

五形拳是模仿龙、蛇、虎、豹、鹤五种动物形象的拳术套路，动作结构严谨，朴实无华，简单实用，特别重视左右两侧的对称训练。既适合初学者作入门练习，也适合有一定水平的人作提高练习。

邱全 崔继升



第一段

1. 预备式

①面向东，垂手立正，眼平视前方（图1）。

②两脚不动，两手握拳上提收抱于腰间，肘关节夹紧，拳心向上（图2）。

2. 虚步拳礼

①右脚上前一步，脚尖外撇，左腿屈膝，脚跟提起，左拳变掌，由外向里横摆至右肩前右拳以后提起屈肘也摆至右肩前，两手贴近（图3）。

②左脚上前一步，以脚尖虚点地面成左虚步同时左掌右拳向前推出，高与肩平（图4）。

3. 并步抱拳

①左掌变拳，两手经下向内绕环向前挂击，力达拳背（图5）。

②左、右脚依次后退一步，左

脚再后退一步与右脚并拢，同时两拳收回腰间（图6）。

4. 开立步右盖掌

①以脚跟为轴两脚尖外撇，再以脚前掌为轴两脚跟外展，两脚约与肩同宽，脚尖稍内扣（图7）。

②右拳变掌，向后举起经右肩上向前下方盖掌，前臂内旋，高与腹齐，掌心向下，掌指向左，眼看前方（图8）。

5. 开立步右挑掌：

右前臂外旋使掌心转向内，从下经左向右摆至面前，前臂垂直，指尖高与眉齐，眼看右掌（图9）。

6. 开立步右单指手

①右掌收至左肩前，沿左胸斜下摆至右腰侧，掌心向下，掌

指向外，眼随右手（图10）。

②右掌变单指手立掌向左前方推出，眼看右手（图11）。

③右单指手从左向右横摆至右肩前方（图12）。

7. 开立步盘手单指手

右手向下向左向右外盘一周，收至右胸前然后仍成立掌向前推出，眼随右手，重复三次（图13、14、15）。

8. 左弓步右挑肘

右腿蹬直，身体左转成左弓步，右掌变虎爪屈肘向左上托，力达肘尖，右手心向上，上臂与肩齐平（图16）。

9. 右弓步下截

左腿蹬直，身体右转成右弓步，右手虎爪从左上向右下截，前臂内旋，掌心向外，右手掌

近右大腿中部，眼随右手（图17）。

10. 开立步左反撞拳

身体左转，两膝稍下蹲成半马步，右爪变掌，从右经下向前上穿，同时左拳向上反撞，

两手与鼻尖同高，左拳心向内，右掌心向外（图18）。

11. 开立步右标指

两手依次上下贯动两次（右手先动），第三次右掌从腰侧向前标出，右臂伸直与肩平，掌

心向下，指尖向前，左拳收回腰侧，眼看右手（图19）。

12. 开立步抱拳

- ①右手以腕关节为轴内绕一周握拳（图20）。
- ②右拳屈肘向前卷挂，收回右



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16

腰侧(图21)。

- 13. 开立步左盖掌
- 14. 开立步左挑掌
- 15. 开立步左单指手
- 16. 开立步盘桥单指手
- 17. 右弓步左担肘
- 18. 左弓步下载
- 19. 开立步右反撞拳
- 20. 开立步左标指
- 21. 开立步抱拳

动作13—21与动作4—12相同惟左右相反。

第二段

- 22. 马步冲天拳

- ①左脚上前(东)一步,脚尖外撇,右腿屈膝,脚跟提起(图22)。
- ②右脚再上前(东)一步,身体左转向正北成马步(图23)。
- ③两拳在胸前交叉,右拳在外,拳心均向内两拳上下贯动两次,上至鼻尖,下至心窝。第三次向上直冲,两拳高过头顶,拳心仍向内(图24、25)。

23. 右弓步标撞

- ①两拳下降仍在胸前交叉,左手在上,右手在下(图26)。
- ②左腿蹬直,身体右转成右弓步,右拳拳心向上弧形向前标

撞,左手顺势拉至后方伸直拳眼向下(图27)。

24. 左弓步右臂拳

右腿蹬直,身体左转成左弓步,右拳从上向左向下向右划一立圆至身体后方,力达拳轮,左拳也在身体后方与右拳相对,眼看右(北)方(图28)。

25. 右弓步左臂拳

动作同上,惟左右相反(图29)。

26. 左弓步右盖掌

身体左转,右腿蹬直成左弓步,右拳举起从上向斜下方盖



图17



图18



图19



图20



图21



图22



图23



图24



图25



图26



图27



图28

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/>