

少林门太祖小战拳

太祖秘拳小战
法，拳势小巧是短
打。
未学打人先学
防，走步躲进带招
架。
小战拳是太祖
入门的拳法，要求
习者掌握短劲横力
及步法、肘膝法和
招架法。小战拳短
促突击，架势紧凑，
桩步稳固，动形较
小，节奏分明。

文/高翔

1.太祖朝佛(正立势):身正直立,双腿并齐,脚尖外分;双手合十,掌指向上,高与鼻齐(图1)。

2.千斤坠地(右震势):右腿向右震脚,展开成正马桩;双掌变拳,收放在胸前,拳心皆向上,拳面皆向前(图2)。

3.炮拳双响(正马势):连动不停。双拳同时向前冲出,拳面皆向前,拳心皆向下,高与肩平(图3)。

4.二郎担山(正马势):连动不停。双手前臂同时向头外展摆,肘弯曲,前臂竖直,拳在上(图4)。

5.双龙入海(正马势):连动不停。双拳同时向下冲出,拳面皆向下,拳心皆向里,高与腹平(图5)。

6.指天划地(正马势):连动不停。右前臂向头右外提摆屈肘,前臂竖直,拳部在上;同时左臂向左胯外落摆伸直,拳在下(图6)。

7.指天划地(正马势):连动不停。左前臂向胸右提摆屈肘,前臂竖直,拳在上;同时右臂向右胯外落摆伸直,拳在下(图7)。

8.直捣黄龙(左弓势):连动不停。身向左转,左肘向左前捣出,略高于肩;右拳同时收放于右胸侧,拳心向上,拳面向前;两腿变成左弓桩(图8)。

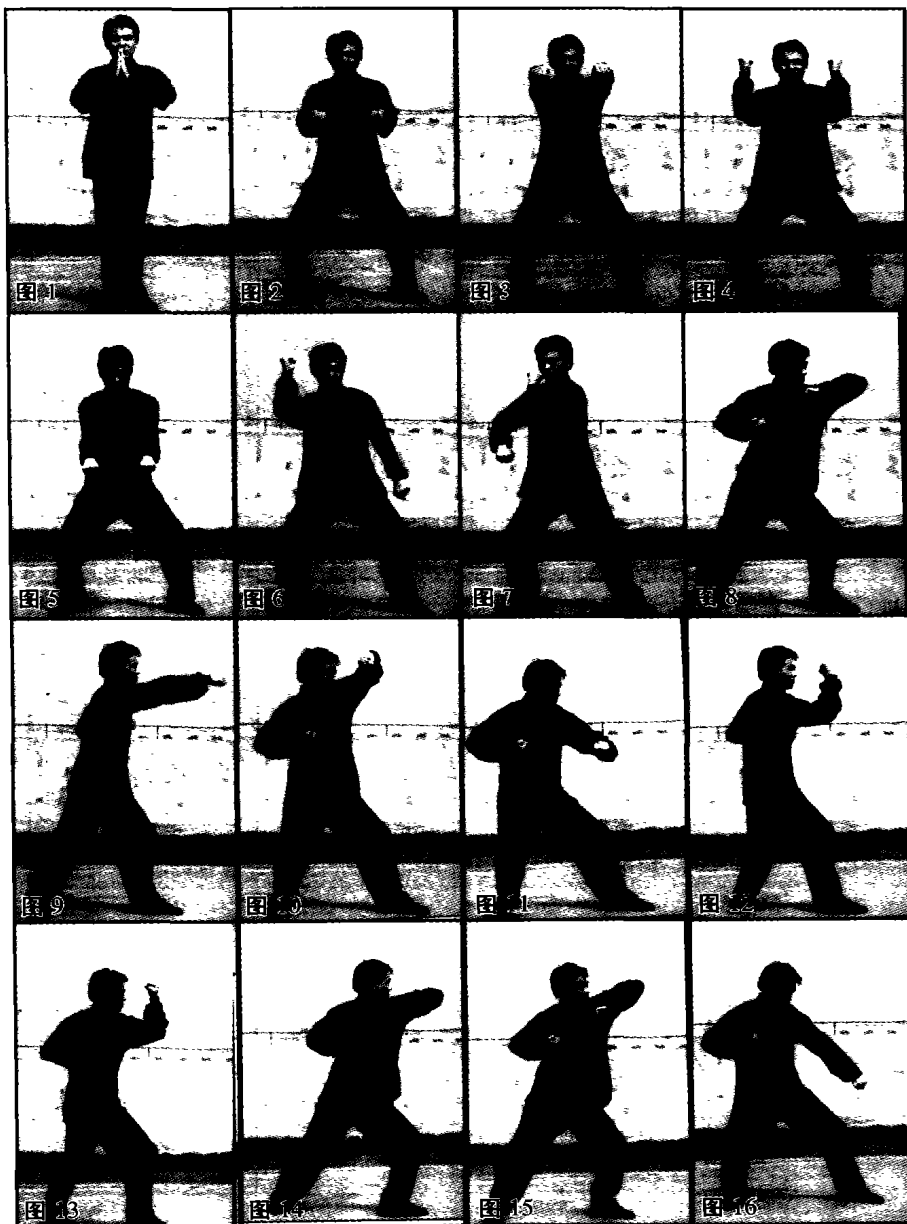
9.火箭穿心(左弓势):连动不停。右拳向前冲出,拳心向下,拳面向前;左拳同时收放左胸侧,拳心向上,拳面向前(图9)。

10.铁臂架梁(左马势):连动不停。左前臂向头上提摆屈肘,前臂横平,拳在右;右拳同时收放于右胸侧,拳心向

上,拳面向前;两腿变成左马桩(图10)。

11.立马横棍(左马势):连动不停。左前臂向腹前落摆屈肘,前臂横平,拳在右(图11)。

12.鹤翅单展(右马势):连动不停。左腿后退一步,变成右马桩;同时右前臂向头右外提摆屈肘,前臂竖直,拳在上;左拳收放于左胸侧,拳心向上,拳面向前(图12)。



13.红脸照镜(右马势):连动不停,右前臂向脸左侧转

摆屈肘,前臂竖直,拳在上(图13)。

14.直捣黄龙(右弓势):连动不停。右肘向前捣出;两腿变成右弓桩(图14)。

15.短杖抡头(左弓势):连动不停。左腿向前进一步,两

17)。

18.炮打龙头(左马势):连动不停。左腿落地成左马桩;左拳同时向前冲出,拳心向下,拳面向前,高与头平,右拳收回于胸前(图18)。

19.鹤翅单展(左马势):连动不停。左前臂向头左外提摆屈肘,前臂竖直,拳在上(图19)。

20.红脸照镜(左马势):连动不停。左前臂向脸右侧转摆屈肘,前臂竖直,拳在上(图20)。

21.铁臂架梁(左马势):连动不停。左前臂向头上方提摆屈肘,前臂横平,拳在右(图21)。

22.立马横棍(左马势):连动不停。左前臂向腹前落摆屈肘,前臂横平,拳在右(图22)。

23.炮打龙头(左弓势):连动不停。两腿变成左弓桩;右拳同时向前冲出,拳心向下,拳面向前,高与头平;左拳收归胸前(图23)。

24.敛锋藏镗(左虎势):连动不停。重心后移,左腿回收,脚尖点地,成左虚桩;同时左前臂向胸前伸出屈肘,拳高同鼻;右拳收归胸前(图24)。

25.小龙摆尾(左腿势):连动不停。左小腿向左前侧摆,脚腕左垂,屈膝,双拳协动(图25)。

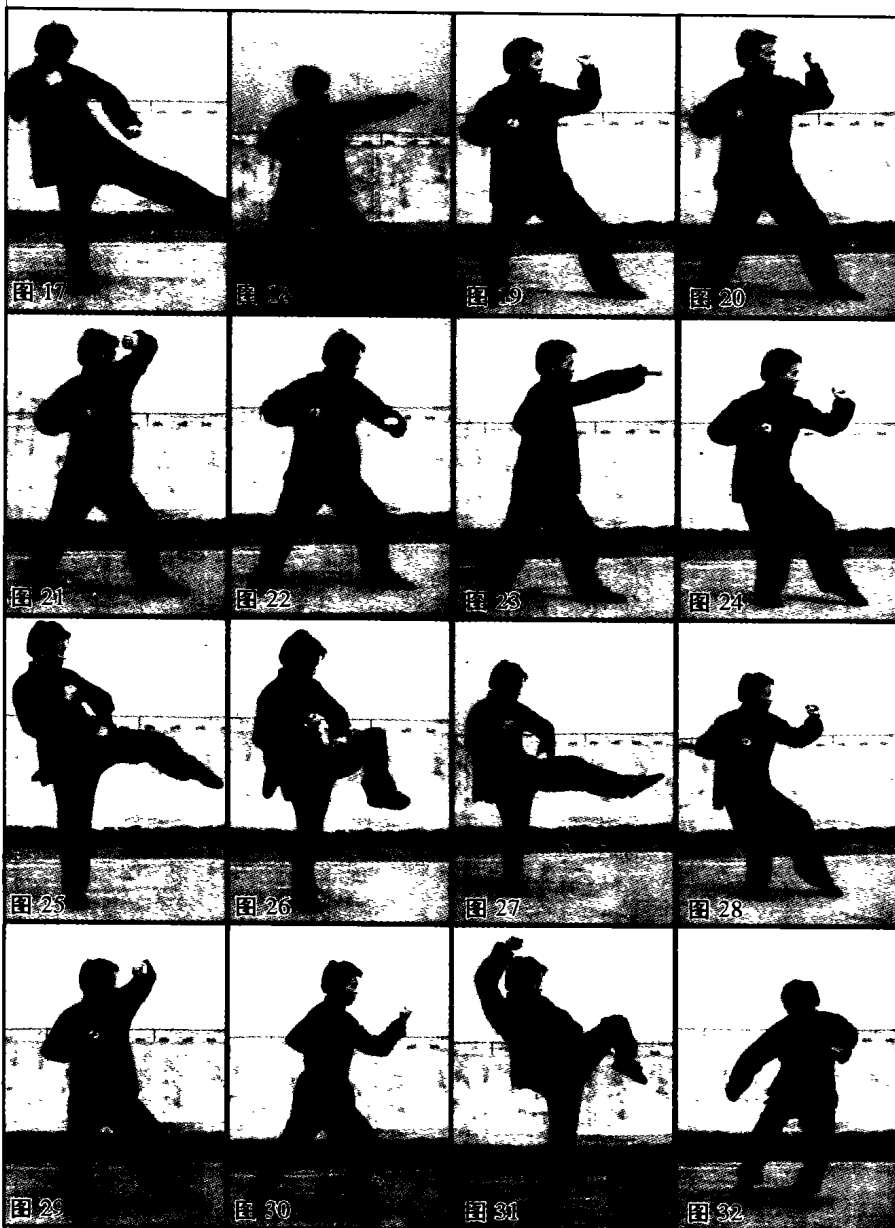
26.小丫踢毽(左腿势):连动不停。左小腿向左前侧摆,脚腕里勾,屈膝,双拳协动(图26)。

27.浪子踢球(左踢势):连动不停。左脚向前弹踢,脚尖向前,脚面向上,高与裆齐;双拳协动(图27)。

28.敛锋藏镗(左虚势):连动不停。左腿回收,脚尖点地成左虚桩;同时左前臂伸向胸前,屈肘,拳高同鼻;右拳收回胸前(图28)。

29.铁臂架梁(左马势):连动不停。右腿稍退成左马桩;同时左前臂向头上方提摆,屈肘,前臂横平,拳在右(图29)。

30.黑虎掏心(左弓势):连动不停。两腿成左弓桩;同时



腿变成左弓桩;左肘向前拐出,高与头齐;右拳同时收放于右胸侧,拳心向上,拳面向前(图15)。

16.下势开肘(左马势):连动不停。左臂伸直,向左胯外落摆,拳在下;两腿变成左马桩(图16)。

17.裙腿分膝(左踢势):连动不停。左腿向前踹出,脚腕勾起,脚尖向里,脚掌向前,高与膝平;双拳协动(图

右拳向前掏出,拳心向里,拳面向上,高与心齐;左拳收回胸前(图30)。

31.凤凰展翅(左膝势):连动不停。左膝向右上屈膝顶起,脚尖向左下,脚面绷直;同时双臂左右伸直展开(图31)。

32.反腕勾曲(右虚势):连动不停。左腿落下,身向右转,右脚跟提起,脚尖点地成右虚桩;同时右拳变勾手向右下反腕勾出,勾尖在外,手腕在里;左拳随之收回胸前(图32)。

33.裙腿分膝(右踢势):连动不停。右腿向前踮出,脚腕勾起,脚尖向左,脚掌向前,高与膝平;双拳协动(图33)。

34.鹤翅单展(右马势):连动不停。右腿落地成右马桩;同时右前臂向头右侧提摆,屈肘,前臂竖直,拳在上;左拳收回胸前(图34)。

35.下势开肘(右马势):连动不停。右臂伸直,向右膀外落摆,拳在下(图35)。

36.膀手滚肘(右虚势):连动不停。两腿成右虚桩,同时右前臂向胸左侧屈肘提摆,肘内旋,拳在下(图36)。

37.左膀手滚肘(左虚势):连动不停。右腿后退一步成左虚桩,同时左前臂向胸右侧提摆,肘内旋,拳在下;右拳收回胸前(图37)。

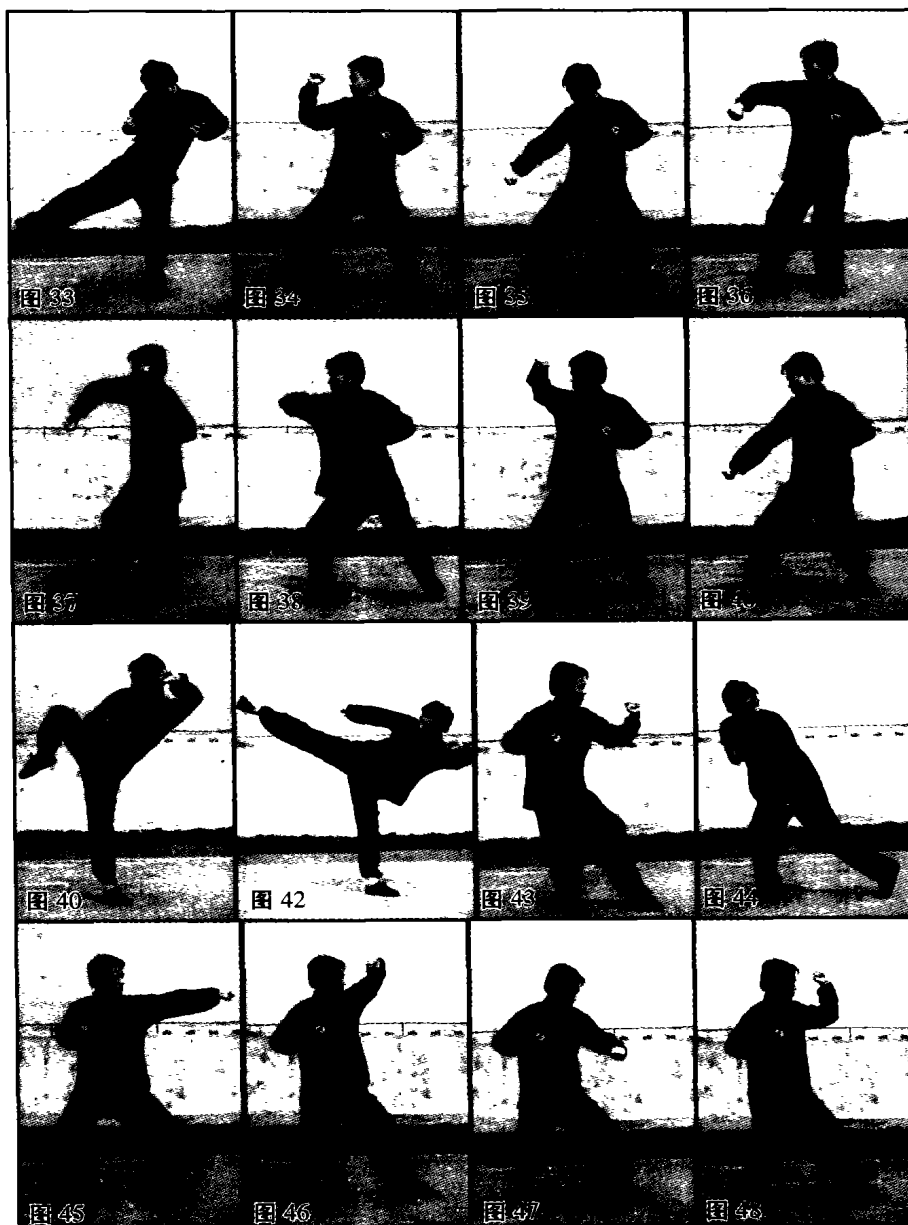
38.直捣黄龙(左弓势):连动不停。左腿稍进成左弓桩;左肘顺势向前捣出,高与肩平(图38)。

39.铁臂架梁(右马势):连动不停。左腿后退一步成右马桩;同时左前臂向头上方提摆,屈肘,前臂横平,拳在右(图39)。

40.黑狗冲裆(左马势):连动不停。左腿稍进成左马桩;同时左拳向前冲出,拳心向里,拳面向下,高与裆齐(图

40)。

41.凤凰展翅(右膝势):连动不停。右膝向左上屈膝顶起,脚尖向右下垂,脚面绷直;同时右臂伸直向后展开,屈右肘,握拳,护于头侧(图41)。



42.斜端山门(右踢势):连动不停。右腿向前踮出,脚腕勾起,脚尖向左,脚掌向前,高与头齐;双拳协动(图42)。

43.敛锋藏锷(左虚势):连动不停。右腿落地,身向后翻转;左脚尖点地成左虚桩;同时左前臂向胸前屈肘伸出,拳高同鼻;右拳收回胸前(图43)。

44.鹞子翻身(右跪势):连动不停。身向右后翻转,头

精武俱乐部:刘承男 17岁 能加入精武俱乐部,我很高兴,希望能得到大家的帮助。
重庆市奉节县施家梁附小宿舍六号门市 404600

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/>