春拳，也是南派少林五大象形拳之一，广泛流传于福建、广东、浙江、江西、云南、四川、台湾等省，以及东南亚各国和港澳地区，并传至日本，成为日本冲绳“传统古武道”的源祖拳。

相传白鹤拳由福建永春县女子方七娘所创，至今已有 300 多年的历史。据《永春县志》载，“郑礼，和风里之大羽人，善拳术。康熙间，有方七娘者……礼与林椎、姚虎等二十四人事焉。七娘感其意，悉其术授之……”白鹤拳遂由方七娘的众弟子传布各地。

鹤拳以练精为主，取鹤之精足神静，故其特点以缓急适中为得宜，练时须凝精铸神，舒臂动气，心手相应，瞑心孤注。身法讲究五形：肩如龟，腹如虾，腰如龙，胯如猴，马似踏轮。

本书选编的白鹤拳套路由郑靖同志提供并作示范表演。

动作名称

预备式

1. 马步下插掌
(平马双插掌)

2. 右虚步推掌
(请拳)

3. 马步下插掌

(平马双插掌)

4. 右三角步前插掌
(双挽花坐扎双插手)

5. 左三角步前插掌
(双挽花坐扎双插手)

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 6. 右三角步前插掌 (双挽花坐扎双插手) | (退右步摇撩掌) |
| 7. 马步左双劈掌 (抓手左双斫掌) | 20. 右三角步左撩掌 (退左步撩掌) |
| 8. 马步右双劈掌 (抓手右双斫掌) | 21. 虚步鹤嘴掌 (鹤嘴手) |
| 9. 退步三角步前插掌 (双挽花坐扎双插手) | 22. 右双弓步前点指 (鹤啄食) |
| 10. 退步右三角步前插掌 (退马双挽花坐扎) | 23. 右双弓步双按掌 (双压掌) |
| 11. 退步左三角步前插掌 (退马双挽花坐扎) | 24. 右双弓步上顶掌 (双上撞) |
| 12. 右三角步右插掌 (进马左啄右插掌) | 25. 右三角步前顶掌 (平撞掌) |
| 13. 横裆步左挎肘切掌 (退马割节下削掌) | 26. 左右抖掌 (鹤展翅) |
| 14. 进步三角步右切掌 (左下割右切) | 27. 转身左弹踢 (左踢腿) |
| 15. 右弓步平插掌 (右双抓跟步双平插) | 28. 横裆步打肘弹拳 (横肘抖锤) |
| 16. 左弓步平插掌 (左双抓双平插) | 29. 上步双弓步左插掌 (左进步上穿手) |
| 17. 右弹踢 (抱印右踢腿) | 30. 上步双弓步右插掌 (右进步上穿手) |
| 18. 右三角步叉插掌 (落步上下插) | 31. 转身左双弓步顶肘 (转身左撞肘) |
| 19. 左三角步右撩掌 | 32. 双擒手右顶膝 (白鹤独立) |

33. 右弹踢 (左扇翅)
(独脚鹤)
34. 跳步三角步双切掌 (跳进步双砍手)
35. 左三角步左弹掌 (左抖翅)
36. 右三角步右弹掌 (右抖翅)
37. 右弓步双指插 (二龙取珠)
38. 退步左弓步左挑掌 (退步左挑手)
39. 单蝶步左钩手 (单蝙蝠左捞手)
40. 右扫腿 (双鹤嘴扫蹚腿)
41. 左弹踢双平插 (转马双插掌左踢足)
42. 左双弓步右插掌 (落步左下割右插手)
43. 左虚步推掌 (左开弓)
44. 丁步锁喉指 (沉节卡喉)
45. 左弓步反插掌 (右挂掌)
46. 虚步左弹掌 (左扇翅)
47. 退步右虚步双弹掌 (双扇翅)
48. 右蹬脚横砍掌 (剪手右展翅蹬足)
49. 左蹬脚横砍掌 (转马剪手左展翅蹬足)
50. 退步虚步双擒手 (落步拖腿双下割)
51. 右弹踢 (白鹤伸腿)
52. 转身左弓步右撩掌 (转马左割右撩手)
53. 右三角步双挑掌 (右进步双挑手)
54. 右三角步双推掌 (双推手)
55. 三角步切腹双挑掌 (打腹双挑手)
56. 右三角步双推掌 (双推手)
57. 右三角步双砸掌 (挽花坐节)
58. 上步三角步双推掌 (拖进挂推手)
59. 上步三角步双推掌

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/>