

## 凡 例

一、在文字说明中，凡有“同时”两字的，不论先写或后写，身体的某一部分和动作，都要求一齐活动，不要分先后去做。

二、练习时动作的方向，是以面对的方向为前，背为后。左手方向为左，右手方向为右。

三、在动作插图中，左手左脚以虚线表示活动路线，右手右脚以实线表示活动路线。



## 前 言

散手连拳是采用太极拳的主要特点，结合形意拳、八卦掌、少林长拳等拳术中的身法、手法联贯起来的一种武术运动套路。

散手连拳最初是北京张森泉先生整理编创的。当初张森泉先生所习拳术为少林弹腿，后与李润如及李润如之师马贵先生相识，因马贵先生曾与董海川先生学练八卦掌，故与李润如将各人所学之长，互为交习。后来又曾向尚云祥先生学习形意拳，向吴鉴泉先生学练太极拳，向黄宝亭先生学练顺手。张森泉先生在晚年时，将其一生所学各种拳术中的技法融汇在一起，编成了这套散手连拳套路。各种拳术的有机结合，有利于较其同异，汇其众长，加以继承和创新，形成了张森泉先生独特的风格和特点。

散手连拳的运动特点，主要是运用了内家拳在锻炼时意识、动作、呼吸三者同时协调地进行，周身为一整体，内外统一的锻炼方法。

练拳时始终要用意识指导动作，动作要与呼吸互相配合；劲力要上下、内外为一整力，蓄而后发；伸拳出掌要

“曲中求直”，采用腹式逆呼吸方法，因此对于改善人体的中枢系统、消化系统等，均能够起到良好的健身作用，并能培养和锻炼人的意志、机警、灵敏等素质。

此外，散手连拳在运动中也是采取了“动中求静”的太极拳锻炼方法，但在运动的速度上较太极拳稍快，又比少林长拳较慢，是扎实、庄重、沉静的一种运动方法。年老体弱者，在运动时可采用太极拳的锻炼形式，柔中寓刚，气势沉着稳健；具有一定锻炼基础及体质较好的同志，在速度上可稍快一些，劲力气势饱满，同时可适当加大发劲的速度和力量。所以散手连拳是适合青少年，以及年老体弱者参加锻炼的一种健身运动。

我向张森泉先生学习散手连拳有年，略知粗概，当此为四化大业锻炼身体的群众热潮空前发展之际，顺应群众酷爱武术运动的要求，愿将自己所学编写成册，献给同好，做为锻炼身体、提高技艺的方法。然而由于本人对此运动，尚缺深刻研究，不免会有许多谬误之处，殷切希望广大读者多提宝贵意见。

作者

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/>