

岭南洪拳——洪家五行七星拳

整理/周至諲 演练/李栩劭

JINGWU

2008年02期精武



预备势

两脚并步站立,两臂自然下垂于体侧,两掌轻贴于大腿外侧中线处。目向前平视。

1. 洪拳礼

两脚自然并立,两手屈臂上抬至胸前,左掌右拳,右拳掌心向下,拳眼抵左掌心。目向前平视(图1)。



图1

2. 八分开马

两脚掌趾向外分,两脚掌成90度角,两手同时握拳收回腰两侧。目向前平视。上动不停,两脚跟向外分,两脚掌成90度;两脚掌趾再向外分,两脚成90度;两脚跟最后向外分,两脚掌相互平行;两脚共分八次,身体下坐成马步。目向前平视(图2)。



图2

3. 双膀拳法

两脚成马步不动,两拳上提至两乳侧,向前下方冲出,力贯两小臂外侧。目向前平视(图3)。

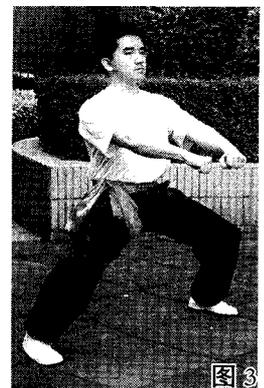


图3

4. 飞鸿敛翼

两脚成马步不动,两拳变掌,掌心向下,两掌向外分收于腰两侧。目向前平视(图4)。

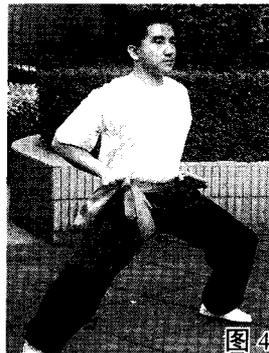


图4

5. 双提日月

两脚成马步不动,两掌变拳向前上方冲出,与肩同宽,高与肩平。目向前平视(图5)。

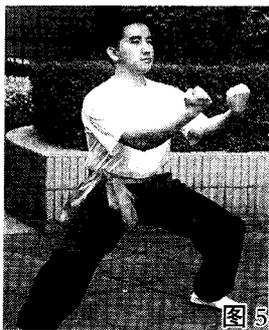


图5

6. 雷寸掌法

两脚成马步不动,两拳变掌,掌心向下一拍后向前标出,指尖向前,高与肩平,与肩同宽。目向前平视(图6)。

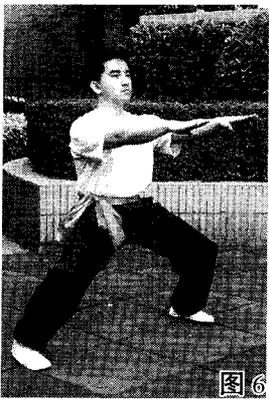


图6

7. 三展柔桥

两脚成马步不动,两掌收回肩上。目向前平视(图7)。上动不停,两掌徐徐向前推出,掌心向前,高与肩平,与肩同宽。目向前平视(图8)。该动作共做三次。



图7

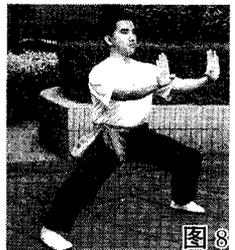


图8

8. 关公捋须

两脚成马步不动,两掌向内反掌握拳,向前下方分劈。目向前平视(图9)。

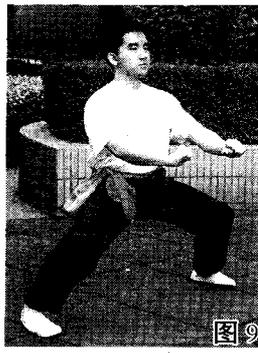


图9

9. 十字分金

两脚成马步不动,两手屈臂,两拳上提于胸前成十字形,再将两拳向两侧挂击。目向前平视(图10)。

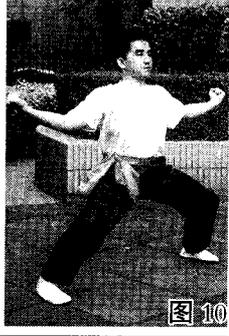


图10

10. 水浪抛球

顺时针转体90度,右脚尖外撇,左脚跟外撑成右弓步,同时反右拳向后下方拉,反左拳向前上方扫击。目向前平视(图11)。

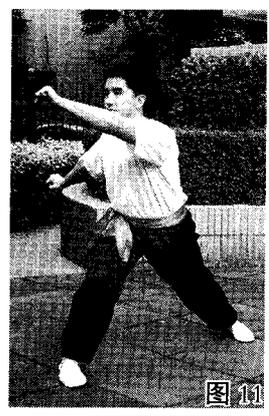


图11

11. 偷马劈拳

左脚向前一步成盖步(广东方言称偷马),同时右拳向上、向前、向左下方劈击,左拳变掌护于右肩前。目向前平视(图12)。

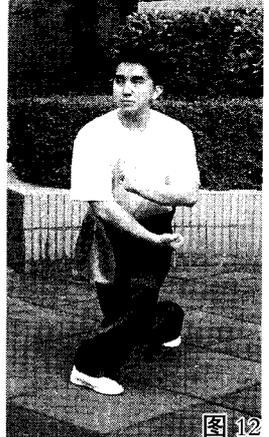


图12



12. 上马
标撞

右脚上前一步成右弓步，同时左掌变拳向后拉，右拳向前上方扫击。目视右拳(图13)。

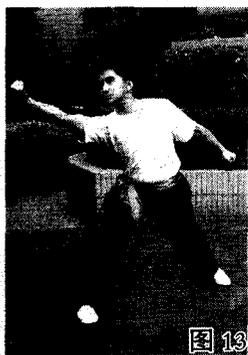


图13

13. 吊马
下拦

左脚微蹲，右脚收回半步点地成虚步，同时左拳收回腰侧，右拳旋臂向下拦截。目向前平视(图14)。

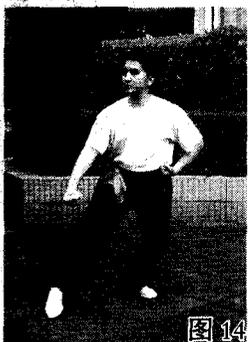


图14

14. 标马
肋鼓

右脚向前一步，左脚跟进半步成马步，同时右拳向前上方勾击，高与胸平。目视右拳(图15)。

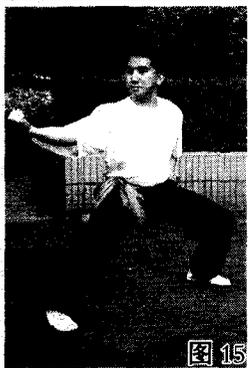


图15

15. 上马
钉挂

右脚不动，左脚上前一步成马步，同时右拳收回腰侧，左拳向上、向前、向下钉击，拳心向外。目视左拳(图16)。



图16

上动不停，左脚尖外撇，右脚跟外撑成左弓步，左拳向前上方挂击。目视左拳(图17)。

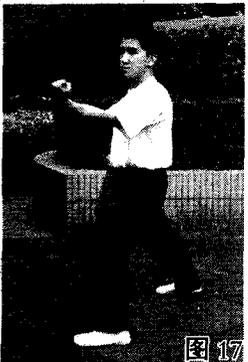


图17

16. 火炮
穿心

左脚向前进一步，右脚跟一步成左弓步，同时左拳收回腰侧，右拳向前方冲出，高与肩平。目视右拳(图18)。



图18

17. 袖里
冲槌

反右拳向左向下划弧收回腰侧，同时顺时针转体90度，两脚成马步，左立拳向前冲出。目视左拳(图19)。

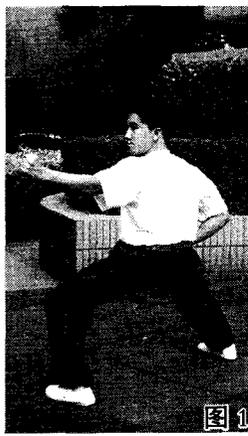


图19

18. 日字
插箭

原地起跳，逆时针转体180度，两脚落下成马步；同时左拳变掌上架，右拳向前冲出。目视右拳(图20)。

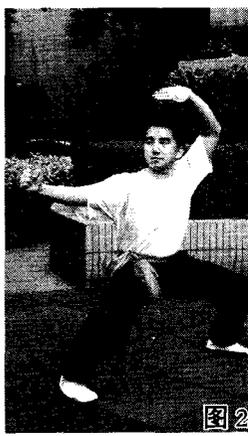


图20

19. 卸马
截虎

左脚向左方退一步，右脚跟一步成马步，同时右拳向左下方砍截。目视右拳(图21)。

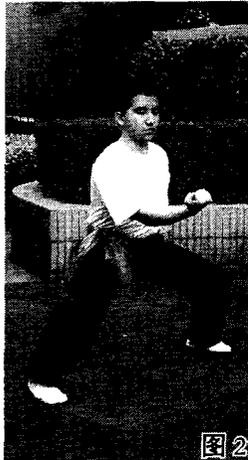


图21

20. 铁门闩法

右脚向右前进一步，左脚跟一步成右弓步，同时右拳向右上方抽击，左拳向前方冲出。目视左拳(图22)。



图22

21. 斜步挂拳

右脚不动，左脚向左前方45度进一步成马步，同时右拳收回腰侧，左拳向左前方挂击。目视左拳(图23)。



图23

22. 逼马通天

左脚向左前方进一步，右脚跟一步成左弓步，同时左拳收回腰侧，右拳向前上方抽击。目视右拳(图24)。



图24

23. 斜步
挂拳

左脚不动，右脚向右前方进一步成马步，同时右拳向右前方挂击。目视右拳(图25)。

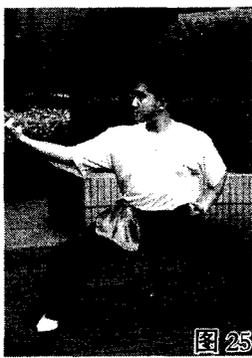


图25

24. 逼马
通天

右脚向右前方进一步，左脚跟一步成右弓步，同时右拳收回腰侧，左拳向前上方抽击。目视左拳(图26)。



图26

百家拳精华



25. 十字分金
逆时针转体 135 度, 右脚不动, 左脚后退一步成马步, 同时右拳提至胸前与左拳交叉成十字形, 再向两侧挂击。目向前平视(图 27)。

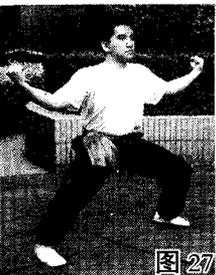


图 27

26. 水浪抛球(图 28)~40. 逼马通天(图 29)

第 26 动到第 40 动与第 10 动到第 24 动中的同名动作是双手和双脚互换的动作, 动作线路向起点方向运动, 同名动作的说明参照前文, 拳照与前相同惟方向相反。



图 28



图 29

41. 翻身挂扱

顺时针转体 225 度, 左脚不动, 右脚后退一步成右弓步, 同时右拳向前方挂击。目视右拳(图 30)。

上动不停, 两脚成右弓步不动, 右拳向右下方摆动, 左拳同时从腰侧向上、向前、向下盖击, 拳心向下。目向前平视(图 31)。



图 30

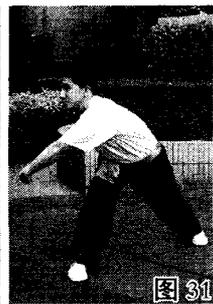


图 31

42. 连环挂扱

逆时针转体 180 度, 左脚尖外撇, 右脚跟外撑转成左弓步, 同时反左拳向前方挂击。目视左拳(图 32)。

上动不停, 两脚成左弓步不动, 左拳向左下方摆动, 同时右拳向上、向前、向下盖击, 拳心向下。目向前平视(图 33)。



图 32



图 33

43. 上马挂扱

顺时针转体 90 度, 左脚不动, 右脚向前进一步成右弓步, 同时反右拳向前方挂击。目视右拳(图 34)。

上动不停, 两脚成右弓步不动, 右拳向右下方摆动, 同时左拳向上、向前、向下盖击, 拳心向下。目向前平视(图 35)。

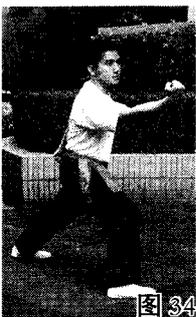


图 34



图 35

44. 四门挂扱

逆时针转体 180 度, 左脚尖外撇, 右脚跟外撑成左弓步, 同时反左拳向前方挂击。目视左拳(图 36)。

上动不停, 两脚成左弓步不动, 左拳向左下方摆动, 右拳向上、向前、向下盖击, 拳心向下。目向前平视(图 37)。



图 36



图 37

45. 麒麟摆尾

左脚不动, 右脚向前进一步成盖步, 同时右拳立拳向后摆击, 左拳变掌护于右肩前。目视右拳(图 38)。

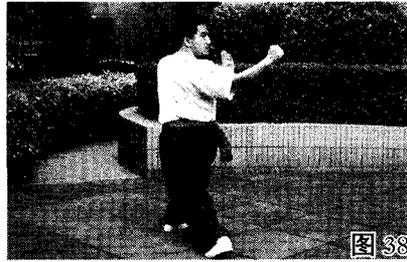


图 38

46. 翻身挂拳

逆时针转体 90 度, 两脚转成马步, 同时右拳收回腰侧, 左拳向左前方挂击。目视左拳(图 39)。



图 39

47. 穿心拳法

逆时针转体 90 度, 左脚向前进一步, 右脚跟一步成左弓步, 同时右拳向前方冲出, 左拳变掌护于胸前。目视右拳(图 40)。

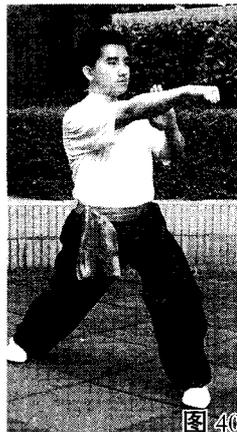


图 40

48. 洪拳礼

左脚向右脚并拢, 自然站立, 右手屈臂回收, 右拳与左掌于胸前相靠, 右拳眼抵左掌心。目向前平视(图 41)。



图 41

收势

两脚自然并立, 两臂自然下垂, 两掌轻贴大腿外侧中线处。目向前平视。

注: 此文叙述略简, 读者在练习中若有疑惑, 可与广州市武协洪家拳会杨钜荣副会长(13609031983)或何炳祥教练(15986369912)联系。

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/>