

六合通臂拳

王树田传授

邹德发整理

早在明代就有“佑神通臂最为高”之记载，至清代咸丰年间有僧人授河北省静海县看瓜人李汉谷通臂拳术，后有谭嗣同之师胡致廷善通臂拳法，被誉称“通臂猿胡七”。清末，通臂拳繁衍丛生，京、津有“白猿门”、“行门”，山西有“洪洞通臂”，浙江人祁信、祁大昌父子传“通臂猿猴”与“六合通臂”，河北沧州一带流行“廿四式通臂”和“两翼通臂”。至今通臂拳路更加发展，有“五行通臂拳”、“六合通臂拳”、“白猿通臂拳”、“劈挂通臂拳”、“少林通臂拳”、“通臂掌”以及“通臂螳螂拳”、“猿鹏奇势”、“小连环”、“大连环”、“拆拳”、“五马奔槽”、“六路总手”、“十二连环拳”等。

各地风行的通臂拳在拳的演练风格上虽各具特色，但在技法上，则大同小异。基本技法是：

(一)拳势中，手法连环。有“琵琶骨(肩胛骨)活如扇，两手相连似星转，泛说运用“摔、拍、劈、穿、钻”五种基本掌法，立抡成圆，放长击远。腰要做到“腰活如轴，肩如扇，松肩夺臂似长臂”。“一伸、二探、三度、四顺、五顶、六合、七舒、八挺、九扣、十曲、十一随、十二摧”。

(二)腿法分明、暗、奇、绝。主要踢法有点弹、撞、戳、撩、蹬、翘。用时柔、快、急、脆。

(三)步法灵活、轻快。多行步、散步、连环步。

(四)拳势讲究“身似弓满弦，手似箭离弦，腰似螺丝转，脚似钻站稳如山”。

(五)身形要求：头顶、项领、胸空、背实、探肩、畅怀、实肚、臂长、甩腕。

身法服从技法的需要，有粘、连、挨、贴、随、吸、化、省、解。

(六)劲道：“进攻快如雨，防守不透风，高挑低搂中间缩，里格外滚绵软巧，柔似皮鞭，快如闪电，五护八断，松活突变，大开大合响如雷，闪展如飞脚似剑”。发力蓄放应做到：“冷弹柔进，坚韧交错，腰背发力，力点准确”。

通臂拳严格遵照练功促练艺，练艺必练功的原则，要求功艺结合。基本功内容是：舒肩伸腕，移山倒海、摔拍交错，抡臂连环，挑搂冲撞。每法练精化一，形神兼备。完美功正。

为了继承优秀传统套路，特将王树田副教授于1936年在湖南跟师林存森先生所学六合通臂拳整理出来，以供武术爱好者选用。

基本手型:

1. 瓦楞掌: 即指五指并拢, 掌心内含, 形似泥瓦。(图1)

要求: 五指并拢掌心空, 穿、拍、劈、摔、钻形不同。



图1

2. 拳形两种:

① 钉子指: 五指卷握, 拇指扣于食指、中指指甲前, 食指、中指突出拳面形同钉子状。(图2)



图2

要求: 冲拳时使用, 力达食指、中指骨节峰山。

② 平拳: 四指并拢卷握紧, 拇指卷屈压于食指和中指第二指节上。(图3)

要求: 拳面平, 在劈拳横击时使用。



图3

3. 撮勾手: 五指间成撮, 曲腕, 分正勾、侧勾、反勾等。(图4)

要求: 五指用力紧贴, 尽量屈腕回勾。



图4

主要手法:

1. 摔掌: 松腰送肩, 顺臂肩发, 腕打。

2. 拍掌: 从上向下向前舒肩伸腕发掌打。

3. 穿掌: 掌从后向前旋腕伸臂戳掌, 力达掌指。

4. 劈掌: 掌从上向下砸去。

5. 钻掌: 掌由下向上向前伸出, 旋臂力达掌指。

除此五掌外还有砍掌、挑掌、削掌、推掌、托掌、挂掌、刁手、挪手、横击、冲拳、劈拳、架肘等。

主要步法:

1. 弓步: 两脚前后开立一大步, 前腿屈膝半蹲, 膝盖与脚尖成垂直, 后腿挺膝伸直, 两脚全掌着地。(图5)

要求: 沉髋敛臀, 步距本人一脚的三倍长。



图5

2. 羊马步: 两脚左右大开立, 身体稍向外转, 内侧脚尖随之外展, 两腿屈膝半蹲。重心稍偏于后腿。(图6)

要求: 收腹、敛臀, 步距本人脚长之三倍, 后脚内扣, 前后脚呈丁字形。



图6

3. 仆步: 两脚大开立, 一腿屈膝全蹲, 另一腿伸直平铺, 扣脚。(图7)

要求: 仆腿脚内扣, 全掌着地, 步距本人脚长之三倍, 屈蹲腿臀跟接近。



图7

4. 丁步: 两腿并拢, 两腿屈膝半蹲, 一脚提起在另一脚弓处脚尖点地。(图8)

要求: 直腰收腹、落臀, 两腿扣膝护裆。



图8

5. 歇步: 两腿交叉叠拢屈膝下蹲, 前脚尖外展, 后脚跟提起, 重心偏于后脚, 臀跟相接。(图9)

要求: 两腿交叉下蹲后, 后膝穿出前腿腘窝后向外, 两腿叠紧。



图9

6. 并步: 两腿挺伸并拢, 并脚并靠。(图10)

要求：身体挺直，收腹敛臀，重心稍前移至脚前掌。



图10

7. 虚步：两脚前后分开，重心移于后腿，前脚尖点地，两腿屈膝半蹲成前虚后实。（图11）



图11

要求：虚实分明，两膝内扣，收腹落臀。

主要步法有：上步、退步、插步、盖步、跃步、擦擦步等。

腿法较少，只有弹腿、蹀腿等。

动作说明

预备势：1. 立如劲松

身体侧面站立，两腿并拢，两脚跟相靠，脚尖外展 45° ，成立正姿势。（图12）



图12

要求：顶头、竖脖、松肩、挺胸、直背、收腹、立腰、敛臀，两眼平视前方。

2. 怀中抱月

上体和下肢不动，两臂屈肘后收，同时臂外旋翻腕至掌心向上，两掌由体侧向前、向上、向后收停于腰外，掌指向前，两眼平视前方。（图13）



图13

要求：两掌中等速度呈弧形摆动。

第一段

一、双龙出水

下肢姿势不变，两掌从腰侧向斜前下方

伸出，两臂挺直后，身体稍前探，两掌再向前向举至与肩平，眼随两掌动。（图14）



图14

要求：出掌掌心向上，掌指向前，中速，力达指尖。

二、凤凰展翅

1. 下肢姿势不变，两臂屈肘时，两掌从前向上向内翻腕，经面前向下沿胸部顺腹前向下向斜前下方合掌，两掌背相靠，掌心向外，伸出，身体前探，眼视两掌。（图15、16）



图15

2. 两腿稍屈膝下蹲，两臂外旋，翻腕至两掌心向上，同时左腿屈膝上提，绷脚面，两掌经左膝两侧向下向后弧形摆动，眼随右手转动。（图17、18）



图16

3. 右腿支撑体重，两臂继续向后向上，再向前直臂抡绕，两掌在斜前方掌背合击，掌心向外，掌指斜向前上方，眼看两掌。（图19）



图17



图18



图19

要求：探身穿掌，力达指尖，抡臂以肩为轴，身贴立抡成圆，力从腰发，送肩、两掌合击，力达掌背。

三、猛虎扑食

1. 左脚向前方落步脚前掌着地，同时，

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/>