

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 武術 來源 民生報 日期 780711 版面 四版

(三) 介紹「路套」術武運亞

## 長拳四型 虎虎生風 法三

—— 煌清鄭 者記報本 ——

●亞運武術競賽中的「長拳」，包括查拳、華拳等流派，是一種具有拳、掌、勾三種手型，弓、馬、仆、虛、歇五種步型，動作靈活、快速有力、節奏分明，並有穿翻跳躍、閃展騰挪、起伏轉折或跳仆滾翻等動作的拳術。

長拳「套路」採韻查拳、華拳等家運動風格和技術特點而成，動作規格分為「型」、「法」二類，「型」類包括手型、步型、跳躍、平衡等，「法」類為手法、步法及腿法，其中「型」類跳躍、平衡最具特色，在四段六十二個指定動作中，騰空轉身擺蓮，騰空飛腳難度最高，最能看出功力與火候。

「拍掌」是另一特殊風格，長拳節奏快，拍掌除助長聲勢外，亦有調息平衡的「休止符」作用，所以表演時虎虎生風。  
長拳動作第一段預備勢後，先併步按掌再撩掌、轉歇步挑掌、上步拍掌、弓步推掌、刁手後，彈踢推掌繼出左弓步沖拳、併

步砸拳、上步拍腳、提膝沖拳，再來騰空轉身擺蓮，落地後上步彈踢、側身平橫、併步砸拳、馬步沖拳、弓步推掌、擊響外擺腿、高虛步劈拳，縱身一躍騰空飛腳、提膝推掌、上步旋風腳、馬步砸拳、蓋步雙擺掌、擊步拍腳、仆步搶拍掌、搶臂砸拳、併步推掌、上步正踢腿、虛步勾手、提膝亮拳共卅二個動作。

第二段承上一個動作轉為仆步穿掌、推掌蹬腿、大躍步前穿、仆步拍掌、推掌側踹拳、抓肩馬步架打、格肘、弓步架打、橫

檔步亮拳止，僅九個動作。接著第二段弓步頂肘、扣腿沖拳、歇步亮掌、插步穿抹掌、半馬步撩拳、沖拳彈踢、插步沖拳轉成弧行步擊響裡合腿，然後下蹲拍掌需一氣呵成，再接仆步橫切掌。

第四段搶臂砸拳、提膝撩掌、墊步旋子、上步拍腳、弓步撩掌再盤肘後，抹地後掃腿接搶臂砸拳、虛步亮掌、高虛步抱拳而收擊完成演出。

三種基本手型和五種步型何等重要，稍一疏失有輕微錯誤如拳面不平、歇步未全蹲，至少扣零點一分，如騰空跳躍平衡動作表現再不如意，更將人仰馬翻、中途而廢。

所以大陸武術界對長拳訓練格外要求，除手型嚴格加強外，還輔以體操器械跳躍訓練，增加彈跳高度及穩性，此外運動量與心肺功能的研究理論，也使武術新意無窮。

長拳動作  
—— 凌空飛腳

(本報記者  
張福興攝)

