

# 少林小架

## 说明

武术是我国劳动人民在长期的生产斗争、阶级斗争和生活实践中发展和创造出来的一项具有我国独特的民族风格体育运动项目，有着悠久的历史传统，是我国宝贵的文化遗产之一。

少林拳是长拳的一种，姿势舒展大方，动作灵活快速有力，节奏鲜明，并有窜蹦跳跃、起伏转折、闪展腾挪等动作特点。

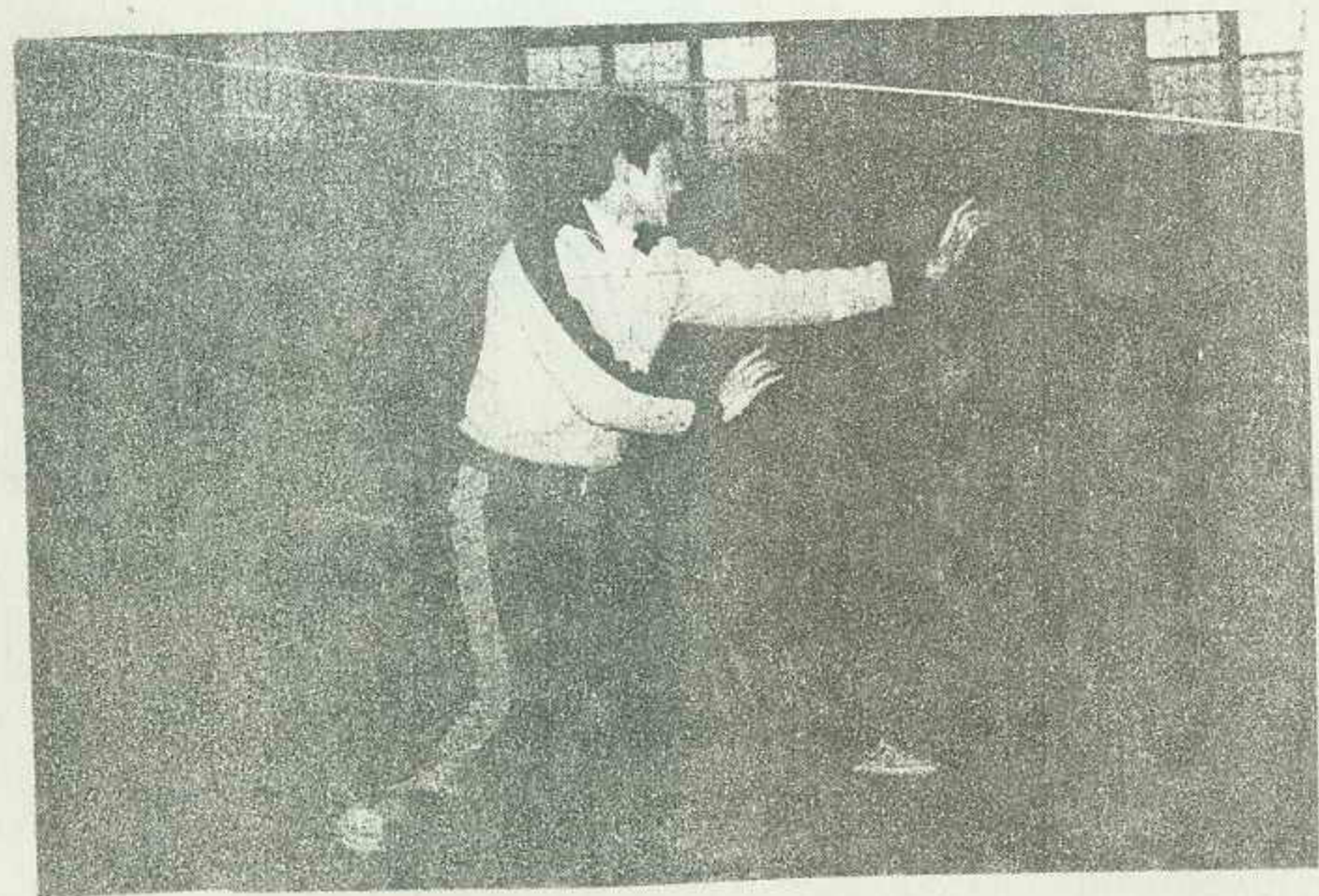
少林小架是根据少林拳中的典型技术动作创编而成。全套共二十四个动作，在整个套路中动作少而简单，主要是一些基本动作，易学、易记。它的特点是动作比较简单，刚劲有力，节奏鲜明，起伏转折，突出了少林拳的特点。通过套路练习

有利于发展人体速度、力量、灵活、协调和耐力等素质，以及勇猛顽强、坚韧不拔的意志品质。

少林小架的基本姿势——实践姿势即三体式步法。各部位要求是：头要上顶，微收下颏，神态自然；精神要集中，肩肘两个关节要放松，（肩关节有意识地松沉，肘关节下垂），两前臂内旋，塌腕，五指自然分开，食指与中指外撑，虎口成半圆形；手心要向前扣，含胸拔背，背要正，敛臀松胯，膝关节弯曲，并有意识地略后呈扣，身体重心偏后。（见图一）

要求动作紧凑、完整、协调、一致，内外合一，神形兼备。在做每一个动作时，都要求手脚动作整齐一致，全身的发力密切地配合起来，同时

肢与躯干配合要协调，脚到手到，手到眼到。上肢由肩而肘而手，下肢由胯而膝而脚，处处贯穿。任何部位不得有脱节现象，充分表现全身各部位动作的高度协调和完整。整套一路一气呵成，做到肩与胯，肘与膝，手与足的“外三合”和心与意，意与气，气与力的“内三合”，形成内外一体。



(图一)

## 少林小架

起势：实战姿势。

1 直立。两脚并拢，两臂体侧下垂，两手轻贴腿侧，稍挺胸，收腹，头部正直，眼视前方。(见图二)



(图二)



(图三)

2 右掌直臂上托与肩平，掌心朝上，左掌提至腰间，两腿微屈。

上步不停，左掌在右臂内侧向前推掌，指尖朝上，塌腕，同时右掌掌心翻向下，小臂内旋，屈臂往回带，右掌拉至左肘关节下。在推左掌的同时，左脚向前上一步，两腿弯曲，眼向前平视。(图三)

要点：动作要协调圆活，推左掌与上左脚要同时，五指分开，塌腕，食指上挑，左膝关节不能超过踝关节，前脚尖与膝关节微内扣，屈膝半蹲。

### 一 上步下截掌

右掌从左肘关节下向前下方截掌，右掌内扣，掌心朝前下方，左掌变拳收至腰间。同时右腿向前上一步，左脚脚跟提起向前跟半步，右掌位于右膝盖前上方，眼看右掌。(图四)

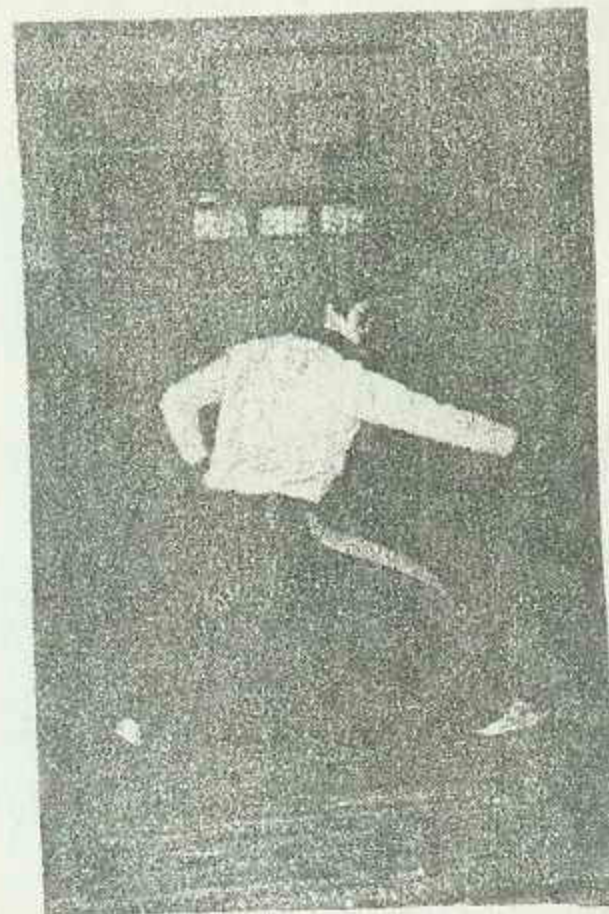
要点：截掌与上步要同时，发力要整，气沉丹田，左脚迅速跟上，蹬地有力，精神贯注。

### 二 换打

右掌变拳收抱腰间，拳心朝上，同时左拳向前冲拳与肩平，拳心朝下，眼向前平视。(图五)



(图五)



(图四)

要点：上体右转，以腰带左拳发力，沉肩，气下沉。

### 三 上步右冲拳

左拳收抱腰间，拳心朝上，右拳向前平冲与肩平

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/>