

少林童子功

少林童子功共由十八式组合而成，是少林武术之筑基训练功法。童子二字的含义有二：一是指这套功法少年儿童练习最为适宜，其实成年人训练后同样显奇效；二是指常练此功夫可使丹田真气充足、筋骨柔韧，犹如童身，是提高技击水平的必修功法。十八式童子功由腰功、腿功、跳跃、耐力、旋转、平衡等基本训练形式组成，不仅适合初习少林武术的青少年，而且适合学练其他门派功夫的初学者。

少林童子功歌诀：

坐马托天理三焦，单筋坠落壮腿脚；
勾腿盘旋要稳健，左右晃臂固肾腰；
铁牛耙地开档立，龙盘玉柱长筋梢；
鹞子入林单腿势，坐马风车力不劳；
白蛇吐信坐腿盘，十字双叉需扳脚；
大鹏展翅转且旋，鸳鸯坐水草上飞；
跪肘悬身强双肢，蜈蚣蹦跳勇气腰；
壁虎游墙横竖走，猛虎伸腰前后摇；
双飞燕子腾空响，扫堂妙法催人倒。

第一式 坐马托天

功法：马步站立，两手握拳收于腰间，拳心向上，两眼平视正前方(图 1)。两拳变掌，掌心向上，从身体两侧上举至头顶上方，十指应交叉(图 2)。两掌慢慢用力向上托起，身躯略向上抬，同时配合吸气。两掌由上向前、向下按，同时弯腰配合呼气，直接至地(图 3)。两掌向内、向上翻掌，上身向上直起，双手如捞物状，同时吸气，直捞至胸前向外翻转，直臂向上托，吸气，共做六次。

提示：动作宜慢，呼吸要匀长深细，捞托时吸气，下按时呼气，不可勉强，不可故意憋气。上托下按过程中，十指始终交叉。

功理：马步是武术的基本步型。这式功法把马步训练和双掌上托下按、上身的屈伸配合起来，使腿部肌肉得到锻炼。同时通过上肢的上托下按、上身俯伸，配合呼吸使内脏得到运动，所以说能“理三焦”。三焦的功能，有疏通四气津液，腐熟水谷，通调水道等三个方面。久练此功能使三焦得到调整，气血畅通。因此，十八式童子功、八段锦等功法都是从“理三焦”开始的。欲习少林武功，首先应练好马步功，这是武林前辈之宝贵经验。

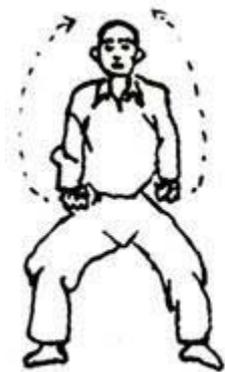


图 1



图 2

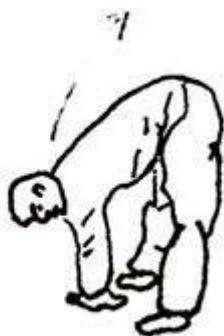


图 3



第二式 单腿坠落

功法：左拳拳心向上收于腰间，右臂向前伸直成立掌，掌心斜向前，右腿直立，左脚脚尖上翘向前伸平，膝关节挺直(图4)。右腿屈膝下蹲，蹲至臀部接近小腿(图5)，挺右膝，上身直立，连做五次，换左腿训练。

提示：单腿屈伸宜缓慢，在起坐过程中，前伸腿不得弯曲，应始终伸直。下蹲时，支撑腿的膝部应向前倾斜，臀部不可压在小腿上。

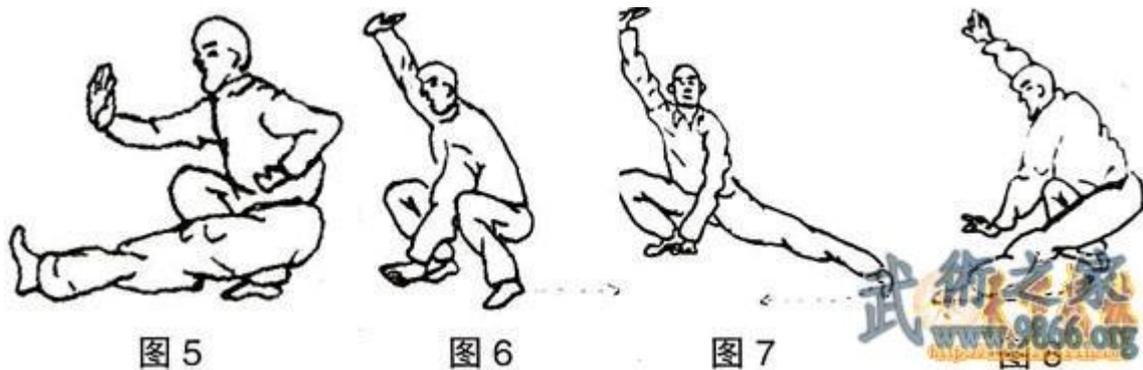
功理：此式功法主要训练腿部肌肉的伸展能力及自控能力，以及单腿的平衡能力。

第三式 勾腿盘旋

功法：两腿屈膝下蹲，左臂按于裆前，掌心向下，右臂直臂上举于头部上方，掌心向上(图6)。左腿向身后仆地斜伸，全脚掌着地，脚尖内扣(图7)。左腿从后向前做弧形扫踢，扫到正前方屈膝回收，还原成图六。如此连作五次，换右腿扫踢(图8)。

提示：腿向后伸一定要伸直，扫踢时要勾前脚尖，膝部挺直，扫腿路线要成弧形。

功理：此式功法中，胯关节、踝关节都参与运动，因此对训练此关节的灵活性，增强韧带功能都有明显的功效。功法中的扫腿技术，看似简单，但能训练人体平衡能力，为做大幅度旋转的扫腿动作打下基础，技击时专攻敌人之踝关节。

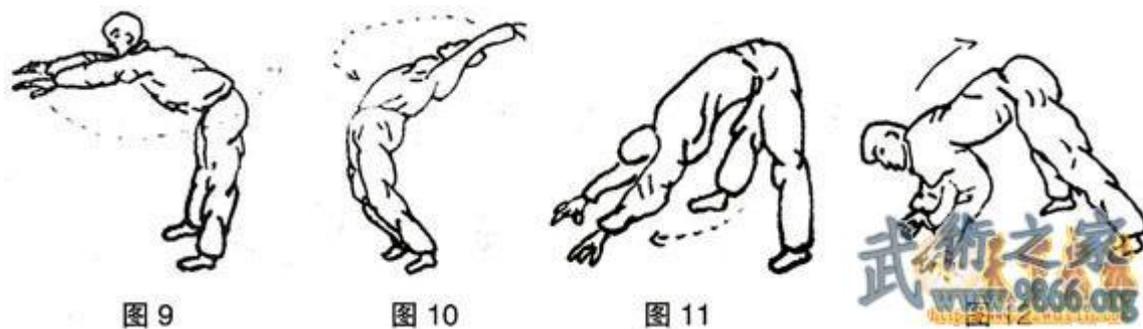


第四式 左右涮腰

功法：开步站立，两脚距离略比肩宽，两臂向前平伸，上身前俯，以腰为轴，双臂从前向左、向后转动(图9)，转到身体正后方(图10)，略停，双臂从后向前转回原地，连做五次。双臂从前向后转至身后方，略停，复原，连做五次。

提示：身体转动应以腰为轴，甩动双臂。双臂在前时上身前俯，双臂转至身后时上身后仰。动作应逐步加快，切莫突然加速。

功理：少林武术十分重视对腰部柔韧性的训练。武术八法云：“腰如蛇行步赛粘”，太极拳中有“腰如车轮精神勇”的歌诀。此式功法旨在训练腰椎的灵活，为以后练习身腰发劲打好坚实基础。



第五式 铁牛耕地

功法：两脚开立，距离略比肩宽，上身下俯，双臂伸直，十指撑地，臀部向后上方凸起，牵引上身向后(图 11)。上身逐渐向前向下，同时配合屈臂，胸部降低，接近地面(图 12)。双臂用力向上撑起，上身向后、向上运动，还原成图 11，连作六次。

提示：力量与意念应集中在撑地的十指上及双臂上。

功理：此功法主要训练手指及双臂的耐力。技击时手指没有足够的力量与硬度是很难击败敌人的。《少林七十二艺》中有一指禅、二指禅和观音掌等专练指功的功法。此式功法初练时可五指撑地，随着功力的长进，可逐步递减手指，直至以食指撑地练功。

第六式 龙盘玉柱

功法：两脚分开与肩同宽而立，上身前俯，双手抱紧左踝关节处，面部尽量贴近小腿(图 13)。紧接上动，双手抱紧右踝处，头随即移向右小腿旁，反复练习数次。

提示：弯腰前俯时两腿始终伸直，两膝不得弯曲。上身前俯时不可凹胸，头顶要尽量接触脚背。

功理：武谚云：筋长一分力量巧，此式功法主要训练腰椎的关节及韧带的柔韧性。可以增强腿部肌腱的伸展机能和腿部韧带的柔韧性并且使其富有弹性，为技击时身腰发劲打好基础。

第七式 鹞子入林

功法：右腿直立，左腿屈膝提起，脚尖勾起停于右腿旁，两臂曲肘握拳置于两耳旁拳心向前高与耳平(图 14)。然后上身缓慢向后平倒，右腿支撑不动，双拳向头顶方向冲出，同时左腿挺膝向左侧方向蹬出(图 15)，如此反复做六次，再换左腿支撑，右腿蹬击。

提示：支撑腿的脚尖不要向正前方，可向外略偏。图 15 动作可静站一二分钟。冲拳与蹬腿要同时进行，迅速有力，回收要快。

功理：此式功法是训练平衡感官，保持身体平衡的能力。在平衡动作中增加冲拳和蹬腿，能快速提高训练成效。用于实战技击中，可同时击打前后之来敌。

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/>