

三元小红拳

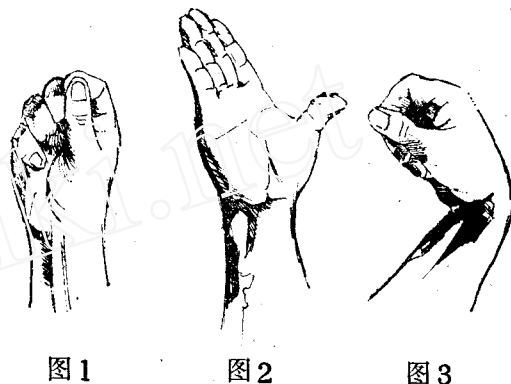
成都市武协 石嘉茵

红拳是一种历史悠久，深为人民群众所喜爱的武术流派。“三元小红拳”是红拳中的一个套路，来源于陕西省三元县。清朝咸丰年间，张天虎(又名孙天福)，人称“麻利张”，在陕西三元县带了四个徒弟，其中以“鹞子高山”(原名高占奎)学得最好。鹞子高山在陕西教给了马叉子(因跛足而得名)，后来黄春奎在陕西拜马叉子为师，学得了“三元小红拳”等套路，于1917年以卖药为生回到四川，在华阳、郫县一带带棚习武，后来到了华阳县兵工厂(现南光机器厂)一带。酷爱武术的陈大章又拜黄春奎为师，系统学习了三元门各类拳术，其中“三元小红拳”是较有代表性的拳术之一。笔者在拳师陈子清、刘正南的帮助下，根据老拳师陈大章的技术动作整理了本套路。

“三元小红拳”的特点是：系姿势以规矩，巧组势以繁华，擅闪展以机捷，尽扁身势雀之能，独具其特点。在以凤眼捶为主的套路中，表现出上棚下扎、内关外合、撑补为主、勾挂为辅的技术特点。劲道是以起(起劲在腰)、落(落劲在梢)、指(指劲在节)、稳(稳劲在身)驰名。

由于跳跃动作很少，因此，不同年龄的人均能练习。陈大章在生前86岁时仍可作表演和亲自传授与广大武术爱好者，并深受群众喜爱。

这套拳术的主要手型：一是凤眼捶(图1)，二是掌(图2)，三是勾手(图3)。

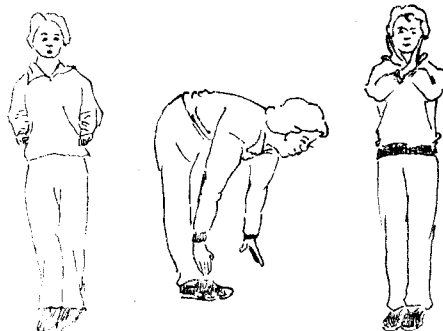


三元小红拳动作说明及图例

1、起势

①立正姿势，两手握拳，屈肘抱于两腰侧，拳心向上，两眼平视前方。(图一)

②上体前俯，同时两臂向下伸直两拳成掌，从腿的两侧后面向前向上绕至胸前同肩平，两手腕交叉抖腕掌心向外，上体随之直立。两眼看掌。(图二、三)



图一 图二 图三

③头向左转，两臂向左右分开于身体两侧平举，指尖向前，掌心向外。(图四)

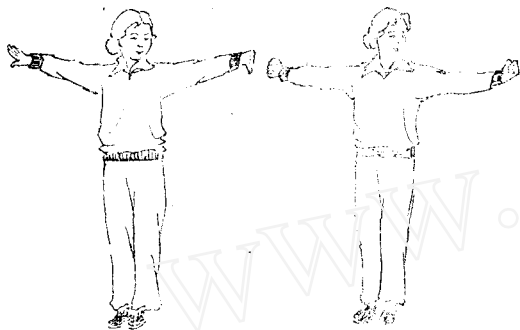
④以腕为轴两掌心由外向后向下转动握

拳，掌心向上。(图五)

两臂屈肘收抱于腰侧。头向右转两眼平视前方。(图六)

⑤左拳从腰侧向左平冲，同肩平，掌心向上。左臂屈肘向右内旋，拳心向下正对右拳。眼看右手。(图七、八)

⑥左脚震脚，左腿提膝缠腿(脚尖绕腿一周)在体前提起，左脚脚面绷直，脚尖朝下，拳不动。眼看左方。(图九)

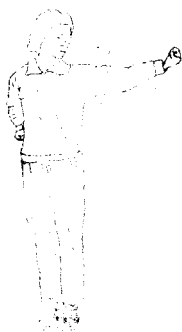


图四

图五



图六



图七



图八



图九

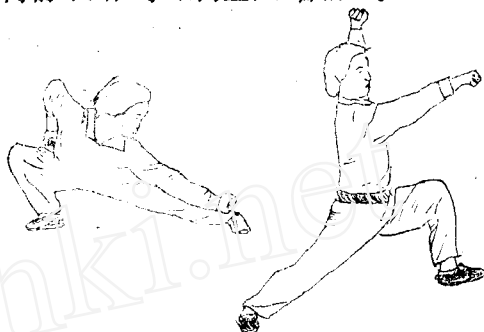
2、弓步撑捶

①左脚向左铲出成左仆步，左拳从右经

胸前穿至左脚内侧，拳心向上，眼看左拳。

(图一〇)

②左脚重心前移成左弓步，眼看左拳，同时左拳从下向左向上弧形绕行至头上方，翻腕屈肘横架，掌心向前，眼看右拳，右拳由腰侧向前冲出，拳眼向上，眼看前方。(图一一)



图一〇

图一一

3、炮捶

①左弓步不动，左拳变掌从上向下拍右前臂。(图一二)

②身体重心向右后方移成右弓步，右拳变掌拍右大腿，同时左掌拍左大腿，眼看右方。(图一三)

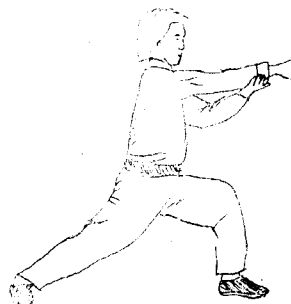


图一二



图一三(方向相反)

③身体向左转成左弓步，同时右掌变拳由后经上向下劈捶(又叫劈拳)，拳眼向上，左掌托住右腕，眼看右拳。(图一四)



图一四

4、盘头缠身

①左弓步不动，右拳变掌，两臂在体前交叉，右臂在上，右掌从右向左向上弧形绕行至腰侧，同时左臂从右向下向左向上弧形绕行从头上方向下按至右腋下，右掌从腰侧经左掌背上穿出，掌心向上，眼看右掌。（图一五）

②身体向后转成右弓步，左掌不动，右掌随身体平摆成右弓步探掌（掌心向上），眼随右掌动。（图一六）



图一五

图一六

③身体向后转成左弓步，同时右臂屈肘，前臂外翻，右掌从头上按至左臂腋下，掌心向下，眼看右掌。

左掌同时从右臂下穿出成勾手提腕，手心向下，眼看前方。（图一七、一八）



图一七

图一八



图一九

④左勾手于体侧后撩成反勾手，手心向上，头随手动，眼看左手。然后右掌从胸前向右丢掌，大拇指和指尖用力，掌心向上，眼看右掌。

（图一九）

5、琼栏步

①右转身，同时身体重心向右移，抬右腿，右臂屈肘，右掌拍右脚背，眼看右掌。（图二〇）

②右脚落地，左脚向右脚并拢，左脚脚尖点地，两膝微屈，同时右掌从下向右上横架于头上方，翻腕，掌心向前。左勾手成反勾手于左侧，掌心向上，眼看左方。（图二一）



图二〇



图二一

6、转身跨腿

左勾手成掌收至腰间，左腿提膝向左转落地站立，眼看右掌，右腿提膝，同时右掌从上向下拍右脚背。（图二二）

顺势后撩成反勾手，同时右脚向右跨一步成右弓步，左掌从腰间向前推出，眼看左掌。（图二三）

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/>