

形意拳

钱钰杰

简介

形意拳，讲究内意与外形的高度统一，创立之初叫心意六合拳，即心与意合，意与气合，气与力合，肩与胯合，肘与膝合，手与足合。现行流传的形意拳为道光年间河北深州人李能然在心意拳的基础上改革创立而成。

基本内容为三体式桩功、五行拳和十二形拳。三体式为形意拳独有的基本功和内功训练方式，有“万法源于三体式”之称。五行拳结合了金、木、水、火、土五行思想，分别为劈拳（金）、崩拳（木）、钻拳（水）、炮拳（火）和横拳（土）；十二形拳是仿效十二种动物的动作特征而创编的实战技法，分别为龙形、虎形、猴形、马形、鼉形、鸡形、鹤形、燕形、蛇形、骀形、鹰形、熊形。

2011年5月23日，形意拳经国务院批准列入第三批国家级非物质文化遗产名录

课时安排（60'）

1. 准备活动（10'）

热身，关节操，薄弱处强化

2. 主体教学（40'）

在温故的基础上，每次学练 1-5 势新动作，视学员接受能力而定，新动作教学分 3 个步骤：连贯模仿、分解教学、完整演练

3. 整理活动（10'）

放松，拉伸，薄弱处强化

名称顺序

上篇

- | | |
|--------|-------|
| 0. 无极势 | 1. 劈拳 |
| 1. 含一气 | 2. 崩拳 |
| 2. 太极势 | 3. 钻拳 |
| 3. 三体势 | 4. 炮拳 |
| | 5. 横拳 |

下篇

- | | |
|-------|--------|
| 1. 龙形 | 7. 鹤形 |
| 2. 虎形 | 8. 燕形 |
| 3. 猴形 | 9. 蛇形 |
| 4. 马形 | 10. 骀形 |
| 5. 鼉形 | 11. 鹰形 |
| 6. 鸡形 | 12. 熊形 |