

黑虎拳

六合三路

李峰

六合门是我国少林武术中的一个著名拳系。其内容丰富，有拳术、枪法、棍法、刀法、剑法，以及拳对练和器械对练等。

六合门的枪法，以杨家枪为正宗，融合“杨”、“高”、“沙”、“罗”、“刘”、“马”六家枪法之精华，故取名“六合枪”。该拳系亦由枪得名，称为“六合门”。

黑虎拳是六合门的二十四路拳数之一。这趟套短小精悍，内容不少“高招”，有其独特的技击作用和健身效果。历来的此门武师，从不将黑虎拳轻易传人，以此，当今精于此道者已寥若晨星。

吾等师承万鹤声先生，学习有年，略晓黑虎拳之大旨。今不揣浅陋，将其公诸于众，谨就三千方丈。

动作名称

- | | | | |
|--------|-----------|---------|---------|
| 预备势 | 十、分手蹬子脚 | 十八、挑肘靠打 | 二八、迎门蹬脚 |
| 一、上步分掌 | 十一、扑面掌 | 十九、碾手锤 | 二九、回身劈掌 |
| 二、双龙出洞 | 十二、抽撒窝心脚 | 二〇、挑肘靠打 | 三〇、猫儿洗脸 |
| 三、侧身靠打 | 十三、回身鲤鱼叠背 | 二一、野火烧山 | 三一、五花炮 |
| 四、贯耳锤 | 十四、上步双拳贯耳 | 二二、抽撒撩脚 | 三二、旋风脚 |
| 五、反面锤 | 十五、千斤担 | 二三、掏拳 | 三三、白鹤亮翅 |
| 六、上步锤 | 十六、挑肘靠打 | 二四、走线锤 | 三四、古树盘根 |
| 七、上步趟拳 | 十七、碾手锤 | 二五、上步踢腿 | 三五、排掌穿掌 |
| 八、压打 | | 二六、上步撒掌 | 三六、下撩掌 |
| 九、巧看卧云 | | 二七、打虎式 | 三七、退步收式 |

预备势

并步直立，两脚自然下垂，两手五指并拢贴靠
在两大腿外侧。目视前方。（图1）。

一、上步分掌

①下肢不动，两掌向上在胸前交叉再向前直臂
推出，右掌在上，左掌在下，掌面朝上，掌背左右
相对，目视前方（图2①）。

②右脚后撤一步屈膝直立，左脚屈膝提起，脚
面朝平，脚尖朝下。同时两掌交叉平朝下、向两侧
侧、向后直后摆，勾尖朝上，高与肩平，上体稍前
俯，目视左前方（图2②）。

③左脚向前垫步屈膝半蹲成左弓步，同时两勾
手变掌收至胸前交叉再向前推出（同图2①推掌动
作），目视前方（图2③）。

④右脚向前上一步屈膝半蹲，同时两掌向两
侧直臂推至五侧掌，虎口张开，掌心朝外，目视右
手（图2④）。

⑤上动不停，左脚向右脚并步直立。同时两手
抓握变拳收回两腰侧，两拳心均朝上，目视左侧
方。（图2⑤）

二、双龙出洞

①下肢不动，两拳屈肘上提再经耳旁向内、
向下、向两侧冲出，掌心朝下，高与肩平，目视前
方。（图3①、图3②）

②两脚屈膝蹬地向上跳起，在空中两脚屈膝上
提，脚面朝平，脚尖朝下，两脚并拢，同时两拳屈
肘上提，掌心朝上，高与耳平，目视左前方。（图
3③）

③上动不停，两脚同时落地屈膝半蹲成马步，
同时两拳经耳旁向内、向下、向两侧冲出，掌心朝
下，高与肩平，目视左前方。（图3④）

三、侧身靠打

身体重心左移，上体左右转180°（方向朝北），
左腿脚尖外摆。

右腿稍内收，两腿提起，两脚交叉屈膝半蹲或半
歇步。同时两拳上半随上体左后转向下双摆拳，拳
心朝上，高与腹平，目视两拳。（图4）

四、贯耳摆

右腿向右前方上一大步屈膝半蹲成右弓步。同
时两拳屈肘上提再经耳旁向内、向下、右拳向前，
左拳向后同时冲出，掌心朝下，高与肩平，目视右
拳，方向朝东。（图5①、图5②）

五、反面摆



身体重心后移，右脚收回再向前蹬脚，左脚屈膝稍离地面，脚尖朝下。同时右拳向下、向内向上经胸前向前劈拳，肘微屈拳跟斜朝上，高与胸平，左拳屈肘收至右腰侧，拳心朝上，目视左拳，方向朝东。（图6）

六、上步趟

上动不停。左脚向前高步，屈膝半蹲成左弓步，同时左拳向前冲去，拳跟朝上，高与下颌平，右拳屈肘收至右腰侧，拳心朝上。目视左拳，方向朝东。（图7）

七、上步炮拳

右脚向前跨一步略屈膝，左脚屈膝半蹲承担身体重量大部分，在右脚前跨的同时，左拳屈肘收至胸前，右拳沿左肘底向前，向上臂内旋屈肘架于头右上方，拳心斜朝上，左拳向前上方冲去，肘微屈拳跟朝上，高与鼻平，上体稍右转，目视左拳。方向朝东。（图8）

八、压打

左腿屈膝直立，右腿屈膝提起，脚面侧直脚尖朝下。同时左拳屈肘收至左腰侧，拳心朝上，右拳随上体左转向左下方劈拳，肘微屈拳心斜朝上，高与腹平，上体稍前倾，目视右拳。方向朝东。（图9）

九、巧看卧云

①右脚向前高步脚尖内扣，上体向右拧转，两腿微屈。同时右拳屈肘收至右腰侧，拳心朝上，左拳变掌向前、向上臂内旋翻掌架于额前上方，虎口张开朝前，掌心斜朝上。目视前方。（图10①）

②上动不停，身体重心右移，左脚向右脚后插步，膝盖挺直脚后跟提起，右脚屈膝半蹲，同时左掌抓握变拳后拉于头左上方，拳心斜朝上，右拳变鬼头指屈肘上举经耳旁臂内旋向右前上方冲出，手心朝后，高与头平，目视右鬼头指，方向朝东。（图10②）

十、分手狮子脚

①左脚屈膝内收靠近右腿成半歇步。同时两拳交掌收回在胸前交叉，右掌在前左掌在后，两掌心均朝内。晃两掌。（图11①）

②上动不停，身体重心移至左腿屈膝直立，右腿脚尖内扣向右侧方踢出，高与胸平。同时两掌向左右侧分掌横劈，手腕内扣，掌心朝下，高与头平。目视右掌。方向朝东。（图11②）

十一、扑面掌



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/>