

序 言

中华武术历史悠久，内涵丰富，博大精深，是我国传统文化宝库的瑰宝，是优秀的传统体育项目之一。

广泛流传在我国西北地区的八门武术，是我国武坛上的一朵奇葩，有着悠久的发展渊源，丰富的内容和独特的风格。而鲜为人知的八门炮拳·九环捶，又是八门武术的主要内容之一，它既有套路练习，又有单操功夫练习；既有单练，又有对练。应招化打，对敌实战，是八门炮拳·九环捶攻防技术的具体体现，深受武术界推崇，是一个优秀的传统套路。长期练习八门炮拳·九环捶，将会达到体艺双修的目的，既可以健体防身和益寿延年，又可以陶冶情操和培养意志品质。

笔者自幼习武，尤喜八门拳术，长期以来刻苦追求，悉心研究，略有心得，粗知梗概。适逢盛世，百业兴旺，中国武术得到空前的发展，武术已成为中国人民和世界人民的共同财富。为了进一步加强传统武术的挖掘、整理、继承、提高、推广工作，促使武术的研究更加理论化、规范化、系统化、科学化，现将本人所学八门炮拳·九环捶整理出版，以期为武术事业的蓬勃发展加砖添瓦，贡献一份力量。

由于笔者水平有限，些许心得体会又难尽通达于笔下，故书中错误在所难免，望读者批评指正。

郝心莲

1992年5月于金城

目 录

第一章	八门炮拳·九环捶概述	
第一节	八门炮拳·九环捶源流与师传·····	(1)
第二节	八门炮拳·九环捶之风格与特点·····	(2)
第三节	八门炮拳·九环捶之练习方法和技击 价值·····	(3)
第二章	八门派拳术基本功练法	
第一节	斩法·····	(6)
第二节	腿法·····	(11)
第三节	跤法·····	(25)
第三章	八门炮拳·九环捶套路动作说明	
第一节	八门炮拳动作说明·····	(32)
第二节	八门九环捶动作说明·····	(101)
附录:		
一、	八门拳术之源流考·····	(189)
二、	八门拳术歌谱·····	(198)

第一章 八门炮拳·九环捶概述

第一节 八门炮拳·九环捶源流与师传

八门地支炮拳·九环捶是《八门拳术》的主要代表套路之一，与撕拳、通背拳合称为八门拳术的四大拳柱子（意即为该拳派的栋梁和支柱），深受群众的喜爱，历来被八门拳术的拳家们视为秘技，概不轻易示人和传授。

关于八门炮拳·九环捶的源流，从《八门拳谱》中得知，该拳系清之嘉庆年间燕山常氏所传（详见本书附录《八门拳术之源流考》）。初传甘肃兰州安宁堡李氏文喜。李文喜系武举之后，自幼好武，在乡里颇负盛名。后遇常燕山学得撕拳、炮拳、九环捶等，技艺愈加精湛，遂名噪一时，登门求艺者纷至沓来，故文喜又将此技传给鹞子客（佚名）、郑江、王德成、野猪大爷（佚名）、龙四爷等。代代相传，英才辈出，至近代，佼佼者亦不乏其人，如：陈老八（外号八大王）、俞海源、曹子王、田广仁、王福辰、杨八爷等。传至当代更是“青出于蓝而胜于蓝”，出类拔萃者，层出不穷，如：王天与、罗炮捶（佚名，因以练炮拳出名，炮拳又称炮捶，故人不呼其名，而呼“罗炮捶”）、张百川、王兆雄、刘仪轩、王占义等都精于此道，颇具心得。

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/>