

32 式健身拳

● 鞠作常 贾宏喜

本套健身拳集长拳、八极拳、军体拳于一身，健身防身于一体，动作朴实无华，神形兼备，易学易练，是中小学生学习难得的一套拳术。拳法有冲、穿、挑、格、盖、挂、劈、按，并以肘法“顶”为补充。步型有马步、弓步、跪步、歇步、并步。腿法有蹬、踹、弹。现介绍给读者。

1、预备式(抱拳礼) 直立(图1-1):两手经腰间左掌右拳向前推出,左手手指扶于右拳面,抱于胸前(图1-2)。



图 1-1



图 1-2

2、左右并步冲拳 两手收到腰间,左脚向左开步,右腿随之并步,同时左拳侧冲,拳心向下,眼看左拳(图2-1);右脚向右开步,左脚随之并步,同时冲右拳,拳心向下,左拳收至腰间,眼看右拳(图2-2)。



图 2-1



图 2-2

3、护腹左冲拳 右腿抬腿下震,两膝微屈,同时右拳经前收至腹前,拳向内贴腹,左拳向左侧冲出,立拳,眼看左拳(图3)。



图 3



图 4

4、左弓步撑拳 身体左转90°,同时左脚向前一步成弓步,左拳不变,右拳随上步,体后斜下举,拳眼向下,眼视右拳(图4)。

5、挂臂勾拳下踹腿 左拳小臂内旋下挂(图5-1)。右拳内旋由下向上勾,拳心向内,眼视右拳(图5-2)。右脚由后向前擦地踹出,脚尖上勾略外展,高不过膝(图5-3)。



图 5-1



图 5-2



图 5-3

6、震脚马步前顶肘 接上动,右脚屈膝下震。左腿向前上步成马步,同时右拳由肩上向后屈伸,拳眼向下,左臂屈肘于肩上,用左肘猛力前顶,拳眼向下眼看左侧(图6)。



图 6



图 7-1



图 7-2

7、右横打,左斜打 身体左转成左弓步,右拳外旋拳心向下,随身体转动左横打,左拳收回腰间,眼看右拳(图7-1)。身体左转90°成右弓步,右拳拉回屈肘右肩处,同时左拳由腰间向左斜方直线打出,眼看左拳(图7-2)。

8、并步震脚下冲拳 方向不变,两脚并步下震,右拳屈肘下冲拳眼向下,同时左拳变掌摆至右上臂内侧(图8)。



图 8

9、上架弹腿右盖打 两腿微屈,左臂内旋上架,掌心翻向前(图9-1);右脚向右下方绷脚弹踢(图9-2);左脚沿脚尖方向落步成弓箭步,右拳左轮经上弧形反砸(用手背),拳



图 9-1



图 9-2



图 9-3

与肩平,右掌变拳,落于小腹前,拳心向下,眼看右拳(9-3)。

10、右横打,左斜打 动作方法同第七动,图10-1,10-2)。



图 10-1



图 10-2

11、转身震脚马步拳 左脚收至右脚内侧,脚尖外撇90°震脚,身体向左转体,两拳收至腰间(图11-1);右腿上步身体继续左转约90°成马步,同时右拳由腰间立拳前冲,成马步冲拳,眼看右拳(图11-2)。



图 11-1



图 11-2

12、弓马步连击拳 身体右转90°成右弓步,同时收右拳至腰间,左拳成立拳向左前方打出,眼看左拳(图12-1);身体左转90°,收左拳至腰间,右拳立拳冲出,成马步冲拳,眼看右拳(图12-2)。



图 12-1



图 12-2

13、转身震脚马步拳 右脚抬起收至左脚内侧,脚尖外撇下震脚,右拳收至腰侧,同时身体右转体90°(图13-1);左脚上步,身体继续右转90°,左拳从腰间立拳向侧冲出,成马步冲拳,眼看左拳(图13-2)。



图 13-1



图 13-2

14、弓马步连击拳 身体左转90°成左弓步，同时收左拳于腰间，右拳立拳前冲，眼看右拳(图14-1)；身体右转90°成马步，同时右拳收至腰间，左拳立拳向侧冲出，眼看左拳(图14-2)。



图 14-1



图 14-2

15、抡臂跪步按掌 身体左转90°，左臂弧形从下，向上、向前抡臂一周收至腰间，同时左腿全屈，右脚前跟半步，脚尖触地成左跪步，右拳变掌经右耳侧横掌下按至左脚前，眼看前方(图15)。



图 15



图 16

16、转身右盖打 抬起右脚，脚尖外撇，身体右转120°落步成右弓步，同时右掌变拳外旋由左下经上反臂右盖打，拳背朝下，左拳收于腹前，掌心向下，眼看右拳(图16)。

17、转身弓步架按 身体左转120°成左弓步，同时右拳变掌内旋下按至右腿侧，左拳变掌上架头上，眼看右掌(图17)。



图 17



图 18-1



图 18-2



图 18-3

击，拳心向下，眼看左方(图18-3)。

19、并步震脚右冲拳 左脚收于右脚内侧下震，两腿微屈，同时左拳收于腹前，拳心向内，右拳随震脚立拳向右猛冲，眼看右拳(图19)。



图 19



图 20

20、拗弓步穿掌 右脚向右跨一步，身体右转90°成右弓步，同时左拳变掌，向前穿出，掌心向下，右拳收至腰侧，眼看左掌(图20)。

21、弓步穿掌 步法不变，左掌变拳收于腰侧，同时右拳变掌由腰间穿出，掌心向下，眼看前方(图21)。



图 21



图 22

22、弓步顶肘 身体重心后移成马步，同时右掌变拳上挑屈肘前顶，拳眼向下(图22)。

23、拗弓步冲拳 身体右转成右弓步，同时右拳收拳至腰间左拳平拳向前冲出，拳心向下，眼看前方(图23)。



图 23



图 24

24、扑掌下踹 左脚抬起，脚尖外展向前蹬踹，同时左拳收于腰间，右拳变掌内旋向前扑推，眼看右手(图24)。

25、弓步冲拳 左脚回撤蹬直成右弓步，同时右拳外旋收至腰间，左拳平拳冲出，眼看前方(图25)。

26、上步抡臂跪步按掌 左脚抬起向前上步，右脚跟进成左跪步，同时左臂弧形由前经右向上抡臂一周收至左腰侧，右拳变掌经右耳侧横掌下扫至左脚前，掌心向下，眼看前下

方(图26)。



图 25



图 26

27、转身右盖打 动作方法同16动，方向相反。

28、转身架按掌 动作方法同17动，方向相反。



图 27



图 28

29、转身歇步双抱掌 双脚以脚跟为轴，身体左转180°成左歇步，同时两手随身体左转头上交叉侧摆划弧成胸前抱掌，左手内右手外，掌心向内，头右转，眼向右看(图29)。

30、马步双劈拳 身体直立，右脚抬起，右前上步成马步，同时两臂头上交叉侧劈，举抡向下，眼看右拳(图30)。



图 29



图 30

31、并步震脚冲拳 右脚抬起收至左脚内侧下震，两腿微屈，同时右拳弧形摆至小腹前，拳心向内，左拳随抬右脚收至腰间，下震左拳立拳向左侧冲拳，眼看左拳(图31)。

32、收势 身体直立，两拳变掌回收至体侧，自然下垂，目视前方。



图 31



图 32

(辽宁大连开发区教育科研培训中心)

END 结束

更多内容



【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



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/>