

目 录	前 言.....	1
	二十法的基本动作.....	4
	第一单元 单 练.....	6
	一、单势练习.....	6
	二、单势连贯练习.....	23
	第二单元 对 练.....	35
	一、单势对练.....	35
	二、连贯对练.....	58

统一书号：7015·1131

拳 术 二 十 法

王子平著

王菊蓉助编

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·
(北京市书刊出版业营业许可证出字第049号)

旅大印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

*

787×1092毫米 1/32 20千字 印数21352

1958年4月第1版

1982年6月第2版

1984年8月第5次印刷

印数97,501—117,500册

定价〔9〕0.30元

前 言

拳术二十法，我在二十年以前就着手编写了。但是旧社会对于武术很不重视，多数武术家为生活所迫不能专心钻研，我也并不例外，所以过去虽然进行过编写，却没有很好整理，也无条件出版。解放以来，由于党和政府大力提倡，百家争鸣、百花齐放，武术这朵花也开放了，武术书籍大量出版，真是盛极一时。我也不敢藏拙，特将旧作重行整理，贡献给爱好武术的读者们，希望大家批评指正。

这套拳术的命名是根据查、滑、洪、砲、弹及八级等拳系中的拳法选编的。中国武术的种类虽多，但基本方法却都大同小异。能够把基本法练好就很容易触类旁通，学习各种拳术都易于领会。这套拳术二十法也可说是初学拳术的基础方法。拳术在身体方面有八个基本法，就是一掌、二拳、三肘、四肩、五腰、六胯、七膝、八脚。二十法把这八个基本法都编列在内。为了便于初学者领会，各势名称不采用抽象的名称，而用通俗易于记忆的名称。拳就叫打，脚就叫踢，比较复杂的动作用象形的名称。

编写这套二十法的主要动机是想使这套拳术既能单势练习，又能单势连贯练习；既能单势对练，又能连贯对练；既符合身体全面训练，又具有拳术基础训练的价值。单练可以使各法锻炼纯熟，掌握基本动作和要领。连贯练习动作连贯，可以增加学者的锻炼兴趣，并且好看。要练好功夫必须循序渐进，要功夫深必须练好单势。二十法的单势练习，每势都是

左右交替的。这使练习的人能获得全身平衡发展而不致于偏重于右手右脚或左手左脚。练习时又可根据场地大小而决定前进次数，如场地较短也可向后转继续交替前进练习。

二十法可以单独教学也可集体教学。每一势的各项动作也都列出主要动作的名称，使教者学者都易于记忆。各势动作根据简单或复杂的不同情况，区分为1、2动或1、2、3、动。二十法原分四个单元：第一单元是单势练习；第二单元是连贯练习；第三单元是单势对练；第四单元是连贯对练。现为便于教学，改为两个单元：第一单元是单练（包括单势练习与单势连贯练习）；第二单元是对练（包括单势对练与连贯对练）。第一单元的单势连贯练习着重说明连贯的动作，与单势相同的动作只简单说明动作的名称，读者可参阅单势动作。第二单元的连贯对练也是着重说明连贯的动作。

二十法的许多方法本身就是绝招，没有破解法的。但是为了便于锻炼，在对练中适当选用了解法。附此说明便于学者的死练活用。

二十法的单练着重于锻炼。二十法中每一法的单势练习也就是熟练每法的过程和为对练打基础。譬如说练习摔跤的运动员要想“踢泼脚”具有深功夫，不苦练踢椿等基本法是不能获得的，而且还必须能左、右泼脚都会，否则，就会在竞赛时坐失良机。所以练二十法要求学者必须先练好并重视单势。

练习各势的动作需要注意六合。六合分为外三合、内三合。外三合是手与脚合，肘与膝合，肩与胯合；内三合是心与意合，意与气合，气与力合。每个动作都必须注意这六合中的相互呼应，熟练以后就能得心应手，更好地增强体质。

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/>