

中国山东省青岛市区崂山

传统武术七星螳螂拳

青岛武术协会

七星螳螂拳委员会意大利分会

达利亚 安吉罗 学校

www.angelodaria.com 安吉鲁

理论课本

六功课

身体练功
身体拍打功
空手套路
器械套路
拳法对练
历史和理论

达利亚 安吉罗

六要

要精神爽

要式子清

要步法轻

要手不离怀

要锤不离肩

要手眼身法步合一

达利亚 安吉罗

螳螂斫臂

螳螂斫臂王郎传
细学螳螂来捕蝉
两脚踏定十字步
抡开两臂似闪电
出手先点人中穴
摘星换月上下翻
搬肩起膝入头捶
重整螳螂四外旋

达利亚 安吉罗

短打歌诀

翻车辘辘捶
六六三十六
八打八不打
八刚十二柔
七势集连拳
总是十八凑
全身十二捶
闪赚双手扣

达利亚 安吉罗

短打要诀

二十四字
切勿踩忽
长短起落
刚柔硬软
闪赚腾挪
开合收闭
进退虚实
伏跳出入

达利亚 安吉罗

金刚七星螳螂拳生词

拘 搂 採 挂 刁 崩 粘 黏 贴 靠 闪 腾
挪 挫 统 挑 封 捕 圈 势 劈 缠 偷 漏
翻 顶 傍 卒 捋 提 弹 脱 揪 截 叫 拉
推 虚 假 顺 送 绕 压 砍 盖 赚 躲 滚
撞 擒 拿 跳 落 起 伏 转 折 收 闭 开
进 退 出 入 扣 打 击 保 护 操 破 叠
牵 摔 绞 切 磨 挠 拦 磕 踢 莫 搬 敏
踩 挡 刺 荡 分 撑 扫 钻 绷 缩 滑 刹
背 插 穿 伺 咬 让 惹 鞭 撤 冲 搔 松
就 撩 串 拧 扭 扑 骑 束 掏 突 焜 蜿
揽 种 拒 究 站 比 按 探 淆 缢 围 集
扎 拔 旋 挣 逃 跑 振 斡 撕 斩 断 蹲

三种掌

荷叶掌

柳叶掌

虎掌

达利亚 安吉罗

三种拳

七星锤

鸡心拳

瓦棱拳

达利亚 安吉罗

八刚

泰山压顶
迎面直通
顺步双掌
叠肘硬攻
铁门靠壁
硬崩伏地
左右双棍
摔捋两分

达利亚 安吉罗

十二柔

拘 楼 採 挂 粘 黏 贴 靠 顺 送 来 叫

见刚而回手
入手而偷手
截手而滚手
棍手而漏手
直通而钩手
採手而入手
搂手而进手
磕手而入手
扑手而进手
挑手而入手
开手而叠手
粘手而破手

达利亚 安吉罗

七长

顺步牵手
绕步入手
缠手双掌
迎面统捶
操步砍掌
翻身驰入
韩通统背

达利亚 安吉罗

八短

迎面头捶

靠身臀捶

蹲身膊捶

粘拿钩捶

双膝两肘

又为四捶

达利亚 安吉罗

八打

眉头双睛
唇上人中
穿腮耳门
臀后骨逢
肋内肺腑
撩阴高骨
合膝虎胫
破骨千斤

达利亚 安吉罗

八不打

太阳为首
正中锁口
中心两壁
两肋太极
海底撩阴
两肾对心
尾闾风府
两耳搧风

达利亚 安吉罗

七星的元素

水星

土星

木星

火星

金星

海王星

天王星

达利亚 安吉罗

七星身上

头星

肩星

拳星

肘星

胯星

膝星

足星

达利亚 安吉罗

十四步

七星步， 入环步，
猿猴步， 跨虎步，
提腿步， 登山步，
骑马步， 扭马步，
半马步， 虚步，
偷步， 挫步，
吞塔步， 扑腿步。

达利亚 安吉罗

步法战略

十字步	勾步
进步	退步
闪步	赚步
跳步	落步
提步	捕步
挑步	压步
操步	挫步

达利亚 安吉罗

空手套路

崩步拳，躲刚拳，十八叟拳，十八锁，

拦截拳，柔灵拳，梅花路，十八凑。

单插花，双插花，插锤拳，小翻车，

大翻车，小虎雁，大虎雁，四路奔打，

螳螂捕蝉，白猿出洞，白猿穿枝，

白猿偷桃，白猿回洞，白猿献果，

白猿孝母，白猿献书，八肘第一段，

八肘第二段，八肘第三段，八肘第四段

摘要第一段，摘要第二段，摘要第三段

摘要第四段，摘要第五段，摘要第六段

器械套路

五郎棍，六合棍，燕青刀，八仙剑，
三才剑，梅花单刀，达摩剑，紫禁棍，
少林枪，少林大刀，宽将军大刀，
斩马刀，梅花三节棍，虎威三节棍，
双节棍第一路，双节棍第二路，
双匕首，六合双刀，连环双剑，
棍对枪，单刀对单刀，剑对剑，
双刀对枪，枪对棍，枪对双刀。

达利亚 安吉罗

三种速

脚速

手速

步速

达利亚 安吉罗

三种稳定

头脑稳定

目光稳定

式子稳定

达利亚 安吉罗

八特点

高
低
实
虚
强
弱
大
小

达利亚 安吉罗

八原则

硬
软
快
慢
长
短
重
轻

达利亚 安吉罗

八打击法

拳打击

掌打击

拉打击

脚打击

肘打击

膝打击

头打击

推打击

达利亚 安吉罗

四距打击种

长距：踢腿打击，闪躲

中距：拳掌打击，阻截

短距：肘膝打击，推拉

身靠距：头肩膊胯臀打击，咬。

达利亚 安吉罗

十二捶

头捶

两膊捶

两肘捶

两手捶

臀捶

两膝捶

两脚捶

达利亚 安吉罗

十三打

带打

叫打

提打

棍打

粘打

拿打

截打

就打

封打

闭打

闪打

漏打

连续打

达利亚 安吉罗

五内元素

力
灵
气

呼吸

权力

达利亚 安吉罗

五外元素

手

眼

身

步

用法

螳螂拳六合

三内合

意 心 气

三外合

手 身 步

达利亚 安吉罗

七星螳螂拳三盘

头 身 腿

天盘要清

地盘要宁

人盘要灵

达利亚 安吉罗

天盘要清

头顶端正
嘴莫歪斜
精神贯注
呼吸稳舒
脑宜清醒
眼要锐敏
两耳宜清

达利亚 安吉罗

地盘要宁

五脏六腑
内心外形
俱要镇定
切莫臀转
闪赚腾挪
起伏转折
既要敏捷
又须稳妥

达利亚 安吉罗

人盘要灵

上下起落

左右闪躲

适应周身

克尽其青

腿脚跳踢

进退走合

皆莫猷缓

俱要灵活

达利亚 安吉罗

拳对打规则

上击下打，下击上打，

左击右打，右击左打，

你直进，我往外闪躲，

如你推我，我拉你，

如你拉我，我推你，

你不打击我停住，你后退我前进，

虚 实 硬 软 快 慢 长 短 重 轻

强 弱 大 小 高 低 上 下 刚 柔

共同作用。

达利亚 安吉罗

肘八打击种

顶肘

暴肘

圈肘

劈肘

傍肘

势肘

挂肘

势劈肘

达利亚 安吉罗

掌十八打击种

阴阳掌 封掌 滚漏掌

顶掌 反面掌 挫掌

偷掌 梅花掌 刁掌

挂面掌 圈掌 斩腰掌

撤掌 磨盆掌 双压掌

双门掌 翻天印掌 插掌

达利亚 安吉罗

拳二十五打击种

勾搂探统捶 势捶 圈捶 湛捶

挫捶 低扎捶 窝肚捶 封统捶

顶脐捶 挑统捶 低圈捶 鞭捶

偷心捶 翻车捶 辘辘捶 单鞭捶

双撞捶 小翻车捶 挂统捶

十字捶 打虎捶 冲天炮捶

崩捶 劈捶 捕捶

达利亚 安吉罗

踢腿十八打击种

扎腿 揪腿 扑腿 单飞腿

闭门腿 旋风腿 后扫堂腿

摆莲腿 十字腿 前踢腿

前扫堂腿 挂撑腿 穿心腿

偷弹腿 双飞腿 鸳鸯脚

登扑腿 飞旋风腿 .

达利亚 安吉罗

七星螳螂拳两个人对练

连续梅花八手

连续桃花八手

连续莲花八手

连续梅花五掌

连续桃花五掌

连续莲花五掌

连续七快锤

连续七快掌

连续七快肘

连续七快腿

连续七快步

连续八打击种

达利亚 安吉罗

四道德

爱

诚实

尊敬

友谊

达利亚 安吉罗

螳螂拳四科

套路 练花

战斗 练武

拳击 练打

对打 练磕

身体练功

体操和十八罗汉功

身法 白猿形

手法 拳掌肘打击和阻截

步法 前进 倒退 移开

目光法 眼睛和头用法

踢腿法 高中低脚打击

达利亚 安吉罗

身体拍打功

头拍打

身拍打

腿拍打

手臂拍打

达利亚 安吉罗

我的七星螳螂拳门师承表

王郎（王朗） 1610 / 1713

洪文 1640 / 1732

李叟 1670 / 1765

1 升肖道人 1712 / 1815

2 李三剪（李快手） 1780 / 1870

3 王荣生（王云春） 1828 / 1920

4 范旭东 1830 / 1925

5 杨维新

1880 / 1966

6 肖树斌

1887 / 1967

7 李占元

1901 / 1992

8 陈乐平

1955

9 达利亚 安吉罗

1965 D'ARIA ANGELO

5 罗光玉

1888 / 1944

6 赵志民

1901 / 2002

7 李景荣

1947

8 达利亚 安吉罗

1965 D'ARIA ANGELO

5 林景山

1884 / 1971

6 胡荣福

1888 / 1973

7 李占元

1901 / 1992

8 陈乐平

1955

9 达利亚 安吉鲁

1965 D'ARIA ANGELO

- 1 太祖长拳起首 TAI ZU CHANG QUAN QI SHOU
la boxe lunga di Tai Zu per cominciare
- 2 韩通的通背为母 HAN TONG DE TONG BEI WEI MU
le spalle comunicanti del M. Han Tong per una buona causa
- 3 郑恩的缠封尤妙 ZHENG EN DE CHAN FENG YOU MIAO
l'avvolgere e il sigillare del M. Zheng En particolarmente ingegnosi
- 4 温元的短拳更奇 WEN YUAN DE DUAN QUAN GENG QI
la boxe corta del M. Wen Yuan è ancora più meravigliosa
- 5 马籍的短打最紧 MA JI DE DUAN DA ZUI JIN
i colpi corti del M. Ma Ji i più pressanti
- 6 孙恒的猴拳且盛 SUN HENG DE HOU QUAN QIE SHENG
la boxe della scimmia del M. Sun Heng è perfino imponente
- 7 黄粘的靠身难近 HUANG NIAN DE KAO SHEN NAN JIN
il corpo che si appoggia del M. Huang Nian è difficile da avvicinare
- 8 皱张的面掌飞疾 ZHOU ZHANG DE MIAN ZHANG FEI JI
i palmi rovesci del M. Zhou Zhang(绵世) volteggiano freneticamente
- 9 怀德的摔掙硬崩 HUAI DE DE SHUAI LU YING BENG
spezzare, proiettare e travolgere duramente del M. Huai De
- 10 刘兴的勾搂採手 LIU XING DE GOU LOU CAI SHOU
le mani che agganciano, acchiappano e stratonano del M. Liu Xing
- 11 谭方的滚漏贯耳 TAN FANG DE GUN LOU GUAN ER
il rotolare ed espandere del M. Tan Fang di fama strepitosa
- 12 燕青的粘拿迭法 YAN QING DE ZHAN NA DIE FA
incollarsi, prendere Tecnica repentina del M. Yan Qing
- 13 林冲的鸳鸯脚踢强 LIN CHONG DE YUAN YANG JIAO TI QIANG
i piedi dell'anatra mandarina calciano forte del M. Lin Chong
- 14 孟苏的七势连拳 MENG SU DE QI SHI LIAN QUAN
boxe delle 7 potenze (stelle) concatenate del M. Meng Su
- 15 崔连的窝里剖捶 CUI LIAN DE WO LI POU CHUI
i colpi che squarciano le cavità anatomiche (Dian Xue) del M. Cui Lian
- 16 杨滚的棍採直入 YANG GUN DE GUN CAI ZHI RU
boxe che stratonna bastona ed entra diritto del M. Yang Gun
- 17 金相的磕手通拳 JIN XIANG DE KE SHOU TONG QUAN
boxe delle mani che liberano e picchiano del M. Jin Xiang
- 18 王郎的螳螂拳总敌 WANG LANG DE TANG LANG QUANZONG DI
la Boxe della mantide religiosa del M. WANG LANG onnipresente.