



# **"HuXing Quan"**

**Wei QiQi  
Hu JinHuan  
Sun ChongXiong**

[ G e n e r a l I n f o r m a t i o n ]

书名= 虎形拳

作者= 魏齐祺等编著

页数= 2 4 9

S S 号= 1 1 1 4 7 4 7 0

出版日期= 1 9 8 5 年0 8 月第1 版



虎形拳著名拳师周子和先生

(1874—1926)

1874/08



◀ 周子和先生的故居。  
(在福州市闽侯县  
南屿镇芝田村)

▼ 周子和先生练功用的部分器具



周子和先生练指功在木柱上  
戳下的指坑 ▶





日本上地流空手道协会会长上地完英先生  
在演练虎形三十六手

1975年6月6日

上地流空手道協会

魏齐祺先生

先づ先生に拝すつと御挨拶のことと  
不察し申し上げます。

先生より表紙の要旨が12日に收受は  
し、お返す2月間甚だ強しくお返答が遅く  
なつてしまひ大変失礼致しました。

要旨によりますと、用子と先生の専断の編  
字の着手されたこと非常々喜んでおります。  
草率の前書は日長を拝見しますと、最良的案  
が先成りしたかと預期してゐます。先生の範  
大の御努力によつて上地流武術の歴史の解  
明と研究が出来ましたと、全員の期待を寄せて  
います。5月9日定例理事会で報告し、お返  
生の御努力と御協力に對して全理事がバカ  
ら謝辞。

と、お返り8月初旬に米國上地流空手道  
会館によつて米國のボストンに大の武術強化  
研修短期キャンプと題して常務の版盤會  
開催されたことになりました。上地流空手  
道協會本部から我々会館で数名の理事が指  
導の若招待を受けましたので先生の精進  
的武術思想がつかまふと思ひます。思ひます。  
現在上地流空手道協會に所属してゐる  
外國関係の空手道家は、米國、英國、752

上地流空手道協会

ア、ユゴスラビア

ケン、マリセル、香港

うけして上地流空手

の武術が世界の大の

事。

2日兩國文化交流か

らう希望し、先生の

願を祈り申し

敬具

比嘉敏雄

日本比嘉敏雄先生代表上地流空手道协会给  
福建武术协会副主席魏齐祺同志的来信

## 前 言

虎形拳是我国著名的南派少林龙、虎、豹、蛇、鹤五形拳中的一种。它广泛流传于福建、浙江、江西、广东等省和港澳地区以及日本和东南亚各国。

拳形拳虽然流传广泛、历史悠久，但在解放前的漫长岁月中，却受尽反动统治阶级的歧视，被看做为“下九流”。长期以来虎形拳仅靠拳师口传身授，在城市手工业工人和乡村农民之中秘密流传。由于过去从未对我省流传的虎形拳进行过系统的整理和记载，现今已有不少拳论散佚，套路失传。

为了继承和发扬我国这一宝贵的文化遗产，贯彻“百花齐放”、“推陈出新”的方针，抢救、挖掘、整理、研究这一项传统的南派少林拳术，让它在我国的武术百花园中争妍吐艳，我们在福建省武术协会的领导和支持下整理编写了此书。省武术协会主席刘忠路同志，在虎形拳的发掘整理和对周子和先生武术活动的调查中，做了大量的组织工作。在查访已故虎形拳名师周子和先生生平武术活动的过程中，我们还得到周子和先生的后人周贻杉同志以及协助查访的任鹏飞、黄勤龙、李建隆等同志的热情帮助。本书套路部分由周子和虎形拳的第四代传人张天赐、王夫贵两同志演授，并得到福州市武术协会的积极配合。本书初稿尚蒙王学沂同志作文字修改。值本书出版之际，我们谨向支持和帮助过我们的同志致以衷心的感谢。

整 理 者

一九八四年二月

## 目 录

- 一 虎形拳概述.....( 1 )
- 二 六合归一.....( 3 )
- 三 虎桩.....( 8 )
- 四 虎形拳对身体各部的要求.....( 10 )
- 五 虎劲.....( 16 )
- 六 虎形拳的五行手法.....( 19 )
- 七 鱼、蟹、虾、鳖四法.....( 22 )
- 八 怎样掌握虎形拳的运动速度.....( 24 )
- 九 怎样学好虎形拳.....( 26 )
- 十 套路部分.....( 29 )
  - 虎形三战拳.....( 35 )
  - 虎形四门拳.....( 58 )
  - 虎形五基拳.....( 86 )
  - 虎形八卦拳.....( 98 )
  - 虎形坎卦拳.....(110)
  - 虎形三十六手.....(135)
  - 虎形一百零八式.....(162)
  - 虎形三战锤对打.....(231)



虎形五步头对练.....	(236)
附录一 日本国上地流空手道来榕寻祖始末 .....	(246)
附录二 周子和先生二三事.....	(248)

## 一 虎形拳概述

虎形拳系我省著名拳种龙、虎、豹、蛇、鹤五形拳中的一种，在套路训练、技击方法和健身效果方面都有其独到之处。它不但是我省的优秀拳种，也是我国武术百花中的一秀。

虎形拳是仿效猛兽老虎的扑食、跳跃、奔窜等动作创编而成的一种拳术。它多流传于我省的福州、永泰、长乐、连江、福清、莆田一带，至今已有三百多年的历史，并由我省传至浙江、江西、广东等省和港澳地区，日本以及东南亚各国，影响相当广泛。

虎形拳的主要特点是以形为拳、以意为神、以节发劲、以气催力，拳势凶猛，颈喉用劲极其强烈。发劲时咬牙切齿，虎视眈眈，目透琥珀光，犹如猛虎下山、夜虎出林、饿虎擒羊之势，体现出猛虎威镇四方的雄伟气魄。正如《拳经》上所说，“虎拳练骨，练时，须鼓实全身之气，臂坚腰实，腋力充沛，一气相贯，始终不懈，起落有势，努目强项，有怒虎出林，两爪拔山之势”。

虎形拳的套路分三战、四门、五基、八卦、坎卦等。运动时上肢动作较多。手法着重于“基手”，即五行变化。技击时讲究短打硬功，常用虎爪，强调手指的功力（即虎爪

劲)；善于擒拿、舒穴、点穴，在技击上注意攻击对手的经络穴位。手法上以节为门户，身法上则要求含胸拔背、沉肩坠肘，运动时常以鱼、虾、蟹、螭四法交替变化。发劲时全身由松而紧，发出一种极强的弹力。劲由腰发，催达指尖。虎形拳腿法较少，一般要在缠住对方身体上某一部位时，手发腿攻击。故有“无搭不伸腿”之说。步型上则以弓步和双弓步为主，还有卍字马，又称之为不丁不八形。

虎形拳在运动中强调“六合归一”，六合即外三合和内三合。外三合练身、基、马；内三合练精、气、神。运动时较少发声，以气催劲。技击时多用上肢手法的变化制服对手。

练习虎形拳时，要求做到气沉丹田，以意导气，以气催劲，使劲力顺达于全身各部。身法上要求做到吞、吐、浮、沉，变化灵活自如。虎形拳的各趟套路，运动起来各具特色，变化多端，动静莫测。上肢手法变化万千，下肢步法稳健灵活。上肢变化多以封门户为主，腿法紧密配合，贴近对手。蓄劲如张弓，发劲如射箭，多先蓄后发，善用弹劲，基、步协同呼应。用劲须与呼吸相配合，使气沉丹田，而运行于全身，运动中能做到力虽发而气不衰。

虎形拳在其流传的过程中，经过历代武术前辈的不断实践与总结，在原有的基础上又有所创新和发展。本书向读者介绍的虎形拳，传自福州虎形拳名师周子和先生（1874～1926年）。周子和先生是福州著名拳师“三和”（周子和、茶亭和、青圃和）之一，为福建虎形拳一代名师。

## 二 六合归一

任何拳种，不论哪一门派，都讲究六合。所谓六合，精、气、神为内三合，手、眼、身为外三合。内外相合，才能意、气、劲相连，动作协调自然，充分发挥出技击的功力。

虎形拳也讲究六合归一。这一流派在世代相传中总结形成了自己的六合练法，即外练身、基、马，内练精、气、神。

### 身

身，在这里指的是身体，也就是通常所说的“筋、骨、皮”。

武术上所说的筋，指的是人体的肌肉和韧带。肌肉和韧带，可以说是人体力量的源泉。如果忽视对肌肉和韧带的锻炼，那么，肌肉收缩时所产生的力量就不大。练虎形拳需要的是一股“虎劲”，这就要求练拳者的全身，特别是两臂要有极大的爆发力。因此，我们必须十分重视肌肉和韧带的锻炼，使肌肉和韧带在运动中能产生更大的力量。

骨。拳经上说“虎拳练骨”。练骨可先从练习爪功和臂功开始。必须练到五指如钢钩，有猛虎两爪排林之势；练到

两手臂膀如铁铸，坚硬无比。功成与敌搏，出手一击，可使对方如触电一般疼痛彻骨；抓擒对方手足，亦可使之如被套上铁铐一般，难以挣脱。练骨时可放松双臂，由轻到重地用手摔批或用臂靠击木柱，使骨骼时常与硬物相接触，日久渐至坚实。此功初习时颇苦，练久之后，筋肉骨骼就会变得极其坚韧。后可用双臂交替靠击铁杠或石柱。常用的拳击沙袋，或用脚扫踢木柱，也是练筋骨的好办法。

皮。拳谚道：“触急变，发如电。”触和变，就是皮肤很敏感，在接受外界刺激后，能迅速传入中枢神经，经过分析判断，使机体迅即作出反应。虎形拳不但要求练习者作到“触急变”，而且还要求练到皮肤坚实耐磨，适应实践需要。平日训练时，可用上身各部，如臂、肩、背、胸、腹、臀等部，靠击铁杠，也可向沙石中扑跌，使身体各部与沙石接触。也可以木锤、竹片捶击全身，由轻而重，次数由少渐多，不论何种练法，都要持之以恒。

筋、骨、皮的练习，在虎形拳中称为练外功。除上述的几种练法之外，外功还可借助于一些简单器具来进行训练。如靠练石锁，拿大鼎等来增加自己的臂力。也可用小口的水缸、瓮装上水，然后用五指悬臂抓住缸（瓮）口提捏之；盛水量可由少逐渐增多。或将两块竹片头尾两端用橡皮筋捆住，然后五指用力将手掌插入其间，使两块竹片分开。此外，如练站桩等，也可增强自己腿臂的力量，达到外练筋骨皮的目的。

## 基

基，即基手（福建地方方言），是肩功、肘功、腕功三

者的协调配合。南拳老拳师们常说“手有三节之功”，就是指肩、肘、腕三部位。基手的强弱也就决定于这三个关节练出的功力。练基手就是练这三大关节的灵活度，使之既能独立自如，又能协调一致。并能灵活应用五行技击法去克敌制胜。南拳在技击时基手功夫的好坏，往往是胜负的关键。基手功力强，变化方法正确、熟练，在与对手相遇时，就能处于主动地位，自己的门户就守得紧，易于攻人而不易被人所攻。当然，基手的变化还应配合身法和步法。

## 马

马、指步法，包括胯、膝、足的功夫。练“马”，就是练步法。虎形拳中所有的步法，都要练得稳固、灵活，这直接关系到技击的胜负。比如在与对手相触时，我由于基手上灵活多变而得势，此时若能迅速进马以配合手法，即易取胜；若此时步法变化不灵，配不上手法变化的需要，即使在手法上暂时得势，也无法进步制敌取胜。同样，如我在手法变化上暂时处于劣势，而步法变化能灵活地配合身法的变化，则还有可能由劣势转为优势。南拳拳诀有句话说：“练拳先练马。”其道理也就在这里。

## 精、气、神

精是构成人体和维持生命活动的基本物质。分“先天之精”和“后天之精”。我们在虎形拳里所说的精，指的是后天之精，即“水谷之精”。它是营养人体脏腑的精华，是维持生命活动不可缺少的物质。气是人体载有信息、拥有能量、循经络流动的一种精微物质。这种气又称之为元气。它乃先

天之精所化生，赖后天的锻炼和营养而不断滋生。这种气发源于肾、藏于脐下“丹田”，借“三焦”的通路敷布全身，推动脏腑一切组织器官的活动，是人体生化动力的源泉。神，这里指的是人体的五脏六腑，四肢百骸一切生命活动的主宰，它是人的神经系统全部功能及其潜力的集中表现。它是由先天之精为物质基础生成，而由后天之精滋养的，在人体中居首要地位。

习拳者对精、气、神的锻炼，以练气为主。通过培育元气，养精存神，强健体魄，锻炼劲力。故拳家有“内练一口气”之说。虎形拳的跳窜、起伏、转折动作较多，还要做到快速、灵活、刚健有力，要求以气催劲，故练虎形拳者尤要重视练气。

“内练一口气”，在虎形拳中又称之为炼“内丹”，即是腹式呼吸法。吸气时膈肌下降，引起气冲悖于小腹。这种呼吸方法还应注意必须在不破坏自然呼吸的原则下进行，即必须在熟练掌握虎形拳动作的基础上逐渐地加深呼吸。经过一段时间训练，习拳者的呼吸就会逐渐地变得自然、深长、均匀、有力，自己腹内就会产生一种热感，并产生有“气”冲悖于小腹中的感觉。这种气也就是虎形拳所要求的“气沉丹田”的气了。如果练虎形拳的人有了这种充实的内气，运动起来就能做到灵活自如，发劲时就能做到以气催劲，劲达指尖和双足；沉时稳如铁柱，浮时灵如飞燕。“内练一口气”，既能充实身体内气，使动作灵活有力，又能收到健身的效果。

至于如何做到以气催劲，我们将在《虎劲》一节中向读者介绍。

在学习虎形拳的过程中，如果能做好内三合，就能促进

外三合；而外三合动作的准确性，同样也能促进内三合。这种内外配合相辅相成的过程，也就是虎形拳中所要求的六合归一。





### 三 虎 桩

桩功，亦称为桩步。在虎形拳这一拳种中称之为“虎桩”。桩功是南派拳术中极其重要的一项基本功。“未习拳先练桩”是南拳的普遍要求，其主要作用是锻炼两腿的劲力和灵活性，为以后练拳路时身体的稳定性、步法的灵活性和劲力的顺达性打下坚实基础。这就如盖房一样，得先把房子的基础打牢靠。拳谚说：“练拳无桩步，房屋无立柱。”这句话形象地指出了桩功的重要性。武术家们常说：“练武先练桩，大鼎增力量。桩要站，鼎要拿，劲力充固托泰山。”《少林秘诀》里说：“桩步熟练纯习，做到气沉丹田，强若不倒之翁。”由此可见桩功在武术中占有多么重要的地位。

虎桩分两种：一种是静桩，一种是动桩。

静桩实际上就是练步型和腿部力量及耐力，俗称“立桩站马”。主练马步即卍字马（两脚足趾均朝前，两脚掌相对平行，足距与肩同宽或稍大于肩）和双屈弓步两种。站桩时要求：头往上顶，颈要挺，舌舐上腭，下颏内收，以目传神，两手插腰，腹实胸宽，丹田后吸，坐髋沉气，提裆吊肚，脚趾抓地。初练时每次可站半个小时。往后可以不出汗、不气喘为度渐次加长时间。还有一种练法，即站桩时两手提重物或在两大腿上加青石块。石块可由十五斤开始，

每月增加二十斤，至能做到站桩时两手臂能提二百斤，两腿能承重三百斤，站桩半时许，则虎形拳的静桩可算练成。此时两腿实力极大，站立时如铜浇铁铸一般稳固。

动桩又称活桩，实际上就是练实战的步法。其内容有直进、直退、三角马变换步、踏转步、后插步、盖步、前跳步、后跳步、回身步、跨步、垫步、震脚步、变身步（详见套路中的图示与文字说明）等等。要求练到步法的变化与手法变化协调一致，步步落地生根，步不浮，劲不飘，落步时脚一定要分先后而又紧凑，不得有声，轻灵如鹤落；成步型后要沉气下踩，两脚如虎踞之势，虎虎有威。在练动桩时要做到如虎之踞地有威，如猫之轻捷灵巧。“虎桩”的基础打好了，练好虎形拳的身法、手法以及深化就较为容易了。

在练虎形拳桩功时，还必须注意两眼要自然睁开平视，呼吸也要保持自然。初练者在开始练习的几天内可能会感到大小腿、腰部和手臂会有酸、胀、痛的感觉，两腿和两手臂的肌肉也可能会发生微微的颤抖。这种现象是正常的，不足为怪。只要继续持久地练下去，肌肉的耐力和控制能力就会慢慢地增强。



## 四 虎形拳对身体各部的要求

虎形拳运动对于身体各部有着一定的要求。

### 头

头部要求正直而上顶，就象头上顶着一件东西似的，不低头，不仰面，也不左右歪斜，转动时要自然平正。头为全身之纲领。运动中身法要端正，也从头部开始。头部应灵活地随着主要的手式或步法的变化而转动。

目光应视前方，目透琥珀光；眼随动作变化而动，眼神应兼顾上下左右，正确地配合技击的要求。

唇要自然闭住，不要任意张开；当运动量较大时，可微微张嘴配合鼻子呼气。牙要上下咬紧，发劲时咬牙切齿，用鼻子吸气，从牙缝中呼气，勿开口张牙。在虎形拳运动中还要求颌要内收。上下牙齿咬紧也有助于颌的内收，同时无形中头部也会产生一股顶劲。咬住牙又能使项部产生一股力量，能使项端正竖起，显得强劲而不僵。

### 项

项在虎形拳中要求端正竖起，不松不软，要紧张，要强劲，但不能僵。要做到既强劲有力，又灵活自如，这也是虎

形拳对顶部的独特要求。因为项的强劲有利于颌的内收，有利于头的正直与上顶，同时也有助于咬牙切齿，使身上能发出更大的力量。

## 肩

人体上肢的三大关节为肩、肘、腕。虎形拳的练习首先要求放松肩关节。虎形拳中的每一个动作不是进攻即是防守。在这些攻防动作中，不是身领手便是手领身，且要求节节贯穿，劲达指尖。手臂能否灵活自如，关键就在于肩关节能不能松开。松肩要靠在平常锻炼中有意识地去引导，经过一段时间的训练，就能逐渐做到了。

虎形拳在身法上要求含胸拔背、沉肩坠肘，当肩关节能做到松开时，它也就自然而然地会逐渐地下沉了。这样肩关节就能松沉圆活地带动肘、腕关节进行伸缩、升降，缠绕，灵活而毫无僵滞地运动。在沉肩的同时，应注意肩与胯要成一垂直线；两肩松沉，微向前合，要有“含胸拔背”之意，两肩骨节要似一线贯通，要交互牵引，互相呼应；两肩还要平齐，在运动中千万不要出现一高一低或一前一后，否则就会破坏身法的端正。

## 肘

肘要求垂，要做到沉肩垂肘。在运动中，肘尖始终保持一股下垂劲，要求肘关节与身躯保持一定的距离，而且要稍外展，自然放松；两肘尖的距离应略大于肩。肘尖的外展有利于加大技击时手臂活动的幅度；自然放松有利于劲力的节节贯穿。在运动中，肘尖还要和膝关节上下互相呼应，

两肘分别在前后、左右、上下时，也要互相呼应，配合变化。

## 腕

腕关节在全身关节中最为灵活，旋转度也大。练虎形拳要求腕关节要做到不僵不软，灵活多变。虎形拳在技击时多以手法中的五行变化克敌致胜，在与敌手交锋时腕为先锋。手法变化的胜负与腕的硬度和灵活性有着极大的关系。在南拳中，腕关节上侧称为“天骨”，下侧称为“地骨”。虎形拳要求练习者要将“天地骨”练得坚硬如铁。拳诀有“硬如铁，软如棉”之说，即是说使敌手与我相遇时，触我手如遇铁一般坚硬，而在手法变化中又因我腕关节灵活有力、变化多端、柔软如棉而进不得势，退不得收回，只有为我所击之势。在运动的一般情况下，腕要微微下塌，沉实用劲，使劲力贯穿指尖。这是因为虎形拳常用的是虎爪掌，这样才能在发劲时使劲力聚于掌心，透达于指尖，也才能做到在技击时出手五指有如猛虎的利爪一般刚利无比。

## 背

虎形拳在身法上则要求含胸拔背。含胸与拔背两者是不能分开的。长期采用这种身法训练，不但有利于技击，也有利于动作速度的发挥。能做到拔背，胸也就自然地略含了，

拔背要求练习者在初学时背部要放松下沉。其目的有利于蓄劲和发劲。拳谚说：“力由腰起，劲由脊发。”如果背部肌肉能做到放松下沉，肩部肌肉也就相应地会更加放松展开。含胸拔背的姿势要自然；肌肉的松沉要用意不用力。

## 胸

胸部的姿势在武术中有好几种，不同的拳种，要求也不一样。虎形拳要求的是含胸的姿势。练虎形拳为什么要“含胸”呢？这跟运动中的呼吸方法是有密切关系的。虎形拳采用的是由胸式呼吸引向腹式呼吸的方法。含胸可加强呼吸的深度，在不加大呼吸频率的情况下增加吸氧量，借以减除运动中气喘的现象。含胸的方法是两肩自然放松，稍微内含。从技击的角度来说，含胸的目的是护胸，减少胸部受敌面，以利防守。

## 腹

腹部在虎形拳中主要是指小腹正中——即气海穴周围。虎形拳跟其它拳种一样，在运动中要求做到气沉丹田。这里说的丹田也就是小腹正中的气海穴。练虎形拳要求做到实腹。所谓“实腹”并不是用意将自己腹肌绷紧，而是要求吸气深长有力，用意识引导沉于丹田，小腹微微上提，当出气时则使小腹慢慢下沉。用功日久，腹部就会逐渐充实圆满，富于韧性和弹性，可以经受得住一定重量的撞击。这就是虎形拳所要求的实腹。做到了实腹，在发劲时，有助于重心的稳定，还能增强两足力量，使下盘稳固，利于加大爆发力。

## 腰

腰是上身和下体转动的关键，也是人体中一切运动的主轴，还是连结上下肢运动的主要枢纽，对全身的运动变化，以及将劲力推送到身体各部，都起着决定性的作用。老一辈

武术家常说，“练武不活腰，终究艺不高”，“刻刻留神在腰间”。虎形拳对腰部的要求是沉和直。沉腰的目的是使“气沉丹田”能够沉得更充分，使上体之气不上浮，加强下盘的稳固性。在沉的同时还要求腰部始终要把住劲，要直，要柔韧灵活。做到了这一点，运动时才能使虎劲通达四梢。

## 档

档部位于人体骨盆下方、两腿之间。档部在武术攻防中是最薄弱的部位。虎形拳对于档部的要求是，在运动中应自始至终保持有微微上提之感，这在武术中称为吊档（北方人称之为提档）。训练时，在使气沉丹田并意守丹田的同时，有意识地将阴囊微收上提，同时肛门内收。练久后档部就会自然圆实，在技击时就不会因为阴囊皮肤松弛下挂或左右摆动而影响动作的灵活性。能做到吊档对于稳定重心和调节重心，对于运动中身法、手法、步法的变换灵活和配合，都能起着调节的作用。在技击时虎劲由身发出，动作运转就不会显得滞笨，而且能使内劲发得沉着透达。

## 腿

腿部是支撑人体的根基和发力发劲的支柱。腿部包括有髋、膝、踝三大关节，髋又称为胯。在运动中腰部的灵活与否，很大程度上取决于胯。在训练时要求胯要做到松而不僵。如果胯练得僵硬，就无法将虎劲顺利地传达膝、足关节；步法就一定笨拙不灵活；运动中就不能做到“五点金落地，落地如生根”；迈步时就不能做到轻灵稳重，虚实分

明，在技击中胯部就失去攻击力，在对方近身时不能乘势乘隙以胯部来撞击对方。

膝关节是人体中构造较复杂的一个关节，也是负担人体重量的一个重要关节。从虎形拳技击的角度来讲，“膝撞、膝顶”是以腿破腿之法，是护裆、护胫骨之法，是对付撩阴腿、下撩锤的攻防兼备的方法。虎形拳在近身技击时不但使用手法而且要充分发挥膝法来克敌制胜，如膝盖上顶、里外撇膝和单跪膝、双跪膝，都起到用膝攻击和使用跌法的作用。在虎形拳运动中，身法的高、低、吞、吐、浮、沉也都靠膝。所以在练习时应经常地进行腿部的屈伸活动，从意识上尽量使之放松，使身劲能顺利地通过膝通达脚趾梢。在步法的变化中，还要求膝尖不可超出脚尖，以免影响动作的平衡。再则，膝还可起到防护足的作用。

足是步型、步法的根基。如果根基不稳，必然会使上肢动作不稳，步法也乱。虎形拳要求的是八字马，即两脚掌相互平行，两足间的距离与肩同宽，在运动中使肩、胯、足成等距。这样既易于进攻也易于防守，当与敌手相遇时，出马生基，基手只要稍宽于肩，就能做到上护头、身，下护胯、裆、足。

虎形拳在步法上除常用八字马和三角马外，也常直来直去地改变自己运动的方位和出击力点，迈步要如猫行轻灵稳重，退步要如虾退出手吞身。





## 五 虎 劲

俗话说：“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”由此可见，“懂劲”在武术中是十分重要的。所谓“懂劲”，简单地说，就是武术功夫深的人，发劲的反应特别灵敏，出乎时看起来并未使劲，但一触及对方就能爆发出来的一种极大的弹力和内劲。

练武术的人，不但讲究“懂劲”，还要努力锻炼“听劲”。“听劲”就是在技击中触及对手时，能根据对方劲力的虚实大小，迅即作出反应而产生的劲力。

虎形拳是模仿老虎的奔窜、搏击动作而创编的，它需要练习者有一身虎劲。虎劲偏刚，但也并非全是刚强的爆发力，而是刚中有柔，也就是“懂劲”和“听劲”的结合。练习虎形拳也要求刚柔相济，只是在技击时主刚而已。人体在运动中要想动作轻灵活泼，手法灵活多变，以及不时调整身体的重心都需要虎劲。有了虎劲才能因人而动，人刚我柔，人柔我刚，随机应变。有了虎劲，在技击时才能洞察对手动作的轻重虚实，了解对方劲力变化的情况，及时、准确地做出判断，并根据对方的动向与变化，因势利导变我劲以制敌。比如，当对手用刚强的劲力向我进攻时，我可用手法中的五行变化改变其劲力的方向，就能以柔克刚，化解彼劲，

不为其所制，由被动转向主动。当我用刚劲向对方出手攻击时，若敌方想用手法中的变化，化去我方之劲，只要我有刚猛的虎劲，再配合手法中的变化，便可使其无法化解我劲，这样我仍可取胜，故有“打人只一着”之说。如果没有虎劲，那么，当你与敌手交锋时，得势进攻也可能达不到预期的效果，反而被人所制；失势时就更无法挽回败局。练武术的人都知道，在技击时双方都是时刻在留神窥探对手招式的破绽，以突破对手的架势而取胜的。但克敌致胜的方法并不是靠耳朵去听，而是靠观察与感觉，靠中枢神经对外界情况的迅速反应，并随即果断地采取相应的变化，迅速地出手制敌。虎形拳的技击也是采用以静待动，守中有攻、攻中带守，攻守兼备的方法的，即是在具体了解对手变化的情况下才进行进攻的，故练出一身虎劲是十分重要的。

虎形拳在技击时必备的条件有三方面：劲力、速度和技巧。这三者是构成虎形拳克敌致胜的三要素。劲力一词在武术运动中包含了人体的气力以及耐力等。假如双方交手时技术条件相等，那么这时候劲力大的就可战胜劲力小的。拳谚说的“拳假功夫真，力大强三分”就是这个道理。

在技击中速度显得比劲力更重要。一颗小小的子弹头在极快的速度下可以贯穿钢板；一只小小的麻雀与高速飞机相撞，竟能碰破机舱玻璃。速度被历代技击家所推崇的道理也就在这里。其实，劲力与速度也是相辅相成的。有劲者运动起来速度必然就快，速度快了必然地也增加了力量。浑身有了充足的内劲，再练成外柔内刚之功，并配合身法技巧，手法运用起来就能得心应手。

如何掌握虎形拳的发劲方法呢？初学者练习时应两脚分

开，其距与肩同宽成弓字马；放松身体各大关节；两臂自然下垂；屈膝半蹲；用鼻子呼吸，当运动量大时也可配合由牙缝呼气，呼吸要深长有力，均匀细沉，意守丹田。然后气由丹田发，劲由腰发，使力量聚集在膝关节进而贯于双足，使之“五点金落地，落地如生根”，把周身劲力节节贯串地透达于足尖。接着再加强发力，同时配合以下肢动作，人体慢慢自然地站起，使劲力回送于上肢。最后两手臂慢慢地向前平伸，五指分开，以意导气，以气催劲，劲达指尖。掌的催劲应以中指尖领劲，中指尖劲足，其余各指尖的劲也就足了。经过一至两年的苦练，到每次催劲时指端好象有一股使不完的劲力。若能达到这一程度，那就说明你学习发劲已经开始入门了。再进一步地深造，就能练出虎形拳所需要的那种虎劲，也就是一股刚中有柔的劲力。

在发劲的过程中应当特别注意劲须由腰发，贯串于两足，回布于全身各部位。这样，在运动中就能做到双足落地时步步稳如生根，出手时节节（指的是各关节）有劲，并使劲透达身体所要发力的部位。出手时，两手手指犹如钢钩、虎爪。

与其它拳种相比，虎形拳的发劲过程是独具一格的，它除了应注意气沉丹田外，还应以气催劲，各关节先放松，劲由腰起，然后，两脚十趾抓地，配合呼吸，情绪迅速地由松弛转为紧张，刺激大脑的交感神经使之兴奋，引起呼吸加深加快，并使人体的肌肉紧张度增高；而后咬牙切齿（福建人称之为“吊五筋”），刺激毛发竖起，鼻孔张大，横眉怒目，虎视眈眈。这样，体内发放出来的劲力贯串于各大关节时便会发出“格格”的响声。此时体内发放出来的劲力，要比平时增大好几倍。这种劲就相当于猛虎发怒时的劲力。

## 六 虎形拳的五行手法

虎形拳在技击时多以手法中的五行变化克敌致胜。五行手法即：

**金手** 逢顶属金（图1）。用手腕向上、向外顶开对方的攻击手，用勾用拳皆可。可出单手，也可出双手。

**木手** 逢枝属木（图2）。用掌向上或向外挑开对方攻击手，紧接着用直掌反击对方。单双手均可。

**水手** 逢浪属水（图3）。拳心朝上，迎击敌手，先向外扣腕，下按对方的手腕，紧接着用弧形手法化敌劲制胜。



图1 金手



图2 木手



图3 水手

**火手** 逢冲属火（图4）。掌向前推（如同双推掌，劲在掌底）。当与对方攻击手相触时，可用掌底顶开对方的攻势手，趁势而入。

**土手** 逢沉属土（图5）。用手腕下扣敌方手腕，使之成败势后趁势而入。



图4 火手



图5 土手



图6 金手克木手

五行手法的相克，是一种敌我双方互相制约、克敌制胜的关系。五行手法相克关系是这样的：金手克木手(图6)、木手克土手(图7)、土手克水手(图8)、水手克火手(图9)、火手克金手(图10)。从这个五种手法相克的关系中，可以看出任何一种手法都有克我的手法和被我克的手法。以木手为例，克木手者为金手，被木手克的手法为土手。在技击中的变化是：金手制木手、而土手则为木手所制。



图7 木手克土手



图8 土手克水手



图9 水手克火手



图10 火手克金手

不过，话又得再说回来，假如双方在五行手法的变化之中，都能变我手为克敌之手，如此没完没了地变下去，在技击时，彼此就分不出胜负了。实际上，双方交手时，在手法的变化中也会出现一种“反常”的现象，只有这种现象的出现，在技击时彼此方能显出强弱与胜负。这种“反常”的现象即是应被我克者反过来克我，能克我者反为我所克。比如，水手本应能克火手，倘若前者没有柔劲、火手却有可能反过来破水手。虎形拳流派称这种“反常”现象为“强夺门”。

综上所述，可见五行手法变化中，还需要一个必要的条件，就是练拳者自身要具备到家的功力，也就是虎劲。正如练鹤拳者讲究“宗劲”，练长拳者重视“内劲”一样的道理。而且，练拳者手、眼、身、法、步要高度协调配合，动作一致。这样，当我与对手相遇时，若逢对方出木手，我方则可用强有力的金手制之；遇上对方出强有力的火手时，我方则可用灵活的柔劲以水手破之。总之，懂得这五种手法的奥妙之后，还须有一身刚柔相济的虎劲，否则，克所胜不能胜，徒劳无功，难以克敌制胜。



## 七 鱼、蟹、虾、鲨四法

鱼、虾、蟹、鲨是四种水中动物的名称。虎形拳在技击时也常吸取这四种水中动物的动作，充实、丰富虎形拳的手法、身法、步法与击法。

**鱼法** 鱼法是“摇头和摆尾”，主要讲究“摇与撞”。摇，是柔化之意，也就是化法：人来随他来，人去随他去，见力化力、见力得力，象钢球一样圆溜溜的，但又极其坚硬。撞，这里指的是在技击时用身体各关节部位撞击对手。最常用的是头撞、肩撞、肘撞、胯撞、膝撞，也称为“五撞”。五撞一般适用于近攻、贴打。如在技击中，当我避开对手的攻势后，我闪身进步，贴近对手时，即可用五撞制人。五撞的攻击力一般来说要大于拳、脚的攻击力，用于技击常可奏效。

**蟹法** 蟹法主要指的是“钳与抹”。“钳”，指的是手指功，也就是说在技击中，若我出手擒住对方的某一部位时，手指就要象蟹的两支大脚钳住猎物那样刚强有力使其无法脱身。“抹”是福州一带的方言，很难用确切的文字来表达。它指的是蟹在水中吃食时用嘴来舔东西的动作，有柔化之意。

**虾法** 虾法主要是“退”。南拳里有“虾退狗宗身”的

说法。虾法是仿效虾在水中后退时的动作，运动迅速而左顾右盼，退中有守，退守之中又可兼进。

**蜚法** 蜚法是腿法的应用。它要求在技击时腿法要灵活多变，使对手感觉我的步法如蜚脚一样多而变化莫测。

鱼、蟹、虾、蜚四法在技击时不应孤立使用，而应灵活多变，紧密配合技击的需要综合应用，方能收到预期效果。





## 八 怎样掌握虎形拳的运动速度

各个拳种在演练时对速度都有一定的要求。长拳宜快，以快制慢；太极拳较慢，积柔成刚……虎形拳在运动时速度是慢些好还是快好呢？我们在这里谈谈这一拳种的运动速度问题。虎形拳的套路在演练时速度较慢，有时甚至比打太极拳还慢，但虎形拳套路中的某些动作则相反，要求快时甚至比长拳的速度还要快，不同于长拳的只是架势、发劲的方法与运动的形式而已。比如，虎形拳在练三战套路时，它要求的运动速度就慢。慢的目的一是有利于“三正”，即使在运动中达到头正、身正、马正；二是有利于精神镇定，做到气沉丹田，以意导气，在运动中可以使自己逐步地体会动作要领和纠正姿势和动作的偏差。如身体上不该紧张的部位就可以适当放松，做到松中有紧，紧中有松，松而不软，紧而不僵等。前面谈过，发虎劲时要求身上发出一种极强的爆发力，动作缓慢则易于使身体该放松的部位，尽最大的可能放松。这样，才能给需要紧张快速的发力动作创造良好的条件，才能随时较快地将力量集中于某一点爆发出来。所以，它的慢正是为了快，慢是为了蓄劲，使快时能将劲力由某一点迅速发出。虎形拳的特点之一是以静待动，一动百动，急时急应，缓时缓随。但决不是说技击时慢能胜快，实际上技

击时总是以快胜慢。这里只不过是说明练习虎形拳时适当放慢速度的目的是养其精气，蓄其劲力。

我们说练虎形拳时有时速度宜慢，这只是和其它拳术的运动速度相对而言的。而且，我们所说的有时宜慢，也绝非是缓慢松弛、软绵无力。同时，速度过慢，就会使呼吸与动作脱节，使动作僵滞呆板，还会造成某些神经不应有的紧张。故对虎形拳的运动速度，应掌握在气沉丹田、轻松自然为度，使自身感到气脉畅通无滞，以气催劲时劲力能迅速透达指尖。速度要快慢相兼：慢时，两脚要落地生根，气沉丹田，劲发于腰。在某些动作间往往有一个短暂的、似停非停的状态，这正是使意气贯注于双足或指端，神凝劲聚的表现，它能给下一势创造一个良好的开端。快时，能使自己在极短促的时间内产生极强的爆发力，在技击中随招式集中发放于一点。故正确地掌握好虎形拳的运动速度是一个很重要的问题。



## 九 怎样学好虎形拳

1. 学习虎形拳，无论是老师指导，还是看书自学，初学时切不可贪多图快，而要力求动作准确。每一个动作都要按规定的要求做正确，不可马虎。这一点是至关重要的。俗话说：“学拳容易，改拳难。”错误的功架一旦定型，想再去纠正过来，那是十分困难的。因此，老拳师常说：“宁可教初学者，不愿修烂架子。”初学者应认认真真、扎扎实实地练好基本功，一步一个脚印地学好每个动作的架式。这样，初学时虽慢了一点，但不走弯路，到入门之后也就自然会快得多了。如果读者没有老师指导、只靠看书自学的话，最好要让旁人拿书对照自己的动作，以便及时发现问题，加以改正。

2. 初学者还应注意理解体会动作中各个招式的含义和作用，不要矫揉造作或追求不实用的花架子。虎形拳在运动中除了发劲时咬牙切齿外，其它的动作应做到形象端正、稳重、巍然沉着、进退灵活、变化多样。运动时动作要做到静中有动，动中有静，动静相兼，手、眼、身、法、步要紧密配合，要目光似剑，勇猛威武。气势磅礴。

3. 在学习技击时，首先要学会掌握虎劲，而后学习手法上的五行变化。劲力要做到节节贯穿，出手时应留有一定的

余地，发劲时应以意导气，以气催劲，劲达指端。

4. 在运动中应当力求动作、呼吸与意识之间紧密配合。要严格地遵守演练虎形拳的基本要求，做到“冬练三九、夏练三伏”，持之以恒。这样，不仅能够提高虎形拳的技术水平，获得精湛的技击技能，同时也能收到增强体质、防病健身的效果。

5. 学技击时应先学守而后攻。

和其它拳术一样，虎形拳套路中的每一个动作，都是有它的攻防含意的。因此，运动中应特别注意技击法。虎形拳的技击方法与长拳不同，它是南派拳术中的一种，技击时腿法较少，手法较多。它多以手法中的五行变化而出奇制胜。在这里，我们应当说明，任何一种拳种的手法或腿法都有其破解法，并不存在什么神奇不可破解之法，虎形拳也不例外。虎形拳的任何一种招式，也同样都有其破解法，没有什么绝对破不了的招式，所谓“绝招”，只不过是一种较为巧妙的招式，练拳者练至纯熟后，出手极快使对手猝不及防或措手不及而已。因此，我们希望初学技击的人不要急于追求进攻法，否则容易弄巧成拙，反给对手以可乘之机。在出手进攻时，也不可过分用劲，而应留有一定的余地。切不可因急于进攻而用力过猛，否则对方可能利用我势，化我力为他力，使我不由自主地倾跌。若对方用刚爆之劲向我方进攻，我则不宜用硬劲去顶撞进攻以图取胜。练虎形拳的人要利用自己的一身虎劲，使腿法与手法灵活多变，并善于将对方攻来之劲，化成为我之劲，加上我自身之劲，使对手身体重心失去平衡而倾跌。

总之，虎形拳在技击上的要求也是“刚柔相济”，“触

即变，发如箭”，多用柔劲化解对方的攻势，在守势中探知对方的劲力与动向后，发挥引进落空、乘势借力、以轻制重等技巧牵动对方的重心，破坏其架势，使之处于被动挨打的地位。



## 十 套 路 部 分

本书介绍了虎形三战拳、四门拳、五基拳、八卦拳、坎卦拳等基础练习，还选编了虎形三十六手和虎形一百零八式两种最有代表性的套路，以及三战锤对打和五步头对练，供大家学习参考。

南拳的套路动作，目前尚无统一的名称。我们这里套用长拳中所用的术语，采用了能够体现运动机理的体育名称，同时注明各个动作的传统名称。

在大部分动作说明中，我们附注了“技击要领”。它除了点出该动作要点之外，还扼要说明了一些主要动作的攻防作用。

在本书的套路图中，我们按一般的习惯，用实线表示右手和左脚过渡到下一动作的路线，用虚线表示左手和右脚过渡到下一动作的路线。套路练习开始时均面向南方。

### 基 本 手 型

**拳** 四指并拢，向手心屈卷握紧，拇指紧压中、食指的第二节指骨处。（图1）

**虎爪拳** 食指、中指、无名指和小指略微分开，四指的第二、三节两节指骨紧屈，拇指屈曲于虎口处。（图2）虎爪



图 1



图 2

拳是虎型拳的典型拳式之一，适于用劲，有较大的攻击力。

**单珠拳** 俗称合凤眼、灵芝拳、单鞭珠、单扣枣拳。除食指第一、二节指骨关节凸出拳面外，其余四指紧握。拇指指头压紧食指的第三节指骨，无名指与小指低于拳面，四指略成梯形。（图3）

**双珠拳** 俗称双凤眼、双扣枣拳。除食指和中指的第一节指骨结节凸出拳面外，其余三指紧握；拇指的第二节指骨顶压在食指和中指的第三节指骨上。（图4）

**掌** 四指并拢伸直，拇指屈靠于虎口处。（图5）



图 3



图 4

**虎掌** 五指的第二、三节指骨必须屈曲，略分开，第一节指骨必须向手背一面极力伸张，使掌心突出。(图6) 虎掌是虎形拳的典型掌型之一，不论用于推击、棒击、反手抖击，或抓搔，都有较大的攻击力。

**排指掌** 拇指屈曲，虎口紧合，其余四指伸直略开。(图7)

**双指掌** 拇指屈曲，虎口紧闭，其余四指稍分开。无名指和小指第二、三节屈曲，中指和食指两指伸直。(图8)

**勾手** 拇指屈曲，紧压食指第一节处，其余四指并拢，腕关节向尺骨一侧里扣。(图9)



图 5

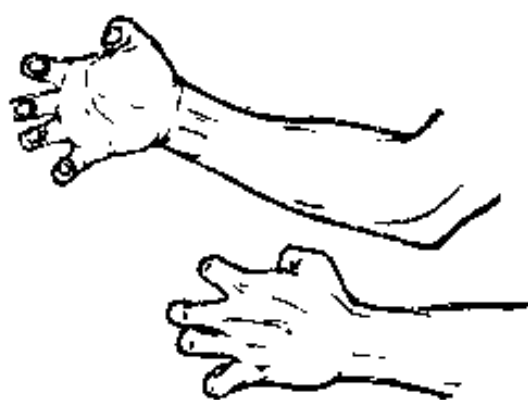


图 6

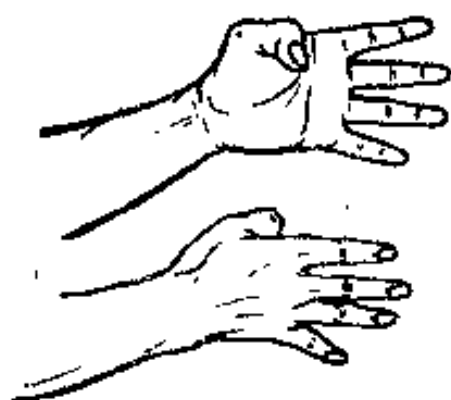


图 7

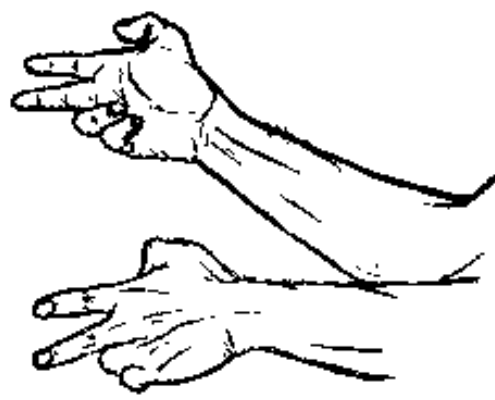


图 8



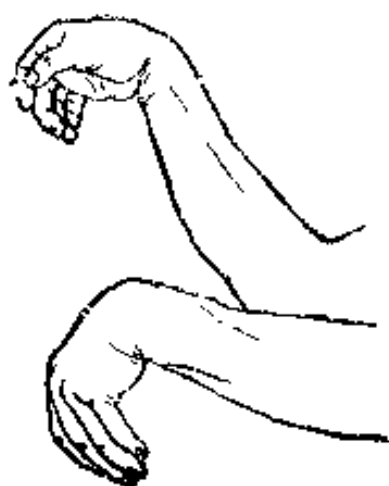


图 9

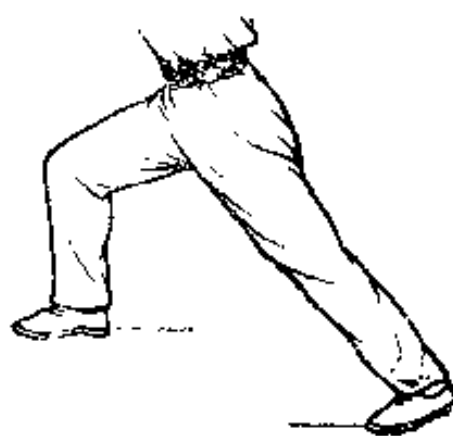


图10

## 基 本 步 型

**弓步** 两脚前后开立，两脚前后间距约等于本人脚长的四—五倍。右脚尖微内扣，右腿屈膝半蹲（大腿接近水平）膝与脚尖垂直。左腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方）；两脚全掌着地。头正身直，两眼平视。弓右腿为右弓步，弓左腿为左弓步。南拳的弓步步幅一般要比长拳小一些。（图10）

**双弓步** 两脚前后开立，脚距约等于身高的一半，前脚的延长线与后脚距离十至二十公分。两腿均屈膝半蹲。前脚尖里扣，小腿垂直于地面；后脚尖里扣 $45^{\circ}$ ，两脚全掌着地。上体略前倾。两眼平视。（图11）

**马步** 两脚左右开立（间距约为本人脚长的三倍），脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿蹲平，全脚掌着地。身体重心落于两腿之间。头正身直。（图12）

**三角步** 俗称三角马。两脚前后站立，与肩同宽；两腿屈膝半蹲，前脚后跟的延长横线与后脚尖距离约一脚长。前脚微向里扣，膝略内扣；后脚尖外撇 $45^{\circ}$ ，膝内扣，提裆，上



图11

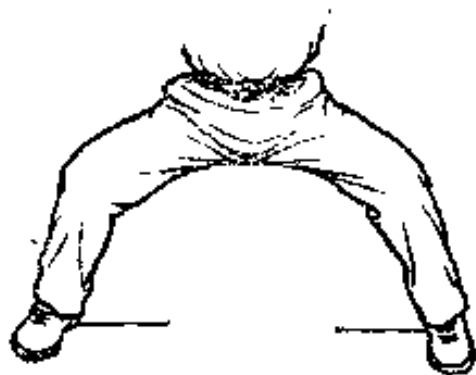


图12

体正直。重心前三后七或前四后六，按动作需要有时可略有改变，但重心一般以偏向后腿为宜。（图13）

**虚步**，两脚前后开立。前脚脚尖点地，微内扣，膝略屈；后脚脚尖外展 $45^\circ$ ，屈膝半蹲，重心落在后脚上。挺胸、直腰。眼向前平视。左脚在前称“左虚步”，右脚在前称“右虚步”。（图14）

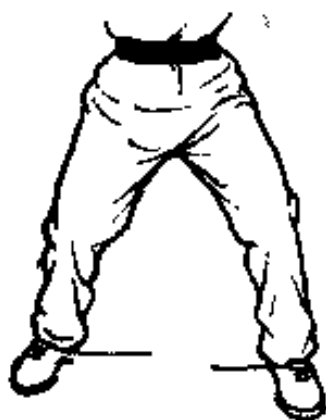


图13



图14

**单跪步** 俗称单蝙蝠步。一腿屈膝下蹲，大腿膝盖跪地；跪地腿的小腿内侧靠近下蹲之脚，并贴于地面（图15）。

**双跪步** 俗称双蝙蝠步。两膝靠拢跪地，大小腿内侧及臀部均须贴着地面，脚尖内勾（图16）。



图15



图16



# 虎形三战拳

## 动作名称

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 预备式               | (平插手)               |
| 一、马步双推掌<br>(抱印)   | 一〇、双弓步双砸拳<br>(双砸锤)  |
| 二、马步双打掌<br>(抖手)   | 一一、双弓步双虎掌<br>(双虎爪)  |
| 三、马步双按掌<br>(老翁撑杖) | 一二、弓步平插掌<br>(平插手)   |
| 四、双弓步双托掌<br>(双摔手) | 一三、双弓步双砸拳<br>(双砸锤)  |
| 五、双弓步双虎掌<br>(双虎爪) | 一四、双弓步双虎掌)<br>(双虎爪) |
| 六、弓步平插掌<br>(平插手)  | 一五、双弓步右插掌<br>(右木手)  |
| 七、双弓步双砸拳<br>(双砸锤) | 一六、双弓步左插掌<br>(左木手)  |
| 八、双弓步双虎掌<br>(双虎爪) | 一七、双弓步双插掌<br>(双木手)  |
| 九、弓步平插掌           | 一八、双弓步左插掌           |

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (左木手)     | (右切手)     |
| 一九、双弓步右插掌 | 二九、弓步左推掌  |
| (右木手)     | (五虎排拦)    |
| 二〇、双弓步双插掌 | 三〇、上步双推掌  |
| (双木手)     | (八仙掌)     |
| 二一、双弓步右插掌 | 三一、弓步左插掌  |
| (右木手)     | (左插手)     |
| 二二、双弓步左插掌 | 三二、弓步双推掌  |
| (左木手)     | (八仙掌)     |
| 二三、双弓步双插掌 | 三三、弓步右插掌  |
| (双木手)     | (右插手)     |
| 二四、双弓步右挑掌 | 三四、弓步双推掌  |
| (右摆手)     | (八仙掌)     |
| 二五、横裆步双切掌 | 三五、弓步三顶掌) |
| (左切手)     | (连环三掌)    |
| 二六、弓步右推掌  | 三六、马步双推掌  |
| (五虎排拦)    | (抱印)      |
| 二七、弓步左挑掌  | 三七、马步双按掌  |
| (左摆手)     | (老翁撑杖)    |
| 二八、横裆步双切掌 | 收式        |

## 动作说明

### 预备式

两脚并步站立。两手五指并拢，直臂贴靠两腿外侧。两眼平视。(图1)



图 1



图 2

### 一、马步双推掌（抱印）

右脚向右侧跨出一步（稍宽于肩），两腿屈膝，半蹲成马步。同时，双掌变成虎掌，两臂屈肘，上提于胸前，双虎掌大拇指相勾，向前推出。肘略屈，掌指高同肩，掌心均朝前。眼看两掌。（图2）

技击要领：抓推对方胸腹部，使其向后倾跌。马步与推掌要同时完成。

### 二、马步双打掌（抖手）

紧接上动，脚步不变。两虎掌变排指掌，以肘关节为轴，双掌向下、向里，再向上、向前、向外翻打。两臂略屈，停于胸前。双掌掌指朝前，高与肩平，掌心均朝上。眼看两掌。（图3）

技击要领：紧接上动，双平指掌急速向外翻打对方的眼鼻。抖击之势如甩鞭。

### 三、马步双按掌（老翁撑杖）



图 3



图 4

紧接上动，脚步不变。两臂屈肘，两掌上摆，经两耳腮旁向体前划弧下按于胯前，双掌掌指相对，掌心均朝下。眼看前下方。（图4）

技击要领：若对方用拳掌向我胸腹进攻，我立即翻掌下按拦挡其攻势。

#### 四、双弓步双托掌（双捧手）

右脚前上一步，屈膝半蹲成双弓步。两臂外旋，双掌经两腿外侧向前，向上托起，高与胸平。双掌掌指朝前，掌心均朝上，两掌相距与肩同宽。眼看两掌。（图5）

技击要领：攻，可用双掌掸击对方左右两肋处；防，可用双掌上托其臂或肘，挡开其攻势。

#### 五、双弓步双虎掌（双虎爪）

紧接上动，脚步不变。两前臂内旋，双排指掌同时内旋，并变回虎掌，略屈肘，两掌停于胸前。双掌掌指朝上，高与肩平，掌心均朝前。眼看两掌。（图6）



图 5



图 6

技击要领：若对方向我正面攻击，我以排指掌托掌防守无效时，可迅速旋腕变虎掌，抓缠下压对方手腕，将其拖倒。

#### 六、弓步平插掌（平插手）

①紧接上动，左脚上前一步，屈膝半蹲成双弓步。两手不变，两眼平视。（图7①）

②上动不停，重心前移，右腿蹬直成左弓步。与此同时，两虎掌变排指掌向前猛力平插。两臂伸直，略高于肩，两掌掌指朝前。掌心均朝下。两臂相距与肩同宽。眼看两



图 7①



图 7②



掌。(图7②)

技击要领：用双掌（排指掌）掌指插击对方胸、肩部。插掌与右脚猛力蹬地应同时完成，插掌时须配合吐气用劲。

### 七、双弓步双砸拳（双砸锤）

脚步不变，重心稍后移。左腿略屈膝成双弓步。同时，两掌变拳，两臂外旋，屈肘下砸，拳高同胸，两拳相距与肩同宽，拳心均朝上。眼看两拳。(图8)

技击要领：紧接上动，若对方也用掌（或拳）向我正面攻来，我迅即抓握其手腕下砸。抓握要紧，下砸要快速、有力。

### 八、双弓步双虎掌（双虎爪）

紧接上动，脚步不变。两臂内旋，同时双拳变成虎掌，向内旋腕下压，略屈肘，停于胸前。掌指高同肩，掌心均朝前。两掌相距与肩同宽。眼看两掌。(图9)



图 8



图 9

技击要领：对方用拳、掌向我正面进攻时，我迅即旋腕变虎掌缠拉，抓压对方手腕，使其倾跌。

## 九、弓步平插掌（平插手）

①紧接上动，右脚前上一步。两腿屈膝，半蹲成双弓步。两手不变。两眼平视。（图10①）

②上动不停，步型不变，重心略前移。同时，两虎掌变排指掌向前猛力插出。两臂伸直，略高于肩。双掌掌指朝前，掌心均朝下。两臂相距与肩同宽。眼看两掌。（图10②）



图10①



图10②

技击要领：用双掌掌指插击对方胸、肩部。插掌与左脚后蹬地应同时完成。插掌时须配合吐气用劲。

### 一〇、双弓步双砸拳（双砸锤）

紧接上动，脚步不变，重心稍后移。双掌变拳，两臂外旋，屈肘下砸，高与胸平。两拳相距与肩同宽，拳心均朝上。眼看两拳。（图11）

技击要领：紧接上动，若对方也用掌（或拳）向我正面进攻，我迅即抓握其手腕下砸前拉，使其向前倾跌。

### 一一、双弓步双虎掌（双虎爪）

紧接上动，脚步不变。两臂内旋，两拳变虎掌，向内旋

腕下压，略屈肘，停于胸前。双掌掌指高同胸，掌心均朝前，两掌相距与肩同宽。眼看两掌。（图12）



图11



图12

技击要领：与动作五的技击要领相同。

### 一二、弓步平插掌（平插手）

此动作及技击要领与动作六相同。（图13①②）



图13①



图13②

### 一三、双弓步双砸拳（双砸捶）

此动动作及技击要领与动作七相同（图14）

### 一四、双弓步双虎掌（双虎爪）

此动动作及技击要领与动作八相同。（图15）



图14



图15

### 一五、双弓步右插掌（右木手）

①右脚向前上一步。两腿屈膝，半蹲成双弓步。同时，右虎掌变排指掌，虎口朝上，直臂，猛力向前插出。右掌高与肩平，掌心朝左，掌指朝前。眼看右掌。（图16①）



图16①



图16②

②上动不停，右前臂内旋。同时，右排指掌变虎掌，向内旋腕下压，略屈肘，与左虎掌相对。眼看两掌。（图16②）

### 一六、双弓步左插掌（左木手）

①脚步不变。左虎掌变排指掌，虎口朝上，直臂，猛力前插。掌高与肩平，掌心向右，掌指朝前，力达四指端。右手不变。眼看左掌。（图17①）

②上动不停，左前臂内旋。同时，左排指掌变虎掌，向内旋腕下压，略屈肘，与右掌相对。眼看两掌。（图17②）



图17①



图17②

### 一七、双弓步双插掌（双木手）

①脚步不变。两虎掌变排指掌，两虎口朝上，直臂，猛力向前插出，高与肩平。左右两掌掌心相对，掌指朝前。两臂相距与肩同宽。力达指端。眼看两掌。（图18①）

②上动不停，两前臂内旋，双排指掌变虎掌，向内旋腕下压，略屈肘，停于胸前。双掌掌指高同肩，掌心均朝前，掌指朝上。眼看两掌。（图18②）



图18①



图18②

技击要领：一五、一六、一七三个动作是连续向对方进攻的掌法，即先用右掌前插对方胸部，再用左掌前插，最后用双掌插击。上右步与右插掌须同时完成。三次插掌须一气呵成，迅猛有力。插掌后应迅即后收，以利再战。

### 十八、双弓步左插掌（左木手）

①左脚向前上一步，两腿屈膝，半蹲成双弓步。与此同时，左虎掌变排指掌，虎口朝上，直臂，猛力向前插出。掌高与肩平，掌心朝右，掌指朝前。眼看左掌。（图19①）



图19①



图19②

②上动不停，脚步不变。左前臂内旋。同时，左排指掌变虎掌，向内旋腕下压，略屈肘，与右虎掌相对。眼看两掌。（图19②）

### 十九、双弓步右插掌（右木手）

①脚步不变。右虎掌变排指掌，虎口朝上，直臂，猛力向前插出。掌高与肩平，掌心朝左，掌指朝前。左手不变。眼看右掌。（图20①）

②上动不停。右前臂内旋。同时，右排指掌变虎掌，向内旋腕下压，略屈肘，与左掌相对。眼看两掌。（图20②）



图20①



图20②

### 二〇、双弓步插掌（双木手）

①脚步不变。两虎掌变排指掌，两虎口朝上，直臂，猛力向前插出。双掌掌指朝前，掌心相对。两臂高与肩平，相距与肩同宽。力达指尖。眼看两掌（图21①）

②上动不停，脚步不变。两前臂内旋，两排掌指变虎掌，向内旋腕下压，略屈肘，停于胸前。双掌高与肩平，掌指向上，掌心朝前。眼看两掌。（图21②）



图21①



图21②

技击要领：一八、一九、二〇三个动作的技击要领与一五、一六、一七三个动作的技击要领相同。

**二一、双弓步右插掌（右木手）**

此动动作及技击要领与动作一五相同。（图22①②）



图22①



图22②

**二二、双弓步左插掌（左木手）**

此动动作及技击要领与动作一六相同。（图23①②）





图23①



图23②

### 二三、双弓步双插掌（双木手）

此动动作及技击要领与动作一七相同。（图24①②）



图24①



图24②

### 二四、双弓步右挑掌（右摆手）

脚步不变，上体稍右转。与此同时，两虎掌变排指掌向右上方挑掌。左臂平屈，停于胸前，左掌靠近右肩，掌心朝下，掌指朝右；右臂屈肘于右肋外，右掌高与鼻平，掌心朝上，掌指朝右。眼看右掌。（图25）



图25



图26

技击要领：攻，可用右掌横击对方颈动脉处；防，可用右掌格开对方从右边攻来的拳掌。挑掌与右拧腰须协调一致。双摆掌要用抖劲。

### 二五、横裆步双切掌（左切掌）

重心左移，上体左转 $90^\circ$ ，左腿屈膝半蹲成横裆步。同时双排指掌以小指一侧为力点，由右上方向体前左下方猛力直线切掌。两臂略屈肘，双掌停于左腹前。左掌心朝下，右掌心朝上，双掌掌指均朝右。眼看两掌。（图26）

技击要领：攻，可用双掌猛切对方腰背处；防，可格挡对方从左边攻来的拳，掌。横裆步与双切掌要同时完成。切掌要快速，有力。

### 二六、弓步右推掌（五虎排拦）

①右脚向右后退一步（西北方向）。左腿屈膝，半蹲成左弓步。与此同时，右排掌变虎掌，屈肘后收于右胯旁，掌心朝下，掌指朝前；左排掌变虎掌，微屈肘向前抬起，停于左胸前，掌心朝下，掌指朝右。眼看左掌。（图27①）

②上动不停，脚步不变。右虎掌向左膝前直臂推出，劲达掌根，掌心斜朝下，掌指朝前；同时，左虎掌向上抬起，屈肘停于左肩前，掌心朝前，掌指朝右。上体前倾。眼看右掌。（图27②）



图27①



图27②

**技击要领：**当对方用拳、掌向我左侧进攻时，我迅即用左掌格挡其攻势。左虎掌屈肘后收，既可护胸又能护头；与此同时，用右虎掌攻击对方腹、裆部，既可抓压又能推顶，随机应变。应注意攻守兼顾，动作干脆利落，虎掌顶劲力达掌根。

### 二七、弓步左挑掌（左摆手）

脚步不变，上体稍向左转。同时，两虎掌变为排指掌向左上挑掌。右臂平屈，停于胸前，右掌靠近左肩，掌心向下，掌指朝左；左臂屈肘，左掌停于左肩外侧，掌高与鼻平，掌心朝上，掌指朝左。眼看左掌。（图28）

**技击要领：**与动作二四技击要领相同，唯左右方向相反。



图28



图29

### 二八、横裆步双切掌（右切手）

重心右移，上体右转 $90^\circ$ 。右腿屈膝，半蹲成右横裆步。同时，双排指掌以小指一侧为力点，由肩部左上方向体前右下方猛力直线切掌。两臂略屈肘双排指掌停于右腹部前。右掌心朝下，左掌心朝上，两掌指均朝左。眼看两掌。（图29）

技击要领：与动作二五的技击要领相同，唯左右方向相反。

### 二九、弓步左推掌（五虎排拦）

①左脚向左后退一步（东北方向）。右腿屈膝，半蹲成右弓步。与此同时，左排指掌变为虎掌，略屈肘，后摆停于左胯旁，掌心朝下，掌指朝前；右排掌亦变为虎掌，微屈肘上提，停于右腰前，掌心朝前下，掌指朝左，眼看右掌（图30①）

②上动不停，脚步不变。左虎掌向右膝前方直臂猛力推出，劲达掌根，掌心朝下，掌指朝前；同时，右虎掌向上抬



图30①



图30②

起，屈肘停于右肩前，掌心朝前，掌指朝左。上体前倾。眼看左掌。（图30②）

技击要领：与动作二六相同，唯左右方向相反。

### 三〇、上步双推掌（八仙掌）

①左脚向前上一步（朝正南），左腿略屈膝，上体左转90°。与此同时两虎掌弧形左摆至左胸侧。左掌高与肩平，掌心朝前，右掌停于左胸前，掌心朝左。眼看左掌。（图31①）

②上动不停，右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。上体右转90°（身向正南）。两虎掌继续划弧形下摆，以掌根为力点，经腹前直臂向体前下方猛力推出。双掌掌根相对，掌指分向左右两边；两掌距离同肩宽，高与腹平，掌心均朝前。眼看两掌。（图31②）

技击要领：当对方用拳掌向我正面攻击时，我迅疾向左转身以两掌分别左格、右按，阻挡其攻势，并随即上步逼近



图31①



图31②

对方，用两掌猛力推击其腹部使之后跌。左转身上左步、两掌左摆和右转身上右步、双推掌须协调一致，一气呵成。推掌时，要力达掌根、发脆劲。

**三一、弓步左插掌（左插手）**

重心前移，左腿蹬直成右弓步。上体稍向右转。与此同时左虎掌变排指掌，前臂内旋，屈肘上提，再向右腿外侧直臂下插掌。左掌虎口一侧朝右下，掌心朝前，掌指朝下；右虎掌屈肘上提，停于右肩上，掌心朝上，掌指朝左，上体前俯，稍向右倾。眼看左掌。



图32

(图32)

技击要领：当对方用拳、掌攻击我右上部时，我迅即转身，右掌屈肘上架，格挡其攻势，同时用左掌猛力下插其腰

肾。弓步插掌与拧腰动作要协调一致。

### 三二、弓步双推掌（八仙掌）

紧接上动，脚步不变，上体右转。左排指掌变成虎掌，屈肘上提，于胸前；右虎掌随即经胸前下落，双掌一起向体前右下方猛力推出，停于右胯前，力达两掌根。两掌心均朝前，掌根相向，掌指分向左右两边。上体稍前俯，眼看两掌。



图33

（图33）

技击要领：紧接上动，再用两掌向对方腹胯处猛推，使其倾跌。推掌要借助拧腰，发脆劲。

### 三三、弓步右插掌（右插手）

右脚尖外撇，左脚跟外展，身体向左转（面朝正东），重心左移，左腿屈膝半蹲成左弓步。与此同时，右虎掌变成排指掌，前臂内旋，屈肘上提，再向左膝外侧下插；虎口一侧朝后，掌心朝右，掌指朝下。左虎掌屈肘上提，停于左肩上，掌心朝上，掌指朝后。上体稍向前俯。眼看右掌。（图34）



图34

技击要领：与动作三一的技击要领相同。唯左右方向相反。

### 三四、弓步双推掌（八仙掌）

紧接上动，脚步不变。右排掌变为虎掌，屈肘上提至胸

前，与左虎掌一起以掌根为力点向体前下方猛力推出。双肘微屈，双掌停于腹前，掌根相对，掌心朝前，掌指分刺左右两侧。上体前俯。眼看两掌。

(图35)

技击要领：与动作三二的技击要领相同。唯左右方向相反。



图35

### 三五、弓步三顶掌（连环三掌）

紧接上动，右脚尖外撇，左脚跟外展，身体右转（面朝正南）。重心前移，左腿蹬直，右腿屈膝，半蹲成右弓步。与此同时，左虎掌向体前下方直臂猛力顶击（力达掌根），停于左胯前，掌心朝前，掌指朝下；右前臂内旋，右虎掌屈肘上架，停于右额前，掌心朝前，掌指朝左。眼看左掌。

(图36①)

②上动不停，重心左移。左腿稍屈膝，变为横裆步。同时右前臂外旋，右虎掌向右、向下、划弧摆经右腰侧，再向体前下方直臂猛力顶击（力达掌根），停于小腹前，掌心朝前，掌指朝下，左虎掌前臂内旋，屈肘上架，停于左耳侧，掌心朝前，掌指朝右。眼看右掌。（图36②）

③上动不停，重心右移，左腿蹬直，变成右弓步。与此同时，左虎掌前臂外旋，向左、向下划、弧经左腰侧，再向前下方直臂猛力顶击（力达掌根），停于左胯前，掌心朝前，掌指朝下；右虎掌前臂内旋，屈肘上架，停于右额前，掌心





图36①



图36②



图36③

朝前，掌指朝左。眼看左掌。（图36③）

技击要领：当对方用拳、掌向我胸、头部正面连续进攻时，我迅即以一掌上架，挡开其攻势，同时，以另一掌向前下顶击对方腹、裆部。防守与进攻动作须同时完成。三个顶掌要快速连贯，协调一致。

### 三六、马步双推掌（抱印）



图37

右脚后退一步，与左脚平行（稍宽于肩），两腿屈膝，半蹲成马步。与此同时，左虎掌前臂内旋，屈肘上提，收于胸前；右虎掌下落，双掌拇指相扣，向前推出。两肘略屈，双掌掌指高同胸，掌心朝前。眼看两掌。

（图37）

技击要领：与动作一的技击要领相同。

### 三七、马步双按掌（老翁撑杖）

此动动作及技击要领与动作三相同。(图38)

### 收式

双膝挺直，右脚收回，向左脚靠拢，并步立正。两手五指并拢，直臂，贴靠于两腿外侧。两眼平视。(图39)



图38



图39

# 虎形四门拳

## 动作名称

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 预备式         | 九、弓步右砍掌   |
| 请拳（抱印）      | （右砍手）     |
| 一、马步双打掌     | 一〇、弓步双推掌  |
| （双抖手）       | （阴阳掌）     |
| 二、马步双切掌     | 一一、弓步右撩掌  |
| （下拦手）       | （右撩手）     |
| 三、双弓步双推击    | 一二、高虚步横砍掌 |
| （双顶掌）       | （切横掌）     |
| 四、双弓步双推击    | 一三、退步右弹踢  |
| （双顶掌）       | （弹腿）      |
| 五、双弓步双推击    | 一四、左蹬脚    |
| （双顶掌）       | （蹬脚）      |
| 六、双弓步冲拳     | 一五、马步双冲拳  |
| （弓步打锤）      | （正马双打锤）   |
| 七、左、右双弓步双推掌 | 一六、弓步顶肘   |
| （弓步双推手）     | （窝心肘）     |
| 八、双弓步左拦掌    | 一七、弓步右鞭拳  |
| （弓步拦手）      | （翻拳）      |

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 一八、横裆步左格拳<br>(格挡拳) | (弓步撩手)               |
| 一九、弓步右冲拳<br>(右打锤)  | 二八、双弓步连环砸拳<br>(猛虎施威) |
| 二〇、横裆步下栽拳<br>(下挡锤) | 二九、搭手弹踢<br>(踢裆腿)     |
| 二一、双弓步双推掌<br>(下顶掌) | 三〇、高虚步双拖手<br>(顺手牵羊)  |
| 二二、弓步双推掌<br>(阴阳掌)  | 三一、横裆步双切掌<br>(双砍手)   |
| 二三、弓步双推掌<br>(阴阳掌)  | 三二、弓步右双插指<br>(右双取珠)  |
| 二四、弓步双插指<br>(双取珠)  | 三三、弓步左双插指<br>(左双取珠)  |
| 二五、退步右弹踢<br>(弹腿)   | 三四、双弓步双推掌<br>(双顶手)   |
| 二六、弓步右切掌<br>(下砍手)  | 三五、弓步右冲拳<br>(弓步打锤)   |
| 二七、弓步右顶掌           | 请拳<br>收式             |

## 动作说明

### 预备式

两脚并步站立，两手五指并拢，直臂，贴靠两大腿外侧。两眼平视。(图1)

### 请拳(抱印)



图 1



图 2

左腿屈膝半蹲，右脚向前上半步，脚尖虚点地面，成右虚步，膝盖内裹。同时，右手握拳，屈肘上提于胸前；左掌变虎掌，屈肘上提于胸前，掌心与右拳小指一侧紧靠，一起向前推出。两肘微屈，右拳心向内；左掌心朝右，掌指朝上。两眼平视。（图 2）

说明：请拳，俗称抱印，是练拳的礼貌仪式。不同的南拳拳种多有特定的请拳动作，使人一看便知所练何拳。

### 一、马步双打掌（双抖手）

右脚收回，并向右侧迈出一小步；两腿屈膝，半蹲成马步。两手均变成平指掌，以肘为轴，两掌向下、向里、向上、向前、向外翻打。两肘略屈，停于胸前。掌指朝前，掌心朝上。眼看两掌。（图 3）

技击要领：右脚后退步，可切踹对方踝部。若另一对手用拳、掌向我胸部进攻，我迅速以两掌向外翻打，抖击其眼



图 3



图 4

鼻部。翻打要快速有力，疾如甩鞭。

## 二、马步双切掌（下拦手）

脚步不变，两掌以肘为轴向上、向里弧形上摆，随后再向下切掌。双掌停于胯前，掌心均朝后，两手指尖相对。眼看两掌。（图 4）

技击要领：若对方用拳、掌或脚向我腹裆部进攻，我立即翻腕向下切掌，格挡其攻势。切掌以小指一侧为力点，必须发脆劲。

## 三、双弓步双推击（双顶掌）

①右脚向前上一步，两腿屈膝，半蹲成双弓步。同时，两手指掌变虎掌，屈肘上提；待与胸平时，向前猛力推出。力达掌根。双掌高与肩平，掌心朝前，掌指分向左右两侧。眼看两掌。（图 5 ①）

②上动不停，脚步不变，两臂以肘为轴外旋，两掌心上翻向上、向里划弧；紧接着两臂内旋，两虎掌变拳，向体前下方冲出。力达拳面。双拳高与腹平，拳心均朝下。眼看两



图 5①



图 5②

拳。(图 5 ②)

技击要领：我用双推掌和双冲拳连续攻击对方胸腹部。推掌和冲拳动作必须连贯紧凑、协调有力。推掌力达掌根、冲拳力达拳面，要发短劲。

#### 四、双弓步双推击（双顶掌）

①左脚上前一步，两腿屈膝，半蹲成双弓步。同时，两拳变虎掌，屈肘后收，经胸正中向前猛力推出，力达掌根。双掌高与肩平，掌心朝前。眼看两掌。（图 6 ①）

②上动不停，脚步不变。两臂以肘为轴外旋，两掌向上、向里划弧；紧接着两臂内旋，两虎掌变拳，向体前下方猛力冲出。力达拳面。双拳高与腹平。拳心均朝下。眼看两拳。（图 6 ②）

技击要领：与动作三的技击要领相同，唯左右脚弓步不同。

#### 五、双弓步双推击（双顶掌）



图 6①



图 6②



图 7①



图 7②

此动动作及技击要领与动作三相同。(图 7 ①②)

#### 六、双弓步冲拳(弓步打锤)

①左脚尖外撇,右脚跟外展,上体左转 $90^{\circ}$ (面向正东),重心前移,左腿屈膝,变成左弓步。同时右臂外旋,右拳向左平摆,经胸前时屈肘,收置右腰侧,拳心朝上,左



臂外旋，左拳屈肘，向里、经腹前向右、向前弧形平摆，随即向左格拳。左肘略屈，左拳高与胸平，拳心朝上。眼看左拳。（图8①）

②上动不停，右脚向前上一步，两脚屈膝，半蹲成右双弓步。右拳从右腰侧向体前直臂冲出，拳高于胸平，拳心朝下。力达拳面。与此同时，左前臂内旋，左拳屈肘，上摆至左肩前，拳心朝前，肘尖向下。眼看右拳。（图8②）

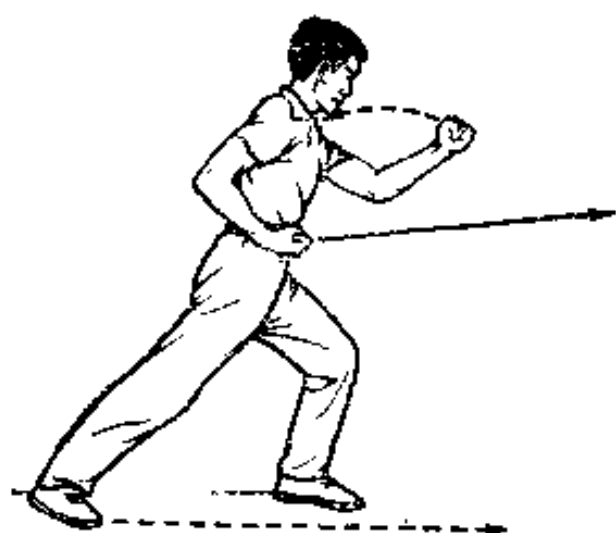


图 8①

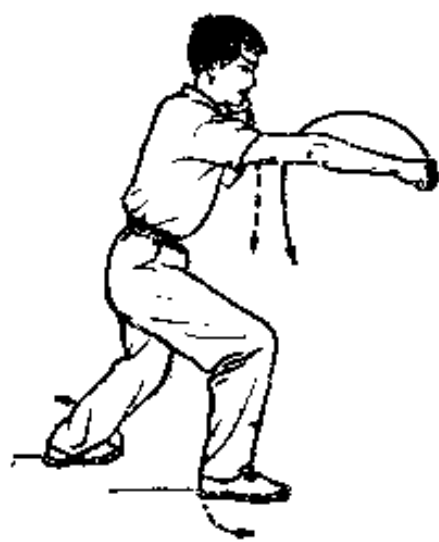


图 8②

技击要领：当对方用拳、掌向我左侧进攻时，我迅即转身左格拳，挡开其攻势，并随即快速上步，用右拳击打对方胸、腹部。防守与进攻须连贯紧凑、快速有力。左上步左格拳和右上步右冲拳须同时完成。

### 七、左、右双弓步双推掌（弓步双推手）

①左脚尖外撇，右脚跟外展，上体左转 $90^{\circ}$ （面向正北），重心左移，两腿屈膝，半蹲成左双弓步。同时，两拳变虎掌，右虎掌屈臂上摆，与左虎掌一起向体前下方猛力推出。双臂微屈肘，双虎掌停于胯前，虎口均朝上，两掌掌心斜相

对，掌指朝前。眼看两掌。（图9①）

②紧接上动，两腿挺直站起。同时，两臂微屈肘上摆，两手腕用力向上、向外顶起。双掌高与肩平，两虎口朝上，两掌掌心相对，掌指斜朝下。两掌相距略宽于肩。眼看前方。（图9②）

③上动不停，两腿屈膝，半蹲成双弓步。与此同时，两臂屈肘，两虎掌沉腕，随身体下蹲之时猛力下砸。力达掌底，双掌停于胯前，两虎口朝上。两掌心斜相对，掌指朝前。眼看两掌。（图9③）

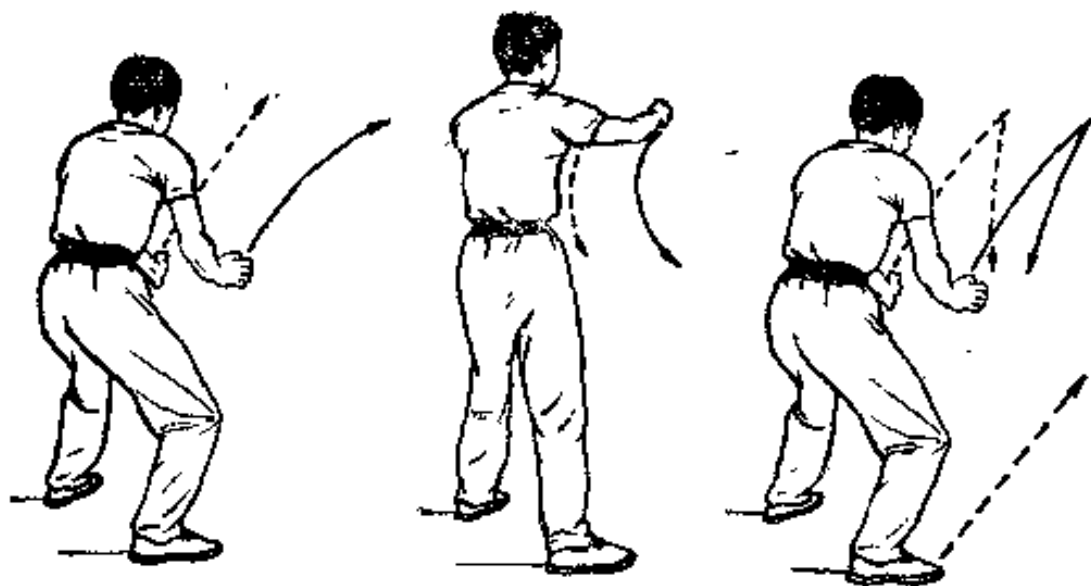


图9①

图9②

图9③

④右脚向前上一步（面向朝正北），两腿屈膝成双弓步。同时，两虎掌变拳向胸前提起顶腕，随右脚上步之时向体前下方猛力下砸。双臂微屈肘，双拳停于胯前。两虎口朝上，两拳心斜相对，拳眼朝上。眼看两拳。（图9④）

⑤紧接上动，两腿挺膝站起。同时，两拳变虎掌两臂微屈肘上摆，两手腕用力向上、向外顶起。双掌高与肩平，两虎口朝上，两掌掌心相对，掌指斜向下。眼看前方。（图9⑤）

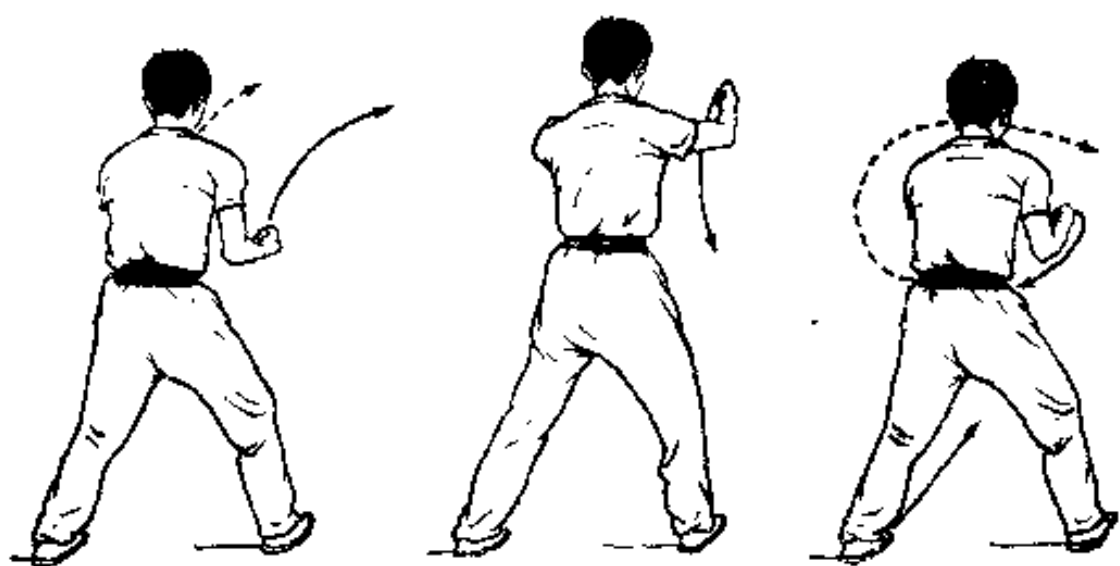


图 9④

图 9⑤

图 9⑥

⑥上动不停，两腿屈膝下蹲成双弓步。同时，两虎掌变拳，随身体下蹲之时猛力下砸。力达拳背。双拳停于腹前。两肘弯屈，前臂与上臂夹角，略大于 $90^\circ$ 。两拳心均朝上。眼看两拳。（图 9 ⑥）

技击要领：当我用双虎掌向对方腹档部推击时，若对方也用拳、掌向我胸部正面进攻，我迅即蹬地站起，借助腰力速以两腕向上、向外顶开对方的拳、掌，紧接着我又用双掌向其腹档部进攻。攻防动作须连贯完成，毫不停顿。上顶手、站起和下砸拳、下蹲须协调配合，同时完成。



图10

#### 八、双弓步左拦掌（弓步拦手）

左脚向前上一步（面向正北），两腿屈膝，半蹲成双弓步。同时，左拳变虎掌，前臂内旋，向左、向前弧形平摆，停于左胸前，掌心朝右，掌指斜朝右上；右拳屈肘，收置右腰

间，拳心朝上。眼看左掌。（图10）

技击要领：攻，可用横摆掌攻击对方头颈部；防，可用左掌抓或按住对方正面攻来的拳、掌。左上步与横摆掌须同时完成。

### 九、弓步右砍掌（右砍手）

紧接上动，右脚向右前方上一步（面朝东北），左腿蹬直，右腿屈膝半蹲，成右弓步。同时，右拳变平指掌，从右腰间向后、向上直臂弧形摆起，再向前劈掌。力达小指一侧。右臂微屈，停于右肩前，掌心斜朝左，掌指朝前；左虎掌变拳，屈肘收置左腰侧。眼看右掌。（图11①）

②紧接上动，重心稍后座，右掌变拳，猛力向下、向后撩拳，停于右大腿后方。拳高与膝平，拳心朝前，拳眼朝右。上体稍右倾。眼看右拳。（图11②）

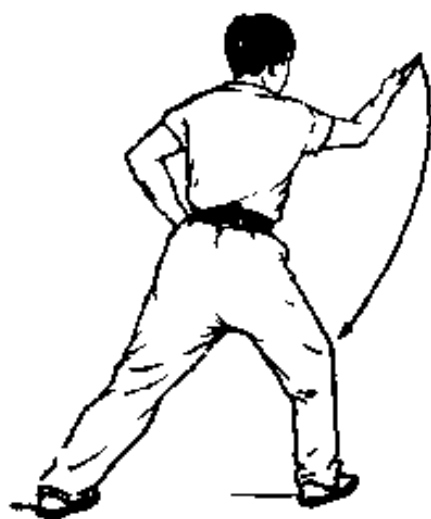


图11①



图11②

技击要领：紧接上动，我上步向对方头颈部劈掌。若另一对手用脚向我右脚后攻来，我迅速向后撩拳，挡开其攻势。攻防动作须连贯。上步和劈掌、后座和后撩拳要同时完成。

## 一〇、弓步双推掌（阴阳掌）

右脚向前上一步（面向东北方向），左脚随之跟进半步，左腿蹬直，右腿屈膝，半蹲成右弓步。同时，两拳变虎掌，左掌在上，右掌在下，成双蝶掌，随右脚上步之时，向右前方猛力推出。双掌停于右胯前，两肘约屈成 $90^\circ$ 。两掌心均朝右前方，左掌指向上，右掌指向下。上体稍前俯。眼看右前方。（图12）

技击要领：我用左掌封住对方肘关节，右手按住其胯部，借上步之势向前猛推，使其倾跌。推掌时，两肘关节须夹紧。前推与后蹬须协调一致，同时完成。

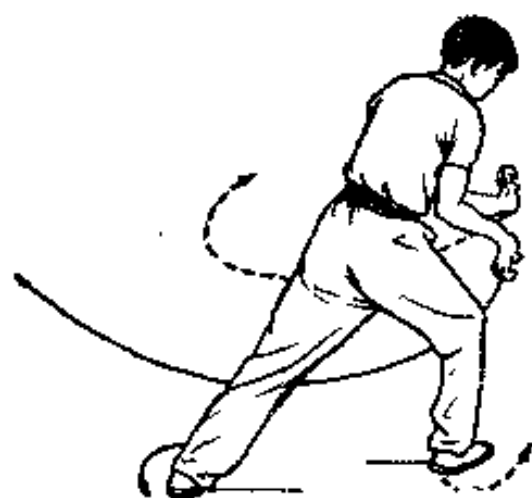


图12



图13

## 一一、弓步右撩掌（右撩手）

左脚尖外撇，右脚跟外展，身体向左后转 $180^\circ$ （面朝西南）。右腿蹬直，左腿屈膝，半蹲成左弓步。同时，右虎掌，随身体左转之时直臂向下划弧向体前撩出。右掌停于胯前，掌心斜向前，掌指斜向下。左虎掌屈肘，上托至左肩上。左掌心朝上，掌指朝后。上体前俯。眼看右掌。（图13）

技击要领：紧接上动，若另一对手用拳、掌向我左后进攻，我迅即转身，用左掌挡开其攻势；同时，快速右撩掌攻击其腹裆部。转身要快速敏捷。弓步与撩掌须协调一致，同时完成。

## 一二、高虚步横砍掌（切横掌）

脚步不变，重心后座，上体后仰，左转 $90^{\circ}$ 。同时，右虎掌直臂上摆，经脸前随体左转，屈肘下按于左肩上，掌心向下，掌指朝后；左虎掌向前、向右划弧摆至右腋下，掌心朝前，掌指朝右。上体左倾。眼看左后方。（图14①）

②上动不停，右脚向右前方上步，脚尖点地，成右高虚步。与此同时，上体稍向右转。右虎掌向右直臂横砍掌，停于体前右侧方，掌略高于肩，掌心朝下，掌指朝前，力达小指一侧；左虎掌屈肘左拉，平屈于左胸前，掌心朝下，掌指朝右，眼看右掌（图14②）

技击要领：当对方用左拳向我右侧进攻时，我迅即用左虎掌抓住其拳腕用劲左拉，同时，以右虎掌猛力横砍其颈动

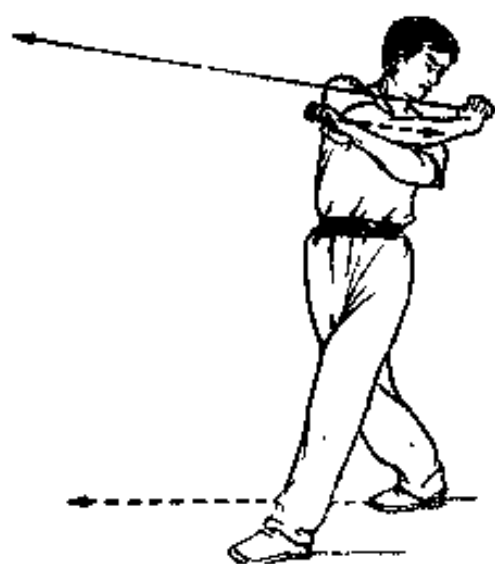


图14①



图14②

脉。右脚上步侧身，防备对方踢脚。左拉、右砍及上步动作须协调紧凑、快速有力。

### 一三、退步右弹踢（弹腿）

①重心稍前移，左脚后退半步左腿蹬直站起，右腿屈膝提起。同时，两虎掌变拳。右前臂外旋，右拳向下、向左按压，停于左胸前，拳心朝上；左拳下落于左胸侧，拳心朝下。眼看左后方。（15①）

②上动不停，右脚猛力向前上方弹踢。右脚面绷平，力达脚尖。左腿略屈，两拳不变，眼看右脚尖。（图15②）



图15①

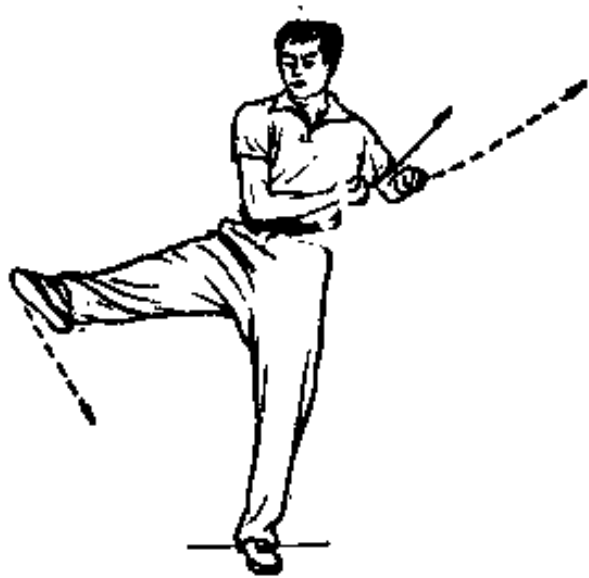


图15②

技击要领：对方用拳、掌向我胸、头部进攻时，我两手乘势下拉其手臂，并向后退步，避其攻势。与此同时，我迅速右弹腿，攻击其腹、裆部。退步与后拉手须同时完成。弹踢要快速有力、劲达脚尖。

### 一四、左蹬脚（蹬脚）

①右脚向右后方落步，并略屈膝后座，上体稍左转。两

拳变虎掌向左前方伸出。右臂内旋、屈肘，右掌收于左肩前，掌指向左，掌心朝前下方；左臂微屈肘，左掌高与眼平，掌指向前上方，掌心朝上。眼看左掌。（图16①）

②紧接上动，右腿蹬直，左腿屈膝提起。同时两虎掌变拳，左臂屈肘，左拳向右下拉压，停于右胸前，拳心朝上；右拳与左拳同时向右下后拉压，停于体右侧，拳心朝下。眼看右方。（图16②）

③上动不停，两手动作不变，左脚尖勾起，以脚跟为力点，猛力向左上方蹬出。力达脚后跟。左脚高与腰齐。右腿略屈膝，眼看左脚。（图16③）

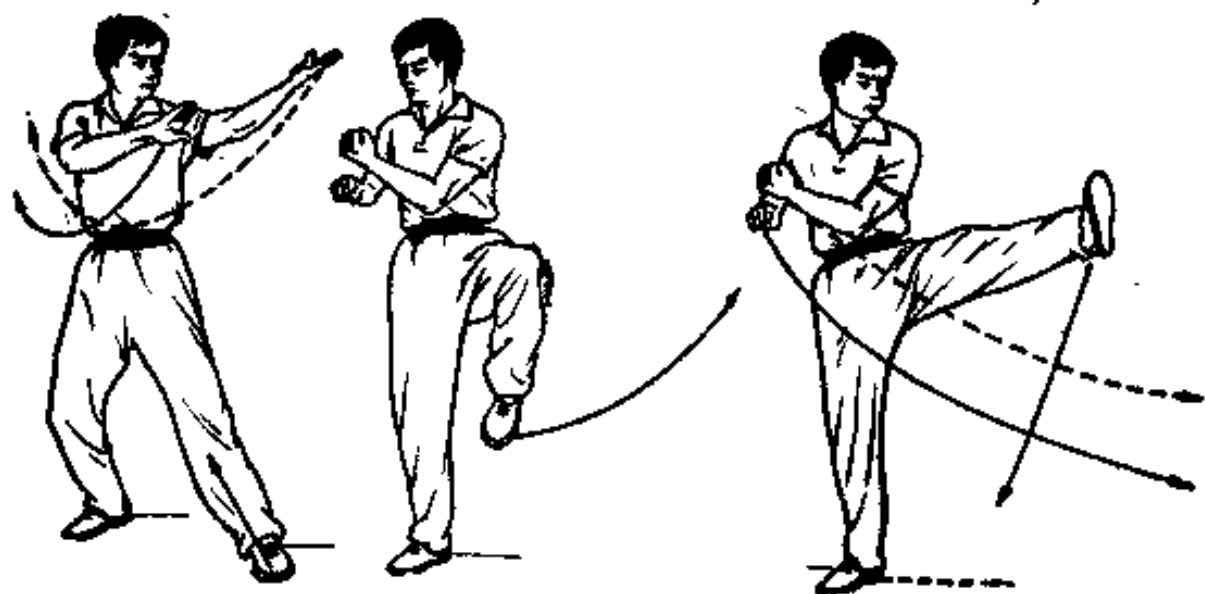


图16①

图16②

图16③

**技击要领：**与动作一三的技击要领相同，唯左右方向相反。左蹬脚与右弹腿动作不同。

#### 一五、马步双冲拳（正马双打锤）

紧接上动，上体左转 $90^{\circ}$ （面朝正东），左脚向前落步；右脚随即向右前方上一步，与左脚平行，两腿屈膝，半蹲成马步。同时左拳前臂内旋，随身体左转之时，双拳直臂



猛力向体前下方冲出。力达拳面。拳高与膝平。两拳眼相对，拳心均朝后下。双拳相距与肩同宽。眼看两拳。（图17）

技击要领：紧接上动，若对方转身后退，我迅即上步，用双拳击对方腰、背部。马步与双冲拳须协调配合，同时完成。



图17



图18

### 一六、弓步顶肘（窝心肘）

上体右转 $90^{\circ}$ （面向正南），右脚前上一步，左脚随之跟进半步；左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步。同时，两臂屈肘，两拳上摆于胸前；左拳变虎掌，掌心贴靠右拳面，随右脚上步之时一起向前顶肘。肘高与肩平力达肘尖。右拳心朝下，左掌心朝前，掌指朝上。眼看右肘尖。（图18）

技击要领：当对用拳、掌从右侧向我头部进攻时，我迅即下蹲，闪避其攻势，并随即上步逼近对方，用肘尖顶击其胸、肋部。弓步与顶肘须协调一致，同时完成。顶肘力达肘

尖，左掌要配合前推。

### 一七、弓步右鞭拳（翻拳）

紧接上动，脚步不变。右拳以肘为轴，向上、向前外翻砸。右肘微屈，右拳高与鼻平，拳心朝上。左虎掌仍保持上动姿势。眼看右拳。（图19）

技击要领：紧接上动，我迅速翻拳甩砸对方脸鼻部。力达拳背，翻砸要有抖劲。



图19



图20

### 一八、横档步左格拳（格挡拳）

右脚向后退一大步，随后上身以左前脚掌为轴，右转90°（面向正西），重心右移。左腿蹬地，右腿屈膝半蹲，成横档步。同时，左虎掌变拳，屈肘，随身体右转之时，向右格拳。左肘屈约90°，肘尖向下；左拳高与嘴平，拳心朝后。右拳屈肘，收抱于右腰侧，拳心朝上。眼看左拳。（图20）

技击要领：若对方用拳、掌从右侧向我进攻，我可迅速向右转身，以左拳格打，挡开其攻势。拧腰、蹬地与格打要

连贯、紧凑，一气呵成。

### 一九、弓步右冲拳（右打锤）

左脚尖外撇，上体左转 $90^\circ$ ；右脚向前上一步（面向正南），左腿蹬直，右腿屈膝半蹲，成右弓步。同时，右拳从右腰间向前直臂冲出。力达拳面。拳高与肩平，拳心朝下；左拳屈肘后收于左肩前，高与肩平，拳心朝里。眼看右拳。

（图21）

技击要领：当对方用拳、掌向我左侧进攻时，我迅即转身以左收拳格挡其攻势，并同时上步出右拳猛击其头胸部，上步与冲拳须同时完成。



图21

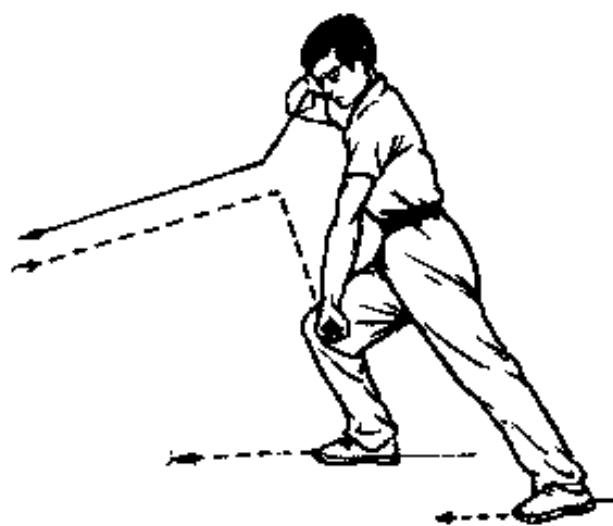


图22

### 二〇、横裆步下栽拳（下挡锤）

右脚向右后方退一步，上体右转 $90^\circ$ （面向正西），重心右移。右腿屈膝半蹲，成横裆步。同时，左前臂内旋，肘关节上提，左拳由上向下直冲，停于右膝内侧，拳眼朝后，拳心向左；右拳屈肘，后收至右肩前，拳心朝前，拳眼向下。眼看左拳。（图22）

技击要领：当对方用左（或右）脚踢我裆部时，我迅即

退步转身，避其攻势，并用左拳击其膝部或脚面。左栽拳可击可挡。退步转身要身灵步捷。

### 二一、双弓步双推掌（下顶掌）

右脚向前上半步左脚随之跟进半步，两腿屈膝半蹲成双弓步。两拳变为虎掌。右掌下落于胸前；左掌屈肘上提，经胸前时与右掌一起向体前下方直臂猛力推出。力达掌根。双掌高与胸平，掌心向前，掌根相对，掌指分向左右两侧。眼看两掌。（图23）

技击要领：我用双虎掌前推对方胸、腹部。弓步与推掌须同时完成。推掌，应力达掌根，发短劲。

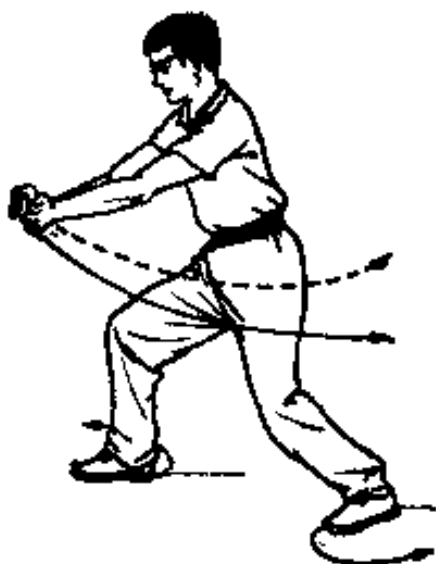


图23

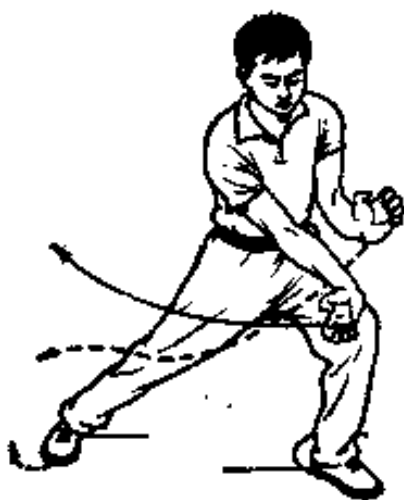


图24

### 二二、弓步双推掌（阴阳掌）

左脚尖外撇，右脚跟外展，身体左转90°，重心前移，右腿蹬直，左腿屈肘膝半蹲，成左弓步；同时，两臂屈肘，两虎掌后收，经腹前时变成左掌在上右掌在下的双蝶掌，随身体左转之时向体前下方猛力推出，停于左膝前。右臂伸直，左臂屈约90°，两掌根上下相对，掌心均朝前，掌指分向上

下两边。上体前俯，眼看两掌。（图24）

技击要领：我用左手封住对方肘部，并用右手按住，随即利用转身和上身前倾之势向前猛推，使其倾跌。推掌时，两肘关节要夹紧，双掌前推与后脚蹬地动作须协调一致，同时完成。

### 二三、弓步双推掌（阴阳掌）



图25

紧接上动，右脚尖外撇，左脚跟外展，上体右转 $90^{\circ}$ （面向西南），左腿蹬直，右腿屈膝半蹲，成右弓步。同时，两臂屈肘，两虎掌后收，经腹前成右掌在上左掌在下的双蝶掌，并随身体右转之时向体前下方猛力推出，停于右膝前。左臂伸直，右肘屈约 $90^{\circ}$ ，两掌根上下相对，两掌心均朝前，掌指分向上下两边。上体前俯。眼看两掌。（图25）

技击要领：与动作二二的技击要领相同，唯左右方向相反。

### 二四、弓步双插指（双取珠）

左脚向前上一步（面向正南），左腿屈膝半蹲，成左弓步。同时，右虎掌变双指掌，向前直臂插出，高与肩平，掌心朝下，双指朝前；左虎掌屈肘，收于右肘下，掌心朝下，掌指朝前。眼看右手双指。（图26①）

②上动不停，脚步不变。左虎掌变双指掌，经右前臂上方穿出并向前直臂猛力插出，高与肩平，掌心朝下，双指朝前；右双指屈肘，后收于左肘下，掌心朝下，掌指朝前。眼



图26①



图26②

看左手双指。(图26②)

技击要领：我接连用左、右双指掌向对方鼻、眼、喉部戳击。左上步与右插指须同时完成；左右双插指要连贯紧凑、准确有力。

### 二五、退步右弹踢（弹腿）

左脚向后退一步，挺膝站起，右腿屈膝提起，上体左转90°，两手握紧成拳。左前臂外旋，屈肘后拉至体左侧拳心朝上，拳眼朝后；右拳屈肘后拉，停于左腰前，拳心朝下。眼看左拳。(图27①)

②上动不停，两手姿势不变，右脚猛力向体前上方弹踢。脚面绷平，力达脚尖。左腿略屈。眼看右脚尖。(图27②)

技击要领：与动作一三的技击要领相同。

### 二六、弓步右切掌（下砍手）

紧接上动，右脚向前落步（面向正南），左腿蹬直，右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，两拳变为虎掌，右掌向体前下方猛切。力达掌底一侧。右掌停于右膝前，掌心斜向下，掌



图27①



图27②

指朝左。左虎掌屈肘上提，停于左肩前，掌心朝前，掌指朝上。上体前俯。眼看右掌。（图28）

技击要领：我用右脚猛踩对方的前脚面，并以右掌猛切其腰或腿部，与此同时，须以左掌上架，以防备对方袭击我胸或头部。

### 二七、弓步右顶掌（弓步撩手）



图28



图29

左脚尖外撇、右脚跟外展，身体左后转180°（面向正北），右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，右前臂外旋，右虎掌随身体左转之时由体后经右腿旁朝体前方顶击，停于右胯前方，掌心朝前；左虎掌手型不变，随转身之时向左格挡，左掌心朝前上方。眼看右掌。（图29）

技击要领：若对方用暗拳从身后偷击我头部，我凭借转身之势，以左虎掌格挡来拳，并速以右虎掌顶击其腹部。此招叫猛虎回身。”若对方冲拳来势较凶猛，被我格挡后，常易顺势倾跌。

### 二八、双弓步连环砸拳（猛虎施威）

①右脚向前上一步，双腿略屈膝，变成双弓步。同时，两虎掌变为拳。右拳上提至与左拳同高时，以尺骨一侧为力点内夹下砸。两肘均屈，两前臂平行于地面，两拳掌心均斜朝前上方。眼看两拳。（图30①）

②上动不停，步型不变，重心略抬高。同时，两拳变虎掌，含胸拔背，抖腕上提，双虎掌均与肩同高。两臂略外展，双肘呈弧屈，两掌心左右相对。眼看两掌。（图30②）

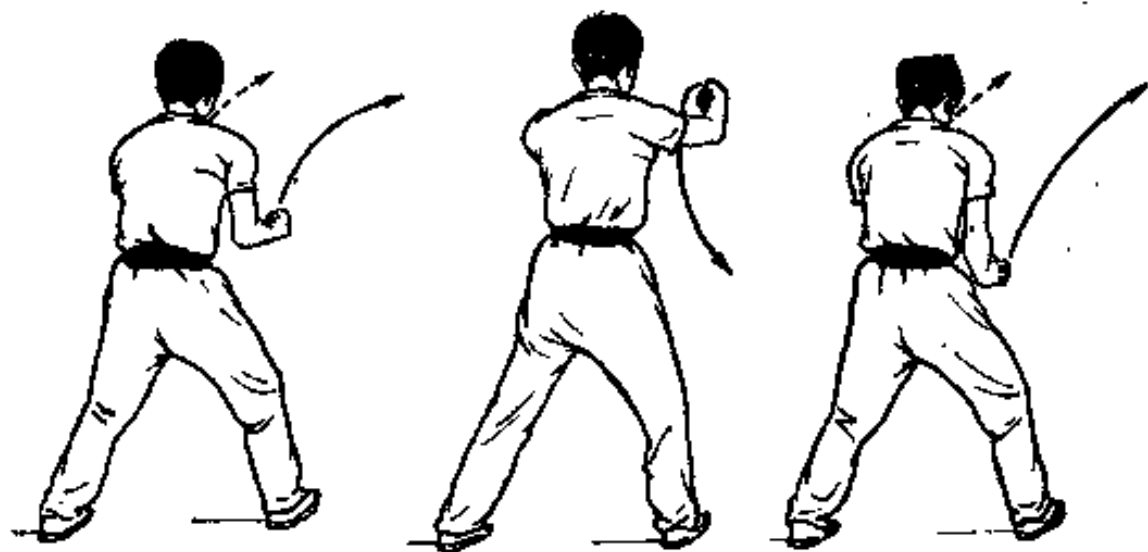


图30①

图30②

图30③



③上动不停，步型不变，重心略降低。同时两虎掌变拳，以尺骨一侧为力点内夹下砸，两肘均屈，两前臂平行于地面，两拳心均斜朝上方。眼看两拳。（图30③）

④动作与②相同。（图30④）

⑤动作与③相同。（图30⑤）

⑥动作与②相同。（图30⑥）



图30④



图30⑤



图30⑥

技击要领：此招为六手连环。防上的三手均用虎掌，舒指硬臂，身体重心均略高，由下而上发力，带有弹抖之劲，以挡开对方攻击我头部的拳、掌。下砸的三拳带有内夹，身体重心均略低，以拦砸对方击我腹裆部之脚。

## 二九、搭手弹踢（踢裆腿）

①左腿微屈膝支撑，右腿屈膝提起。同时两虎掌向下、向内、向上、向外揉抓，屈肘后拉，按停于两肩侧前方。两掌虎口均朝前，掌心均朝下。两眼平视。（图31①）

②上动不停，手型不变。右腿朝正前方弹踢。脚面绷平，力达脚尖。眼看右脚。（图31②）



图31①



图31②

技击要领：我以两虎掌揉擒对方手腕（或臂），与此同时，迅速以右腿弹击其腹裆部。注意：南拳有“无搭不出腿”之说，即如果我手没有抓住对方手腕（臂），便切不可轻易出腿攻击对方。因为“出腿半边空，”易被对方乘虚而入。况且若搭不住对方手腕（臂），则出腿亦难踢中其要害。

### 三〇、高虚步双拖手（顺手牵羊）

右脚向身后落步，重心后移，身体略右转（面朝东北），右腿稍屈膝，左脚尖虚点地面，成左高虚步。左前臂内旋，左虎掌揉抓变拳，停于右胸前；左大臂贴胸，左肘屈曲，左拳心朝上。右虎掌揉抓变拳，后拉停于胸右侧；右肘屈曲，右拳心朝下。眼看左拳。（图32）

技击要领：我借退步之势，两掌揉抓对方手腕（或臂），朝右侧后方牵拉，使其倾跌。注意缩身屈肘，保持自身的平稳。

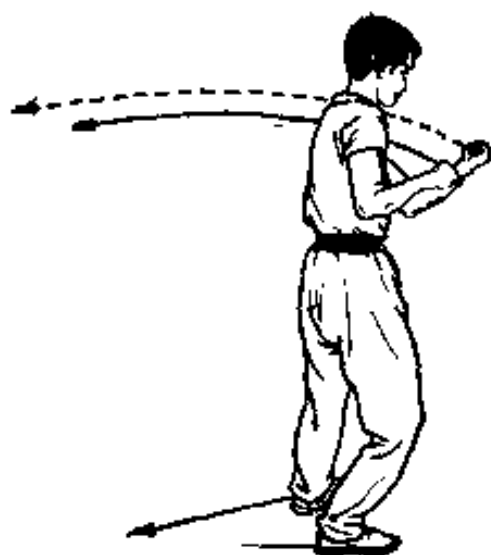


图32



图33

### 三一、横档步双切掌（双砍手）

左脚朝左后方退一步，身体左转（面朝西北），成左横档步。同时，两拳变虎掌，左右掌心上下相对，以小指一侧为力点，经胸前朝体左前方推砍。两臂均微屈，左掌心朝下，右掌心朝上。眼看两掌。（图33）

技击要领：当对方从左面攻击我时，我迅即退步左转，以两掌推切；左掌防挡对方拳、掌，右掌乘虚而入，切击其胸、肋部。此动要求借助退步转身之势，拧腰发劲，动作要协调配合，上下一致。

### 三二、弓步右双插指（右双取珠）

左脚朝后退步，身体左后转（面朝南），右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步。同时，右虎掌变二指掌，手臂内旋上提，随身转至面朝正南时，朝身前下插指，指高同膝，掌心朝右；左掌屈肘收于胸前，掌心朝右。眼看右手。（图34）

技击要领：当对方以地躺动作铲踢我左脚时，我退左脚



图34



图35

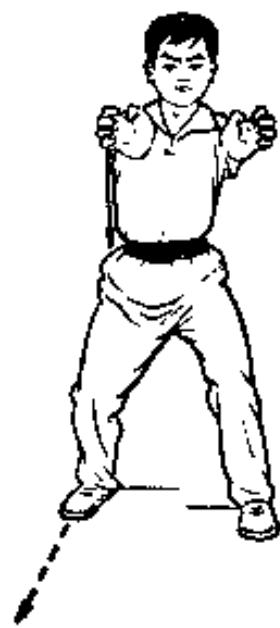


图36

消解其势，随即以右手二指掌插其丹田处。要求身灵步捷，快速协调。左掌置于胸前，意在提防其上盘动作。

### 三三、弓步左双插指（左双取珠）

右脚向前上一步，左腿蹬直，右腿屈膝，变成右弓步。同时，左虎掌变二指掌，提肘向左后下插，掌高同膝，掌心朝左；右手变虎掌，屈肘上提于左腮旁，掌心朝左。眼看左手。（图35）

技击要领：紧接前动，若对方落地前滚，避我右双指掌，我应以右脚前上逼近，左双指仍插击其丹田；右掌护于脸侧，意在提防其上盘动作。上步插指须迅疾快捷，上下配合要协调。

### 三四、双弓步双推掌（双顶手）

左脚向前上一步，双膝略屈，成双弓步。两手均变成虎掌，收回腰间，随后朝体前上方推击。双掌与胸同高，掌心均朝前。眼看两掌。（图36）

技击要领：我上步猛推击对方胸、腹部，使其向后仰跌。动作要迅猛有力。劲力由腰输于肩臂，达于掌根。宜施暗劲，冷弹急抖。

### 三五、弓步右冲拳（弓步打锤）。

①右脚向前上一步，成右弓步。同时，右虎掌变拳，收抱于腰间；左虎掌不变。两眼平视。（图37①）

②上动不停，脚步不变。左腿蹬直，右拳从腰间向前冲出，拳高同肩，拳心朝下；左臂屈肘，左掌屈肘收至左肩前，掌心仍朝前。两眼平视。（图37②）



图37①



图37②

技击要领：我以左手抓握对方拳、掌后拉，右拳同时猛力前冲，打击其胸、腹部。左收右冲势如开弓，要求步定身稳，以气催力。

#### 请拳

重心后移。左腿屈膝半蹲，右脚略后收，右脚尖虚点地面，成右虚步。同时，右臂外旋，屈肘，使拳心朝里，收于胸前；左虎掌贴靠右拳轮，继而拳、掌一起朝胸前推出。两

眼平视。(图38)

### 收式

①右脚收回，经左脚内侧朝右跨出一步。两腿屈膝，下蹲成马步。两手均变为平指掌，下落于腹前。两前臂与地面平行，两掌心均朝上。两眼平视。

(图39①)

②步型不变，上体挺起，重心略抬高。两掌上抬至颌高时，翻掌朝腹前下方按压。掌高同膝，两掌心均朝下。两眼平视。(图39②)

③右脚收至左脚内侧，并步直立。两手五指并拢，直臂贴靠于两腿外侧。两眼平视。(图39③)



图38



图39①



图39②



图39③

# 虎形五基拳

## 动作名称

预备式

一、马步双插掌

(平马双木刺)

二、马步双砸拳

(土生金)

三、右双弓步平切掌

(踏马横拦掌)

四、左上步双擒手

(踏马刁手)

五、右上步双推掌

(踏马双火手)

六、马步双抖拳

(平马火变土)

七、右弓步擒推掌

(转身右刁手)

八、左弓步擒推掌

(转身左刁手)

九、右弓步切推掌

(探虎进马)

一〇、右弓步双砸拳

(卷虎退马)

一一、左弓步切推掌

(探虎进马)

一二、右弓步双砸拳

(卷虎退马)

一三、马步三推掌

(平马三八仙掌)

一四、马步双顶掌

(平马宗手)

一五、马步平切掌

(平马横拦掌)

一六、马步下冲拳

(平马双枣拳)

收式

## 动作说明

### 预备式

面朝南成立正姿势，两脚并拢。（图1）

### 一、马步双插掌（平马双木刺）

右脚朝右侧跨出一大步，两腿屈膝半蹲成马步，同时，两掌屈肘上收，经两腰侧朝体前方直臂用力插出，力达四指尖。双臂高与肩平，两掌距离稍宽于肩，两掌心相对。眼看两掌。（图2）



图 1



图 2

技击要领：对方用拳、掌朝我头部正面攻来时，我立即侧步下蹲避其攻势，同时迅疾出两掌直插其胸、腹部，以攻对攻。要求马步与双插掌须同时完成，做马步时两大腿要蹲平，挺胸、塌腰。



## 二、马步双砸拳（土生金）

脚步不动。两掌变拳，紧握屈肘下砸。拳高与胸平，力达拳轮。两拳心相对。眼看两拳。（图3）

技击要领：紧接上动，插掌后立即后收，以利再攻。若对方改变手法，向我胸腹进拳，我迅速用双掌抓握其手腕，下振前拉，使其倾跌。要求抓握要快速，下砸须有力。



图 3



图 4

## 三、右双弓步平切掌（踏马横拦掌）

右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，两拳变掌，双肘略屈，朝前横推掌。掌高与肩平，两掌心均朝下，两掌底朝前。力达小指一侧。眼看两掌。（图4）

技击要领：攻，可用双掌切击对方胸、喉部；防，可挡架对方正面进攻的拳、掌。双弓步与双切掌须同时完成，协调配合。

## 四、左上步双擒手（踏马刁手）

左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，两掌扣

腕、屈肘，后收于两腰侧。双手虎口朝前，掌心均朝下。眼看前方。（图5）

技击要领：紧接上动，切手后立即后收。攻可擒拿对方手腕后拉，使其前跌。迅速收手，一可防我两手被抓；二有利于出手再进攻。上步、收手须同时完成。两手扣腕下压要有力。



图 5



图 6

### 五、右上步双推掌（踏马双火手）

右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，两手变虎掌，由两腰侧用力直臂向前推出。臂高与肩平，两掌心均朝前，掌指朝上。眼看两虎掌。（图6）

技击要领：上步前推掌攻击对方胸、肩部，使其仰跌。弓步与双推掌须同时完成。动作要快速有力。

### 六、马步双抖拳（平马火变土）

左脚向前上半步，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两虎掌

变拳，向外弹出。拳高与肩平，两拳眼朝上，力达两拳背。眼看两拳。（图7）

技击要领：若遇对方朝我左、右两侧同时进拳时，我可用双拳外弹挡开其攻势；攻可弹击其鼻脸。完成马步时，两脚趾用力抓地，两拳外张，带有弹抖劲。



图 7



图 8

### 七、右弓步擒推掌（转身右刁手）

右脚向前上一步，右腿屈膝半蹲成右弓步。上体右转 $90^{\circ}$ （面朝正西），右拳变掌、扣腕，随身体右转屈肘向右扣压，掌高与肩平，掌心朝下，掌指朝右；与此同时，左拳变虎掌，随身体右转向右横推出，掌高与肩平，掌心朝右，掌指朝上。眼看两掌。（图8）

技击要领：当对方向我头部右侧进拳时，我立即上右步避其攻势，同时，右转身用右手擒拿其手腕，并迅即以左掌推击其腮部。要求上步转身与右擒左推须同时完成，协调一致。

### 八、左弓步擒推掌（转身左刁手）

左脚向前上一步，左腿屈膝半蹲成左弓步。上体左转 $180^{\circ}$ （面朝正东），左虎掌变掌、扣腕，随身体左转屈肘向左扣压，掌高与肩平，掌心朝下，掌指朝左；与此同时，右掌变虎掌，随身体左转向左横推出，掌高与肩平，掌心朝左，掌指朝上。眼看两掌。（图9）

技击要领：当对方从背后向我头部进攻时，我立即上左步避其攻势；同时，左转身用左手擒拿敌手腕，并迅即以右掌推击其腮部。要求上步转身与左擒右推须同时完成，协调一致。



图 9



图 10

### 九、右弓步切推掌（探虎进马）

右脚向前上一大步，左脚紧跟滑步（面朝正南），右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，右虎掌向前横切，肘略屈，掌高与肩平，掌心朝下，小指侧朝前，力达小指一侧；左掌变虎掌，屈肘向前推出，停于右腕里，掌指朝上，掌心朝前。眼

看前方。(图10)

技击要领：攻，可用右掌横切对方颈、喉部，同时用左掌猛推其胸、腹处；防，可用右挡左推架开对方的拳、掌。要求弓步与推切掌须同时完成，协调一致。上步要大步带跨，推切要用劲。

### 一〇、右弓步双砸拳（卷虎退马）

右脚朝右后方退一步重心后移，右腿屈膝半蹲成右弓步。同时，身体右转90°（面朝正西）。两虎掌抓握变拳，随身体右转屈肘后拉，下砸，停于右腹前。左拳在前，右拳稍靠后，两拳心均朝上。力达两拳背。眼看两拳。(图11)

技击要领：紧接上动，若对方朝我头部反攻，我迅疾用双掌抓握其手腕，并立即退步，顺势后牵下砸，使其倾跌。要求后退步与双下砸拳须紧密配合，同时完成。

### 一一、左弓步切推掌（探虎进马）



图11



图12

左脚向左前方上一步，右脚紧跟前滑步，上体左转90°（面朝正南），左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，两拳变虎掌。左虎掌向前横切，肘略屈，掌高与肩平，掌心朝下，小指一侧朝前，力达掌底；右虎掌屈肘，随之向前推出，停于左腕里，掌指朝上，掌心朝前。眼看前方。（图12）

技击要领：攻，可用左掌横切对方颈、喉部，同时，用右掌猛推其胸、腹处；防，可用左挡右推架开对方的拳、掌。要求弓步与推切掌须同时完成，协调紧凑。上步要大步带跨，推切须用劲。

### 一二、左弓步双砸拳（卷虎退马）

左脚朝左后方退一步，重心后移，左腿屈膝半蹲成左弓步。身体左转90°（面朝正东）。与此同时，两虎掌抓握变拳，随身体左转屈肘向左后拉、下砸，停于左腹前。右拳在前，左拳稍靠后，两拳心均朝上。力达两拳背。眼看两拳。（图13）

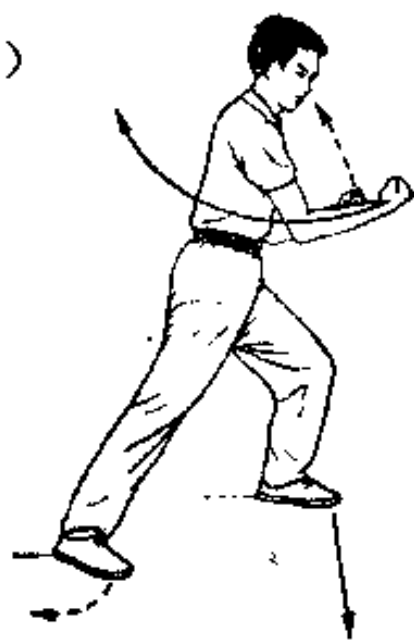


图13

技击要领：紧接上动，若对方朝我头部反攻，我迅疾用双掌抓握对方手腕，并立即退步，顺势后牵下砸，使其倾跌。要求后退步与下砸拳须同时完成，紧密配合。

### 一三、马步三推掌（平马三八仙掌）

①右脚尖外撇，上体右转90°（面朝正南），左脚上前半步成大开立步。同时，两拳变虎掌，随身体右转之时，两前臂均内旋，并顺势向右上摆，随后屈肘停于胸肋两侧。

两掌紧靠两肩上，掌心朝上，掌指朝后。眼看前方。（图14①）

②两腿屈膝半蹲成马步。同时两虎掌直臂向体前下方猛推出，两掌心均朝下，掌指朝前外。力达掌根处。眼看两掌。（图14②）

③两腿稍挺膝站起。两虎掌屈肘上翻，停于胸肋两侧。两虎掌紧靠两肩上，掌心均朝上，掌指朝后。眼看前方。（图14③）

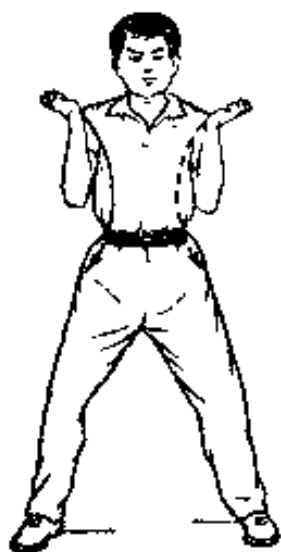


图14①



图14②



图14③

④两腿屈膝半蹲成马步。同时，两虎掌直臂向体前下方猛推出。两掌心均朝下，掌指朝前外。力达掌根处。眼看两掌。（图14④）

⑤两腿稍挺膝站起，两掌屈肘上翻，停于胸肋两侧。两虎掌紧靠两肩上，掌心均朝上，掌指朝后。眼看前方。（图14⑤）

⑥两腿屈膝半蹲成马步。同时两虎掌直臂向体前下方猛力推出。两掌心均朝下，掌指朝前外。力达掌根处。眼看两



图14④

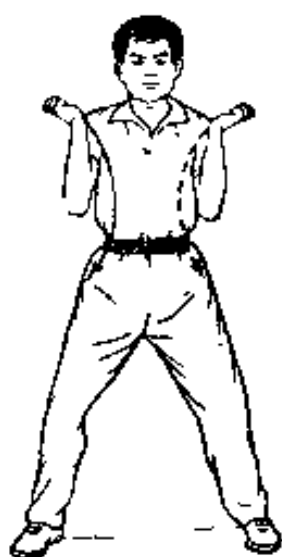


图14⑤



图14⑥

掌。(图14⑥)

技击要领：此动可连续朝对方进攻三次，也可连续下防对方从正面朝我腹裆部攻来的拳、脚。三次动作必须连贯紧凑，协调完整。下推掌须发弹抖劲。成马步时两脚五趾须用力抓地。

#### 一四、马步双顶掌（平马宗手）

紧接上动，脚步不变。两虎掌变勾手，由腹前朝体前上方猛力顶出。略屈肘，臂高与肩平，两勾尖相对。力达两腕顶。眼看前方。

(图15)

技击要领：此动防可挡架开对方从左右两侧同时攻来的拳、掌，攻时用双顶掌弹击对方左右两人的鼻脸。双顶掌动作要求迅速有力，有颤抖之劲。马步须两脚五趾抓地，落地生根。



图15

#### 一五、马步平切掌（平马横拦掌）





图16

紧接上动，脚步不变。两勾手变掌。前臂内旋，以肘为轴，两掌屈肘向上、向里弧形内收，经胸前再向体前方横推掌。肘略屈，臂高与胸平，两掌心均朝下，两手掌指左右相对，小指一侧正对前方。力达两掌底侧。眼看两掌。（图16）

挂击要领：紧接上动，若遇对方向我正面进拳，我立即用双掌推架开其攻势；攻可用双掌猛切其胸、喉部。上下动作须连贯紧凑。切掌须配合吐气发劲。

#### 一六、马步下冲拳（平马双枣拳）

①脚步不变。两掌变拳，向上、向外两侧挑格，屈肘停于两胸侧。两前臂屈紧，贴靠上臂。两拳心均朝后。眼看前方。（图17①）

②紧接上动，两拳变双枣拳，前臂内旋，以肘为轴，向内划弧，再向下冲拳，停于胯前。两拳相对，两掌心均朝



图17①



图17②

后。眼看两拳。(图17②)

技击要领：此动防可用我双拳挑格开对方从正面攻来的拳、掌，并立即反守为攻朝其腹部冲拳。防守与进攻动作须连贯紧凑。马步要求五趾抓地，两脚落地生根。

### 收式

①脚步不变。双枣拳变虎拳，用力下砸于两大腿上。两拳心均朝下。眼看前方。(图18①)

②双腿挺膝站起，右脚向左收回，与左脚靠拢，成并步站立。两手五指并拢，直臂下垂，贴靠两腿外侧。两眼平视。

(图18②)



图18①



图18②

# 虎形八卦拳

## 动作名称

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 预备式                   | (踏马双木刺)                 |
| 一、马步下插掌<br>(老翁撑杖)     | 九、左上步双砸拳<br>(虾臂双甩手)     |
| 二、马步双顶掌<br>(平马宗手)     | 一〇、转身右弓步接砸拳<br>(虾臂右牵羊手) |
| 三、马步双按掌<br>(平马下封手)    | 一一、转身左弓步接砸拳<br>(虾臂左牵羊手) |
| 四、上步双弓步双插掌<br>(踏马双木刺) | 一二、马步三推掌<br>(平马三八仙掌)    |
| 五、右双弓步下推掌<br>(右马双锤手)  | 一三、马步双顶掌<br>(平马宗手)      |
| 六、左上步双顶掌<br>(踏马宗手)    | 一四、马步平切掌<br>(平马横拦掌)     |
| 七、左双弓步夹分掌<br>(左马剪分手)  | 一五、马步双砸肘<br>(平马车轮手)     |
| 八、右上步下插掌              | 收式                      |

## 动作说明

### 预备式

面朝南成立正姿势，两脚并拢。（图1）

### 一、马步下插掌（老翁撑杖）

右脚向右侧跨出一大步，两腿屈膝半蹲成马步。与此同时，两掌拇指屈紧于虎口处，四指并拢下插，停于两大腿内侧。两掌心朝后，掌指朝下。眼看前方。（图2）



图 1



图 2

技击要领：当对方用拳、脚向我腹裆部进攻时，我立即向下插掌挡住其攻势。马步与下插掌须同时完成，协调一致。

### 二、马步双顶掌（平马宗手）

脚步不变。两掌变勾手由胯下朝体前上方猛力顶出。肘略屈，臂高与肩平。两勾尖相对，力达腕顶部。眼看前方。（图3）

技击要领：此动作可挡架开对方从左右两侧同时攻来的拳、掌；攻时可用双顶掌弹击左右两人鼻脸部。顶掌要求动作迅速，并有颤抖之劲。马步须两脚五趾抓地，落地生根。

### 三、马步双按掌（平马下封手）

紧接上动，脚步不变。两勾手变虎掌，前臂内旋，略屈肘内收，随即向胸、腹部前下按，停于小腹前。两掌心均朝下，掌指朝前。眼看两虎掌。（图4）

技击要领：此动可防对方从正面向我腹裆部攻来的拳、掌。



图 3



图 4



图 5

### 四、上步双弓步双插掌（踏马双木刺）

右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，两虎掌变排指掌，直臂扣腕朝体前上方用力插出。臂高与肩平，两臂相距同肩宽，两掌心相对，两掌指朝体前下方。眼看两掌。（图5）

技击要领：用双撑前插击对方胸或肩部。要求上步与双

插掌须同时完成，协调一致。前插须扣腕发劲。

### 五、右双弓步下推掌（右马双锤手）

①脚步不变。两掌屈肘，后收于体两侧。掌高与肩平，两掌心均朝下。眼看前方。（图6①）

②紧接上动。两掌变虎掌，直臂猛力向下推出，停于胯前。两掌虎口朝前，掌心均朝下。眼看两虎掌。（图6②）



图 6①



图 6②



图 7

技击要领：双掌扣腕，擒拿对方正面攻来的拳、掌，并迅疾后收，使其前跌，随即用双推掌攻击其腹胯部。防守与进攻动作须快速连贯、协调紧凑。下推掌须力达掌根。

### 六、左上步双顶掌（踏马宗手）

左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，两虎掌变勾手，由胯前朝体前上方猛力顶出。肘略屈，臂高与肩平。两勾尖相对，力达腕顶部。眼看前方。（图7）

技击要领：此动攻时可用双顶掌弹击对方左右两人鼻、脸；防时可挡架开对方从左右两侧同时攻来的拳、掌。顶掌

须迅速，并有颤抖之劲。

### 七、左双弓步夹分掌（左马剪分手）

①紧接上动，脚步不变。两勾手变虎掌。同时，两前臂用力内夹，交叉于胸前。右臂在外，左臂在里，两掌心均朝里。力达尺骨一侧。眼看两虎掌。（图8①）

②两虎掌以肘为轴，两前臂内旋，向左、右拨压，屈肘停于两肩前。双掌掌指高与肩平，掌心均朝下。眼看两虎掌。（图8②）



图 8①

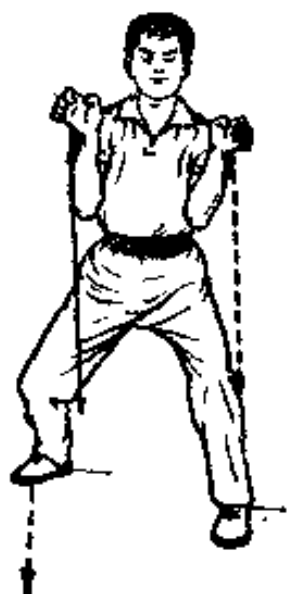


图 8②



图 9

技击要领：当对方从正面向我胸、头部进拳时，我首先以双臂内夹其手臂，以攻对攻，紧接着迅疾以两掌向外拨抓其手臂，使对方失去重心前倒。夹、拨两个动作须连贯完成、快速有力。

### 八、右上步下插掌（踏马双木刺）

右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，两虎掌变双排指掌，朝体前下方直臂猛力插出，停于两胯前。两掌相距同肩宽，掌心相对，掌指均朝前下方。眼看两掌。（图9）

技击要领：紧接上动，当对方两手被我擒住而想挣脱后逃时，我迅速改变手法，以上步双插掌攻击其腹部，使其向后仰跌。上步与插掌须同时完成，协调紧凑。

### 九、左上步双砸拳（虾臂双甩手）

①左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，两臂内旋，屈肘上提，肘尖朝上。两掌停于胸前，两掌背相对（相距十公分），两掌心均朝外，掌指朝下。眼看前方。（图10①）

②紧接上动，脚步不变。两掌紧握变拳，向外、下砸。双肘略屈，臂高于肩平。两拳心朝下。两拳面相对。眼看两拳。（图10②）



图10①

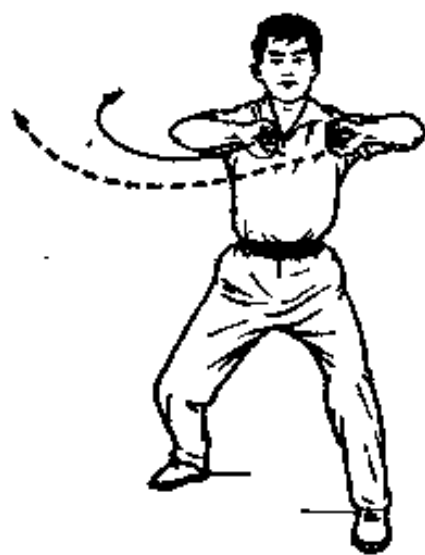


图10②

技击要领：紧接上动，当对方想抓住我双手时，我立即抽手上提，避其攻势，随即迅疾握拳下砸其双肩。两个动作须连贯紧凑，下砸须快速有力。

### 一〇、转身右弓步搂砸拳（虾臂右牵羊手）

①重心右移，上体右转90°（面朝正西），右腿屈膝半



蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，两拳变虎掌，随身体右转之时，屈肘向右横接，停右胸前。两掌心均朝右前方。眼看两掌。（图11①）

②上动不停，脚步不变。两虎掌紧握变拳，稍上提，随即下砸。臂高与肩平，双肘略屈。两拳面斜相对，两拳心均朝下。力达两拳根。眼看两拳。（图11②）

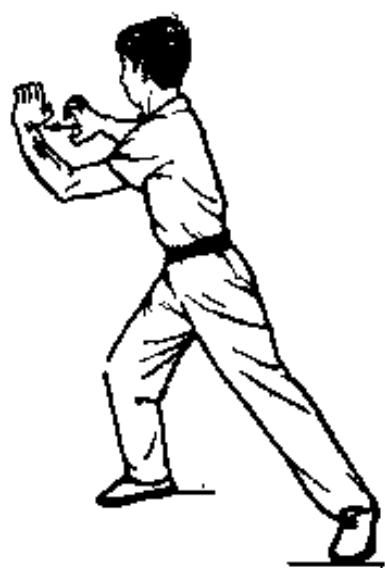


图11①



图11②

技击要领：若遇对方向我右侧进拳时，我立即向右转身，两掌左推，右接，挡开其攻势，随即可用双拳砸其肩或上臂等处。推接与砸拳两个动作须连贯协调。砸拳要有弹抖劲。

### 一一、转身左弓步接砸拳、（虾臂左牵羊手）

①身体左后转180°（面朝正东），左脚朝东北后退一步，重心左移，左腿屈膝半蹲，右脚跟后蹬，右腿挺膝伸直成左弓步。与此同时，两拳变虎掌，随身左转之时，屈肘向左横接，停于左胸前。两掌心均朝左前方。眼看两掌。（图12①）



图12①

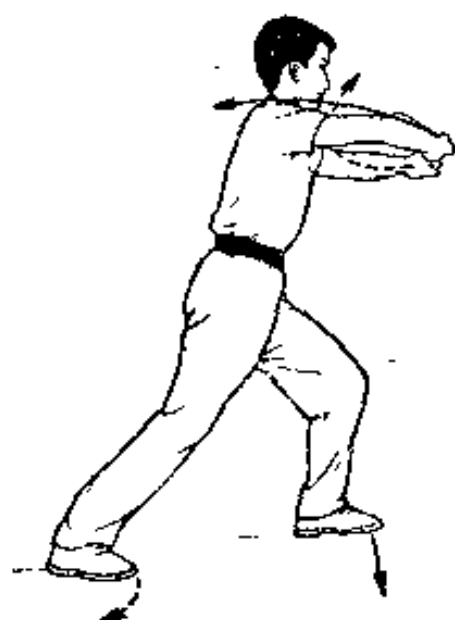


图12②

②上动不停，脚步不变。两虎掌紧握变拳，稍上提，随即下砸。双肘略屈，臂高与肩平。两拳面斜相对，两拳心均朝下。力达两拳根。眼看两拳。（图12②）

技击要领：若遇对方用拳、掌朝我背后进攻时，我立即向左后转身，两掌右推、右接，挡开其攻势，随即用双拳砸其肩、臂等处。防守与进攻动作须连贯协调，快速有力。砸拳要带有弹抖劲。

### 一二、马步三推掌（平马三八仙掌）

①右脚尖外撇，上体右转90°（面朝正南），左脚前上半步成大开立步。同时，两拳变虎掌，随身体右转之时，屈肘向右上摆，停于两胸侧。两掌紧靠两肩上，掌心均朝上，掌指朝肩后。眼看前方。（图13①）

②两腿屈膝，半蹲成马步。同时，两虎掌向前直臂，猛力向下推出。两掌心均朝下，掌指朝前外。力达掌根处。眼看两掌。（图13②）

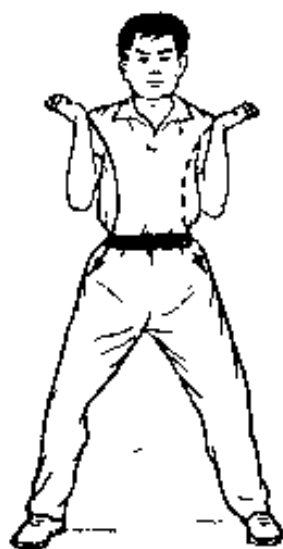


图13①

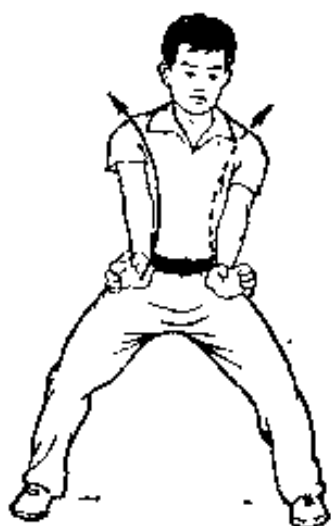


图13②

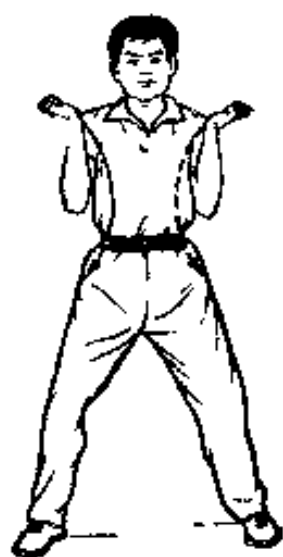


图13③

③两腿挺膝站起。同时，两臂屈肘，两虎掌上翻，紧靠于两肩上。两掌心均朝上，掌指朝肩后。眼看前方。（图13③）

④两腿屈膝半蹲成马步。同时，两虎掌向前直臂，猛力向下推出。两掌心均朝下，掌指朝前外。力达两掌根处。眼看两掌。（图13④）

⑤两腿挺膝站起。同时，两臂屈肘，两虎掌上翻，紧



图13④

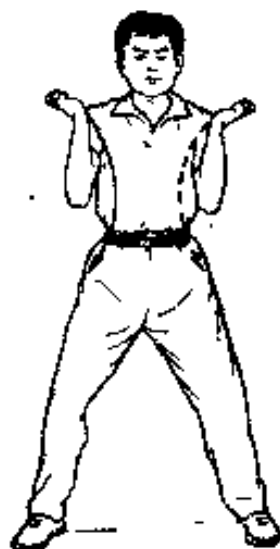


图13⑤



图13⑥

靠两肩上。两掌心均朝上。掌指朝肩后。眼看前方。(图13⑤)

⑥两腿屈膝半蹲成马步。同时，两虎掌向前直臂，猛力向下推出。两掌心均朝下，掌指朝前外。力达掌根处。眼看两掌。(图13⑥)

技击要领：此动可连续朝对方进攻三次，也可连防对方从正面朝我腹裆部攻来的拳、脚。整个动作必须连贯紧凑，协调完整。推掌须发弹抖劲。成马步时，两脚脚趾须用力抓地。

### 一三、马步双顶掌（平马宗手）

紧接上动，脚步不变。两虎掌变勾手，由腹前朝体前上方猛力顶出。略屈肘，臂高与肩平。两勾尖相对，力达两腕顶。眼看前方。(图14)

技击要领：此动防时可挡架开对方从左右两侧同时攻来的拳、掌；攻时可用双顶掌弹击对方左右两人的鼻、脸。顶掌动作须快速，发弹抖劲。马步要求两脚五趾抓地，落地生根。



图14



图15

#### 一四、马步平切掌（平马横拦掌）

紧接上动，脚步不变。两勾手变掌，前臂内旋，以肘为轴，两掌屈肘，向上、向里划弧内收，经胸前再向体前横推出。双肘略屈，臂高与胸平。两掌心均朝下，两手掌指相对。小指一侧朝前方，力达两掌底侧。眼看两掌。（图15）

技击要领：紧接上动，若遇对方向我正面进拳时，我立即用双掌推挡开其攻势；攻时则可用双掌猛切其胸、喉部。横拦、推切动作须连贯紧凑。切掌须配合吐气发劲。

#### 一五、马步双砸肘（平马车轮手）

①两腿稍挺膝站起。两掌变虎掌，屈肘上举于头部两侧。两掌心均朝前。眼看前方。（图16①）

②两腿屈膝半蹲成马步。同时，两虎掌紧握变拳，下拉、振肘，停于两胸侧。两拳心相对，拳面朝上，拳眼朝后。双拳稍高于肩。眼看前方。（图16②）

技击要领：对方用双拳朝我正面头部进攻时，我立即用双虎掌抓握其手腕，下拉、振肘，使其倾跌。整个动作须连贯



图16①



图16②

完成。下拉要有顿挫力。

### 收式

双腿挺膝站起。右脚向左收回，与左脚靠拢，成并步站立。两拳变掌，向前放下，两手五指并拢，直臂下垂，贴靠两大腿外侧。两眼平视。（图17）



图17

# 虎形坎卦拳

## 动作名称

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 预备式                   | (右马宗手)                 |
| 一、虚步推掌<br>(抱印)        | 一〇、右双弓步下按掌<br>(右马下封手)  |
| 二、马步双切掌<br>(阴拦掌)      | 一一、右双弓步提按掌<br>(车轮手)    |
| 三、上步右弓步双格拳<br>(踏马双砍拳) | 一二、上步双弓步双切掌<br>(踏马横拦掌) |
| 四、右弓步双推掌<br>(右马双推手)   | 一三、左双弓步双砸拳<br>(右马沉手)   |
| 五、上步左弓步双格拳<br>(踏马双砍拳) | 一四、左双弓步双顶掌<br>(左马宗手)   |
| 六、左弓步双推掌<br>(左马双推手)   | 一五、左双弓步下按掌<br>(左马下封手)  |
| 七、上步双弓步双切掌<br>(踏马横拦掌) | 一六、左双弓步提按掌<br>(车轮手)    |
| 八、右双弓步双砸拳<br>(踏马沉手)   | 一七、上步双弓步双拦掌<br>(夜郎摸掌)  |
| 九、右双弓步双顶掌             | 一八、上步右弓步双推掌            |

- (撩阴手)
- 一九、左弓步右勾拳  
(掏心锤)
- 二〇、右弓步左插掌  
(左插柳)
- 二一、搭手右蹬腿  
(二月脚)
- 二二、右弓步右切掌  
(砍手刀)
- 二三、左弓步右打肘  
(横拦肘)
- 二四、右弓步左打肘  
(横拦肘)
- 二五、双弓步双夹拳  
(双砍手)
- 二六、双弓步双插掌  
(右马双木刺)
- 二七、双弓步双抓手  
(右马收手)
- 二八、上步双弓步双夹拳  
(双砍手)
- 二九、双弓步双插掌  
(左马双木刺)
- 三〇、双弓步双抓手  
(左马收手)
- 三一、双弓步右插掌  
(左马格插手)
- 三二、双弓步挑切掌  
(左马下砍手)
- 三三、双弓步左插掌  
(右马格插手)
- 三四、双弓步挑切掌  
(右马下砍手)
- 三五、双弓步右插掌  
(左马格插手)
- 三六、双弓步挑切掌  
(左马下砍手)
- 三七、上步双弓步双推掌  
(猫洗脸)
- 三八、右双弓步双顶手  
(右马宗手)
- 三九、双弓步双切掌  
(右马横拦掌)
- 四〇、搭手蹬腿  
(二月脚)
- 四一、转身右弓步左顶掌  
(转身撩阴掌)
- 四二、虚步推掌  
(抱印)
- 四三、马步双切掌  
(阴拦掌)
- 收式



## 动作说明

### 预备式

面朝南成立正姿势，两脚并拢。(图1)

### 一、虚步推掌（抱印）

左脚尖外撇，左腿屈膝半蹲；右脚前移半步，脚尖虚点地面成右虚步。同时，左掌变虎掌，屈肘上提于胸前成立掌，掌心朝右；右掌变拳，屈肘上提，收靠于左掌，右拳小指一侧贴靠左掌根，拳心朝后。两掌、拳同时向前推出，随即停于胸前，高与肩平。眼看前方。(图2)

技击要领：此动也称“请拳”，是练拳的礼貌仪式。不同的南拳拳种多有特定的请拳动作，内行人一看请拳动作便



图 1



图 2

可知道对方所练拳种。对于对方的不言而战或正面突袭，此动能起躲闪作用，亦可体现武德和练拳修养。

## 二、马步双切掌（阴拦掌）

右脚收回，随即向右侧出一大步，两腿屈膝半蹲成马步。同时两手成掌，两前臂内旋，使小指一侧朝下，掌心朝后，向裆下猛切。掌指斜相对。眼看前方。（图3）

技击要领：借右脚侧上步之势蓄劲发力，攻可用双掌直插对方胸肋处。若对方起脚从正面踢来，我立即用双掌下切，拦挡其攻势。



图 3



图 4

## 三、上步右弓步双格拳（踏马双砍拳）

右脚朝前上一步，屈膝半蹲；左脚挺膝伸直成右弓步。上体略右转。同时，两掌变拳，拳心朝上，屈肘向右上摆格，停于体右侧。右拳同腰高，左拳同肩高，两拳心朝上。眼看左拳。（图4）

技击要领：上步以双拳格挡对方来拳。要求左腿借上步

之势，挺膝伸直，拧腰挣胯；发力刚猛，带有爆发力。

#### 四、右弓步双推掌（右马双推手）

脚步不变，上体左转（面朝正南）。双拳变虎掌，朝左前方猛力推出。两臂略屈，两虎掌掌心均朝左前。眼看左虎掌。（图5）

技击要领：紧接上动，我以双拳格开对方拳臂后，再以两掌猛力推击其胸肋。要求动作连贯快捷，发力完整刚猛。

#### 五、上步左弓步双格拳（踏马双砍拳）

左脚朝南上一步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，两虎掌变拳，拳心朝上，屈肘朝左格挡。左拳同腰高，右拳同肩高。眼看右拳。（图6）

技击要领：上步以双拳格挡对方来拳。要求右腿借左腿上步之势，挺膝伸直。双格拳发力刚猛，带有爆发劲。

#### 六、左弓步双推掌（左马双推手）

身体右转。两拳变虎掌，拧腰发力，朝右前猛力推出。两掌心均朝右前。眼看右虎掌。（图7）



图 5



图 6



图 7

技击要领：紧接上动，两拳格开对方拳臂后，两掌猛力推击其胸肋。要求动作连贯快捷，发力完整刚猛。

### 七、上步双弓步双切掌（踏马横拦掌）

①右脚略内收，随即朝南上一步。两腿均屈膝成双弓步。两虎掌变掌，屈肘后收，停于胸前。掌高同胸，掌心均朝下，掌指相对。眼看前方。（图8①）

②上动不停，脚步不变。两掌以小指一侧为力点向前切击。两臂弧屈，两掌心朝下。眼看前方。（图8②）



图 8①



图 8②

技击要领：上步以两掌切击对方颈部或胸肋。要求进步进身，步疾手快，发力要狠，力达小指一侧。

### 八、右双弓步双砸拳（踏马沉手）

两掌变拳，猛力下砸，随即停于胸腹前。力达尺骨一侧。两拳心相对。眼看前方。（图9）

技击要领：对方俯身以拳掌击我胸、腹时，我猛力下砸拳，连攻带防。

### 九、右双弓步双顶掌（右马宗手）

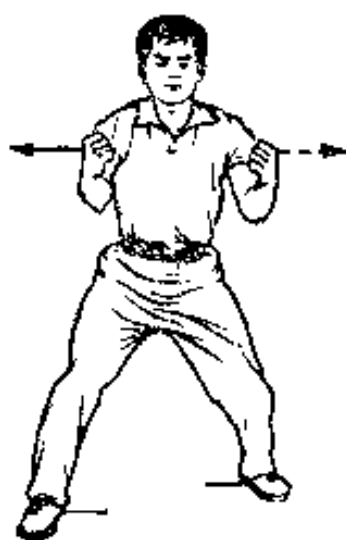


图 9



图10



图11

两拳变虎掌，两臂外张弧屈，两掌背朝外顶击。两掌高同肩平，掌心相对。眼看前方。（图10）

技击要领：以两虎掌掌背顶击对方左、右臂肱动脉处。

#### 一〇、右双弓步下按掌（右马下封手）

两前臂内旋，两虎掌屈腕经胸前猛力下按，随即停于腹前。掌心均朝下。眼看前下方。（图11）

技击要领：两掌下按对方从正面攻来的拳脚。

#### 一一、右双弓步提按掌（车轮手）

两虎掌上提至头高时，随即猛力向胸前下按。两掌心朝前。眼看前方。（图12①、②）

技击要领：此动俗称车轮手。两虎掌上提，接着下抓对方手臂。两虎掌落下至胸前时，要划弧提压。

#### 一二、上步左弓步双切掌（踏马横拦掌）

①左脚朝前（南）上一步，两腿均屈膝成双弓步。同时两虎掌变掌，屈肘后收，停于胸前。掌高同胸，两掌心均朝下，掌指相对。眼看前方。（图13①）



图12①

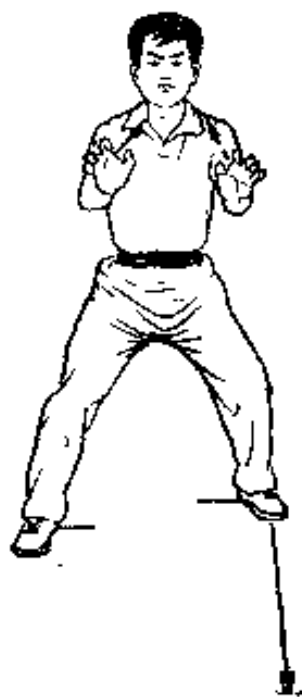


图12②

②上动不停，脚步不变。两掌以小指一侧为力点向前切击。两臂弧屈，两掌心朝下。眼看前方。（图13②）



图13①



图13②

技击要领：上步以两掌切击对方颈部或胸肋。要求进步进身，步疾手快，发力要狠，力达小指一侧。

一三、左双弓步双砸拳（右马沉手）

两掌变拳，猛力下砸。力达尺骨一侧。两拳心相对。眼看前方。（图14）

技击要领：对方俯身以拳掌击我胸腹时，我猛力下砸拳，连攻带防。

#### 一四、左双弓步双顶掌（左马宗手）

两拳变虎掌，两臂外张弧屈，两掌背朝外顶击。两掌高与肩平，掌心相对。眼看前方。（图15）

技击要领：以两虎掌掌背顶击对方左右臂肱动脉处。

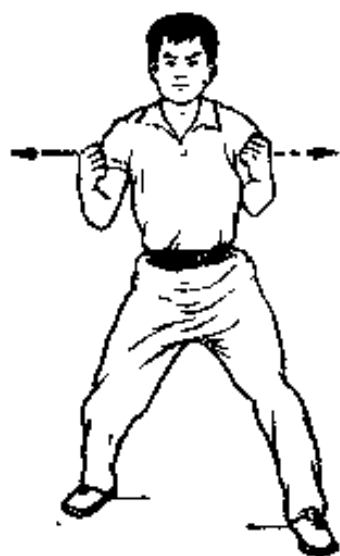


图14



图15



图16

#### 一五、左双弓步下按掌（左马下封手）

两前臂内旋，两虎掌屈腕经胸前猛力下按，随即停于腹前。掌心均朝下。眼看前下方。（图16）

技击要领：两掌下按对方从正面攻来的拳脚。

#### 一六、左双弓步提按掌（车轮手）

两虎掌上提至头高时，猛力向胸前下按。两掌心朝前。眼看前方。（图17①、②）

技击要领：此动俗称车轮手。两虎掌上提，接着下抓对



图17①



图17②

方手臂。两虎掌落下至胸前时，要划弧提压。

### 一七、上步双弓步双拦掌（夜郎摸掌）

右脚朝前（南）上一步，身体稍右转，重心略降低，两腿屈膝成双弓步。同时，左前臂外旋，右前臂内旋，两虎掌朝右前拦推。两臂弧屈，掌高同肩，掌心均朝右前。眼看两掌。（图18）



图18



图19



技击要领：设对方右脚进步，以右拳击我，我迅疾右脚进步闪避，并以两虎掌朝右拦挡。封其肘部。

#### 一八、上步右弓步双推掌（撩阴手）

右脚朝西南进一小步，左脚随之跟进一小步。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右虎掌下落于右膝前，掌指朝下；左虎掌掌指朝上。两虎掌掌心均朝右前，随进步之势向前推击。眼看左虎掌。（图19）

技击要领：进步进身，右虎掌推击对方膝部或掏打其裆部，左虎掌顶击其小腹部。动作快捷刚猛，可使其倾跌。

#### 一九、左弓步右勾拳（掏心锤）

左脚尖外撇，右脚跟外碾，身体左转90°（面朝正东）。左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，两虎掌均变拳，随身体左转之势，右拳向东屈肘上勾，高与胸平，拳心朝里；左拳屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。

（图20）

技击要领：身体右转，以右拳勾击对方胸、腹部。要求快速转身，勾拳要借腰发力，拧腰挣胯，发力刚猛完整。



图20



图21

## 二〇、右弓步左插掌（左插柳）

左脚尖外撇，右脚跟外碾，身体右转90°（面朝西南）。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳随转体之势朝右格挡，变虎掌停于右耳侧，掌心朝前；左虎掌随身体右转之势朝右膝前插，掌心朝左。眼看左掌。（图21）

技击要领：身体右转，右拳格挡对方手臂，左掌下插其小腹部或股动脉。

## 二一、搭手右蹬腿（二月脚）

①左脚尖外撇，右脚跟外碾，身体左转90°（面朝东南）。两虎掌经腹前交叉向上、向外分压，停于两肩前。眼看前方。（图22①）

②上动不停。左腿屈膝支撑，右脚脚尖勾起，向前蹬踢。右脚高不过腰，力达脚跟。眼看前下方。（图22②）

技击要领：左转身，以双掌搭住对方两臂，迅起右脚蹬



图22①



图22②

踢其胫骨或裆部。注意屈膝、收腹，重心要稳。

## 二二、右弓步右切掌（砍手刀）

右脚朝前（东南）落步，重心前移。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右虎掌向右膝前猛力下切，力达小指一侧；左虎掌略下按，停于腹前。双虎掌掌心均朝后下。眼看右虎掌。（图23）

技击要领：右脚落步，贴近对方身体，随即以右虎掌猛力下切其腹裆部。要求弓步与切掌须同时完成，协调一致。



图23

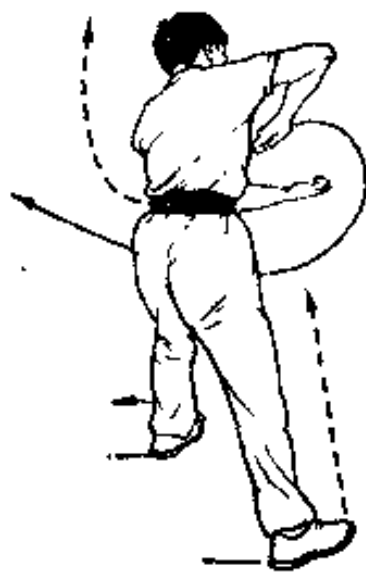


图24

## 二三、左弓步右打肘（横拦肘）

左脚尖外撇，右脚跟外碾，身体左后转90°（面朝东北），重心前移。左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右肘随转体之势朝左横打；左虎掌在胸前向左、向下、向右翻掌划一小弧，使掌心朝上。两虎掌掌心上下相对。眼看右虎掌。（图24）

技击要领：右肘横击对方脑门。打肘须借助拧腰发劲。

## 二四、右弓步左打肘（横拦肘）

右脚朝北上一步，身体左后转90°（面朝西北），重心前移。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左肘随上步之势朝右前横打，右虎掌在胸前向右、向下、向左翻掌划一小弧，使掌心朝上。两虎掌掌心上下相对。眼看左虎掌。（图25）

技击要领：左肘横击对方脑门，打肘须借助拧腰发劲。



图25

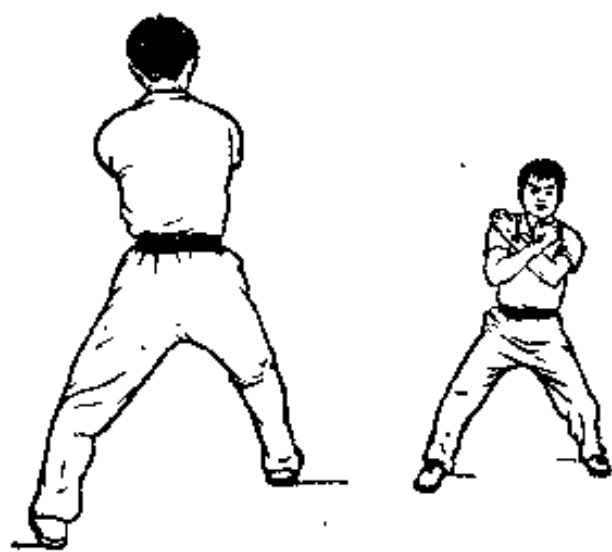


图26

### 二五、双弓步双夹掌（双砍手）

两腿均屈膝成双弓步。两虎掌分别朝外上提，然后猛力向内、向下朝胸前内夹。两肘均屈，两前臂交叉，右小臂在前，左小臂在后。两虎掌掌心均朝后。眼看前方。（图26）

技击要领：两掌夹击，又住对方向我正面攻来的拳掌。内夹动作须快捷，有爆发力。

### 二六、双弓步双插掌（右马双木刺）

脚步不变。两虎掌变掌，直臂朝前插击。双掌高同肩，掌心左右相对。眼看两掌。（图27）

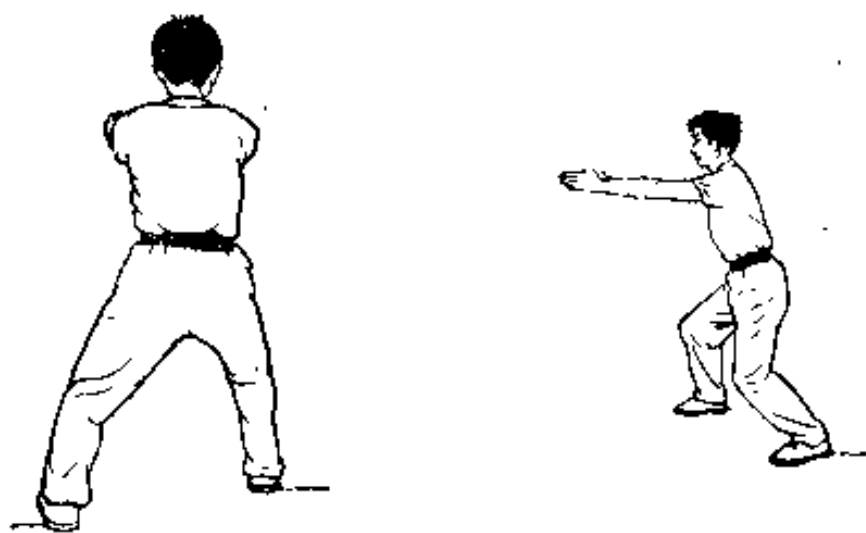


图27

技击要领：此动防可向上挑开对方攻来的拳、掌；攻可用双掌直插对方胸、肩处。要求直臂插掌，力达指尖。

### 二七、双弓步双抓手（右马收手）

脚步不变。两臂内旋，使掌心朝下，屈肘下按，两掌随即抓握后拉，停于胸前。眼看前方。（图28）

技击要领：两掌突然沉肘下按，抓握对方手臂后拉，使其因重心失控而仆跌。

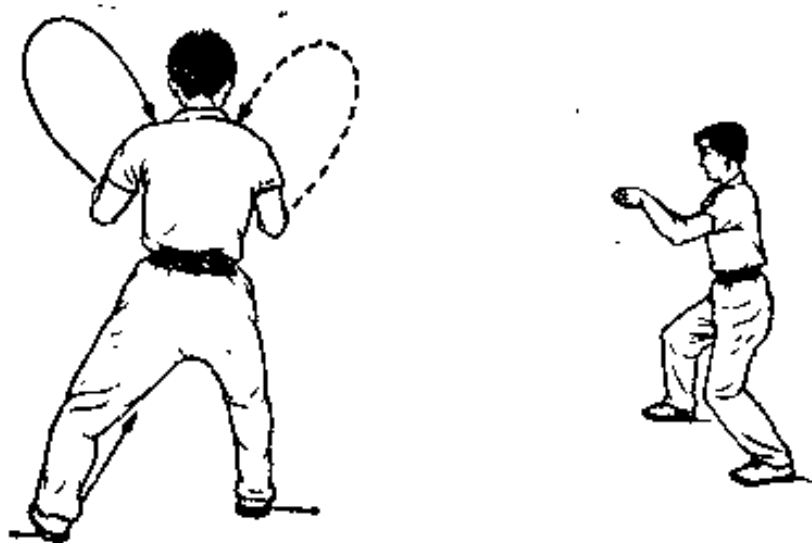


图28

## 二八、上步双弓步双夹拳（双砍手）

左脚朝北上一步，两腿屈膝成双弓步。两虎掌分别朝外上提，然后猛力向内、向下朝胸前内夹。两肘均屈，两前臂交叉，左小臂在前，右小臂在后。两虎掌掌心均朝后。眼看前方。（图29）

技击要领：两掌夹击，又住对方向我正面攻来的拳、掌。内夹动作须快捷，有爆发力。

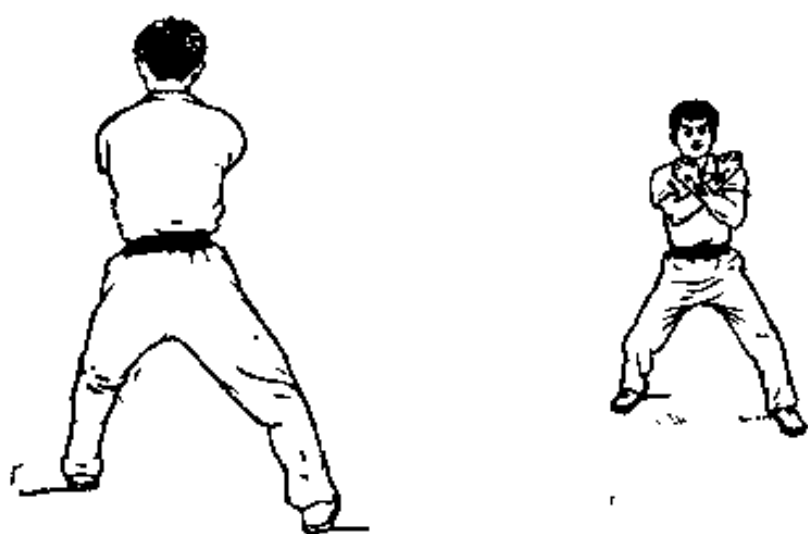


图29

## 二九、双弓步双插掌（左马双木刺）

脚步不变。两虎掌变掌，直臂朝前插击。双掌高同肩，掌心左右相对。眼看两掌。（图30及附图）

技击要领：此动防可用双臂挑开对方正面攻来的拳、掌；攻可用双掌直插对方胸、肩处。要求直臂插掌，力达四指梢。

## 三〇、双弓步双抓手（左马收手）

两前臂内旋，使掌心朝下，屈肘下按，两掌抓握后拉，停于胸前。眼看前方。（图31及附图）

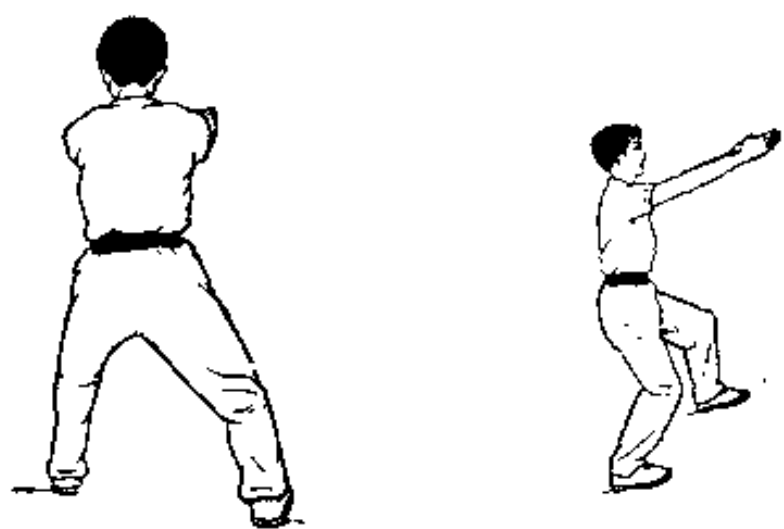


图30

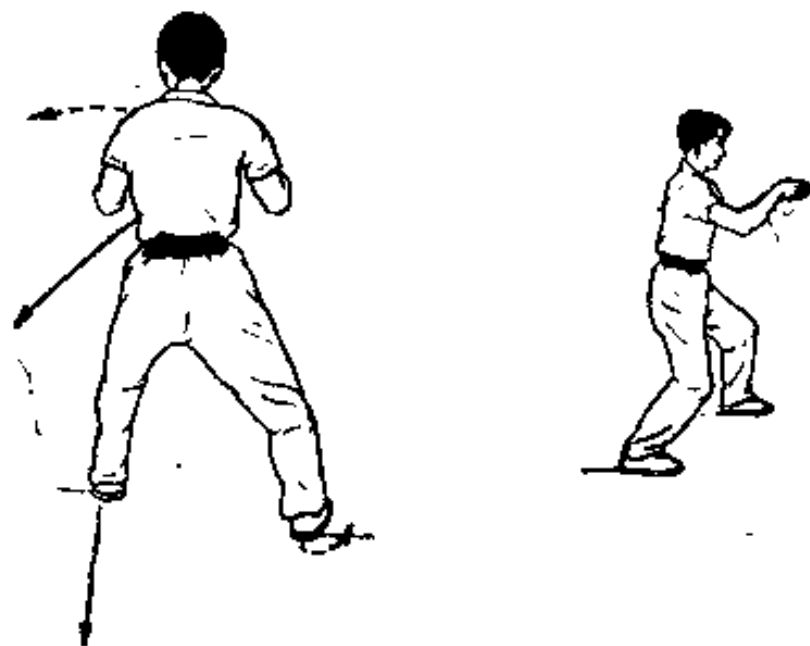


图31

技击要领：两掌突然沉肘下按，抓握对方手臂后拉，使其因重心失控而仆跌。

### 三一、双弓步右插掌（左马格插掌）

左脚朝后（南）退一步，身体左转 $90^{\circ}$ （面朝西）。两腿屈膝半蹲成双弓步。同时，两手变掌，随身体左转之势，

左掌向左外格，右掌朝左前下插出。左掌心朝后，右掌心朝右。眼看右掌。（图32）

技击要领：退步转身，以左掌格开对方进拳，并以右掌插击其小腹部。格插掌须借转身之势拧腰发劲。

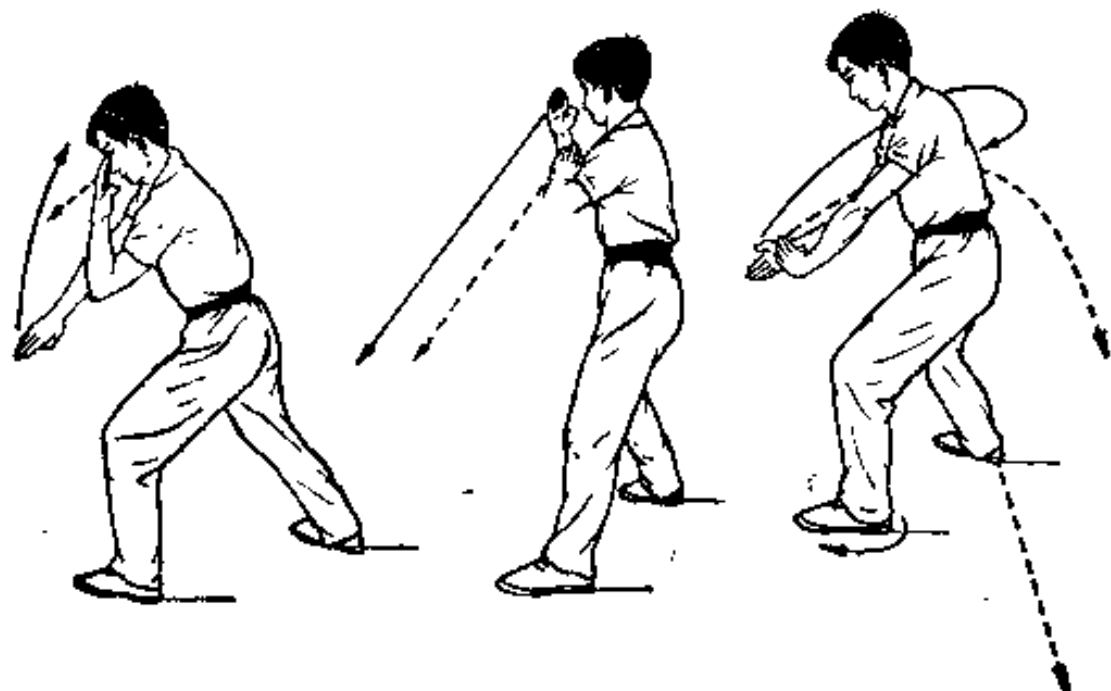


图32

图33①

图33②

### 三二、双弓步挑切掌（左马下砍手）

①上体稍向右倾侧，左腿略挺膝，重心右移。两掌朝右上挑格，两肘均屈，停于右肩前。右掌心朝左上，左掌心朝右下。眼看右掌。（图33①）

②紧接上动。上体向左侧略倾俯，重心左移，两腿屈膝成双弓步。同时，两掌经胸前朝左前下方猛切。力达小指一侧。眼看两掌。（图33②）

技击要领：先以两掌挑格对方进拳，继而向下切击其下腹部。挑格动作必须连贯；发力完整刚猛。

### 三三、双弓步左插掌（右马格插手）



右脚朝南退一步，左脚跟外碾，身体右后转180°（面朝正东），两腿屈膝半蹲成双弓步。同时，右掌随身体右转之势向右外格，左掌朝右前下方插出。左掌心朝后，右掌心朝左。眼看左掌。（图34）

技击要领：退步转身，拧腰发劲，以右掌格开对方进拳，同时以左掌插击其小腹部。

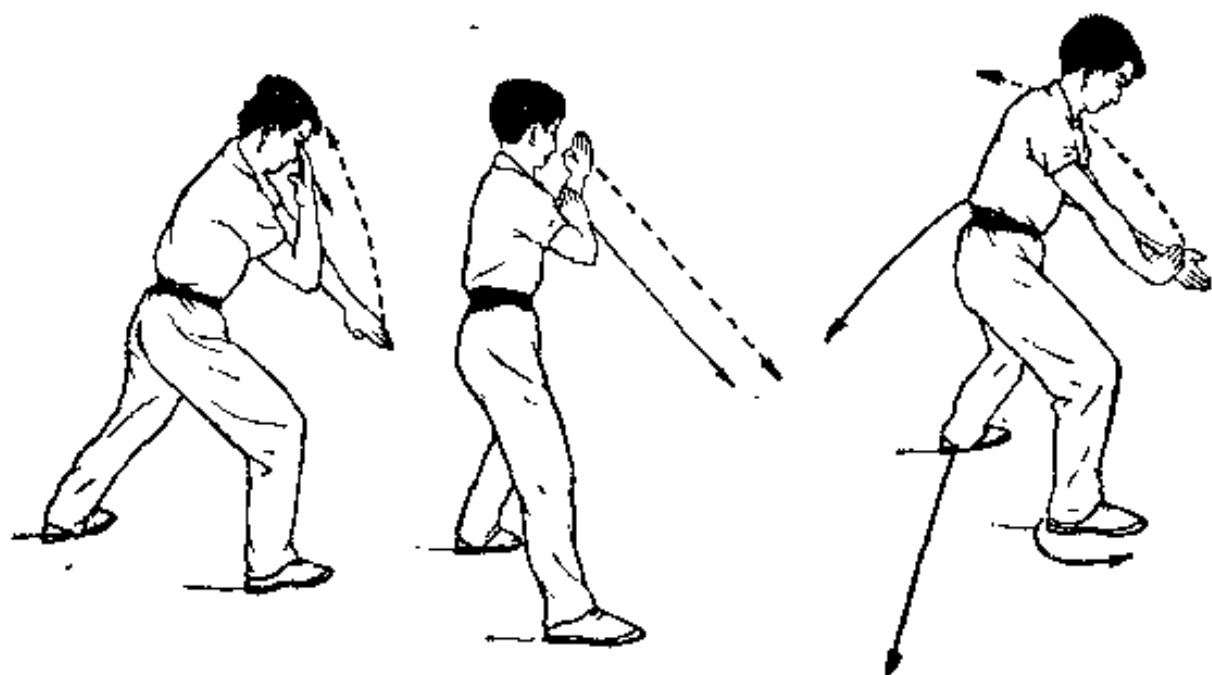


图34

图35①

图35②

#### 三四、双弓步挑切掌（右马下砍手）

①右腿挺膝，上体稍向左倾，重心左移。两掌朝左上方挑格，两肘均屈，停于左肩前。左掌心朝右上，右掌心朝左下。眼看左掌。（图35①）

②紧接上动。右腿屈膝，上体稍向右倾，重心右移，两腿成双弓步。同时，两掌朝右前下方猛切。力达小指一侧。眼看两掌。（图35②）

技击要领：两掌挑格对方进拳，继而向下切击其下腹

部。挑切动作须连贯，发力完整刚猛。

### 三五、双弓步右插掌（左马格插手）

左脚向后（南）退一步，右脚跟外碾，身体左后转180°（面朝正西），两腿屈膝半蹲成双弓步。同时，左掌随身体左转之势向左外格，右掌朝左前下方插出。左掌心朝后；右掌心朝右下。眼看右掌。（图36）

技击要领：退步转身，拧腰发劲，以左掌格开对方进拳，同时以右掌插击其小腹部。



图36

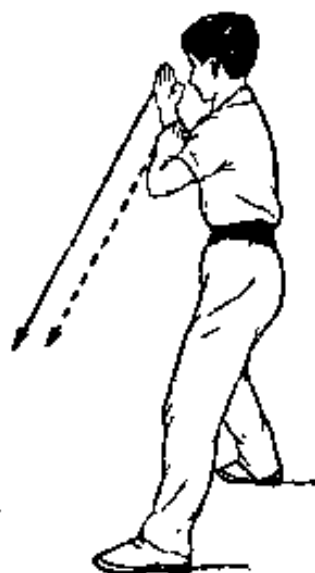


图37①



图37②

### 三六、双弓步挑切掌（左马下砍手）

①左腿挺膝，上体稍向右倾，重心右移。两掌朝右上挑格，两肘均屈，停于右肩前。右掌心朝左上，左掌心朝右下。眼看右掌。（图37①）

②紧接上动。左腿屈膝，上体稍右倾，重心左移，两腿成双弓步。同时，两掌朝左前下方猛切。力达小指一侧。眼看两掌。（图37②）

技击要领：两掌挑格对方进拳，继而向下切击其小腹

部。防与攻动作必须连贯，发力完整刚猛。

### 三七、上步双弓步双推掌（猫洗脸）

①左脚向北上一步，身体右转90°（面朝正北）。同时，两掌变虎掌，在身前向上、向右、向下划弧至右腰侧。两虎掌掌心均朝右。眼看两掌。（图38①）

②紧接上动。右脚朝北上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，两虎掌经胸前向前推出。两臂略屈，掌心均朝前。眼看前方。（图38②及附图）

技击要领：此动作俗称猫洗脸。要求两掌在身前划一半圆，拦挡开对方拳、掌，继而进步进身，推击对方胸、腹部。



图38①

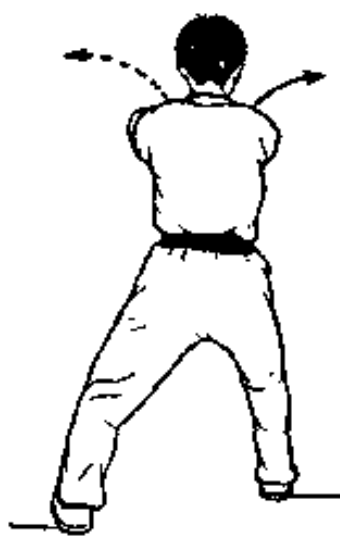


图38②



### 三八、右双弓步双顶手（右马宗手）

脚步不变；两虎掌变勾手，两臂外张弧屈，两勾顶朝外顶击。勾顶同肩平，两勾尖左右相对。眼看前方。（图39及附图）

技击要领：两勾手勾顶击对方肱动脉处。

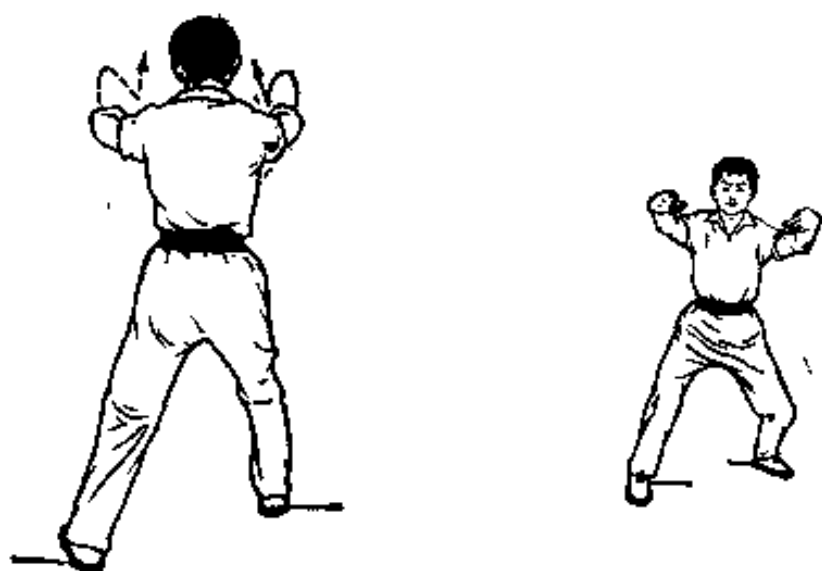


图39

### 三九、双弓步双切掌（右马横拦掌）

两勾手变掌，以肘为轴，向内翻压，随即经胸前朝体前正中推切。力达小指一侧。掌高同肩平，掌指相对，掌心均朝下。眼看前方。（图40及附图）

技击要领：翻掌按压对方手臂，随即迅疾以双掌切击其胸肋。

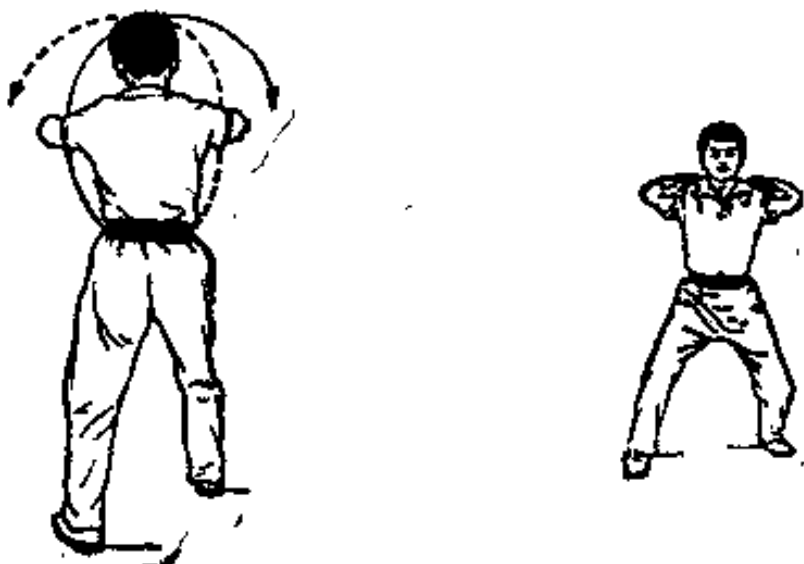


图40

#### 四〇、搭手蹬腿（二月脚）

①重心略后移。两掌下落，经腹前交叉，随即分别向上、向外分压、刁拉。两肘均屈，两掌心朝下。眼看前方。

（图41①）

②上动不停。左腿屈膝支撑，右脚脚尖勾起，向前蹬腿，高不过腰，力达脚跟。眼看前下方。（图41②及附图）

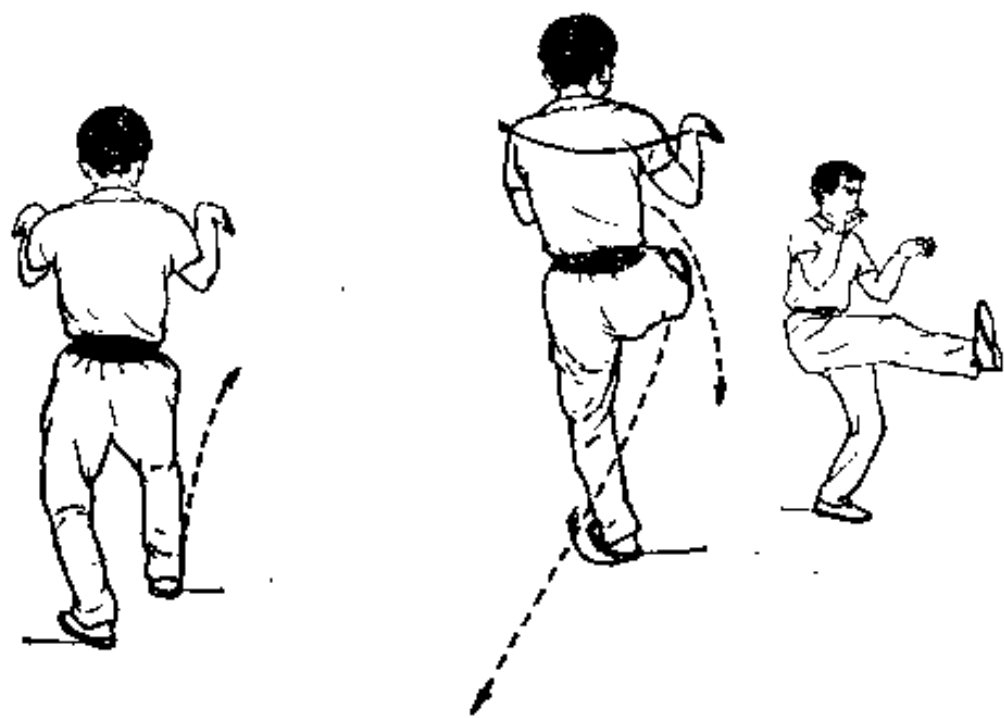


图41①

图41②

技击要领：双掌向前搭住对方两手臂之后迅起右脚蹬踢其胫骨或裆部。注意屈膝收腹，重心要稳。

#### 四一、转身右弓步左顶掌（转身撩阴掌）

右脚朝后（南）落步，身体右后转180°（面朝正南）。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左掌变虎掌，随转身之势朝体前下方顶击，掌心朝前，右掌亦变虎掌，随转身之势向右格挡，停于右肩上，掌心朝上。眼看右

### 虎掌。(图42)

技击要领：借右后转身之势，以右虎掌格开身后来拳，同时以左虎掌顶击对方裆部。防守与进攻动作须连贯协调，发力完整刚猛。



图42



图43

### 四二、虚步推掌（抱印）

重心后移，左腿屈膝半蹲，右脚收回半步，右脚尖虚点地面成右虚步。同时，左虎掌收回，停于胸前成立掌，掌心朝右；右虎掌变拳，收靠于左掌。右拳小指一侧贴靠左掌根，拳心朝后。眼看前方。（图43）

技击要领：与动作一相同。

### 四三、马步双切掌（阴拦掌）

右脚收回，向右侧出一大步，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两手均成掌，两前臂内旋，使小指一侧朝下，掌心朝后。双掌向裆下猛切。掌指斜相对。眼看前方。（图44）

技击要领：借右脚侧上步之势蓄劲发力，攻可用双掌直

插对方胸肋处。若对方起脚从正面踢来，我立即用双掌下切，拦挡其攻势。

### 收式

右脚收回，与左脚靠拢成并步站立。两手直臂，五指并拢贴靠两腿外侧。两眼平视。（图45）



图44



图45

# 虎形三十六手

## 动作名称

预备式

请拳（抱印）

一、马步双抖掌  
（拔草抖威）

二、马步双切掌  
（险拦掌）

三、双弓步右拦掌  
（虎刷脸）

四、双弓步右砸拳  
（当门锤）

五、虚步后甩拳  
（虎摆尾）

六、搭手弹腿  
（丹凤朝阳）

七、弓步右切掌  
（鹰扑鸡）

八、横肘弹拳  
（横断打锤）

九、双弓步连环拳  
（连珠锤）

一〇、弓步左格右推掌  
（黑虎掏心）

一一、双弓步左格右冲拳  
（当心锤）

一二、双弓步右格左切掌  
（单刀掌）

一三、双弓步右冲拳  
（拔草寻路）

一四、双弓步双滚拳  
（双锤开山）

一五、虚步双夹拳  
（抱虎寻食）

一六、弓步双推掌  
（猛虎出林）

一七、丁步按掌  
（虎剪尾）



- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 一八、弓步插切掌<br>(倒插柳枝)  | 二八、双弓步右挑拳<br>(猛虎寻路) |
| 一九、马步冲砸拳<br>(双虎锤)   | 二九、双弓步左挑拳<br>(猛虎寻路) |
| 二〇、双弓步右插掌<br>(夜取路)  | 三〇、双弓步双推掌<br>(抱虎归山) |
| 二一、双弓步左插掌<br>(夜取路)  | 三一、马步右栽拳<br>(下山虎)   |
| 二二、双弓步右插掌<br>(夜取路)  | 三二、马步左格拳<br>(虎挣身)   |
| 二三、双弓步插切掌<br>(倒插柳枝) | 三三、双弓步右格拳<br>(虎挣身)  |
| 二四、双弓步插切掌<br>(猛虎取食) | 三四、双弓步右拦掌<br>(虎探爪)  |
| 二五、搭手弹腿<br>(丹凤朝阳)   | 三五、双弓步右挑拳<br>(伏草饿虎) |
| 二六、弓步右切掌<br>(虎吞弱羊)  | 三六、虚步后甩拳<br>(虎摔尾)   |
| 二七、双弓步左格拳<br>(虎转寨山) | 请拳(抱印)<br>收式        |

## 动作说明

### 预备式

①两脚并步站立。两手五指并拢，直臂贴靠两大腿外

侧。两眼平视。（图1①）

②右脚向前上一步，成双弓步。两手成虎掌上提，从腰间朝胸前推出；右掌同肩高，掌心朝前；左掌同胸高，掌心朝前。两眼平视。（图1②）



图 1①



图 1②

### 清拳

脚步不变。右前臂外旋，右虎掌变拳，屈肘收于胸前，拳心朝后；左虎掌心贴靠于右拳轮。两眼平视。（图2）

#### 一、马步双抖掌（拨草抖威）

右脚收回，向右侧出一步，两腿屈膝下蹲成马步，重心略高。同时，两手变掌，以挠骨一侧为力点朝外分摆抖掌，两肘均屈，两掌停于两肩侧前，两掌心斜朝后上。两眼平视。（图3）

技击要领：两掌借助腰力发劲，抖打对方正面来拳。要求步捷身稳，发劲带有弹抖之力。



图 2



图 3

## 二、马步双切掌（险拦掌）

脚步不变，重心略低。两肘外张，两掌以小指一侧为力点朝腹前下方猛切。两掌心均朝后。眼看两掌。（图 4）

技击要领：当对方用脚踢我裆部时，我用两掌猛切其胫骨，此为虎拳一狠招，以狠制狠。

## 三、双弓步右拦掌（虎刷脸）



图 4



图 5

左脚向前上一步成双弓步。同时，左掌成虎掌向外、向上、向前，向内拦挡，左肘弧屈，左虎掌同肩高，掌心朝右；右掌变拳屈肘收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左掌。

(图5)

技击要领：左脚上步，左掌拦挡对方手臂。意在寻门夺路，从中路进取。

#### 四、双弓步右砸拳（当门锤）

右脚向前上一步成双弓步。同时，右拳从腰间上提向前上划弧前砸，右肘屈，拳高同肩，拳心朝后上；左虎掌变拳屈肘收抱至左腰间，拳心朝上。眼看右拳。(图6)

技击要领，紧接上动，借上步之势，右拳砸对方脸面或胸部。



图6



图7

#### 五、虚步后甩拳（虎摆尾）

右脚向后退一步，重心后移，屈膝半蹲成左虚步。同时，右拳随退步经右胯旁朝后甩打，力达拳背，拳心朝前；左拳变虎掌从腰间朝前方屈肘上架，停于左额前方，掌心朝

前，掌指朝右。眼看前方。（图7）

技击要领：当对方向我身后贴近时，我以右拳甩击对方裆部，以左虎掌上架正面来拳。要求动作协调连贯，一气呵成，发力干脆突然。

### 六、搭手弹腿（丹凤朝阳）

①左脚略抬，内扣落步，屈膝站立；右脚屈膝提起，身体右转90°，面朝正面。同时，两手均成虎掌，由腹前向上、向两侧屈肘里带分压，停于两肩前侧，两肘均屈，掌心均朝下，两虎口朝前。眼看前下方。（图8①）

②上动不停。手型不变。右腿朝正前方弹踢，高同腰齐，脚面绷平，力达脚尖。眼看右脚。（图8②）



图 8①



图 8②

技击要领：两手揉擒对方手腕，右腿弹击其腹裆部。注意“无搭不出腿”，在手没有抓住对方手臂前，切不可轻易出腿攻之，因为出腿半边空，易被对方所制。况搭不住对方手臂，出腿亦难达其要害。

### 七、弓步右切掌（鹰扑鸡）

右脚向前落步成右弓步，上体略前倾。右手变掌以小指一侧为力点朝右膝前下切，掌心朝后下，掌指朝左；左虎掌收于左耳侧，掌心朝前。眼看右掌。（图9）

技击要领：借落步进身，掌切对方下腹部。此动有贴、推、挤、靠对方的作用。

### 八、横肘弹拳（横断打锤）

①右脚朝南进步，面南成双弓步。右手变拳，拳心朝右，右肘紧屈，在上步的同时由右朝左横打；左掌心贴靠于右腕部。眼看右肘。（图10①）

②上动不停，脚步不变。右拳翻肘朝前上弹击，力达拳背，拳心朝上；左掌不变。眼看右拳。（图10②）



图 9



图10①



图10②

技击要领：变步转身，右肘打对方腰肋部，继而以右拳弹其脸面，此二手要连贯迅疾。

### 九、双弓步连环拳（连珠锤）

①脚步不变。左手握单珠拳朝前上内旋冲出，拳高同

鼻，拳心朝下；右手握单珠拳略收于胸前，拳心朝后。眼看左拳。（图11①）

②紧接上动，脚步不变。右单珠拳朝前上冲出，拳高同眼，拳心朝后上；左单珠拳收至胸前，拳心朝下。眼看右拳。（图11②）

③紧接上动，脚步不变。左单珠拳朝前上内旋冲出，拳高同鼻，拳心朝下；右单珠拳收于胸前，拳心朝后。眼看左拳。（图11③）



图11①



图11②



图11③

技击要领：此连环三拳击对方鼻、眼部。要求快速连贯，准确有力。

### 一〇、弓步左格右推掌（黑虎掏心）

①上体左转90°，左脚朝东上半步成左弓步。同时，左臂外旋，左手变拳，屈肘内收经腹前向右、向前、向外左格，拳高同肩，拳心朝上；右手变拳向左平摆，屈肘内收，经腹前收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图12①）

②上动不停，右脚向前上一步成右弓步。同时，右拳变

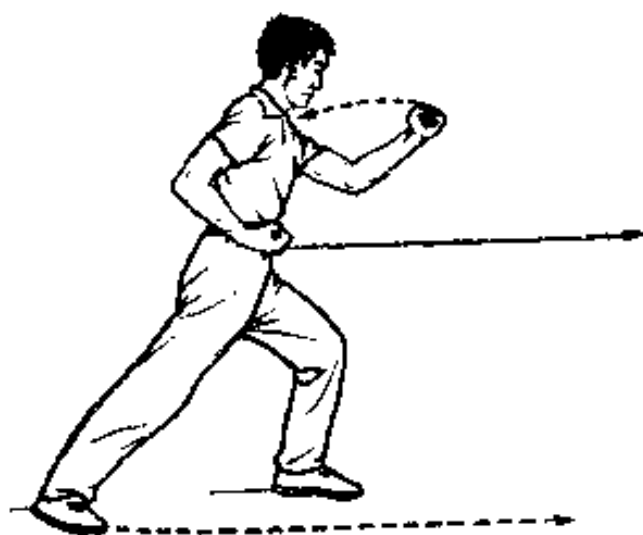


图12①



图12②

虎掌从右腰间向前推出，掌高同肩，掌心朝前；左拳变虎掌屈肘收于左肩前，掌心朝前。眼看右拳。（图12②）

技击要领：左拳格开对方从我左侧之来拳，右掌推击其胸部。

### 一一、双弓步左格右冲拳（当心锤）

①上体左转90°，面朝北成双弓步。同时，左臂外旋，左手变拳下落，经腹前向右、向前、向外左格，拳同胸高；右臂外旋，右手变拳向左平摆，屈肘内收，经腹前收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图13①）

②紧接上动，右脚向前上一步成双弓步。右拳从腰间向前冲出，拳略低于肩，拳心朝下；左拳变虎掌，屈肘收于左肩前，掌心朝右。眼看右拳。（图13②）

技击要领：转身以左拳格开对方来拳，以右拳击其胸部。

### 一二、双弓步右格左切掌（单刀掌）

①脚步不变。右臂外旋，屈肘，右拳内收，经腹前向





图13①



图13②

左、向前、向外右格，拳高同胸，拳心朝上；左臂外旋，左手变拳向前、向右划弧经腹前收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图14①）

②紧接上动，左脚上步成双弓步。左拳变掌，以小指一侧为力点朝前下切掌，掌高同腰，掌心朝下，掌指朝右；右拳变虎掌，屈肘后收至右肩前，掌心朝前。眼着左掌。（图14②）



图14①

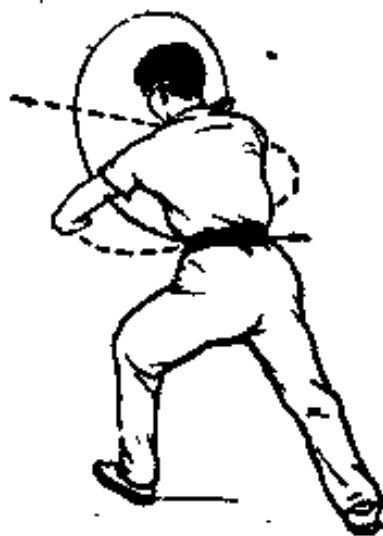


图14②

技击要领：右手格挡对方手臂；左掌借进步之势，猛切对方腹部。

### 一三、双弓步右冲拳（拨草寻路）

①脚步不变。同时，左臂外旋，左手变拳屈肘内收，经腹前向右、向前、向外左格，拳略低于肩，拳心朝上；右臂外旋，右手变拳，向前、向左划弧，经腹前屈肘收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图15①）。

②紧接上动，右脚向前上一步成双弓步。右拳从腰间向前冲出，拳略低于肩，拳心朝下；左拳变虎掌屈肘收于左肩前，掌心朝右。眼看右拳。（图15②）

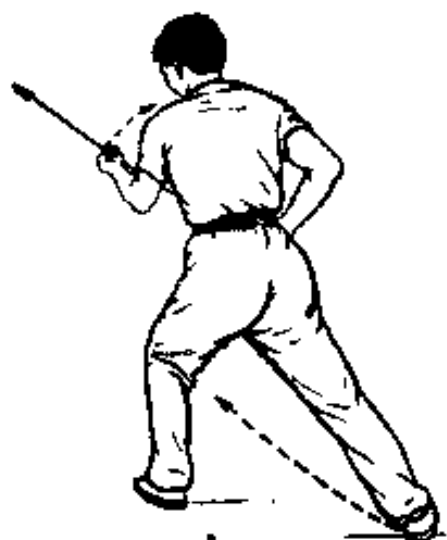


图15①

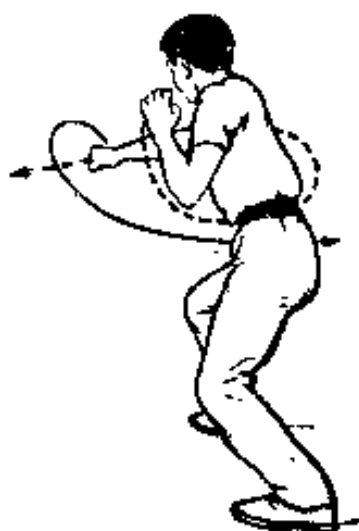


图15②

技击要领：左拳格开对方拳掌，右拳冲击其胸部。

### 一四、双弓步双冲拳（双锤开山）

①身体左转90°，左脚向正西上步成双弓步。同时，左臂外旋，左虎掌变拳下落，经腹前向右、向前划弧左格，拳高同肩，拳心朝上；右臂外旋，右拳向左、向内经腹前屈肘收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图16①）

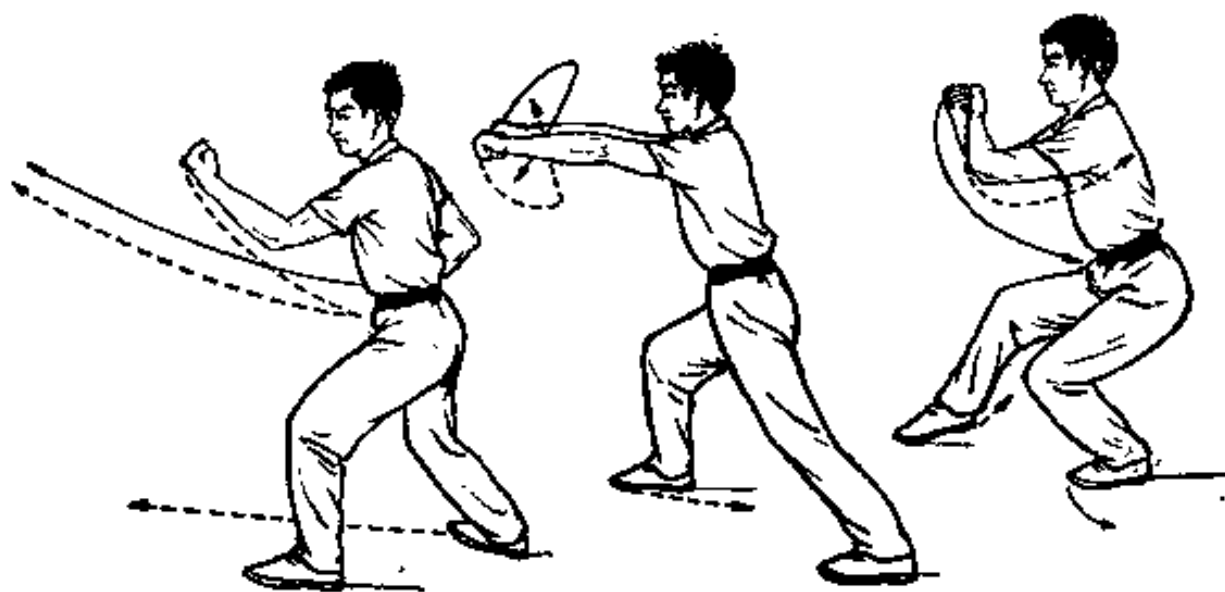


图16①

图16②

图17

②右脚向前上一步成弓步。同时，左手收回腰间，两手握单珠拳由腰间向前冲出，高同肩平，拳心均朝下，拳眼相对。眼看两拳。（图16②）

技击要领：左手格开左侧对方来拳。借上步之势，再以双拳冲击对方胸腹。

#### 一五、虚步双夹拳（抱虎寻食）

重心后移，左腿屈膝，右脚尖虚点地面成右虚步。同时，两臂外旋，屈肘，两前臂向中交叉，拳心均朝后，右拳在外，左拳在内。眼看两拳。（图17）

技击要领：当对方以头锤攻我腹部时，我缩身成虚步，双拳以尺骨一侧为力点内夹，夹击对方脑门或颈部。

#### 一六、弓步双推掌（猛虎出林）

右脚朝北挪一小步，左脚尖外撇，身体左转90°，面朝南成双弓步。左拳在转身的同时屈肘左格，拳高同肩，拳心朝后上，右拳屈肘收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左拳。

(图18①)

②紧接上动，右脚向前上一步成右弓步。同时，右手变虎掌朝前推出，掌高同肩，掌心朝前；左前臂内旋，左手变虎掌朝右前推出，手臂弧屈，掌高同胸，掌心朝右前。眼看两掌。(图18②)



图18①



图18②



图19

技击要领：当对方从左侧击我时，我转身左格，上步进身，以双掌推其胸腹，连攻带防。要求发力刚强，动作连贯协调。

#### 一七、丁步按掌（虎剪尾）

右脚向后方退一步，左脚收至右脚内侧，脚尖点地成左丁步。同时，左虎掌朝左腿外侧下按，后拉，掌心朝后下；右虎掌屈肘上抬于右耳侧，掌心朝前。眼看左掌。(图19)

技击要领：当对方以腿攻我时，我退步消解其势，用左虎掌下按后拉其脚踝部，以手制腿。要求步活身捷。

#### 一八、弓步插切掌（倒插柳枝）

①右脚朝西北退步成左弓步。右臂提肘内旋，右虎掌朝左膝前下插，掌心朝右；左虎掌屈肘上提至左耳侧，掌心朝上。眼看右虎掌。（图20①）

②紧接上动，脚步不变。左虎掌以小指一侧为力点向左下方猛力切掌，左掌心朝下；右虎掌收回胸前，朝左下侧切掌，右掌心朝上。眼看两掌。（图20②）



图20①



图20②

技击要领：当对方逼进时，我右脚退步，以右虎掌伤其股腹部。若被对方拦挡或对方握抓我右腕，我即迅疾将左掌下切，右臂外旋回抽解脱，再向对方腹部猛切。

### 一九、马步冲砸拳（双虎锤）

①右脚朝东北退步，身体右转 $90^\circ$ ，面朝西，两腿屈膝半蹲成马步。两虎掌变拳，分别收经腰两侧后迅即朝前下方冲出，高度及膝，两拳心均朝后下。眼看两拳。（图21①）

②紧接上动，脚步不变。两臂外旋，两拳上提后下砸，两肘均屈，两前臂平行于地面，两拳心朝上。眼看两拳。（图21②）



图21①



图21②

技击要领：当对方刁抓住我欲施下盘地躺动作时，我乘其倒身未成势之前，转身变步以双拳冲其下腹部。其若缠住我手腕，我即旋腕解脱，双拳下砸，伤其要害，此动注意沉气护裆，随机应变。

### 二〇、双弓步右插掌（夜取路）

①脚步不变，重心略升高。左拳变虎掌，向内、向上、向外揉抓，左肘屈，掌高同肩平，虎口朝前，掌心朝下；右拳不变。眼看左掌。（图22①）

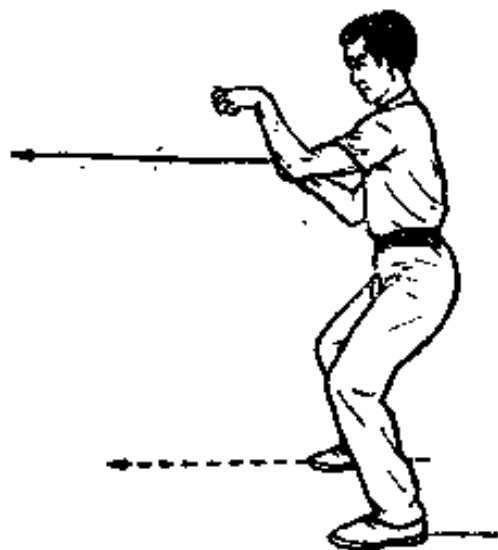


图22①



图22②

②紧接上动，右脚向前上一步成双弓步。右拳变排指掌向前直插，力达指尖，掌略高于肩，掌心朝左；左手不变。眼看右掌。（图22②）

技击要领：左手揉抓对方手腕，不让其后退，疾出右掌插其喉部。

### 二一、双弓步左插掌（夜取路）

①脚步不变。右排指掌变虎掌向下，向左，向外揉抓，屈肘，掌高同肩，虎口朝前，掌心朝下；左手型不变。眼看右掌。（图23①）

②紧接上动，左脚向前上一步成双弓步。同时左虎掌变排指掌朝前直插，高同肩平，掌心朝右；右手略收，手型不变。眼看左掌。（图23②）

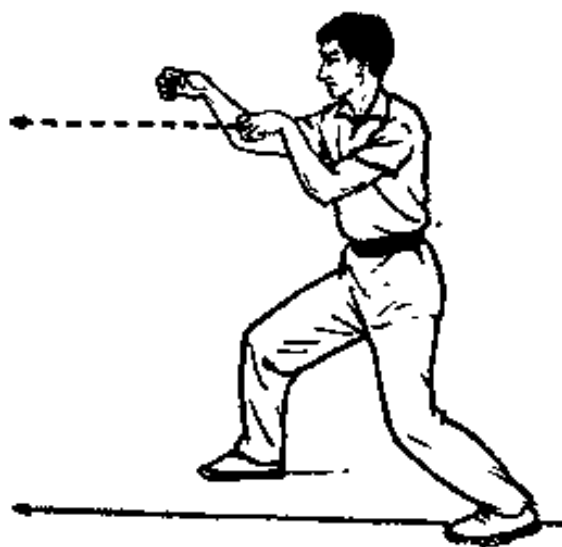


图23①



图23②

技击要领：右手揉抓对方手腕不让其后退，疾出左掌插其喉部。

### 二二、双弓步右插掌（夜取路）

①脚步不变。左排指掌变虎掌，向下、向右、向上、向

外揉抓，屈肘，掌高同肩，虎口朝前，掌心朝下；右手型不变。眼看左掌。（图24①）

②紧接上动，右脚向前上一步成双弓步。同时，右虎掌变排指掌朝前直插，高同肩平，掌心朝左；左手型不变。眼看右掌。（图24②）

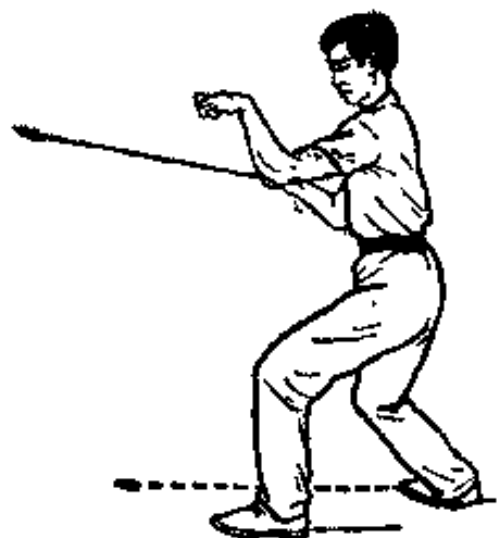


图24①

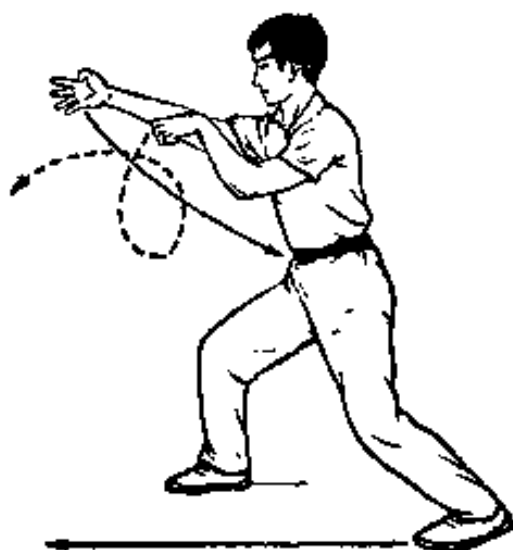


图24②

技击要领：左手揉抓对方手腕，不让其后退，疾出右掌插其喉部。

### 二三、双弓步插切掌（倒插柳枝）

①左脚向前上一步成双弓步。同时，左虎掌向下、向右、向上、向左刁腕揉抓，左肘屈，掌高同肩，虎口朝前，掌心朝下；右掌屈肘收贴于右腰侧，掌心朝左。眼看左掌。（图25①）

②紧接上动，脚步不变，身体左拧。右臂内旋，右掌朝左膝前猛插，力达掌指，掌心朝右，左掌不变。眼看右掌。（图25②）

③脚步不变，身体略右转。两手变掌，右臂外旋，右掌





图25①

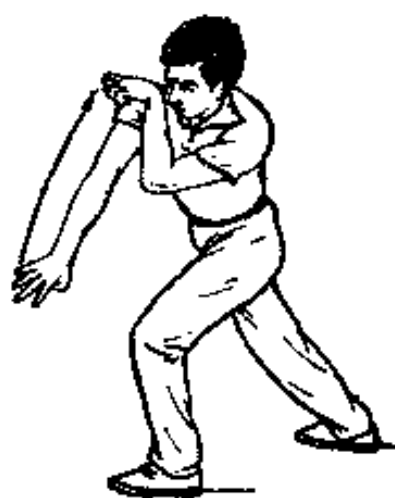


图25②

屈肘上提于右肩前，掌心朝上；左掌右摆停于右胸前，掌心朝下；两手指均朝右。眼看两掌。（图25③）

④紧接上动，脚步不变，身体左拧。两掌以小指一侧为力点向左前侧切击，掌同胸高。右掌心朝上，左掌心朝下。眼看两掌。（图25④）

技击要领：左手揉抓对方手腕，右掌下插其下腹部。若对方拦挡我右掌，我迅即旋抽右手，两掌猛切其胸肋部。此



图25③



图25④

为连手变化，要求动作一气呵成，快速连贯。

#### 二四、双弓步插切掌（猛虎取食）

①右脚向前上一步成双弓步。同时，右手变虎掌向下、向左、向上、向右刁腕揉抓，右肘屈，掌高同肩，虎口朝前，掌心朝下；左掌屈肘收靠于左腰侧，掌心朝上。眼看右手。（图26①）

②紧接上动，脚步不变，身体右拧。左臂内旋，左掌朝右膝前猛插，力达掌指，掌心朝左；右虎掌不变。眼看左掌。（图26②）

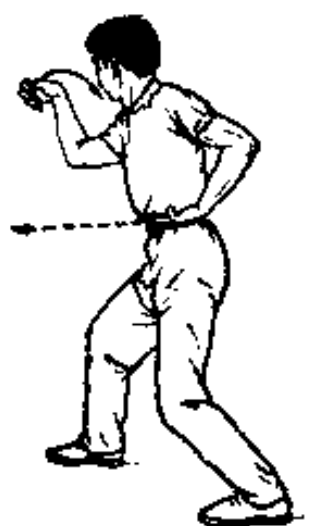


图26①



图26②

③脚步不变，身体略左转。两手变掌，左臂外旋，左掌屈肘上提于左肩前，掌心朝上；右掌左摆停于左胸前，掌心朝下，两手掌指均朝左。眼看两掌。（图26③）

④紧接上动，脚步不变，身体右拧。两掌以小指一侧为力点向右前侧切击，掌同胸高，左掌心朝上，右掌心朝下。眼看两掌。（图26④）

技击要领：右手揉抓对方手腕，左掌下插其下腹部。若

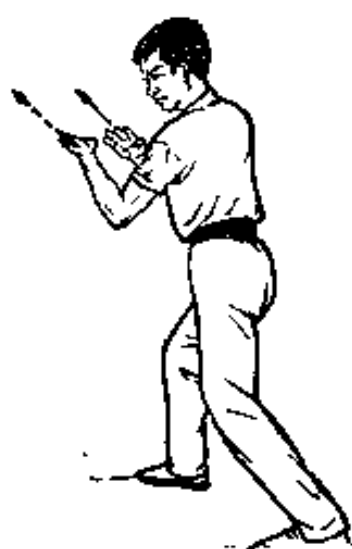


图26③

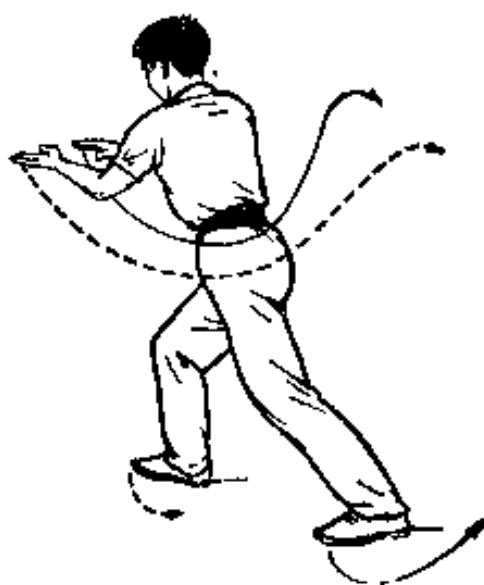


图26④

对方拦挡我左掌，我迅即旋抽左手，两掌猛切其胸肋部。此为连手变化，要求动作一气呵成，快速连贯。

### 二五、搭手弹腿（丹凤朝阳）

①右脚里扣，左脚尖外撇，身体向左后转180°，面朝东南成左弓步。两手变虎掌，随身体左转收于腹前，后向上、向两侧屈肘里带分压，停于两肩前侧，两肘均屈，两虎口朝前，掌心均朝下。眼看前下。（图27①）

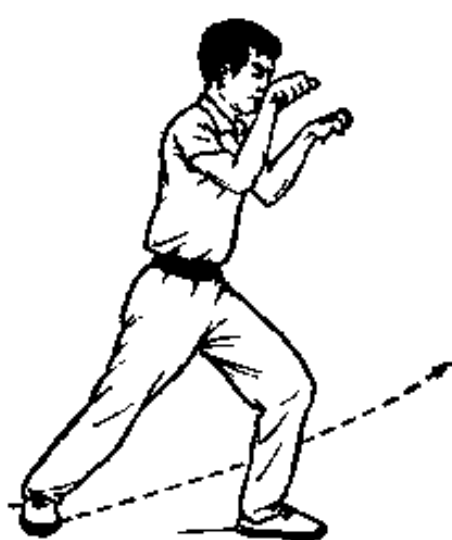


图27①



图27②

②上动不停。手型不变。右腿朝前弹踢，高不过腰，脚面绷平，力达脚尖。眼看右脚。（图27②）

技击要领：向左后转身，两掌分压开对方拳掌，以求搭住对方。继而起脚攻其裆部，注意脚踢出后应略收。

### 二六、弓步右切掌（虎吞弱羊）

右脚向东落步成右弓步。上体略左转前倾。右手变掌，以小指一侧为力点，朝右膝前下切，掌心朝后下，掌指朝左；左虎掌收于右耳侧，掌心朝前。眼看右掌。（图28）

技击要领：借落步进身，掌切对方下腹部，此动有贴、推、挤、靠对方的作用。

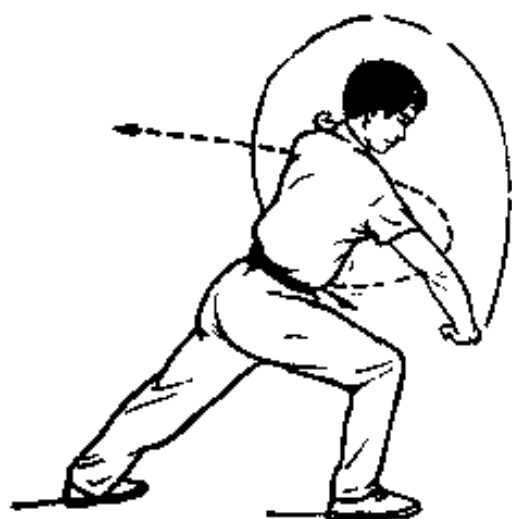


图28



图29

### 二七、双弓步左格拳（虎转身）

右脚里扣，左脚尖外撇，身体左转135°，面朝西北成双弓步。同时，左臂外旋，左手变拳下落，经腹前向右、向前、向外左格，拳同胸高；右臂外旋，右掌向上，向左划弧变拳，屈肘，拳经腹前收抱于右腰侧，拳心朝上。眼看左拳。（图29）

## 二八、双弓步右挑拳（猛虎寻路）

右脚向东北上一步成双弓步，上体前倾。同时，右前臂内旋，以桡骨一侧为力点，右拳由腰间向前下上挑，肘略屈，拳同腰高，拳眼朝上；左拳收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图30）

技击要领：动作二七、二八是连续动作。转身用左手格开身后侧对手，右脚上步挑拳伤其裆部。此招左格右挑，指左打右，注意转身上步。身转要灵，上步要疾，出手要快。动作要求矮身如虎窜。



图30



图31

## 二九、双弓步左挑拳（猛虎寻路）

左脚向西北上一步成双弓步，上身前倾。同时，左前臂内旋，左拳以桡骨一侧为力点由腰间向前方上挑，肘略屈，拳同腰高，拳眼朝上；右拳屈肘收至右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图31）

技击要领：进步以左拳挑击对方裆部。动作要疾，犹如虎窜。

### 三〇、双弓步双推掌（抱虎归山）

①右脚朝北上一步成双弓步。身体左转。两手均变虎掌朝左上提起，高同肩，两肘均屈。左掌指朝上，掌心朝右；右掌指朝上，掌心朝左。眼看两掌。（图32①）

②上动不停，脚步不变，腰向右拧，身体转向正北。两虎掌经腹前使掌心朝前、掌指朝外向前推出，两掌相隔约20公分，高同腰，两臂伸直。眼看两掌。（图32②）

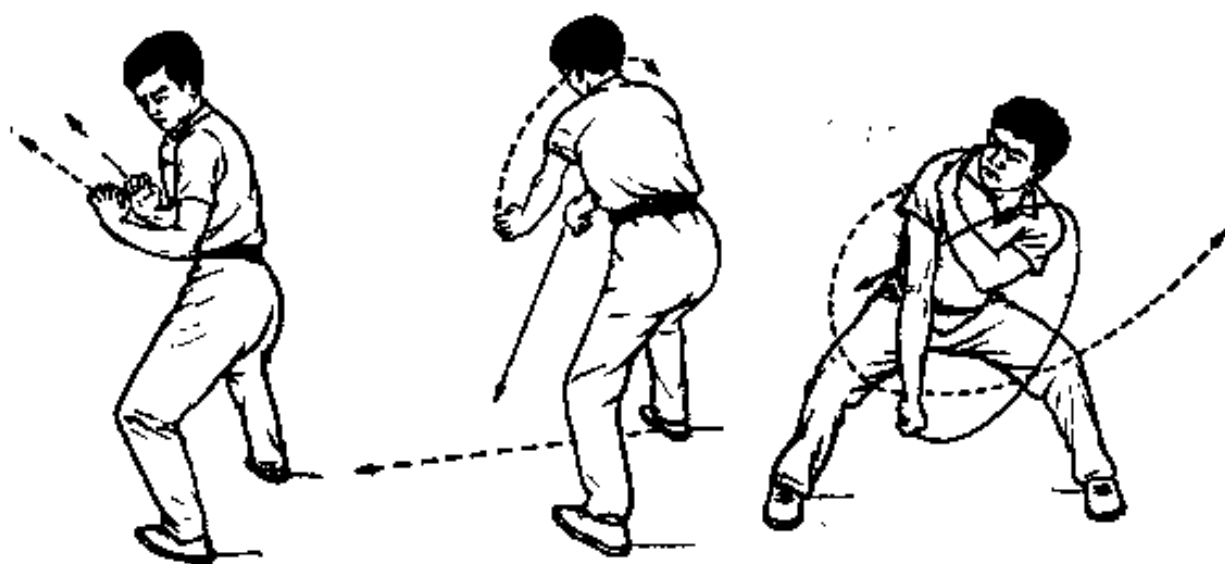


图32①

图32②

图33

技击要领：上右步，双拳由身前提起变掌，可防对方正面拳、掌的攻势。后借拧腰之势，发力猛推两掌，力击其腹部。要求步定身稳，发力刚猛。

### 三一、马步右栽拳（下山虎）

左脚尖外撇，右脚朝西侧上步，身体向左后转180°，两腿屈膝成马步。同时，左手成掌，随身转向上、向胸前划弧，停于右肩际，屈肘，掌心朝右；右手变拳上提，高于头时向胯下栽拳，力达拳面，拳心朝右。眼看左掌。（图33）

技击要领：当对方由左方绕我左后欲施地躺动作时，我

以左掌挡拦其上盘动作（来拳或推掌），以右拳裁击其腹。要求转身要快，打下时要防上。

### 三二、马步左格拳（虎挣身）

脚步不变，重心略高。同时，左臂外旋，左掌变拳下落，经腹前向右、向上划弧格挡，左肘略屈，拳高同肩，拳心朝上；右拳向前、向上、向左划弧，经腹前屈肘收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图34）

技击要领：左右摆挡开对方正面进拳，动作要迅疾。



图34



图35

### 三三、双弓步右格拳（虎挣身）

右脚向南上一步成双弓步。右拳由腰间经腹前向左、向上、向右划弧格挡，拳同肩高，右肘略屈，拳心朝上，左拳向右，向下经腹前收抱至左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图35）

技击要领：借右脚上步之势，右拳格挡开对方正面攻来的直拳。上步要快，格拳要有震弹之劲。

### 三四、双弓步左拦掌（虎探爪）

左脚向前上一步成双弓步。同时，左掌成虎掌向外、向上、向前、向内拦挡，左肘弧屈，左掌高同肩，掌心朝右；右拳屈肘收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左掌。（图36）

技击要领：左脚上步，以左掌拦挡对方手臂，意在寻门夺路，乘隙进攻。



图36



图37

### 三五、双弓步右挑拳（伏章饿虎）

右脚向前上一步成双弓步，身体略左转。同时，右拳从右腰间向下、向前、向上挑击，力达拳眼，右肘略屈，右拳同腰高，拳眼朝上；左手变拳收抱至左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图37）

技击要领：进右步时，形同猫行虎窜，以右拳挑击对方下部。动作要求迅疾，力点要准，发劲要刚中带震。

### 三六、虚步后甩拳（虎摔尾）



右脚向后退一步，重心后移，屈膝半蹲成左虚步。同时，右拳随退步经右胯旁朝后甩打，力达拳背，拳心朝前；左拳变虎掌从腰间朝前上方屈肘上架，停于左额前方，掌心朝前，掌指朝右。眼看前方。（图38）

技击要领，右拳甩击从身后贴近的对手裆部，左虎掌上架正面来拳，要求动作协调连贯，一气呵成，发力干脆突然。



图38



图39

### 请拳（抱印）

左脚后退一步，重心后移，左腿屈膝半蹲，右脚尖虚点地面成右虚步。同时，右拳屈肘上提于胸前，拳心朝后；左虎掌由额前下落，掌心贴于右拳轮。两眼平视。（图39）

### 收式

①右脚收回，向右侧上步，两腿屈膝下蹲成马步，重心略高。同时，两手变掌，以挠骨一侧为力点向外分摆抖掌，两肘均屈，两掌止于两肩侧前，掌心均斜朝后上。两眼平视。（40①）



图40①



图40②



图40③

②脚步不变。两肘外张，两掌以小指一侧为力点朝腹前下方猛切，两臂略屈，两掌心朝后。眼看两掌。（图40②）

③右脚向左脚并拢，直立，两手直臂贴靠于两腿外侧。两眼平视。（图40③）

## 虎形一百零八式

### 动作名称

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 预备式                     | (转身马沉三角)                |
| 一、平行步双按掌<br>(马沉三角)      | 一〇、双弓步左拦右插掌<br>(出战五箭之一) |
| 二、马步右格掌<br>(手起老鸦嘴)      | 一一、双弓步右拦左插掌<br>(出战五箭之二) |
| 三、双弓步连环拳<br>(连三锤)       | 一二、双弓步左拦右插掌<br>(出战五箭之三) |
| 四、双弓步右刁左冲拳<br>(出战五步锤之一) | 一三、双弓步右拦左插掌<br>(出战五箭之四) |
| 五、双弓步左旋右冲拳<br>(出战五步锤之二) | 一四、双弓步左拦右插掌<br>(出战五箭之五) |
| 六、双弓步右旋左冲拳<br>(出战五步锤之三) | 一五、双弓步双格拳<br>(转身马沉三角)   |
| 七、双弓步左旋右冲拳<br>(出战五步锤之四) | 一六、双弓步左双插指<br>(左插花)     |
| 八、双弓步右旋左冲拳<br>(出战五步锤之五) | 一七、双弓步右双插指<br>(右插柳)     |
| 九、双弓步双格拳                | 一八、双弓步双推掌               |

(黄蜂出洞)  
一九、马步左打掌  
(双提酒坛)  
二〇、上步右蹬腿  
(双基朝天腿)  
二一、左踩腿弓步双顶掌  
(扫牛脚拉牛角)  
二二、跳步马步双按掌  
(马牵过栏)  
二三、双弓步左格右冲拳  
(刁箭)  
二四、退步左冲拳  
(门面拳)  
二五、虚步十字拳  
(十字手)  
二六、马步右横掌  
(顶马式)  
二七、叉步左推掌  
(猛虎掏心)  
二八、弓步右翻拳  
(劈山拳)  
二九、弓步左下冲拳  
(打下锤)  
三〇、弓步右下冲拳  
(打下锤)  
三一、右扫腿

(卷月腿)  
三二、马步下砸拳  
(拳砸出洞蛇)  
三三、跳步双弓步右格拳  
(贼子跳)  
三四、右扫腿  
(卷月腿)  
三五、马步右下砸拳  
(拳砸出洞蛇)  
三六、左撩腿  
(蝙蝠腿)  
三七、双弓步右打掌  
(渔翁打桨)  
三八、双弓步双推掌  
(八仙掌)  
三九、双弓步左打掌  
(渔翁打桨)  
四〇、双弓步双推掌  
(八仙掌)  
四一、右扫腿  
(卷月腿)  
四二、马步下砸拳  
(拳砸出洞蛇)  
四三、上步右扫腿  
(旋风卷月腿)  
四四、马步下砸拳

- (拳砸出洞蛇)
- 四五、马步双打肘  
(摇身段)
- 四六、马步双打肘  
(摇身段)
- 四七、转身马步双打肘  
(摇身段)
- 四八、右扫勾踩脚  
(卷月踩脚莲)
- 四九、跳进步左格肘  
(贼子跳)
- 五〇、弓步打肘弹拳  
(横断打锤)
- 五一、跳步马步双砸拳  
(千斤锤)
- 五二、高虚步左打肘  
(左砍)
- 五三、高虚步右打肘  
(右砍)
- 五四、高虚步双按掌  
(左牵牛)
- 五五、双弓步双撞拳  
(左顶门栓)
- 五六、高虚步双按掌  
(右牵牛)
- 五七、双弓步双撞拳  
(右顶门栓)
- 五八、三角步双勾手  
(右悬斗)
- 五九、三角步双勾手  
(左悬斗)
- 六〇、双弓步拦插掌  
(霸王手)
- 六一、双弓步格冲拳  
(当心锤)
- 六二、双弓步打肘弹拳  
(横断打锤)
- 六三、双弓步左压拳  
(车轮赶月之一)
- 六四、双弓步右压拳  
(车轮赶月之二)
- 六五、双弓步左压拳  
(车轮赶月之三)
- 六六、双弓步右压拳  
(车轮赶月之四)
- 六七、双弓步左压拳  
(车轮赶月之五)
- 六八、双弓步右压拳  
(车轮赶月之六)
- 六九、双弓步右翻打  
(叩门手)
- 七〇、跳步单跪步右砸拳

- (脱脚假跌)
- 七一、左撩踢  
(蝙蝠腿)
- 七二、转身双弓步右打掌  
(渔翁打桨)
- 七三、双弓步左打掌  
(渔翁打桨)
- 七四、双弓步双拦掌  
(渔翁摇身掌之一)
- 七五、双弓步双拦掌  
(渔翁摇身掌之二)
- 七六、双弓步双拦掌  
(渔翁摇桨之一)
- 七七、双弓步双拦掌  
(渔翁摇桨之二)
- 七八、马步双切掌  
(拦腰掌)
- 七九、跳步马步双砸拳  
(千斤锤)
- 八〇、右扫腿双抖拳  
(孩儿盘莲)
- 八一、双弓步推插掌  
(右手托金狮)
- 八二、双弓步推插掌  
(左手托金狮)
- 八三、双弓步打肘弹拳
- (横断打锤)
- 八四、双弓步双推掌  
(双基手)
- 八五、左弹腿  
(丹凤朝阳)
- 八六、双弓步双拦掌  
(渔翁摇桨)
- 八七、双弓步双拦掌  
(渔翁摇桨)
- 八八、双弓步双切掌  
(砍手)
- 八九、双弓步双切掌  
(砍手)
- 九〇、双弓步打肘摔掌  
(横断打掌)
- 九一、马步右切掌  
(横拦)
- 九二、双跪步双压掌  
(猛虎卧草)
- 九三、开立步双拦掌  
(渔翁摇桨)
- 九四、开立步双拦掌  
(渔翁摇桨)
- 九五、马步双冲拳  
(双拳落地)
- 九六、马步双格肘

(两虎争雄)  
 九七、双弓步左格右撞拳  
 (铁手开墙门)  
 九八、双弓步左撞拳  
 (两边锤之一)  
 九九、双弓步右撞拳  
 (两边锤之二)  
 一〇〇、双跪步双压拳  
 (猛虎卧草)  
 一〇一、开步双抖拳  
 (猛虎出山)  
 一〇二、右弹腿  
 (丹凤朝阳)

一〇三、虚步右打肘、  
 (反身撞门)  
 一〇四、双弓步右撞拳  
 (铁手开墙门)  
 一〇五、双弓步左撞拳  
 (进手)  
 一〇六、右弹腿  
 (丹凤朝阳)  
 一〇七、开步左格右砍掌  
 (将军解身甲)  
 一〇八、开步双按掌  
 (弥勒拜观音)  
 收式

## 动作说明

### 预备式

面朝南，成并步直立。两手五指并拢，直臂贴靠于大腿的两侧。两眼平视。(图1)

### 一、平行步双按掌(马沉三角)

左脚朝左侧出一步。两脚开立，与肩同宽；两腿略屈膝，成平行步。两手五指分开，分压于两大腿上。眼看前方。(图2)

技击要领：此为虎拳一百零八式立马开式，要求开步沉气下踩，丹田蓄劲。

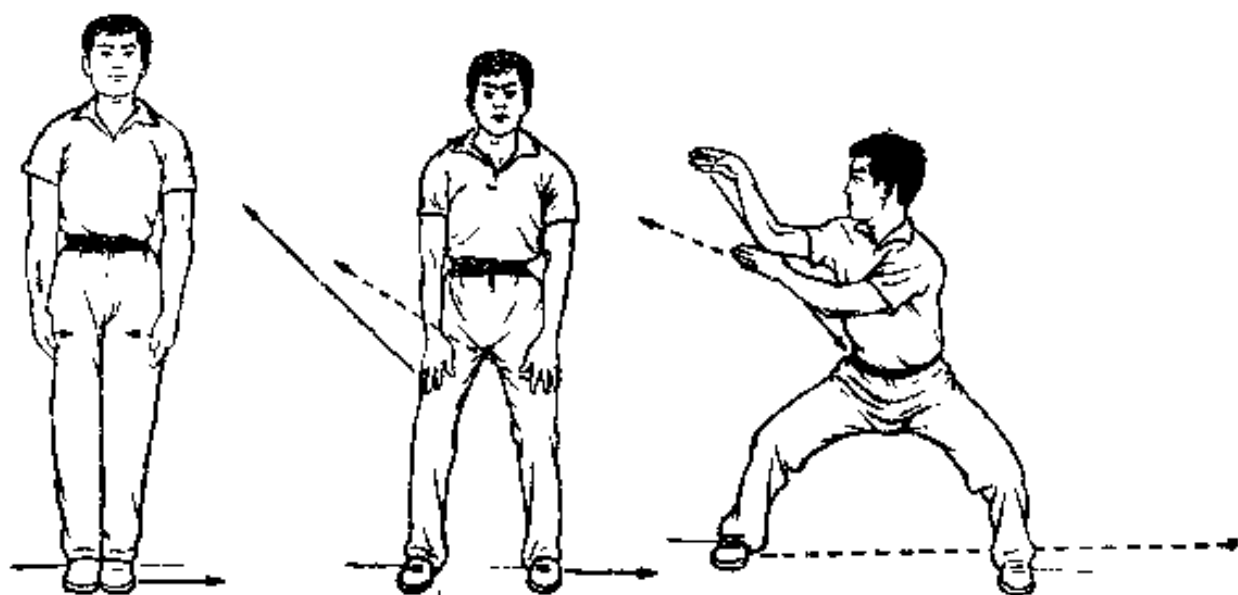


图 1

图 2

图 3

## 二、马步右格掌（手起老鸦嘴）

左脚朝左侧出一小步。两腿屈膝半蹲成马步。身体右转。右手成平掌，屈肘右上摆，高与眼平，掌心朝下；左手成八字掌，屈肘右上摆，虎口撑开托住右肘尖，左掌心朝右。眼看右掌。（图3）

技击要领：我向右转身，并以右手拦挡对方的右侧进拳，要求沉马时要沉气，两脚落地生根，劲贯一势。

## 三、双弓步连环拳（连三锤）

①右脚朝左后方（即东）退一步。两腿屈膝成双弓步。左掌变拳，朝前冲出，拳高同肩，拳心朝下；右掌变拳，屈肘收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图4①）

②脚步不变。右拳由腰间向前冲出，高同肩，拳心朝左；左拳屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图4②）

③脚步不变。左拳从腰间向前冲出，高同肩，拳心朝



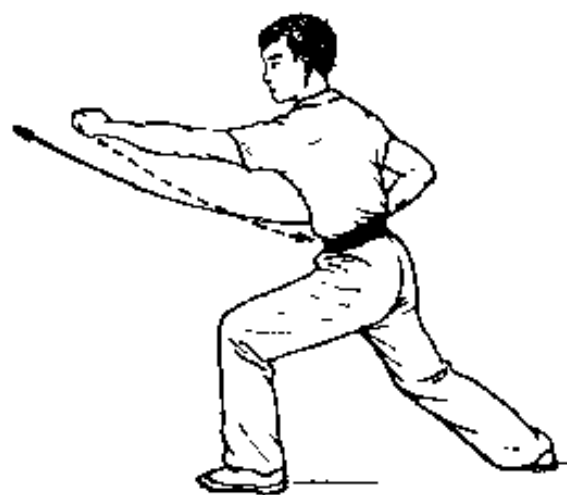


图 4①

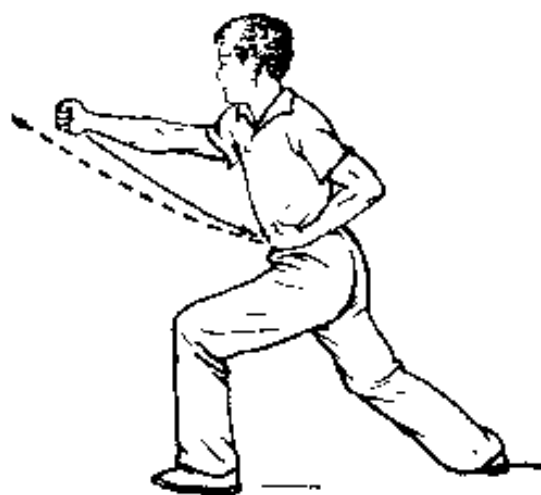


图 4②

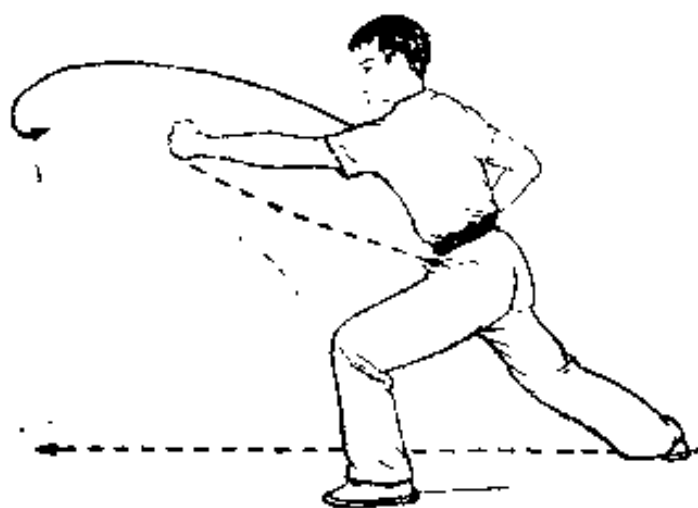


图 4③

右；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图 4③）

技击要领：退步左右连环三拳，冲击对方胸肋部。要求退步与冲拳协调配合。冲拳注意拧腰顺肩，力达拳面。

#### 四、双弓步右刁左冲拳（出战五步锤之一）

①右脚前上一步。两腿屈膝成双弓步。右手向前，由外向内下接外拨，肘、腕均略屈，拳高同肩，拳心朝下；左拳

屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图5①）

②左脚前上一步。两腿屈膝成双弓步。左拳从腰间向前冲出，拳高同肩，拳心朝右；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图5②）

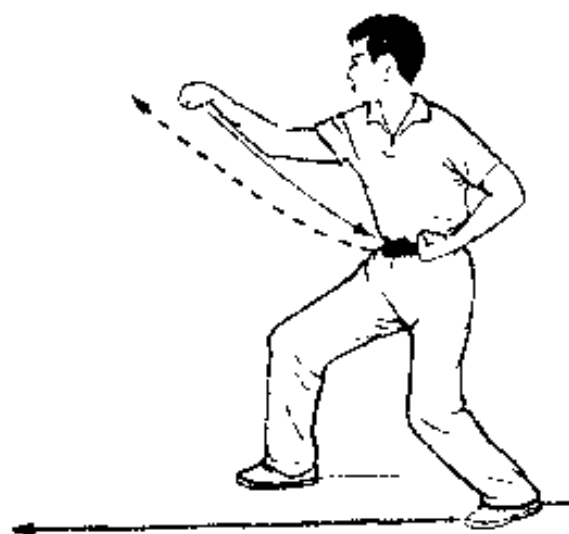


图 5①

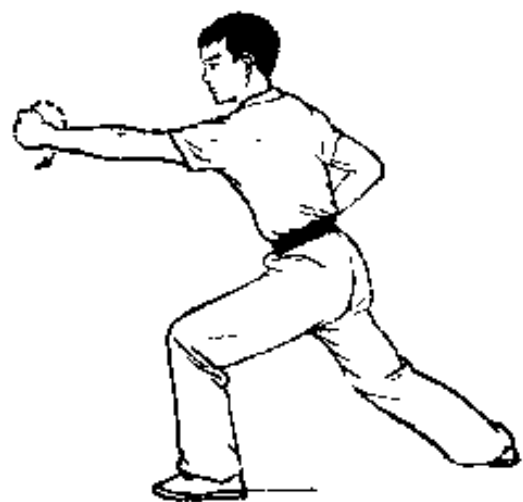


图 5②

技击要领：上步刁按对方左臂，左拳冲其胸肋。要求动作连贯，拧腰顺肩，腰力助之。

### 五、双弓步左旋右冲拳（出战五步锤之二）

①脚步不变。左臂内旋，左拳向~~右~~向下旋腕，屈腕屈肘停于左肩前，拳心朝下；右拳不变。眼看左拳。（图6①）

②右脚向前上一步。两腿屈膝成双弓步。右拳由腰间向前冲出，拳高同肩，拳心朝下；左拳屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图6②）

技击要领：对方抓住我左手腕时，我左手向大拇指一侧内旋解脱，随即进步用右拳冲击其胸、肋部。要求拧腰顺肩，发力完整，以腰助力。

### 六、双弓步右旋左冲拳（出战五步锤之三）

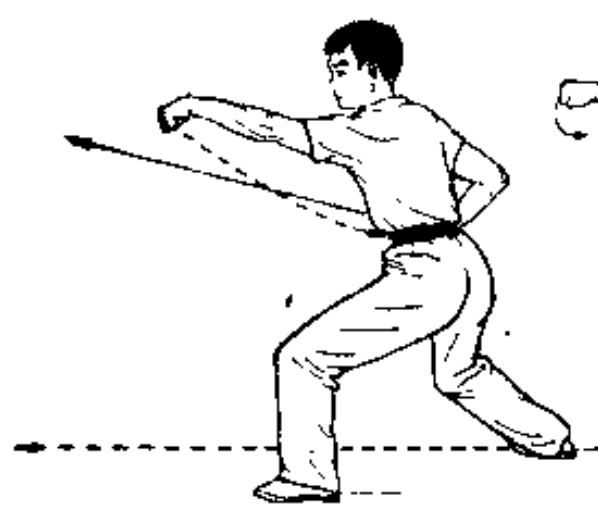


图 6①

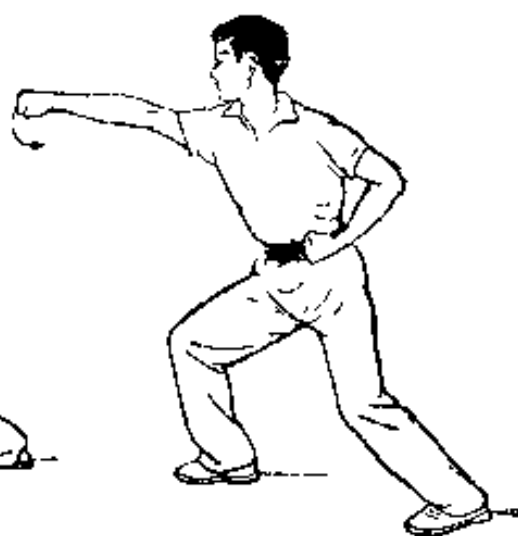


图 6②

①脚步不变，右拳向左，向下旋腕，屈腕，屈肘停于右肩前，拳心朝下；左拳不变。眼看右拳。（图7①）

②左脚向前上一步。两腿屈膝成双弓步。左拳由腰间向前冲出，拳高同肩，拳心朝下；右拳收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图7②）

技击要领：对方抓住我右腕时，我右手向大姆指一侧内旋解脱，随即进步用左拳冲击其胸、腹部。要求撑腰顺肩，发

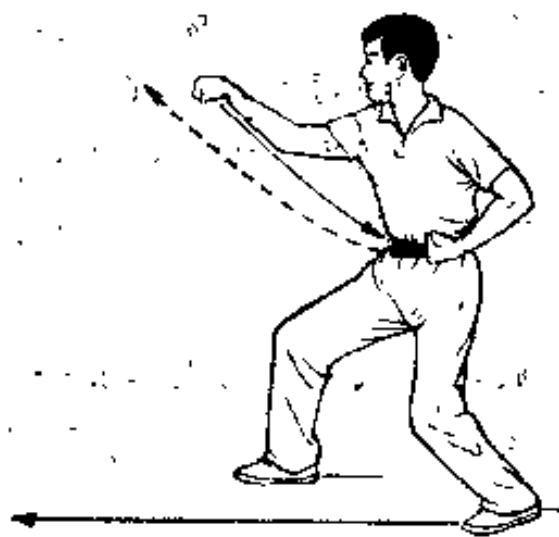


图 7①



图 7②

力完整，以腰助力。

### 七、双弓步左旋右冲拳（出战五步锤之四）

①脚步不变。左拳向下、向右旋腕，屈肘停于左肩前，拳心朝下；右拳不变。眼看左拳。（图8①）

②右脚向前上一步。两腿屈膝成双弓步。右拳由腰间向前冲出，拳高同肩，拳心朝下；左拳屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图8②）

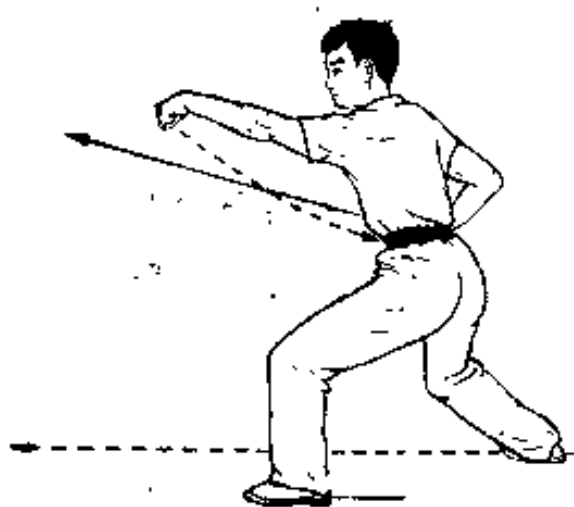


图 8①



图 8②

技击要领：对方抓住我左手腕时，我左手向大拇指一侧内旋解脱，随即进步用右拳冲击其胸、肋部。要求拧腰顺肩，发力完整，以腰助力。

### 八、双弓步右旋左冲拳（出战五步锤之五）

①脚步不变，右拳向左、向下旋腕，屈腕、屈肘停于右肩前，拳心朝下；左拳不变。眼看右拳。（图9①）

②左脚向前上一步。两腿屈膝成双弓步。左拳由腰间向前冲出，拳高同肩，拳心朝下；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图9②）

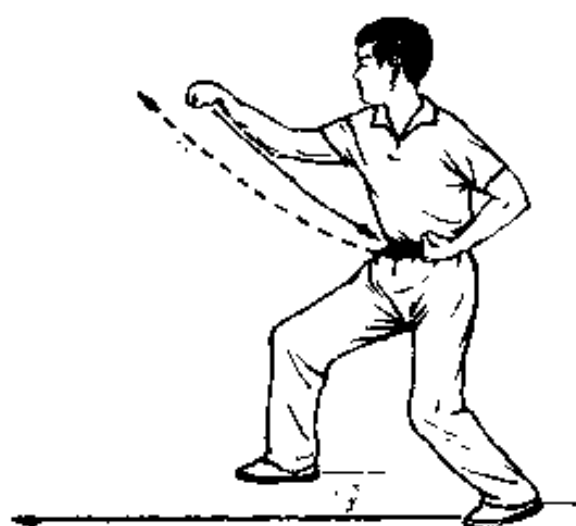


图 9①

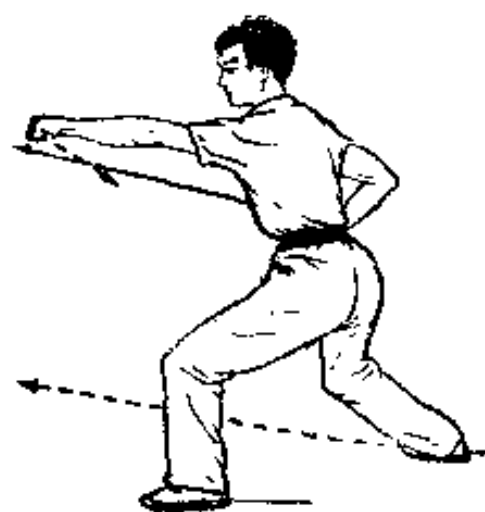


图 9②

**技击要领：**对方抓住我右腕时，我右手向大拇指一侧内旋解脱，随即进步用左拳冲击其胸、肋部。要求拧腰顺肩，发力完整，以腰助力。

### 九、双弓步双格拳（转身马沉三角）

①右脚向前上一步。右拳前冲，拳同肩高，拳心朝下；左臂外旋，左拳屈肘，略后收，拳高同胸，拳心朝上。眼看右拳。（图10①）

②上动不停。右脚尖里扣，身体略向左转。右臂外旋，肘略屈，右拳里靠，拳心朝上，左拳不变。眼看右拳。（图10②）

③紧接上动。左脚尖外撇，身体继续向左转（面朝正东）。两腿屈膝成双弓步。两拳随身体左转之时，朝左摆格。两肘均略屈。左拳与肩同高，右拳与胸同高，双拳拳心朝上。眼看左拳。（图10③）

**技击要领：**我向左后转身，以双拳格挡对方从背后击来的冷拳。要求转身变步要敏捷，出手要迅速。身、手、步协调连贯。发劲时，以腰力助之。

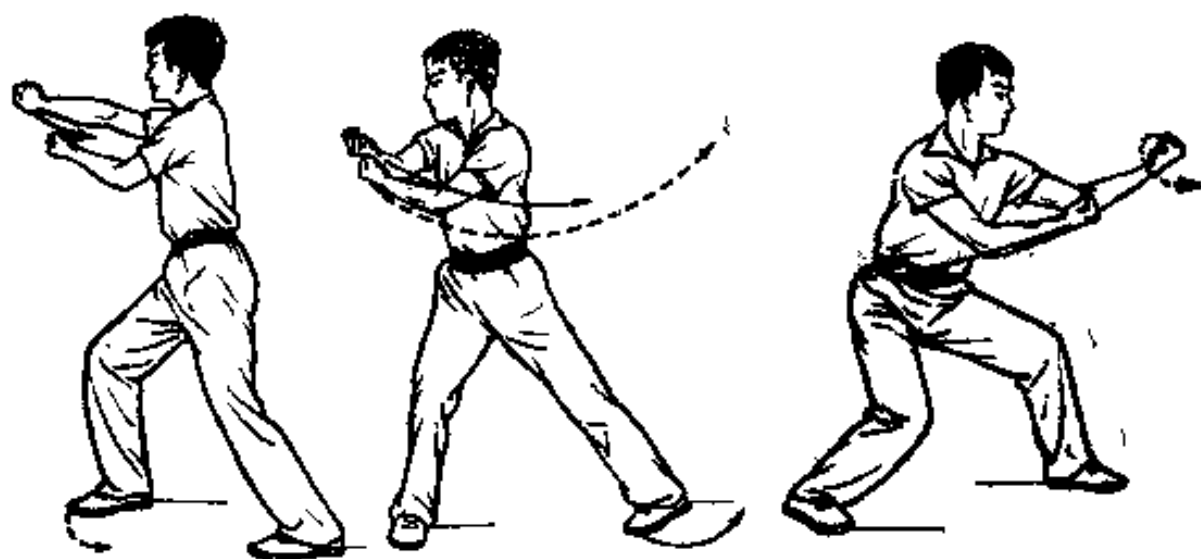


图10①

图10②

图10③

**一〇、双弓步左拦右插掌（出战五箭之一）**

①脚步不变。左拳变掌，左前臂内旋，使左掌向右翻掌，随即屈肘、屈腕外拨，掌心朝下；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左掌。（图11①）

②紧接上动。右腿挺直成左弓步。同时，右拳变排指掌朝前直插，掌高同肩，掌心朝左；左掌略下按，屈肘停于左腰前，掌心朝下。眼看右掌。（图11②）



图11①

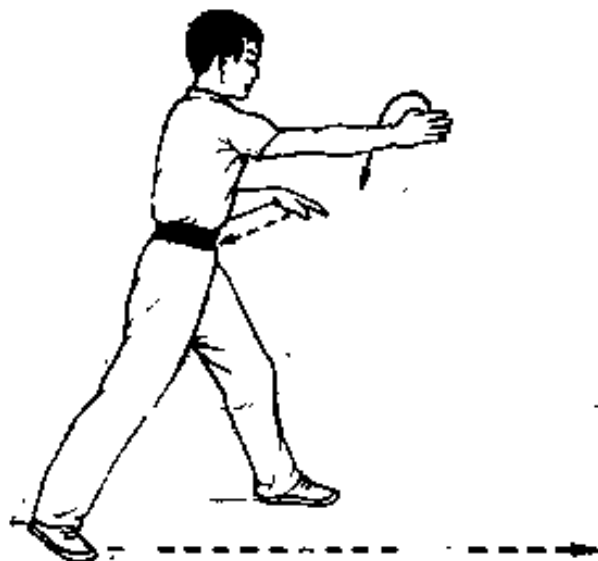


图11②

技击要领：左掌拦挡对方进拳，右掌前插。右掌高可插击其咽喉、颈部，低可插击其胸、肋部。要求拦、插连贯，发力刚猛。

### 一一、双弓步右拦左插掌（出战五箭之二）

①右脚向前上一步。两腿屈膝成双弓步。右前臂内旋，右掌向左、向下、向外拦拨，屈肘、屈腕停于右肩前，掌高同肩，掌心朝下；左手变拳，屈肘收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右掌。（图12①）

②紧接上动。左腿挺直成右弓步。同时，左拳变排指掌朝前直插，掌高同肩，掌心朝右；右掌略下按，屈肘停于右腰前，掌心朝下。眼看左掌。（图12②）

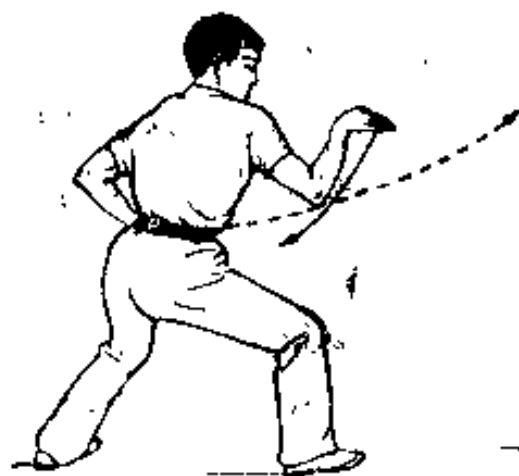


图12①

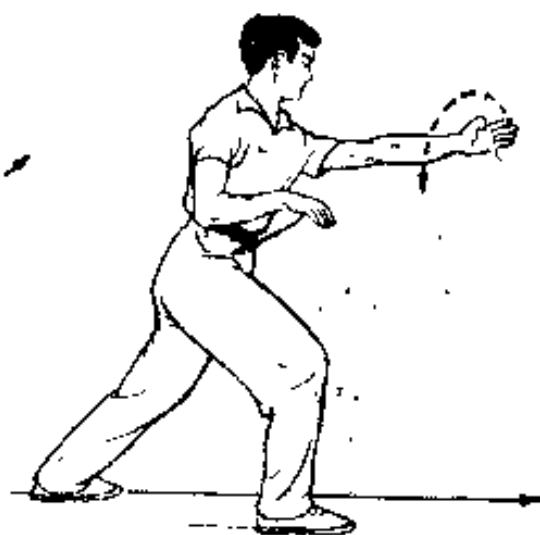


图12②

技击要领：右掌拦挡对方进拳，左掌前插。右掌高可伤其咽喉、颈部，低可插击其胸、肋部。要求拦、插连贯，发力刚猛。

### 一二、双弓步左拦右插掌（出战五箭之三）

①左脚向前上一步。两腿屈膝成双弓步。左前臂内旋，

使左掌向右、向下、向外拦拨，屈肘、屈腕停于左肩前，掌高同肩，掌心朝下；右手变拳，屈肘收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左掌。（图13①）

②紧接上动，右腿挺直成左弓步。同时，右拳变排指掌朝前直插，掌高同肩，掌心朝右；左掌略下按，屈肘停于右腰前，掌心朝下。眼看右掌。（图13②）



图13①



图13②

技击要领：左掌拦挡对方进拳，右掌前插。右掌高可伤其颈喉，低可插击胸肋。要求拦、插连贯，发力刚猛。

### 一三、双弓步右拦左插掌（出战五箭之四）

①右脚前上一步。两腿屈膝成双弓步。右前臂内旋，右掌向左、向下、向外拦拨，屈肘、屈腕，停于右肩前，掌高同肩，掌心朝下；左手变拳，屈肘收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右掌。（图14①）

②紧接上动。左腿挺直成右弓步，同时，左拳变排指掌，朝前直插，掌高同肩，掌心朝右；右掌略下按，屈肘停于右腰前，掌心朝下。眼看左掌。（图14②）



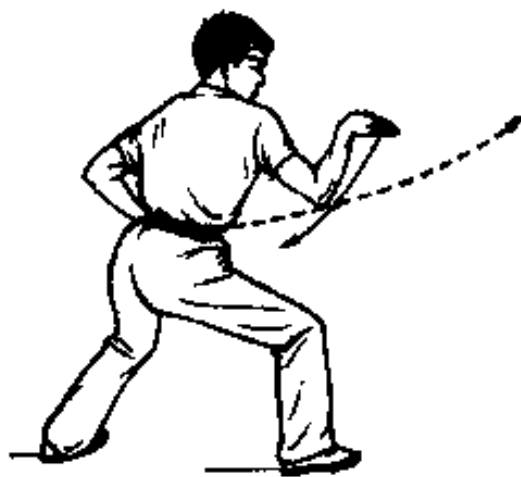


图14①



图14②

技击要领：右掌拦挡对方进拳，左掌前插。左掌高可伤其咽喉、颈部，低可插击其胸、肋部。要求拦、插连贯，发力刚猛。

#### 一四、双弓步左拦右插掌（出战五箭之五）

①左脚向前上一步。两腿屈膝成双弓步。左前臂内旋，左掌向右、向下、向外拦拨，屈肘、屈腕，停于左肩前，掌高同肩，掌心朝下；右手变拳，屈肘收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左掌。（图15①）

②紧接上动。右腿挺直成左弓步。同时，右拳变排指掌，朝前直插，掌高同肩，掌心朝右；左掌略下按，屈肘停于右腰前，掌心朝下。眼看右掌。（图15②）

技击要领：左掌拦挡对方进拳，右掌前插。右掌高可伤其咽喉、颈部，低可插击其胸、肋部。要求拦、插连贯，发力刚猛。

#### 一五、双弓步双格拳（转身马沉三角）

①右脚向前上一步。右脚尖里扣，身体左转。右前臂外



图15①

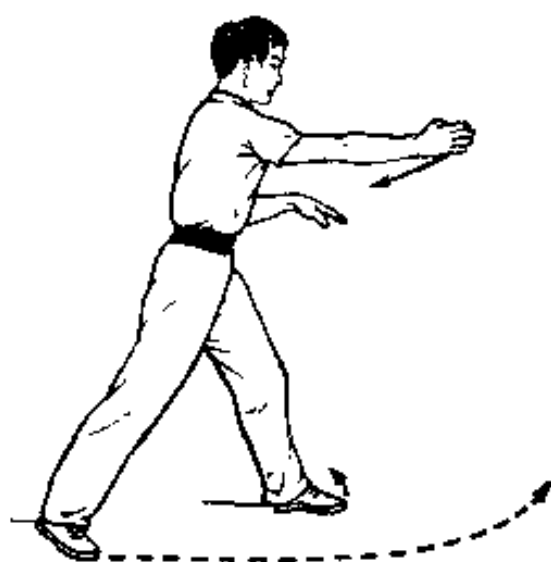


图15②

旋，右掌变拳，屈肘里靠，拳心朝上；左掌变拳，移于右拳下，拳心朝下。眼看右拳。（图16①）

②上动不停。左脚尖外撇，身体左后转180°（面朝正西）。两腿屈膝半蹲成双弓步。左前臂外旋，使左拳心朝上。两拳随转身之时，朝左摆格。两肘均略屈。左拳与肩同高，拳心朝上；右拳与胸同高，拳心朝上。眼看左拳。（图16②）

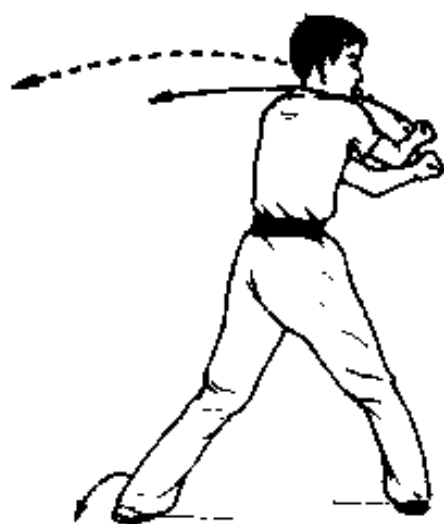


图16①



图16②

技击要领：上步左后转身，双拳格挡对方从背后袭来之拳。要求转身，变步敏捷，出手迅疾。身、手、步协调灵活，发劲以腰助之。

#### 一六、双弓步左双插指（左插花）

①左脚朝左后退一步，右脚向前进半步，左腿屈膝半蹲成右虚步。右拳变掌，前臂内旋，向左、向下、向右外拨，屈肘、屈腕，停于右胸前，掌心朝下；左拳屈肘收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右掌。（图17①）

②重心前移，上身略挺起，双腿稍屈膝成双弓步。左拳变双指掌，朝体前上方插出，掌同眼高，掌心朝上；右掌背托靠于左肘尖，掌心朝下。眼看左手。（图17②）



图17①



图17②

技击要领：脚步走三角马，使自己侧身对敌正面。右掌拦压对方手臂，左双指插其眼睛。动作要迅疾、敏捷。变步、插指要连贯协调。

#### 一七、双弓步右双插指（右插柳）

①右脚朝右后退一步，左脚向前进半步，右腿屈膝半蹲

成左虚步。左手变掌，前臂内旋，向右、向下、向左外拨，屈肘、屈腕，停于左腰前，掌心朝下；右掌变拳，屈肘收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左掌。（图18①）

②重心前移，上身略挺起，双腿稍屈膝成双弓步。右拳变双指掌，朝体前上方插出，掌同眼高，掌心朝后上方；左掌右摆于右肘下，掌心朝下。眼看右手。（图18②）

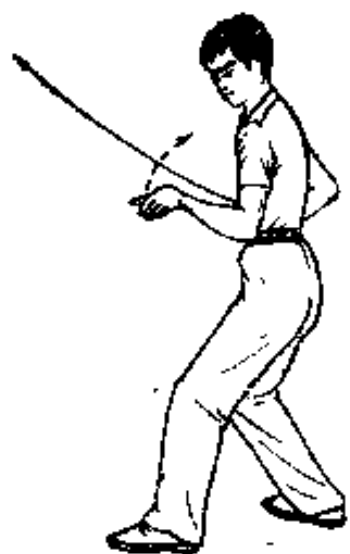


图18①



图18②

技击要领：脚步走三角马，使我侧身对敌正而。左掌拦压对方手臂，右双指插其眼睛。动作要迅疾、敏捷。变步、插指要连贯协调。

#### 一八、双弓步双推掌（黄蜂出洞）

①右脚向前上一步，身体左转。两手均成虎掌，顺势左摆，收于左腰侧；大臂均贴靠两肋，两肘约屈90°。两虎掌左右相对，高与腰平。眼看两虎掌。（图19①）

②上动不停，身体向右转，双腿屈膝成双弓步。同时拧腰发力，两虎掌经腹前向体前方推出。右虎掌在上，左虎掌在下，掌根相近，掌心均朝前。眼看两掌。（图19②）

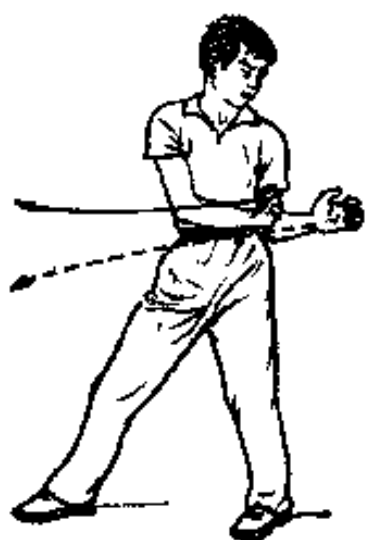


图19①



图19②

技击要领：进步进身，拧腰发力，掌推对方腹部，有推山之势。此动连防带攻，注意护裆、护身。推掌时，重心略降低。

### 一九、马步左打掌（双提酒坛）

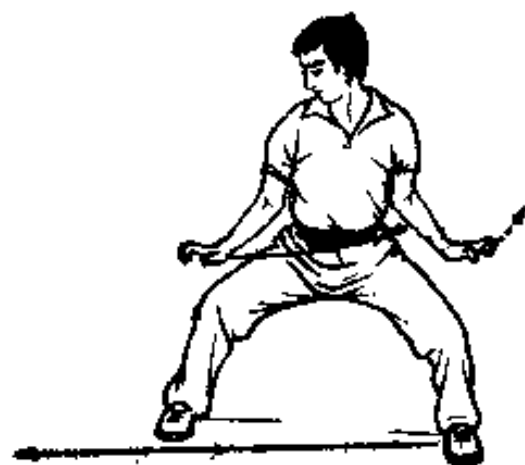


图20

左脚尖外撇，右脚尖里扣，身体左转（面朝正南），两腿屈膝半蹲成马步。同时，左虎掌随左转身之势，朝左后击打，右虎掌朝右侧下按。两虎掌分别停于两胯旁，掌心均朝下。眼看右虎掌。（图20）

技击要领：左虎掌朝左后击打开对方攻我左腰侧的拳、脚，右虎掌下按防右侧攻来的拳、脚。要求两脚沉气下蹲，落地生根，直腰平肩。

### 二〇、上步右蹬腿（双基朝天腿）

①左脚经右脚前朝右侧盖步。右虎掌向左平摆，两虎掌

均停于左腰侧，大臂均靠身，两肘约屈 $90^{\circ}$ ，两虎掌左右相对，高与腰平。眼看两虎掌。（图21①）

②上体向右转 $90^{\circ}$ 。拧腰发力，两虎掌经腹前向体前方推出。右虎掌在上，左虎掌在下，掌心均朝前。同时，重心前移，左腿屈膝支撑，右脚尖勾起，以脚跟为力点朝前蹬踢，高不过膝。眼看两虎掌。（图21②）

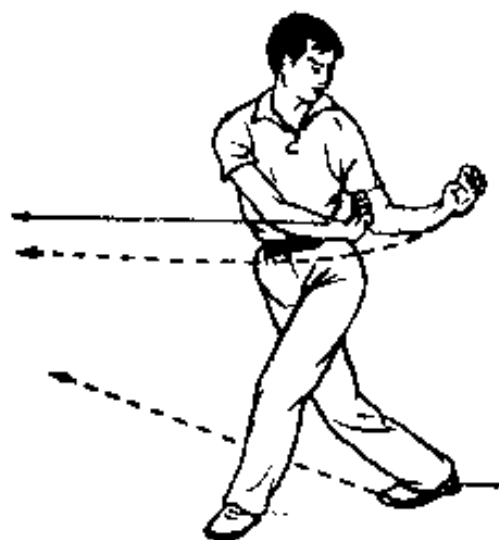


图21①



图21②

技击要领：上步右脚蹬踢对方胫骨，力达脚跟；两虎掌借拧腰转身之势，推击对方拳臂。因此动右脚尖朝上勾起，故俗称朝天脚。

### 二一、左踩腿弓步双顶掌（扫牛脚拉牛角）

①右脚朝后落步，右腿略屈膝支撑。左脚外翻，以脚底为力点朝右上扫踢，高不过膝。同时，两虎掌收回腹前，左右相对。掌心均朝前。眼看左脚。（图22①）

②左脚向体前落步，左腿屈膝，右腿蹬直，上体稍右转，面朝西北成左弓步。两虎掌向前推击，两臂快伸直时抖臂顶腕，力达拇指一侧。两虎掌左右相对，高与胸平。眼看

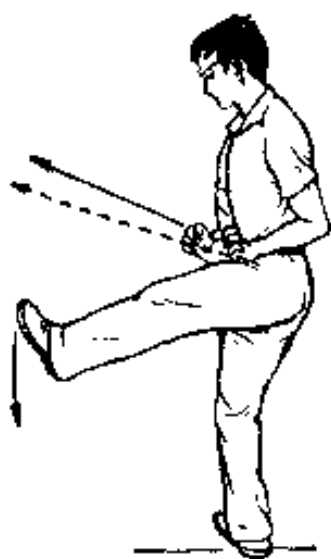


图22①

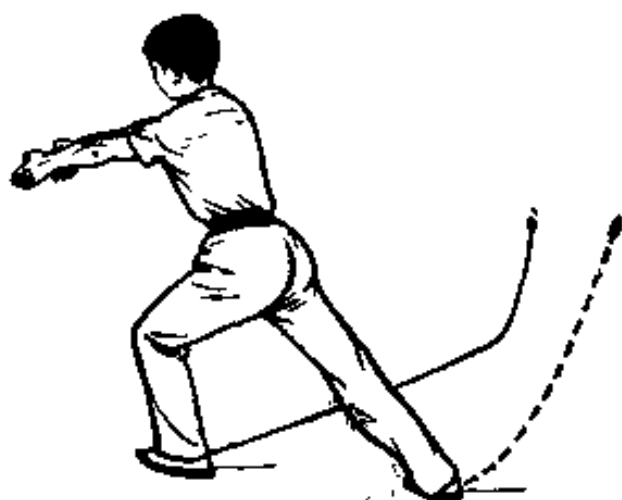


图22②

两掌。(图22②)

技击要领：左脚弹踢对方踢我之腿，双臂抖腕发力，击打对方胸腹部。要求两虎掌带有弹抖之劲。

### 二二、跳步马步双按掌（马牵过栏）

①左腿屈膝，经右脚前向右上方提起，右脚蹬地跳起，身体腾空。两虎掌提于肩上，掌心均朝前。眼看前方。（图23①）

②左脚落地，右脚随即向右侧落步，两腿屈膝，半蹲成马步。两虎掌由头上向裆前下按，掌心均朝下。眼看两虎掌。（图23②）

技击要领：跳步避开对方扫腿。对方若跟进，我则迅即以两虎掌按压其一只手臂，使其前仆跌出。要求落步要沉气下蹲，落地生根。

### 二三、双弓步左格右冲拳（刁箭）

①左脚尖外撇，两腿屈膝成双弓步，重心略降低。左虎掌变拳，朝体左上方格挡，拳高同肩，拳心朝后上；右虎掌

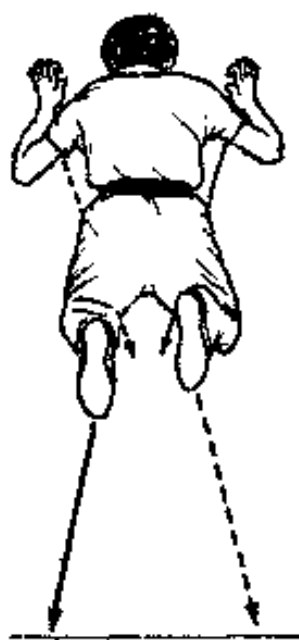


图23①

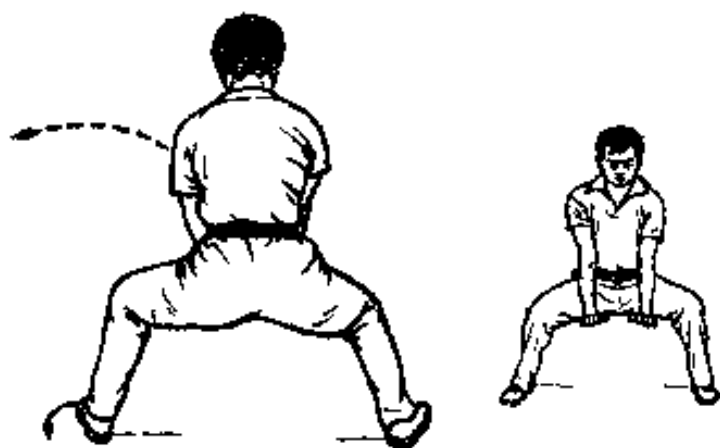


图23②

变拳，屈肘收抱于右腰间。眼看左拳。（图24①）

②右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。右拳从腰间朝前冲出，拳高过肩，拳心朝上；左拳收回，附于右肘下，拳心朝下。眼看右拳。（图24②）

技击要领：左拳格挡对方拳、掌，右拳冲击其脸面。发力要拧腰顺肩，劲贯一势。

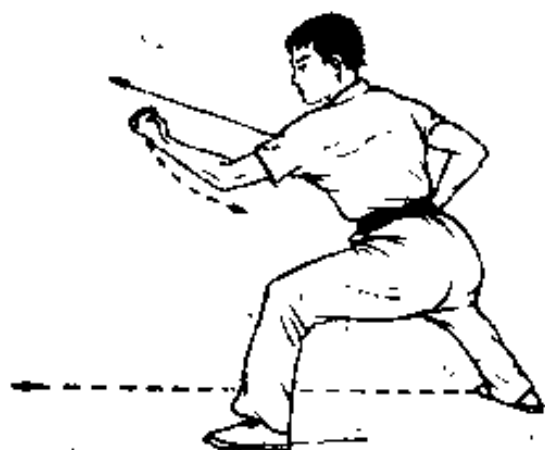


图24①

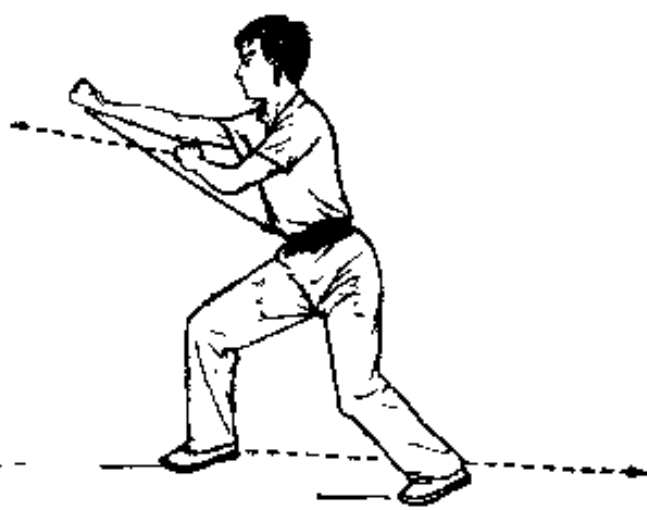


图24②



## 二四、退步左冲拳（门面拳）

右脚朝后退一步，两腿屈膝成双弓步。左拳前冲，高与肩平，拳心朝右；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图25）

技击要领：对方进步攻我，我退步闪避，并迅以左拳冲击其胸、腹部。收右拳与左冲拳要同时完成，疾如开弓射箭。发力时要拧腰顺肩。

注：以上为一百零八式中的二十四式。它可单独构成一个套路，称为“二十四式”。若仅练此二十四式，接动作二四后，左脚尖可外撇，身体左转90°（面朝南），右脚收靠左脚内侧，成并步直立。两手五指并拢，贴靠于两大腿外侧。眼看正南，身体姿势同图1。



图25

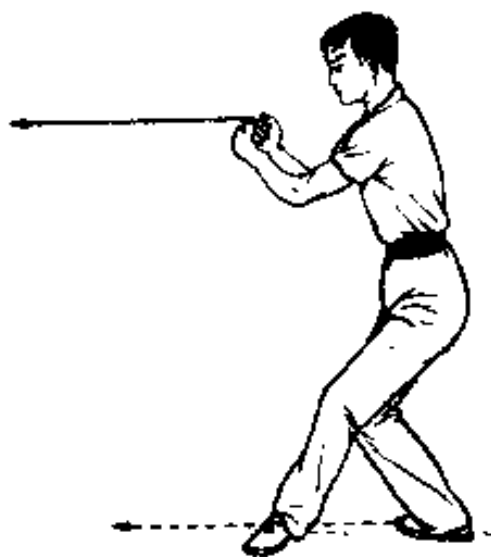


图26

## 二五、虚步十字拳（十字手）

重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚后收半步成左虚步，脚尖略外撇。同时，右拳从腰间向胸前伸出，左拳后收在胸前与右拳交叉。左拳在外，右拳在里；拳心均朝后。眼看两拳。（图26）

技击要领：吞身后座成虚步，两拳交叉挡架对方冲我胸、腹之拳。要求劲贯两拳，步稳身舍。

### 二六、马步右横掌（顶马式）

右脚向前上一步，身体左转90°。双腿屈膝半蹲成马步。同时，右拳变虎掌，以小指一侧为力点朝体右侧横击，掌高同肩，掌心朝下；左拳前臂内旋，使拳心朝右。眼看右虎掌。（图27）

技击要领：借上步进身之势，以右虎掌横击对方胸、肋部。注意侧身对敌，发力刚劲。



图27

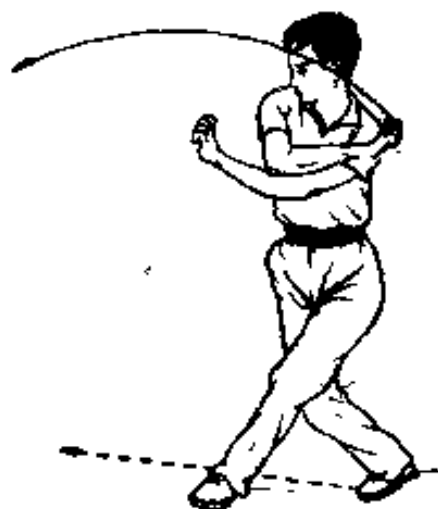


图28

### 二七、叉步左推掌（猛虎掏心）

左脚经右脚前面，向右侧（朝西方向）上一步成叉步。同时，右虎掌屈肘，向左勾摆，掌高同肩，掌心朝下，左拳变虎掌，由右肘下向右前方推击。右肩侧对前方。眼看左虎掌。（图28）

技击要领：左脚上步，右手勾压对方手臂，左虎掌击打对方心脏部位。左手由右肘下前打，故为暗手。宜发暗劲，

力达掌心。

### 二八、弓步右翻拳（劈山拳）

右脚向前上一步，屈膝半蹲，左腿蹬直成右弓步。同时，右虎掌变拳，朝体前上方翻打，拳高同眼，拳心朝后上；左虎掌变拳，拳心朝前。眼看右拳。（图29）

技击要领：右脚上步，右拳翻打对方脸部。力达拳背，带有冷弹之劲。

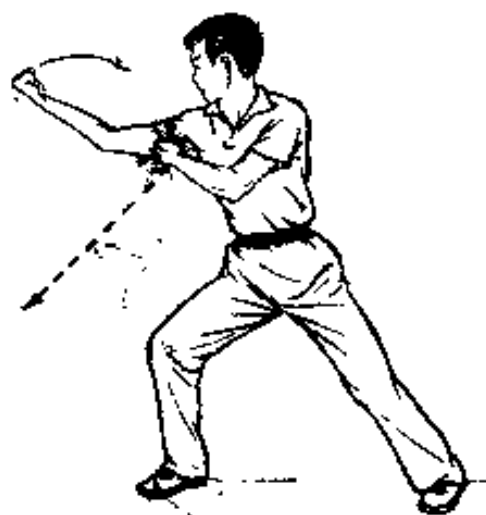


图29



图30

### 二九、弓步左下冲拳（打下锤）

脚步不变。左拳朝右前下方冲出，拳高同腰，拳心朝右；右拳屈肘里收，拳高同肩，拳心朝后。眼看左拳。（图30）

技击要领：左拳击打对方下腹部，右拳里勾，格开对方向我正面袭来的拳、掌。防上打下，要求连贯协调。拧腰顺肩。

### 三〇、弓步右下冲拳（打下锤）

脚步不变，右拳朝体前右下方冲出，拳高同腰，拳心朝

左；左拳屈肘上提，停于左肩前，拳心朝右。眼看右拳。

(图31)

技击要领：右拳击打对方下腹部，左拳上挑，格开对方拳、掌。防上打下，要求连贯协调，拧腰发力。



图31



图32

### 三一、右扫腿（卷月腿）

重心移至左腿，身体左转。右脚里扣，擦地向左、向内、向右、向前划弧，上提于左膝内侧，同时，右拳屈肘上提，停于右肩前，拳心朝后；左拳收抱于左腰间，拳心朝上。眼看体前右下方。（图32）

技击要领：右脚勾扫对方前脚，右拳提勾，格开对方拳、掌。上防下绊，要求左膝略屈，重心要稳，并注意护裆、护膝。

### 三二、马步下砸拳（拳砸出洞蛇）

右脚朝右侧落步，两腿屈膝下蹲成马步。右拳朝体右侧下方砸击，力达拳背，拳心朝上；左拳不变。眼看右拳。

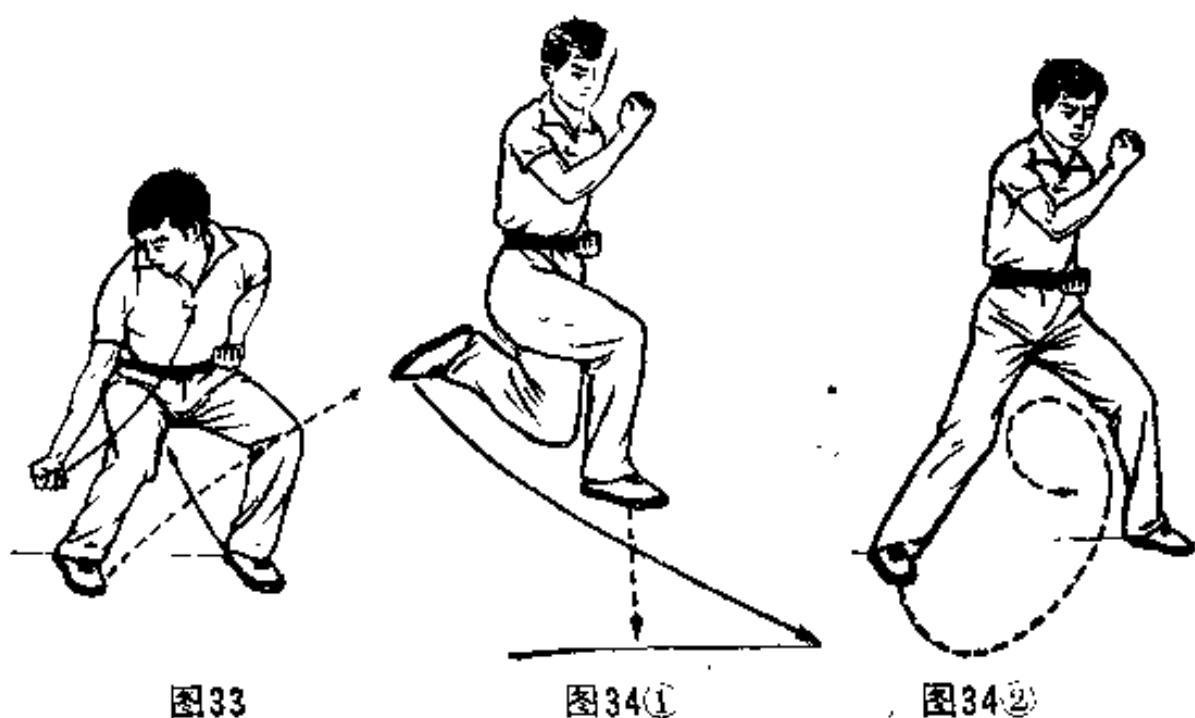


图33

图34①

图34②

(图33)

技击要领：右脚下落，插到对方身后，右拳砸其腮窝处。要求沉气下蹲，两脚落地生根，气沉丹田。

### 三三、跳步双弓步右格拳（贼子跳）

①左脚蹬地跳起，右脚屈膝朝左侧提起，身体腾空。右拳收于胸前，拳心朝后上；左拳不变。眼看右拳。（图34①）

②右脚落步，左脚朝左侧出一步成双弓步。右拳顺势左格，拳高同肩，拳心朝后上；左拳不变。眼看右拳。（图34②）

技出要领：落步，右前臂格挡对方拳、掌。要求步实身稳，沉气蓄劲。

### 三四、右扫腿（卷月腿）

重心移至左腿，身体略右转。右脚里扣，擦地向左、向内、向右、向前勾扫划弧，上提于左膝内侧。两拳不变。眼看体前右下方。（图35）

技击要领：右脚勾扫对方前脚。注意左膝略屈，重心要



图35

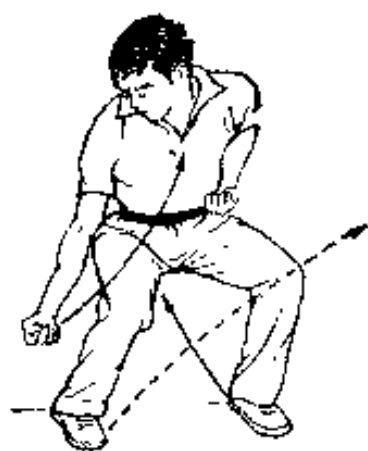


图36

稳，五趾抓地。

### 三五、马步右下砸拳（拳砸出洞蛇）

右脚朝体右侧落步，两腿屈膝下蹲成马步。右拳朝体右下方砸击，力达拳背，拳心朝上，左拳不变。眼看右拳。

（图36）

技击要领：右脚下落，插到对方身后，并以右拳砸击其腘窝处。要求沉气下蹲，两脚落地生根，气沉丹田。

### 三六、左撩腿（蝙蝠腿）

重心右移，右腿略屈膝站立。左脚里扣，以脚掌内侧为力点，由下往上朝体前右侧踢出；随即以右手掌拍击左脚底。眼看右脚。（图37）

技击要领：以左脚内侧踢对方裆部。注意支撑腿略弯屈，五趾抓地，重心要稳。

### 三七、双弓步右打掌（渔翁打桨）

①左脚朝左侧落步，身体左转（面向东），左腿屈膝成左弓步。右臂向后侧伸直，右掌心朝前下方。眼看右手。

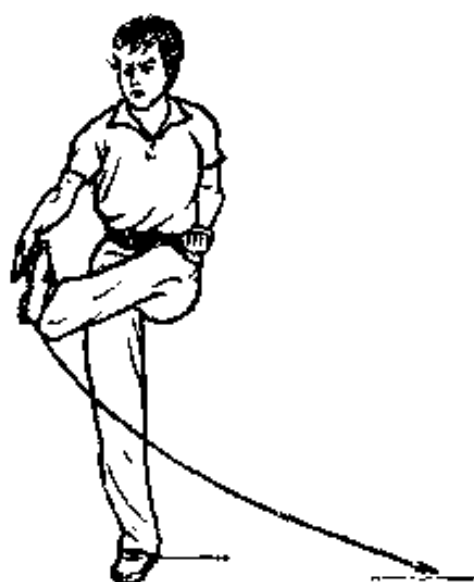


图37

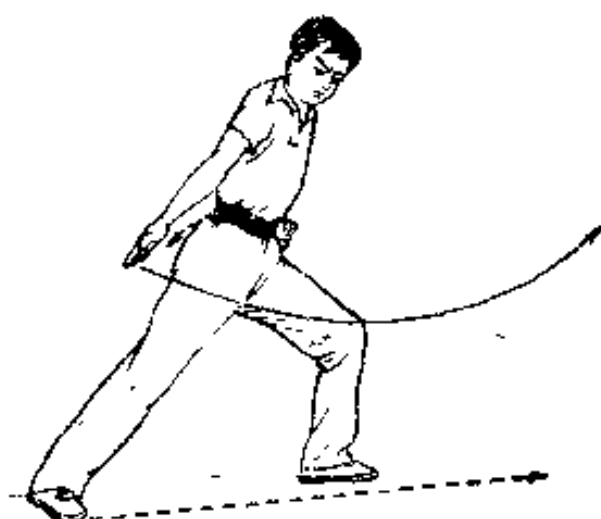


图38①



图38②

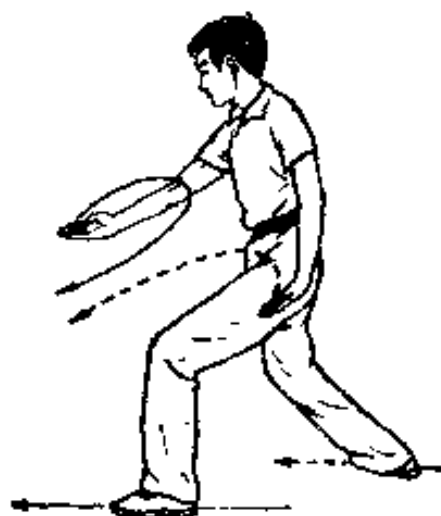


图38③

(图38①)

②紧接上动。右脚向前上一步，身体左转 $90^\circ$ （面朝正北）。右掌前摆，向右上提起，直臂停于右腰侧，掌心朝下；左掌下按于左胯旁，掌心朝下。眼看右掌。（图38②）

③紧接上动。左脚尖外撇，右脚尖里扣，身体继续左转 $90^\circ$ （面朝正西），两腿屈膝成双弓步。右掌随身体左转的同

时向体左前方砍打出，掌高与腰平，掌心朝前上；左掌继续向后按掌，停于右胯后，掌心朝下。眼看右掌。（图38③）

技击要领：转身引敌跟进，随即突然转体回身，迅以左掌下按对方拳臂，右掌击打其肝脾。击掌要带提震之劲。要求两脚吃劲下蹲，拧腰助力。动作要连贯协调。

### 三八、双弓步双推掌（八仙掌）

左脚向前上半步，右脚随之跟进半步，两腿屈膝成双弓步。两掌收回腹前，均变成虎掌。随即双虎掌掌心朝前，向腹前推出。眼看两掌。（图39）

技击要领：进步、进身，两掌抖臂发力，推击对方腹部。注意步实身稳，腿、腰、身、手劲势相连，力达两掌。

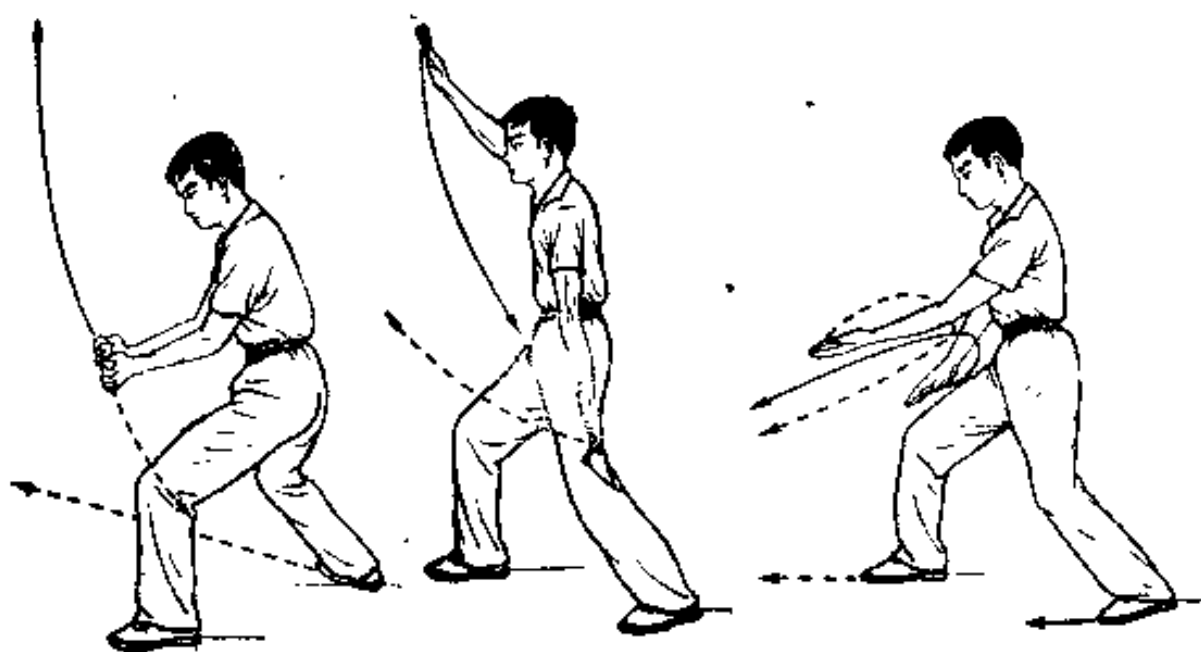


图39

图40①

图40②

### 三九、双弓步左打掌（渔翁打桨）

①右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。两虎掌变成排指掌。左掌直臂下落于左胯旁，掌心朝前；右掌直臂上摆于头前上方，掌心朝前。眼看前方。（图40①）



②紧接上动，脚步不变。左掌由左胯旁向体前左上方打击，掌高同腰，掌心朝前上；右掌下按，停于右胯前，掌心朝后下。眼看左掌。（图40②）

技击要领：进步、进身，左掌击打对方小腹。要求步实身稳、发力借助腰劲。动作要连贯协调。

#### 四〇、双弓步双推掌（八仙掌）

右脚向前上半步，左脚随之跟进半步，两腿屈膝成双弓步。两掌收回腹前，均变成虎掌。双虎掌掌心朝前，向腹前推出。眼看两掌。（图41）

技击要领：进步、进身，两掌抖臂发力，推击对方腹部。注意步实身稳，腿、腰、身、手劲势相连，力达两掌。



图41



图42

#### • 四一、右扫腿（卷月腿）

重心移至左腿，身体左转（面朝正南）。右脚尖里扣，擦地向左、向内、向右、向前划弧，随后上提悬停于左膝内侧。与此同时，双掌变拳，右拳屈肘上提，停于右肩前，拳心朝后；左拳收于左腰间，拳心朝上。眼看体前右下方。（图42）

技击要领：右脚勾扫对方前脚，右拳提勾，格开对方拳、掌。上防下绊，左膝略屈，重心要稳。注意护裆、护膝。

#### 四二、马步下砸拳（拳砸出洞蛇）

右脚朝右侧落步，两腿屈膝下蹲成马步。右拳朝右下方砸拳。力达拳背，拳心朝上；左拳不变。眼看右拳。（图43）

技击要领：右脚下落，插到对方身后，并以右拳砸其腩窝处。要求沉气下蹲，两脚落地生根、气沉丹田。

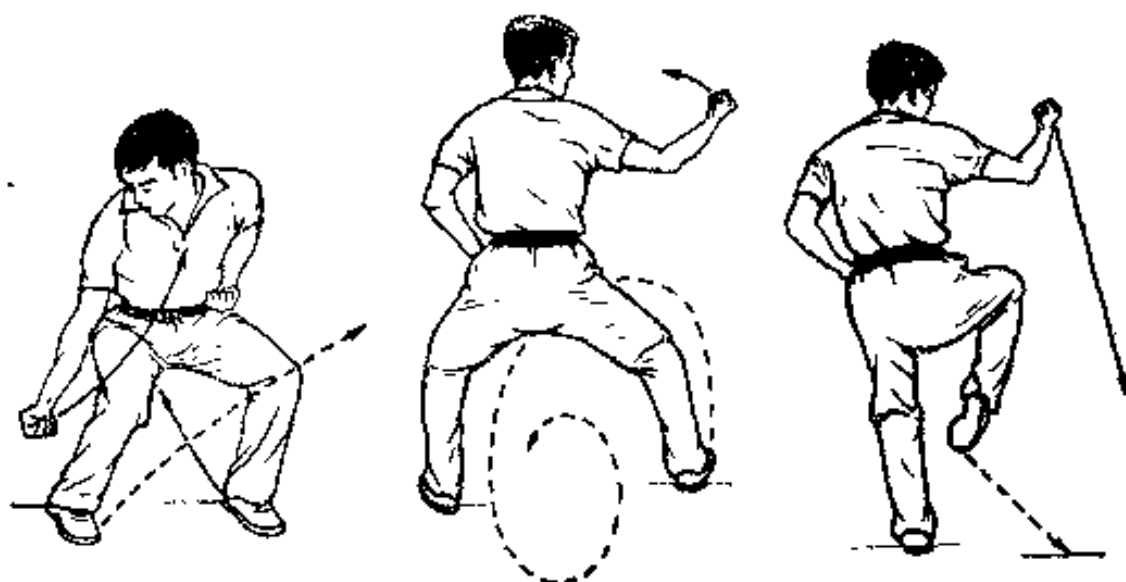


图43

图44①

图44②

#### 四三、上步右扫腿（旋风卷月腿）

①左脚尖外撇，右脚朝东上步，身体左后转180°。两腿屈膝，面朝北成马步。同时，右拳随身体左后转之时，朝右上方格拳，肘略屈，拳高同肩，拳心朝上；左拳不变。眼看右拳。（图44①）

②重心移至左腿。右脚里扣，擦地向左、向内、向右、向前勾扫划弧，随即上提，悬停于左膝内侧。右拳屈肘略收，稍高于肩，拳心朝后上；左拳不变。眼看右拳。（图44②）

技击要领：上步以右拳格挡对方左臂，右脚勾扫对方左脚。要求勾扫带提，力达对方脚后跟。左膝略屈，重心要稳。注意护裆、护膝。

#### 四四、马步下砸拳（拳砸出洞蛇）

右脚朝右侧落步，两腿屈膝下蹲成马步。右拳朝体右侧下方砸拳，力达拳背，拳心朝上，左拳不变。眼看右拳。

（图45）

技击要领：右脚下落，插到对方身后，并以右拳砸其腮窝处。要求沉气下蹲，两脚落地生根，气沉丹田。

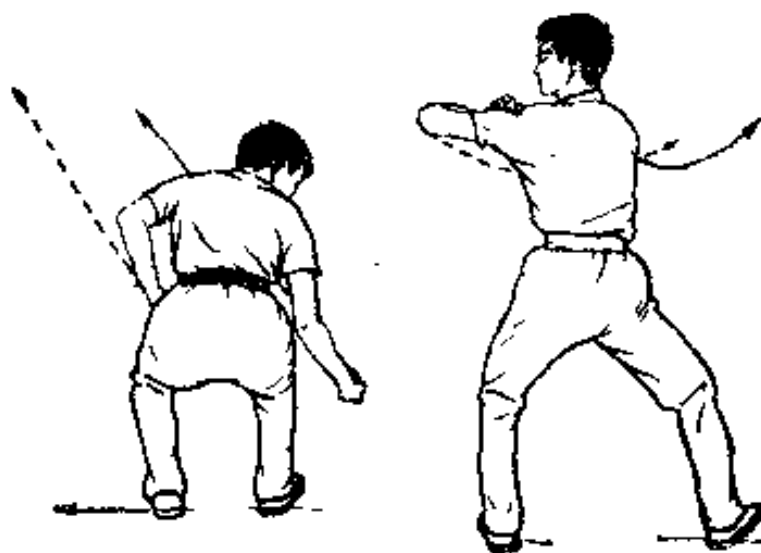


图45



图46

#### 四五、马步双打肘（摇身段）

左脚向左侧出半步，重心略升高，两腿屈膝成马步。两臂屈肘上提于胸前，随即以尺骨一侧为力点，朝左侧方横打。双肘略屈，左拳心朝下，右拳心朝上，双拳与肩同高。眼看左侧。（图46）

技击要领：左侧上步，并以双肘向左横打对方肋部。注意侧身对敌，横击借助腰力发劲，双腿沉着下蹲，五趾抓地。

#### 四六、马步双打肘（摇身段）

脚步不变，重心略右移。左前臂外旋，拳心朝上；右前臂内旋，拳心朝下。双前臂以尺骨一侧为力点，朝右侧横打。两拳高与肩平。眼看右侧方。（图47及附图）

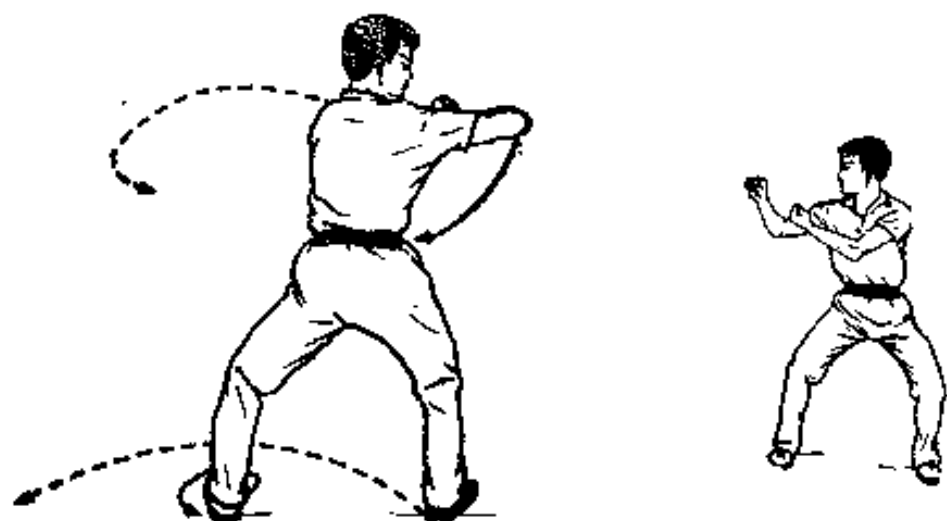


图47

技击要领：双肘向右侧横打对方肋部。注意侧身对敌，发力时拧腰助劲，两脚沉气下蹲，五趾抓地。

#### 四七、转身马步双打肘（摇身段）

①左脚尖外撇，右脚朝正西上一步，身体左后转 $90^\circ$ ，右腿屈膝朝西成弓步。同时，左臂外旋，随身体左转之时，左拳左摆于左胸前，拳心朝右；右拳收抱于右腰间。眼看左拳。（图48①）

②上动不停。上体继续左转 $90^\circ$ （面朝正南），两腿屈膝半蹲成马步。同时两前臂屈肘于胸前，随即以尺骨一侧为力点，朝左侧横打。左拳心朝下，右拳心朝上两拳高与肩平。眼看左侧。（图48②）

③脚步不变，重心略右移。左前臂外旋，拳心朝上；右

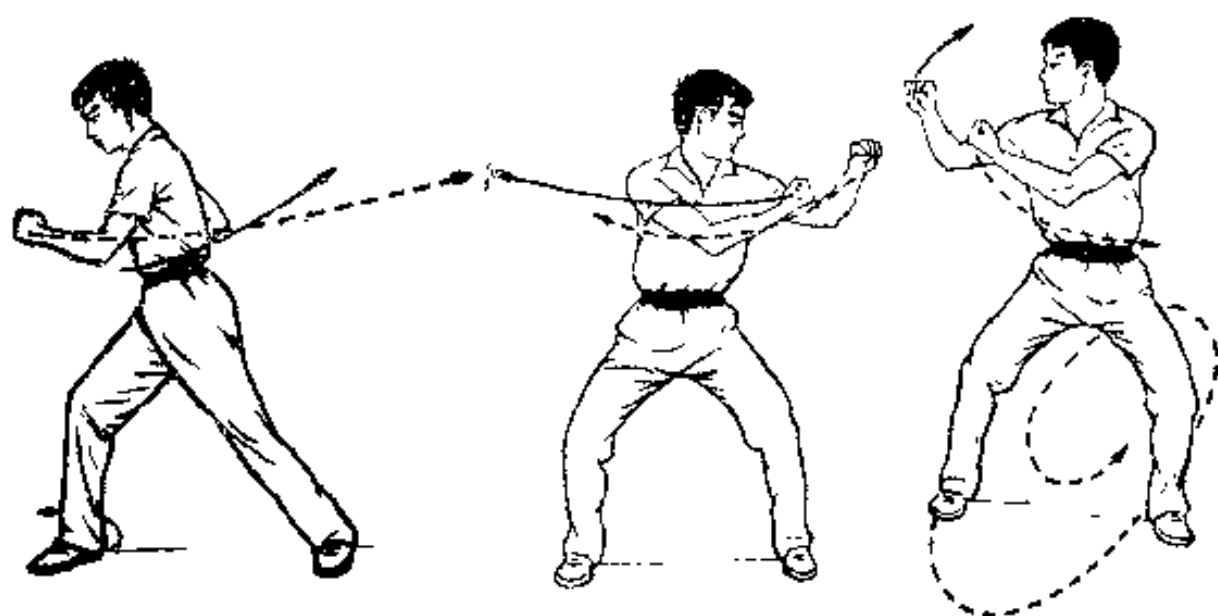


图48①

图48②

图48③

前臂内旋，拳心朝下。双前臂以尺骨一侧为力点，朝右侧横打。两拳高与肩平。眼看右侧。（图48③）

技击要领：借左后转体之势，拧腰发劲，以双肘向左横击对方胸、肋部，继而向右横击另一对手胸、肋部。要求侧身对敌，两脚沉气下蹲，五趾抓地。动作连贯协调、快速有力。

#### 四八、右扫勾踩脚（卷月踩脚莲）

①重心移至左腿，身体略左转。右脚里扣，擦地向左、向内、向右、向前勾扫划弧，随即上提，悬停于右膝内侧。同时，右拳屈肘上提，停于右肩前，拳心朝后；左拳收抱于左腰间，拳心朝上。眼看体前右下方。（图49①）

②右脚朝右侧下踩落步，左腿屈膝成右横裆步。眼看右下方。（图49②）

技击要领：右脚勾扫对方前脚。若其抬脚躲过，我则以右脚下踩其踝关节。力贯右脚底，注意稳住身体重心。



图49①

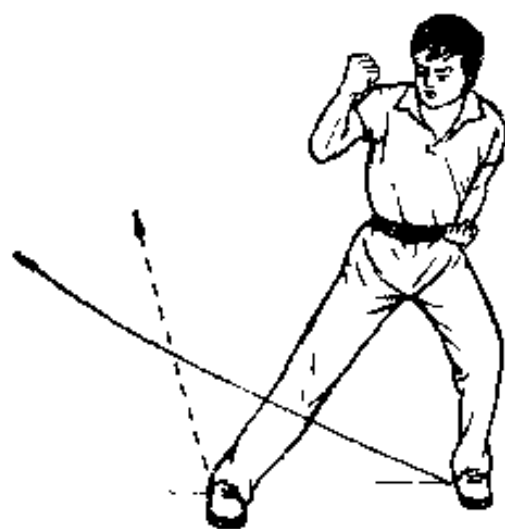


图49②

#### 四九、跳进步左格肘（贼子跳）

①左脚朝右侧屈膝提起，右脚蹬地跳起，身体腾空。两拳不变。眼看左下方。（图50①）

②左脚向前落步，身体稍右转，右脚朝右侧出一步，双腿屈膝成双弓步。左拳右格，高同胸，肘略屈，拳心朝后上；



图50①

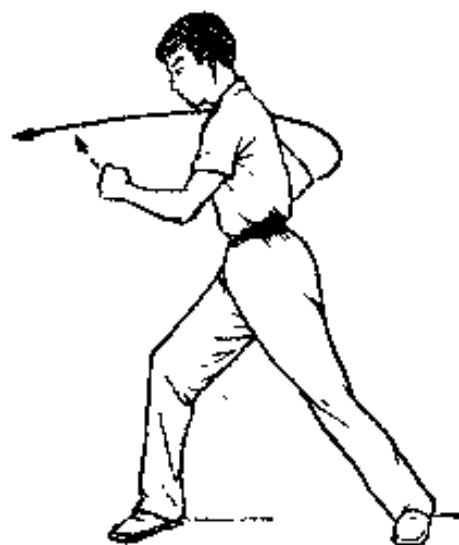


图50②

右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图50②）

技击要领：落步，左臂格挡对方拳、掌。要求步实身稳，沉气蓄劲。

### 五〇、弓步打肘弹拳（横断打锤）

①左腿挺膝伸直，成右弓步。右肘屈紧，借上身左转之势，由右往左向胸前打肘，右拳心朝下；左拳变掌，收按于右拳面。眼看右肘。（图51①）

②右拳翻肘朝体前上方弹击，拳心朝后，拳高同眼；左拳护按于右前臂内侧。眼看右拳。（图51②）



图51①

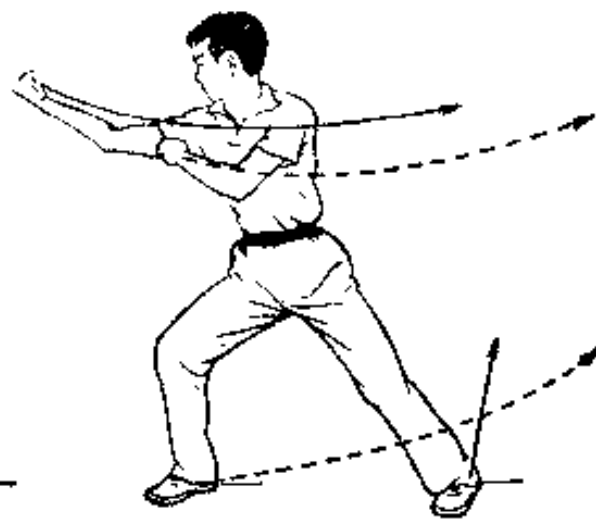


图51②

技击要领：打肘似欲攻对方胸、腹部，实是弹拳攻其脸部。要求手上动作迅疾带有振劲。防，可用右前臂挡架对方拳、掌。

### 五一、跳步马步双砸拳（千斤锤）

①上体左转90°。右脚向东屈膝提起，左脚蹬地跳起，上体继续左转90°（面朝正北），身体腾空。两拳屈肘，提于胸前，拳心均朝后。眼看两拳。（图52①）

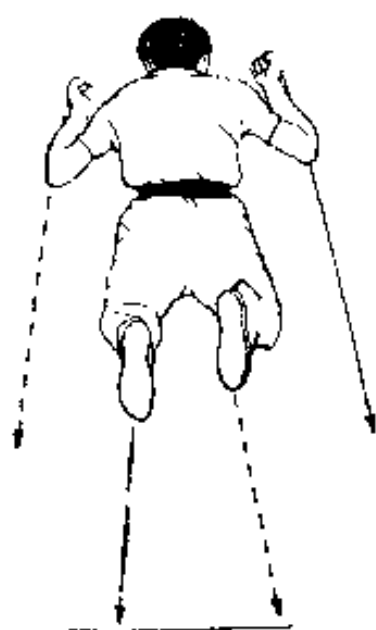


图52①

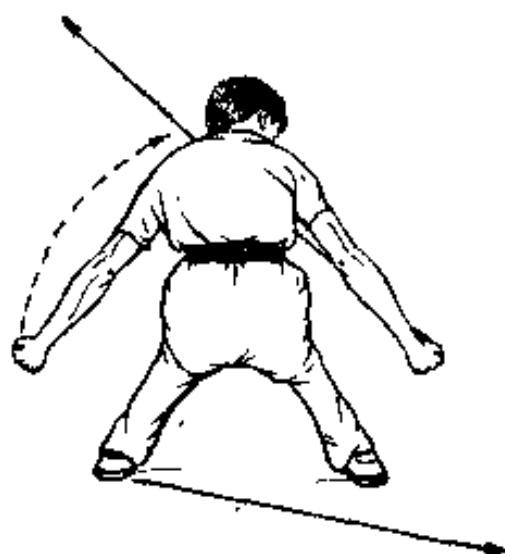


图52②

②两脚同时落地，两腿屈膝成马步。两拳以拳背为力点，分别向两侧后方砸击。双拳低于膝盖，拳心均朝前。眼看右拳。（图52②）

技击要领：蹬地跳起避开对方腿脚攻势；下落步时，以右脚勾扣住对方前脚，并以右拳砸其小腿，使其前仆栽跌。

### 五二、高虚步左打肘（左砍）

挺膝立起，身体左转90°。左脚朝东退一步，左腿略屈膝，成右高虚步。双拳心均朝上，向体前左上方击打。力达左前臂桡骨和右前臂尺骨。双肘略屈，右拳略高于肩，左拳护于右肘下，高与胸平。眼看右拳。（图53）

技击要领：向左上击打对方攻我的拳臂。此动连防带打，要求步稳，



图53



以腰助劲，力贯于臂。

### 五三、高虚步右打肘（右砍）

右脚后退一步，右腿略屈膝成左高虚步。两拳以左臂尺骨和右臂桡骨为力点，朝右横打。双肘略屈。左拳稍高于肩；右拳高与胸平，双拳心均朝上。眼看左拳。（图54）

技击要领：向右上击打对方攻我的拳臂。此动连防带打，要求步稳，以腰助劲，力贯于臂。

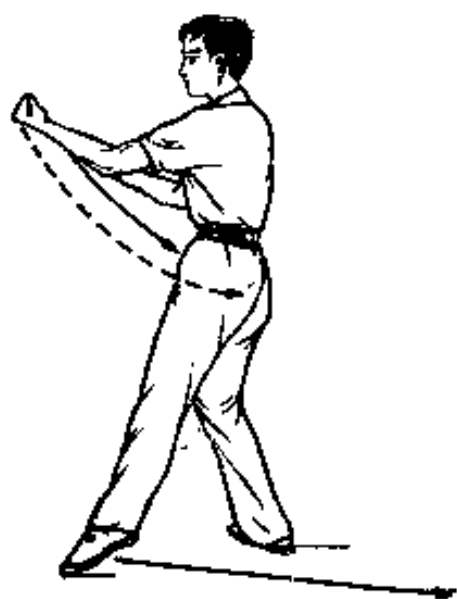


图54

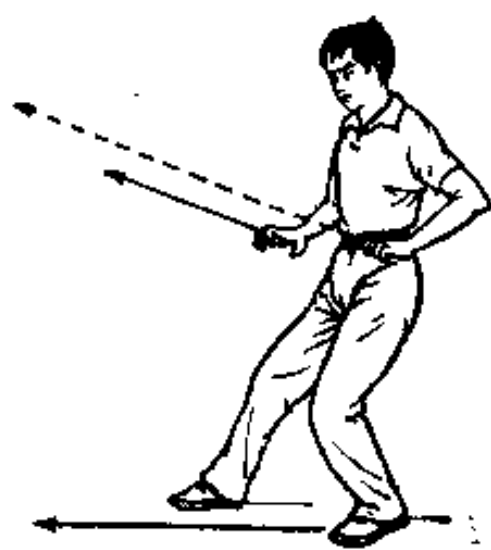


图55

### 五四、高虚步双按掌（左牵牛）

左脚后退一步，左腿略屈膝成右高虚步。同时，两前臂均内旋，两拳变虎掌，向左下甩肘下按。左虎掌停于左腰侧，右虎掌停于左腹前，掌心均朝下。眼看右虎掌。（图55）

技击要领：左脚退步，两虎掌下按对方向我胸前袭来之拳、掌。此动为引进落空，后发制人。要求动作协调，沾住对方手臂时宜柔不宜刚。

### 五五、双弓步双撞拳（左顶门栓）

左脚向前上一步，左腿屈膝成双弓步。同时，两虎掌变拳，两臂外旋，使两拳心朝上。两拳以拳面为力点，直臂朝左前上方撞击。左拳略高于肩，右拳略屈肘，停于胸前。眼看左拳。（图56）

技击要领：左脚进步、进身，双拳撞击对方胸、头部。要求力达拳面，紧腰顶肩，右腿吃力，劲贯一势、气沉丹田。



图56

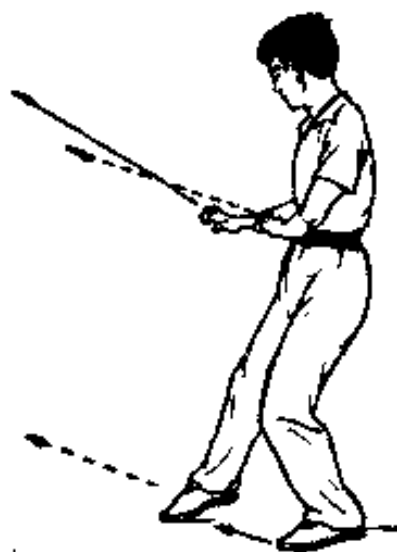


图57

### 五六、高虚步双按掌（右牵牛）

右脚朝西北斜上一步，左腿略屈膝成右高虚步。同时，两前臂均内旋，两拳变虎掌，向右下退肘下按。掌心均朝下。眼看右掌。（图57）

技击要领：右脚进步，两虎掌下按对方向我胸前袭来之拳。此动为主动迎上，引进落空，以利下动后发制人。要求动作连贯协调，沾住对方手臂时宜柔不宜刚。

### 五七、双弓步双撞拳（右顶门栓）

右脚朝西北进半步，左脚随之跟进半步，两腿屈膝成双弓步。同时，两虎掌变拳，两臂外旋，使两拳心朝上。两拳以拳面为力点，朝右前上方直臂撞击。右拳略高于肩，左拳略屈肘，停于胸前。眼看右拳。（图58）。

技击要领：进步进身，以双拳撞击对方胸、头部。要求力达拳面，紧腰顶肩，吃力在腿，劲贯一势，气沉丹田。



图58



图59

#### 五八、三角步双勾手（右悬斗）

右脚朝东退一步，重心略后移（约为前四后六），两腿稍屈膝成三角步。右前臂内旋，右拳屈腕变勾手，收于右肩前，右勾顶同眼高，勾尖朝下；左拳变勾手，屈肘、屈腕，左勾顶同腰高，勾尖朝上。两勾手上下相对。眼看右勾手。

（图59）

技击要领，两拳变勾手，屈肘右挡拨对方攻来的拳、掌。退步与挡拨动作须同时完成，协调一致。

#### 五九、三角步双勾手（左悬斗）

左脚朝后退一步，重心随之稍后移，两腿略屈成三角步。同时，两勾手左摆，上下倒置，即是使左勾手在上，高

同眼，勾尖朝下，右勾手在下，同腰高，勾尖朝上。两肘均屈。眼看右勾手。（图60）

技击要领：两勾手上下倒置，拦拨对方拳、掌。退步与拦拨须同时完成，协调一致。

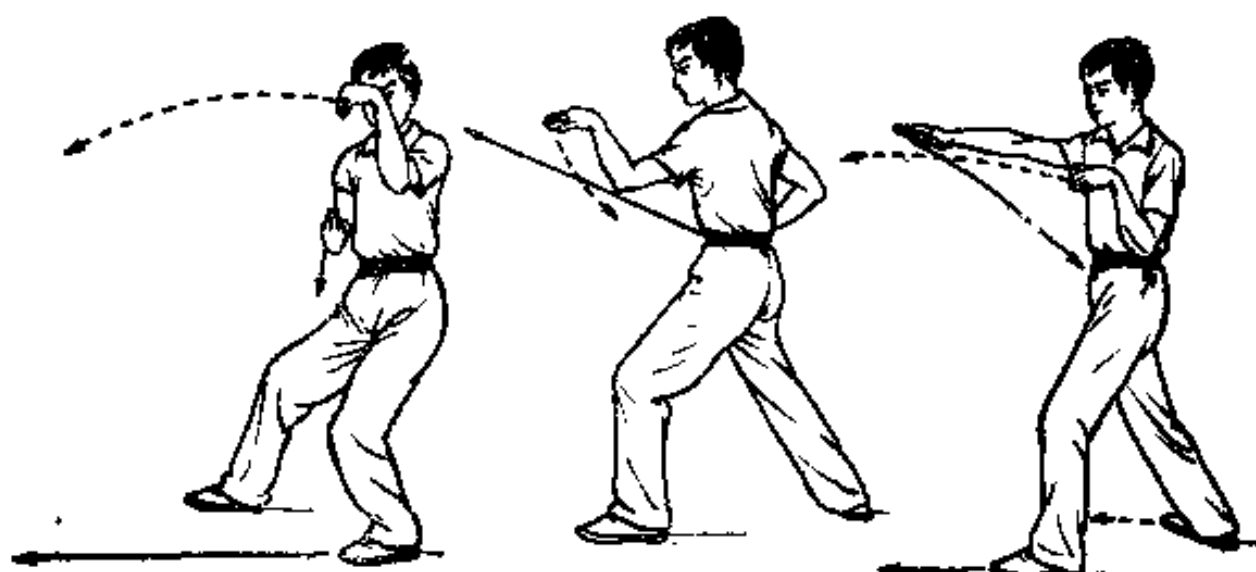


图60

图61①

图61②

### 六〇、双弓步拦插掌（霸王手）

①左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。同时，左勾手变掌，朝体前左外侧拦拨，左肘屈，左掌同肩高，掌心朝下；右勾手变拳，收抱于右腰间。眼看左掌。（图61①）

②紧接上动，脚步不变。右拳变掌，从腰间向左前方插出，掌高同肩，掌心朝下；左掌略屈肘收回，接近左肩前，手型不变。眼看右掌。（图61②）

技击要领：左掌拦挡对方手臂，右掌插其咽喉部。插掌时，要配合拧腰顺肩，步实身稳。进步要疾，出手要快。

注：动作二五至六〇，为一百零八式中的三十六式，可单独成套，称为三十六式。若仅练三十六式，接动作六〇后左脚尖即可外撇，身体左转90°（面朝南），右脚收靠左脚内侧，两手五指并拢，贴靠于两大腿外侧成并步站立。眼看正南。身体姿势同图1。

## 六一、双弓步格冲拳（当心锤）

①左脚向前上半步，右脚跟进半步，两腿屈膝成双弓步。同时，左掌变拳，左臂外旋向右、向左前格挡，左肘略屈，左拳与肩同高，拳心朝上；右掌变拳，屈肘收于右腰间。眼看左拳。（图62①）

②脚步不变。右拳从腰间向前冲出。力达拳面，拳同肩高，拳心朝下；左拳屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图62②）

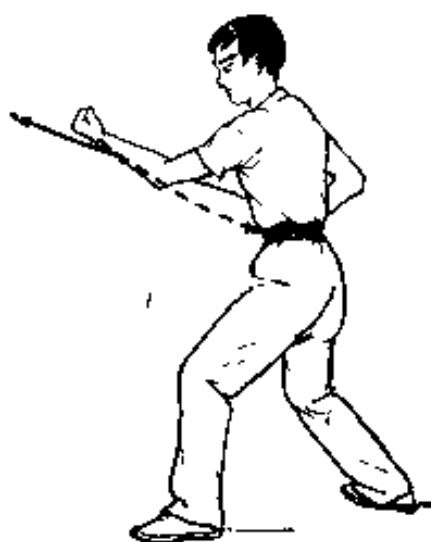


图62①

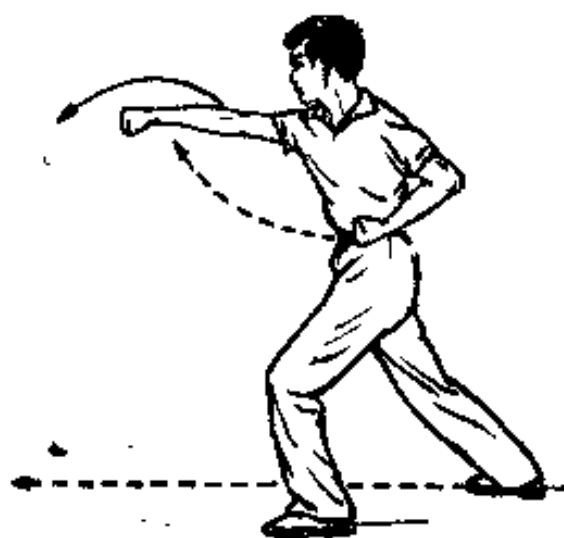


图62②

技击要领：左拳格挡对方拳、臂，右拳冲其胸、腹部。要求步实身稳，冲拳时须拧腰顺肩。

## 六二、双弓步打肘弹拳（横断打锤）

①右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。右肘屈紧，身体左转，由右往左向胸前打肘，右拳心朝下；左拳变掌，上提按压于右拳面。眼看右肘尖。（图63①）

②紧接上动，右拳翻肘，朝体前上方弹击；拳高同眼，



图63①

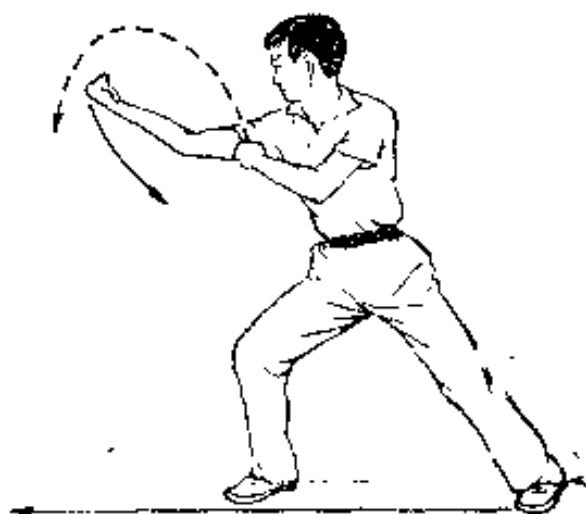


图63②

拳心朝后上；左掌变拳，位置不变，拳心朝下。眼看右拳。  
(图63②)

技击要领：打肘，似欲击打对方胸、腹部，实是弹拳攻其脸部。要求由腿发力，腰力助之。手上动作迅疾有力，带有振劲。若防，可用右前臂挡架对方拳、掌。

### 六三、双弓步左压拳（车轮赶月之一）

左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。左拳在胸前横屈肘，向前上划弧，随即向下按压，左前臂高与胸平，拳心朝下；右拳横屈肘，按压于胸前下方，拳心朝下。眼看左拳。（图64）

### 六四、双弓步右压拳（车轮赶月之二）

右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。右拳向前上划弧，随即



图64

向下按压，右前臂高与胸平，拳心朝下；左拳向前上划弧、按压，随即略收，上提于右拳内下侧，拳心朝下。眼看右拳。（图65）

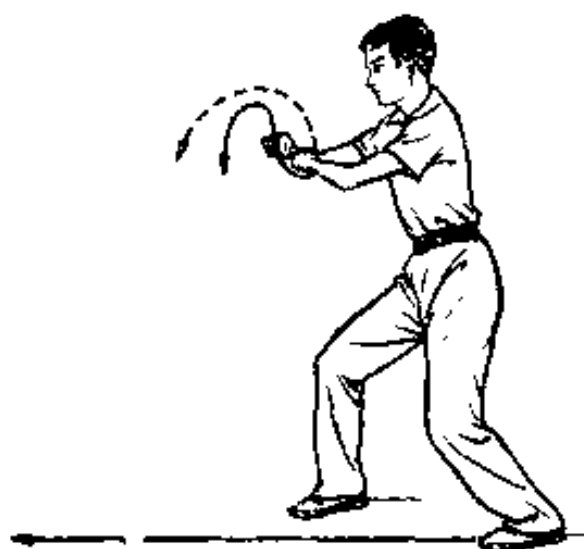


图65



图66

#### 六五、双弓步左压拳（车轮赶月之三）

左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。左拳横屈肘向前上划弧，随即向下按压，左前臂高与胸平，拳心朝下；右拳向前上划弧、按压，随即略收，上提于左拳内下侧，拳心朝下。眼看左拳。（图66）



图67

#### 六六、双弓步右压拳（车轮赶月之四）

右脚向前上步，两腿屈膝成双弓步。右拳横屈肘向前上划弧，随即向下按压，右前臂高与胸平，拳心朝下；左拳向前上划弧、按压，随即略收，上提，于右

拳内下侧，拳心朝下。眼看右拳。（图67）

### 六七、双弓步左压拳（车轮赶月之五）

左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。左拳横屈肘向前上划弧，随即向下按压，左前臂高与胸平，拳心朝下；右拳向前上划弧、按压，随即略收，上提于左拳内下侧，拳心朝下。眼看左拳。（图68）



图68

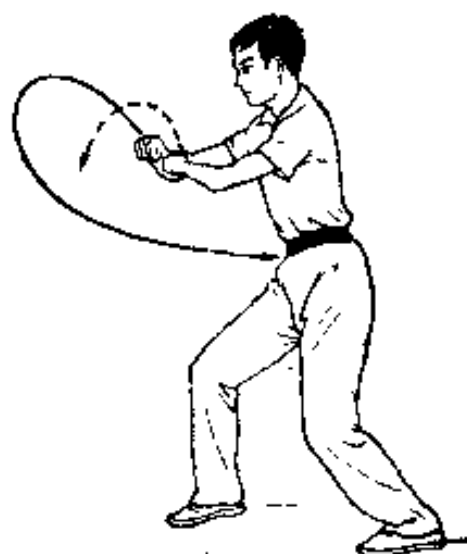


图69

### 六八、双弓步右压拳（车轮赶月之六）

右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。右拳横屈肘向前上划弧，随即向下按压，右前臂高与胸平，拳心朝下；左拳向前上划弧、按压，随即略收，上提，于右拳内下侧；拳心朝下。眼看右拳。（图69）

技击要领：动作六三至六八均是车轮赶月，即我前上一步按压一拳，接连进步，两手交替按压对方手臂，使其难以腾出手来攻我。六个动作须连贯快速，一气呵成。注意藏身护裆。

### 六九、双弓步右翻打（叩门手）



①脚步不变。右拳向前上划弧，随即向下按压，收于腹前，拳心朝后；左拳亦向前上划弧、按压，随即略收上提，高与胸平，拳心朝下。眼看左拳。（图70①）

②上动不停。左腿挺直，重心略升高。与此同时，右拳翻肘，朝体前上方弹击，拳心朝后，拳高同头；左拳不变。眼看右拳。（图70②）



图70①

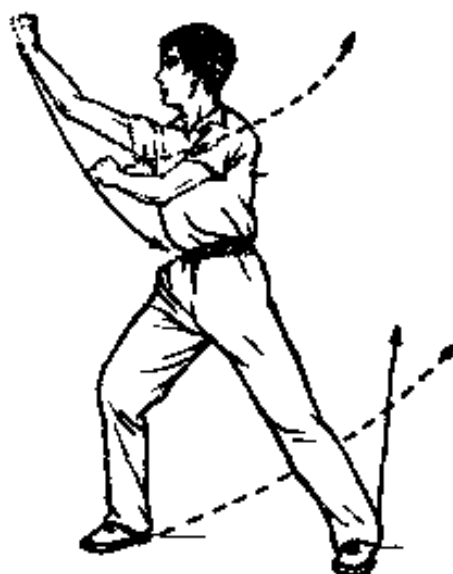


图70②

技击要领：左拳按压对方手臂，右拳翻肘击其脸面。力达拳背，带有振劲。

### 七〇、跳步单跪步右砸拳（脱脚假跌）

①右脚屈膝，经左脚前朝左提起，身体左转，随即左脚蹬地跳起，身体腾空。与此同时，左拳左上格，屈肘停于左耳侧，拳心朝右；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看右前方。（图71①）

②右脚落步，左脚朝东侧出一步，右脚小腿内侧跪地成单跪步。同时借落步之势，右拳上举，随后朝右下方后砸，力达拳背，拳心朝前；左拳朝左上挑格，拳高同头、拳心朝



图71①



图71②

前。眼看右拳。(图71②)

技击要领：跳步避开对方勾绊之腿。若对方进步追来，我以右脚跟压其前脚胫骨前，右拳砸其小腿后侧，使其跪地前仆。跳步要轻灵，落步要沉，砸拳力达拳背。

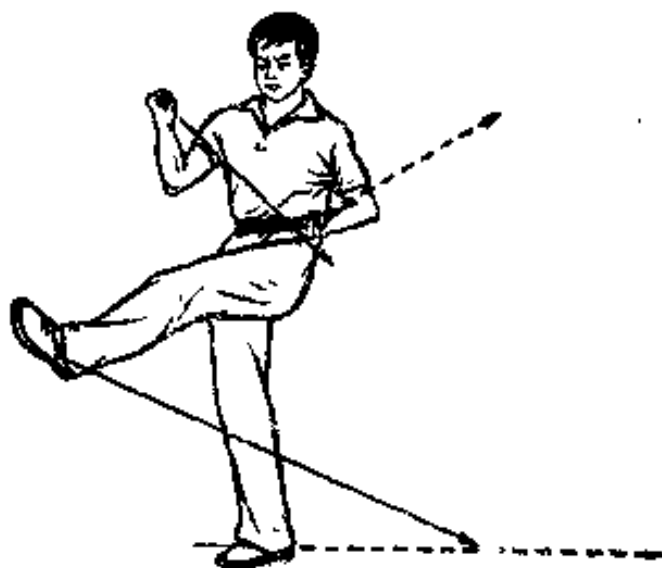


图72

### 七一、左撩踢（蝙蝠腿）

右腿站立支撑，身体略右转，左脚面外翻，以前脚掌内侧为力点，朝前上撩踢，高同裆。右拳向上勾起，拳心朝后上；左拳屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。

上。(图72)

技击要领：左脚撩踢对方裆部。力点在前脚掌脚拇指一侧。

## 七二、转身双弓步右打掌（渔翁打桨）

①左脚朝后落步，身体左后转，右脚随即向前（朝东）上步。左拳变掌，随左转朝左上摆，停于左肩前，掌心朝右；右拳下落于右腰后，拳心朝前下。眼看右后方。（图73①）

②上动不停。左脚尖外撇，右脚尖里扣，身体左转（面朝正西），两腿屈膝成双弓步。右拳变掌，经右腰侧向体前打掌，掌高同腰，掌心朝前上；左掌随身左转之时，向左平接手，随即下按于左腰旁，掌心朝后下。眼看右掌。（图73②）



图73①

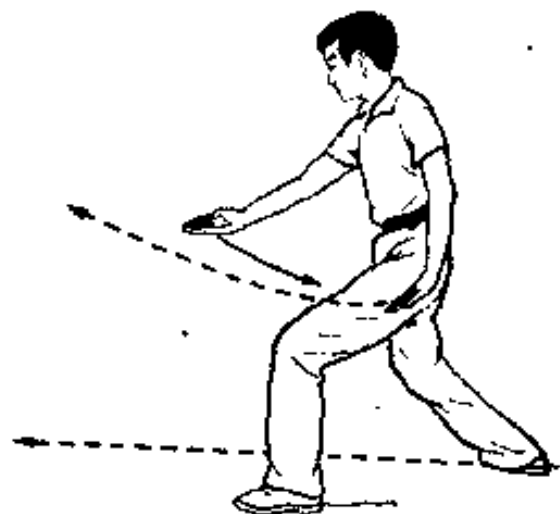


图73②

技击要领：对方逼步攻我，我先退步避其势；待引进落空后，我突然转身。右掌连打带防：打，可击其小腹，防，可打开其手臂；左掌亦可拦挡其向我胸上进拳。动作要连贯紧凑，身灵手捷。

## 七三、双弓步左打掌（渔翁打桨）

右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。左前臂外旋，左

掌朝体前方打掌，掌高同腰，掌心朝前上；右前臂内旋，右掌翻掌下按于右胯旁，掌心朝后下。眼看左掌。（图74）

技击要领：进步、进身，左掌打击对方小腹部。要求步实身稳，击掌应迅猛有力，带有振劲。

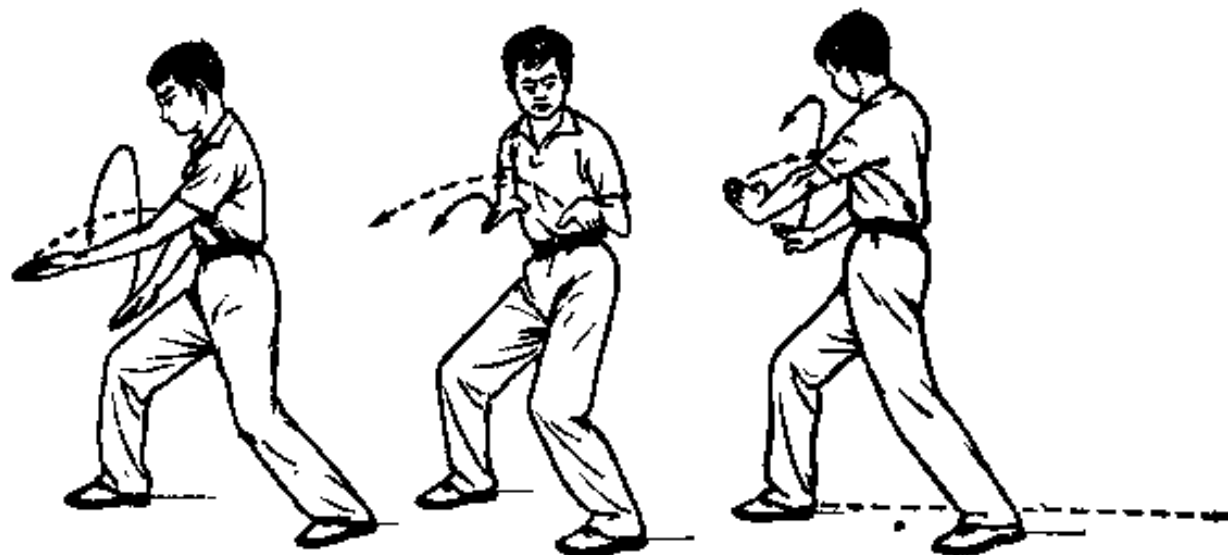


图74

图75

图76

#### 七四、双弓步双拦掌（渔翁摇身掌之一）

脚步不变，身体略左转（面朝东南）。同时，左前臂内旋、屈肘，左掌翻掌向内、向外、向左拦压，随后停于左腰前，掌心朝下；右掌屈肘，向前上拦压，停于腹前，掌心朝下。眼看左掌。（图75）

#### 七五、双弓步双拦掌（渔翁摇身掌之二）

脚步不变，身体右转90°（面朝西北）。两掌随转身之时朝体前右外推压，停于右腰前。左掌心朝右前，右掌心朝下。眼看右掌。（图76）

技击要领：动作七四、七五俗称渔翁摇身掌，其含意在拦挡、外压对方正面袭来的拳、掌。注意拧腰转体，消解对方攻势。

### 七六、双弓步双拦掌（渔翁摇桨之一）

右脚朝后退一步，身体左转。两腿屈膝成双弓步。与此同时，两掌朝左侧外压，随后停于左腰前，掌心均朝下。眼看两掌。（图77）



图77



图78

### 七七、双弓步双拦掌（渔翁摇桨之二）

左脚朝后退一步，两腿屈膝成双弓步。身体右转。与此同时，两掌朝右侧外压，随后停于右腰前，两掌心朝前下。眼看两掌。（图78）

技击要领：动作七六、七七俗称渔翁摇桨，因其动作形象渔人摇橹而得名。其用意在于拦压、外拨对方攻势强烈之拳、掌。注意拧腰转体，摇身化劲，消解其攻势。

### 七八、马步双切掌（拦腰掌）

①左脚尖外撇，右脚朝南进一步，身体左转（面朝南），双腿稍屈膝开立。两腕交叉于腹前，右掌在上，左掌在下，掌心均朝下。眼看前方。（图79①）

②两腿屈膝半蹲成马步。两掌屈肘，以尺骨一侧为力点

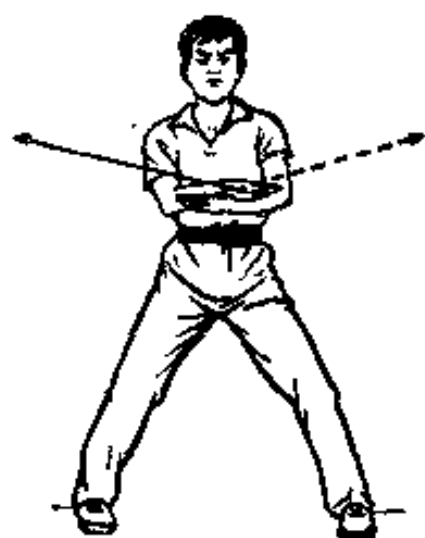


图79①

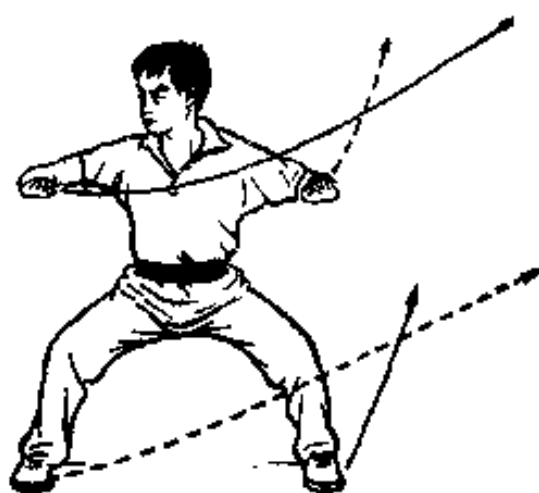


图79②

分别向左、右横切掌，掌高同肩，两掌心均朝下。眼看右掌。（图79②）

技击要领：沉马蓄劲，朝两侧骤然发力，横出两掌切击对方腹、肋、腰部位。要求抖臂发力，带有振颤之劲。注意不可耸肩俯背。

### 七九、跳步马步双砸拳（千斤锤）

①右脚屈膝，经左脚前朝左上（即朝正东方向）提起，身体左转90°、左脚蹬地，上身继续左转90°（面朝正北）身体腾空。同时，两掌变拳，屈肘上提于胸前，拳心均朝后。眼看两拳。（图80①）

②两脚同时落地，两腿屈膝半蹲成马步。两拳由上而下，分别朝体左、右侧后下方砸击。两拳与膝同高，拳心均朝前。眼看右拳。（图80②）

技击要领：跳步避开对方右面（西面）攻势，随即落步沉马，拳砸左面（东面）来敌之大腿内侧或小腹部。要求砸拳有振颤之劲，发力有千钧之势。

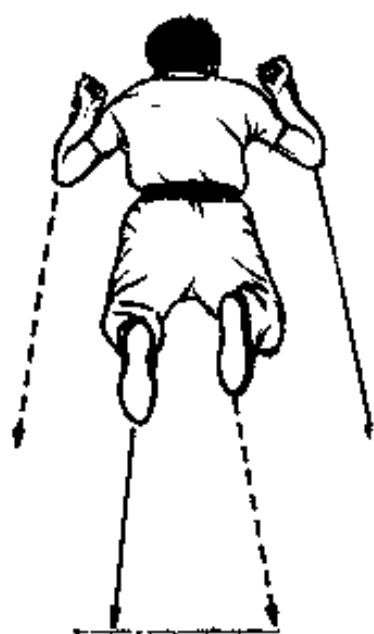


图80①

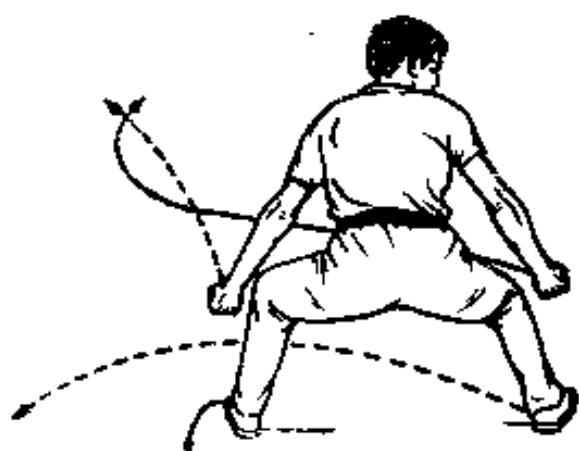


图80②

### 八〇、右扫腿双抖拳（孩儿盘莲）

①左脚尖外撇，身体左转，左腿屈膝支撑；右腿借转身之势，右脚里扣，直腿前扫180°，两拳屈肘，交叉提架于胸前；两拳心均朝后。眼看两拳。（图81①）

②右脚尖外撇，重心前移，身体右转90°（面朝正西），两腿屈膝成双弓步。双拳借身体右转之势，分别向体前左、



图81①

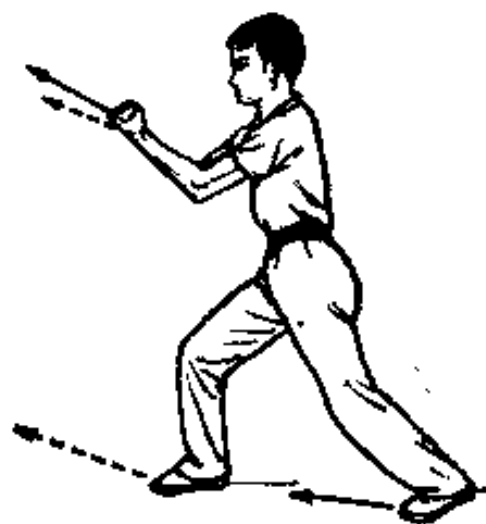


图81②

右抖打，随后停于两肩前。两拳屈肘，左右对称，相隔同肩宽，拳心均朝后上。眼看两拳。（图81②）

技击要领：右脚扫绊对方前脚，双拳叉抱胸前，待架住其拳、臂后，我重心前移，骤然发力，以双拳抖击其两臂内侧，使其震麻而无力还手。要求扫绊时支撑腿要把稳住自己的重心；两拳抖打时，要拧腰助劲，吐气发力，带有很强的振劲。

### 八一、双弓步推插掌（右手托金狮）

右脚朝西北上一步，左脚随之跟进一步，两腿屈膝成双弓步。两拳均变掌。右掌朝右前平插，掌高同肩，掌心朝上；左前臂内旋竖掌向右前推出，掌高同肩，掌心朝右前。两肘均略屈。眼看右掌。（图82）

技击要领：进步、进身，以右掌插击对方心窝处，左掌推压其手臂。这样既可防其击我，又可推送，使其重心后仰，以利我右掌攻击。要求动作紧凑连贯，发劲刚猛。

### 八二、双弓步推插掌（左手托金狮）

左脚朝西南上一步，右脚随之跟进半步，两腿屈膝成双

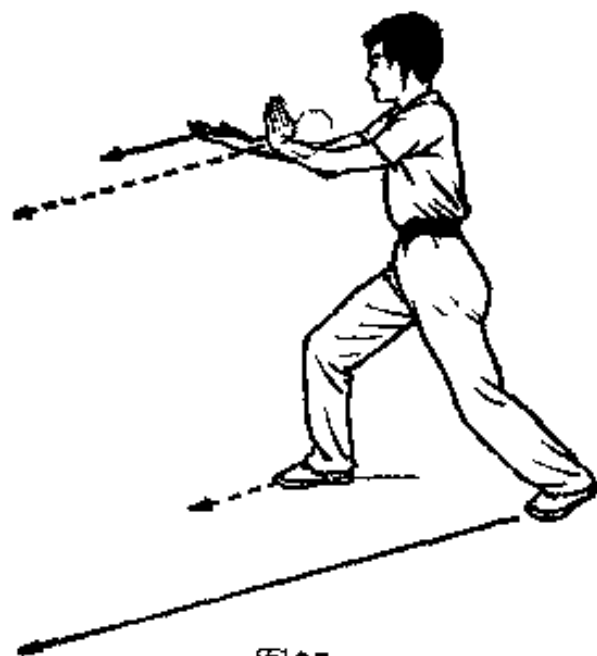


图82

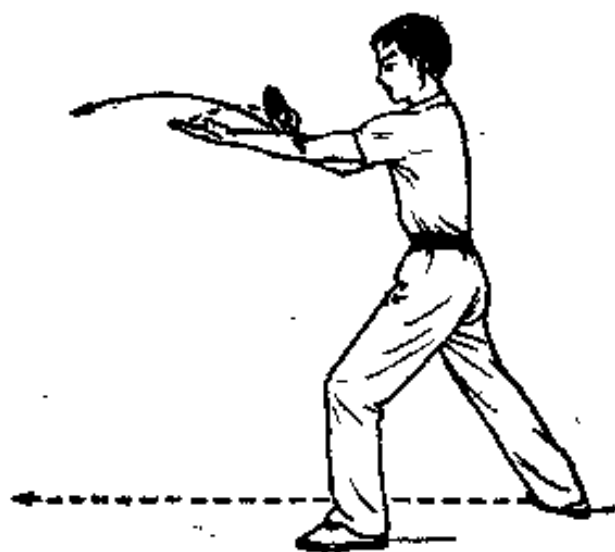


图83



弓步。左前臂外旋，使左掌心朝上，平掌朝左前方插出，掌高同肩；右臂内旋，竖掌朝左前方推出，掌高同肩，掌心朝左前。两肘均略屈。眼看左掌。（图83）

技击要领：进步、进身，以左掌插击对方心窝处，右掌推压其手臂。这样既可防其击我，又可推送，使其重心后仰，以利我左拳攻击。要求动作紧凑连贯，发力刚猛。

### 八三、双弓步打肘弹拳（横断打锤）

①右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。右肘屈紧，身体左转，顺势由右往左向胸前打肘，右拳心朝下；左掌按压于右拳面。眼看右肘尖。（图84①）

②紧接上动，脚步不变。右拳翻肘，朝体前上方弹击，拳高同眼，拳心朝后上；左掌变拳，收抱于左腰间，拳心朝下。眼看右拳。（图84②）

技击要领：打肘，似欲击对方胸、腹部，实是弹拳攻其脸部。要求由腿发力，腰力助之。手上动作迅疾，带有振劲。若防，可用右前臂挡架对方拳、掌。

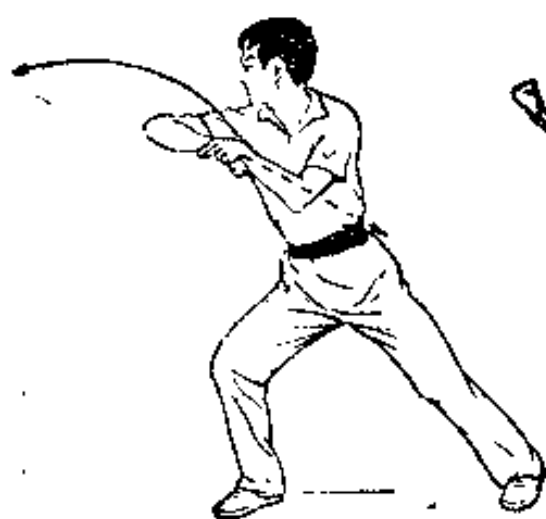


图84①

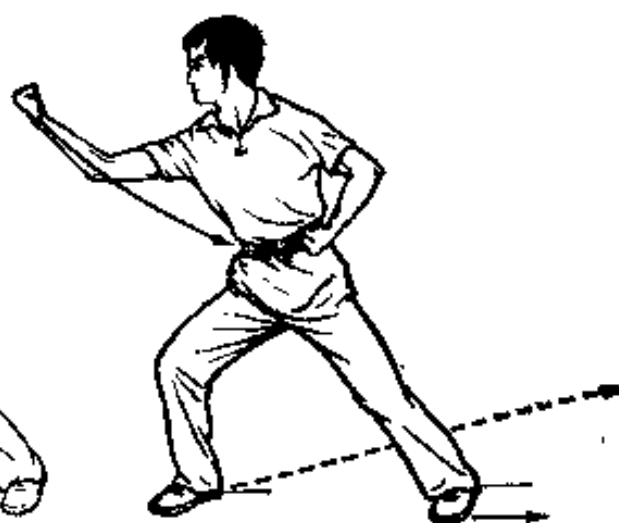


图84②

#### 八四、双弓步双推掌（双基掌）

①左脚朝后退一小步，右脚朝北后退一大步，身体右转（面朝正北），两腿屈膝成双弓步。两拳变虎掌，屈肘收靠于两腰前，两掌心左右相对。眼看体前下方。（图85①）

②紧接上动，脚步不变。两虎掌向体前上方直臂推击，掌高与肩平，掌心均朝前。眼看前方。（图85②）



图85①



图85②

技击要领：我朝北进步，以双虎掌推击对方两肩际，使其后仰跌出。要求步实身稳，推掌时要骤然吐气发力，似有推山之势。

#### 八五、左弹腿（丹凤朝阳）

右脚屈膝支撑，左脚朝前弹踢，脚高不过腰，脚面绷平，力达脚尖；两手不变。眼看前方。（图86）

技击要领：左脚弹踢对方裆部或小腿处。要求支撑腿五趾抓地，把握住身体重心。弹腿要有寸劲，动作要快捷、迅猛。



图86



图87

#### 八六、双弓步双拦掌（渔翁摇桨）

左脚朝后落步，两腿略屈膝成双弓步。身体左转，两虎掌变掌，朝体左侧外压，随后停于左腰前。两掌心均朝下。眼看两掌。（图87）

#### 八七、双弓步双拦掌（渔翁摇桨）

右脚朝东退一小步，两腿屈膝成双弓步。身体略右转，两虎掌朝体右侧外压，随后停于右腰前。两掌心均朝下。眼看两掌。（图88）

技击要领：动作八六、八七俗称渔翁摇桨，因其动作形象渔人摇橹而得名。技击含义是要拦压、外压对方攻势猛烈之拳、掌。注意拧腰转体，摇身化劲，两臂触及对方手臂后不可用僵力，而宜用柔劲消解化开其攻势。

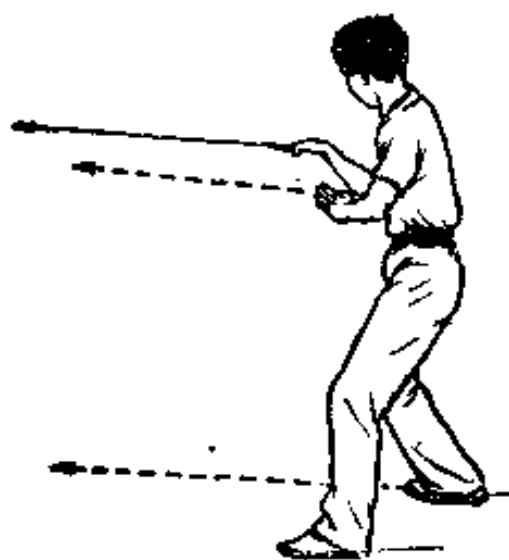


图88



图89

#### 八八、双弓步双切掌（砍手）

右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。上体略左转。右前臂外旋，使掌心朝上，两掌随即均以小指一侧为力点，朝左前方切击。双掌高与肩同高，两臂略屈，右掌心朝上，左掌心朝下。眼看两掌。（图89）

技击要领：进步，双掌切击对方胸肋部。砍击时要发振劲。

#### 八九、双弓步双切掌（砍手）

左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。上体略右转。左

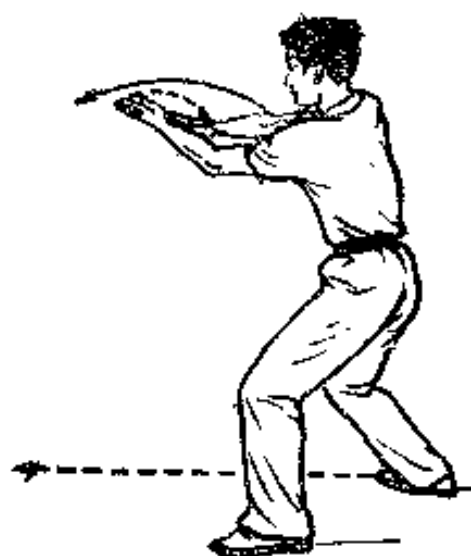


图90

前臂外旋，右前臂内旋，两掌均以小指一侧为力点，朝右前方切击。双掌与肩同高，两臂略屈，左掌心朝上，右掌心朝下。眼看两掌。（图90）

技击要领：进步，双掌切击对方胸肋部。砍击时要发振劲。

### 九〇、双弓步打肘摔掌（横断打掌）

①右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。右肘屈紧，身体左转，由右往左向胸前打肘，右拳心朝下；左掌按压于右拳面上。眼看右肘尖。（图91①）

②紧接上动，脚步不变。右拳变掌，翻肘朝体前上方打掌，掌高同眼，掌心朝后上；左掌变拳，位置不变，拳心朝下。眼看右掌。（图91②）



图91①



图91②

技击要领：打肘撞击对方胸肋部，翻肘掌摔打其脸部。要求动作连贯紧凑，迅疾有力。

### 九一、马步右切掌（横拦）

①左脚尖外撇，右脚朝南上步，身体左转（面朝东），两腿屈膝成马步。左拳变掌，随身体左转之时，经腹前左摆至左肩前，掌心朝下；右前臂内旋，右掌屈肘，随身转之时，左摆至右肘下，掌心朝下。眼看右侧。（图92①）

②紧接上动。双腿屈膝稍下蹲，重心略降低。右掌朝右侧横切，肘屈 $90^{\circ}$ ，掌高同肩，掌心朝下；左掌变拳，屈肘收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右侧。（图92②）



图92①



图92②

技击要领：倘对方由左侧攻我，我则出右脚上步靠挤其前脚，同时两掌借转身之势拦挡其手臂；继而迅以右掌猛切其腹、腰部。要求转身、变步要快疾迅稳，切掌要有抖打之劲。

### 九二、双跪步双压掌（猛虎卧草）

右脚朝东北进步，身体左转，两小腿内侧跪地，面朝正

北成双蝙蝠腿。两手成掌，收经胸前，随即朝身前下按，掌离地约20公分，两臂弧屈，掌心均朝下。眼看前下方。（图93）

技击要领：倘对方由左侧攻我，我突然转身，迅以两掌下按其两膝，使其倾跌。此动要突然、快捷。

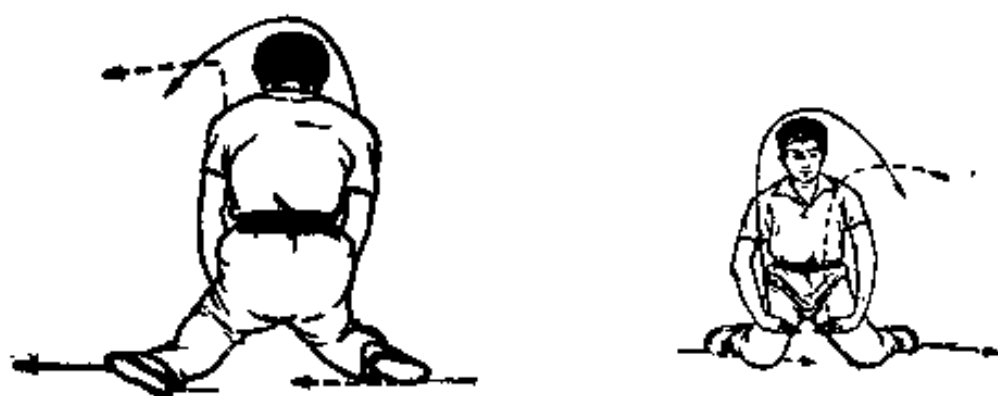


图93

### 九三、开立步双拦掌（渔翁摇桨）



图94

双腿离地起立。左脚朝左侧出半步，右脚随之朝左跟进半步。两腿略屈膝，两脚成开立步。上体向左拧转。两掌上提，朝体左侧按压、外拨，随后停于左腰前。两掌心均朝下。眼看两掌。（图94）

### 九四、开立步双拦掌（渔翁摇桨）

右脚朝右侧出半步，左脚随之朝右跟进半步。两腿略屈膝，两脚成开立步。上体向右拧转，两掌朝体右侧拦按、外压，随后停于右腰前。两掌心均朝下。眼看两掌。（图95）

技击要领：动作九三、九四均是拦压对方正面攻来的拳、掌。应借助拧腰转体，消解其攻势，不可强顶硬抗，宜柔不宜刚。

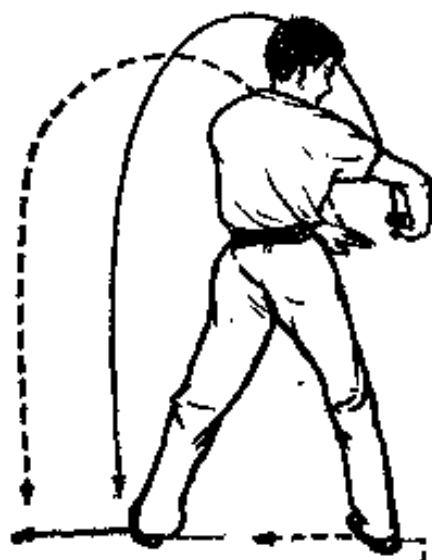


图95

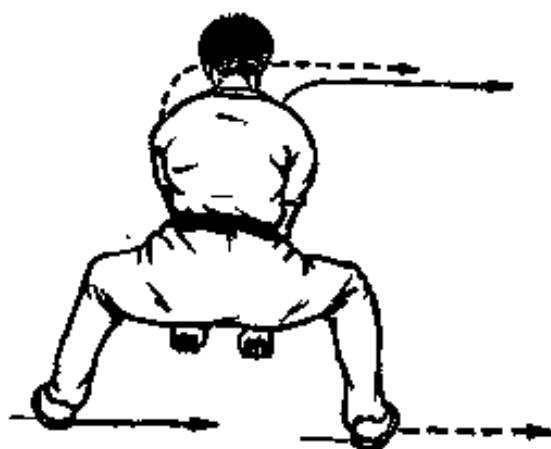


图96

### 九五、马步双冲拳（双拳落地）

左脚朝左侧出半步，右脚随之向左跟进半步，两腿屈膝半蹲成马步。两掌变拳，收回胸前，随即朝下直冲，停于胯下。双拳低于膝，拳心均朝后。眼看前下方。（图96）

技击要领：设对方插脚落地，欲施地躺动作伤我，我迅即以左侧步稍避，并出双拳直捣其要害部位。要求沉气下蹲，步稳身实。双拳捣地须发刚劲。

### 九六、马步双格肘（两虎争雄）

右脚朝右侧上半步，左

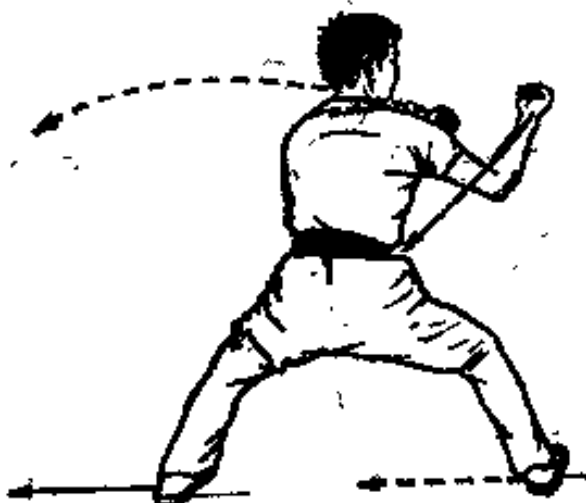


图97



脚随之向右跟进半步，两腿屈膝半蹲成马步。两拳臂外旋，屈肘上提于胸前，随即向右格挡；两拳同肩高，拳心均朝后。眼看右拳。（图97）

技击要领：利用侧步之势，以双拳格挡对方拳臂。要求侧步时，步实身稳；格拳时，动作敏捷，要带反弹之劲。

### 九七、双弓步左格右撞拳（铁手开墙门）

①左脚朝左侧上一步，右脚随之跟进一步，身体左转（面朝西）。两腿屈膝成双弓步。左拳随身左转之势朝左外格，拳高同肩，拳心朝后上。右拳屈肘，收于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图98①）

②紧接上动。右脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。上体左转并稍前倾，与此同时，右拳从腰间向前冲出，力达拳面，右臂略屈，拳高同胸，拳心朝左；左拳屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图98②）

技击要领：先进左步，以左拳格挡对方拳臂；而后上右步，以右拳冲其小腹部。两动须连贯，发力要完整。

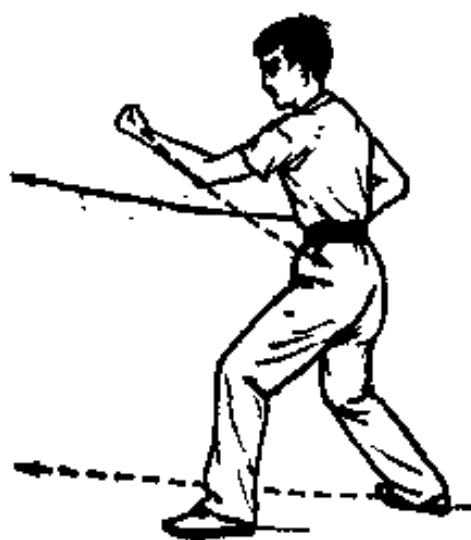


图98①

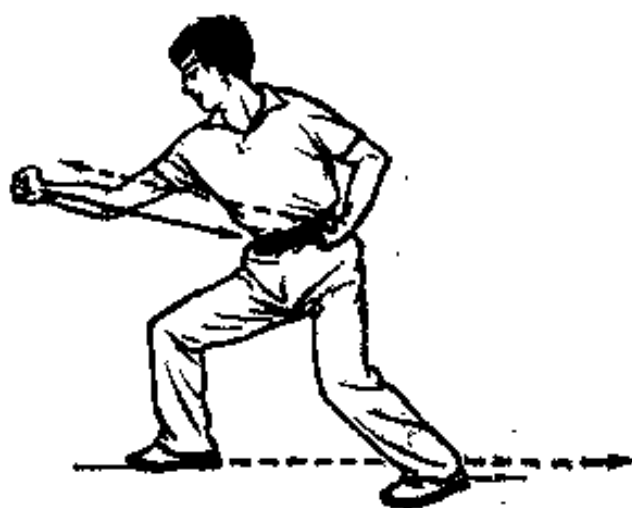


图98②

### 九八、双弓步左撞拳（两边锤之一）

右脚朝后退一步，身体右转 $90^{\circ}$ （面朝西北）。两腿屈膝成双弓步。左拳由腰间向左前方冲击。力达拳面，肘略屈，拳高同胸，拳心朝右；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图99）



图99

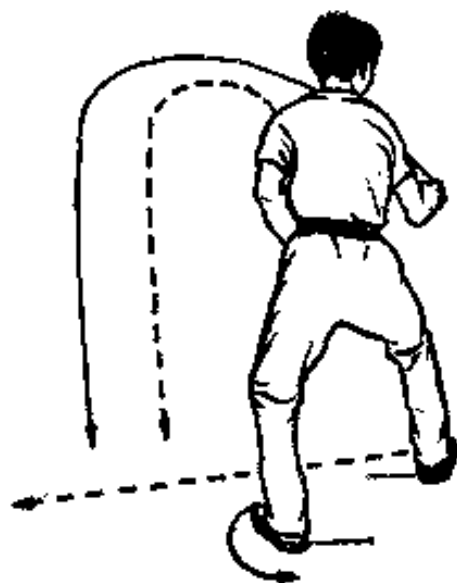


图100

### 九九、双弓步右撞拳（两边锤之二）

右脚朝北上步，左脚随之跟进一步，身体继续右转（面朝正北）。两腿屈膝成双弓步。右拳从腰间向前冲出，力达拳面，肘略屈，拳高同胸，拳心朝左；左拳屈肘，收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图100）

技击要领：我先退步，以左冲拳击对方腹部，而后突然变步，即朝右上步，以右冲拳击打右侧对手的腹部。要求动作快捷，变步身体要稳，重心不得上浮。

### 一〇〇、双跪步双压掌（猛虎卧草）

左脚尖外撇，身体左后转 $180^{\circ}$ ，右脚向南上步，两小腿

內側跪地，面朝正南成双蝙蝠腿。两手变掌，收经胸前，隨即朝身前下按。掌离地约二十公分；两臂弧屈，两掌心均朝下。眼看前下方。（图101）

技击要领：设对方从后面攻我，我突然转身，迅疾以两掌下按其两膝，使其倾跌。此动要突然、快捷。



图101



图102

### 一〇一、开步双抖拳（猛虎出山）

双腿挺膝站起，成开立步站立。同时两掌变拳，朝体前方两侧抖打，随后停于两肩前。两肘均屈，两拳心朝后上。眼看前下方。（图102）

技击要领：身体由蹲站起，双拳借势抖臂发力，打开对方欲击我头部的拳，掌。要求抖打带有振劲。两腿内夹，脚底吃力，拳势刚烈，腰力助之。

### 一〇二、右弹腿（丹凤朝阳）

左脚屈膝支撑，右腿朝前弹踢，高不过腰，脚面绷平，力达脚尖。两手型不变。眼看前方。（图103）

技击要领：右脚弹踢对方裆部或小腹处。要求支撑腿五



图103

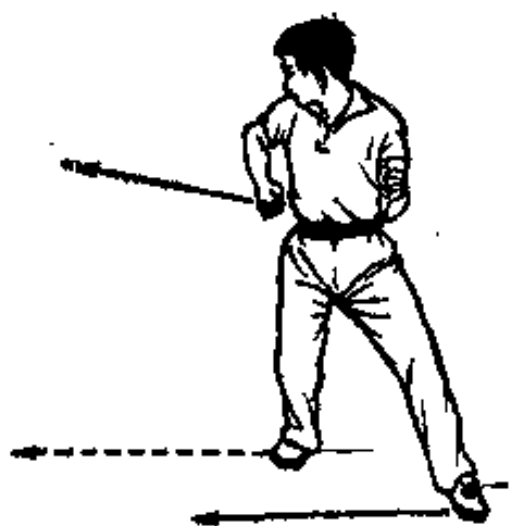


图104

趾抓地，把握住身体重心；弹腿要有寸劲。动作要快捷、迅猛。

### 一〇三、虚步右打肘（反身撞门）

右脚朝身后落步，重心后移，右腿屈膝成左虚步。右肘经右腰侧朝后撞击，力达肘尖，拳心朝左；左臂内旋，拳心朝右。眼看右肘。（图104）

技击要领：我先以后落步插到对方两脚之间，随即身体退身后座，以右肘尖撞击对方心窝或腹部。此动攻势凌厉，要求突然、快速。

### 一〇四、双弓步右撞拳（铁手开墙门）

右脚朝右（西）上一步，左脚随之跟进一步，两腿屈膝成双弓步。右拳朝前冲出，拳高同胸，肘略屈，拳心朝左；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看右拳。（图105）

技击要领：借进步之势，以右拳撞击对方腹部。动作要连贯、快捷，发力迅猛，力达拳面，带有振推之劲。

### 一〇五、双弓步左撞拳（进手）

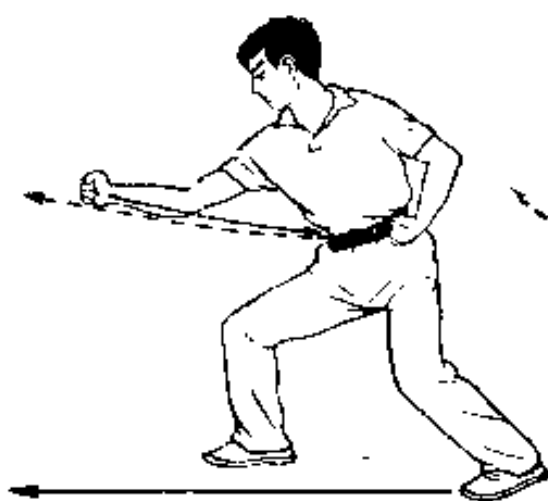


图105



图106

左脚向前上一步，两腿屈膝成双弓步。左拳由腰间朝前冲出，力达拳面，拳高同肩，拳心朝右；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看左拳。（图106）

技击要领：上步，以左拳撞击对方腹部。进步要进身，撞拳发力由脚至腰，传于肩臂，达于拳面。动作要连贯，完整，劲势相连，刚强有力。

### 一〇六、右弹腿（丹凤朝阳）

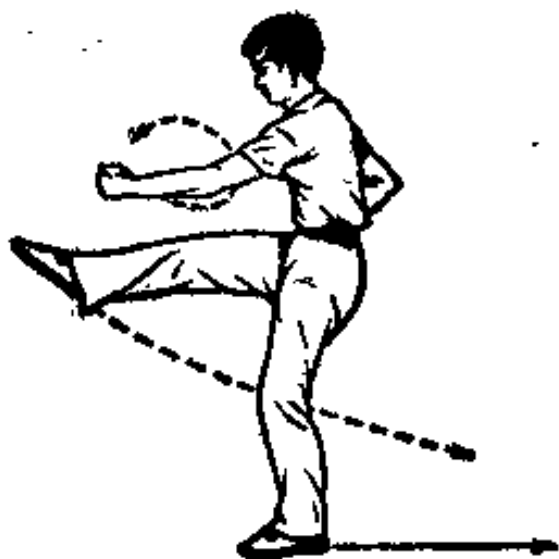


图107

左腿屈膝支撑，右脚朝前弹踢，高不过腰，脚面绷平，力达脚尖。两手型不变。眼看右脚尖。（图107）

技击要领：右脚弹踢对方小腹或裆部。支撑腿要站稳，五趾抓地。弹腿时要收腹，不可后仰，以免重心不稳。出脚要迅疾，力点准确。

### 一〇七、开步左格右砍掌（将军解身甲）

右脚向后退一步，左脚随之收回，两腿平行开立，略宽于肩。同时，左拳变掌向下、向右、向上、向左划弧形抄掌，朝外格挡，左肘屈，左掌同肩高，掌心朝下；右拳仍收抱于右腰间不变。眼看左掌。（图108①）

②紧接上动。脚步不变，身体向左拧转。右拳变掌，由腰间向右上摆起，朝左前下劈，力达小指外侧，掌高同肩，掌心朝左后上方；左掌变拳，屈肘收抱于左腰间，拳心朝上。眼看右掌。（图108②）



图108①



图108②

技击要领：我先退步，以左掌拦压对方手臂，而后迅疾拧腰顺肩，以右掌砍劈其颈侧动脉。要求两腿夹地，发力刚猛。

### 一〇八、开步双按掌（弥勒拜观音）

左脚尖外撇，右脚朝南上一步，两脚相距同肩宽，面朝南成开立步。两手均成掌，上摆至头前屈腕使掌心朝下，再

由两腮旁经胸前下按至腹前。两臂弧屈，两掌心均朝下。眼看前方。（图109）

技击要领：此动是虎拳一百零八式的最后一式。双掌持须下按，一出于礼貌休手停练，二寓得胜自乐之意。此动作给人以欣慰和庄严双重之感。



图109



图110

### 收式

右脚收靠于左脚内侧，成并步站立。两掌五指并拢，垂臂贴靠于两腿外侧。眼看前方。（图110）

注：以上动作从六一至一〇八动，为一百零八式中的四十八式，可以单独作为一个套路，称为虎形四十八式。

## 虎形三战锤对打

虎形三战锤对打，是甲、乙双方锻炼左、右两手桡骨和尺骨端，使其坚硬的好方法。每次对打中，不论是进攻或防守，都带有碰击的动作。碰击要求用力由轻到重，次数由少到多。原则是以练习者能够忍受的程度为限。

虎形三战锤对打一般是双方各进攻和防守一次，然后收式还原。但根据训练水平和习拳者体质的不断提高，可以逐步增加攻、防对打的次数。

在本节的对打动作图解中，穿镶边运动裤者为甲方，穿普通运动服者为乙方。我们用实线表示甲方左、右手和左、右脚过渡到下一个动作的路线；用虚线表示乙方左、右手和左、右脚过渡到下一个动作的路线。后文的“虎形五步头对练”同此，不再说明。

### 动作说明

#### 预备式

- ①甲、乙双方相距两步，面对面成并步站立。（图1）
- ②甲、乙双方分别迈右脚向前上半步，重心落在两脚间；两掌变拳，屈肘，收抱于两腰侧。甲、乙双方两眼对视。（图2）



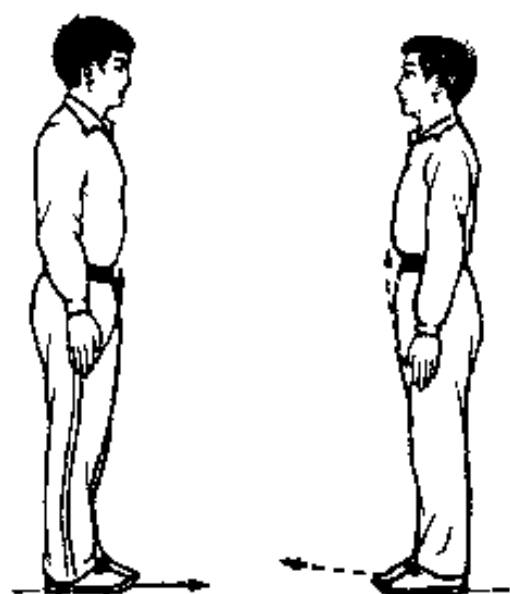


图 1

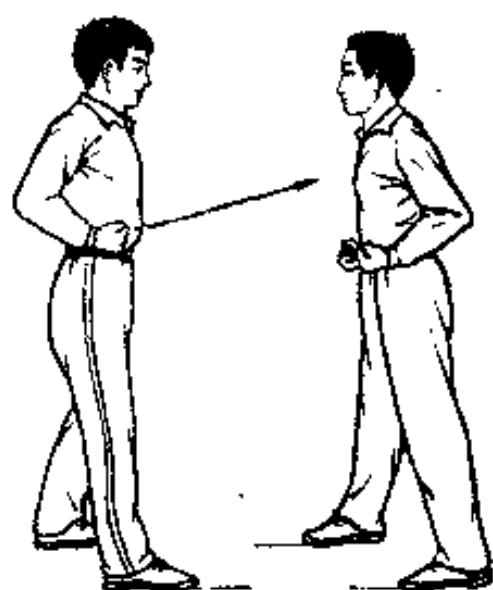


图 2

### 一、甲方攻

脚步不变。右拳从右腰间朝乙方胸部直臂冲出，拳眼朝上。眼看乙方胸部。（图 3）

### 二、乙方防

①脚步不变。左拳从左腰间向前上冲出，挑开甲方右拳。挑格时用左桡骨碰击甲方右尺骨。（图 4）

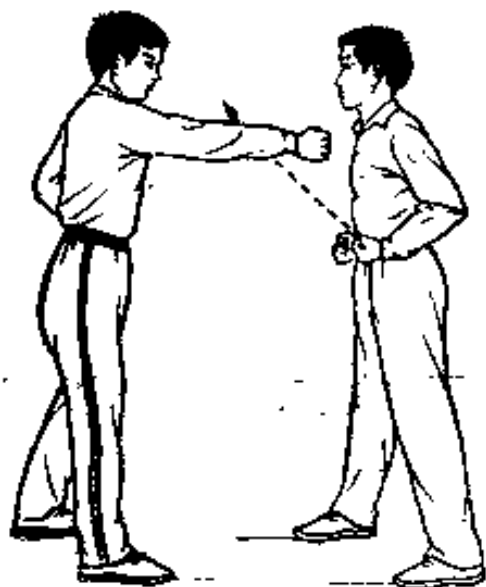


图 3

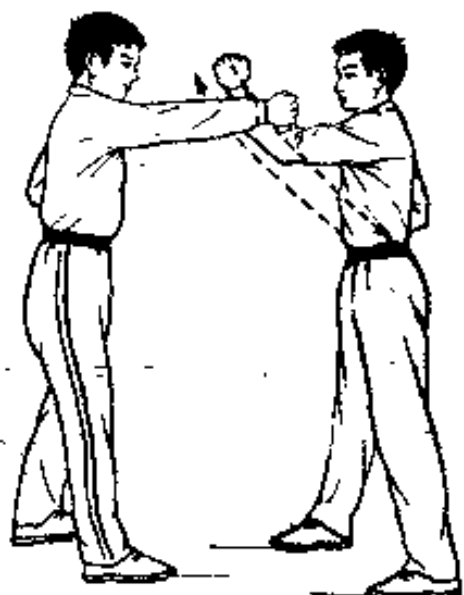


图 4

②紧接上动，脚步不变。乙方右拳从右腰间冲出，向前上挑开甲方右拳；左拳随即收回左腰间。挑格时用右桡骨碰击甲方右尺骨。眼看甲方右拳。（图5）

③上动不停，脚步不变。乙方左拳从左腰间屈肘提起，用尺骨一侧下砸甲方右桡骨处；右拳随即屈肘收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左砸拳。（图6）

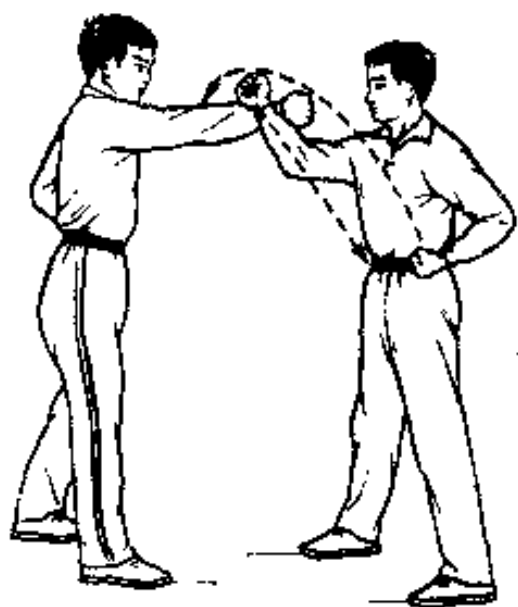


图5

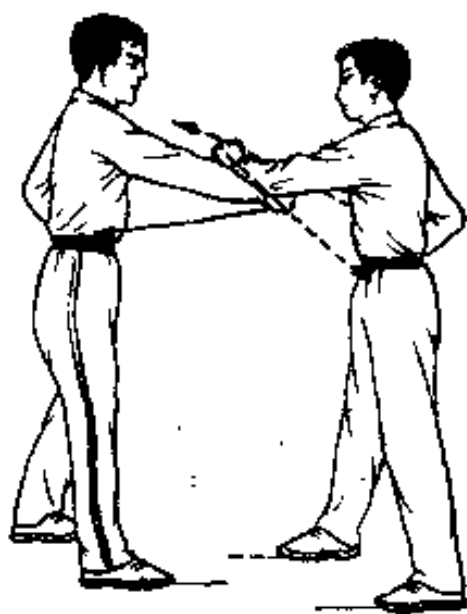


图6

### 三、乙方攻

脚步不变。右拳从右腰间朝甲方胸部直臂冲出。拳眼朝上。眼看甲方胸部。（图7）

### 四、甲方防

①脚步不变。左拳从左腰间向前上方冲出，挑开乙方右拳。挑格时用左桡骨碰击乙方右尺骨。眼看乙方右拳。（图8）

②紧接上动，脚步不变。右拳从右腰间冲出，向前上方挑开乙方右拳；左拳随即屈肘收抱至左腰间。挑格时用右桡

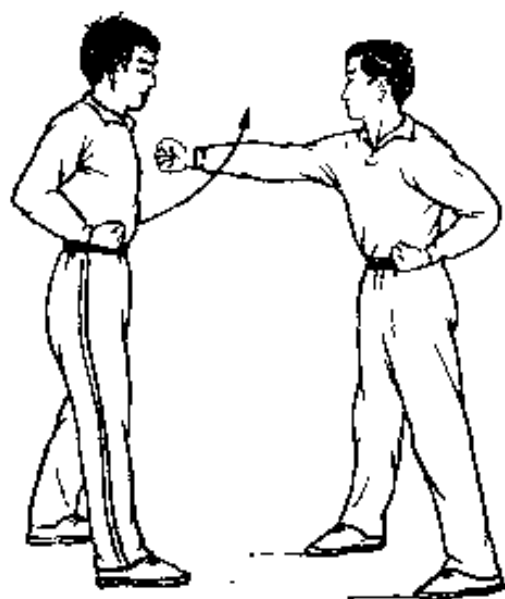


图 7

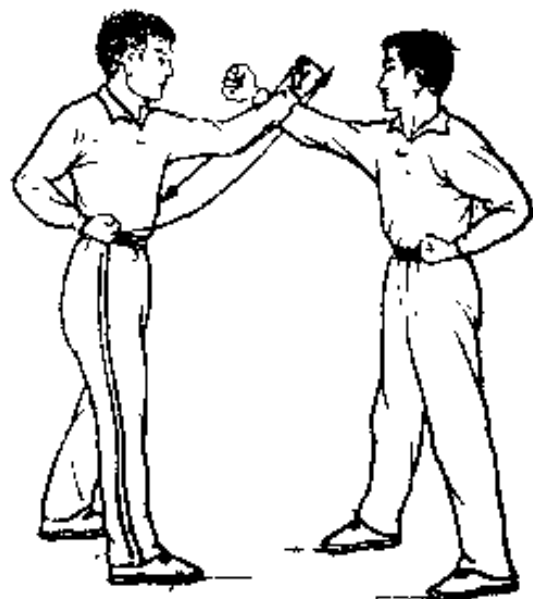


图 8

骨碰乙方右尺骨。眼看甲方右拳。(图9)

③上动不停，脚步不变。左拳从左腰间屈肘提起，用尺骨一侧下砸乙方右桡骨处；右拳随即屈肘收抱至右腰间，拳心朝上。眼看左拳。(图10)

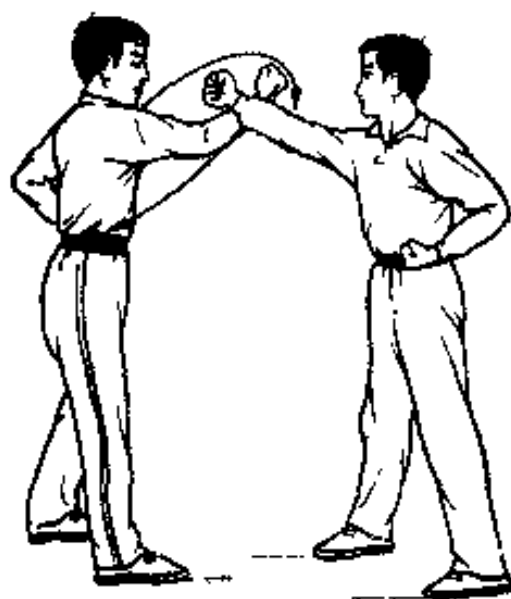


图 9

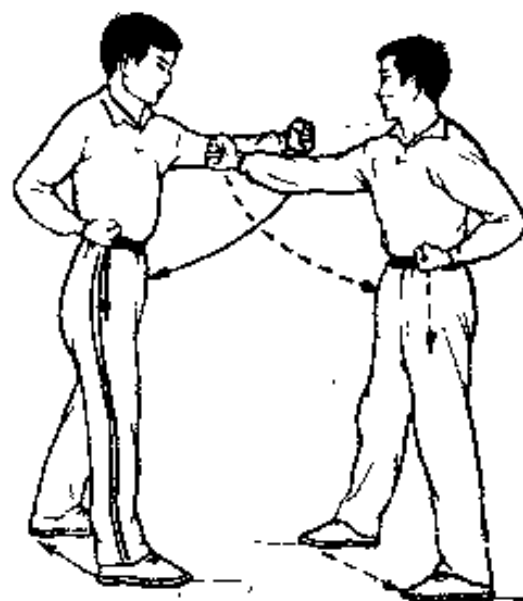


图 10

### 收式

甲、乙双方右脚均收回半步，靠拢左脚内侧，面相对，成并步站立。两臂自然下垂，两手五指并拢，贴靠于两大腿外侧。双方两眼对视。（图11）

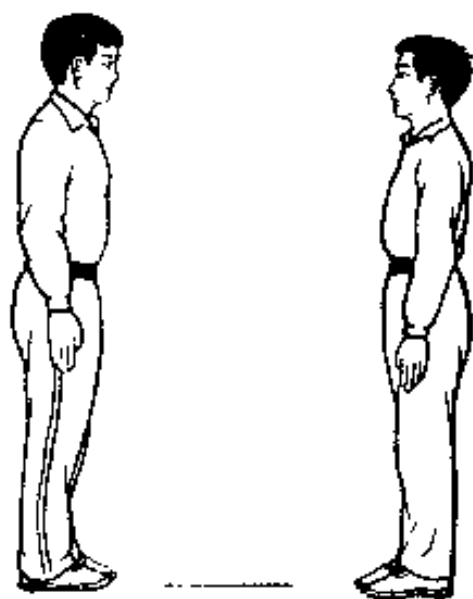


图11

## 虎形五步头对练

虎形五步头对练，是指进攻的一方必须向前进五步，防守一方必须向后退五步。本书中，甲、乙双方各进攻和防守一趟后即还原成预备式。实际练习时，读者也可根据自己的训练水平和体质，逐步增加攻防的趟次。

### 动作说明

#### 预备式

①甲、乙双方相距三步，面相对，双手五指并拢，直臂贴靠两腿外侧，成并步站立。双方两眼对视。（图1）

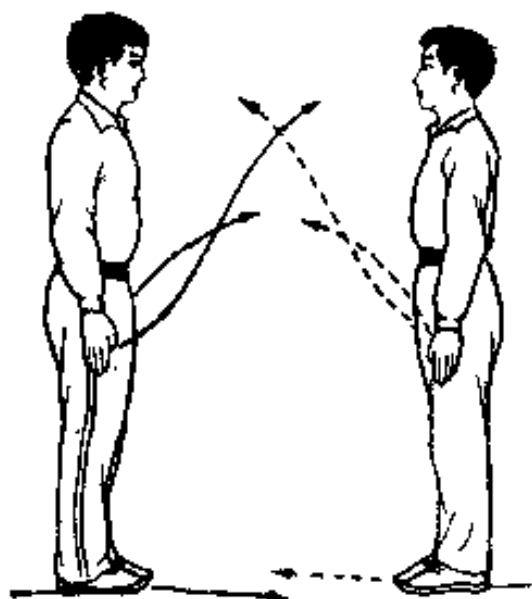


图1

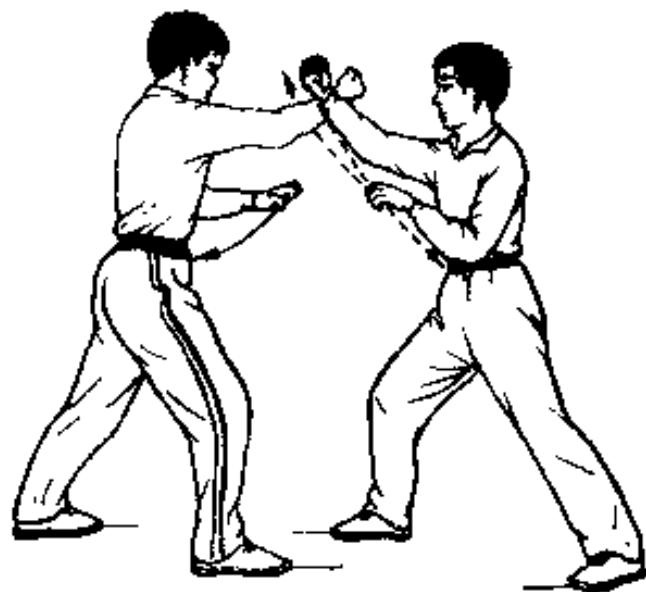


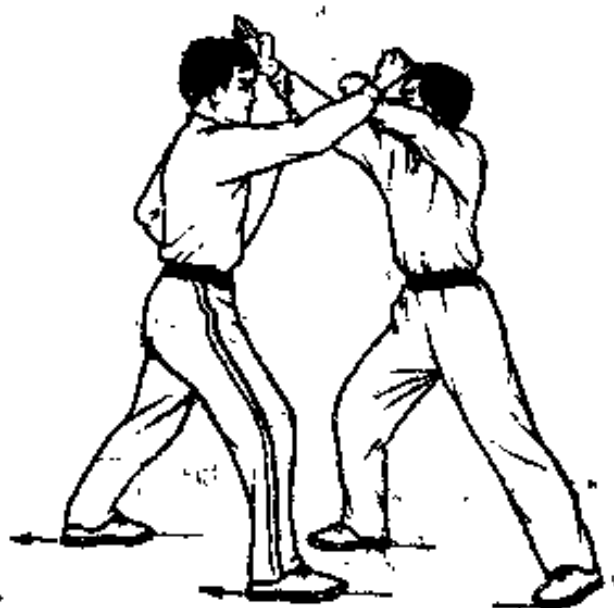
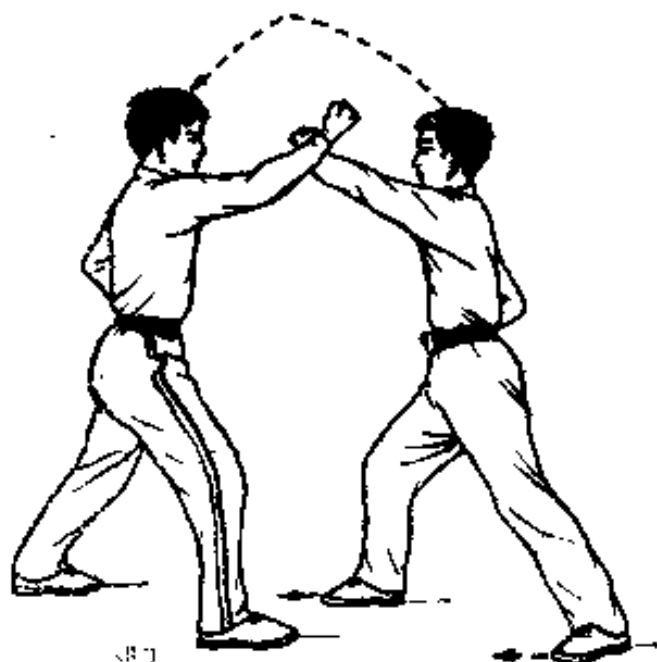
图2

②甲、乙双方各迈右脚向前上一步，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌变拳向左、向前、向上、向右划弧外格相靠，停于胸前，肘略屈，力达桡骨一侧；左掌变虎掌，屈肘向前推按，停于左胸前，掌心朝下。双方两眼均看右拳。（图2）

### 一、乙方攻

①脚步不变。左虎掌变拳，向前、向上架推，挡开甲方右拳，肘略屈力达尺骨一侧；右拳屈肘，收抱于右腰间，拳心朝上。眼看甲方右拳。（图3）

②紧接上动，右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚跟进半步，挺膝伸直，成右弓步。同时，右拳变掌，从右腰间提起，向上、向前、向甲方头部劈出。眼看甲方头部。（图4）



### 二、甲方防

左脚向后退半步，右脚随即也后退半步。右腿屈膝，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，左拳微屈肘，从左腰间上架，

挡开乙方劈掌，力达尺骨一侧。眼看乙方右掌。（图5）

### 三、乙方攻

右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚跟进半步，挺膝伸直，成右弓步。同时，右掌屈肘后收，经胸前再向甲方上腹部直臂插出。眼看右插掌。（图6）

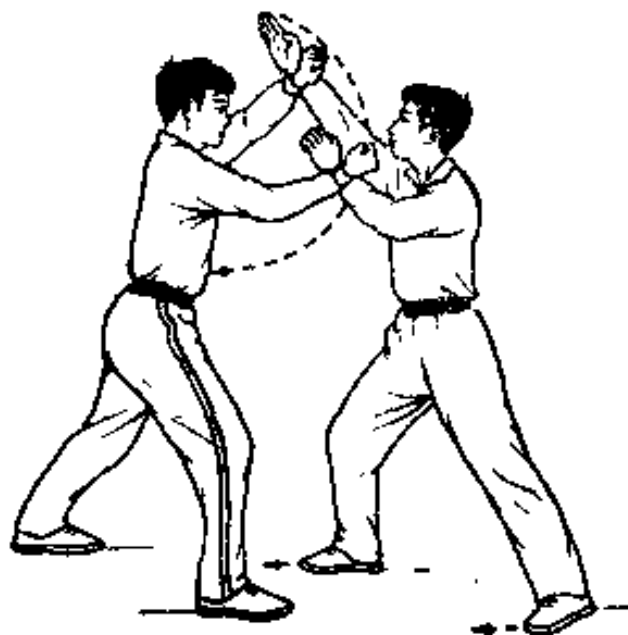


图5

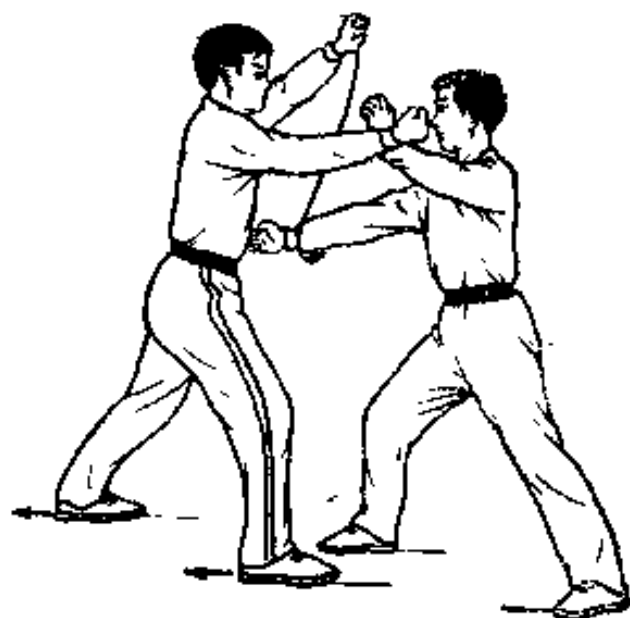


图6

### 四、甲方防

左脚向后退半步，右脚随即跟着后退半步。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，左拳变勾手，向下、向外勾开乙方插掌。眼看乙方右插掌。（图7）

### 五、乙方攻

右脚向前上一步，屈膝半蹲；左脚随即跟进半步，挺膝伸直，成右弓步。同时，两手均变成虎掌，后收至胸前，紧接着再向甲方腹、肋部直臂猛力推出。眼看双推掌。（图8）

### 六、甲方防

左脚向后退半步，右脚随即跟着后退一步。右腿屈膝半

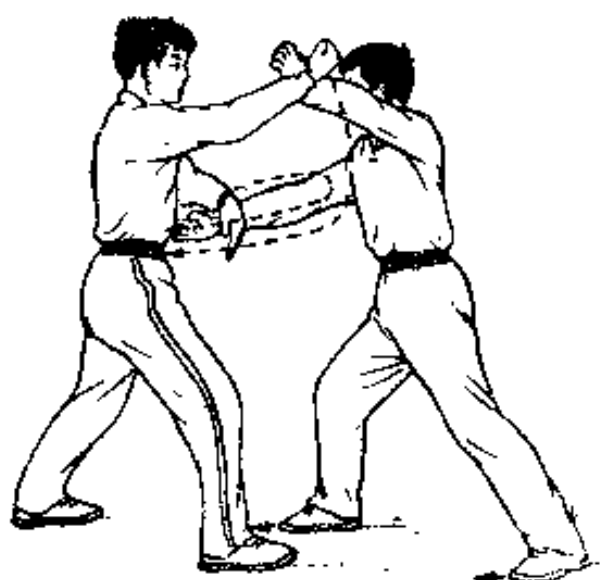


图 7

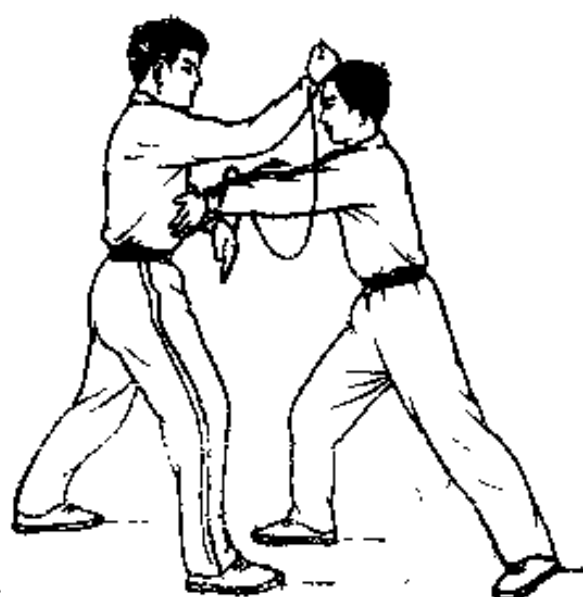


图 8

蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，两手均变成掌，分别向下、向左、向上、向右弧形旋臂，以右腕部翻压乙方右腕，以左掌推压乙方右肘部，闪避乙方双掌攻势。眼看乙方两手。（图 9）

### 七、乙方攻

右脚向前上半步，右腿屈膝半蹲；左脚跟进半步，挺膝

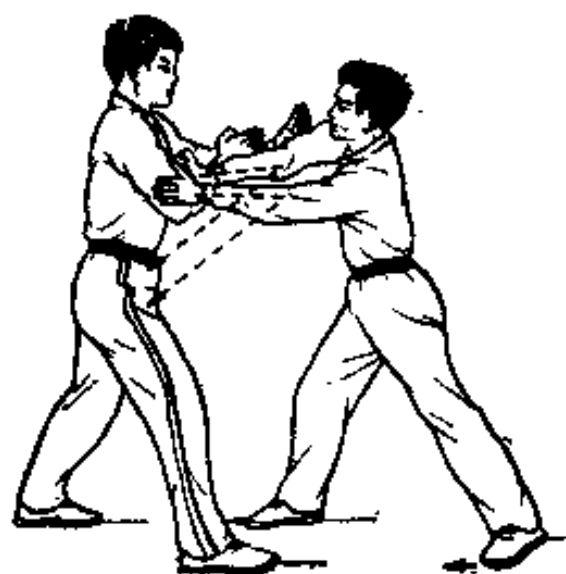


图 9

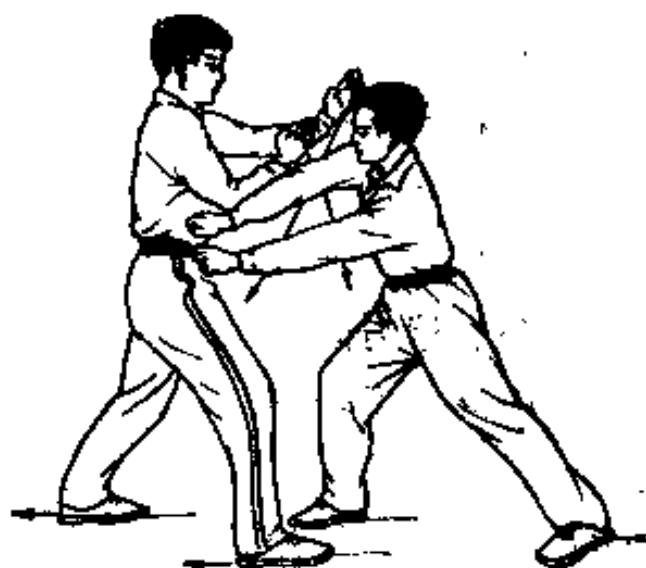


图 10



伸直，成右弓步。同时，双虎掌变为双珠拳，直臂朝甲方右腰胯猛击，拳心朝下。眼看两拳。（图10）

### 八、甲方防

左脚向后退半步，右脚随即也向后退半步。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，两掌向左、向下、向右划弧拦挡，避开乙方双珠拳攻势。眼看乙方双拳。（图11）

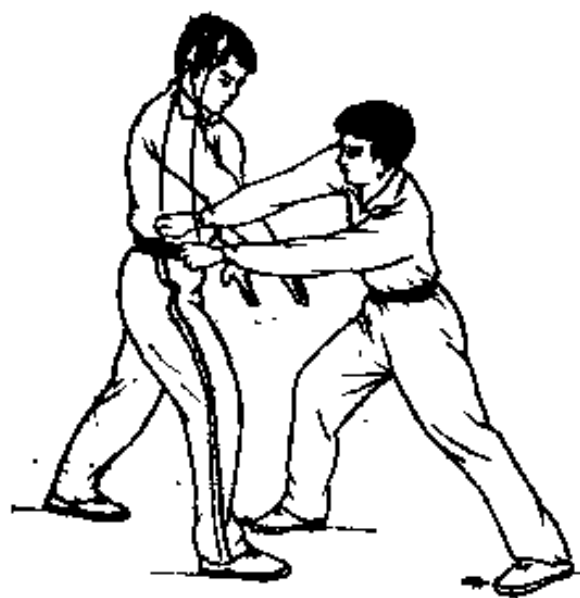


图11

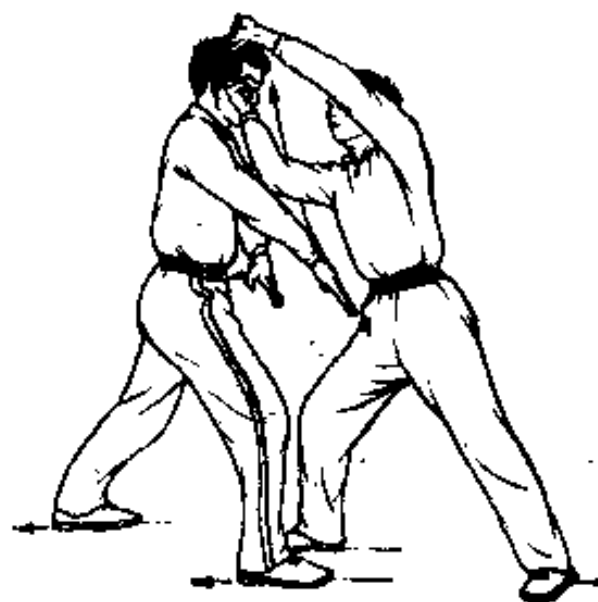


图12

### 九、乙方攻

右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚向前跟进半步，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，两双珠拳变为单珠拳，朝甲方右太阳穴处猛击。两肘略屈成弧形，两拳心均朝外。眼看两拳。（图12）

#### 一〇、甲方防

左脚向后退半步，右脚跟着向后退半步。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。两掌变拳。右拳屈肘上架，力达尺骨一侧，挡开乙方双拳攻击；左拳收抱至左腰间，拳心朝上。眼看乙方右拳。（图13）

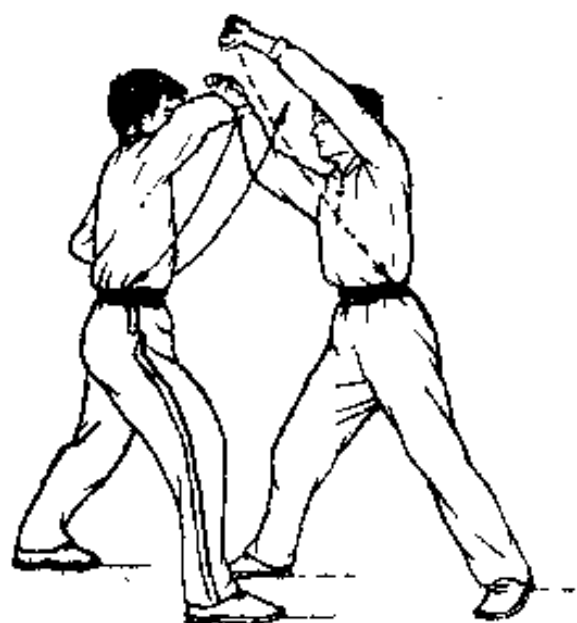


图13

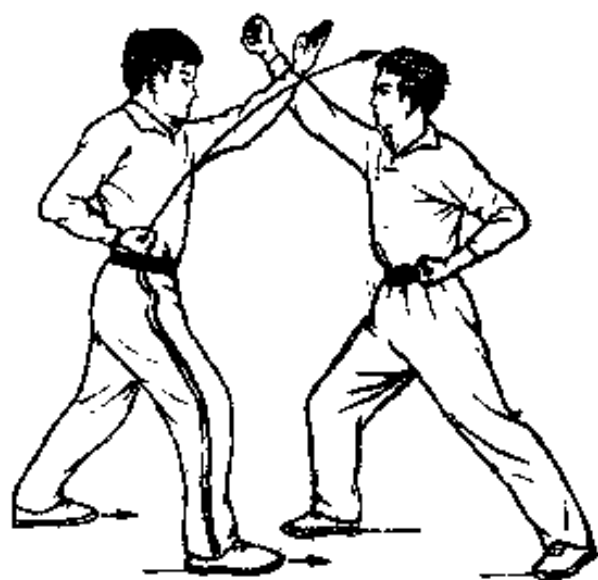


图14

### 一一、甲方攻

①脚步不变。左拳变掌，向前、向上上架，推挡乙方右拳，肘略屈，力达尺骨一侧；右拳屈肘，收至右腰间，拳心朝上。眼看甲右拳。（图14）

②紧接上动。右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚跟进半步，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，右拳变掌，从右腰间提起，向上、向前向乙方头部劈出。眼看乙方头部。（图15）

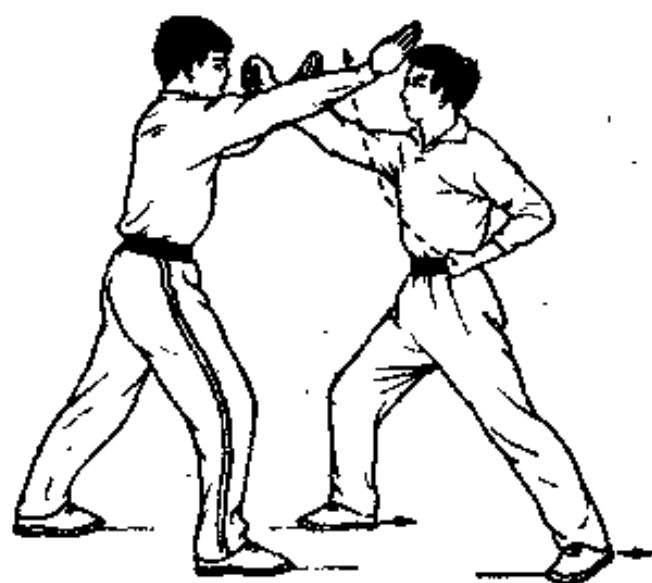


图15

### 一二、乙方防

左脚向后退半步，右脚跟着向后退半步。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，左拳微屈肘，从左腰

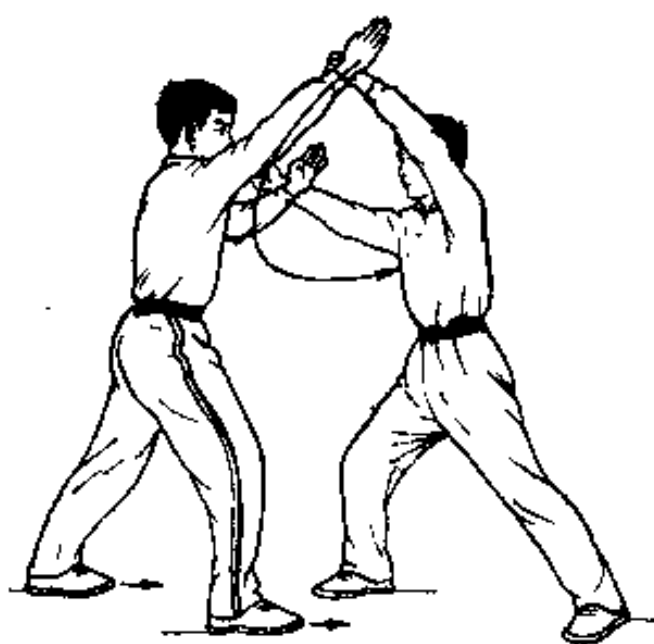


图16

间向上架起，挡开甲方劈掌，力达尺骨一侧。眼看甲方右掌。（图16）

### 一三、甲方攻

右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚跟进半步，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，右掌屈肘后收，经胸前再向乙方上腹部直臂插击。眼

看右插掌。（图17）

### 一四、乙方防

左脚向后退半步，右脚跟着后退半步。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，左拳变勾手，向下、向外勾开甲方插掌。眼看甲方右插掌。（图18）

### 一五、甲方攻

右脚向前上一步，屈膝半蹲；左脚跟进半步，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，两手变成虎掌，后收至胸前，随即再向乙方腹，肋部直臂猛力推出。眼看双推掌。（图19）

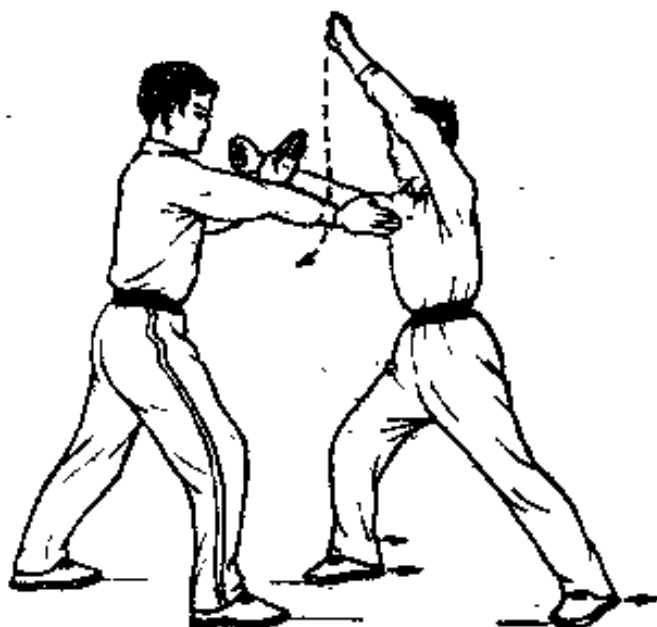


图17

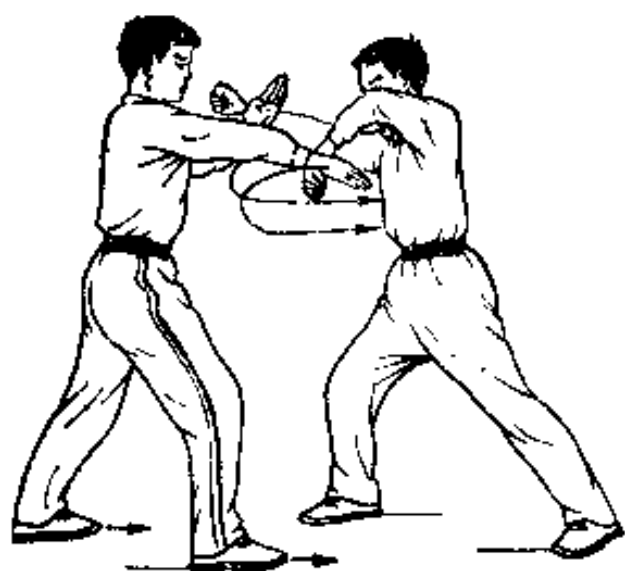


图18

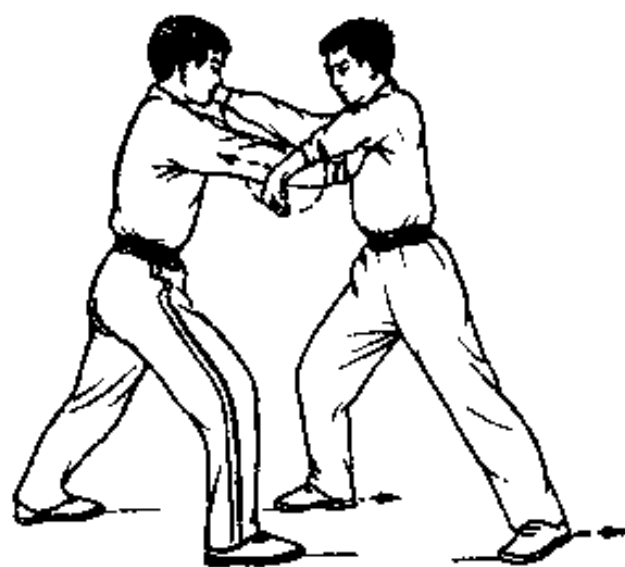


图19

### 一六、乙方防

左脚向后退半步，右脚跟着后退半步。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，两手变成掌，分别向下、向左、向上、向右弧形旋臂，以右腕部翻压甲方右腕，以左掌推压甲方右肘部，闪避甲方双掌攻势。眼看甲方双掌。

(图20)

### 一七、甲方攻

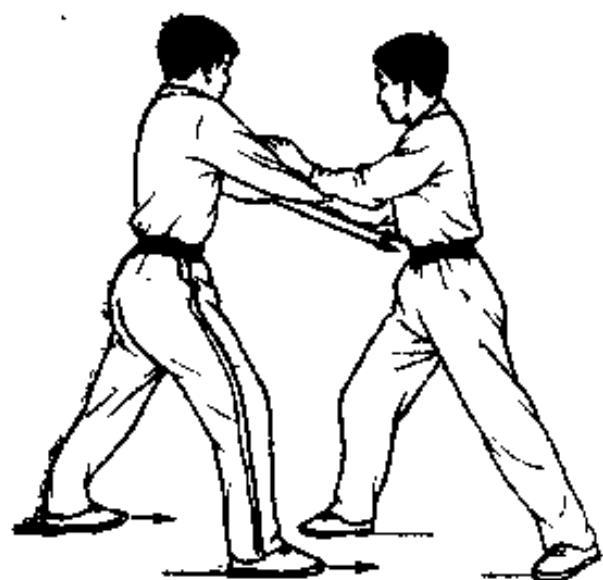


图20

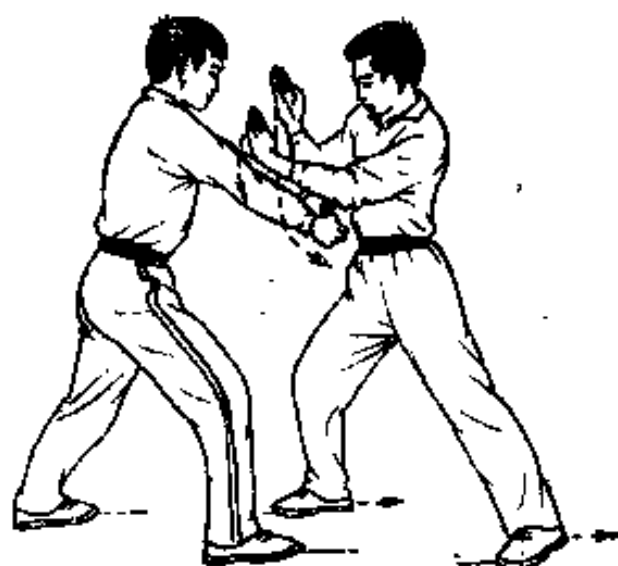


图21

右脚向前上半步，右腿屈膝半蹲；左脚跟进半步，挺膝伸直，成右弓步。同时，双虎掌变双珠拳朝乙方右腰胯直臂猛击。拳心朝下。眼看两拳。（图21）

### 一八、乙方防

左脚后退半步，右脚跟着向后退半步。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，两掌分别向左、向下、向右划弧拦挡，避开甲方双珠拳攻势。眼看甲方双拳。（图22）

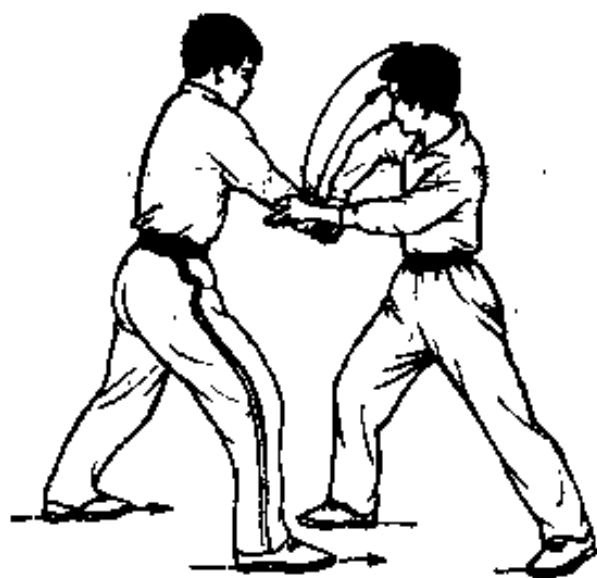


图22

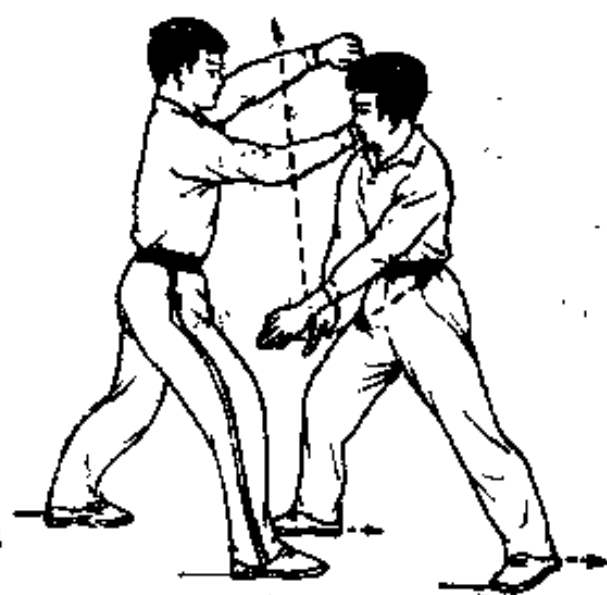


图23

### 一九、甲方攻

右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚向前跟进半步，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，两双珠拳变为单珠拳，朝乙方右太阳穴处猛击。两肘略屈，成弧形，两拳心均朝外。眼看两拳。（图23）

### 二〇、乙方防

左脚向后退半步，右脚跟着向后退半步。右腿屈膝半

蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，双掌变拳，右拳屈肘上架，力达尺骨一侧，挡开甲方双拳进攻；左拳收抱于左腰间，拳心朝上。眼看甲方右拳。（图24）

### 收式

甲、乙双方右脚收靠左脚内侧，成并步站立。双手下垂，五指并拢，贴靠于两腿外侧。甲、乙双方两眼对视。

（图25）

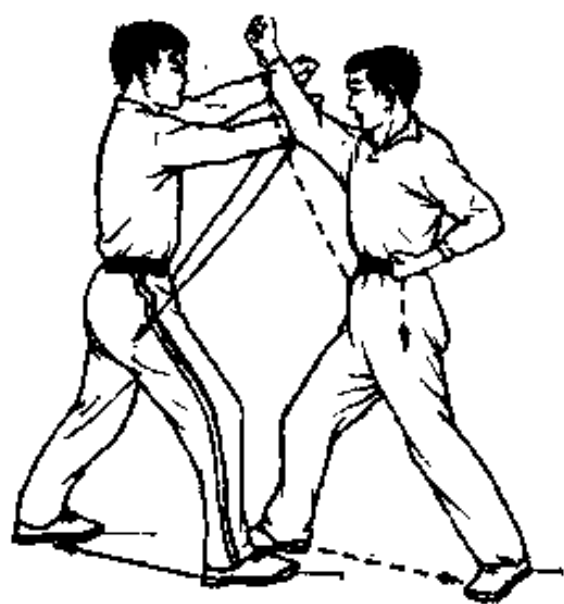


图24

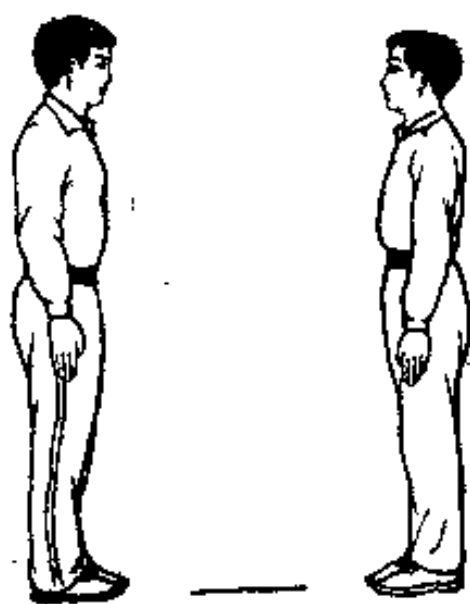


图25

### 日本国上地流空手道来榕寻祖始末

一九八一年三月，以友寄隆光为团长，比索敏、上地完明为副团长的日本冲绳上地流空手道协会<sup>①</sup>旅游团来福州进行友好访问。访问期间，团长友寄隆光谈到：“我们这次是专程来福州探亲寻祖的。福州是我们空手道的发源地。周子和先生是我们的祖师。我们上地流派参加日本全国武术比赛，都是举着周子和先生的旗号……”

原来，在一八九七年，日本国琉球学生上地完文来到中国南派拳术的故乡福州，跟随福州著名拳师周子和学习虎形拳等拳术达十三年之久。一九一〇年，上地完文先生回国后，将他从周子和先生那里学来的拳术，结合琉球固有的拳术技法逐渐发展和演变成日本上地流空手道。

旅游团的朋友还说：“过去日中两国未建交，我们不能

---

<sup>①</sup>空手道（KARATE）是日本国的一种拳术，是赤手空拳与对手格斗的一种技术。七十年代，冲绳地区的上地流空手道崭露头角，在日本，特别是在冲绳地区获得了迅速发展，涌现出不少名手。从一九七六年以来，上地流派的选手，在日本空手道比赛中，曾连获五届冠军，成为日本空手道联盟中的一支劲旅。目前，日本上地流空手道协会遍及世界各地，总部设在冲绳县宜野湾市，并在美国、英国、法国、墨西哥、澳大利亚、南斯拉夫、巴西、阿根廷、菲律宾等国，以及在香港地区设有上地流空手道支部。

到中国来，很遗憾，很对不起你们。现在日中建交了，我们哪儿也不去，就是到福州来。”日本朋友还要求福州的武术工作者帮助查找周子和先生后代的下落。

根据他们的要求，福建省武术协会副主席魏齐祺同志于一九八一年六月八日向省武协作了专题汇报，建议成立“周子和武术活动调查组”。

六月十一日，福建省体委党组听取了省武协主席刘忠路同志的汇报，对这件事非常重视，委托魏齐祺同志组织人员进行调查。

在福州市武术工作者的大力支持下，经过一年多的努力，调查组终于查出了周子和先生是福州地区南屿的芝田村人。在当地乡政府的帮助下，基本上将周子和先生一生的武术活动情况了解清楚，还找到他的后人，以及他的虎形拳的传人。

当日本上地流空手道总部得知已查得周子和下落后，立即给魏齐祺同志写了一封热情洋溢的信（见插页），对福建省和福州市武术工作者为加强中日两国文化交流所作的努力表示谢意，并于一九八四年三月，再次组织访问团来榕访问。



## 附录二

### 周子和先生二三事

周子和先生，字永宽，号郇山道者，一八七四年生于福建省闽侯县南屿芝田村，一九二六年因病逝世，终年五十二岁。

青少年时代的周子和就勤于习文练武，除了遍读四书五经、擅长书法绘画之外，尤其爱好武功。家里的天井、大院都成了他的演武厅，备有石床、石桌、石椅、石锁以及十八般武器。他刻苦锻炼，不舍昼夜，又相继得到福州柯细佛和永泰李昭北两位著名南派少林拳师的精传，终于练就一身过硬的武艺。据说周子和临拜别师傅时，昭北师令其徒手将竹筒捏碎。周子和便走到后院取出一节毛竹筒，握于手掌之中，然后缓缓运气，逐渐怒目圆睁，咬牙切齿，猛一用劲，只听“嘣啪”一声，手腕粗的竹筒顿时碎裂。另有一次是在南屿一家银店前表演过铁砂掌功夫。周子和将一手伸入两扇大门之中，叫十几位青壮小伙子拉住门搭，将大门合拢闭上，把他的五指紧夹在门缝之间。过后，只见门扇木板上留下了周子和的指印凹痕，而周子和的手指却安然无恙，围观者都不禁瞠目咋舌。

周子和先生

周子和先生

法，但他尤其醉心于少林虎形拳。他曾经名师指点，苦练八个寒暑，终于成为一代虎形拳高手。他青壮年时代的武术活动，主要是在福州一带开设拳术馆传授武艺。他具有勇猛无畏、刚强凌厉的性格，兼有高强的武功，身法矫健轻灵，出手犹如猛虎出林。由于他武艺高强，被称为福州著名拳师“三和”（周子和、茶亭和、青圃和）之一，外号“无敌大将军”。

一八九七年初春，日本国琉球学生上地完文来福州求学，跟随周子和学习虎形拳等拳术十三年。在此期间，上地完文得到周子和的精心指点，练得一身功夫。上地完文先生回国后，将虎形拳结合琉球固有的拳术技法，发展和演变出别具一格的“上地流空手道”。这种空手道在手法、步法以及发劲方法上至今在很多方面仍保持着虎形拳的固有特色。

周子和除擅长虎形拳外，还善于画虎。由于他精通虎形拳，且腕力坚韧，下笔雄拔沉厚，画出的虎起落有势，有两爪排山之势，很为人们所喜爱。