

## 前 言

燕青拳是少林武术中现存的一种著名传统拳法，在我国北方各省广为流传。据传此拳起源于唐末，传至宋代时由卢俊义在少林寺加以研究改造而成。卢收燕青为仆，并将此拳单传于燕青。卢引退后，燕青广收徒弟，传拳授艺。其弟子对于燕青非常崇敬与钦佩，遂将此拳术名之为“燕青拳”。后因燕青被官兵追缉，投奔梁山，为隐其名，又将“燕青拳”易名为“秘宗拳”。

燕青拳朴实无华，不尚花架，讲究实功，一招一势，非打即防，攻防兼备，以攻为主。进击时，拳打一条线，猛打猛冲，快速敏捷，术法多变，使人猝然失措，防不胜防。练此拳不受场地限制，所谓“拳打卧牛之地”，有利于近身搏击。

此拳结构严谨，内容比较丰富，招招势势，利落醒目，功架端正，发力充实，动作和谐。从内容上看，它具有掌、拳、勾几种手型和长拳的基本拳法、步法，还有盘肘、挎肘、顶肘、滚肘、剪肘等各种肘法。此外，它还沿袭了开弓势、打虎势、担山势、挎篮势、抱月势等许多传统技击之法。由于此拳具有上述特点，历来拳家多将其作为学拳之始的“开门拳”，练功之基的“功底拳”。哈尔滨武术协会曾将此拳作为中、小学武术教材，收效甚显。

此拳在整理时，承蒙武术名家刘志清先生之爱徒郭增来做示范动作，谨此致谢。

## 目 录

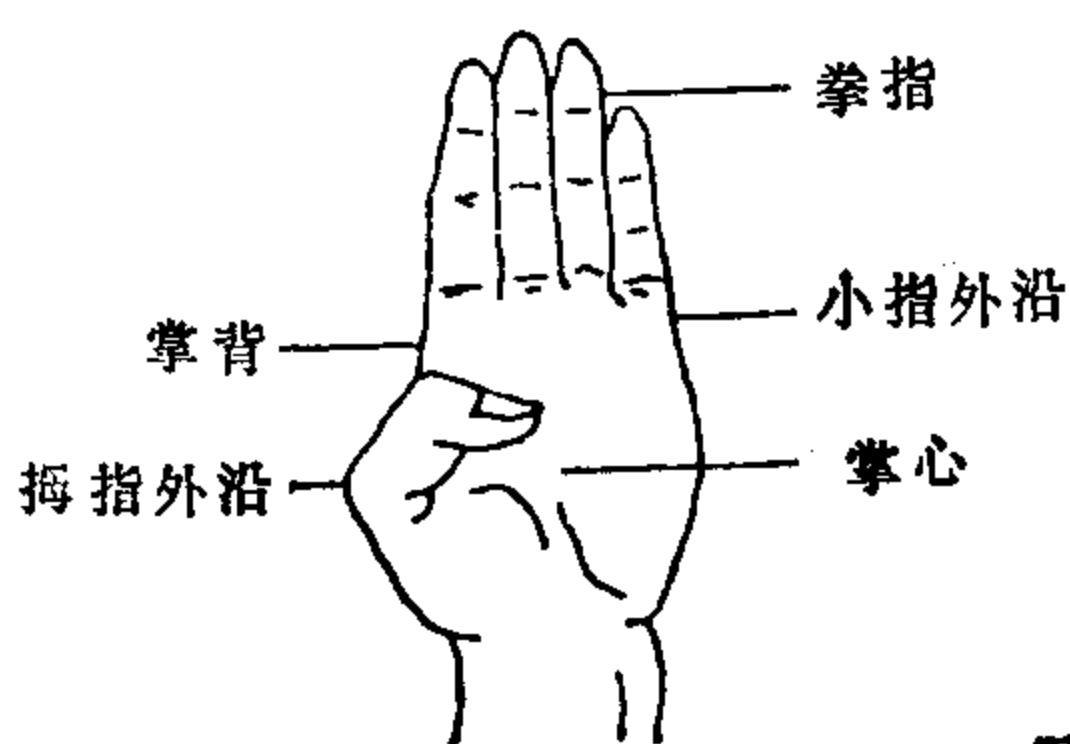
基本动作解说.....	( 1 )
动作名称.....	( 5 )
动作解说.....	( 7 )

# 基本动作解说

## 手型 手法

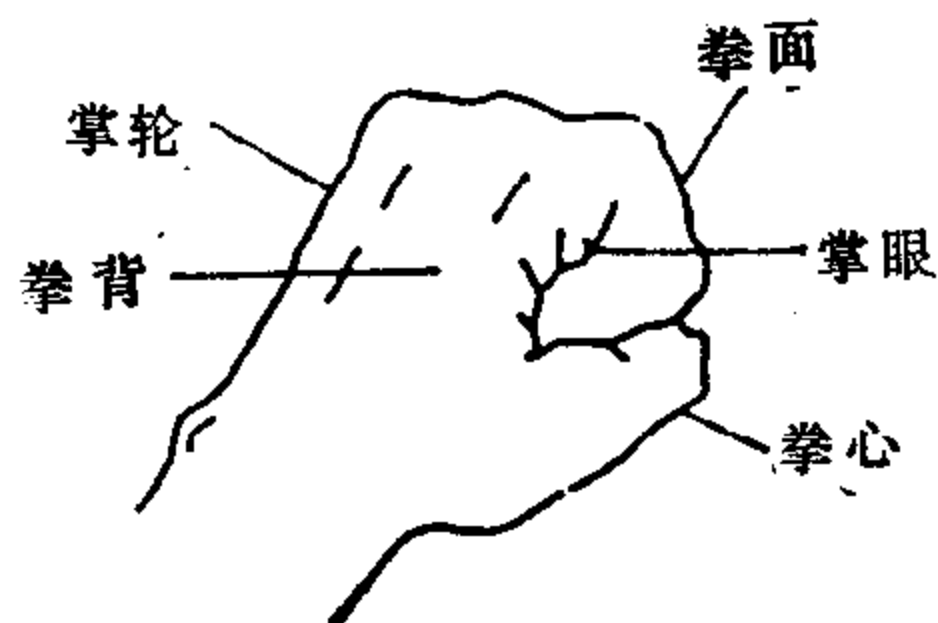
〔掌〕 本拳所用之掌型为柳叶掌，拇指内屈，其余四指并拢伸直。

〔拳〕 五指卷屈握拢，拇指压在食指，中指第二指节上。



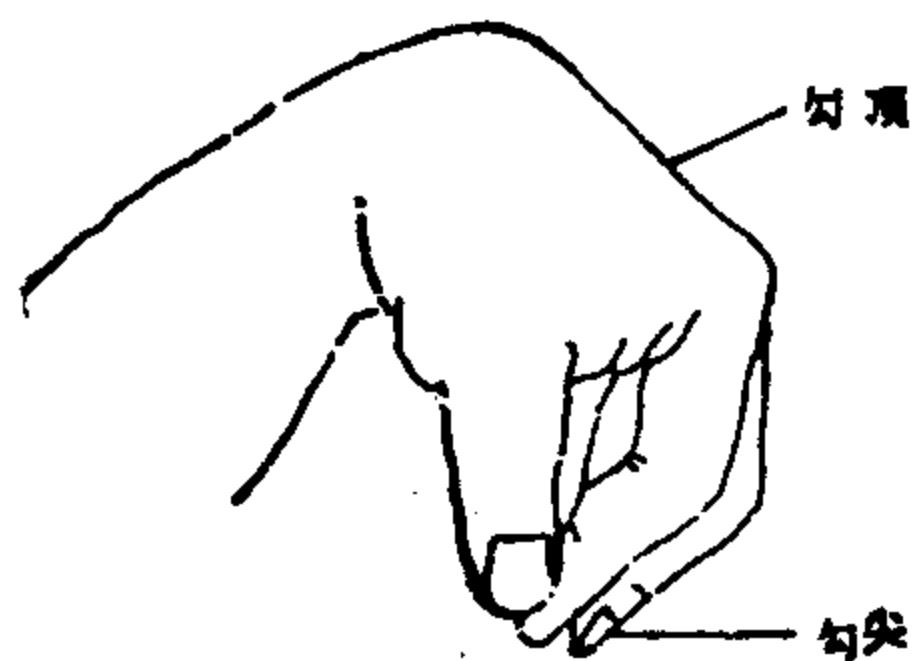
图A

掌的部位名称



图B

拳的部位名称



图C

勾的部位名称

〔勾〕 五指自然捏拢，屈腕。

〔俯掌〕 掌心朝下。

〔仰掌〕 掌心朝上。

〔推掌〕 本拳为

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/>**