

# 武当洪拳十大盘功

作者：安在峰

沛县武当洪拳是流传在沛县民间的一种长拳拳法。该拳内容有盘、势、法、理四个方面：盘即基础训练；势即套路；法即打手打法；理就是拳法理论。基础训练有“十大盘功”，其具体练习方法如下：



## 第一大盘功：乌龙盘打（仆步抡拍）

此功法是练习肩臂的功法，经常练习能使肩关节灵活，增强肩关节的柔韧性，发展手臂的协调性，是武术重要的基本功法之一。

### 1. 预备姿式

两脚并步站立，身体自然正直，两臂垂于体侧，指尖向下，拇指侧向前，目视正前方（图1）。

### 2. 弓步插掌

左脚向左迈进一大步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成为左弓步，身体左转，右臂伸直向左摆，指尖向前，拇指侧向上，左臂屈肘于右臂前，指尖向上，小指侧向前，目视正前方（图2）。

### 3. 弓步抡臂

上体右转，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成为右弓步，同时右臂向上、向右抡臂，左臂向左抡臂，目随右手环视（图3）。

上体继续右转，右臂向下、向后抡臂，左臂向上、向前抡臂（图4）。

#### 4. 仆步拍地

上体左转，左腿屈膝全蹲，右腿伸直，成右仆步；右臂向上、向右、向下抡臂至右腿内侧以掌心拍地，左臂向下、向左抡臂至左上方，掌指尖斜向后，拇指斜向上，目视右手方向（图5）。

注：右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成为右弓步，同时左臂伸直向右摆，指尖向前，拇指侧向上，右臂屈肘于左臂前，指尖向上，小指侧向前，目视正前方。然后照上述方法，做反式练习。

要点：两臂伸直，肩部放松，以腰带肩抡臂，向上抡臂时，臂要贴近耳，向下抡臂时，臂要贴近腿。动作连续不停，抡臂成为立圆。

### 第二大盘功：学士打躬（正侧俯腰）

学士打躬是练习腰部柔韧性的重要功法之一，经常练习能使腰部关节灵活，增强腰腿的柔韧性，能提高动作的质量。

#### 1. 并步托举

两脚并步站立，两手手指交叉，直臂上举，手心向上，目视两手手掌（图6）。

#### 2. 前下俯腰

上体前俯，两手向前下伸，尽量贴地（图7）。

#### 3. 左右侧俯

上体向左、向右转动，两手手心向下，随之在左、右外侧触及地面（图8，图9）。

#### 4. 面贴小腿

两手松开，向后抱住跟腱部位，逐渐使胸、面部贴靠在腿部，持续一定时间

再起立（图 10）。

注：照上述方法，可反复进行练习。

要点：两腿挺膝蹬直，挺胸、塌腰、收髋，并向前折体。

### 第三大盘功：风摆杨柳（甩耍转腰）

风摆杨柳也是腰部的一大基本功。腰是连接上下肢运动的枢纽，是躯干范围最大的部位，武术中的吞、吐、开、合、拧、转、折、叠、含、闪、展等身法的变化，都表现在腰部，武术对腰部的灵活性、协调性、速度、柔韧、力量要求及高，因此腰部功法显得特别重要。拳谚说：“练拳不练腰，终究艺不高”就是这个道理。经常练习此功，能增强腰部柔韧性、灵活性和力量。

#### 1. 甩腰

两脚开步站立，两臂上举，指尖向上，掌心均向前（图 11）。

以腰、髋关节为轴，上体做前后屈和甩腰动作，两臂也跟着甩动，两腿伸直（图 12，图 13）。

#### 2. 涮腰

上体前俯，两臂随之向左前下方伸出（图 14），接着向前、向右、向后、向左翻转绕环（图 15）。

注：照上述动作方法，左右反复进行练习。

要点：两腿伸直，甩腰的速度、幅度逐渐加快、加大。尽量屈体，经增大绕环幅度。

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/>