

防身制敌散打术



2.3

北京体育大学出版社

刘世君 张奇 编著

前 言

中华武术源远流长,已有几千年的悠久历史了。技击为武术之精髓,国宝之精华,犹如璀璨明珠,倍受世人所青睐。古传技击博大精深,法理俱妙,融踢、打、摔、拿等技法为一体,汇内外拳功于一炉。技术上攻守严密,顾打结合,阴阳相兼,招式毒辣,以静待动,非危而不发,化打结合,犯者立仆。战术上“能而示之不能,用而示之不用,近而示之远,远而示之近,利而诱之,乱而取之,实而备之,强而避之,怒而挠之,卑而骄之,佚而劳之,亲而离之。攻其无备,出其不意。”(《孙子兵法》)笔者不揣浅陋,历经四载,将师传之技整编成书,为的是让更多的人了解和掌握传统技击术,发挥其散打制敌和防身自卫的作用,使之服务于社会。

本书共5章,理论与实践相结合,突出传统技击散打术简单实用,招狠式毒,内外兼修的特点,图文并茂,通俗易懂。如能按图索骥,必入技击之门,进而窥知其妙。在本书编写中承蒙著名武术家白云峰大师帮助,武术家吴文翰前辈、彭祖望老师鼓励,谨在此一并致以谢忱!

由于本人水平有限,书中难免存有错漏之处,敬请批评指正。

作 者

目 录

第一章 防身散打基础	(1)
第一节 入门须知.....	(1)
第二节 基本功修炼	(19)
第二章 防身散打基本技法	(40)
第一节 基本手型、步型.....	(40)
第二节 技击实战势	(44)
第三节 手法和步法	(47)
第四节 基本腿法	(59)
第五节 基本肘法	(66)
第六节 基本膝法	(70)
第七节 防守与反击	(74)
第三章 防身散打实战技法	(120)
第一节 防身制敌手技.....	(120)
第二节 防身制敌腿技.....	(134)
第三节 防身制敌头技.....	(152)
第四节 防身制敌肩技.....	(158)
第五节 防身制敌肘技.....	(165)

第六节	防身制敌膝技·····	(177)
第七节	防身制敌臀、胯技·····	(188)
第八节	防身制敌摔技·····	(192)
第九节	防身制敌擒拿法·····	(196)
第四章	防身散打连环招法·····	(224)
第五章	实战功力训练·····	(254)

第一章 防身散打基础

第一节 入门须知

一、树立正确的习武观

1. 明确学习技击的目的

明确习练技击的目的是学好技击的重要前提。时代不同，习武的目的也迥然不同。古人习武多为保镖护院，卖艺糊口；而今，我们生活在社会主义大家庭里，研习技击主要是为了强身健体，防身自卫。目的明确，心静体安，没有杂念，才能“有意练功，无意成功，体壮功长，功夫自然上身。”目的不明，学不得法，犹如暗夜行路，无指路明灯，终无好的效果。比如有人习武动机不纯，争强好斗，偷摸抢无所不干，结果心不能静，体不能安，整日心猿意马，杂念丛生，不仅得不到武术真谛，就算是学了技艺，也终为雕虫小技，不会有大的造就。而且做恶必得恶果，终为人们所唾弃。

2. 树立学好技击的信心

武术技击是一项紧张激烈,艰苦相搏,斗智较勇的运动,是练身砺志,陶冶情操,身心双修的体育运动,学好它确有一定的难度,需要吃点苦。因此,树立信心,刻苦练习,是学好技击的保证。

一般初学技击时,因根基不牢,耐力和敏捷性差等原因,会有技击运动太难练了的感觉。其实,待基础打好后,会感到技击并非高不可攀。树立学好技击的信心,善始善终,在困难面前不断进取,精益求精。

3. 打牢学习技击的基础

万丈高楼平地起,基础最主要。学练技击,犹如盖楼打地基一样,基础扎实,才能达到一定的高度。技击虽然变化万端,但它有基本规律可循,手法、步法等基本功扎实,才有可能学习更高超的技艺,才能内气和、外式顺,手足快捷,周身协调,交手时拳如流星闪电,变化连环,二目吐神,威摄敌胆。也只有基础打好了,实战交手时才能以一法对万法,柔化如抽丝绵绵,风雨不能进,刚发似雷电相交,无物不摧,一举败敌。可见,无论是攻击还是防守,都必须练好基本功。

4. 掌握学好技击的规律

无规矩难以成方圆。武术技击中双方攻守灵活多变,但它超不出人体的局限,是有规律可循的。世上只要是科学的东西,必有一定的规律性,学习技击也是如此。比如,为了学会技击,首先掌握技击的基本知识、技术和技能,由基础开始学练,然后过渡到高级技法,这样由浅入深,由易至难,广采博收,学习一点,巩固一点,在研习中多细心揣摩、体悟,才会大有所得。

5. 理论联系实践

“没有实践而只有理论的人是个跛子,而没有理论只有实践的人是个瞎子。”这说明学习任何东西,都要理论联系实践,不可偏废。比如学武术,光实践是远远不够的,还必须刻苦专研武学理论,通过理论学习,知道所以然,寻找存在的差距,增长长技,以理论促实践,在实践中检验理论,从而开拓视野,提高技击实践能力。自古以来,凡是成名的武术家,皆技艺高超,悟道精深,有的还有著作传世,如《岳武穆遗书》、《太极拳论》、《手臂录》等,皆成为指导后人习武的范本。实践证明,理论联系实践是促进技击水平提高的有效途径之一。

二、技击的心理素质

技击是武术的核心与灵魂,具有技奇法妙,博大精深的特点。实战中彼来我往,攻防激烈,动作千变万化,如何处危不乱,招法有度,不仅需有精湛、纯熟的技术和高妙、善变的战术,更须具有良好的心理素质。

1. 清醒的头脑

技击时,双方斗智较力、存己克人,拳脚相交,动作瞬息万变,攻有奇技,守有妙艺,审时度势,对敌的运动判断准确。这就要求保持冷静、清醒的头脑,才能反应灵敏,掌握攻防尺度,式圆劲道,防守严密,风雨不透,攻击凶狠,一举摧毁对方。如搏斗中,思维紊乱,必将导致攻守失调,进不能攻,退不能守,技术不能得到正确的发挥,终为敌所乘而败北。

技击对敌,只有保持清醒的头脑,才能心静,心静则体安,体安才能足手便利,身灵步捷,动作精确、协调,才能保持高度镇定,周身圆活不滞,对彼的攻防做出应答性反应。

2. 超凡的气势

所谓“气势”，是指技击对敌时，所表现出的沉着冷静，不畏不惧，志在必胜的气派，实战相搏，不可冒然进击，也不可畏缩不前，要保持一种内外坦然，无所畏惧的气势，在战略上重视对手，战术上藐视对手，使心理得到平衡，内外合顺，从精神气势上压倒对方。这样才能在实战中放开手脚，保持一种浑身是胆，心明似水的技击精神状态，把握格斗中的主动权。

气势夺人的具体表现是二目吐威，镇摄敌人，周身协调，动静分明，节奏明快，控制住对手，使之不得势，然后发挥我方最大能力，寻找战机，上下齐攻，出奇制胜。

气势夺人还表现在交手中，因状态欠佳失利，被击几下，也能坦然对之，而不惶恐退缩，重新调整，擂鼓再战，乘隙反击，表现出良好的技击心理素质；如在交手中连连得机得势，也不得意忘形，疏忽大意，而要谨慎，洞察敌之意图，寻其破绽，击垮对手。

3. 高涨的情绪

技击的情绪状态与技术、战术的发挥有着密切的联系。因为实战技击是紧张、激烈的运动，思想负担较重，不良的情绪状态会引起机体生理过程的变化，产生紧张、焦虑。

作为一名训练有素，心理素质好的技击者，在对抗中，应能控制住自己的情绪，精神饱满，情绪高涨，始终沉着、冷静，具有必胜的信心。

4. 坚强的意志

技击中，双方斗智较力，激烈勇猛。无论是快速、凌厉的攻击，还是简捷、严密的防守，都需要技击者有紧张的意志品质和顽强的斗志。

如果意志脆弱,即使平日动作再完美,技术再凶猛,也不会充分发挥出来,特别是遇到劲敌必会手足无措,被动挨打。所以,坚强的意志是技击取胜的重要因素,平时应加强这方面的训练。

总之,良好的心理素质是技击实战取胜的重要保证,是实战中技术、战术充分发挥与否的关键。技击者应加强心理素质训练。

三、技击取胜的要素

为了在实战中发挥优势,保护自己,克敌制胜,技击者应努力掌握取胜的要素。

1. 手 快

拳谚云:“拳如流星眼似电。”实战技击中无论是攻是守,动作都应快速灵活,做到起如箭,落如风,以快制慢,出手凶猛。动如饿虎下山势不可挡。出手要迅速连击,环环相扣,招招相连,迫使敌人只有招架之功,而无还手之力,才能胜券在握。所以拳谚云:“出手不见手,见手不为能,起如风,落如箭,打倒还嫌慢。”

2. 眼 毒

拳谚云:“眼为先锋,心是主帅。”在瞬息万变的格斗中,眼须敏锐、有神,观六路,洞察敌之秋毫,明辨真假,伺机进击。眼乃心之苗,手足之先导,眼无神则拳无魂,所以双目要有逼人之光,以目击敌,使对手望而生畏,不战自败。

3. 步 稳

拳谚云:“步不稳兮身必摇,脚踏实地胜千招。”说明步法乃技击之根本。技击时攻守进退全凭步法来调动迁移,步稳面

而轻捷多变,才能重心牢固,进退有方,攻守得法。交手时,才能以步破步(指以我稳固、灵活、敏捷、善变之步法来战胜对方),一举败敌。步不稳犹如无根之树,上重下浮,不战自败。步不稳则手不济,足不到身难近敌。所以拳谚云:“先看一步走,再看一伸手。”

4. 力 实

拳谚云:“技击招术真,力实胜三分。”力实即指劲力大,但非指硬力、僵力。力的大小是交手时决定胜负的关键,正如拳谚所云:“有力则有威,沾人心颤栗;无力似搔痒,纵有千招会,何谈能胜人。”交手技击要以意行气,气到力至,力至而劲发,出手力大凶猛,无坚不摧。出手千万不可用笨力,要力实而顺,才能出击刚劲有力,周身协调一致。不动则已,一动俱动,周身爆发出浑圆整劲,敌挨我何处,我何处击之。假如手无缚鸡之力,即使击中敌人也似搔痒,无半点功效。所以拳谚又云:“百巧百能,无力不能。”

5. 身 活

拳谚云:“身如游龙,拳似箭。”“身如游龙”,即形容技击中身法要如游龙一样灵活、自然、善变。手眼身步协调一致,攻守才能严密无失,进退得法,变化莫测,避敌之实,攻敌之虚,使敌难侵吾身。如果身僵体硬,纵使有千招之术,万变之功,也难胜敌。所以技击先贤曾言:“秀如猫形斗如虎,动如闪电行如龙。”

6. 胆 壮

拳谚云:“一胆二力三功夫。”胆在技击交手中占最重要的位置。双方交手,首须胆壮,有必胜的信心。战略上藐视对手,视其如蒿草,不堪一击;战术上则应重视对手,切不可狂妄自

大,掉以轻心。既然交手就应胆大心细,意志顽强,有与敌人势不两立的决心,使出所习之技,式式杀手。《技击十八纲》云:“交手不怕头落地,死里求生肝胆真。”实为至言。

7. 心 狠

拳谚云:“心如大将眼如法,见机凶眼能胜敌。”技击中心是主帅,人的动作形态及内在的心志活动皆听心的指挥。心乃勇性,交手心到则勇气生,欲交手须先交心,故手到不如身到,身到必先心到;心狠才能胜敌人。总之,技击的化发、攻守皆在一心,运用之妙机,亦是从心而发。

8. 功 纯

拳谚云:“对敌之中,功须纯青。”“功”乃指技击的基本功、技巧招法及内功而言。基本功主要是腰、手、足、臂四大功,“筑高楼须得根基牢”,武术亦是如此,只有基本功扎实才能功臻上乘,否则难以登堂入室。交手时技巧招法是决胜负的法宝;技巧招术应灵活自然地变化运用,做到动静相间,刚柔相济,切不可拘于成法,要做到随心所欲,招招相连,式式相随,攻守相兼;内功即所谓的气功,双方搏击,难免不被对手击中,如内功高深者真气充盈,可以气敷于躯体,外视其体柔软似棉,其内则坚刚无比。内功高者击人可用意引气,做到意到气到,气到力至,内劲一发无坚不摧。而内功低者出手则无半点伤损,甚至击在功高者的身上自己反而受伤,所以内功的修炼非常重要。“功夫出自血汗”,欲要功深技高,必须苦练多实践,才能功致化境。所以拳谚说:“练拳不练功,到老一场空。”

四、技击的阴阳辩证关系

阴阳辩证学说是我国劳动人民在长期的社会实践中总结出来的一种哲学理论,具有朴素的唯物论和自发的辩证法思想。《内经》曰:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”阴阳学说认为万事万物全具有双重性,即对立统一的辩证关系。阴与阳是相互联系、相互作用和不断运动着的,是事物生长变化和消亡的根源。

技击的每招每式的实用法皆寓含着阴阳辩证的哲理,即阴阳辩证学说。

阴阳代表相互对立统一的两个方面,是实战技击中一切矛盾双方的概括。技击技法无一不处于阴阳变化之中,式式皆遵循着阴阳辩证的哲理。当然,阴阳属性只是相对而言,并非固定不变。实战搏斗,要随机应变,灵活运用技法,切不可墨守陈规,做“套路”的奴隶,如果在实战中拘泥于某种模式化的招式打法,那就会在遇到意想不到的情况时束手无策,处处被动挨打。招式的演变,乃是阴与阳正常对立关系遭到破坏所致,旧的阴阳对立关系消失,将又有新的阴阳对立关系生出,阴与阳在运动中相互转化。凡在技击中出现动、刚、实、直、攻等为阳;静、柔、虚、曲、守等为阴。运用阴阳辩证学说的朴素的矛盾观点来剖析技击运动,有助于揭示技击的本质规律,提高实战能力。

1. 动与静

所谓“动”,是指技击时所表现的形体运动过程。而所谓“静”,则是指在技击中表现的内在的心志活动和身体各部位处于暂时的中止状态。动与静是相对而言的,二者是相互依赖

相互并存的统一体,既不可混淆同论,也不能分开而谈,二者相辅相成。因为在瞬息万变的实战中,情况较为复杂,动静双方始终存在着相互转化的趋向,偏废和孤立任何一方(动或静)都是错误的,皆有悖于拳理。十七世纪思想家王夫之曾提出:“静即含动,动亦含静。”偏一语道破天机,充分说明了动与静的辩证关系。“动”并不是毫无章法地盲目乱动胡打,而是避其锋,闪其锐,寻其破绽而击之;“静”并非消极、被动地等敌方来打,而是形静意不静,以静制动,寻找战机,一旦敌露破绽,则动似饿虎扑食,一举败之。合理地处理好动与静的辩证关系,有助于抓住技击的本质规律,避免体力消耗,使招法奇妙敏捷,灵活善变,无可端倪。所以拳经曰:“能动能静,拳道之圣也;动而不静,拳道之病。……一静一动,拳技之用也。夫动以制敌,静以待敌,有动有静,无往不利,此之为上乘,故誉为圣。”并曰:“动而不静,多为人乘,故曰病也。”

2. 刚与柔

刚、柔是技击的两种基本属性,是对劲力而言,二者以对立统一的辩证关系贯穿于技击的始终。

“独阳不长,孤阴不生。”在技击中刚(阳)与柔(阴)始终是相互联系,相互斗争的过程。无刚则无柔,无柔则无刚。技击时动作刚猛无柔,则显生硬僵化,攻防缺乏应变能力,易为人所乘;如果动作纯柔无刚,则显得松懈软弱,毫无气力,也不能胜人。刚与柔相辅相成,互为条件,任何一方皆依对方的存在而存在。已故武术家偏剑痴曾言:“用刚相济柔力,用柔相济刚力。”(见《通臂拳谱·论刚柔法》)实战技击需审时度势,因利乘变,视对手强弱而定,对方力强于我,则取侧锋(即踩边门)以入,乘隙攻之,或敌招已发,避实就虚,乘其旧力已过,新力

未生之时予以反击，此即“柔乘他力后”；若对方力弱于我，则直踏洪门而进，不待其击，先发制人，抢先猛攻，一举败之，此即“刚在他力前”。“刚”多用于攻击性动作之中，“柔”常用于防守性动作，柔化刚发是传统技击的一大特点，柔中有刚，刚中寓柔，才能使劲力运用得柔顺、饱满、充沛，臻于“化手柔如棉，出手刚似铁”的境界。拳谱曰：“用刚不可无柔，无柔，则环绕不速；用柔则无刚，无刚，则摧迫不捷。”“斯道以刚柔变化能达于极品者为上乘。”（见《少林绝技》）实战技击，乘虚则刚，遇刚即柔，使技艺神妙莫测，达到“柔里有刚攻不破，刚中藏柔方为坚”的上乘境界。

3. 实与虚

“实”是指技击中表现的沉、稳、静、发、打等动作，常体现在已到定式之时。“虚”指技击中表现出的空、轻、灵、假、幻等动作，它一般体现在动作进行过程中。实战技击要善于运用虚实之法引诱对手，做到虚中有实，实中寓虚，虚实相融，互相渗透。欲击敌之上部，则向下骗打，彼防下我则转向上攻之。如欲打其左，则首先向其右攻之，其防守则反击其左，此为“指上打下，声东击西”的打法。

拳论曰：“虚实宜分清楚，一处自有一处之虚实，处处总一虚一实。”实战格斗，不仅要自己技法虚实分明，而且还要善察彼之虚实，以防有诈。对手力强于我，则避实击虚，借力攻之；若其软弱于我，则以实击虚，直踏洪门，强攻硬取，一举败之。只有动作变幻无穷，高低错纵，知虚实，才能使技法式正招圆灵活自如，步法才能轻灵稳固。虚实不分，混淆或将二者对立都是错误的。虚与实是相对而言的，并以矛盾的对立统一法则存在于技击之中。

4. 曲与直

曲直的阴阳属性,从总体上来讲,曲为阴,直为阳。动作要求“曲而不曲,直而不直”,有曲而无直或有直而无曲,都是阴阳失去平衡的表现,皆违背实战的旨意。为什么手臂始终保持不曲(屈)不直的状态呢?从技击的角度来讲,太曲(屈),则出现距离不宜,动作幅度过大,劲力击不到彼身之弊病,故拳论中有“不够不张不算功夫”的要求;若肘臂太直,则力僵呆滞,劲力不含蓄,动作笨拙,所发之劲亦只是身体局部的力量,即便击中对方也构成不了杀敌威力。由此言之,曲直本为一体,既不可等同,也不可对立。在技击中,掌握好曲直尺度,不仅有助于提高攻击速度和力量,而且动作敏捷刁钻,灵活善变,双方交手犹如风驰电掣爆发周身整劲,重创对手。科学正确地处理好技击运动中曲与直的辩证关系,对提高实战技击能力有着极其重要的作用。

5. 攻与防

攻防是传统技击的核心。简单地说“攻”是指实战技击中用于击打对手的技法,“防”是指实战技击中用于防守和化解对手进攻的技法。攻为阳,防为阴。

传统拳术的一招一式皆具有攻防的含意和要求,皆符合辩证哲理。实战时,攻与防交替运用,互为依存,“攻中有防,防中寓攻,攻即是防,防亦是攻”,招招暗寓杀机,式式隐藏妙法。攻防的方法虽多种多样,但不外乎“攻”、“防”。攻有主动进攻和被动进攻两种,前者是充分发挥主观能动性,主动运用技法实施的攻击,后者是在防守、化解彼之攻击后进行的反击。防有接触性防守和非接触性防守,前者是利用挡、格、架等方法进行的防守,后者是利用躲闪、潜伏等不接触对方身体而灵活

躲闪彼之攻击的技法。防是为攻创造条件,攻是防的主要目的。“阳不离阴,阴不离阳,阴阳互根”,攻与防是有机的统一体,只有正确掌握攻与防的辩证关系,才能防守圆滑柔顺,攻击刚猛迅疾;才能临机应变,进退得宜,转化自然,武技臻至神化境界。

五、人体主要关节及要害部位

人体中骨与骨以结缔组织相连构成关节。人体关节的运动一般都是绕着某个轴进行旋转运动。当受到外力点打、擒拿超出其生理活动范围时,就会发生关节脱臼或韧带损伤现象。人体要害部位是指人身最脆弱、怕击打的部位,轻者会体克昏迷,重者不死即残。只有了解人体主要关节及要害部位的生理机能,才能在实战中施巧技化险为夷、保护自身,克敌制胜。

1. 主要关节

(1)颈 椎 是头部与躯干相连的部位。该关节能前屈、后伸和左右旋转。当击打颈椎或以擒拿术制敌时,对方会因失去正常生理功能,产生疼痛、受伤致残,严重则顷刻丧命。

(2)肩关节 由肱骨头与肩胛骨关节盂构成,是典型的球窝关节,其运动范围较大。可做内收、外展、前屈后伸和环转运动。实战中,对敌施展反关节技法,可造成对方肩关节脱臼或韧带损伤。

(3)肘关节 由肱骨下端、桡骨小头和尺骨鹰嘴构成。肘关节的活动范围是较小的,只能伸直或前屈。如果将敌肘向内、外拧拉,或使臂伸直猛砸压肘关节,就能造成脱臼或骨折。

(4)手关节 手关节包括桡腕关节、腕骨间关节、腕掌关节、掌骨间关节、掌指关节及手指间关节。手关节可进行屈伸、

旋转、内收、外展运动。手关节骨细小、脆弱,运用技法擒拿或击打均可使敌失去正常生理活动,导致韧带撕裂、关节脱臼,甚至筋伤骨折。

(5)髋关节 由髋臼与股骨头构成,是人体最深的关节。髋关节可作屈伸、展收、回旋、环转等运动。其关节囊较厚,关节窝较深,四周有许多韧带加固,运动幅度较局限。功深者击打对方,可使其脱臼而致残。

(6)膝关节 是人体最复杂的一个关节。由股骨下端、胫骨上端和髌骨构成。可作屈伸、旋转运动。膝关节比较坚固,非功深者不能制敌,但擒住敌腿使关节挺直,在前方或两侧用力压打,可致脱臼或骨折。

(7)足关节 由距上关节(踝关节)与距下关节构成。其外侧韧带薄弱,负重大,关节不够稳定。活动范围较小,可作屈伸、翻、旋等运动。实战时,用力击打、搬拧或脚踩敌足关节,可使其脱臼或骨折。

2. 要害部位

(1)头 部 头乃人之主宰,诸阳总汇,统率周身运动。头部有听、视、嗅觉及大、小脑等重要器官,也有要穴密布于此。轻击头部可致体克,重击则死亡。

(2)咽 喉 位于颈的前部,包括食道和呼吸道,是气管和颈动脉的通道。如果此部位受到击打或卡、掐,可使人不能言语和呼吸,且会造成血气凝滞、大脑缺氧,使敌休克昏死,甚至窒息而亡。

(3)胸 腹 胸腹内藏心、肝、肺等重要器官。该部位神经丰富,如遭暴力击打,会使血液不能流通,内脏损坏,感到疼痛难忍,轻者昏迷,重者死亡

(4)软肋 指十二对肋骨中后下4对肋骨。因骨骼细小,骨质脆弱,附在表面的肌肉和皮肤很薄,所以猛击软肋,极易肌损骨折,痛苦不止。

(5)生殖器 生殖器是人体中神经末梢最丰富的器官,它对外界的反应极为敏感,如果受到打击或抓、掐,会使人产生剧烈疼痛而昏迷,甚至丧命。

六、致命二十四穴

人体中有奇经八脉,365大穴,但技击中致人于死地的有24穴位。点打24死穴分指点、肘点、足点、膝点和拳打掌斫,可使被打者阴阳混乱,经阻脉滞,重则危及生命。

1. 百会穴

经属督脉。位于头顶正中线与耳尖连线的交点处。此穴有血管及神经分布,为头顶骨缝的所在,骨下便是人体的最高指挥中心——大脑,中医认为此穴是周身六阳脉之会,人体上部之总穴。拳砸、掌斫、点打此穴,可造或脑震荡、脑疝、颅骨骨折,轻者昏迷,重者当时死亡。

2. 印堂穴

经属为奇穴。位于两眉毛内侧端的中点。为额骨下缘的薄弱处,内为大脑,深部为脑垂体所在处,功家称此穴为“天目穴”,拳打或点击印堂穴,轻者头晕目眩,重者3日即死。

3. 人中穴

经属为督脉。位于鼻柱下,人中沟偏上(约沟下沿上量2/3处)。此穴位于医学上“危险三角区”的中点,深部骨质薄弱,有许多重要的血管神经分布。拳打点击此穴,极易造成颅内血肿,影响神经传导和血液循环,轻者头晕眼花、流泪、休克,重

者很快死亡。

4. 太阳穴

经属奇穴。位于眉梢与眼角之间,并向后大约1寸凹陷处。此穴有二,头部左右两侧各一。太阳穴骨质薄弱,神经密布,是头部要穴。点击此穴,轻者头昏耳鸣,造成脑震荡,重者顷刻丧命。太阳穴稍上1寸是“翼点”,此处为额、颞顶骨的关节处,骨质最薄,极易因外力而粉碎,勾拳击打太阳穴,可震碎“翼点”的骨组织。

5. 耳门穴

经属为少阳三焦经。位于耳屏间切迹前,当听官直下,下颌髁状突之后缘,张口有空处。此穴有颞浅动、静脉,分布着耳颞神经及面神经,击打点拿可直接刺激大脑,轻者耳聋昏死、不醒人事,重者当即丧命。

6. 哑门穴

经属督脉。位于项后发际上半寸,颅骨与颈椎结合部,关节极不稳固,内部是延髓与脊髓交接处。当此穴受点击或研击后,可使人头颈关节错位,肢体因截瘫而发痉,迅速死亡。轻者也会产生聋哑、眩晕等多种神经症状。太极拳所谓“脑后一掌要真魂”即此。

7. 廉泉穴

经属任脉。位于结喉上最高点与下颌骨边缘连线之中点。为呼吸道与食道的通路,两侧有动静脉出入大脑。廉泉穴一旦受点掌,轻可损伤气管,致人不能言语和食饮失调,重可气绝人亡。

8. 华盖穴

经属任脉。位于胸骨正中线上，为第二肋软骨、胸骨柄与胸骨体的关节处，骨质不坚，内为心脏上部、食管等。受击后，轻则气血瘀滞不行而疼痛，重则胸闷，血迷心窍，吐血而亡。

9. 膻中穴

经属任脉。位于两乳之间，胸骨中线上，平第四肋间隙，两边为肋软骨，内为心脏。点打膻中穴，被击者气血瘀滞、胸闷体痛，神志不清，重者可致吐血而亡。

10. 乳中穴

经属足阳明胃经。位于人的乳头中央。此穴是肋骨与肋软骨交接之处，极易折断，内为肺，近邻心脏。点打此穴使人周身似凉水激冷而寒颤，疼痛呻吟，如疯如狂，重则疼死。

11. 肩井穴

经属足少阳胆经。位于肩上，约大椎与肩峰间之中点。肩井穴乃双穴，左右肩各一，与涌泉上下联通，内下即是肺尖，抗冲击力颇弱。受点者轻则半身麻木、手不能动，肢体不便，重则晕倒不醒，疼痛而死。

12. 巨阙穴

经属任脉。位于脐上6寸，腹正中线上。此穴深部为胃与肝脏之下叶，点击之，可使受点击者疼痛反胃呕吐、癫狂，重者震坏肝脏，顷刻毙命。

13. 神阙穴

经属为任脉。位于腹部脐之正中。内为腹腔植物神经丛集之处，与命门、丹田相邻近。点击此穴，伤人真元，疼痛难忍，严重者因气脉不通而致死。

14. 气海穴

经属任脉。位于脐下1寸5分处，腹之正中线上。气海穴为丹田之所在，分布着众多的血管和神经，腹内是小肠等脏器。受点击后，可使被击者腹内神经受损，破气血瘀，身体失灵。

15. 关元穴

经属任脉。位于脐下3寸，腹之正中线上，也是丹田的所在。点击此穴，可使腹部神经及肠管受损而气滞血瘀，使人昏迷不醒，打重7日内必死。

16. 中极穴

经属任脉。位于脐下4寸，腹之正中线上。点击此穴，震动六腑，使人疼痛，气机阻塞，重者毙命。

17. 曲骨穴

经属任脉。系足厥阴肝经与任脉之会。位于耻骨联合上缘，腹之正中线上。点击此穴，可伤敌之内脏、肠管及生殖泌尿器官，使其气滞血瘀，经络不畅，闭塞而亡。

18. 鸠尾穴

经属任脉。位于剑突下，当脐上7寸。此穴处骨质脆弱，内有心、肝，点击后可伤人之肝、胆，震动心脏，使气血滞瘀而亡。

19. 期门穴

经属肝经。位于乳中线上，乳头下二肋间，当第六肋间隙。期门为肝经之募穴，是肝脏在体前与外界沟通及联络的要点，外而是肋软骨，肋下即是肝脏。击打此穴，会很轻易地造成肋软骨骨折和肝脏破裂出血，致人重伤甚至死亡。太极拳所谓：“中间两肋并当心”，其中右肋便是指肝，左肋便是指脾（脾在

左侧肋下),打击期门穴,右侧会伤肝,左侧会伤脾。中医认为:“肝在右,其气行于左”,伤脾的同时,也使肝气阻滞。

20. 章门穴

经属足厥阴肝经。位于侧腹部,第十一浮肋端之下际。章门穴也是脾经募穴。第十一肋属于浮肋,极易受外力而折断,且十一肋与两肾为邻,故击点此穴,极易使十一肋骨骨折,挫伤肾脏,造成严重伤害,甚至死亡。

21. 命门穴

经属督脉。位于第二腰椎棘突下。腰椎关节,是人体最大的关节,活动度大,地位重要,与两肾及小腹相邻。击伤命门穴,轻则造成两肾及腹内脏器伤害,重则造成截瘫,腰以下麻木疼痛,不能行走,甚至影响肾上腺的功能而使人死亡。

22. 哑门穴

经属督脉。位于项后发际半寸,内为中枢神经的通路。点打此穴,可使敌头昏眼花,神志不清,不能言语,重则造成截瘫甚至死亡。

23. 涌泉穴

经属足少阴肾经。位于足底前、中 1/3 交界处,蹙屈时呈凹陷中。与肩井穴上下相联,主宰同侧躯体的功能活动,击伤一侧涌泉,则一侧气血升降失调,运动不利,医治不当,久必重伤。肾经于人最为重要,甚于他经。四肢穴位,唯此穴关系重要。此穴之要,仅次于头颅躯干部要穴。

24. 会阴穴

属任脉起始穴,位于前后二阴之间,与百会对头,一为诸阳之会,一为诸阴之会。天气从百会而入人体,地气从会阴而入人身。会阴之前为男女阴器,会阴之后则为肛门,踢伤击伤

此穴,使人疼痛难忍,痛引小腹,抱腹翻滚。气脉相隔,也可致人死亡。

第二节 基本功修炼

在习练技击术的过程中,初学者最易忽视基本功的训练。有人宁愿在招式技巧方面下大功夫,而对基本功不屑一顾,没有认识到基本功的重要性。其实,基本功训练是基础,基本功不好,不可能掌握好技术。

基本功内容包括:肩功、臂功、腰功、腿功、桩功等。

一、肩 功

肩功练习的目的主要是扩大肩关节活动范围,提高肩的柔韧性和灵活性。肩功练习内容有交叉绕肩、前后绕肩、压肩、振臂。

1. 压 肩

面对墙壁或横木站立(距离约1米),两脚开立,上体前俯,双手扶墙或横木,然后腰下塌,以肩关节为轴,上下振动压肩。下压时肩关节和腰要放松。也可两人对立面站,双手互搭对方肩部,进行下压肩动作。(图1—1)

【要 点】 两臂及两腿要伸直,压点在肩关节,逐渐用力。

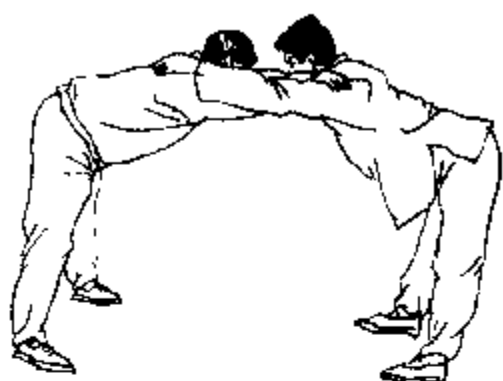


图1-1

2. 前后绕肩

双脚左右开立,身体正直,双手下垂于体侧,手指自然放松,以肩关节为轴进行前后绕圆运动。

【要 点】 绕圆时两臂及肩要自然放松,动作协调一致,用力均匀。

3. 交叉绕肩

双脚分立,身体正直向前,双手自然下垂于体侧,以肩关节为轴左臂向前、向上、向后,右臂向后、向上、向前同时于体侧划立圆环绕,成交叉状圆形运动。

【要 点】 绕肩时,两臂和两腿伸直,肩要放松,身体自然协调,劲力顺达,交叉时手不可相碰,要逐渐加速。

4. 振 臂

两脚左右开立,身体正直向前,两臂屈曲,一上一下,两手成拳,以肩为轴进行振动。(图 1—2)



图1-2

【要 点】 臂要放松,逐渐用力。连续反复练习。

二、臂 功

1. 俯卧撑

两手左右分开与肩同宽,支撑于地上,手指自然朝前,两臂伸直,两腿并拢,以足尖支撑于地上,身体成直线;然后臀部凸起,两臂屈,上身往下、往前拱起直至两臂伸直,重复进行。(图 1—3)



图1-3

【要 点】 动作要起伏缓慢,并逐渐加快速度。屈肘拱地时,身体要贴近地面前移。自然呼吸。功深者,可以两拳支撑于地。

2. 独臂功

一手支撑在地面上,五指略分,掌指朝向外侧方,臂伸直,两脚前后交叉伸直支撑在地面上,身体侧卧成直线;另一手成掌侧立于异侧胸前,然后支撑的手臂屈肘,使身体下降贴近地面;接着直臂还原。(图 1—4)



图1-4

【要 点】 支撑手要用力,两腿必须伸直,初练时臀部可后凸。

3. 推撑功

两手扶握木凳边缘,使双脚贴靠于墙上做手倒立,接着两臂屈肘,上体下降,前胸贴近凳边,然后再直臂推起,反复屈肘。(图 1—5)

【要 点】 凳子要牢固,注意安全。屈肘要缓慢,推起要快。身体正直,双臂用力,劲力顺达。

4. 手倒立

面对墙壁直立(半米远),两手撑地与肩同宽,腿迅速上摆靠贴于墙上成倒立,身体直立,挺胸抬头,直臂塌腰,目视地

面,自然呼吸。(图1—6)



图1—5

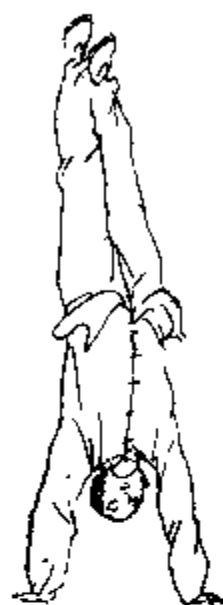


图1—6

【要 点】 两臂必须伸直,重心在两手中间,不可倾斜。

三、腰 功

腰是人体的中节,系梢节、根节枢纽,是反映身法技巧的关键。技击中蓄劲发力,化发刚柔,皆赖以腰部完成,有“习武不练腰,终究艺不高”之说。通过腰功训练,促进腰腹肌柔韧性、灵活性及爆发力的增强,提高身体的敏捷性和协调性。

1. 俯 腰

两腿并立拔直,双手五指交叉相握,两臂伸直上举,手心朝上(图1—7);上体前屈,双手掌心在足尖前贴地(图1—8);然后两手松开抄抱双腿,使面部紧贴迎面骨(图1—9),也可身体左(右)转,向体侧屈俯。



图1-7



图1-8



图1-9

【要 点】 两腿挺直,五趾抓地,重心要稳,不可偏斜。身体尽量下屈,速度逐渐加快。

2. 甩 腰

两脚左右开立,手臂上举,身体自然放松;然后以腰、髋关节为轴,前后屈体甩动,双臂随之自然而动。(图 1—10)

【要 点】 五趾抓地,步要站稳,动作要迅速。

3. 涮 腰

两脚开立,略比肩宽,两手自然垂于体侧;然后双臂向上举,身体下俯,以腰部、髋关节为轴从左向右或从右向左进行绕环,反复练习。(图 1—11)

【要 点】 重心稳固,腰、髋充分放松,逐渐加快速度。



图1-10



图1-11

4. 弹 腰

与甩腰动作基本相似,区别只是弹腰动作无须前俯,只是上体后仰,进行上下弹振练习。(图 1—12)

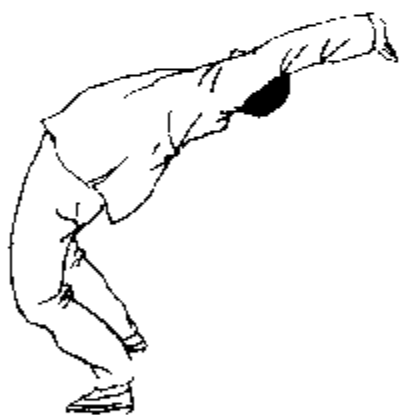


图1-12

【要 点】 五趾抓地,周身协调用力,双眼视手,次数由少增多。

5. 吊 腰

两足开立,与肩同宽,双臂伸直上举,手指朝上;接着上体尽量后仰,静止不动。(图 1—13)

【要 点】 重心要稳,挺胸收腹,腰部放松,时间逐渐增加。

6. 下 腰

双足左右开立,略比肩宽,两臂伸直上举,手心朝上,眼看手背;然后上体后仰下弯,手掌撑地成桥形。(图 1—14)



图1—13



图1—14

【要 点】 桥弓要大,全脚掌着地,双臂伸直,腰肌用力上拱,膝关节尽量挺伸。

四、腿 功

腿功在技击中占有重要的地位。通过练习腿功,不仅能大幅度地提高腿的柔韧性和灵活性,而且能增强下肢力量和腿击的速度。

腿功包括压、搬、劈、撕、耗、控、踢等。

1. 压 腿

分正、侧、斜、反压四种,其中正压腿最重要。

(1)正 压:而对与腰同高的物体而立(距离约1米远);一腿直立,另一腿提起,放在物体上,足跟着物,足尖回勾,膝部挺直,上体正直,鼻尖、肚脐正对脚尖,且站立腿胯内扣;接着,双手扳前脚掌,上身前俯下压,以头碰足尖,略停后再还原。反复练习。(图1—15)



图1—15

【要 求】 支撑腿要稳,身正心静,挺胸塌腰,挺膝收腹,足尖要勾紧,要以髋关节为轴进行下压。

(2)侧 压:身体侧对与腰同高的物体站立(约1米远),一腿直立支撑于地,脚尖朝前,另一腿提起放在物体上,足尖

上翘,踝关节紧屈,双手叉腰,身正开髋;然后上体向体侧反复振压,左右腿交替练习。(图 1—16)

【要 求】 支撑腿挺膝站稳,上体伸直,髋关节外展,足尖回勾,侧压时以足尖触到同侧耳为目标。力量由轻到重,速度由慢到快,循序渐进。

(3)后 压:背对与腰同高的支撑物而立,双手叉腰,一脚后抬,脚面绷直放于支撑物上,另一腿直立支撑于地,然后上体后仰反复做压振动作,头略后仰,眼向上视,左右腿交替练习。(图 1—17)

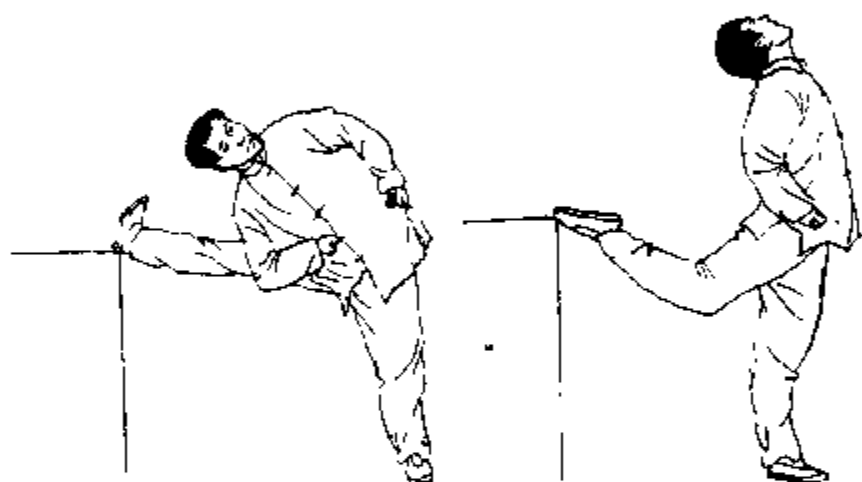


图1—16

图1—17

【要 求】 支撑腿要稳面,直膝弯腰,挺胸、直背、开胯,身体放松并尽量后仰。

2. 搬 腿

(1)吻 靴:两脚前后开立,后腿屈膝略蹲,前腿挺膝伸直,足尖上翘,足跟着地,双手握住前脚掌;然后两臂屈肘,上身俯腰前探,以下颌去触脚尖。上动略停后还原,接着再做。(图 1—18)



图1-18

【要 求】 支撑脚五趾抓地,挺胸、塌腰、身前探,挺膝、坐胯、屈肘。

(2)卧 靴:两脚左右开立,一腿屈膝略蹲,另一腿侧伸,脚尖翘起,脚跟着地,身体侧对前伸脚,以手握住侧伸的脚掌,另一手屈肘放于胸前;然后,上身向体侧前探,使耳部触到足尖处,还原后再做。(图 1-19)

【要 求】 重心要稳固,挺胸、塌腰、直背。

(3)抱 靴:一腿挺膝直立于地,双手抱住另一腿向上提起,使大腿和膝内侧紧贴于胸。左右脚交替练习。(图 1-20)



图1-19



图1-20

【要 求】 支撑脚五趾抓地，重心要稳，膝挺直，胯内收，挺胸、直背、塌腰。

(4)端 靴：一腿直立于地，另一腿提起前伸，收胯挺膝，足尖回勾，同时用异侧手抓握脚掌向额前扳端，另一手叉腰，目视足尖。上动略停后，再以此法练习另一腿。(图 1—21)

【要 求】 同上。

(5)蹬 靴：一腿挺膝直立于地，另腿屈膝上提，并以同侧手从里侧托住脚跟，将腿从体侧向上搬起蹬直，脚尖里勾，同时另一手上举于头顶。还原后练另一腿。(图 1—22)



图1-21



图1-22

【要 求】 重心稳固，头正身直，挺胸、直背、开胯。

3. 劈 腿

(1)竖 叉：两腿前后分开，前脚脚跟和腿的后侧着地，脚尖上勾，后脚脚面绷直以脚背和腿的内侧着地，身体正直面对前方，两手撑扶于地或伸于体侧成立掌。(图 1—23)

【要 求】 初练时应先双手扶地慢慢压劈,功深后可做前后转练习。练时挺胸、抬头、直背、松胯、挺膝直腿。

(2)横 叉:两腿屈蹲,两手在体前撑扶于地(图 1—24);然后两腿向左右滑伸成直线,足尖勾起,以腿后侧贴地,上体直立,两手侧平举,目视前方。



图1-23



图1-24

【要 求】 头正身直,挺膝直腿,挺胸、塌腰,展髋放胯。

4. 撕 腿

(1)正 撕:练习者背靠墙直立,两手左右分开扶墙,助手将练习者右脚托起,向头部推送;练习者身体正直,支撑腿挺膝伸直,五趾抓地,不可左右歪斜。(图 1—25)

【要 求】 挺胸抬头,直背开胯,挺膝伸直。

(2)侧 撕:练习者侧对墙而立,一手扶墙,另手搭于助手肩部,一腿支撑于地,五趾抓地,另一腿在体侧屈膝提起,由助手托脚向耳侧推送,足尖勾起,头正身直。(图 1—26)

【要 求】 同上。



图1-25

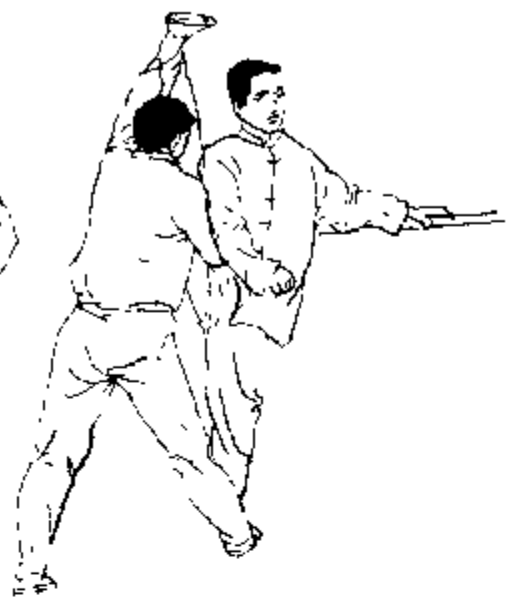


图1-26

5. 控 腿

控腿是一种静力型练腿法,有前控、后控和侧控 3 种练习方式。

(1)前 控:身体侧立于与腰同高的支撑物旁,手扶物体,一腿直立于地,另一腿屈膝在体前提起,绷紧脚面,身体正直,目视前方。(图 1-27)



图1-27



图1-28

【要 求】 两腿伸直,重心要稳,展髋挺膝,左右腿互换练习。

(2)后 控:与前控腿基本要求相同,只是腿向后伸出,身体前俯。

(3)侧 控:身体侧立,一手扶物体,另手收于腰间,身体正直;一脚支撑于地,另一腿屈膝提起侧举,足尖绷直,目视前方。(图 1—28)

【要 求】 支撑腿要牢固,身体不可倾斜,挺胸抬头,开胯放裆,双腿伸直。

6. 踢 腿

(1)迎面腿(正踢):两腿前后开立(距离约半尺),身体正直,双臂左右平伸与肩同高,手成侧立掌;然后,前脚向前活步落地,挺膝支撑于地,后脚挺膝直腿向前额踢起,足尖回勾,目视前方。落地后再接踢另一腿。(图 1—29)



图1-29



图1-30

【要 求】 三直(身体直、臂直、腿直)一勾(勾脚尖);支撑腿要牢固,不可拔跟;踢腿速度要快。一快(重心变换快)二收(收髋、收腹)。

(2)十字腿(斜踢):动作要领与迎面腿基本相同,所不同的是十字腿练习时,踢起的腿向异侧耳旁斜踢。(图 1—30)

【要 求】 同迎面腿。

(3)描眉腿(外摆踢):身体正对前方,两脚前后开立,两臂左右平伸与肩同高,屈腕立掌;前脚向前迈一小步,后脚尖勾紧,由于向异侧方踢起,经面部向同侧方外摆落下靠于支撑脚旁,目视正前方。(图 1—31)两脚交替练习。



图1-31



图1-32

【要 求】 头正身直,松胯挺膝,支撑脚不可拔跟,外摆时速度要快,踢得要高,幅度要大。

(4)片山腿(里合):基本姿势与描眉腿大同小异。不同的是做片山腿时,踢起的脚从下向上经面部成扇形向异侧里合落下。(图 1—32)两脚依次交替进行练习。

【要 求】 同描眉腿。

(5)插花腿(侧踢):身体侧立(以左式为例),右臂屈肘上举于头顶,左臂下垂于裆前,双手皆成拳;然后,右脚向左前方跨一步,左脚脚尖回勾向左耳侧踢起,左脚落地后,足尖外展,身体左转,接踢右腿。(图 1—33)

【要 求】 头正身直,直背挺胸,开胯直腿。足尖勾紧,重心要牢,动作要协调一致。

(6)倒踢紫金冠(后踢):身体直立正对前方,两手握拳侧平举,然后左脚向前上步,挺膝直立,五趾抓地,支撑于地,右腿向后踢起,上体后仰,目上视。(图 1—34)

右腿落地支撑体重,左腿顺势后踢。两腿交替练习。

【要 求】 挺胸、沉肩、抬头,腰尽量后弯,后踢腿要与上身成环状。初练时双手可扶持器械,循序渐进,不可急躁,以免肌肉拉伤。



图1—33



图1—34

五、桩 功

古人云：“万法桩功生。”桩功是各门派武术重要的基本功，也是主要的功法。习武站桩是一项非常枯燥乏味的运动，但却是一项长功较快的有效途径之一。桩功目的有二：一是通过桩功练习养气培元，吸天地之灵气，采日月之精华，充盈自身，精气神旺盛，气血畅舒，经脉通达，有病祛病，无病锻炼气息和强壮内脏器官，使身体健康，延年益寿；二是通过严格的训练，掌握正确的姿势，迅速调动自身潜力，丢弃后天笨拙之僵力，新生内劲，激发先天素质，提高技击水平，增强四肢百骸的内在力，巩固下盘的稳固性，使元气充盈，周身敷气。实做时以意引气，以神盖击敌劲之上，外柔而内刚，轻击之则伤，重击之则残亡。

下面介绍几种简单易学，功效较高的桩功。

1. 四平桩(马步桩)

两脚左右开立，距离约是本人足长的3倍，双腿屈膝下蹲与地面平行，膝盖对足尖，两脚平行，五趾抓地，膝外撑；身体正直，沉肩坠肘，含胸拔背，敛臀收腹，松胯圆裆。头要上顶，口微闭合，舌抵上腭，收颌竖项，两臂屈肘提抱于胸前，双手合掌如童子拜佛，目视两手中指尖，意照气海穴，以鼻呼吸，呼吸要自然。(图1—35)

四平桩是重要的步型功法。所谓“四平”，即顶平、肩平、腿平、心平；另有“四正”说，即头正、身正、劲正、气正。此功虽站而不动，实是形静意动，静中求动，讲求体内气息的锻炼，以达吸清排浊，培元养气，丹气足旺。久习此桩功，可去体内浮躁之气，练气下沉，立足生根，稳如泰山，生出无穷之劲力。《少林拳

术秘诀》云：“四平桩熟练纯习，则气贯丹田，强若不倒之翁。”



图1—35

2. 浑圆桩(抱球桩)

两脚左右平行站立，与肩同宽，两腿微屈下蹲，五趾抓地；身体正直，中正安舒，两腿上抬环抱于胸前如抱球状，五指自然外撑，掌心含空，指尖相对，以劳宫穴朝对双乳部位；头正颈竖，下颌微含，口齿微闭，体正安舒，含胸拔背，意守丹田，双眼平视，做到视而不见，听而不闻。（图1—36）



图1—36

通过浑圆桩的修练,可使内脏器官得以按摩,五脏六腑得以润泽,促进身体各器官的血液循环和新陈代谢的旺盛。吸天地之精华(阳气)来培元固本,采万物之灵气(阴气)来充养丹田,实是上乘之养生大法。又因该桩养气长劲较快,气力充盈周身,松紧相济,刚柔相兼,使实战时劲整凶猛,步活体灵,身体矫捷自然,出手攻防,以意领气,以气催力,意、气、形、劲四合一,达到无坚不摧的功境,可以说这种桩功也是上乘的技击桩法。

3. 独立桩

一腿直立支撑于地,足尖微外展,五趾抓地;另一腿屈膝上提,足尖内扣成圆弧状;身体中正,头顶颈竖,口齿微闭,沉肩垂肘,含胸拔背。上提腿同侧的手臂屈曲上抬,腋下悬空,手掌与鼻同高,另一手下按于腹前,上下手斜对,双肘臂微屈,目视上手中指尖,意想支撑腿入地3尺,头顶蓝天,周身敷罩着金黄色气,并内外相融。(图1—37)



图1—37

独立桩的功用是稳固下肢,增强腿肌力量,提高自身平衡能力,促进技击所需的内气的产生,从而提高技击能力。

第二章 防身散打基本技法

基本技术是实战技击的基础,是克敌取胜的前提条件。“万丈高楼平地起”,只有基本技术扎实,才能身灵步活,式正招圆,对敌时才能奇正相生,变化万端。倘若连最基本的技术都没有掌握,只凭借蛮力和胆量去对敌格斗,必败无疑。传统技击基本技法内容包括:基本手型、步型,基本手法、步法,基本桩功和基本腿法、肘法及膝法等,这是散打格斗必修的技术。

第一节 基本手型、步型

一、手 型

技击中的手型很多,常用的基本手型包括拳、掌、爪、钩 4 种。

1. 拳 型

四指并拢,向内屈卷紧握,大拇指扣压食指和中指的第二指节。

【要 求】 拳要握紧、握实,拳面要平,腕要挺直。

2. 掌 型

四指并拢伸直,大拇指一、二指节屈曲,紧贴于虎口部位。

3. 爪 型

主要以指尖或掌根部位攻杀敌人,有盖、抄、撞、抓、扑、勾、挂等用法。爪型因门派的不同而不同。常用的有虎爪、鹰爪。

(1)虎 爪:五指伸直分开,然后食指、中指、无名指、小指一、二指节屈曲内扣,大拇指也微曲内扣,虎口撑圆。

【要 求】 五指用力,爪心含空,以意催力,力达爪尖。

(2)鹰 爪:食指、中指、无名指、小指靠拢并微屈内扣,大拇指第一指关节内扣,虎口撑圆。

【要 求】 四指并紧,手指内扣,以意催力,力达爪尖。

4. 钩 型

五指略屈并拢,大拇指指肚与其它四指指肚捏在一起,用法有提、挑、挫、搂、啄等。

【要 求】 屈腕捏合,钩指要紧,力在勾尖。

5. 指 型

俗话说:“拳轻,掌重,指要命。”指在技击中威力较大。指分金刚指、金剪指、三阴指、金铲指。按其用法有插、戳、点、挑、穿、抄、扎、啄、弹等。

(1)金刚指:中指、无名指、小指屈曲卷握,大拇指压握在中指第二关节处,而食指用力伸直。

【要 求】 卷握要紧,力达指端。

(2)金剪指:无名指、小指屈曲卷握,大拇指压握在无名指第一关节,而食指与中指并拢伸直。

【要 求】 同上。

(3)三阴指:大拇指与小指屈曲卷扣,而其它三指伸直。

【要 求】 同上。

(4)金铲指:大拇指屈曲扣压虎口,其余四指用力伸直。

【要 求】 同上。

二、步 型

步型是武术的根基,在技击实战中有重要作用。灵活、正确地运用步型可在攻守进退中使动作稳固、敏捷、圆滑。

常用的步型有:弓、马、仆、虚、歇、丁步等。

1. 马 步(又称马步裆、蹉马、地盆)

两脚左右开立,两脚掌平行着地,足尖朝前,屈膝下蹲,膝盖不超过足尖,大腿接近水平,身体重心落于两腿之间,两足跟外展,身体正直,头微上顶,目视前方。

【技击作用】 传统武术中马步是最常见、用途最广泛的步型之一。可用于侧击、侧封、前砸、封砸、扣脚、跪膝等。

【要 领】 开胯圆裆,膝展足平,敛臀开髋,头正身安,心静神敛。

2. 弓 步(又称弓裆、弓箭步)

两脚前后开立(前脚跟与后脚尖距离约3脚长),前腿屈膝半蹲接近水平,足尖朝前并微内扣,膝与足尖垂直,脚掌着地,后腿挺膝蹬直,足尖外微45°,两脚掌全着地,身体正直向前。

【要领】 前腿弓,后腿绷,挺胸抬头勿晃动。

3. 仆步(又称躺裆、躺步)

一腿屈曲下蹲,大小腿靠紧,臀部接近小腿,足尖外撇45°,膝外展;另一腿水平侧伸,腿要直,足尖里扣朝前,双脚全脚掌着地,身体中正安舒。

【要领】 全脚掌着地,不可掀后足跟,髌骨要充分展开,保持挺胸、塌腰姿势。

4. 虚步(又名守门步)

两脚前后开立,后脚全脚着地,足尖外展45°,大腿屈曲半蹲,接近水平;前腿微屈,前足尖内侧点地,足跟提起,膝内扣,重心主要在后腿,身体要挺胸塌腰。

【要领】 后脚全足掌着地,足趾抓地,膝要收。要称固如盘石,不可倾斜、晃动。

5. 歇步

两腿交叉下蹲,前脚尖外微45°,全脚掌着地,后脚足跟提起,前脚掌着地,臀部下坐于小腿上,身体挺起,面向前方。

【要领】 挺胸塌腰,臀部内敛,重心要稳固。

6. 丁步(寒鸡步)

两腿并拢相靠,屈膝下蹲,一脚全脚掌着地支撑,另一足跟提起,脚尖点地,脚面绷平,贴靠于支撑脚足弓处,重心下降,腿屈曲下蹲,近于水平,挺胸抬头,身朝前方。

【要领】 塌腰、挺胸,身略内敛,支撑腿要蹲平,两足要稳固。

7. 丁八步(又名三七步)

是内家拳法常用步型之一。两脚前后开立,屈膝半蹲,前足尖朝前,后足尖外撇45°,两脚脚掌着地,相距约60厘米左

右,两膝稍里扣,重心前三后七,目视前方。

【要领】 身体看正似斜、阴阳相济、奇正相生,含胸拔背,塌腰敛臀;气沉丹田,以气敷身,使内气充盈鼓荡,劲大势顺。

第二节 技击实战势

技击实战势又称拉架子、立门户、开门式。是实战中为了防御和攻击对方而预先形成的最佳格斗形态,在搏击中具有非常重要的实战意义。

武术在长期发展过程中,形成了不同的拳术门派,他们风格各异,自成特点,每派的技击实战势有所区别。但各派实战势的目的却是一致的,即:利用最佳的姿势维持自身的平衡,减小动作幅度,避免体力过多的消耗和浪费;严密自身防守,减少受敌面,促使敌无法进招攻击;有利于自己动作的变换,做到距离适中,伺机进取,应势而发,使拳脚凌厉凶猛,攻击得心应手,最终战胜对手。

下面是几种最常见且行之有效的技击实战势。

1. 三体势

又名三才势、子午桩,是形意拳派的“硬功”桩。

两脚前后开立(距离约为本人的两脚半长),前足尖朝前并微内扣,后脚外展成 45° ,两脚掌着地,五趾抓地,足心含空,两腿屈膝下蹲,重心落于两脚间;上体正直,略侧身向前,前后屈肘上抬与鼻高,五指略分,拇指上顶,后掌斜放于丹田(气海)部位,掌心斜对地面;头顶颈直,沉肩坠肘,含胸拔背,敛臀实腹,神光内照,意在丹田,以鼻呼吸,勿忘勿住,全凭自

然,双目前视。(图 2—1)



图2-1

【要 点】 身体中正安舒,重心牢固,不可左右倾斜;肘臂弯曲,沉实有力,但不可僵硬;呼吸要做到匀、长、细、深。

2. 闭手势

两脚前后开立,距离略比肩宽,两脚掌着地,前脚尖内扣成 45° ,后脚尖略外展,身体重心落于两脚中间,两腿屈膝下坐成马步;身体中正,头微上顶,左手前伸,竖掌伺机而待,右手附于左肘处,两肘臂微屈,五指并紧,高与肩平,沉肩垂肘,目视前方。(图 2—2)



图2-2

【要 点】 手臂直而不直,屈而不屈;头正身舒,以自然

为佳；敛臀开髋，裹膝圆裆。

3. 旗鼓势

两脚前后开立成四六步(半马步)，身体自然中正；左肘臂前伸，左拳眼向上，右拳附于左肘处，两臂沉实有力，气沉丹田，目视前方。(图 2—3)

【要 点】 重心前四后六，五趾抓地牢固，含胸拔背，沉肩坠肘，开裆裹膝。

4. 栓门势

两脚前后开立(距离略比肩宽)，五趾抓地，前脚尖内扣，后脚尖顺站成 45° ，膝关节略下屈；左拳前伸，臂直而不直、曲而不曲，与颌同高，右手臂屈成 90° 附于大臂外侧，并与肩同高。身体中正自然，沉肩坠肘，收腹敛臀，侧身而待，目视前方。(图 2—4)



图2-3



图2-4

【要 点】 重心在两足中间并要稳固，身体勿紧张。

第三节 手法和步法

一、手 法

广博精奥的中华武术,手法玄妙绝伦,变化莫测。

拳谚曰:“手是两扇门”,“拳似流星”,充分说明了手法在技击中的重要性。

何谓手法?凡是在技击实战中所运用的拳打、掌击、钩搂、指点、爪抓等技术方法皆称为“手法”。技击时,要求手法灵活善变,敏捷快速,柔化刚发,凶猛干脆,达到一击必杀的境域。古传练手之法,有长手和短手之分,各有特点。如长手在实战中劲整势顺,发力干脆利落,贵乎力足击人;而短手防守圆滑,技法细腻,妙在柔化刚发,顾打结合。

1. 镖 拳

由技击势开始(以左势为例,下同),左足快速向前迈步滑进,右足掌立即蹬地随左足跟进,双腿微屈,全脚掌着地,重心落在前脚上;同时,上体顺势左转,含胸收腹,拧腰顺肩。梢节起、中节随、根节追,劲贯三节。向前猛地冲出右拳,肘部屈而不屈,直而不直,拳心朝下,力达拳面,左臂屈曲约 90° 。出拳时,后脚蹬地,左拳自然护胸,下颌略内收,沉肩坠肘,目视前方。(图2—5)

打左拳为左镖拳,反之为右镖拳。镖拳具有简洁快速,幅度小,力大凶猛,灵活善变的特点。



图2-5

【要 点】 冲拳要快发快收,爆发力强。肩不可耸。

2. 贯 拳

由技击势开始,两足自然活步,体重前移,双腿略屈,身体略俯,右脚掌蹬地,左脚向前进步;身体左拧,转胯拧腰,右臂微屈,肩部前顺,右拳内旋由后向前、向左成弧形平摆贯击,拳心向下,力达拳面,左拳成防守姿势,目视右拳。(图 2—6)



图2-6

贯拳是侧面实施攻击的重型拳法,该拳优点是力大拳重、斜处击敌、杀伤力较强,隐蔽性较好。缺点是动作走弧形、幅度较大,对方容易防守反击。

【要 点】 沉肩松臂,小臂内旋,右脚蹬地,转髋拧腰,充分利用腰力击拳。

3. 钻 拳

由技击势开始,左脚向前活步,且足尖外撇 45° ,右脚跟进蹬地经左足向前迈出,全脚掌着地,足尖向前,双腿微屈成三七步,身体重心落在后腿;同时,左臂内旋屈曲,向下盖压,拳心向下,身体左转,含胸拔背,蓄劲聚气,右拳经左拳面向前钻击,小臂微屈,拳心朝上,力达拳面,左拳在右肘下防守,目视右拳。(图2-7)



图2-7

【要 点】 进步疾速,蹬地转髋,沉肩坠肘,身体看正似斜,看斜似正。上下协调,意气相合,劲力要整,出拳要有爆发力。

4. 点 拳

由技击势开始,左脚活步内旋,然后快速拧腰转身,右脚向后绕落,足尖朝前,双腿屈曲,全脚掌着地,成实战步;同时借腰力,右臂由屈到伸向后疾扫,右手成立拳向后击出,力达拳背,左拳于右肩处防守,目视右拳。(图 2—8)

【要 点】 转身绕步要疾速,脚步要平稳。沉肩坠肘,臂平直与鼻同高。向后扫击要以腰发力。

5. 崩 拳

由技击势开始,右足蹬地,疾速催力上步前踏,落于左足后,双腿微屈,五趾抓地;身体看正似斜,奇正相生,顶悬竖颈,含胸拔背;同时以意运气,劲由根而发,力达手梢,右手成阴阳拳向前崩击,左拳收于腰腹间。(图 2—9)



图2-8



图2-9

【要 点】 催步快捷平稳,发力干脆沉稳。沉肩坠肘,力发于脚,顺之于腰,灵通于背,传之于肩,催之于肘,达之于手。周身协调完整,动作一气呵成。

6. 劈 拳

由技击势开始,左脚向前活步,足尖外撇 45° ,右脚迅速蹬地经左足向前落地,足尖朝前,全脚掌着地,双腿微屈后坐成三体式;同时右拳向前、向下劈击,力达拳轮,拳眼朝上,臂屈而不屈,直而不直,左拳回收腰间,拳眼向上,目视右拳。(图2—10)

【要 点】 上步快速,重心牢稳,沉身切胯。上下协调连贯,发力要猛。

7. 反背拳

由技击势开始,身体活步向前,双腿微下屈,右手在体前自上向下搂盖,拧腰顺肩,左臂回收,然后向前快速伸出,左手向上、向前成弧形弹击,力达于拳,拳略比肩高,右臂屈曲伸出,手自然防护于左肘处,身体略向前探出,目视左拳。(图2—11)



图2-10

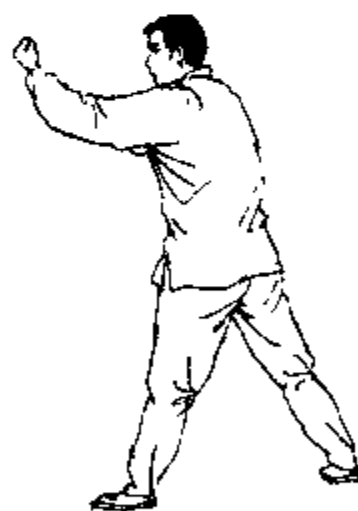


图2-11

【要 点】 催步进身,力顺劲整,发拳疾速,快发快收,沉身坠肘,下颌内敛。

【用 途】 主要用于防守后反击对方的头部。

二、步 法

步法是指技击中利于攻防躲闪的脚步进退方法,是克彼顾己,有效实施技法的保证之一。拳谚曰:“步法练得精,技击占上锋”,“技击胜败全在步,步法不精不识数。”充分说明了步法在技击中的重要性。

技击实战,双方攻守激烈而严密,动作瞬息万变,欲战胜对手,须得机得势,周身自然协调,技法式正招活,攻防凌厉,重心安稳,攻防进退灵活快捷,而这些都有赖于步法。技击中步法是否运用得巧妙灵活,关系到能否对敌实施有效的打击和战胜对手,同时也是躲避对方击打,克人护己的关键所在。步稳则周身俱活,技法连贯自如。所以技击以步为先导,近身击打,攻能进,守能避。“步法灵固功自高,脚踏实地胜千招。”如果技击中步法凌乱,进退无方,势必造成身体僵滞,根基飘浮,攻防不当。所以,步法是技击中至关重要的技术,绝不可轻视。

传统步法繁多而杂,各派自有技法特点,但从步法动作轨迹分不外乎直线型和弧形型两类步法:直线类步法包括进、退、跟、垫、偷、守步等;弧形类步法包括闪、让、如意、转身、八卦、三角步等。

1. 直线类步法

(1)进 步:由实战势开始(以左式为例,下同),上体自然,重心前移至左脚,右脚蹬地迅速向前上步,足尖略向内扣,

两脚成实战步,双手成防护姿势,侧身而立,目视前方。(图 2-12)

(2)退 步:左脚提起经右脚向后快速落步,脚尖外展约 45° ,右脚随之而动,足尖向前,两腿微屈成实战步。双手成防护式,侧身而立,目视前方。(图 2-13)

【要 点】 进步与退步均需动作迅速,根基牢固,体松意紧,伺机而动,形如扑鼠之猫。

(3)跟 步:左脚快速提起向前进步,全脚掌着地,进步中带动右脚跟进,右足尖点地,双腿微屈呈实战势;双手抬起防护身体,下颌微收,沉肩坠肘,目视前方。(图 2-14)



图2-12



图2-13



图2-14

【要 点】 进步要疾速,跟步要及时,以髋带腿,根基要安稳,身体中正安舒,气沉丹田。

(4)催 步:由实战势开始,右脚迅速蹬地提起,向前落步于左足跟处(图 2-15①);同时左足疾速提起向前跳落,全脚掌着地,双脚微屈呈实战势,双手抬起防护身体,下颌内收,沉

肩坠肘，目视前方。（图 2—15②）

【要 点】 右脚前落要迅速，五趾抓地，左脚立即向前催出，步幅适中，重心在两脚之间，合膝切胯，侧身而立，伺机攻击。

（5）偷 步：由实战势开始，左脚支撑体重，右脚灵敏地提起经左脚向后斜方插步，两腿成交叉状，拧腰合胯，右前脚掌着地。然后，左脚迅速向前上步成实战势，二目吐威，注视前方，下颌微内敛。（图 2—16）

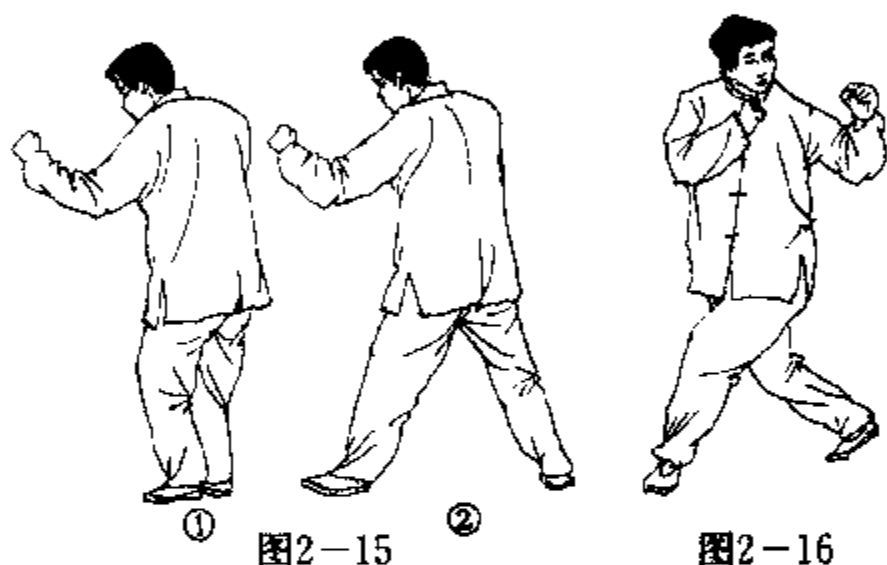


图2-15

图2-16

【要 点】 插步要灵活自然，上步安稳，掌握好重心，身松意静，气沉丹田，动作连贯紧凑，步幅要适中，不可有过。

2. 弧形类步法

（1）闪 步：由实战势开始，身体速动，右脚快速向斜上方进步，同时身体重心降低，双腿屈曲下蹲，右脚落地抓实，左脚掌着地，足跟提起，膝下跪离地 1 寸。含胸拔背，左臂向下格挡砸下，右手臂微屈护守于下颌处，目视前方。（图 2—17）

【要 点】 进步疾速安稳,重心降低以减小受击面积。进步与格挡协调进行,动作要轻灵自如,防守紧密。气下沉于丹田,体松意紧。

(2)让 步:由实战势开始,身体快速起动,左脚支撑体重,右腿迅速提向左脚后方旋转落步;同时身体随之向右转动闪让,左脚自然内转,足尖内扣,双腿屈曲下蹲成实战步型。双臂略屈上抬防护身体,含胸塌腰,沉肩坠肘,双目注视前方。(图 2—18)



图2—17



图2—18

【要 点】 身体转动要快速,拧腰切胯,落步轻灵稳固,动作敏捷圆滑,一气呵成。

(3)如意步:两脚前后开立,双腿屈膝下蹲,成虚步要势。上体侧身而待,沉肩垂肘,虚领顶劲,气下沉于小腹,两臂上举,屈肘竖掌一前一后成防守势。(图 2—19)

接着身体快速后转,左脚疾速提起向斜后方退步落实,足尖外展 45° ,全脚掌着地。右脚随着动作的进行而向左前方上步,全脚掌着地,足尖内扣,双腿屈曲下蹲成高虚步式;同时,

左手抽回防护于胸前,右手则经左臂下方向前探出,两手严密防护身体,侧身伺机出击,含胸拔背,目视前方。(图 2—20)

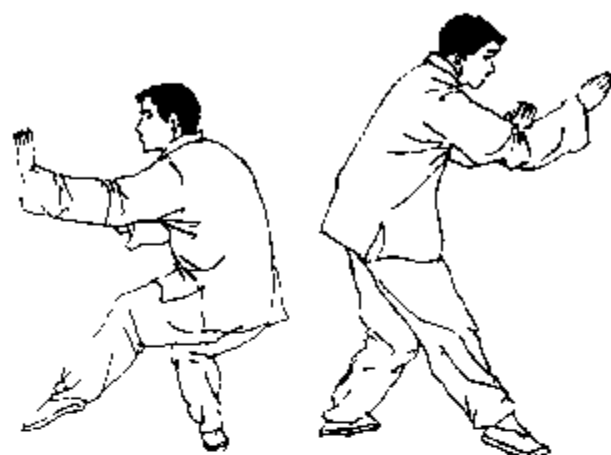


图2-19

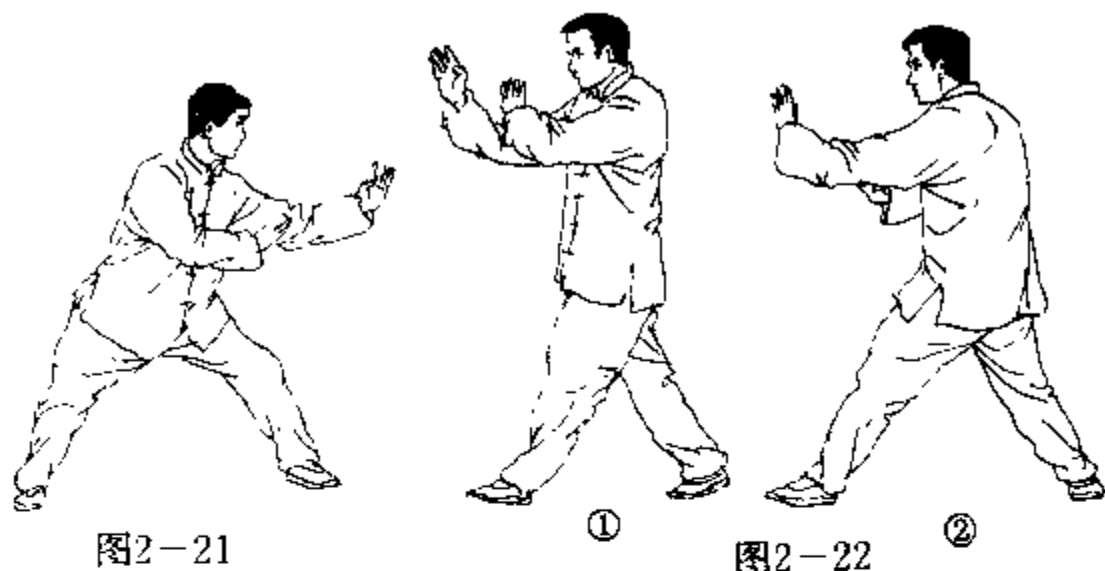
图2-20

【要 点】 上步果断、疾速,步轻灵而敏捷。身体安稳不可起伏摇晃,动作协调连贯,衔接要紧凑,防守要严密。

(4)转身步:身体侧立,气沉丹田,两腿前后开立,双腿屈曲下蹲成半马步。左手前伸立掌防守中线,右手附于左肘处防守。身体中正安舒,沉肩坠肘,目视前方。(图 2—21)

承上势,以左脚尖为轴内旋转动,身体随之而动,右脚向后经左足退步,两腿屈曲下蹲成半马步;同时左手向右成弧形轨迹运动向外挂挡,右手从左小臂下向右弧形格挡。(图 2—22①)

接着,右脚后退,双腿蹲成半马步势,左手经右臂下向前穿出,右掌护于左肘处成防护势,侧身待机而动,目视前方。(图 2—22②)



【要 点】 转身要快速,步法要轻灵、稳健,步幅均匀。手法柔中寓刚,整个动作要循环进行。

(5)三角步:由实战势开始,左脚向前灵活上步,右脚也疾速向前运动,经左脚里侧向前迈进,足尖外撇,双腿微蹲交叉成剪子步(象剪刀状而得名);同时身体随之而动,右臂屈曲由里向外弧形运动,右手搂抓,左手附于右腕处,身体侧拧,裹膝合胯,含胸拔背,松肩敛臀,气沉丹田,目视右手。(图 2—23)

接着,右脚立即向前跨步前进,身体也向右转拧,重心偏移到右足上,成弓步;同时,活腰顺肩,左手成镖拳向前击出,右臂屈曲回收,以拳护于下颌处,目视左拳。(图 2—24)

接着,身体向左侧闪,重心移至左脚上成左弓步,左拳回收于下颌处,右拳向前冲出,力达拳面,目视右拳。(图 2—25)



图2-23



图2-24



图2-25

【要 点】 上步疾速,搂抓及时,力度要大。

第四节 基本腿法

腿法在武术技击中占有相当重要的位置。实战中,高超、洒脱、精绝的腿法不仅是进攻取胜的法宝,而且是最佳的防守妙技,自古以来被武林人士所推崇,素有“手打三分,腿占七”和“手是两扇门,全凭腿赢人”之说。我国武术门派繁多,技法各异,腿法的运用也不尽相同,但最常用的传统技击腿法有蹬、踹、弹、点、扫、撩等技法。

1. 蹬 腿

由技击势开始。身体自然侧立,双拳在胸前防守,左腿微屈支撑身体,右腿迅速屈膝上抬,高与脐平。然后,以足跟为力点,向前快速蹬击,双手在体前成防守姿势。(图 2—26)

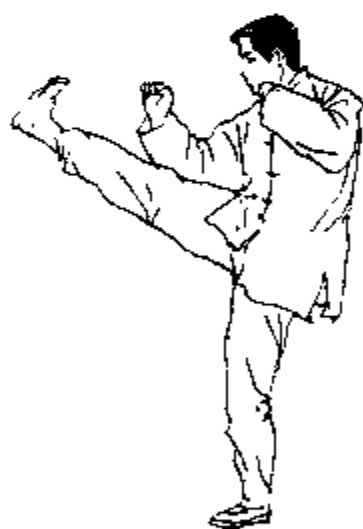


图2—26

【要 求】 支撑腿伸直,五趾用力抓地,重心稳固。挺膝展髋,足尖回勾,蹬击要凶猛干脆,快发快收,蹬击高度与敌胸等高。

2. 踹 腿

由实战势开始,身体侧立,含胸拔背,双手在体前成防护势,左腿微屈支撑,右腿迅速屈膝提起与腰同高,右足尖回勾,脚外沿向上向右踹出,上体略向侧倾斜。(图 2—27)

【要 求】 五趾抓地,支撑腿要稳,踹时要迅速,富有爆发力,力达脚掌。

3. 弹 腿

弹腿隐蔽性好,速度快,杀伤力强。

由技击势开始,身体安舒、松静,自然进入警戒状态,左腿支撑于地,五趾抓地,右腿迅速屈膝抬至腰平,紧绷脚面。然后挺膝向前快速弹出,大、小腿成一直线,与腰同高,双手防护身体。(图 2—28)



图2-27



图2-28

【要 点】 身体要正,重心要稳。含胸、塌腰、挺膝、绷脚,力达足尖,要快发快收。

4. 点 腿

简单实用,攻势凶猛,变化莫测。实战中,点腿可攻可守,使对手防不胜防。

由技击势开始,左腿微屈支撑于地,五趾抓地,右腿屈膝向上提起,脚面绷平,体略左倾,以脚尖为力点向右点击,与胸同高,双手防护身体。(图 2—29)

【要 点】 点击要快速短促,爆发力要强。身体侧倾,支撑脚五趾抓地,重心要稳固。

5. 扫 腿

扫分高、中、低及前扫、后扫。扫腿是旋转性腿法,具有简单实用,变化奇妙的特点。实战时,可出其不意地将对手扫倒。

由技击势开始,左腿迅速屈膝下蹲潜伏,同时以左足掌支撑重心,足跟提起,右足伸直以右脚掌贴地。上体俯身含胸,双手按于地,然后以左足为旋转轴向后弧形转动,运用腰劲使右足向后扫击。(图 2—30)

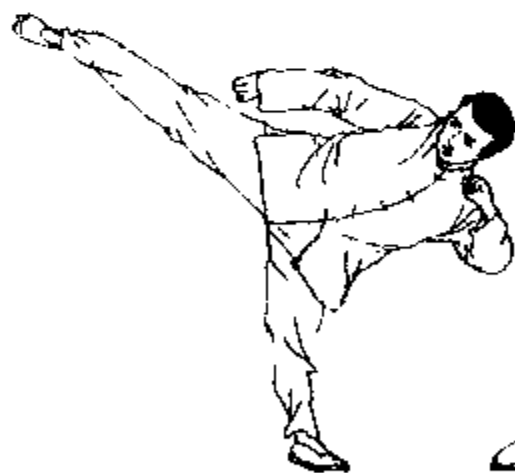


图2-29



图2-30

【要 点】 扫腿要快速凶猛,用力要整,上下协调,重心稳固。

6. 撩 腿

撩腿是实战威力颇大的技法之一。具有凶狠毒辣,隐蔽性好,攻击突然和杀伤力强等优点。

由技击势开始,身体迅速后转,以右脚尖为轴,形成背对敌之势,左腿屈曲后坐并支撑身体重心,全脚掌着地,右腿前伸,足尖点地,上体前俯成含蓄之势,双手屈曲防守胸前。(图 2-31)

接着,以髋为运动轴,以右脚掌为力点,将右腿快速向上撩击;同时,左手向上穿出,右手随动作向后撩起,头向后扭转,二目向后注视。(图 2-32)



图2-31



图2-32

【要 点】 要挺胸、展髋、塌腰。撩击时,身体要后仰,动作要快速、轻灵,爆发力强,快发快收,撩起之脚下落时,要以脚掌戳地,五趾用力抓地。双腿连续撩击,一气呵成,不给敌反击防守的机会。

【用 途】 突然转身起腿，撩击敌裆或腹。

7. 踏 脚

踏脚与蹬脚动作大同小异，其不同点在于攻击的力点。踏脚不仅含有向前蹬、撞的劲路，而且也有下踩、压的劲力，是御敌前攻的前锋腿法。

由技击势开始，头正身直，侧身而立，双手成防护势，以左脚支撑身体重心，腿微屈，全脚掌着地，五趾用力。然后，右腿迅速屈膝上提，高于胸时向前方疾速蹬出，接着脚掌用力向下踩压，力达足底，此时身体略微后仰，以助发力，目视前方。（图2—33）



图2—33

【要 点】 支撑腿五趾抓地，不可摇晃。前踏时动作要用力，顺势挺膝、展髋，上下协调，连贯一体。

【用 途】 起腿攻击敌之胸或头部。

8. 片马腿（鞭腿）

此技是从侧面对敌实施攻击的技法，常与其它技法配合施用。

由技击势开始,左脚自然向前活步,并伸直腿支撑于地。接着,右膝迅速向上提起,从侧面弧形向前弹踢,脚面绷平,力达足尖,身体随腿的弹出而略向左倾斜,双手成防护式,目视前方。(图2—34)

【要 点】 支撑腿要牢固,身体不可左右摇动。弹踢时,尤如鞭子抽打一样,灵活自然,速度快捷。

9. 截 腿

由技击势开始,左脚快速向前活动移步,腿略屈曲后坐,身体自然侧立,体松意紧,右腿立即屈膝提起。然后右脚尖回勾并外展,足弓朝上,以脚掌向前下方截踢,高不过膝。右手于胸前成防护势,左手向前猛直击,目视前方。(图2—35)



图2—34



图2—35

【要 点】 活步轻巧、灵敏,动作协调、腿活。截踢时展髋、挺膝,要快面狠,上下齐攻。

【用 途】 上击下攻,连打带消,攻守兼顾,是防守反击,重创对手的佳技。此技主要是拦截敌之小腿。

10. 寸 腿

由技击势开始,身体迅速向左拧腰转髋,同时左腿微屈以脚支撑身体重心,五趾抓地;同时右脚快速向前搓踢,足尖回勾,脚跟离地不过一寸,力达前脚掌。左手在胸前成防守式,右手臂微屈向斜上方架起格挡,目视前方。(图 2—36)

【要 点】 支撑脚要牢固,身体中正,沉肩坠肘。击踢要快速,动作要上下协调,刚劲有力。

【用 途】 主要踢击敌小腿迎面骨部位:

11. 铲 脚

由技击势开始,身体迅速起动,右脚疾快地提向前垫步落于左脚处,同时左脚屈膝提起,足尖回勾内扣,以脚掌外沿为力点,向前下方蹬伸铲击,展髋挺膝,身体自然摆动,右手在下颌处防守,左手向侧前方冲出,高与肩平,目视前方。(图 2—37)



图2-36



图2-37

【要 点】 垫步快捷,重心安稳,机势要掌握好。铲击时要力大凶猛,动作衔接紧凑,自由发挥。

【用 途】 此技主要铲击敌人小腿迎面骨或膝部。

第五节 基本肘法

肘部是人体上肢的中节,连接大小臂的枢纽关节。在技击中,肘起着随上启下,贯通劲力的作用。肘部形尖质硬,攻守巧妙多变,隐蔽性强,预兆性小,凶猛快速,利于贴身近战,以短制长。近距离有效地运用肘技,往往能取胜对方,故有“拳轻,掌重,肘要命”之说,可见其威力非同一般。传统肘技有扫、顶、圈、砸、挑等方法。

1. 顶 肘

由技击势开始,右脚疾速向前上步,足尖内扣,左脚跟进;同时,拧腰转胯,身体左转,双腿屈膝下蹲,右小臂回旋内收屈肘,拳心向下,顺借腰转之力向前发劲,与胸同高,力达肘尖,左拳后撑收于腰间,目视右肘尖。(图2—38)



图2-38



图2-39

【要 点】 上步与转身要协调连贯,灵活自然,顶肘快速凶猛。

2. 沉 肘

由技击势开始,双腿迅速屈膝下蹲,后脚跟提起,前足掌着地。随即,身体向前下俯,前臂屈曲,以肘为力点,由上向下成直线沉击,拳面朝上,目视肘尖,后手臂屈曲防护于胸前。(图 2—39)

【要 点】 下蹲迅速,含胸拔背,周身合一,力达肘尖。

【用 途】 用于反击敌抱我腿时,击其头、背部。

3. 挑 肘

由实战势开始,左足向前上步,右足随之跟进,以足尖点地;同时身体以腰为轴微向左拧转,右臂屈曲抬起,以肘尖为力点,向前向上快速挑击,拳眼朝里,左手成拳护守下颌处。(图 2—40)

【要 点】 以腰发力,力贯肘部。拧腰转髋,裹裆合膝,挑肘后立即成实战势。

【用 途】 攻击敌之胸、头等要害部位。

4. 撞 肘

由实战势开始,身体重心降低,双腿迅速屈曲下蹲成马步;同时,双臂回收抱于腰间,身体用力后靠,以丹田蓄劲发力,随即,双肘快速向后撞击,双目平视。(图 2—41)

【要 点】 动作要快,要沉肩夹肘。

【用 途】 敌抱我腰时,我向后以肘撞击。



图2-40



图2-41

5. 索 肘

由实战势开始,左足向前上步,右足随之跟进;同时,双腿蹬地,拧腰顺肩,身体略向前俯,右臂屈曲抬肘向异侧方向弧形盘击,左手臂微屈,附于右腕处以助发力,力达肘尖,目视肘部。(图2-42)



图2-42



图2-43

【要 点】 索肘重在连环,左右开攻,顾打结合,使敌防不胜防。盘击要短促有力,以腰为轴,拧身顺肩,脚蹬地发力,掌握好身体平衡。

6. 扫 肘

由实战势开始,身体重心降低,双腿略屈下蹲。随即拧胯转腰,疾速向右后转身,同时右手臂屈曲成肘,以肘为力点向后扫击,目视后方。(图 2—43)

【要 点】 扫击借腰转之力,沉肩坠肘,拧腰合胯。

7. 圈 肘

由实战势开始,左足向前活步,全脚掌着地,足尖外展,身体以腰为轴,敏捷左转。右臂屈肘从下往上,再向下成圈形运行,随即右脚上步双腿下蹲成马步;同时,沉肩拧腰发力,双肘向身体两侧撑击,双臂抬平,掌心向下,目视右肘。(图 2—44)



图2—44



图2—45

【要 点】 圈肘下沉与转身协调一致。肘击时,沉肩坠肘,以意聚气,劲贯肘尖。

【用 途】 主要攻击对方心窝和肋腹等薄弱部位。

8. 夹 肘

由实战势开始,身体快速起动,双臂屈肘竖立于胸前抬起,拳面朝上,拳心相对。随即,双臂迅速合夹于体前,气沉丹田,双目注视前方。(图 2—45)

【要 点】 夹肘要快速,顺肩垂肘,动作到位,势若剪刀。注意防守。

第六节 基本膝法

膝是武术中技击性较强的攻击部位之一。膝技在实战中种类虽少,技法简单,但具有贴身近战时攻杀凶猛,快速敏捷等优点,拳谚曰:“远用脚踢,近便加膝。”其攻防兼备,一击必杀。传统膝技主要有担、格、冲、跪、克、点、撞、击、压等。

1. 正上膝

由实战势开始,左脚向前疾速上步,身体重心向前移,左腿支撑体重。随即,身体左拧,右脚蹬地,同时合胯屈膝,将右膝迅速提起向上顶击,足尖上勾,力达右膝,双手由前向后拉拽,与腰同高,头正身直,目视膝部。(图 2—46)

【要 点】 进步疾速,重心稳面,拧腰顺肩,提膝凶猛,顶膝与拉拽要协调一致,合力为一。

2. 斜上膝

由实战势开始,身体重心前移,左脚向前灵活进步,支撑体重,后脚迅速蹬地提腿,身体略向侧前俯,以腰为轴向左拧

转,将右膝疾速向异侧上方击出,脚面绷直;同时双手由上向斜下方快速扯拉,目视双手。(图 2—47)

【要 点】 膝击要短促果断,劲力浑厚,动作快速连贯,凶猛有力,以意催力,力达膝部。

【用 途】 双手抓住敌手臂向后拉,同时以膝顶撞其腹部部位。

3. 提 膝

由实战势开始,左脚活步向前,足尖外展,全脚掌着地,同时右脚掌迅速蹬地,身体以腰为轴,向左拧转,并侧俯,左脚支撑体重。随即右膝上提顶击,脚尖回勾朝左,脚外沿对前方。左拳护右胸,右拳在体侧猛然向下扫格,目视前方。(图 2—48)



图2-46



图2-47



图2-48

【要 点】 动作要顺达,重心要稳固,侧身而待。膝击时,收腹送胯,凶狠连贯,防守要严密。

4. 跪 膝

由实战势开始,以腰为轴,身体疾速向右转,同时右膝屈曲下蹲,大腿接近水平,全脚掌着地,五趾抓地,降低身体重心,左脚足尖点地,左腿内旋并向下跪压,膝不着地,离地1寸左右。双手在身侧成防护势,目视前方。(图2—49)

【要 点】 合髌裹膝,拧腰侧身。两腿距离要适中。

【用 途】 将敌打倒在地时以膝跪压其胸、腹等部位;或者以跪膝绊锁敌腿,施用摔技击彼于地。

5. 圈 膝

由实战势开始,右脚蹬地,重心前移,身体快速拧腰左转90°,左脚尖外展,全脚掌着地并支撑于地,右腿顺借腰转力屈膝抬起,向左划弧形圈出,小腿垂直向下,脚尖内勾护裆。双手臂自然屈曲抬起,在胸前成防护姿势。(图2—50)

【要 点】 周身协调配合,圈膝要快。含胸拔背,扣膝合裆。



图2—49



图2—50

6. 格 膝

由实战势开始,身体重心后移,右脚支撑于地,挺膝伸直,随即左脚迅速向上提起,至最高点时,小腿垂直向下,膝部向外速摆格挡,足面绷平。右手在下颌处防守,左手疾速打出镖拳,目视前方。(图2—51)

【要 点】 开胯屈膝,提肛收腹。格后即收,注意防守。

7. 压 膝

由实战势开始,左手前伸,右手附于左肘部位,然后以腰为轴,身体向右转动,同时双手用力下拉(图2—52);右腿屈曲支撑于地,重心降低,随之左腿以前足掌为轴内旋,以膝为力点向下跪压,膝不着地,含胸拔背,双手向下猛拉拽,并且左手在下,右手在上在体侧成防守式,目视下方。(图2—53)



图2—51



图2—52



图2—53

【要 点】 拧拉要快,下压要猛,周身劲力合一。

【用 途】 主要以双手抓对方手臂、衣服,以腿绊之,或将敌击倒在地,我以膝跪压之。

8. 扣 膝

由实战势开始,左脚快速向前进步,小腿内旋,脚掌里勾,全脚掌着地;右脚灵活跟进,屈膝略蹲,双手成防护势。(图2-54)

然后重心前移,右腿蹬伸,左膝向前扣压。同时双手成掌向前猛推击,力达掌根。(图2-55)



图2-54



图2-55

【要 点】 挺膝脚内勾要快速而平稳,跟进要及时,扣膝发力。

第七节 防守与反击

防守反击是指在敌先发制人和抢先攻击的形势下,我为了自身安全而进行防御,并后发制人的一种技术。

技击动作千变万化,不同的战况应采取不同的战术。在进行防守时,应观敌之意图,察敌之动变,审时度势,做到进退有方,御之有法,行之有效地保护自身安全,为反击创造良好的

条件。防守要争取主动,绝不能消极被动地防御,那样会造成不利的局面。要在敌发起攻击但未触及我身时进行防守,即拳谱所云:“旧力已过,新力未发”时防守。

防守是为反击服务的,反击是更加绝妙的有效攻击术。通过反击,彻底改变了被动的战局,避敌之虚,诱其深入,引之入我圈内,露出破绽,然后“化万法为一法,以一法破万法”,以快捷灵活的步法欺身直入,步步紧逼,以攻带防,趁机猛攻,不给敌反击机会,直至摧垮之。

一、手法的防守反击技术

1. 锁拳的防守反击技术

(1)设敌我对峙。敌先发制人,以右直拳击打我头部。我迅速上步近身,屈肘抬臂以左手向右拍击敌小臂(图2—56);同时后脚蹬地,扭腰转髋,顺肩摆手,疾速以右拳击敌面部。(图2—57)



图2—56



图2—57

【要 点】 格挡及时、迅速,动作协调敏捷,沉肩摧肘,力达拳面。

(2)设敌疾速上步向前,并迎面以右拳击我。不等敌拳近我身,我便灵活移步,躲过其拳(图 2—58)。接着,立即起脚向下铲击对方腘窝或胫骨,使之因疼痛而倒地,目视敌身。(图 2—59)



图2-58



图2-59

【要 点】 铲击时脚要速发快收。下颌微内敛,减少受攻面积,以利搏斗。

(3)设敌以右拳击我头部时,我立即屈膝下蹲,降低自身重心;同时左足快速向左上步,身体前俯并低头潜伏从敌臂下左闪而进,右拳猛勾击其胃部。(图 2—60)

【要 点】 躲闪要快速灵活。测好敌我之距离,击打要凶狠,保持自身平衡。

(4)设敌出右拳击打我头部,我亦长趋直入,以右拳击其头;同时步向右侧闪进,身体侧闪,使之攻击失效,目视敌面。(图 2—61)



图2-60



图2-61

(5) 设敌以右拳击我头部时,我立刻动步移身,以左拳防于下颌处,右拳向外格挡敌小臂,使之攻击失效(图 2—62)。接着,左腿直立支撑身体,右腿疾速提起,然后以足根为力点猛踹击敌之裆或肋部,目视攻击目标。(图 2—63)

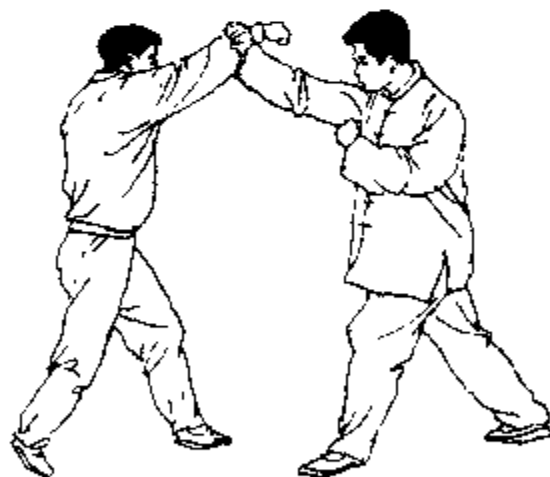


图2-62



图2-63

2. 贯耳捶的防守反击技术

(1) 设敌以右贯耳拳猛击我头部时(图 2—64), 我速向前进步, 双腿微屈, 全脚掌着地, 左臂向斜上方架敌之小臂, 使之攻击在半途中失效, 右拳护于胸前(图 2—65)。然后, 我扭腰顺肩, 身体左转, 蹬腿展髋, 右肩微屈成弧形, 以拳朝对方胃部勾击。(图 2—66)

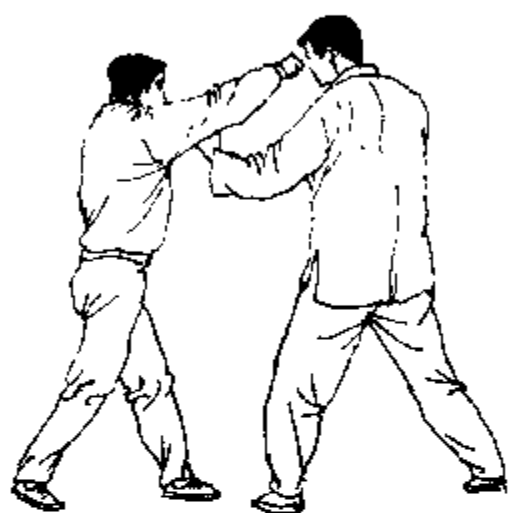


图2-64



图2-65



图2-66

(2) 设敌以右贯耳拳击打我头部时,我疾速移步向前,身体略侧闪,同时左臂向斜上方架格敌之小臂,右拳防护于胸前(图 2—67)。接着,左臂屈曲向右快速摆动,左手握成剑指猛点敌耳门穴(图 2—68)。然后,右臂快速前伸,右手成金铲指向前猛刺击敌之咽喉,左手自然回收于右肘侧成立掌。(图 2—69)



图2-67

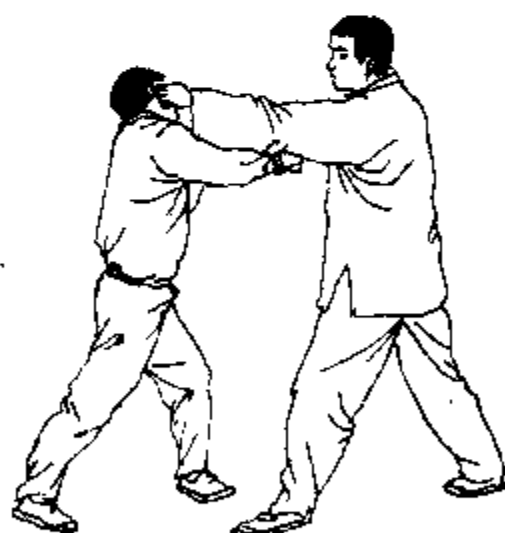


图2-68



图2-69

(3)设敌以右贯拳击打我头部时,我速以右臂向上架格其小臂,使其进攻失效,同时移身提气,快速向前灵活进步,直踏洪门而入。然后,后脚蹬地,拧身顺肩,以腰发力,右拳向前猛击敌胸,力达拳面,左手成拳防护于胸前。(图 2—70)



图2—70

【要 点】 不可挺胸耸肩。

(4)设敌以右贯耳拳击打我头部时,我快速低头俯身,双手防护于胸前,同时向左前方闪步,躲过来拳(图 2—71)。接着,右臂屈曲回勾,以肘向左盘击敌腹部(图 2—72)。敌受击后必因疼痛而身体前俯,致使其重心失调,此时我应瞅准时机,身体疾速挺起,左脚支撑身体,右膝提起向前撞击敌腹部,同时双手向右斜下方拍击敌背部。(图 2—73)

(5)设敌以右贯耳拳击打我头部时,我立即疾步近身,足踏中门而进,同时左手向左上方格挡敌小臂(图 2—74)。然后,双腿屈曲下蹲,左足疾速向前进步,随即后足跟上,双脚蹬地,五趾抓地,身体向前发力,右掌向前猛击其心窝部位。(图 2—75)



图2-71



图2-72



图2-73



图2-74



图2-75

(6) 设敌以右贯耳拳击打我头部时,我以腰为轴,身体速向左扭转,双脚向前,自然活步,同时右手向左下削,挡敌小臂,左手护于胸前(图 2—76)。接着,右手成俯掌迅速向前侧砍击,以意行气,以气发力,力贯掌外沿击敌颈部(图 2—77)。敌如受击后侧倒,我应立即上步向前,提起右脚踹击敌身。(图 2—78)



图2-76

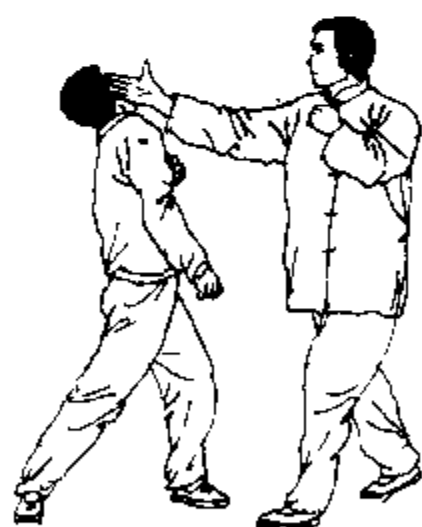


图2-77

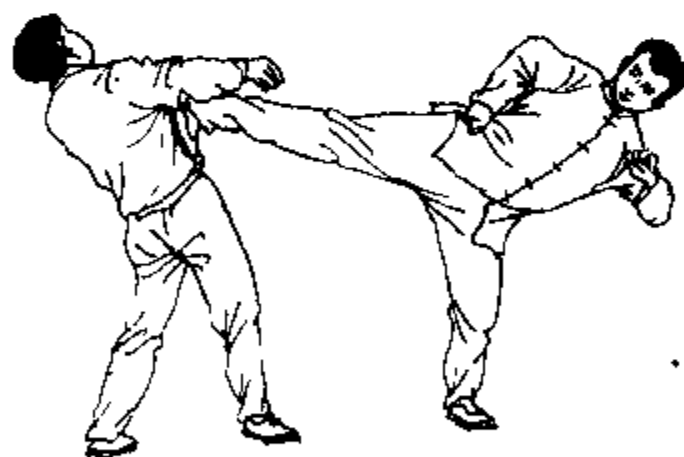


图2-78

3. 钻拳的防守反击技术

(1) 设敌以右钻拳快速击我头或胸时(图 2—79), 我立即活步躲闪, 身体左转, 随即用右手成弧形向左格挡(图 2—80)。然后, 向前上右步成三体步, 身体似正似斜, 五趾抓地, 右手成掌向外以掌背弹击敌面部, 左手防护身体。(图 2—81)

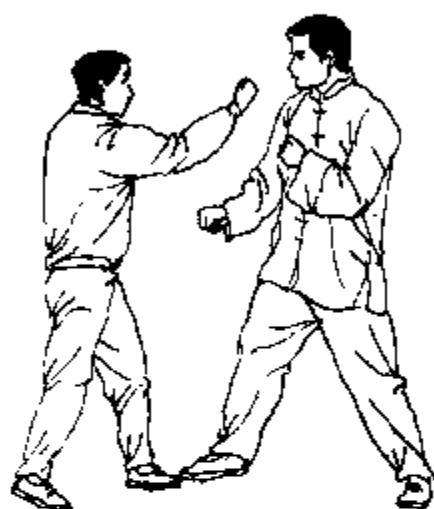


图2-79



图2-80



图2-81

(2)设敌以右钻拳猛击我头部时,我迅速向后撤步,双腿屈曲下蹲,身体略向右侧倾斜。同时,左腿快速屈膝提起向前踢击敌裆部位,力达脚掌,右腿支撑身体,足趾抓地,双手成防护姿势于胸前。(图 2—82)

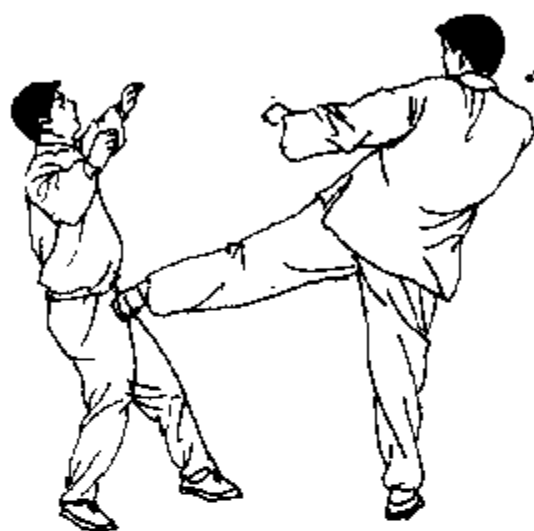


图2—82

(3)设敌以右钻拳猛击我头胸时,我立即进步向左闪身。同时,靠近对手,右手前伸抓握敌之腕部(图 2—83)。接着左手在敌臂下向前穿出,左脚锁管其脚,脚尖里扣,气沉丹田,周身发力,劲贯左手臂,将敌向斜方击出,右手自然在胸前成防护势。(图 2—84)

【要 点】 进步与抓腕同时进行,发力要运用抖劲,劲贯肩臂。蓄劲时重心降低,双腿沉实。锁管敌脚要牢固,使之不能逃脱。

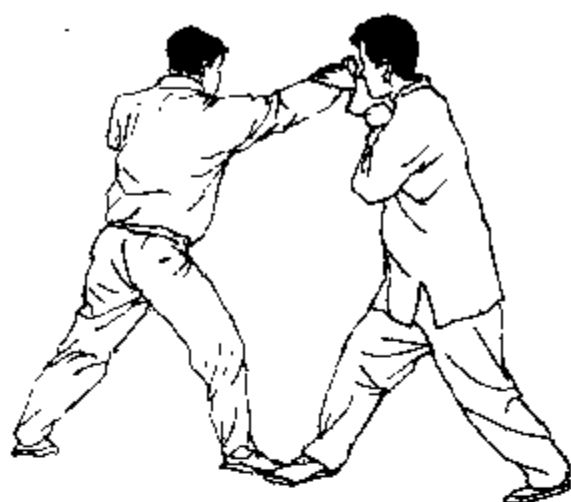


图2-83



图2-84

(4) 设敌以右钻拳击我胸部时,我疾速动身活步,左脚向斜前方上步,右脚跟进,左手在胸前防护身体,右手成掌弧形向外挂格敌臂(图2-85)。接着,后足蹬地,腰部微转发力,双手集中周身之气力向前推击对方胸部,使之跌出。(图2-86)



图2-85

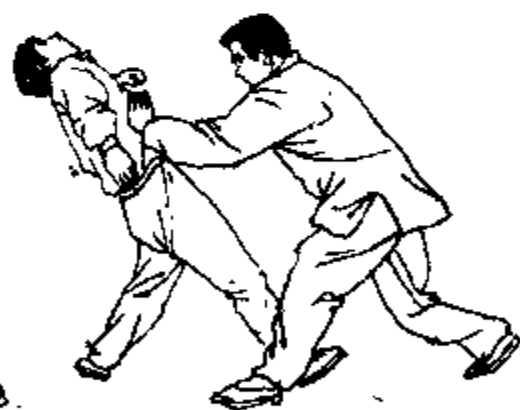


图2-86

【要 点】 挂格与上步同时进行,挂后要向下按敌臂,使之身体前俯。

4. 崩拳的防守反击技术

(1)设敌以右崩拳击我胸腹部时,我迅速向前移步,同时左手屈臂抬起向右拍击敌人小臂,使之拳落空。然后,后脚蹬地向前催力落于左脚内侧,双腿略屈,以右崩拳击打对方腹部。(图 2—87)



图2—87

(2)设对方以崩拳击我胸部或腹部时。我立即移身动步,身体微左转扭腰合胯,左手护于胸前,右拳向下向外格挡其小臂(图 2—88)。接着,身体向右略倾,右脚支撑体重,左腿屈膝提起,以脚掌为力点向下猛踹击敌胫骨(迎面骨),手护于胸前。(图 2—89)

【要 点】 转体与格挡协调进行,倾体不可过偏。



图2-88



图2-89

(3) 设敌以崩拳击我胸部或腹部时。我疾速以腰为轴，向左转体，同时重心降低，右手向斜下方化之来拳(图 2—90)。然后，身体微右转，左手成阴掌向前削击敌之咽喉，右手自然收回防护于胸前(图 2—91)。接着，左脚疾速向前上步，右脚跟进，足跟提起前脚掌着地，双腿微屈，右手成阴阳掌式(立掌)，向前猛刺击彼之心窝部位，左手护体，目视右手。(图 2—92)



图2-90



图2-91



图2-92

(4) 设敌以崩拳快速击打我胸部时，我立即动身进步，向前近身，以腰为轴向右扭转。同时身体重心后坐，落在右脚上，左脚跟着地略侧后移，足尖翘起，双手前伸捋住对方手臂，并向后拉捋，使其重心前倾(图 2—93)。然后，我后脚快速挺膝蹬地，身体重心向前移，以腰发力，力达双手，双手向前按击敌之胸部。(图 2—94)



图2-93



图2-94

【要 点】 捋化要柔和自如。听对方之劲力，微察秋毫，抓住战机，猛然抖击敌身。

5. 鞭拳的防守反击技术

(1)敌我对峙,设敌向后旋转身体,以右鞭拳击打我头部(图2—95)。我迅速移步上前,双腿微屈,左臂抬起上架敌小臂。然后,右臂抬起下压外旋引领敌手,同时左手成俯掌猛砍敌颈部(图2—96)。敌受击后必俯身前倾,我立即抓住战机,左脚支撑于地,右腿屈膝抬起绷紧脚尖,力达足尖,弹踢其裆部,双手成防守式。(图2—97)



图2—95



图2—96

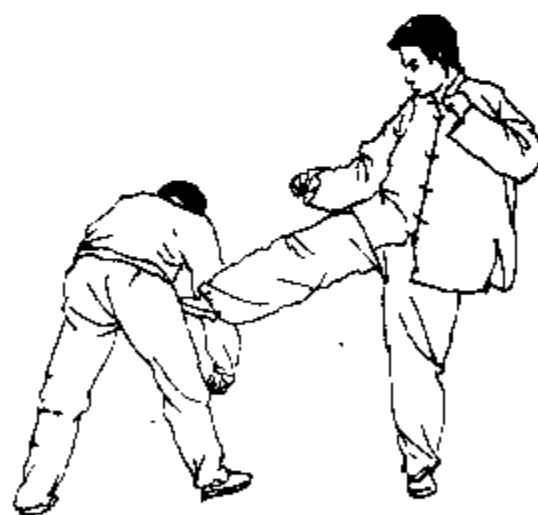


图2—97

【要 点】 上步快速灵活,上架及时,架与外旋下压协调进行,注意防守。

(2)设敌以右鞭拳击打我头部时,我立即将右臂向斜上方外架敌臂,同时左脚支撑于地,身体略向左转,体侧倾,右腿迅速屈曲抬起,猛踹敌肋部,双手在体前防守(图 2—98)。然后,右脚快速落地,身体疾转向前,左脚落于右脚前,双腿屈曲下蹲,同时双手向下捋采敌小臂(图 2—99)。身体重心抬起,劲由足蹬而发,通之于腰,至双手而向前扑击敌胸部,目视敌身。(图 2—100)



图2-98

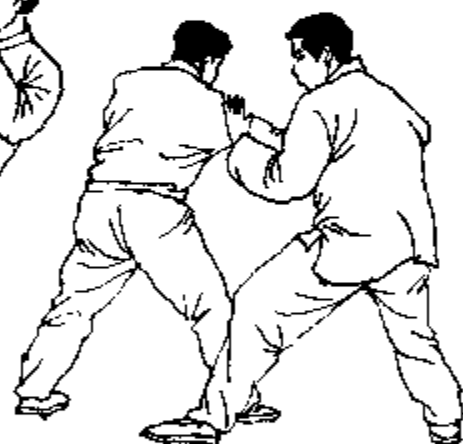


图2-99



图2-100

(3) 设敌以右鞭拳击我头部时,我抓住时机,敏捷进步靠身,同时低头俯身,双腿屈曲下蹲,两手在胸前护守身体,从敌臂下钻出(图2-101)。接着,我左脚上步,足尖内扣锁住敌前脚,身体速动,以腰为轴向前发力,劲贯于掌,用双手将其击出。(图2-102)



图2-101



图2-102

【要 点】 进步与俯身躲闪同时进行,锁敌脚要牢固,膝内扣屈曲。

(4)设敌以右鞭拳击打我头部时,我立即移身进步向前,右脚落于敌脚后锁之。同时身体前俯,潜身躲闪彼之击打,肩膀紧贴其肋部,并用右手搂抱敌腰向左摔之于地。(图 2—103)



图2—103



图2—104

【要 点】上步要巧妙安稳,右腿靠着敌双腿,不可拉大距离。搂摔时双腿蹬地,胯部外顶,腰要用力。

(5)设敌以右鞭拳击打我头部时,我迅速向前上步,身体进前,紧贴敌身,左脚落于敌双腿后,右臂向外格挡敌小臂,并以右手向后侧方拉,左手臂从敌腋窝下向前穿出,以肘为轴,以掌背为力点搥击敌鼻梁(图 2—104)。无论击中敌与否,我都换劲抽手,左手收回抓握敌右臂向下搂盖,右手成虎爪猛力抓敌面部。(图 2—105)



图2—105

二、腿法的防守反击技术

技击腿法动作快捷简练且实用性强,高超绝妙的腿法可以使敌无防守之机,而一败涂地。历代武人都重视腿技的修炼,精湛的腿技是克敌制胜的重要保证之一。

在防守腿法攻击中,要充分发挥传统武术中“周身无处不杀器”的技理,敌怎么攻击,怎样起腿,动作轨迹是什么运动形式,都应洞察秋毫,防守反击时,要做到全身各部协调运动,手足配合,意、气、形、劲四者合一。

传统防腿的技法多种多样,内容十分丰富,但概括言之,主要有手防、臂防、膝防、腿防和脚防及躲闪防守,只有掌握和懂得了防守的道理,在实战中才能遇危转安,百战不殆。

1. 穿心脚的防守反击技术

(1)设敌我格斗时,敌以右穿心脚猛蹬我心窝部位(图2—106)。我速向左移步进身,向左侧方斜身闪开敌脚,同时左

手臂屈曲接捞敌右小腿，右手臂配合挡之，身体向右侧斜身（图 2—107）。然后，速提左脚向下猛踹敌支撑腿的迎面骨，双手用力向后拉敌右腿，敌必受击倒地。（图 2—108）

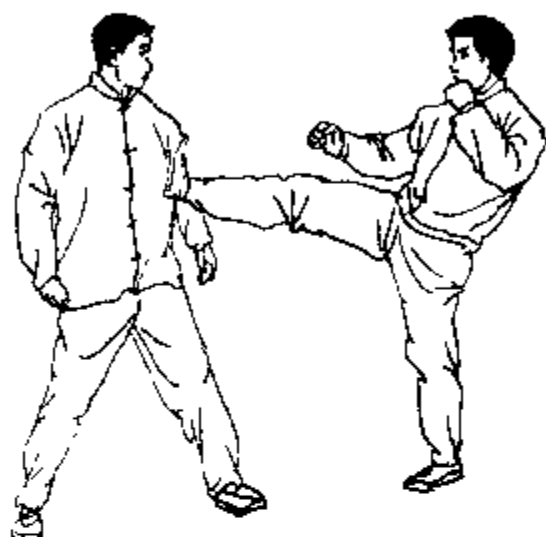


图2—106



图2—107



图2—108

(2)设敌从正面以右穿心脚猛蹬击我胸部,我立即动身活步,向前靠近敌人,左脚掌着地,腿弯曲下蹲,同时双手在体前成交叉状向上架敌之蹬腿(图2—109)。接着,右脚提起,迅速向下蹬击敌迎面骨,敌必受击跌出。(图2—110)

(3)设敌以右穿心脚蹬击我胸部,我立即身体左转,切胯扭腰,左足尖略外撇,两腿交叉,成剪子状。同时,右小臂向下砸击敌腿,左手在胸前成防守姿势(图2—111)。接着,身体疾速向前靠近,以反背拳,猛击敌面部(图2—112)。敌如果以手格挡我拳,我应当机立断,提起右腿向前弹踢敌裆,且右拳回收于胸前,再出左拳打敌头部。(图2—113)

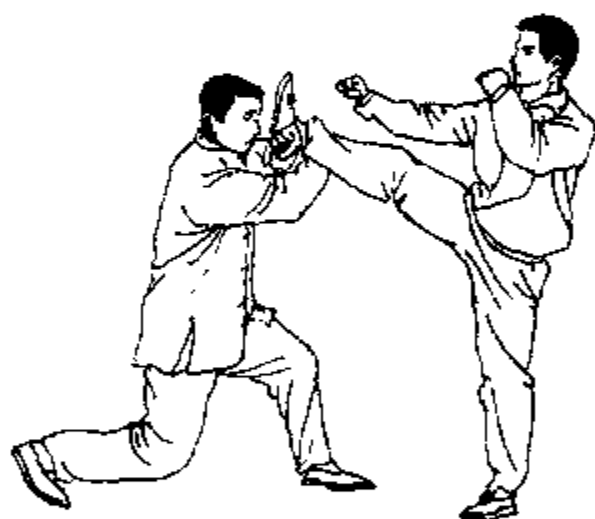


图2—109



图2—110

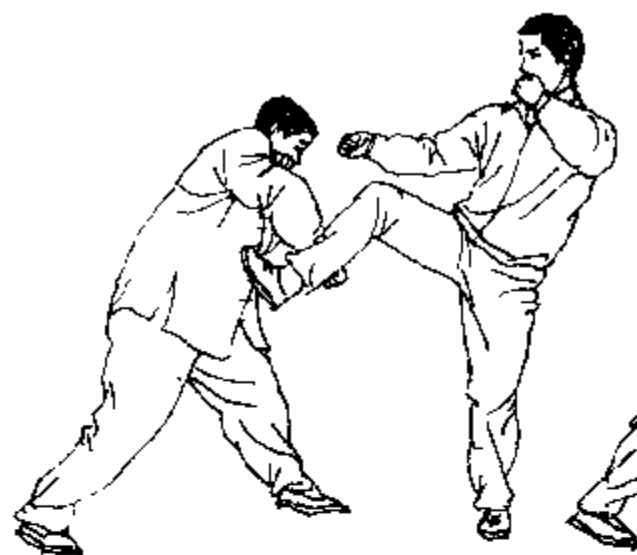


图2-111

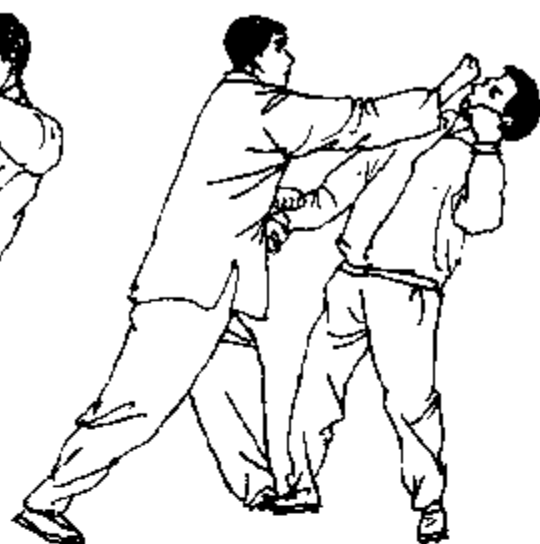


图2-112

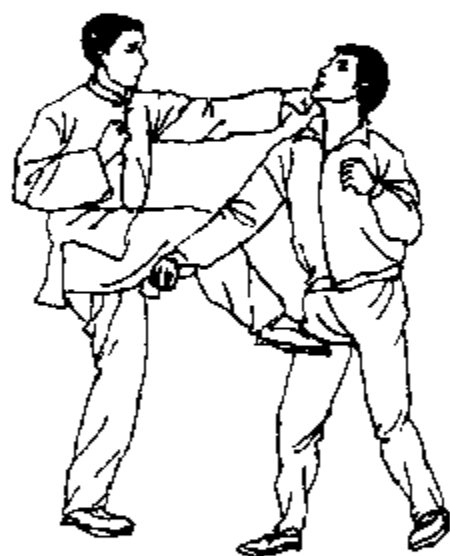


图2-113

(4)设敌以右穿心脚蹬击我胸部,我侧身以待,等敌脚将到之际,双手立即上抬防护身体,同时以右腿支撑身体,迅速将左腿屈膝上提,以膝部迎击敌脚(图2-114)。然后,左脚下落于地,右脚向前上步成偷步,接着身体略向右倾斜起左腿,

向敌胸猛踢。(图 2—115)

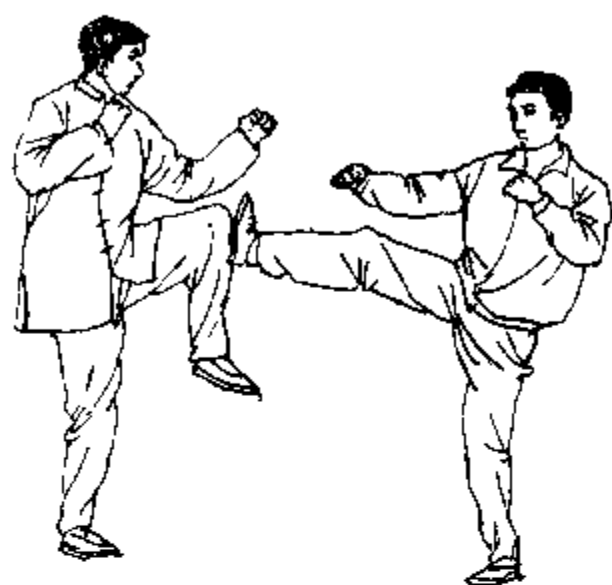


图2—114

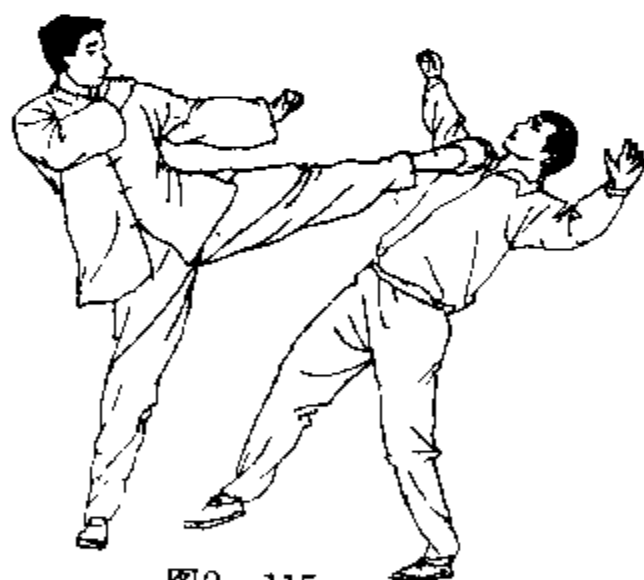


图2—115

2. 虎尾脚的防守反击技术

(1) 设敌我相搏之时, 敌起左腿向我踢击(图 2—116)。我运用闪步, 向左侧活步躲闪, 同时右手臂由里向外格挡其腿, 左手臂在敌小腿下捞出, 两手合抱并用力向后侧拉拽, 左脚在敌支撑脚前锁别, 顺势将之击仆于地。(图 2—117)

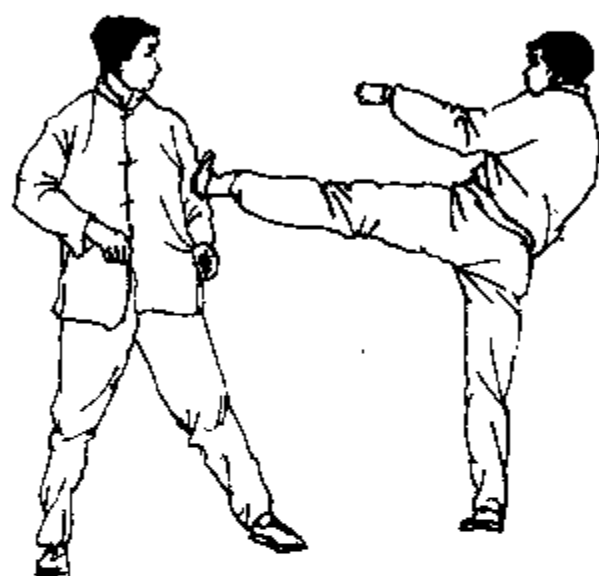


图2—116

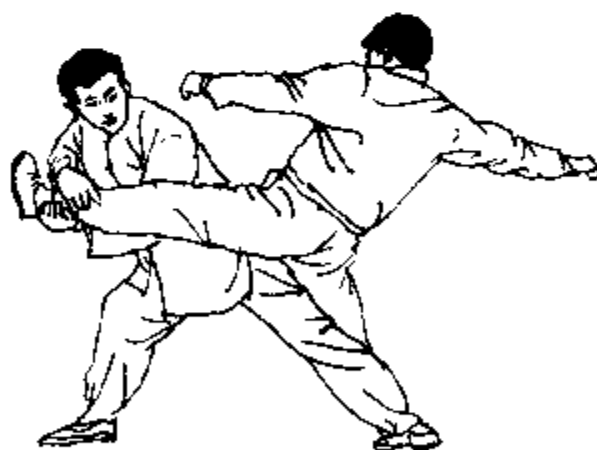


图2—117

(2) 设敌以虎尾脚猛踹我上身, 我运用灵活自如的侧闪步, 轻快地躲闪来腿, 同时左手下搂, 右手上抱敌小腿, 顺势身体侧转, 借力将敌向后拉拽(图 2—118)。接着, 我以左脚支撑身体, 右脚疾快地踢击敌之迎面骨。(图 2—119)



图2-118



图2-119

(3) 设敌以虎尾脚向我胸踹击, 我立即向前上左步, 双腿屈膝下蹲成四六步, 身体微右转。同时, 左手臂向里格挡其腿, 右手在前防护身体(图 2—120)。然后, 我快速俯身下蹲, 双手扶地, 以左脚掌为轴向后扫击敌支撑脚。(图 2—121)

(4) 设敌以虎脚踹击我胸。我移步动身, 左脚向前进步近身, 拧腰切胯, 身体略下俯, 并以右小臂向下往外格挡敌小腿, 左手成防守式在胸前(图 2—122)。接着, 我右脚向前进步落于敌身后, 锁别敌支撑之腿, 并且右手搂抱敌身, 将之摔倒在地。(图 2—123)

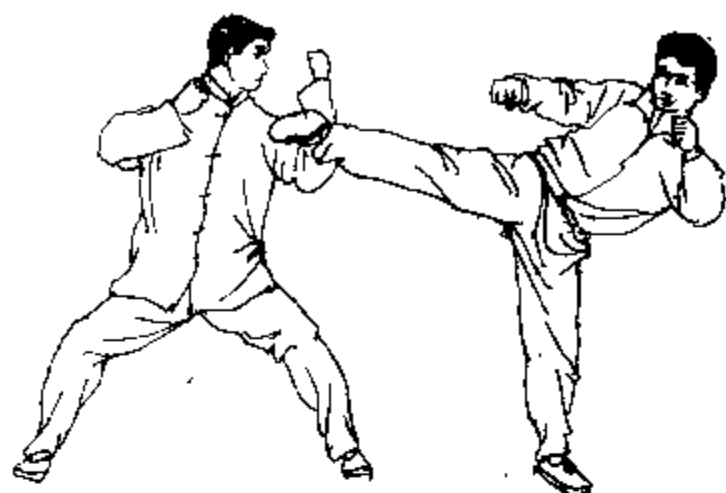


图2-120

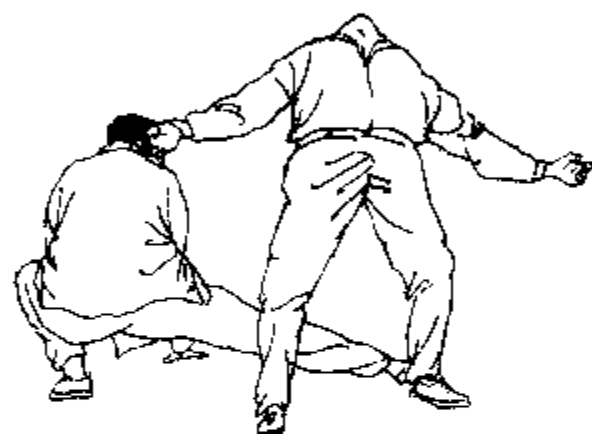


图2-121

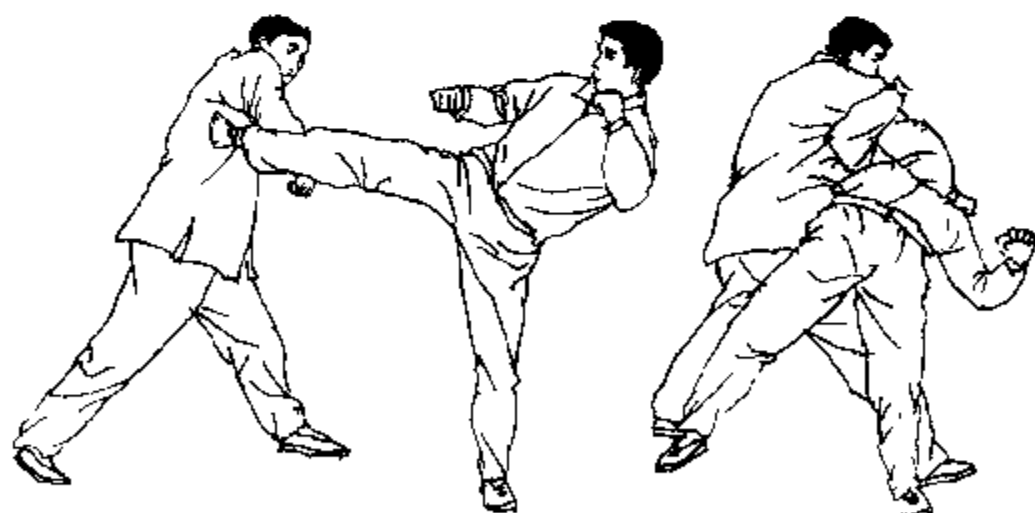


图2-122

图2-123

3. 弹腿的防守反击技术

(1) 设敌以右脚弹踢我裆部(图 2—124)。我疾速屈膝提起左腿, 右脚直立支撑, 五趾抓地, 以左脚底去拦截敌弹踢的脚面(或迎面骨), 身体略动, 双手抬起防护身体, 双目注视敌脚(图 2—125)。接着, 我身体向右侧倾斜, 并以左脚向前端击敌胸部, 右手在下颌处防守, 左手自然侧摆。(图 2—126)

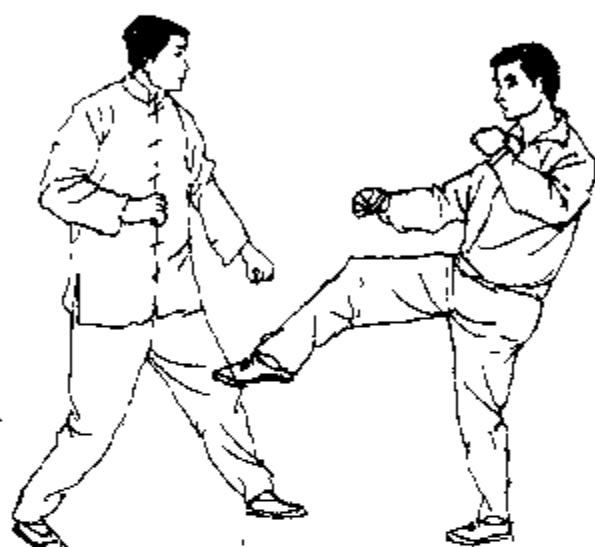


图2-124

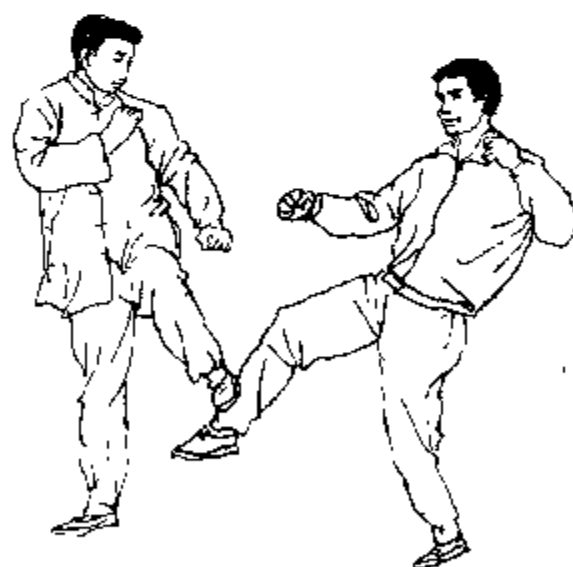


图2-125

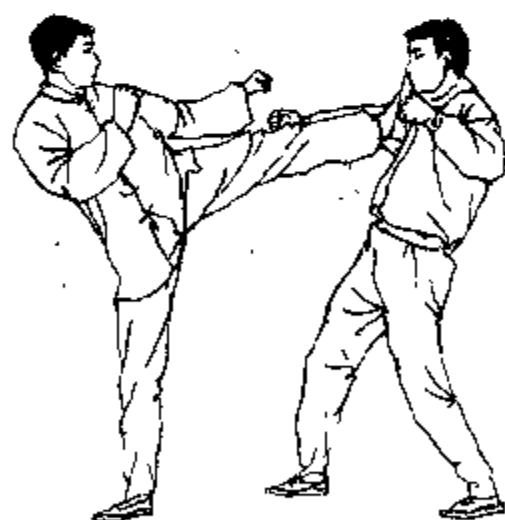


图2-126

(2)设敌以右脚弹踢我腹部。我立即动身活步,右脚支撑于地,左腿屈膝提起,同时左手向下往外弧形搂化敌小腿,身体蓄劲,右手在体侧成俯掌(图2—127)。接着,左腿前进直踏敌中宫而入,右腿蹬地,身体以腰为轴向前发力,力贯右掌,以右掌将敌击出。(图2—128)

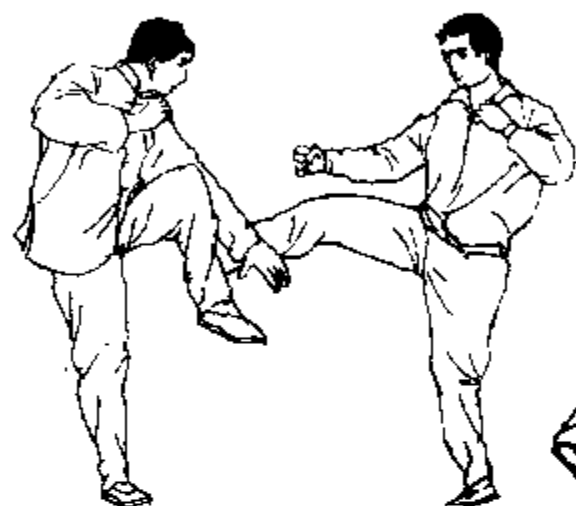


图2—127

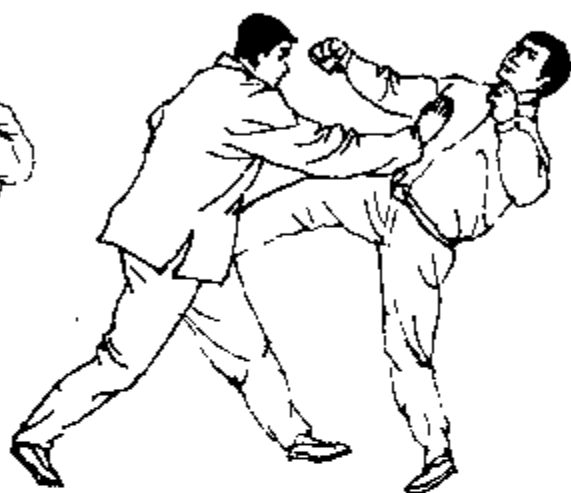


图2—128

【要 点】 搂化要以柔化为主,提膝迅速、及时,化发连贯紧凑,化即打,打即化,力贯掌心。

(3)设敌弹踢我裆或腹部,我迅速左脚向侧闪步,屈膝下蹲,身体下俯,并以右小臂下砸敌迎面骨,左手在右肩前成防守势(图2—129),顺势身体速起,右手向上反击敌头部(图2—130)。接着,右脚向前上步,左手向上格架,右手收回成阴阳拳向前崩击敌胸或腹部。(图2—131)

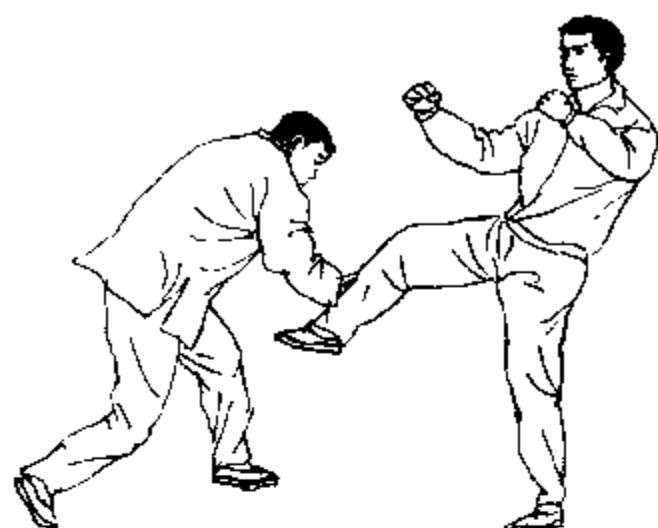


图2-129



图2-130

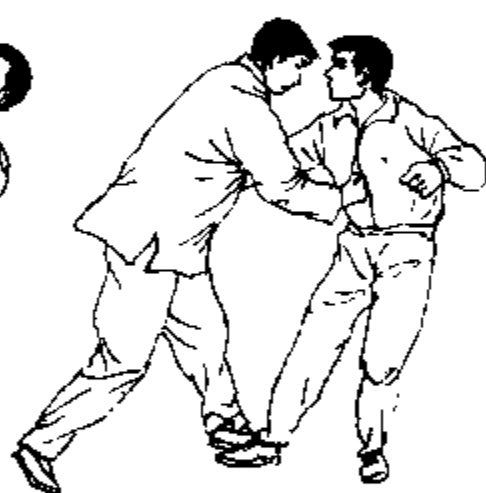


图2-131

(4) 设敌以右腿弹踢我裆, 我以右脚支撑于地, 迅速提起左腿向外格挡, 同时右手护于下颌处, 左拳向前直击对方头部 (图 2—132)。接着, 左脚落地, 五趾抓地, 腿屈膝下蹲, 左脚向前踏中宫而入, 足尖点地, 成虚步, 左手收回肩处, 身体略左转, 右拳向前击打敌胸。(图 2—133)

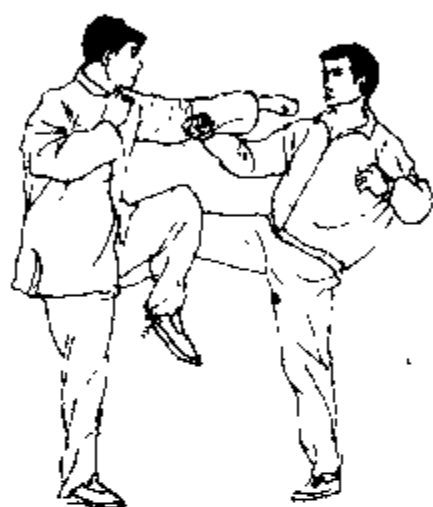


图2—132



图2—133

4. 镰刀腿的防守反击技术

(1) 设敌我对峙, 我以镖拳击敌胸部, 敌如用右手向外格挡我小臂, 左手由上向前下方搂我臂部, 同时以左腿向前勾踢我踝关节时 (图 2—134), 我迅速将前拳收回, 并以右脚支撑于地, 身体微向侧倾, 疾速提起左腿, 足尖回勾, 向下猛踹敌膝部或迎面骨 (图 2—135)。接着, 左脚向前落实, 五趾抓地, 右脚蹬地, 转髋扭腰向前顺肩, 右拳向前击打对方胸部。(图 2—136)

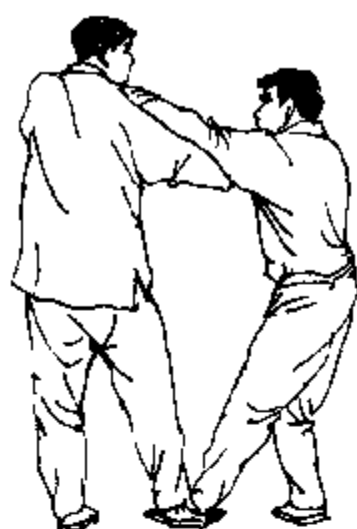


图2-134

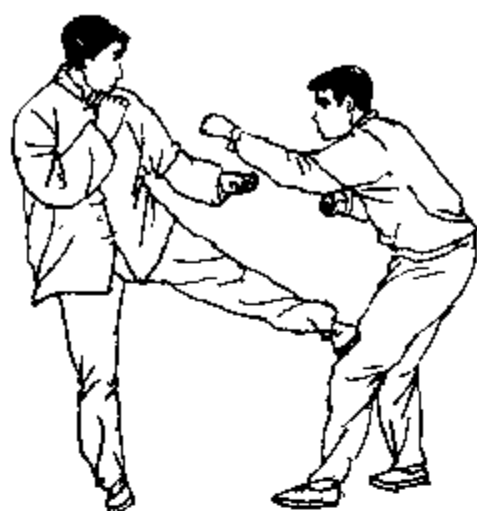


图2-135

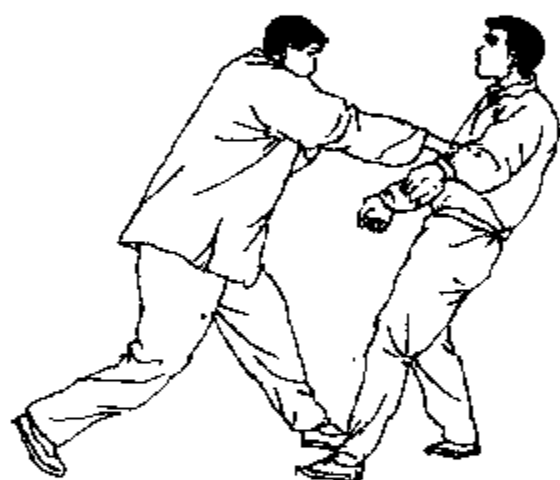


图2-136

(2)设敌以镰刀腿勾摔我时,我立即审势应战,身略后移,右脚支撑体重,同时左腿提起,猛向前屈膝挺伸蹬敌腹部,双手防守身体(图2-137)。接着,左脚前落,右脚向前跟进落步于左足跟后,双腿屈膝相并,身体似正似斜,右拳向前崩击敌腹部,左手附于右小臂内侧,臂微屈,目视敌腹。(图2-138)

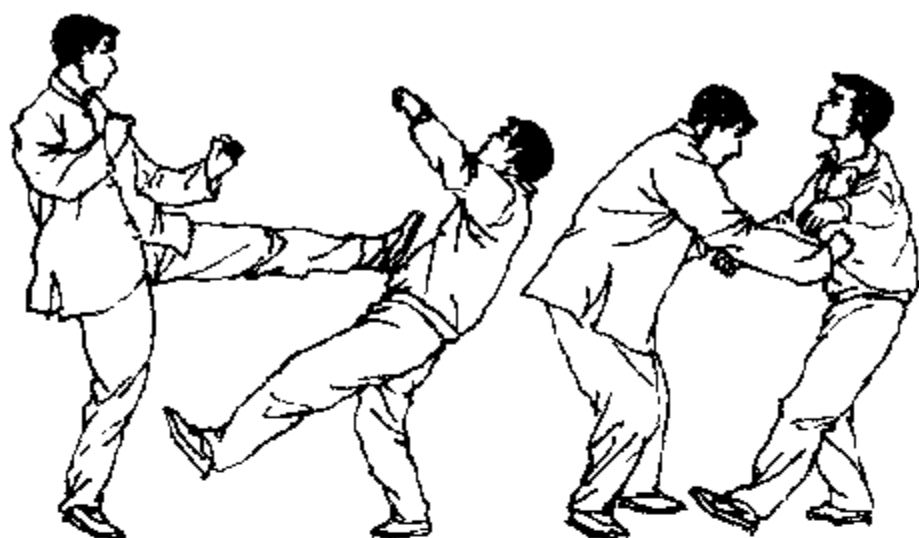


图2-137

图2-138

(3)设敌以镰刀腿勾击我左脚时,我迅速提腿转身向后落步,身体疾速旋转背对对方(图2-139)。接着,我右腿屈膝向后蹬敌腹,足尖回勾,力贯全脚掌,双手自然护身,头后转视敌(图2-140)。敌受击后,身体必前俯,我立即抓住战机回身成弓步,右手搂于胸前,左手成阴掌直刺敌咽喉。(图2-141)

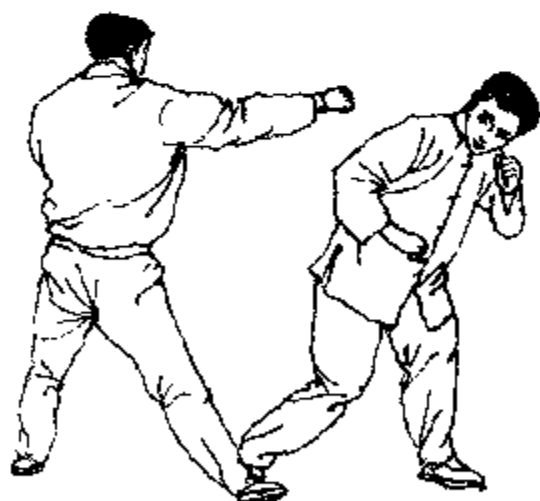


图2-139

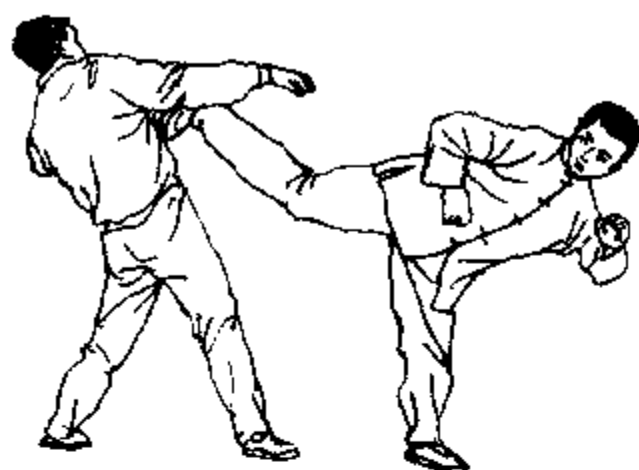


图2-140

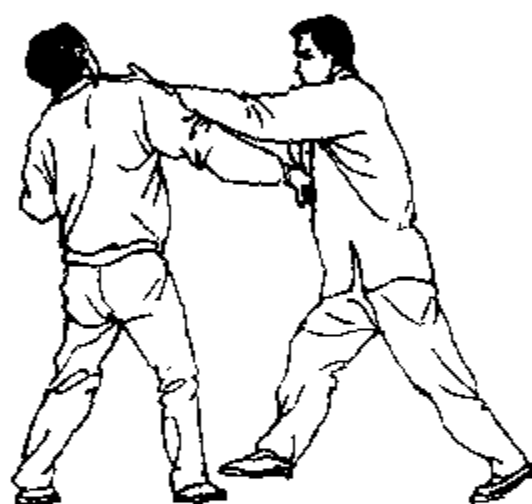


图2-141

(4)设敌以左镰刀腿勾扫我右脚踝关节,并以镖拳击打我头部(图 2—142)。我前脚迅速屈膝提起,后脚支撑身体,双手蓄劲待发(图 2—143)。接着,我右脚直插于敌腿后,足尖回勾锁管其脚,后足跟进,双腿屈膝下蹲,同时左手臂向外化解敌拳,右肘突然撞击敌胸,目视敌身。(图 2—144)

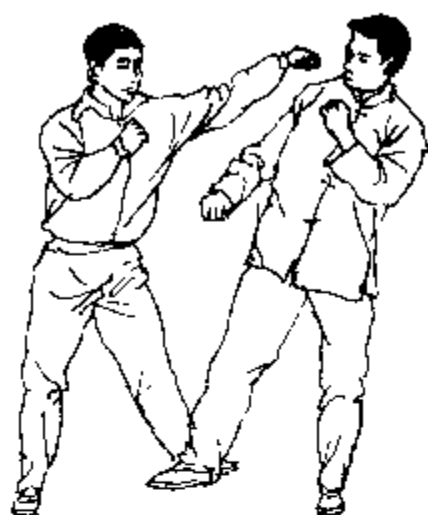


图2-142

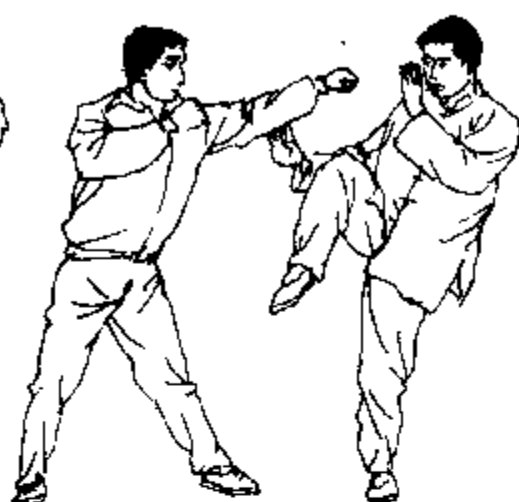


图2-143



图2-144

【要 点】 化解与击胸同时进行,以气催力,力达肘尖。

5. 片马腿的防守反击技术

(1) 设敌我搏斗, 敌先发制人, 以右片马腿踢我腰(图 2—145)。我左脚灵活移步, 调整好最佳距离, 拧腰转身, 双腿屈膝下蹲交叉成剪子步, 同时左手臂向外格挡其腿, 右手臂在其小腿下搂抱(图 2—146)。然后, 左脚支撑体重, 右脚快速下踢敌直立之腿, 双手回拉。(图 2—147)



图2-145

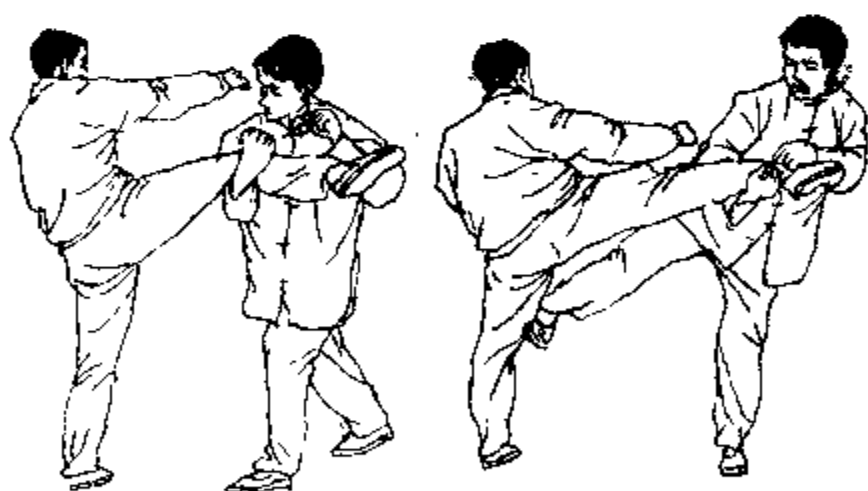


图2-146

图2-147

(2) 设敌以片马腿踢我，我快速向前上左脚，逼身而进，右脚跟进并落于敌支撑腿外侧，同时左小臂向外格挡敌腿且顺势以臂搂之，右手直击其胸，双目视敌。(图 2—148)

(3) 设敌以片马腿踢击我，我迅速左手臂外挡，右手臂在彼腿下搂抱，并顺力借势向后拉(图 2—149)；同时左脚截踢其胫骨，身体略左侧倾，以右脚支撑体重，五趾抓地。(图 2—150)



图2-148



图2-149



图2-150

【要 点】 搂抱与截踢同时进行,踢击要狠而准,身法要灵活,步要稳。

(4)设敌以片马腿踢我,我迅速活步上左脚,然后右脚再上步成右虚步,同时左臂向外格挡其腿,右手在体前蓄势防守(图2—151);接着,前脚上步前弓,后腿蹬地成弓步,左手回收于胸前,右掌向前击敌面部,目视敌面。(图2—152)

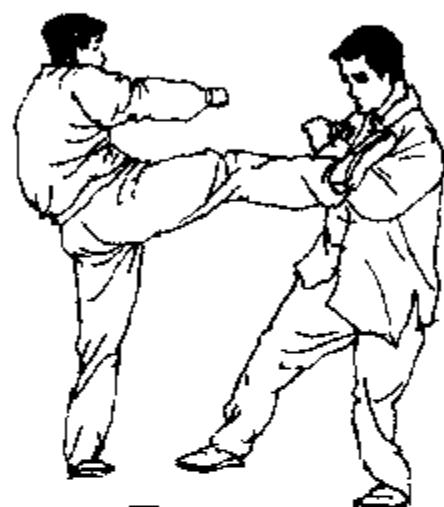


图2—151



图2—152

【要 点】 格挡与上步同时完成,动作要连贯,出击要迅速,身微前探,以心行气,以气发劲,劲贯手掌。

三、跌法的防守反击技术

跌法的防守与反击,即反摔法,是技击中防护自身,反击敌摔的最有效技法。

1. 力劈华山防守反击技术

(1)当敌以切脖摔(即力劈华山)摔我时,我顺其势借其力而双腿下蹲,然后再使身体躺在地,双手抓敌肩向后拉拽,身体团成弓形,双腿屈曲上蹬敌小腹(图2—153)。接着,我手

脚齐用力,将敌从身上摔出去。(图 2—154)



图2—153



图2—154

【要 点】 躺地时先臀、腰、背逐次着地;拉、蹬同时进行,蹬要凶猛,拉要侧拽。

(2)当敌以切脖摔我时,我疾速降低身体重心,同时右手向外格挡敌之左手臂(图 2—155)。接着,我右肘屈曲猛击敌肋部(图 2—156),然后,右脚锁管敌脚,以右臂扫击敌胸部,左手护于右胸部位,目视敌身。(图 2—157)

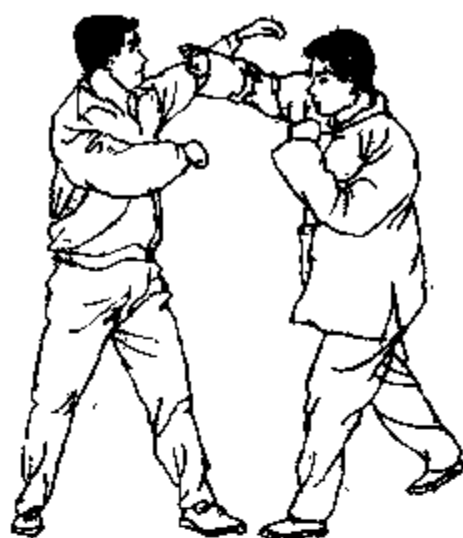


图 2-155



图 2-156



图 2-157

2. 穿裆靠防守反击技术

(1) 设敌上步近身, 屈腿下蹲, 欲以穿裆靠技法制我 (图 2-158)。我快速以手抓住敌手臂回拉, 同时进步提膝, 以膝撞击敌面部, 目视敌头部。(图 2-159)

(2) 设敌上步进身欲以穿裆靠技法制我。我立即调整好距

离,右腿支撑身体,五趾抓地,同时双拳收回在胸前防护,左腿上抬,足面绷平弹踢敌头。(图 2—160)



图 2—158



图 2—159



图 2—160

3. 抱腿摔防守反击技术

(1)敌我搏斗,敌乘机以抱腿摔技法摔我(图 2—161)。我疾速以左膝为力点向上撞击敌面部,右腿支撑身体,五趾抓

地,双手护于胸前。(图2—162)



图2—161



图2—162

(2)当敌抱住我双腿欲摔倒我时,我立即将身体俯压在敌背上,并用双手搂抱敌腰部(图2—163)。我双腿快速向后挺直,双手用力向后带,将身体重量全压在敌身。(图2—164)



图2—163



图2—164

【要 点】 后带与挺腿要同时进行。

4. 勾腿摔防守反击技术

(1) 设敌我搏斗时, 敌以勾腿技法来勾摔我(图 2—165)。我疾速将身体重心后移, 右腿支撑身体, 五趾抓地, 左腿快速向上提起躲过敌勾, 双手防护于体前(图 2—166)。上势不停, 我立刻转守为攻, 左腿不落地, 继续向上端击敌之肋部, 身体略右倾, 目视敌人。(图 2—167)

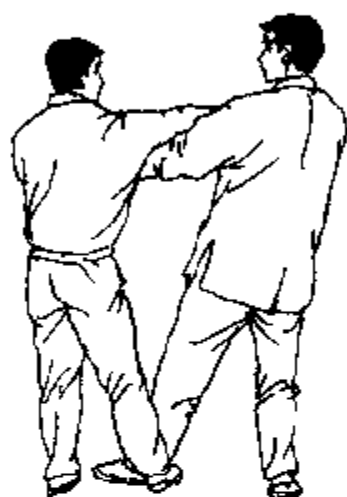


图 2—165

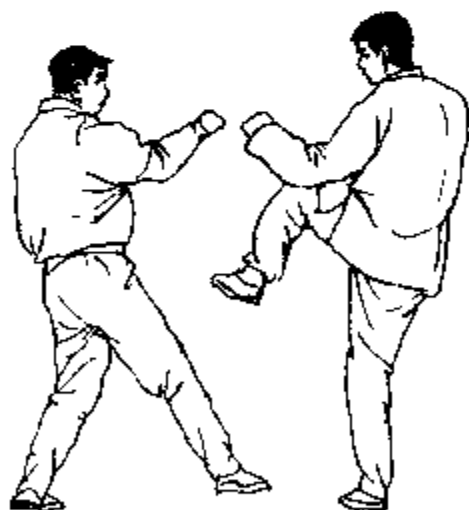


图 2—166



图 2—167

(2) 设敌以左脚勾踢我右脚(图 2—168)。我立即提右脚向下截击敌胫骨,左腿支撑身体,敌必会疼痛难忍(图 2—169),随势我右腿向侧方端击敌胸部,双手自然防护身体,目视敌身。(图 2—170)



图 2—168



图 2—169

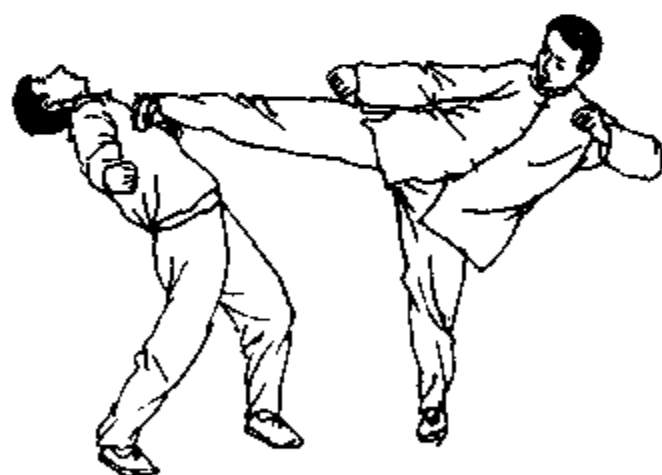


图 2—170

5. 金鸡抖翎防守反击技术

(1) 设敌进身以金鸡抖翎技法击我(图 2—171)。我立刻提右腿格挡敌之拍击手,同时右手顺势回拉敌手臂(图 2—172)。接着,我以右手臂搂抱敌之颈部,并以右脚向下铲击敌膝腘窝,将敌摔倒。(图 2—173)



图 2—171

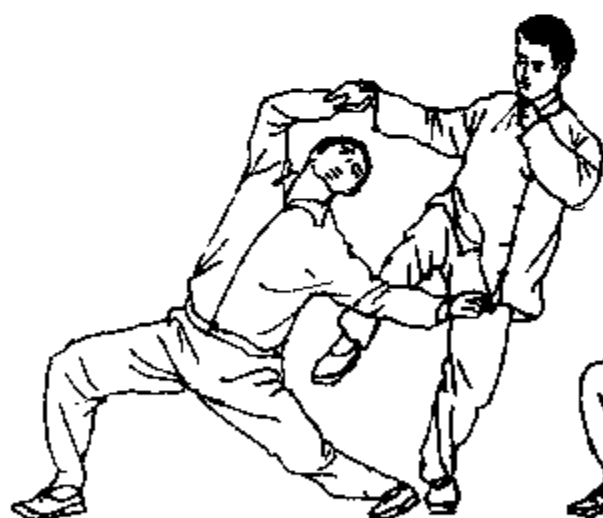


图 2—172



图 2—173

(2)当敌以金鸡抖翎击我时,我疾速降下重心,双腿略蹲成马步,同时右手抓敌臂回拉,以左小臂向外磕敌下击手,右脚锁别敌脚(图 2—174);接着我速以肘顶击敌肋,目视敌身。(图 2—175)



图2—174



图2—175

【要 点】 拉与磕动作一起进行,动作要疾速。

第三章 防身散打实战技法

所谓实战技法,是技击实战中所运用的各种攻防技术方法。古传武术技击技法精深奥妙,内容丰富,素有“七星为体十四用法”之说。“七星”指人体的头、肩、肘、手、胯、膝、足等7个部位;“十四用法”指人体各部位在技击实战中皆有左右两种(头、臀各一势)共14处用法。在交战中各部位相辅相助,互为攻防,灵活运用,“周身无点不杀器”,“一撒遍身皆是手”,敌挨我何处,我可何处击之。

第一节 防身制敌手技

搏斗时,手技按阴阳转换之理进行变化,气力合一,劲达梢节,周身协调相互作用,长短兼用,技无定法,术无定形,随势而发,随机而打,上击下攻,声东击西,虚虚实实,变幻莫测,有孔必入,有隙必钻。防御时,上下齐守,以弱胜强,以柔克刚,内合外顺,劲力连绵不断似抽丝,以手测知彼之劲力、方向、路线、作用点,横来竖破,直来圆接,审机度势,抓住时机,以迅雷

不及掩耳之势防守反击。

在攻击时,手技有主动攻击和被动攻击两种形式,无论采用什么形式攻击,皆以心行气,意气力合一,化发兼顾,以逸待劳,做到“彼不动,吾不动,不占人先;彼欲动,已先发,不落后。”力控对方,掌握主动权,绝不能让彼控制我。“占先心不懒,相持手不软。”引诱对手,乘其隙而袭之。凡欲取胜对手,在出击前,需凝神聚意,蓄气行之。当得机得势之时,再以电闪雷鸣之势摧垮敌手。这样不仅可以给敌人致命的击打,而且可以避免不必要的能量消耗。

一、镖拳实战应用法

1. 敌我对峙。当敌以右直拳击我头部时(图3—1),我快速动步进身,向体侧闪,双腿屈膝下蹲,身体潜伏,左拳护于下颌处,使彼拳击空(图3—2)。接着,我找准时机,身体迅速站起,双足蹬地发力,劲达右拳,以镖拳猛击敌咽喉,目视敌面。(图3—3)

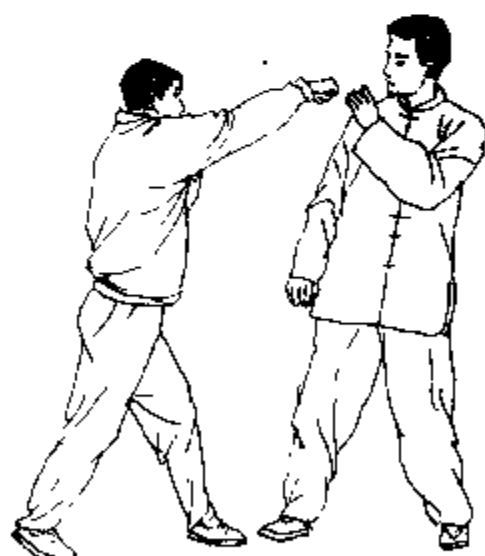


图3-1

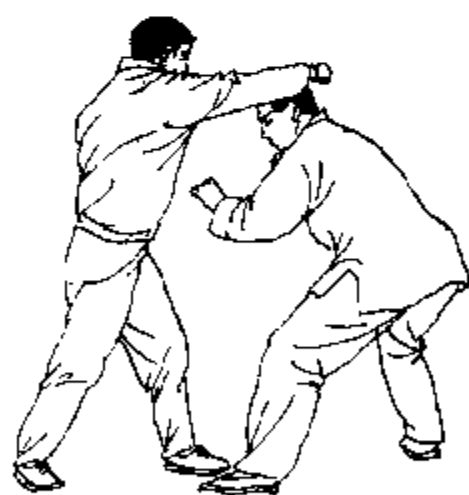


图3-2

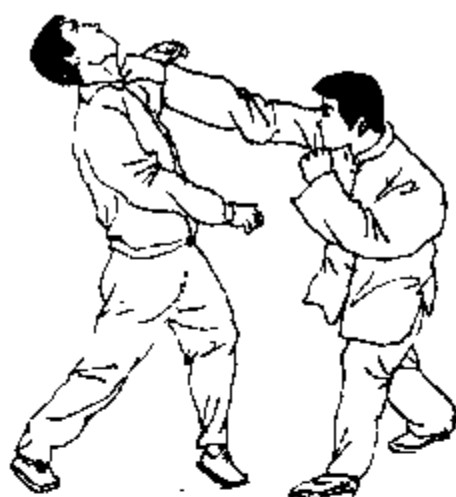


图3-3

【要 点】 闪身与下伏要同时进行。要合裆裹膝，拧腰顺肩。

2. 设敌先发制人，以右直拳猛击我头部时，我立即移步动身，同时左手快速向右拍击敌小臂，身体微向侧闪，拧腰合胯，侧体顺肩，右拳向前发力击出，力贯右手梢节，以拳面为力点击打敌面部。（图 3—4）



图3-4

【要 点】 击打时,肩前顺,臂微屈,掌握好发拳时机。

3. 当敌以右直拳猛击我头部时,我立即动身移步,右脚快速向斜上方迈进,同时左脚随之灵活跟进,成右闪步躲过敌拳(图 3—5)。然后,身体左转侧立,左拳护守下颌,右镖拳猛击敌面部。(图 3—6)

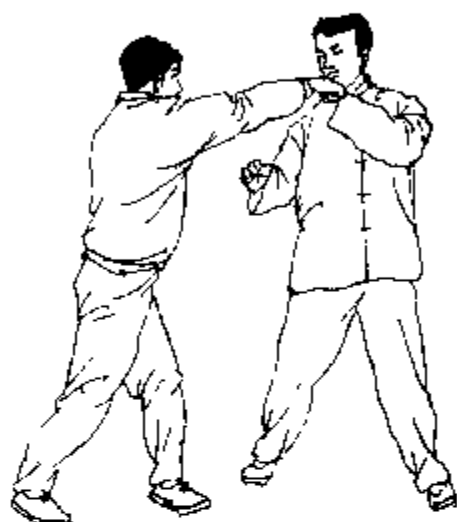


图3-5

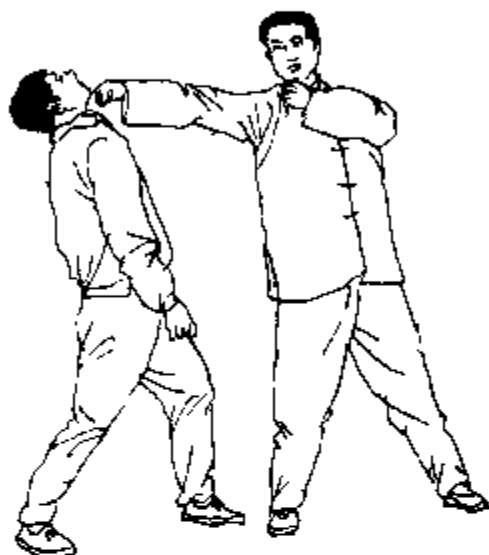


图3-6

【要 点】 击打时,右肩前送,侧身躲闪与击打同时进行。

4. 我先发制人,快速向前上步近身,凝神聚气,右脚蹬地,身体猛然发力,以右镖拳击敌鼻部,当敌以左手向外格挡时,我右手乘其劲向下搂抓其小臂,使之重心失去平衡而体向前倾(图 3—7)。接着,我左脚向侧方进步,两脚掌着地,双腿微屈,以左镖拳疾速击打敌心窝部位,眼看目标。(图 3—8)

【要 点】 搂抓要顺劲借力,不可硬拉。击打时双腿距离要适中。

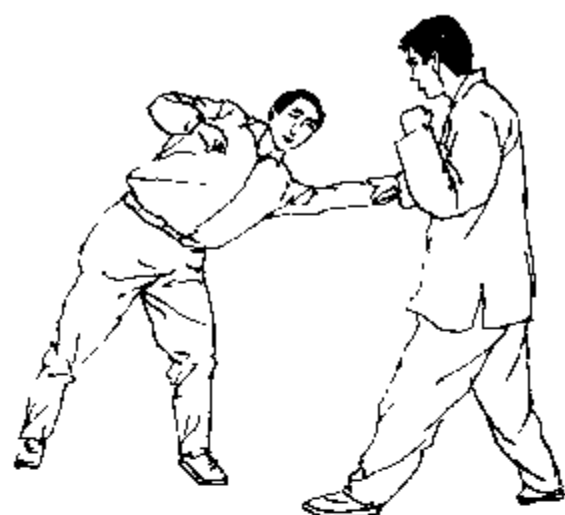


图3-7



图3-8

二、贯拳实战应用法

1. 敌我对峙,当敌以右直拳击我头部时,我右手快速向外拨化其小臂,使之攻击失效(图3-9)。同时,我上步近身,贴靠敌人,左臂疾速抬起,以左贯拳猛击打敌人耳根部位,目视敌面。(图3-10)

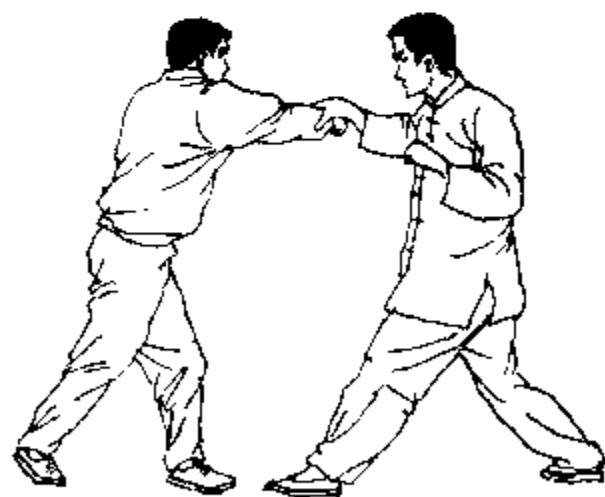


图3-9

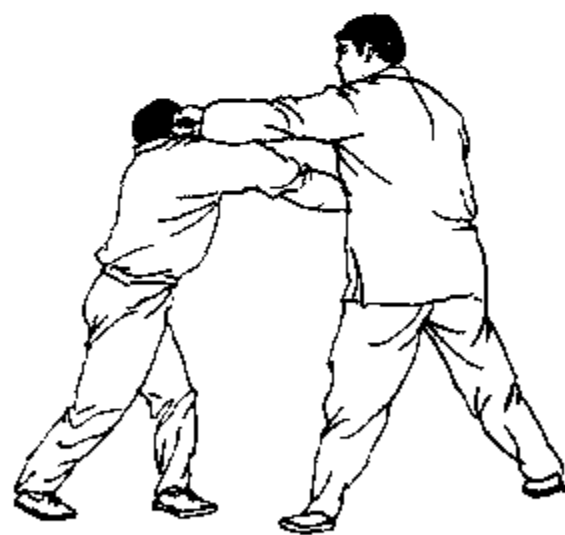


图3-10

2. 设敌以右贯拳击我头部时,我疾速活步上前,双脚掌着地,双腿微屈,身体重心降低,俯身躲过敌拳(图3—11)。随即身体以腰为轴左转,蓄气发力,力达右拳,向左猛击打敌胃部,目视敌身。(图3—12)



图3—11



图3—12

3. 设敌以右直拳击我头部时,我立即以左手向外拍挡其小臂,同时把步法调整适宜,转髋拧腰,身体略向前探,沉臂顺肩,以右贯拳击打敌头部,目视敌面。(图3—13)



图3—13

三、钻拳实战应用法

1. 设敌以右镖(或崩)拳击打我胸部时,我立即重心后移,含胸收腹,同时以左手向下盖压并搂化其拳,使之攻击失效(图3-14)。然后,我快速向前上步近身,双脚前后开立成三体步,右拳向上钻击敌鼻部,目视敌面。(图3-15)

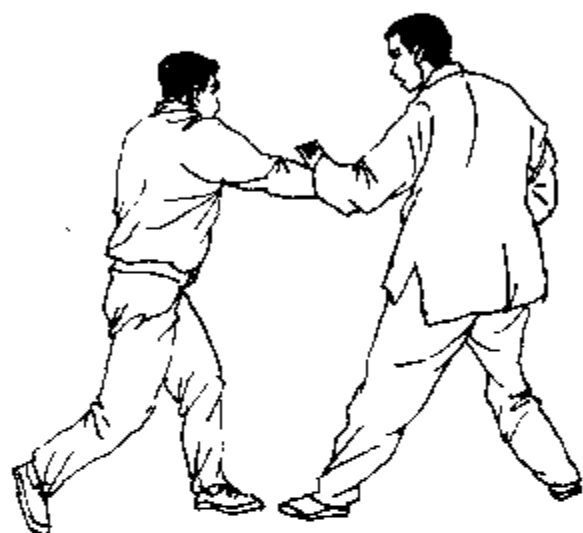


图3-14



图3-15



图3-16

2. 设敌以右拳直击我头、面部位时,我立即瞅准机会,以左小臂向外格挡防御,并顺势以手抓敌小臂向下捋采,使敌失重前俯,同时我疾速以右钻拳击打敌鼻部,目视敌面。(图 3—16)

【要 点】 钻打要转腰合胯,力整劲大。

3. 设敌以右直拳击我胸或头时,我疾速向前灵活上步,靠近敌身,同时右手向右成弧形捋化其臂,使敌拳落空(图 3—17)。随即我身体向前催劲,劲贯右拳,右拳向上钻打敌鼻梁,目视敌面。(图 3—18)



图3-17



图3-18

【要 点】 钻打要发寸力,力达拳面,气力合一。

四、点拳实战应用法

1. 设敌以右镖拳击打我头或胸部时,我立即以左手拍击其小臂,使之拳击空(图 3—19)。同时,身体向后疾速旋转 180°,右脚向后落步,左脚灵活跟着后转,双脚着地成三体式,

左拳护守下颌处,右臂伸直顺借腰力后扫,以右拳击敌头部,目视敌身。(图 3—20)

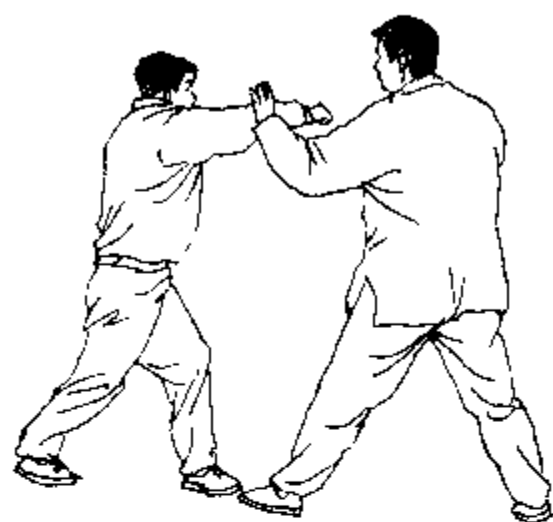


图3-19



图3-20

2. 当敌以右拳直击我头部时,我立即活步向后转身,重心降低,双腿下蹲成歇步,这样可躲过敌拳。同时,我顺势借腰的转动以右拳向后扫击敌裆部,左拳在胸前防守,目视右拳。(图 3—21)



图3-21

【要 点】 扫击要借助腰力。

五、崩拳实战应用法

1. 当敌以右拳直击我头部时，我迅速以左小臂向外格挡敌小臂，使之拳击空。同时，我催步向前，双脚踏实，五趾抓地，全身发力，劲贯梢节，以右崩拳击打敌之胃部，目视右拳。（图3—22）

2. 当敌以右勾拳击打我腹部时（图3—23），我立即向前活步近身，双手向下砸压敌小臂并向外捋化，使敌拳击空。然后，我向前发力，力达拳面，以右崩拳击敌胸腹部。（图3—24）

【要 点】 砸压与捋化协调一致，同时进行。发力时，要充分借助双脚蹬地之力。



图3—22

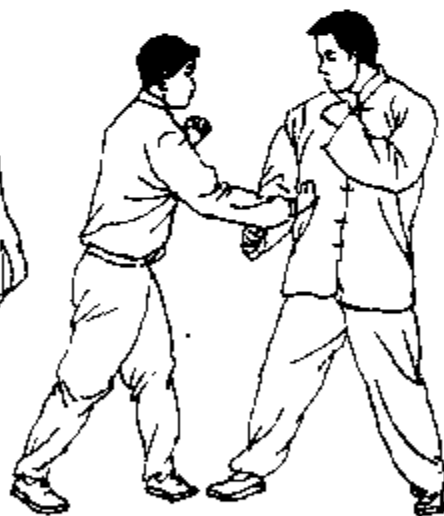


图3—23



图3-24

3. 当敌以右拳击打我头部时,我立即活步进身,重心下降,同时低头俯身躲过敌拳(图3-25)。随即,后脚蹬地发力,通肩达肘贯于拳面,以右崩拳击打敌裆部,左拳防守下颌处,目视右拳。(图3-26)



图3-25



图3-26

4. 当敌以右拳击我时,我速以左小臂向上格架敌拳(图3—27),随即左臂收回向前崩击敌之胸部,右手附于左小臂处以助发力。同时,双脚蹬地发力,转腰顺肩,力贯左拳面,目视左拳。(图3—28)



图3—27



图3—28

六、劈拳实战应用法

1. 当敌以右拳直击我头部时,我速抬右小臂向外挂敌臂,使其攻击失效(图3—29)。同时,我催步向前,身体向前发力,力达右拳轮,以右拳往前下方劈击敌之面部,目视右拳。(图3—30)

2. 当敌以右拳直击我胸部时,我迅速向前上步,靠近敌身。同时左手向外捋采敌右小臂,使敌拳失效击空(图3—31)。随即,探身发力,以右拳轮为力点,劈击敌之面部,目视右拳。(图3—32)



图3-29



图3-30



图3-31



图3-32

【要 点】 劈击要准确、干脆，周身协调运动，遍体似弹簧，一触即发。

七、反背拳实战应用法

1. 当敌以右拳直击我胸部时,我立即向前活步近身,左臂前伸,侧身顺肩以左手盖压敌小臂,使敌拳击空(图3—33)。随即,我右脚迅速向前落实,疾速旋臂以右拳反打敌鼻梁,目视右拳。(图3—34)



图3—33

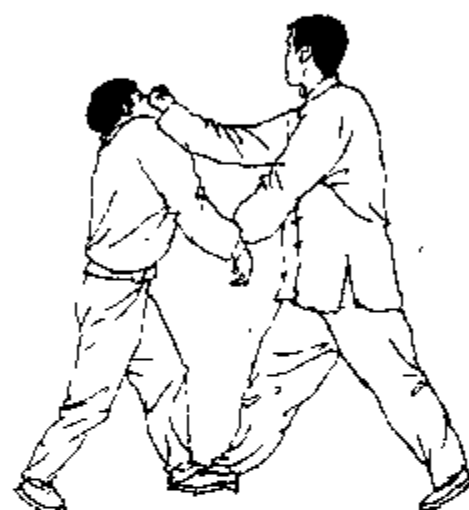


图3—34

2. 设我先发制人,我快速向前上步近身,以右镖拳直击敌胸部(图3—35)。如敌以手防御我的攻击,我疾速以右手向下接化敌小臂,同时左手臂回旋翻转,以左拳面为力点,反击敌面部。(图3—36)



图3-35

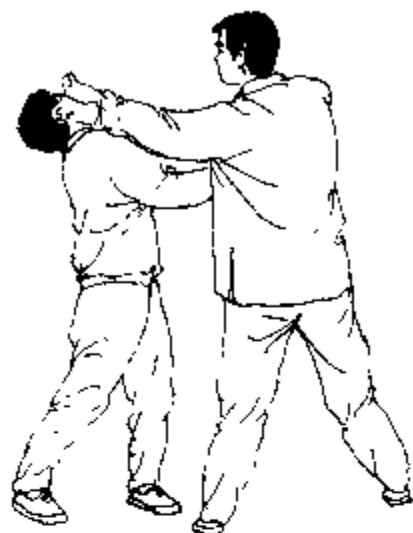


图3-36

第二节 防身制敌腿技

腿技是传统技击中重要的组成部分,它攻击距离远,范围广,力量大,而且灵活善变,隐蔽性强。腿技实施的成功与否在于基本腿法是否娴熟。

在技击实战中,有效地击中敌人,除了必须具备良好的身体素质外,还要掌握最佳的攻击时机、角度及距离等因素,并与其它技法有机地配合,乘隙出击,重创对方。

一、穿心脚实战应用法

1. 设敌我搏斗,我先发制人,主动上步近身,拧腰顺肩冲出右拳直击敌面(图3—37)。如果敌以手臂向外格挡,我则乘机以右穿心脚蹬击敌心窝部位,双手防护于体前。(图3—38)



图3-37

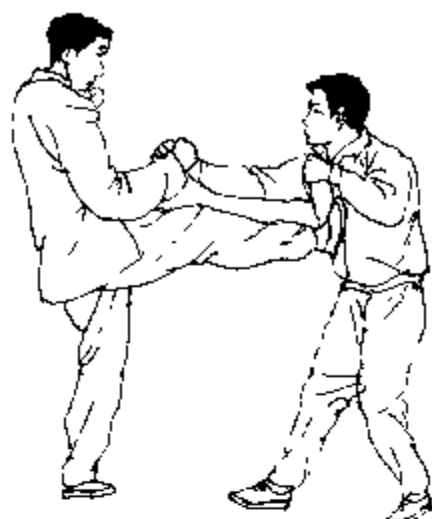


图3-38

【要 点】 蹬击时,足尖回勾,挺膝展髁,力达足跟。

2. 设敌先发制人,向前上左步拧腰顺肩,以右镖拳直击我头部时(图3-39),我立即以左手向里拍击敌小臂,使敌攻击失效,同时以左腿支撑体重,右脚快速向前蹬敌之胸部。(图3-40)

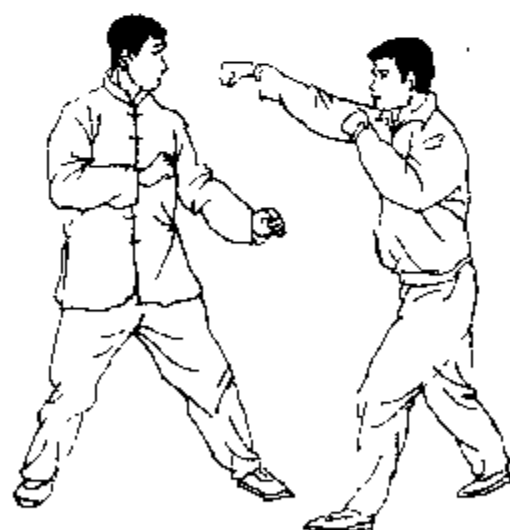


图3-39

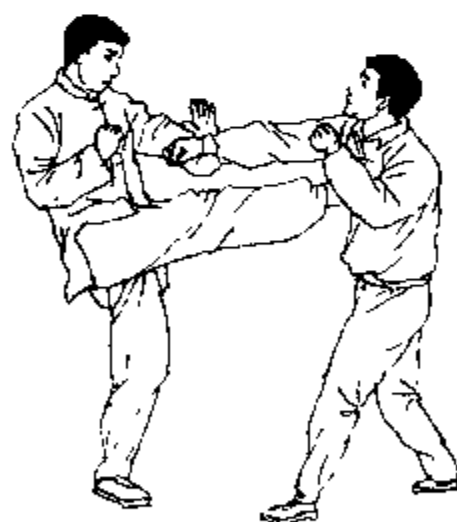


图3-40

二、虎尾脚实战应用法

1. 设敌我搏斗时,我后脚向前垫步,同时前脚疾速提起铲击敌腿(胫骨)(图3—41)。然后不管敌防与不防,我都应提腿向上、向前踹击敌肋,双手护于体侧。(图3—42)

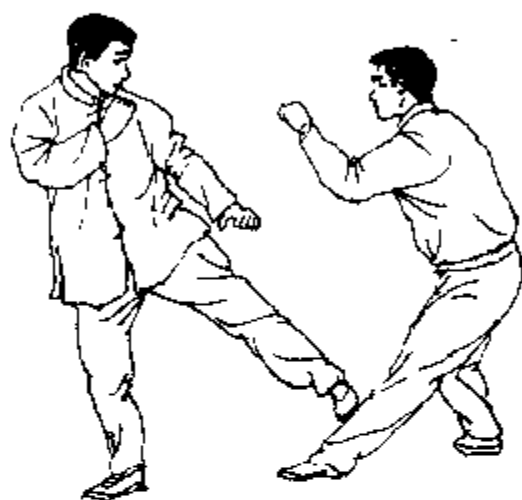


图3—41



图3—42

【要 点】 踹敌肋要挺膝展髁,体略侧倾,注意保持自身的平衡。

2. 设敌以右镖拳击我头部时,我立即以右手向外化解(图3—43),然后我身体侧倾,左脚支撑体重,右脚疾速提起踹击敌肋部,左手护于胸前,目视敌身。(图3—44)

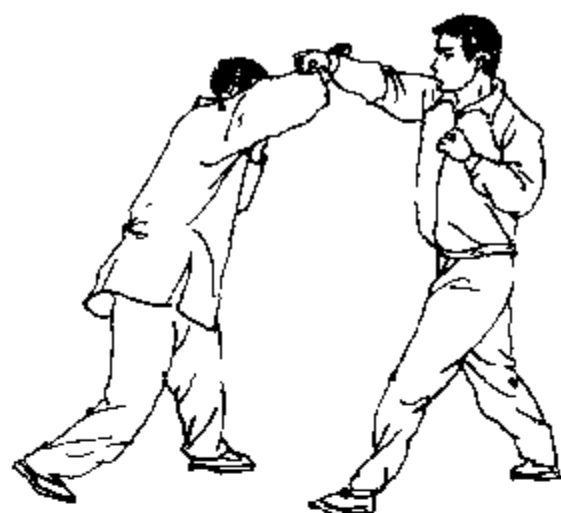


图3-43

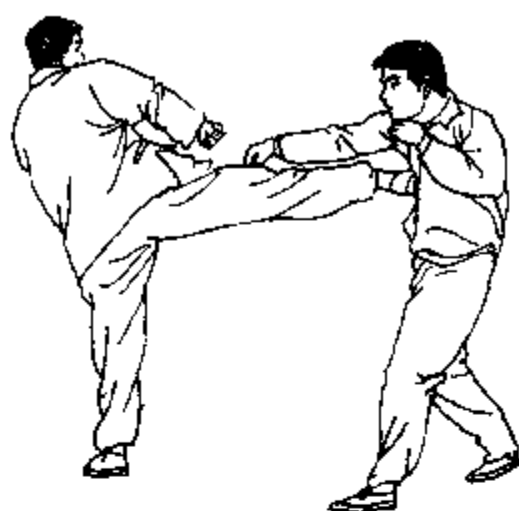


图3-44

三、前崩脚实战应用法

1. 设敌上步冲拳,以左拳击我头时,我用右手向外圈化敌拳,左手护于下颌处。同时,右脚向前弹踢敌裆部,左腿支撑体重,五趾抓地,目视敌身。(图 3—45)



图3-45

2. 设敌我搏斗,我先发起攻击,快速向前上左步靠近敌身,左手向前虚击敌头(图 3—46)。接着,右脚向前弹踢敌裆部,左腿支撑体重,五趾抓地,目视敌身。(图 3—47)

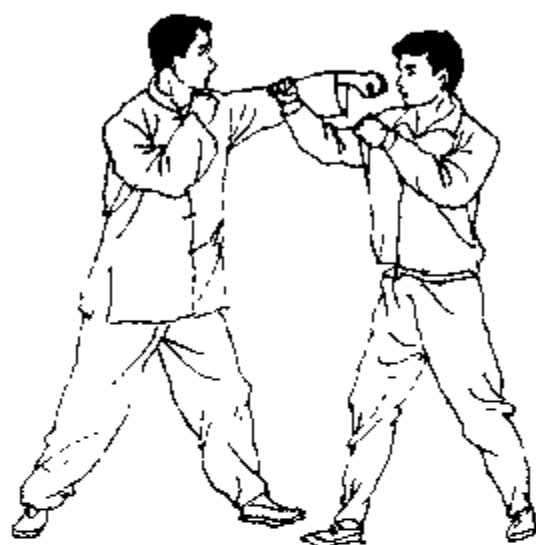


图3—46



图3—47

3. 设敌我搏斗,我先发起攻击,快速向前上左步靠近敌身,左手向前虚击敌头(图 3—48)。接着,右手向前拍击敌鼻梁,右脚弹踢敌裆,左脚支撑体重,五趾抓地,目视敌头部。(图 3—49)



图3-48

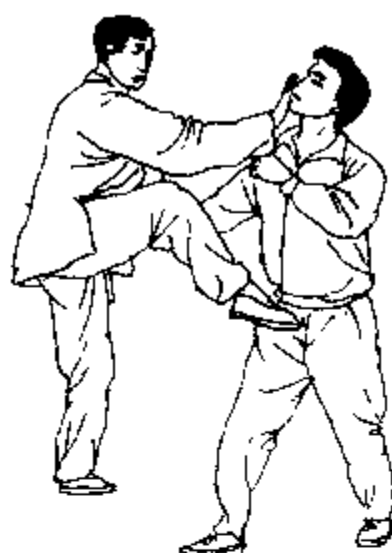


图3-49

四、提重腿实战应用法

1. 设敌以左脚踢我肋部(图 3—50),我疾速屈膝向上提右腿挡住敌脚(图 3—51)。然后,我身体向左侧略倾,左脚五趾抓地,以右足尖点击敌肋部。(图 3—52)

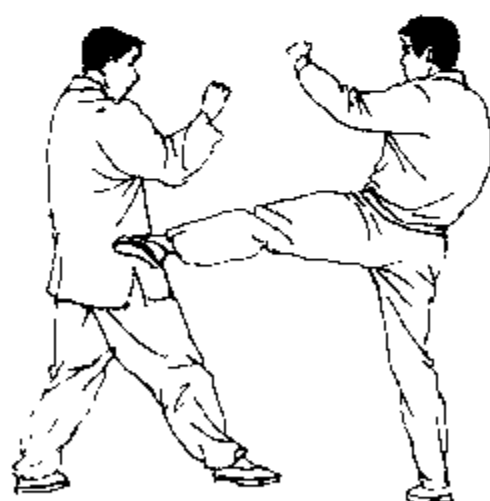


图3-50



图3-51

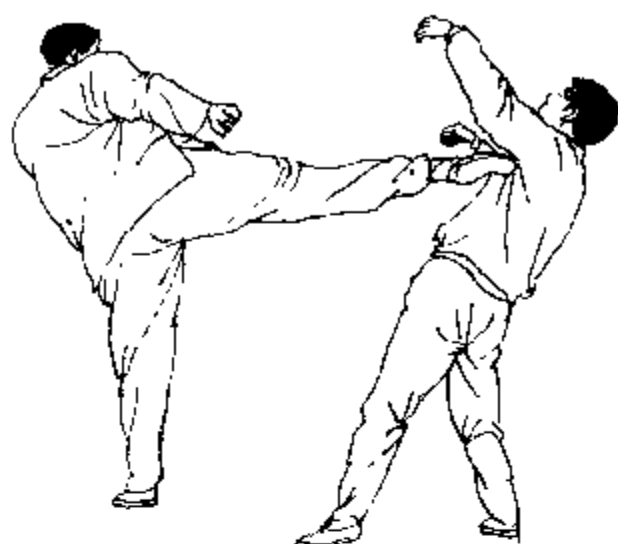


图3-52

2. 我灵活上步进身,左手护于胸前,右拳击打敌胸部(图3-53)。敌如向后退步躲闪,我则乘隙以右脚点击敌肋部,左脚支撑身体,五趾抓地。(图3-54)



图3-53

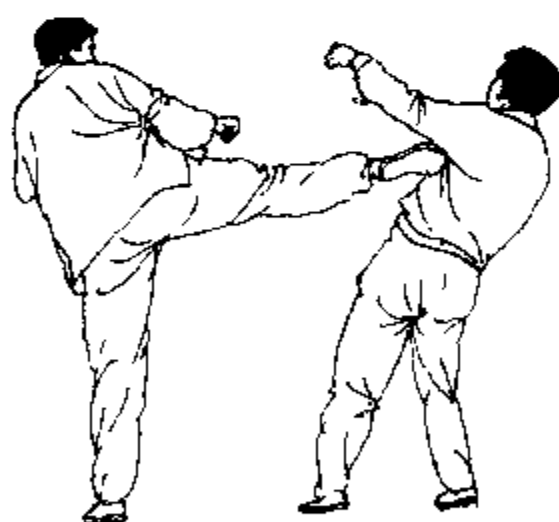


图3-54

五、扫腿实战应用法

1. 设敌以右脚踹我腰部时(图 3—55),我速活步进身,竖立左小臂向右格挡其腿,使之攻击失效,右手护胸(图 3—56)。接着,我身体下蹲,两手扶地,以左脚掌为轴用右脚向后扫对方支撑腿,使之跌倒。(图 3—57)

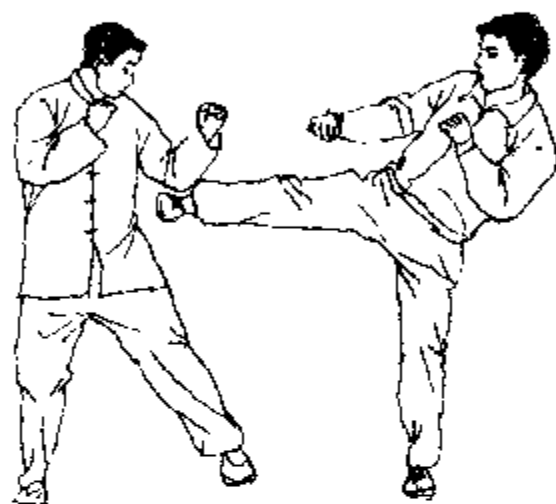


图3-55

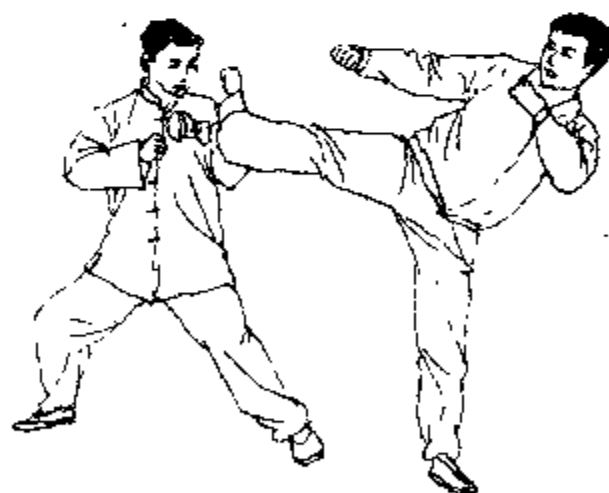


图3-56



图3-57

2. 设我先发制人,快速向前上步冲拳击打敌头部(图3—58),当敌后退或防守时,我急速下蹲,以腰为枢纽,右脚向后扫击敌支撑腿。(图3—59)

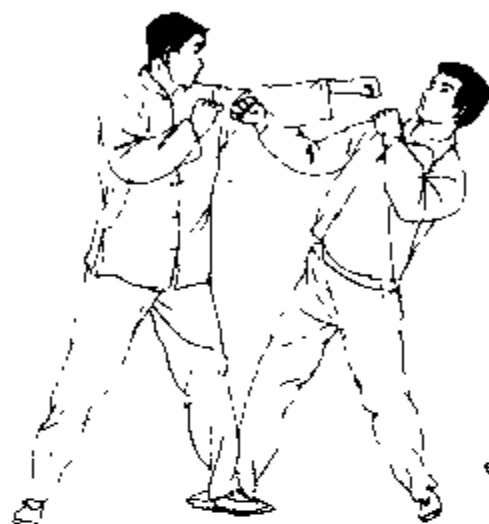


图3-58

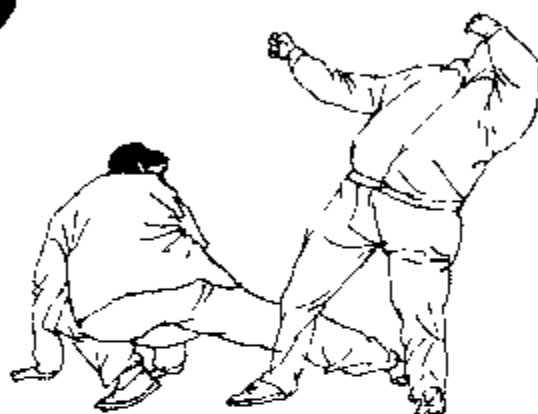


图3-59

【要 点】 冲拳为虚式,意在诱诈对方。拳击后立即俯身向后扫腿,腰要用力,扭转迅速。

六、蹶子腿实战应用法

1. 设我以右踹腿击敌肋部(图3—60),敌如以手来防,我以右脚落地并乘势转身背对敌人(图3—61)。接着,再向后撩左腿击敌胸或裆部,眼向后注视敌身。(图3—62)

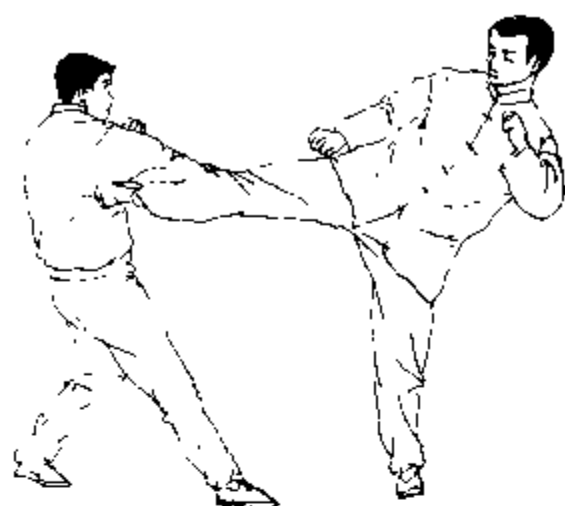


图3-60

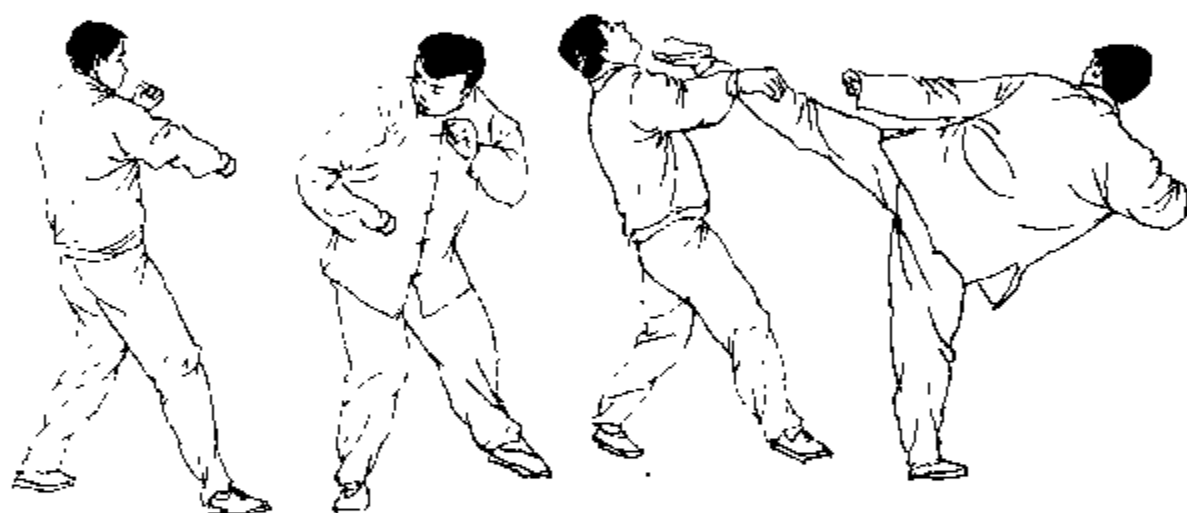


图3-61

图3-62

2. 设敌上步以右镖拳直击我头部时(图 3—63),我左手护胸,右手向下搂化敌小臂(图 3—64)。接着,身体疾速向后转成背对敌人,同时左脚支撑体重,右脚向后撩击敌裆。(图 3—65)

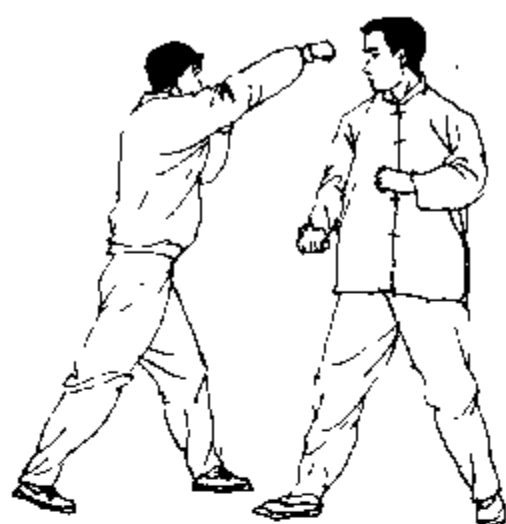


图3-63



图3-64

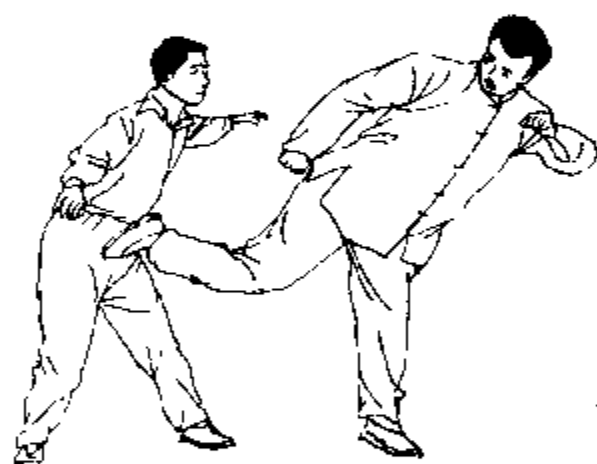


图3-65

七、踏脚实战应用法

1. 设我以右镖拳击敌头部,敌如用手来防我时,其胸、肋部位必露空当(图3—66),我可乘机提右腿向前踏脚击敌胸部,目视敌身。(图3-67)

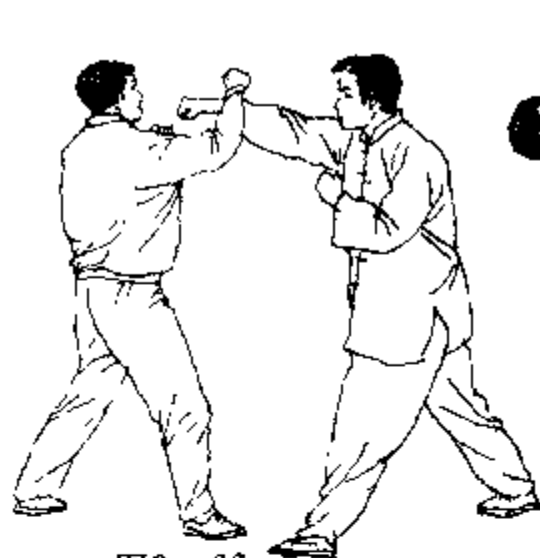


图3-66

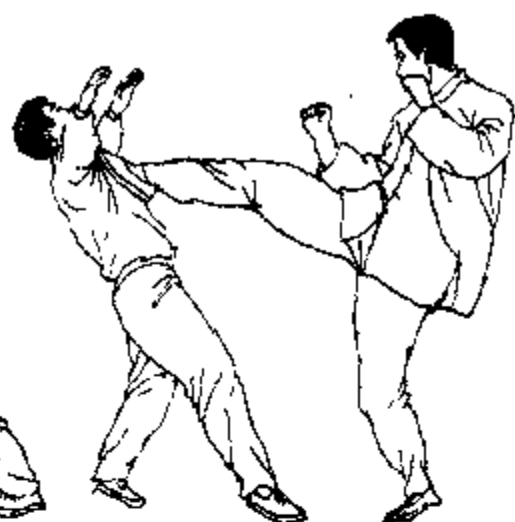


图3-67

【要 点】 最好先以拳连击，乘敌防守或后退时再以脚击之。

2. 设敌上右步以右拳击我头时，我疾速以右手向外化解敌拳，左手护守于胸前(图 3—68)。接着，我左脚支撑体重，右脚提起向前踏蹬敌胸部，目视敌身。(图 3—69)

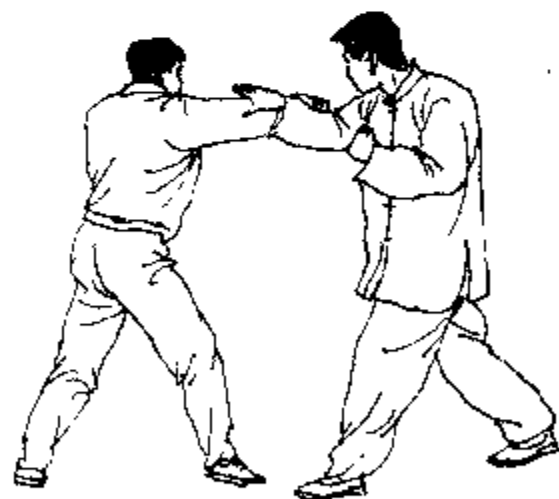


图3-68

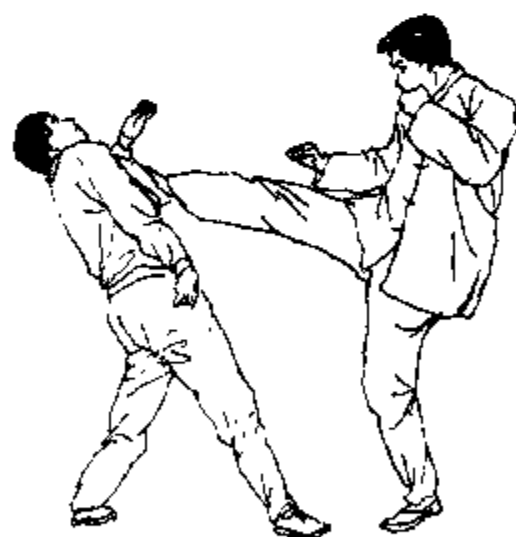


图3-69

八、片马腿实战应用法

1. 设敌以右镖拳击我头部时(图 3—70),我立即向左侧上左步,同时左手向右拍击敌小臂,右手护守身体,右脚向敌裆部或胸部弹踢,目视敌身。(图 3—71)

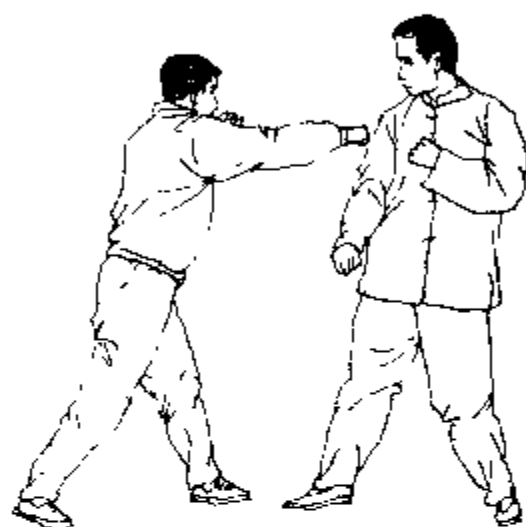


图3-70

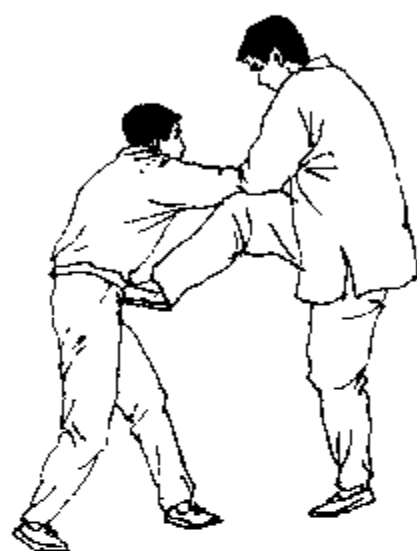


图3-71

2. 设敌我搏斗,我频频以拳连击对方头部,使之招架困难(图 3—72)。然后,乘机起左(或右)腿向前方弹踢对方小腹或裆部,目视其身。(图 3—73)



图3-72

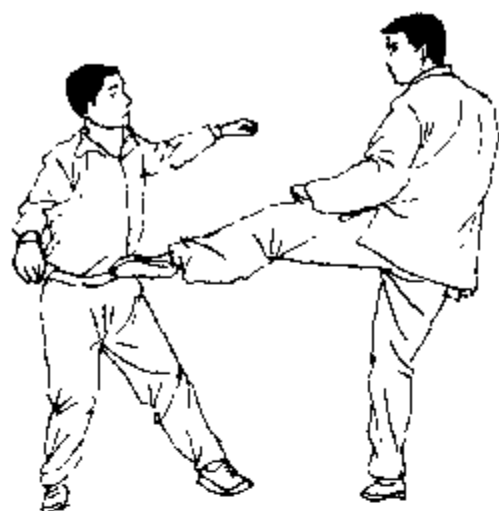


图3-73

九、拦门脚实战应用法

1. 设敌以高腿踢我头部时(图 3—74),我左脚向前立即垫步,左手护下颌处,右小臂竖立向外格挡其腿(图 3—75)。接着,右脚向前截踢敌支撑之腿,目视敌身。(图 3—76)

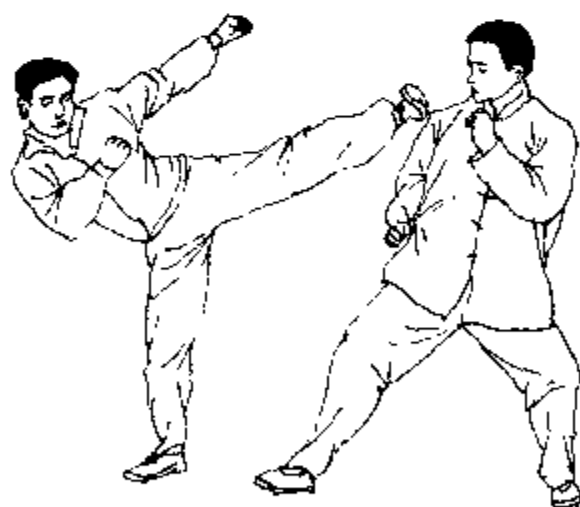


图3-74

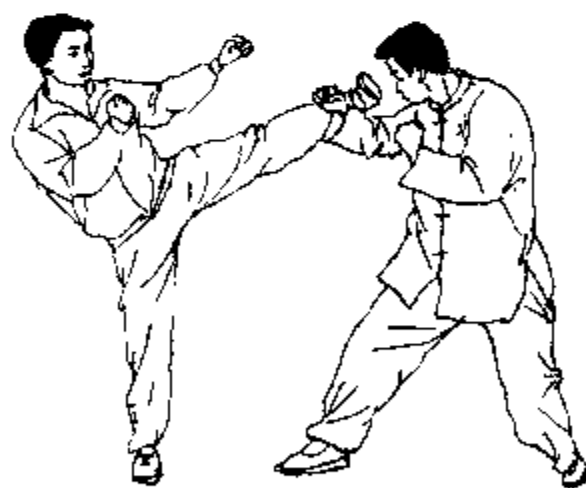


图3-75



图3-76

2. 设敌我搏斗,我先发制人,上右步穿左掌直刺敌面部,右手护守左腋处(图3-77)。接着,我右脚支撑身体,左脚向前截踢敌迎面骨(胫骨),同时左掌收于胸前,右手向上架挡以防敌拳反击,目视敌身。(图3-78)

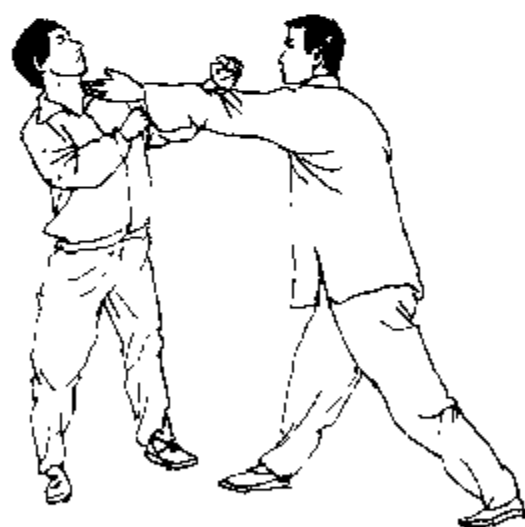


图3-77



图3-78

十、丁腿实战应用法

1. 设敌以右拳击我头部时,我以右小臂向外磕架敌臂,使之攻击失效(图3—79)。然后,我双手顺势向后捋采敌臂,使其前倾失重,同时,右脚向前搓踢敌胫骨,敌必伤。(图3—80)



图3—79



图3—80

2. 设敌以右拳击我,我疾速上步进身,两腿下弯成跟步,同时左手向里拍击敌小臂,右手击敌胸部(图3—81)。接着,我左手盖压敌小臂,右手以肘为旋转轴向前方以反背拳击打敌鼻梁,同时右脚搓踢敌胫骨。(图3—82)

【要 点】 反背拳要先盖压再打出。



图3-81



图3-82

十一、铲脚实战应用法

1. 设敌以虎尾脚踢击我头时(图 3—83),我立刻屈右手臂向上架其腿,同时身体略左拧,左手护于胸前,左脚支撑体重,右脚提起猛铲击敌支撑腿,目下视攻击目标。(图 3—84)

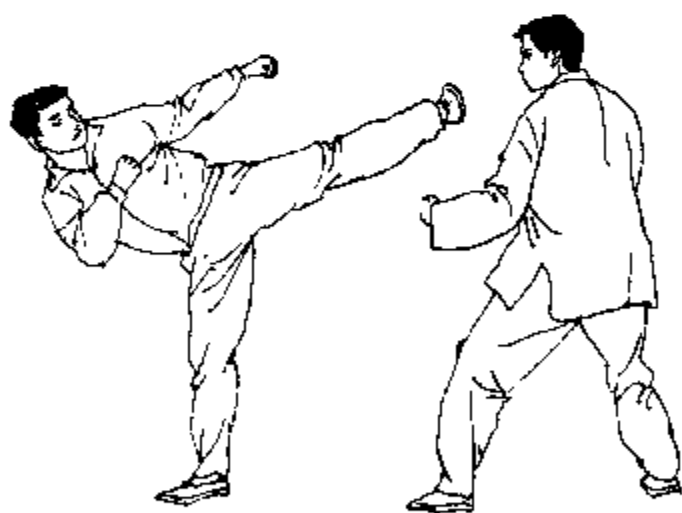


图3-83

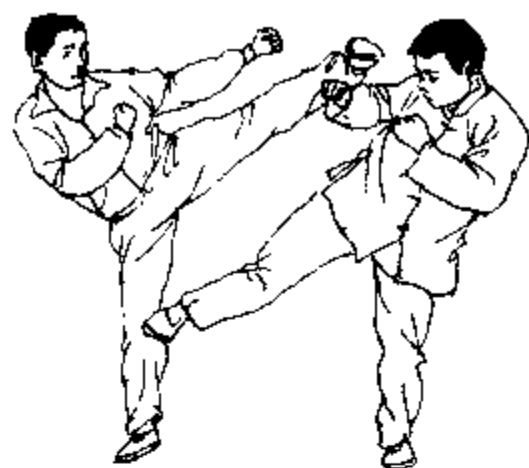


图3-84

2. 设我以右镖拳直击对方头部时,当敌以手来防时(图3-85),我立即拧身转腰侧对敌人,同时左脚支撑身体,右脚快速提起向前铲击对方膝外侧足三里穴,眼视目标。(图3-86)



图3-85



图3-86

第三节 防身制敌头技

头是一身之主，六阳魁元，人体要害部位之一。头骨坚硬无比，颈部转动灵活，是实战格斗的攻击利器。搏斗中使用头技，可使敌防不胜防。如果修成“铁头功”将如虎添翼，可达到一击必杀境界。

一、金鸡点头

敌我对峙，均为左侧势，敌方突然上左步以右拳击我头部（图3—87）。我迅速向前活步侧身闪过，右脚插入敌裆。同时，左臂向外格挡其右臂，身体疾速贴靠敌身，右手搂抱敌腰后部，使之不得移动，顺势以头部向前磕击敌面部。（图3—88）

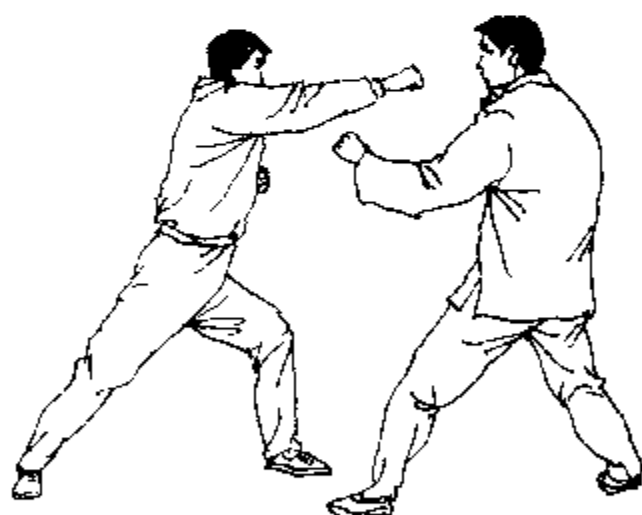


图3—87



图3—88

【要点】 如敌被击必疼而下蹲，我可用左膝顶击其裆部。

二、浪子摇头

敌我对峙，仍为左侧势，敌以右直拳击我头部（图 3—89）。我左臂向外格挡，右足上步插入敌裆，左手顺势抓敌右小臂下拉，右手由右向左搂摔敌人（图 3—90）。敌见我施摔技，必用左手搬我左肩，我乘势借力以头向右摆击敌面颊。（图 3—91）

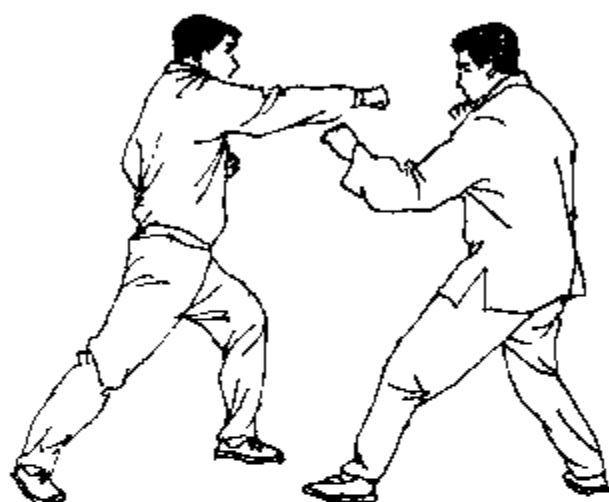


图3—89



图3—90



图3—91

三、犀牛望月

如敌以右脚弹踢我裆部，我迅速向左活步，身体下蹲躲闪，同时左臂外格其腿（图 3—92）。敌乘势用右拳打我头部，我迅速屈曲左臂外挡，下降重心，身体前冲，劲达头部，猛撞敌胃部。（图 3—93）

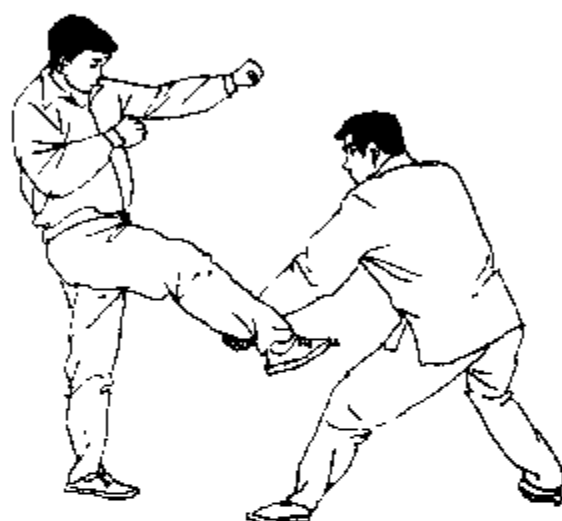


图3-92



图3-93

四、二郎观天

敌我格斗，我以右拳击敌胸部，敌抓握我臂，用擒拿术拧我右臂（图 3—94），我借力左转，步向后移，身体贴近敌胸，同时仰头后砸撞击敌面。（图 3—95）



图3-94



图3-95

五、老僧敲钟

敌以“双峰贯耳”招势双拳击我两太阳穴(或抓我肩)。我迅速上步移身,双手向外分格敌手并顺势抓其臂下拉,使之重心前倾(图3—96)。然后,我向前上步,后腿用力蹬地,俯身前冲,以腰发力,用头猛击敌心窝部位。(图3—97)



图3-96



图3-97

六、醉汉上殿

我采取先发制人法，双手握拳，屈臂上抬护于胸前，用右脚踢敌裆（图 3—98）。敌疾步进身，双手合抱我腿，并以右脚绊我支撑脚，欲摔我时，我左手迅速抓其头发后拉，右掌从侧方猛击敌鼻梁（图 3—99）。然后，双手顺势合抱敌头部回拉，我头向前猛击敌鼻部。（图 3—100）

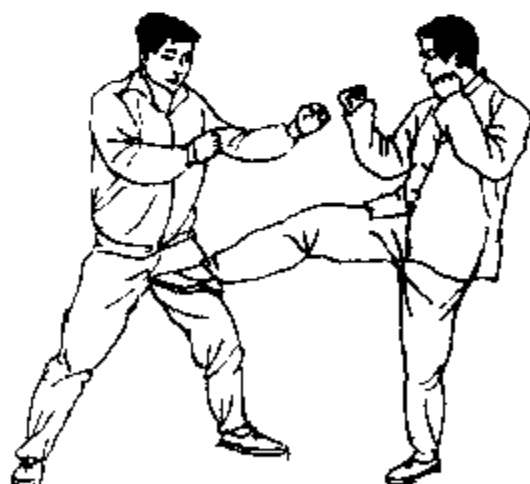


图3-98



图3-99



图3-100

七、毒龙入洞

敌突然以左拳击我头部。我迅速上步进身,同时屈膝下蹲,含胸俯身躲过敌拳(图3-101)。然后,双手搂抱敌膝腘窝部位回拉,以头猛击敌之裆部。(图3-102)



图3-101

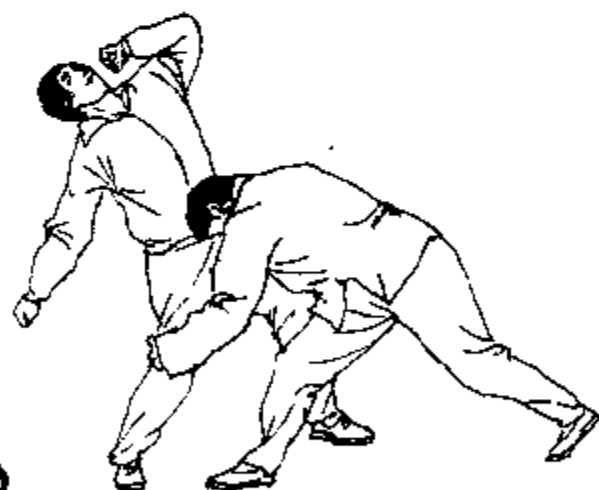


图3-102

第四节 防身制敌肩技

肩是上体最大、最主要的关节,是实战技击中有效攻击对方的利器之一。在实战中,肩技法简势少,但发力击人劲整势猛,且隐蔽性强。肩技的运用,并非单独施用,而是与其它技法相配合。

肩在技击中有挤、贴、撞、靠、挑、缩、摇等技法。

一、迎门送客

设敌以左镖拳直击我面部或脑部。我迅速上前进步,同时左手上抬外格,向后捋采其小臂,身体以腰为辅,略左扭转,使敌身体失去平衡,呈前倾状态(图3—103)。接着,我俯身降低身体,上右步落于敌左脚后,脚尖内扣锁管其脚,使之不得动,并以右臂在敌腋下前穿,左脚后蹬,成弓步,同时身体向前猛然发力,劲达右肩,靠击敌胸或肋部。(图3—104)

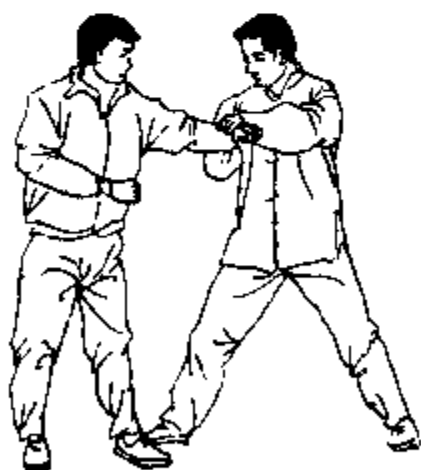


图3—103



图3—104

二、狮子抖毛

设敌以左拳勾击我腹部。我迅速以右臂向下成弧形，格挡敌拳，左手护于下颌处，二目视敌(图 3—105)。敌拳被化解，如再以右镖拳直击我头部，我立即以左臂上架其拳，同时上步近身，右脚落于敌两脚中间，双腿屈膝，身体蓄劲发力，以右肩向前撞击敌胸部，敌必被击出。(图 3—106)



图3—105



图3—106

三、顺风摇橹

设敌以左拳击打我胸部(或敌左手抓我衣服)。我迅速以左手抓握敌左腕，左脚外撇，双腿交叉，身体顺势左转回拉其臂，使敌臂伸直(图 3—107)。同时，上右步落于敌脚前，左手回搬，右手护体前，以腰为轴左转，右肩撞击敌肘，使敌肘挫伤或折断。(图 3—108)



图3-107



图3-108

四、乘风扯旗

设敌以左脚正蹬我胸部(图3-109)。我右步立即向斜前方迈进闪身,同时身体左转,右手向里捞抓,在敌人腿下伸出,并屈臂合抱敌小腿,左手在上,右手在下(图3-110)。然后,双手上举杠起,身体前俯,双腿屈曲下蹲,重心下降,将敌从肩上摔出,倒在地上。(图3-111)

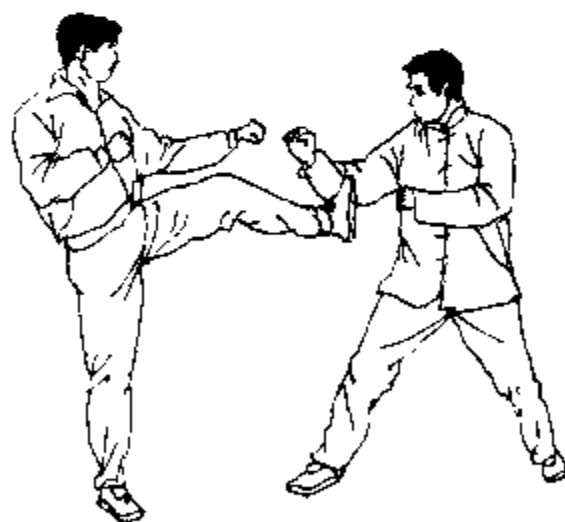


图3-109



图3-110



图3-111

五、仙姑扛枝

设敌以左镖拳直击我头部。我迅速向前上右步，并以双手抓握敌腕部(图3-112)。接着，我双腿略蹲，重心降低，同时，向左猛转身，成背贴敌身之势，并将敌臂拉直，扛于我右肩上。然后，低头俯身，双手用力向下搬压，使敌肘折断。(图3-113)

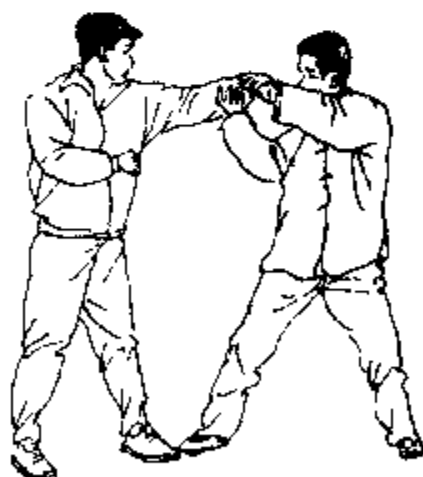


图3-112



图3-113

六、孤鹤出群

设敌在左侧用双臂接抱我身体，并欲摔倒我（图 3—114）。如果对手个高于我，没抱我双臂的情况下，我可用左手用力搂住其腰，右手在敌身后猛拍其后脑，使敌头部受伤（图 3—115）。同时身体迅速下蹲，重心在双腿中间，乘敌疼痛出现破绽之时，右肩猛向前发力将敌人抖击出去（图 3—116）；如果对手个子与我相近，我可设法击其裆或肋部，转移对方注意力，然后身体速动，以腰为轴，以肩为出击点，右肩猛向上抬发力，击敌下颌或喉部。（图 3—117）



图3-114



图3-115



图3-116



图3-117

七、仙人入洞

设敌以左镖拳直击我头部。我立即向前活步进身，重心降低，身体前俯侧闪，右手向左拍击敌小臂，使敌拳落空，左手护于下颌处（图 3—118）。如敌见其拳被防，又施用左脚踢击我裆，此时我应迅速将重心偏移在前脚，含胸拔背，气沉丹田，右手向下格挡敌腿，左手护于胸前（图 3—119）。然后，前脚迈步向前插于敌脚后，锁住敌后脚跟，使之不得动。接着，聚意蓄劲，身体向前猛然发力，以右肩撞击敌胸部。（图 3—120）



图3-118



图3-119



图3-120

第五节 防身制敌肘技

肘部突出坚硬,灵活多变,在实战中威力极大。肘技主要用于贴身近战,抓住时机,意气力合一,袭击对方要害。

一、顶肘实战应用法

1. 设敌以右拳直击我胸部。我立即灵活上步,以右臂向外格挡(图3—121)。接着,我左肘臂回旋内收,迅速以肘顶击敌胃部,同时左足锁管其脚,不使之逃脱,目视敌身。(图3—122)



图3—121



图3—122

2. 设敌以右拳击我。我快速向前上步近身,同时身体向右侧闪,灵敏地闪开敌拳,并以左手抓握敌右腕向后拉(图3—123)。然后,速屈右肘顶击敌头部。(图3—124)



图3-123



图3-124

二、沉肘的实战应用法

1. 设敌我格斗时，敌降低重心，俯身前钻，以双手来抱我腿。我迅速屈膝下蹲，同时以肘向下击敌背或后脑，目视肘尖。（图 3—125）



图3-125

2. 设敌以右拳直击我头部。我向左方灵活闪步,并俯身躲过敌拳(图3—126)。然后,我速起身以右膝顶撞敌胃部。敌受击后必痛得向前俯身,此时我抓住战机,右脚下落踏实,身体右倾,以右沉肘猛击敌后心。(图3—127)



图3—126



图3—127

三、挑肘实战应用法

1. 设敌以右拳击打我胸(图3—128),我迅速用左手向下盖压其小臂,同时进步上身,左脚踏中宫而入(图3—129)。接着,我双腿略蹲,右肘向前挑击敌膻中穴。(图3—130)

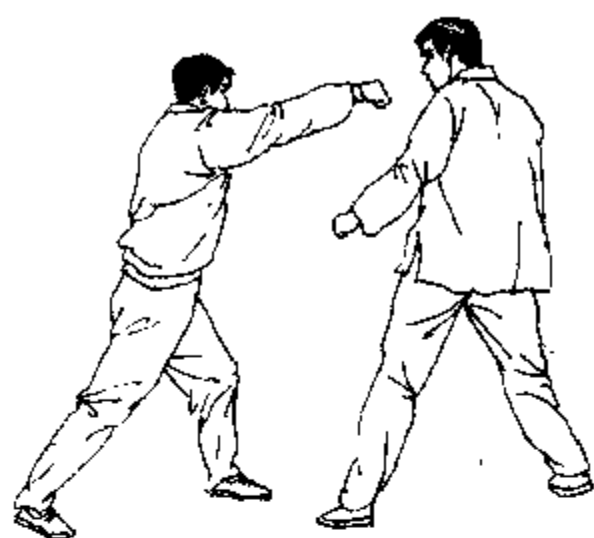


图3-128



图3-129



图3-130

2. 设敌以右脚踢我胸部(图 3—131)。我疾速上左步近身,身体左转,拧腰转髋,左足尖外撇,同时左手搂抱敌之右腿(图 3—132)。接着,我右脚快速插步于敌支撑腿后,身体重心降低,然后以腰为轴,用右肘发力挑击敌裆。(图 3—133)



图3-131



图3-132



图3-133

四、撞肘实战应用法

1. 设敌在后拦腰将我双臂抱住(图 3—134)。我立即双腿微屈,身体重心降低,同时双臂前撑,挣开敌臂。然后,以腰发力,以肘向后猛击敌肋部,敌必伤。(图 3—135)



图3-134



图3-135

2. 设敌先发制人,以右拳击我胸部。我速以左小臂向里磕挡,使之攻击失效(图 3—136)。接着,我迅速移动脚步,靠近敌身,同时顺势转腰,灵活向后转身,然后左肘猛撞敌胃或胸部,右手护于下颌处,头后转,眼看敌身。(图 3—137)

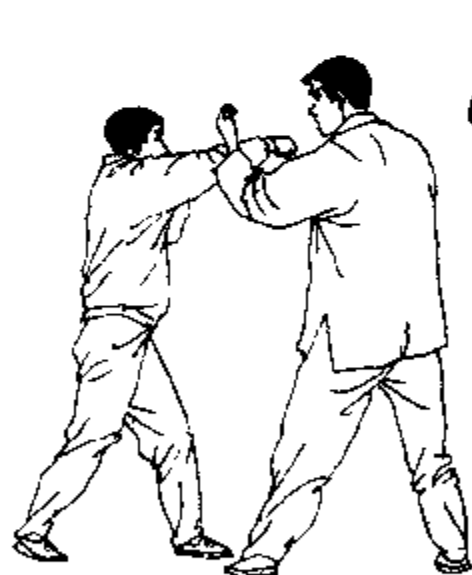


图3-136



图3-137

五、索肘实战应用法

1. 设敌上左步,以右镖拳击打我头。我迅速向左侧方上步近身,同时双腿屈曲下蹲,俯身躲过敌拳。接着,我身体以腰为轴左转,左拳护体,右肩前顺,右肘猛盘击敌之气海穴。(图3—138)



图3—138

2. 设敌以右拳直击我头或胸。我立即以右手向外格挡并抓敌手腕,向身后拉,使之重心前倾(图3—139)。接着,我迅速向右转身,拧腰转髋,同时以左肘向右侧盘击敌耳侧。(图3—140)



图3-139



图3-140

六、拐肘实战应用法

1. 设敌在身后将我腰抱住,欲摔倒我。我立即双腿略屈,降低身体重心,左手抓住敌右小臂,同时以腰为轴,疾速向右转身,以右肘向后扫击敌头部,目视敌面。(图 3—141)



图3-141

2. 设敌以右镖拳击我面部。我迅速活步近身，身体侧闪，重心偏于后腿，同时双手划弧向右采化敌小臂，使敌之重心前倾(图3—142)。接着，我疾速向前进步落于敌腿后面，同时右手抓敌腕后拉，左肘猛击敌头部。(图3—143)

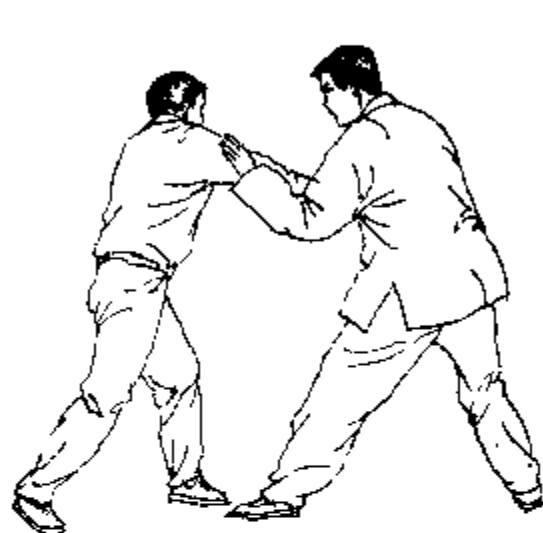


图3—142

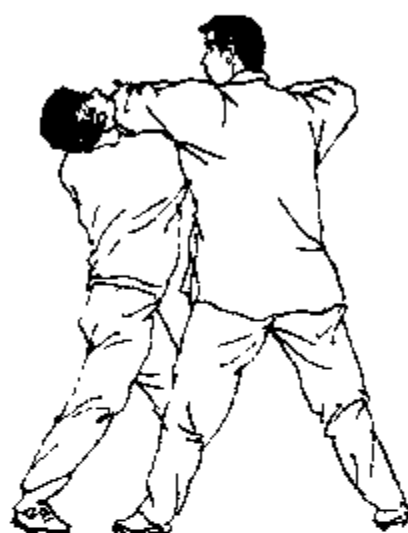


图3—143

七、圈肘实战应用法

1. 设敌以左镖拳直击我胸部。我疾速向右侧方闪步，同时左手抓握敌手腕，用力后拉，使其身体重心前倾(图3—144)。接着，我屈曲右肘臂圈砸敌肘(图3—145)，左足尖外撇，右脚向前上步扣锁敌支撑脚，身体发力，以右肘击敌心窝部位。(图3—146)



图3-144



图3-145



图3-146

【要 点】 肘击时，须配合脚绊及回拉敌腕动作。

2. 设敌以左拳由下向上勾击我胃部(图3—147)。我立即调整好步法，靠近敌身，然后以右肘向外圈化，使敌攻击落空，左拳防护下颌(图3—148)。接着，迅速以腰为轴，身体略左转

向前发力，劲达肘尖，右肘直击敌咽喉，左手成拳护于体前。
(图 3—149)



图3-147



图3-148



图3-149

八、夹肘实战应用法

1. 设敌在前面用双手抓住我肩部欲摔倒我(图 3—150)。我立即进入实战状态,右脚在前,左脚在后,双腿略屈蹲,同时双臂内旋合夹敌双肘,控制住敌关节,并以右脚锁绊敌前腿,再以腰为轴,身体左转,向左摔敌。(图 3—151)



图3—150



图3—151

2. 设敌先上步俯身,突袭我下路,欲以双手抱我腿,并用头顶击我胸(图 3—152)。我疾速上步屈膝俯身,竖臂合肘夹击敌耳两侧。(图 3—153)



图3-152



图3-153

第六节 防身制敌膝技

膝技是制敌取胜的重要法宝,在技击中威力极大,往往一招膝技便可制胜敌人。

在实战运用中,欲施膝技制敌,首先要依靠娴熟、灵活多变的步法,做到应变性强。其次需有敏捷、灵活的身法配合,做到躲闪有方,进击疾速。另外,实施膝技攻击时,必须贴身近战。

一、正上膝实战应用法

1. 设敌我近身对搏,我双手前伸抓住敌双肩部,以左腿支撑身体,足趾抓地。接着双手向下拉拽对方,使敌重心前倾,右膝疾速前撞敌腹部,身体正对前方,目视敌身。(图3-154)

【要 点】 下拉与顶膝同时进行。



图3-154

2. 设敌拳脚相加,猛攻我上下两路。我疾速活步向前,同时身体侧立,沉肩垂肘,前手向外格挡其拳,后手收于下颌处防守,一腿直立支撑身体,另腿快速屈曲上提防护敌攻我之脚。足面绷紧,头正体直,目视敌肩。(图 3—155)

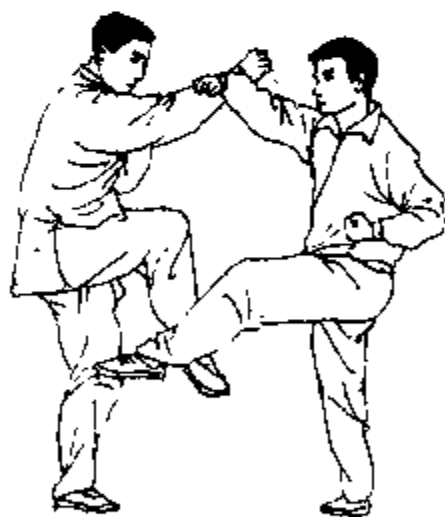


图3-155

【要 点】 提膝与手外防同时进行。

二、斜上膝实战应用法

1. 设敌上步近身,以右镖拳击我头部。我疾速活步侧闪,身体潜伏躲过敌拳,同时左手防护下颌,右肘屈曲猛击敌心窝部位(图3—156)。接着,双手抬起向下用力拍击敌背部,右膝向斜上方顶击敌胃部,目视敌身。(图3—157)



图3—156



图3—157

【要 点】 潜伏时要疾速而有章法,不可使身体过低或过高。肘击要与潜伏近身同时进行。

2. 设敌先发制人,动身上左步并以右镖拳击我头部。我疾速向左侧方上左步近身,同时双手抓住敌手腕拉拽,身体略向左侧偏斜。当敌重心前倾时,立即提膝向斜上方击敌胃部,目视敌方。(图3—158)



图3-158

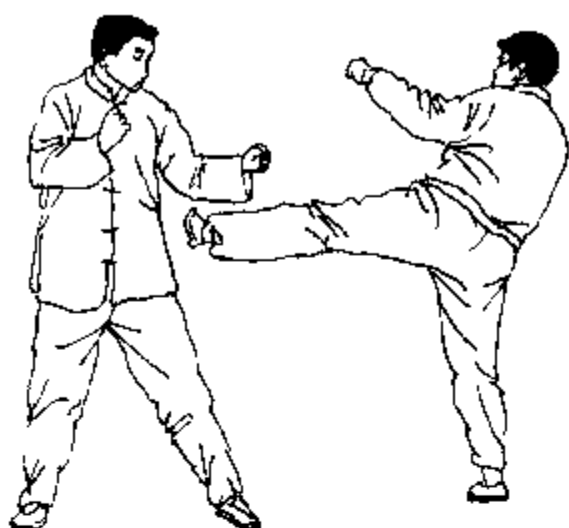


图3-159

三、提膝实战应用法

1. 设敌我交手，敌先以左踹腿击我腰部（图3—159）。我立即调整好步法，进入实战状态，右腿直立支撑身体，同时疾速将左膝上提挡住敌踹来之脚，左拳向下猛砸击敌胫骨，使之攻击不着反为我所伤，右拳护于下颌处。（图3—160）

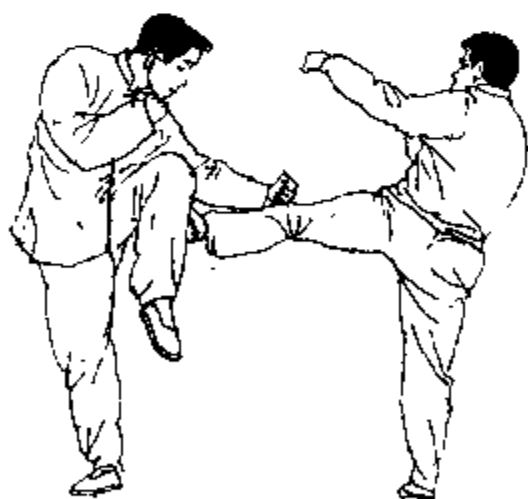


图3-160

2. 设敌以拳脚相加攻击我。我立即出手应战,敏捷上步近身,上以右拳化解其拳,下用右提膝格挡敌脚,左拳护于体前,双肩下沉,切胯合膝,目视敌身(图 3—161)。接着,我乘敌拳脚将收未收之时,快速垫步,然后起腿以虎尾腿击之,身体略侧俯,双手自然防护身体。(图 3—162)



图3-161

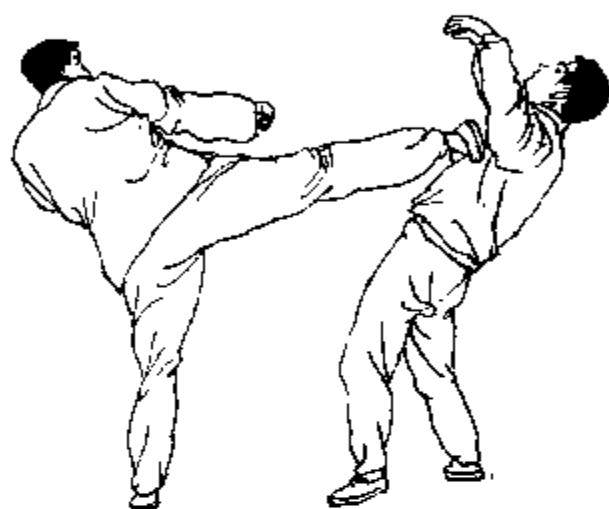


图3-162

四、跪膝实战应用法

1. 设敌我搏斗,我将对手打倒在地后,疾速向前进身,同时屈蹲双腿向下俯身,左拳击打彼之面部(图 3—163)。然后,右腿支撑体重,左脚掌着地,以左膝猛跪击敌小腹部,身体含胸拔背,目视敌身。(图 3—164)

2. 设我将敌摔倒在地,当其背朝上时,我立即上步俯身,伸左手抓住敌发上拽,右手抓拧敌右臂,然后身体疾速下沉,以左膝向下跪压敌肘臂,使之臂断而伤。(图 3—165)



图3-163



图3-164



图3-165

【要 点】 抓发与拧臂同时进行,跪压时干脆、凶猛,力大劲足。

五、圈膝实战应用法

1. 设敌以左片马腿踢击我(图3—166)。我立即向前垫右步,以右脚支撑身体,同时左脆疾快上提,以膝部向右弧形圈出,将敌脚格于外边,左拳直击敌头部,右拳防护于下颌,双目视敌。(图3—167)

2. 设敌以右脚侧踹我。我迅速起身以左膝向外圈化,同

时以左手搂抱住敌右腿(图 3—168)。接着,我左脚落地,右脚向前插步锁别敌左脚内侧,左手搂拉敌腿,右手猛然向前击打敌胸部,连防带摔、打,将敌击出。(图 3—169)

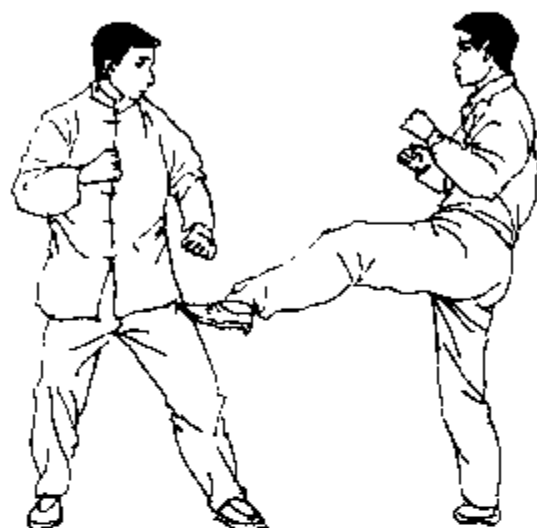


图 3—166

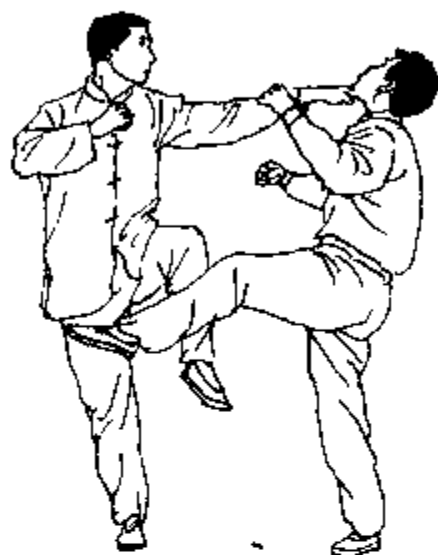


图 3—167



图 3—168



图 3—169

六、格膝实战应用法

1. 设敌以右脚侧弹我腹部。我迅速提左腿以膝向外格挡（图 3—170）。然后，右拳直击敌鼻梁部位，左手护于下颌处，右腿直立支撑于地，五趾抓地，侧身攻防，体态要自然和顺，气沉丹田，双目视敌。（图 3—171）



图 3—170



图 3—171

2. 设敌以左脚侧弹我腹部。我迅速提右腿屈膝向外格（图 3—172）。然后，我身体略向左侧俯，以右足尖为力点向前弹踢敌裆，双手自然防护身体，二目注视敌身。（图 3—173）



图3-172



图3-173

七、压膝实战应用法

1. 设敌我交手,我在敌身后将敌肩抱住(图3-174),然后迅速降低身体重心,双腿前后开立,屈膝下蹲,同时双手搬住其肩回拉,用左膝向下压敌膝腘窝,将之摔倒。(图3-175)



图3-174



图3-175

【要 点】 回拉要快，并与压膝同时进行。

2. 设敌以右镖拳击我胸部。我疾速上步近身，以双手向后捋拉敌臂，使其身体失重前倾(图3—176)。接着，双腿屈膝下蹲，以右腿锁绊敌脚，配合后拉动作，以腰为轴，用力将敌摔倒。(图3—177)

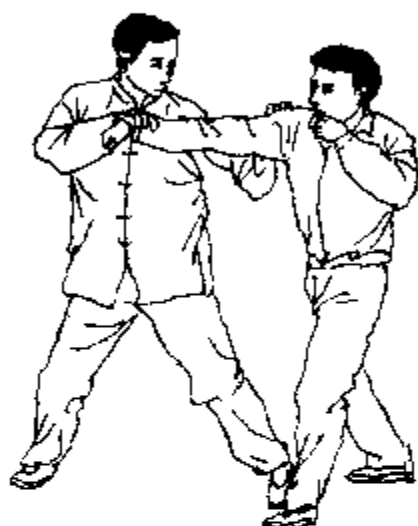


图3—176

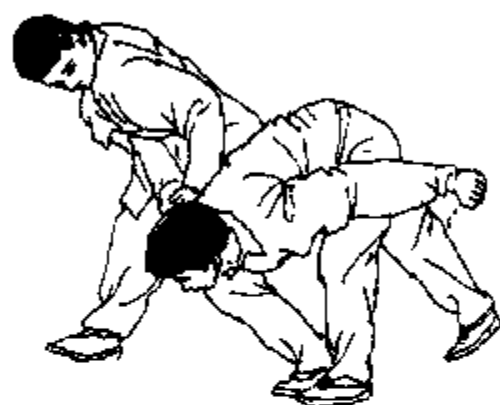


图3—177

八、扣膝实战应用法

1. 设敌以右镖拳击我头、胸。我迅速上左步，足尖内扣于敌脚处，同时右脚跟进，双手捋拉敌臂，使其失重(图3—178)。此时敌必然会有意识地向后挣逃，我应乘胜追击，左脚扣锁敌脚，左膝向前下压敌小腿，双掌向前猛击敌胸，将之击出。(图3—179)

2. 设敌以右镖拳击我头。我疾速向前上步进身，同时双腿略蹲，身体潜伏躲过敌拳(图3—180)。接着，我以左脚锁住敌前脚，以膝压敌小腿，右手回拉于胸前，左手成掌猛击敌肋

部,双目视敌肋部。(图 3—181)

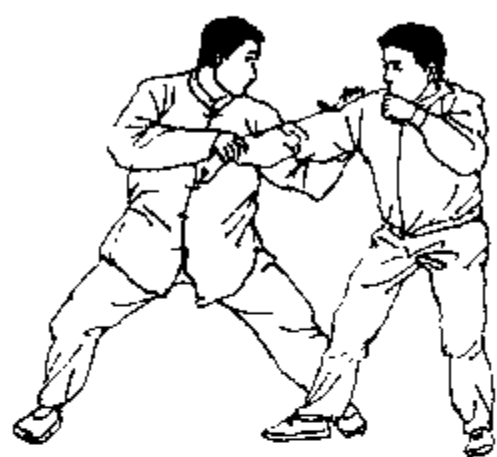


图3-178

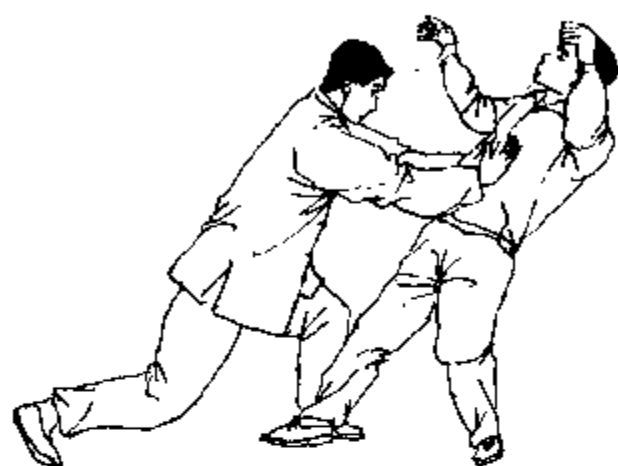


图3-179

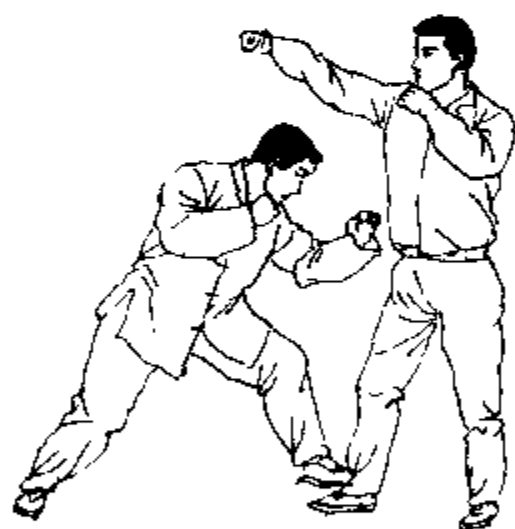


图3-180

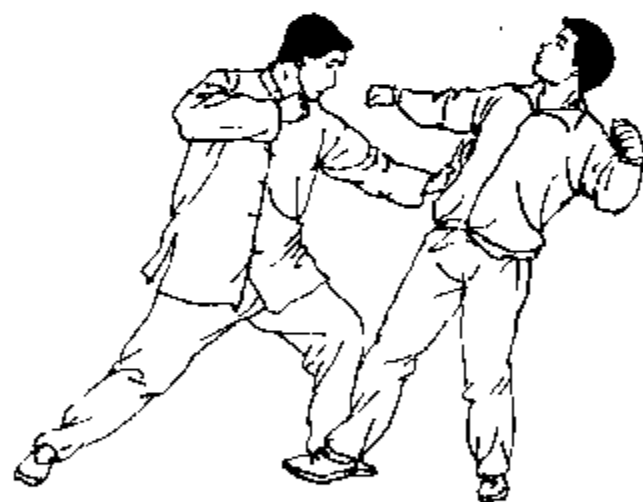


图3-181

第七节 防身制敌臀、胯技

臀、胯上承腰，下连腿，是人体的中节。拳谚曰：“远手近肘贴身胯”，“臀打中节并相连，阴阳相合必自然”。交手实战中施用臀、胯技，往往能出其不意地将对方击伤打残。

运用臀胯技，必须贴身近打，手足配合协调，以气催力，才能重创对手。臀胯技在实战中是相互配合的，不能分而用之，所以将二者合成一节介绍。

一、猛虎撞林

设敌以快速简捷的左镖拳击我头部(图 3—182)。我立即右步向前，身体侧闪躲开来拳，同时左手前伸向左采化敌小臂，使之偏离向下、身体前倾，右手握拳于胸前防守(图 3—183)；接着，我迅速上步插入敌裆，以右脚锁别敌双脚，右臂屈曲回勾，右拳向左摆击敌面，左手抓握敌腕前拉，右手再顺势拽敌肩，使之重心前倾，然后蓄劲发力，以腰带胯臀，猛撞敌裆或腹部。(图 3—184)



图3-182



图3-183



图3-184

二、蝎子摆尾

设敌以右贯耳捶从侧面击我头(图3-185),我迅速向前移,左小臂上架向外格挡敌拳(图3-186)。同时,右脚上步于敌脚间,左手抓敌小臂,右手搂抱敌身,上体左旋,双手用力向

左方猛拉,使敌前仆失重。然后,我凝神聚气,力发于腰,劲达
胯部,向右猛然抖击敌裆。(图 3—187)



图3-185



图3-186



图3-187

三、金豹坐洞

设敌自我身后将我双臂及腰抱住，欲摔我(图 3—188)。我凝神聚气，双臂疾速上抬向外撑开敌搂抱之手(图 3—189)。然后双腿迅速下蹲，上身前俯，以腰发力，劲达于臀，向后撞击敌裆，使之受伤败北(图 3—190)。敌如后躲，我可以脚向后蹬击。



图3—188



图3—189



图3—190

四、浪子投江

设敌疾步近身，以左镖拳直击我面。我迅速向前上步，右手向左拍击敌之小臂，使之落空(图 3—191)。敌如乘机以右腿向我裆部弹踢(图 3—192)，我立即上步近身迎敌，右脚插入敌裆，锁管敌支撑身体的左腿，使之不得移动。然后，左手外旋，以小臂搂抱敌弹踢之腿，向左前方捋带，同时右胯快速向侧方撞击敌裆，右臂上抬，以肘盘击敌鼻。(图 3—193)

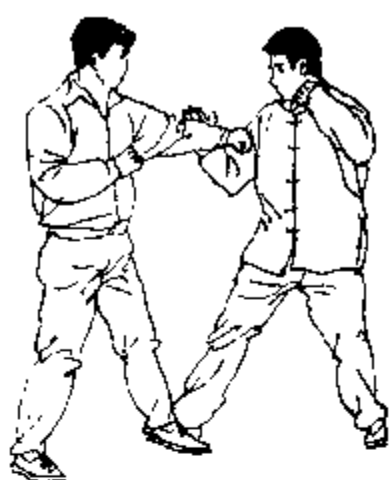


图3-191



图3-192



图3-193

第八节 防身制敌摔技

摔技又称跌法,堪称中华武术的绝技。技击跌法虽有与中国跤法雷同的地方,但也有与之不同之处。技击跌法要求在最短的时间内,以最快的速度,结合踢、打、拿等技法进行攻击。

下面,介绍几种实战中常见常用的摔法。

一、力劈华山

敌我对峙，设敌以右镖拳击我面部。我立即用左臂向左格挡，同时右脚向前锁别敌脚，右手搂敌颈，身体向前俯，双手用力将敌从身侧摔下。（图 3—194）



图 3—194



图 3—195

二、穿裆靠

敌我搏斗，设对方以右拳击我头、胸。我快速向前滑步，踏洪门而进入，左手向外格挡并顺势抓其右小臂（图 3—195）。接着，我疾速俯身下蹲，右手臂挑击敌裆部，周身用劲，将敌从头上扔摔在背后地上。（图 3—196）

三、抱腿摔

敌我搏斗，设敌以右拳猛击我头。我快速向前进步近身，双腿略屈下蹲，身体潜伏闪开敌拳（图 3—197）。接着，我双手合抱敌之小腿回搬，并以肩向前冲撞其裆部，敌必倒地。（图 3—198）



图3-196



图3-197



图3-198

四、勾子腿

敌我搏斗,设敌以左镖拳直击我头、胸。我活步向前,以左臂向左格挡其臂并顺势抓之回拉(图3-199)。接着,我右手由上往下抡击敌胸部,同时右脚足尖内勾,快速勾踢敌前脚踝关节,敌必倒地。(图3-200)

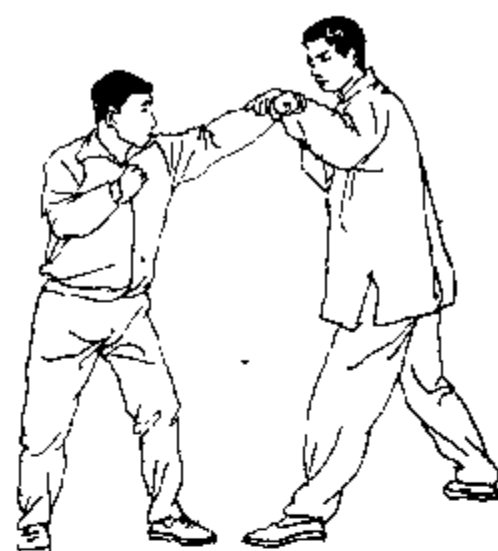


图3-199



图3-200

五、金鸡抖翎

敌我搏斗，设敌以右镖拳直击我头部。我快速进身以左臂向左格挡，并抓拿敌小臂向回拉，两脚向前滑步，前脚锁别敌右脚。同时右手猛拍击敌右腿，以腰为轴快速向左转身，将敌摔于地上。（图3—201）



图3-201

【要 点】 拍击与转身同时进行,而且动作要猛,周身爆发整力。

第九节 防身制敌擒拿法

擒拿是指在实战中以某种技法控制对方关节、筋脉、穴位等薄弱部位,使其失去正常生理活动的武技。它可以分为主动擒拿和被动擒拿两大类。

主动擒拿是在实战中,我先发制人而施技擒拿对手的技法。主动擒拿需与踢、打等技法结合使用,这种技法特点是以快制慢。被动擒拿是在对方先声夺人,施法抓、拉、拧我关节,欲战我的情况下,我以擒拿技术予以反击。

古传擒拿技法内容丰富,技法多变,克敌快捷,古人常常在技击中“小露”一招擒拿,便使对手伏首称臣。擒拿被誉为技击中的精粹,历来得此技者如怀揣至宝,不轻易示人。

一、手部擒拿法

手是人最需要的生存和生活的“武器”,它小巧灵活,是实战中赖以取胜的法宝,手包括掌和指,通过锻炼的手是相当有力、敏捷的。但手部关节较多,骨质脆弱,极易损伤。技击中,手往往是擒拿攻击的主要目标之一。制敌之指,效在控其全身,其法简单易用,是擒拿中重要的部分。

1. 降龙伏虎

敌我侧立相对,以右手相握(图 3—202)。敌握手时不怀好意,用力扣抓我手掌前拉,欲摔倒我(图 3—203)。此时,我借敌力,迅速将握手的手掌松开上翘,同时拇指回扣与其余四

指抓住敌大拇指，旋转手腕下压敌指，敌必因疼痛而败。（图3—204）

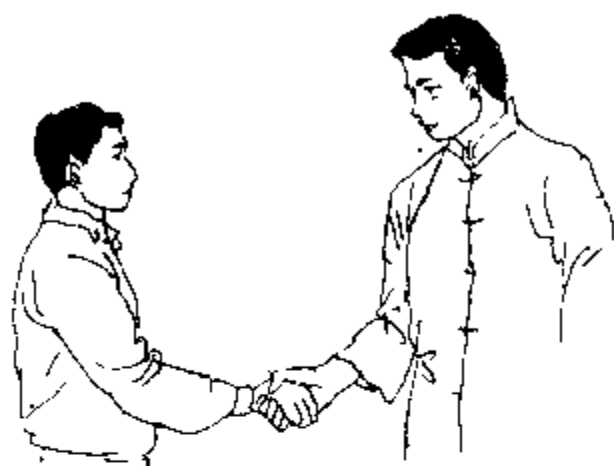


图3—202

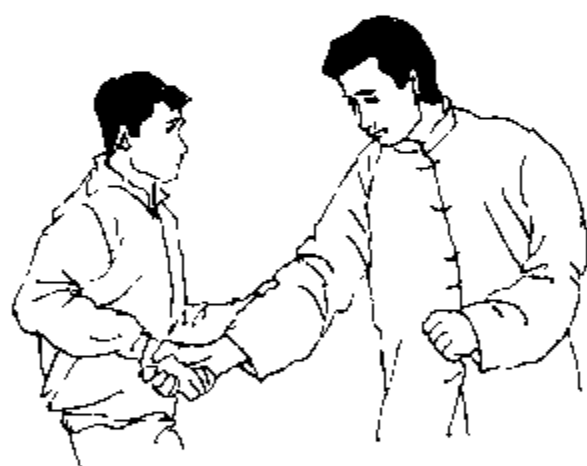


图3—203



图3—204

【要 点】 施技时旋指随劲向前，紧贴敌手，以防其滑脱。

2. 仙童暮归

敌我侧立对峙，并以右手相握。我先发制人，乘握手之机，右手紧握，左脚向前上步至敌右足后，脚尖内扣锁管敌腿。同时，躯体前移，贴身近战，左手从敌腋下穿出，并以臂膀靠击敌肋（图 3—205）。如上招不得法失效，左手臂立即回屈拷住敌右肘，右手抓敌手上绕。接着，以左手抓握敌手指向下扳，右手相助制之，身体微向左侧倾斜转动，敌必疼痛难忍，重则指断筋伤。（图 3—206）



图 3—205



图 3—206

3. 闭门开锁

敌我相峙，设敌以右拳直击我胸部。我立即向前方闪步近身，并以左手抓住敌手腕向后拉（图 3—207）。同时，右手向敌拇指用力推挫，将其手指折断。（图 3—208）



图3-207



图3-208

4. 毒蛇缠枝

敌我相对而立，右手相握。我先发制人，向左前方上步，身体微向左偏转，同时左臂由外向内缠绕敌肘臂，身体紧贴敌身（图3-209）。然后，左手前伸抓住自己右腕部位，右手抓握敌手指向下扳拧，使敌疼痛而束手就擒。（图3-210）



图3-209



图3-210

5. 顺手牵羊

敌我对峙,设敌向我胸部猛击一掌(或抓我胸或头)。我迅速活步向前,伸手抓住对方手掌,猛劲向前下拉拽,使对方手掌受挫,同时抬右脚向前踢击敌前腿胫骨,敌必受伤倒地。(图 3—211)



图 3—211

6. 鹤鹰捉食

敌我对峙,设敌人以左手抓我臂。我立即双腿略屈,身体下蹲,同时屈臂上抬并用右手将敌手腕抓住,身体迅速前探,右臂猛然向上向前挫击敌手指,敌必因指伤而叫苦求饶(图 3—212)。如果对方抓我右腕托我肘,由内向外扳拧我臂,我可向前活步,左手弧形旋压,右手握拳在左手上向前钻击敌面。(图 3—213)



图3-212



图3-213

7. 一指千斤

敌我对峙,我先发制人,快速上步抢前,以左手抓住对方手腕上举于胸高(图3-214),右手前伸以食指、拇指环扣对手大拇指(或其余指关节),使其指向内屈曲成半圆形,并加力捏,使对手指关节受伤。(图3-215)

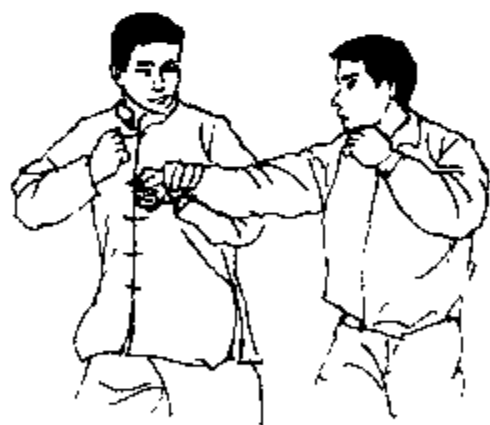


图3-214

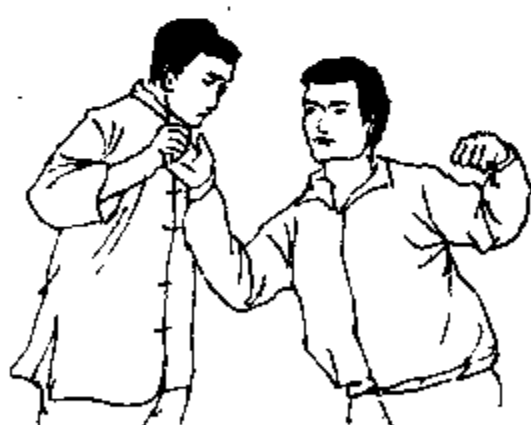


图3-215

8. 渔翁垂钓

设敌在前用右手将我右腕抓住欲摔倒我。我立即用左手在下抓住敌手,使敌不得动,同时肘臂微屈,周身用力,双手合力向上,压对方的手指,使敌手指受伤。(图 3—216)



图3—216



图3—217

二、腕部擒拿法

腕关节活动范围较广,运转灵活自然,技击搏斗,腕功能的作用是相当大的,无论攻防,都有赖于腕的柔化和顺,必须配合实施其它技法。但是腕骨小巧,韧带薄弱,力量不能贯达,而且活动范围有一定的限度。从腕部总体功能活动来看,向上可运动约 30° — 40° ,向下运动约弯至 45° ,左右旋转幅度为 35° 。据此,擒拿敌手腕,就是要抓敌薄弱之处,限制对方的生理活动范围,使其失去战斗力。

1. 金丝缠腕

设对手先发制人,快速向前上步,以右手前伸抓握我右腕,虎口向前,手心向下(图 3—217)。我立即用左手扣抓敌右手背,右手顺势由内向外旋绕,同时以掌指切压其腕部并将敌

手臂拉直,身体顺势向右转动,使敌疼痛而服输。(图 3—218)



图3—218

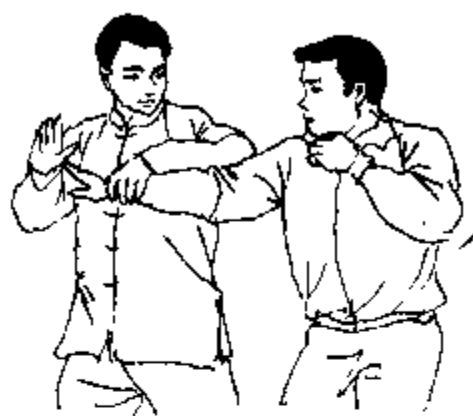


图3—219

2. 灵猿扳枝

设对方以右掌猛击我胸部。我迅速向左前方活步闪身躲过此掌,同时用左手猛抓握对方右腕,虎口朝其所指方向,使之不能回收(图 3—219),右手乘机抓住敌之手掌。然后,用力向下折敌腕,使其产生剧烈的疼痛。如果敌反抗挣扎,我则施力断其腕。(图 3—220)

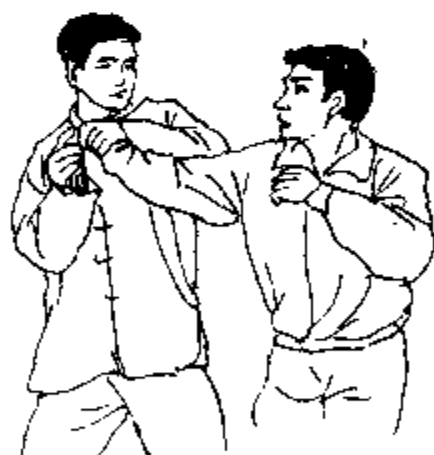


图3—220

3. 假意求情

设敌在前面用右手抓住我头发，并向下拉拽（图 3—221）。我迅速向前上步，顺其拉力向前近身，缩短敌我之间的距离，同时速用双手扣抓敌右手掌向回拉，头略后仰，将敌手臂拉直（图 3—222）。然后，身体重心下降，双腿略蹲前弓，并俯身低头，突然用力将敌腕向下拉折，使之腕断筋伤。（图 3—223）

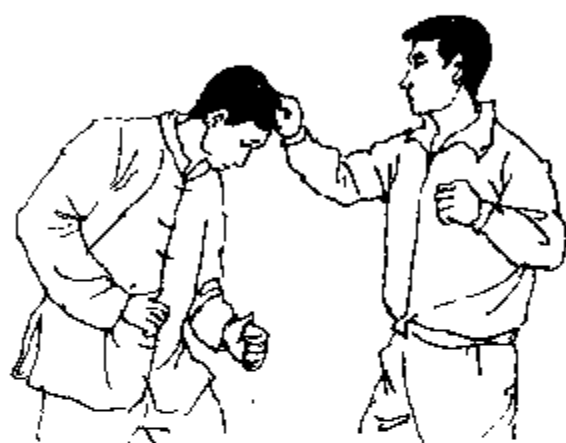


图 3—221

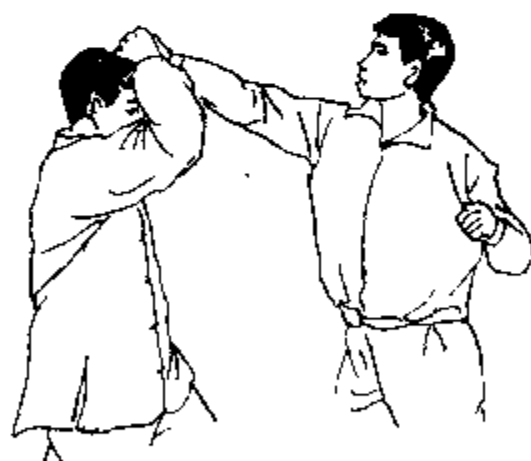


图 3—222



图 3—223

4. 里转缠丝

设敌右手虎口朝前将我左手腕抓住,我迅速上步向前近身,抬臂旋腕。同时右手疾速扣掐其右手,右腕内转,向里缠住敌腕,使之受制于我。(图 3—224)

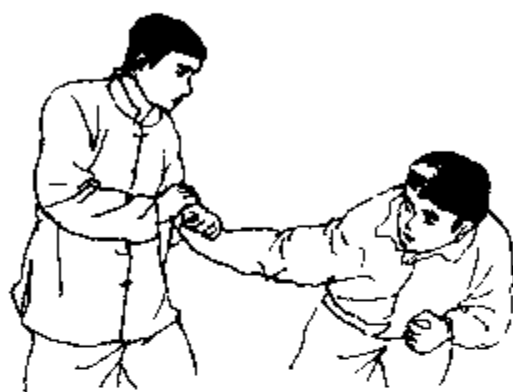


图3-224

5. 猿猴缩洞

设敌快速以左手抓住我右肩,我疾速用左手扣抓敌手(图 3—225),同时右臂屈曲上抬回旋向下压敌腕,身体向左移动拉带,重心降低,身体回缩,敌腕必伤。(图 3—226)

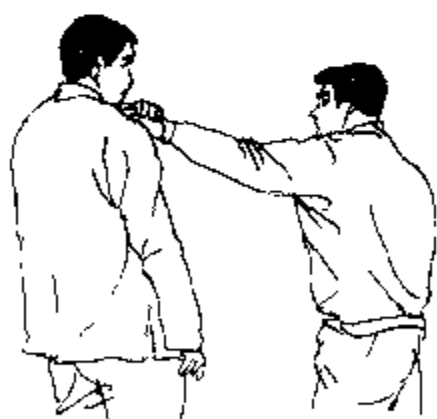


图3-225



图3-226

6. 湘子拷篮

设敌我握手(图 3—227)。当我察觉敌心怀恶意后,立即先发制人,疾速向前上左步,身体右转侧闪,右手猛回拉并上提敌右小臂使之向下垂直。同时左手从敌大臂下上穿并顺势抓握其右手,用手向下折扣敌腕,挟锁其臂,右手协助左手抓扣敌手,其必受制被擒。(图 3—228)

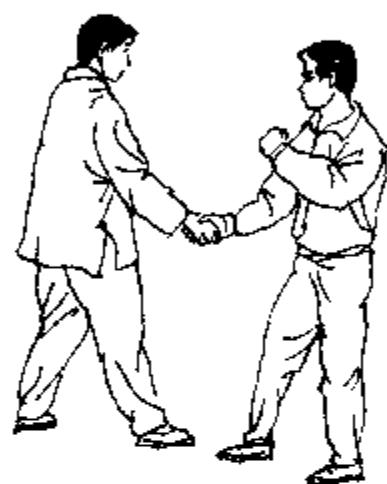


图 3—227



图 3—228

7. 金龙合口

设敌在侧面用手抓我右小臂,并用力回拉拧转(图 3—229)。我迅速将左臂上抬,左手侧伸抓握右小臂,双臂相合,将敌手腕夹住,同时右手抓握左小臂。然后,重心降低,身体下俯,以腰催力,双臂猛然向下折敌腕,使敌手腕受到挫伤。(图 3—230)



图3-229



图3-230

三、肘部擒拿法

肘部是位于肩与腕之间的重要关节。肘部擒拿法通过制敌一点，而达控其全身之目的。该技法简单易学。

1. 闭门夹鬼

敌我对峙，敌突然上步施暴于我，以右拳击我头或胸部（或敌抓我衣服）。我迅速向前上左步，身体略向右闪，重心侧移。同时右臂向左，左臂向右夹制敌大小臂，使之尺骨、桡骨同时向背侧移位而疼痛，并顺借身体右转之劲，向下牵引，使之前倾，左脚向后扫敌前脚，把敌摔仆于地。（图3-231）

2. 老妈拐线

敌我对峙，敌突然以右手抓我右肩。我迅速用左手扣抓敌手，使其不能逃脱，并以右肘向上向后拐其肘部，右脚在下勾踢敌支撑腿，将敌击倒降服。（图3-232）

【要 点】 拐肘时先将敌臂拉直。勾踢要击敌迎面骨。



图 3—231

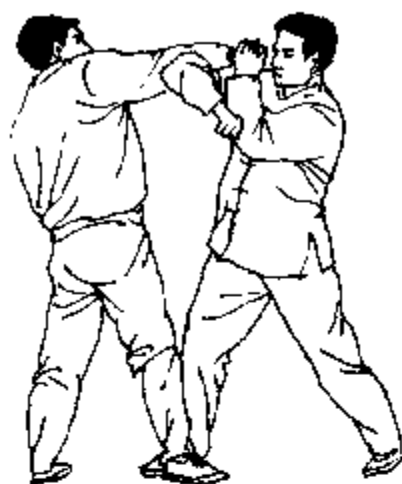


图 3—232

3. 力扳乾坤

敌我对峙，敌突然以右拳击我头或胸部。我迅速用左臂向左格架其小臂(图 3—233)，随后右脚向体侧活步，重心前移，身体顺势左转，左手沿敌右臂下滑抓握其右腕，并用右手托住其肘部，双手同时用力向外扳拧敌肘，使敌因疼痛而受制。(图 3—234)



图 3—233



图 3—234

4. 大蟒缠枝

敌我对峙,对方先发制人,以右拳猛击我胸部。我以左小臂向外格挡敌臂,使其拳攻击失效。然后,迅速上步靠近敌身,左臂向外缠绕夹制敌右小臂,继而向上别敌肘(图 3—235),右手握拳护于胸前,既防敌左拳反击,也可用以掐敌咽喉。



图 3—235

5. 双擒银蛇

设敌在我身前,双手抓我肩(或抱腰),欲摔倒我。我双臂迅速由内往外撑敌臂,然后顺势向上滑出(图 3—236)。接着,屈臂下弯,向内向上缠夹敌肘,使之疼痛被制。(图 3—237)

6. 周仓扛刀

敌我对峙,突然敌以右拳猛击我头部。我立即上步近身,重心左移,身体向左闪躲,并以右手格挡敌臂,随即身体向右转,左脚封住敌前脚,使之不得移动。同时,左手辅助右手顺势抓敌右腕向前拉,使敌重心前倾,以肩扛其肘部,双手向下拉压,制敌脱臼。(图 3—238)



图3-236



图3-237



图3-238

7. 力压千斤

敌我对峙,彼以右手击我面部(或抓我前胸)。我迅速向左侧移闪身,并用右手抓敌右腕,由外向内拧。同时,前拉使其臂伸直,然后上左脚封别敌右腿,并以左臂猛向下砸压敌肘,使敌肘断受制。(图3—239)

8. 风扭杨柳

敌我对峙，敌用双手抓我。我迅速以左手抓其右腕，右手抓敌左腕，同时上提（图 3—240）。然后，将敌左肘向左缠绕，上下用力将其降服。（图 3—241）



图 3—239

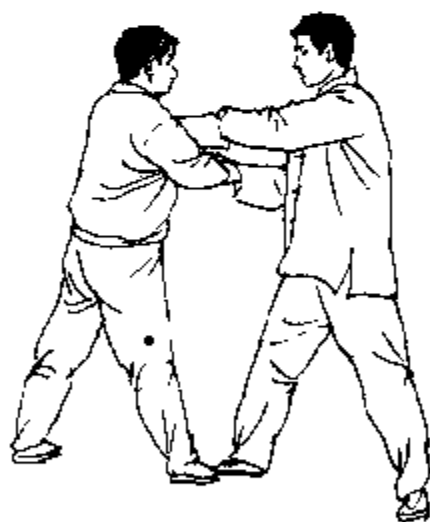


图 3—240



图 3—241

四、肩部擒拿法

肩是人体上肢的根节,为周身最灵活的关节,是肘、手的运动枢纽。技击时,蓄劲发力皆赖于肩的传递。如肩不动,手、肘亦不能动,身僵体滞,技法无法实施。肩关节是一个比较大的关节,它的活动运转全靠肩的四周肌肉、韧带和肌腱的保护及协调运动来维持,其韧带较少而脆弱,稳固性较差。因此,擒敌肩可使其关节、肌肉失去正常的生理功能,不仅可使敌手臂功能被控制,得不到充分的发挥和运动,处处陷于被动,而且可使受制者骨断筋伤,关节脱位。

1. 青龙盘柱

设对方以右拳快速击打我头或胸部。我立即向前上步闪身,同时我以左手向右格挡来拳,并顺势抓住敌手腕(图3—242)。接着,我用右小臂由下往上挑击敌肘,使其臂向外屈曲环绕,随即用力将敌臂扭于背后,右手顺势抓住敌肩部,双手用力,制敌肩关节疼痛。(图3—243)

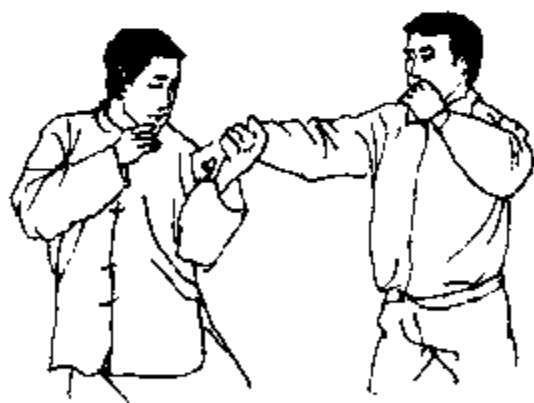


图3-242



图3-243

2. 老君抱鼎

设敌人以左拳直击我胸部。我迅速调整好步法，俯身进步于敌前，左手向右拍击敌小臂，使敌拳落空失效（图 3—244）。同时右臂向上屈曲抬起搂搬对方大臂外侧，将敌臂担于右肩上。然后，左手顺其臂滑至其大臂处，协助右手臂向下拉压敌肩，身体略向左转，重心侧移至左脚，并以右脚锁别敌前脚。（图 3—245）

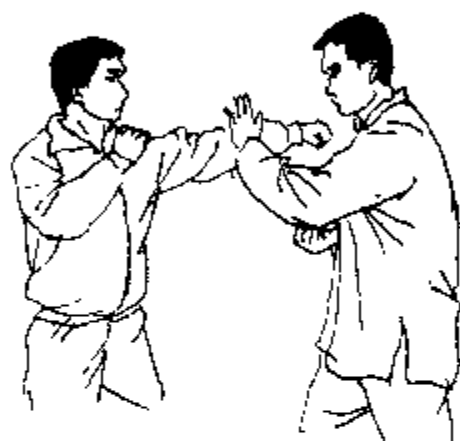


图3-244



图3-245

3. 钟馗降魔

设敌以右镖拳击打我头或胸（图 3—246）。我双手迅速上抬，右手抓握敌腕，左手抓敌臂，双手用力向后方拉，同时左脚提起猛向下铲击敌小腿（图 3—247）。然后，我双手旋扭其臂，使之背于身后仆倒，我快速上前，右脚在敌右小臂下向前穿出，踩踏敌肩，使敌疼痛受擒。（图 3—248）

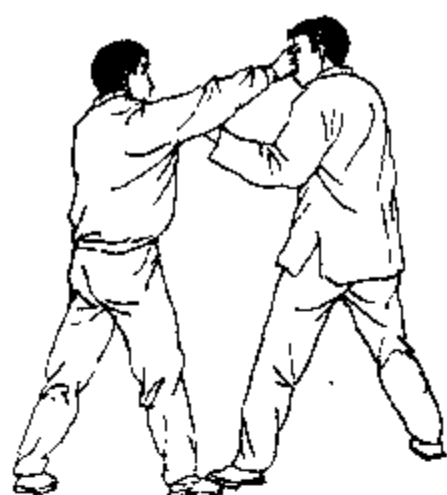


图3-246



图3-247



图3-248

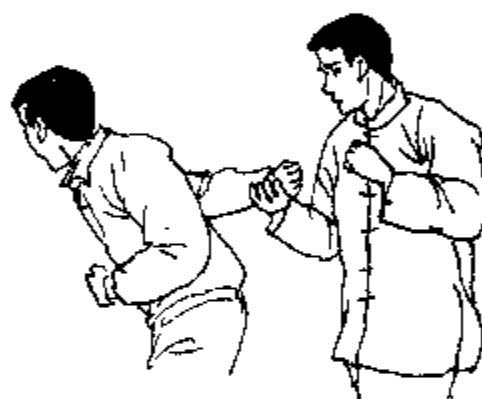


图3-249

4. 罗汉擒虎

设敌以右镖拳直击我胸或头部。我疾速向前进右步，同时右手抓敌腕向后旋转，将敌臂拧于背后(图3—249)。随即左手前伸，抓住敌头发猛回拉，接着左腿支撑于地，右腿迅速屈曲上抬，以膝顶压敌肩部。(图3—250)



图3-250

5. 脑后摘盔

设敌以左镖拳直击我头部(图 3—251)。我迅速以双手抓握敌手腕,并向上旋拧使之臂伸直背于身后(图 3—252)。然后,我身体向左转 180°,形成敌我背对相靠之势,身体略前俯,双手用力向下搬,使敌肩关节脱臼。(图 3—253)

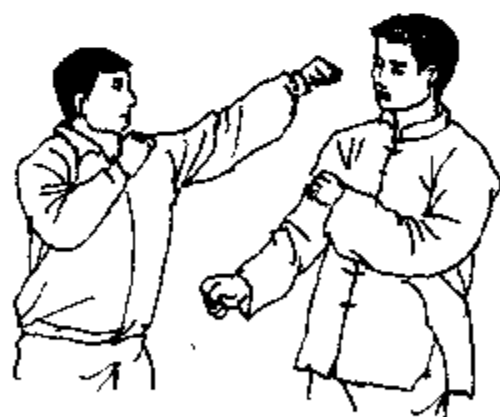


图3-251



图3-252



图3-253

6. 妖魔闪身

设我先发制人,以右镖拳直击对方面部(图3-254)。如果敌向侧闪身,同时用右手往下楼抓我小臂,并且上步锁管我腿,左臂向斜方靠击我肋(图3-255),我应疾速活步近身,左手抓握敌左腕,以意行气,气催力发,劲至右掌向下拍击敌裆部(图3-256)。接着,以腰为轴,身体左转,左手后拉敌腕,使敌臂伸直,身体贴靠敌人,以我右肩顶撞敌左肩,敌必受制被擒。(图3-257)

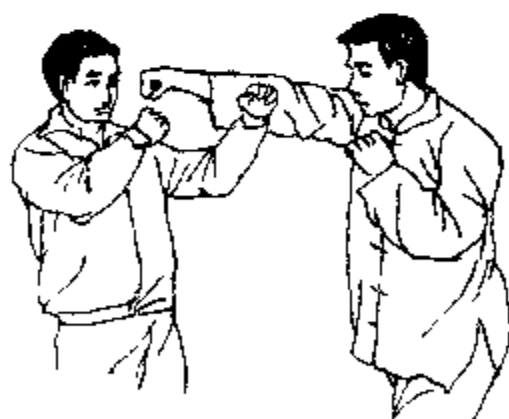


图3-254



图3-255



图3-256



图3-257

五、头颈部擒拿法

头颈是人体的要害部位之一，是搏斗中易受攻击的薄弱目标。

1. 金童擒瓜

设敌我对峙，敌先发制人，趋步上前，以右拳直击我头部。此时我立刻上步进身，调整好距离，并用左手向右猛拍击敌小臂，使之击拳失效（图3—258）。随即我前脚向前跨进一步，后脚顺势跟进，身体贴靠敌身，以右胯顶住敌臀部位。同时，右手迅速向前伸并顺势搂抱锁住敌颈，左手抓住敌头发向后猛然拉拽，致使敌因疼痛而被制受擒。（图3—259）

2. 妖魔捉兔

敌我对峙，设敌以左拳快速击打我胸部。我立即动身移步，向右侧上方闪躲，改变原来站立位置，并快速以左手刁拿敌左腕，右手从侧方打敌脸（图3—260）。接着，我向前上左步，插于敌双腿之间，同时右手顺势换下左手抓握敌腕，向后

旋拧其臂使之背向身后且身体前俯，左手乘机向下用力夹制敌颈部。（图 3—261）

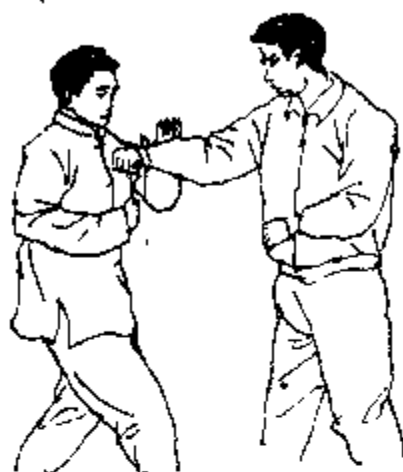


图 3—258



图 3—259

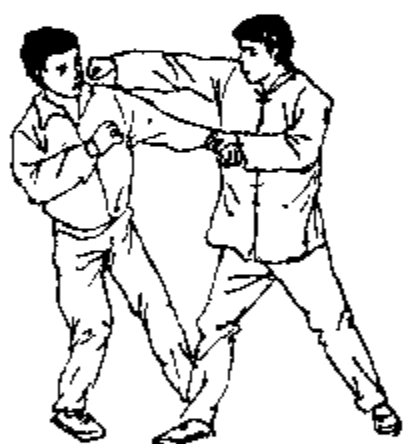


图 3—260



图 3—261

3. 黄莺招嘴

敌我对峙，设敌以左直拳猛击我胸部。我疾速向前活步进身，在靠近敌身之际，立即以右手向外格挡敌小臂并乘势抓之，然后左手前伸以指掐扣敌咽喉，致使敌窒息而倒地。（图

4. 老嫗端灯

敌我对峙,设敌我面对而立,我先发制人,主动向前上步近身,同时双手快速前伸,以双手五指分别抓扣敌脸两侧,并用力撕拉旋拧其头颈,使敌头伤而受制。(图 3—263)

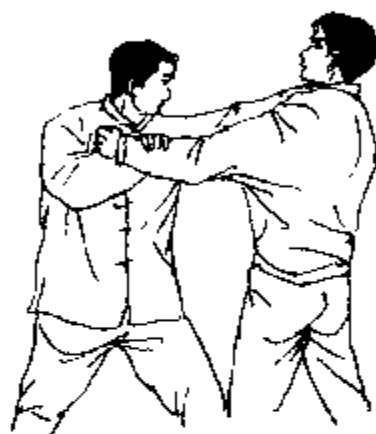


图3—262



图3—263

5. 怀抱婴儿

设敌背立于我(或行走),我立即疾速向前进步,用身体贴靠敌后背,右脚插进敌两脚之间,同时右手臂向前搂抱敌颈部,左手在敌后向前下方按压其头,右手顺势在左侧握住自己的左臂,双臂合力锁制敌颈,使之不得动,目视敌头后部位。(图 3—264)

6. 双蛇吐信

设敌背对我在前面行走,我发现目标后应立即趋步上前,腹部贴靠敌身,右脚插进敌双脚中间,同时右胯顶住敌臀部,随即我双手臂在敌腋下前伸并向上穿出。然后,我双手用力向前下方搬按敌头,使之受制。(图 3—265)



图3-264



图3-265

六、腿部擒拿法

欲话说：“射人先射马。”对于人体来说，腿就是战斗中的马，进步近身皆赖于腿。实战时用腿善攻、善守、善进、善退，招法圆活自如，攻防无懈可击。腿部肌肉丰厚，骨骼粗壮，爆发力较强，是技击中的“利器”。

如果施反关节技法，将敌腿擒住，敌必会迟滞不稳，动作紊乱，跌倒服输。

1. 小鬼搬树

当敌以右脚踢我(图3-266)。我速向右侧灵活进身，同时身体左闪，两臂回抱，用双手扳住其腿，并向外旋拧，使敌关节疼痛，然后，右脚疾快提起，向下猛铲击敌胫骨。(图3-267)



图3-266



图3-267

2. 降龙伏虎

设敌以右鞭腿踢我左肋(图3—268)。我立即灵活向前,双腿成三七步站立,同时左手竖立向外格挡,右手臂向下旋绕(图3—269),接着我双手臂合抱敌腿向外旋拧,右脚向前进步锁别敌支撑腿,将敌摔倒在地(图3—270)。敌倒地后,我迅速用右膝盖压敌右膝腘窝,双手用力(也可将敌脚靠贴于我肩部)回扳敌腿,其腿必筋伤骨断。(图3—271)



图3-268



图3-269



图3-270

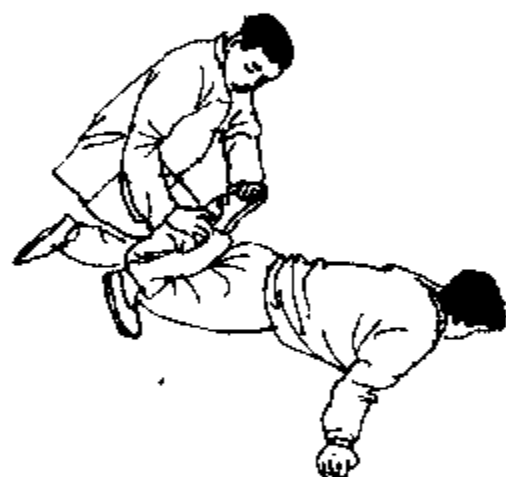


图3-271

3. 仙童上香

设敌以穿心腿(正蹬)迎面蹬击我胸部(图3—272)。我疾速灵活上步进身,身体略俯,同时左手向外格挡对方小腿,右手顺势向里搂抱敌腿,将其小腿扛于肩上,双手用力向下扳挫敌腿,身体直立,右脚向前踹击其支撑腿的迎面骨,其必受伤

而跌倒。(图 3—273)

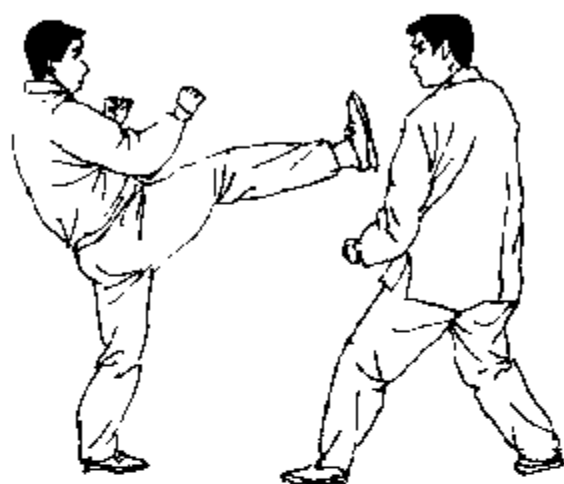


图 3—272



图 3—273

第四章 防身散打连环招法

前面分别介绍了基本功、基本技法等,在实战应用时,必须各技相伍,多方位配合,才能制敌。连环招法是掌握实战胜负的关键,也是灵活运用技法的体现。现从古传技击术中选出30例,以供应用参考。

一、青龙探海

敌我对峙(图4—1),突然敌左拳击打我面部。我则移身侧闪,右手划弧向右格挡敌拳,使之攻击失效(图4—2)。当敌左拳失效又以右拳击我面部时,我迅速以左臂向外划弧格挡敌左拳,右步上前,接着左手变掌向前直刺敌咽喉。(图4—3)

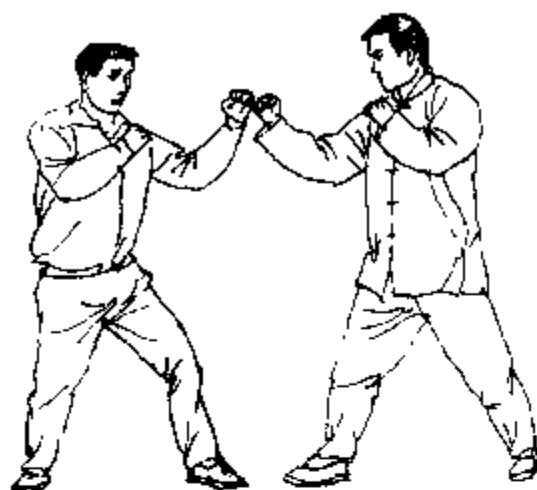


图4-1

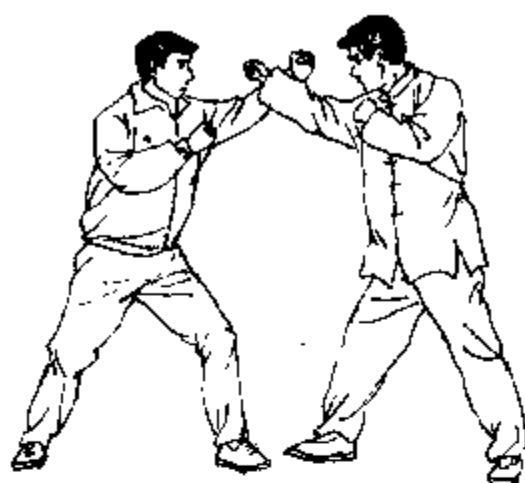


图4-2



图4-3

二、抱虎归山

此技用法有三：

1. 当敌右拳击我面部时，我迅速上前近身，贴身而战，右手上架敌拳，并向外格挡敌拳，左拳则击打敌肋部。（图4-4）
2. 敌右拳击打我面部，我以轻灵迅疾的步伐靠近敌侧

方,然后右手抓敌手腕部向右侧下方拉,左手由上向下砸压敌肘部。同时,左腿封锁敌脚,拉、砸合为一体,制敌倒地。(图4—5)



图4—4

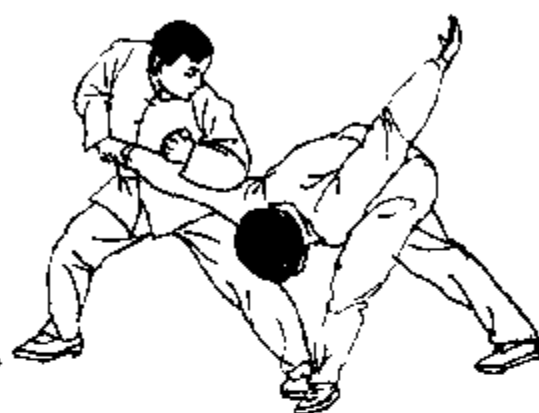


图4—5

3. 我主动出击,以右拳击敌胸(图4—6),如敌以左手格挡时,我顺敌势抓其腕回拉。同时,左拳由左向右击打敌耳门穴(图4—7)。如敌低头化解上法,我则以左腿锁敌腿后,身体蓄力,猛然以左臂斩击敌面部。(图4—8)



图4—6

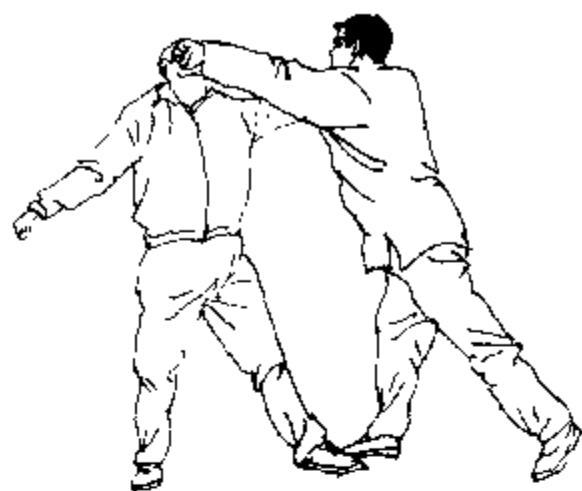


图4-7



图4-8

三、脱袍让位

敌我对峙,其以右拳向我击打。我上步向前,左手向右格挡敌拳,右手防护于胸前(图4-9)。接着,我迅速上左步,右脚跟上前,同时左肘猛击敌心窝穴(图4-10)。敌中上招必将疼痛而退缩,我则借机顺势,双手收回护胸,以左脚踢击敌裆部。(图4-11)

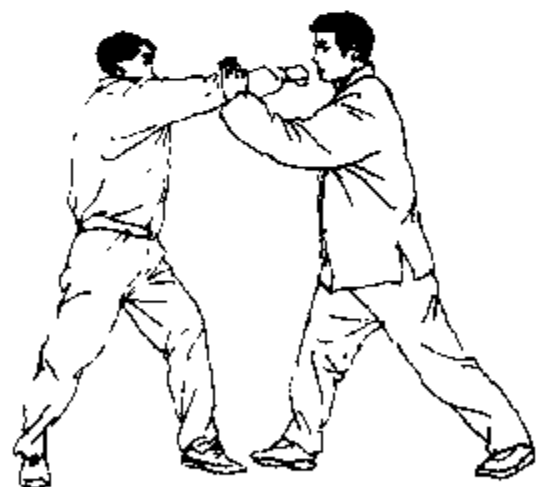


图4-9



图4-10

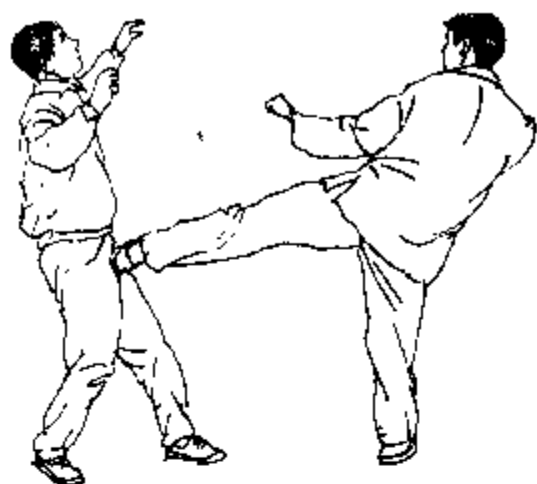


图4-11

四、霸王敬酒

敌我相搏，我采用连环步迅速跃前，出右拳击敌面部，敌必以臂向外格挡（图4-12）。接着，我右臂顺势向外化解敌防守，并顺势以右手抓拉其腕，左臂向下回旋砸压其肘。然后，我右拳上钻，拳心朝上，以拳面击打敌鼻梁。（图4-13）



图4-12

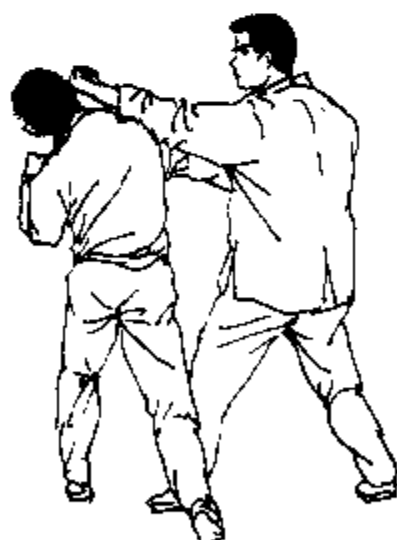


图4-13

五、双风贯耳

敌我相搏，敌以拳击我头部。我则迅速以左拳格挡敌臂，使其攻击落空（图4—14）。同时，右拳击敌太阳穴或耳根穴（图4—15），或敌以双手抓我肩臂（图4—16），我双手向下捋化其臂（图4—17）。接着，再用双拳从两侧击打敌太阳穴或耳根穴。（图4—18）



图4—14

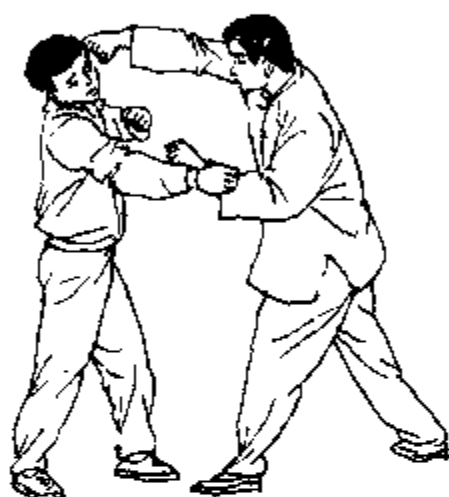


图4—15



图4—16



图4—17



图4-18

六、五雷击顶

敌我相峙,当其以右拳击我头部。我迅速右腿向前上步,同时身体侧闪,左拳护胸,右手向外格挡其小臂(图4-19)。接着,左手内绕变成虎爪,由上向下以爪猛击敌头顶百会穴,敌必丧命。(图4-20)



图4-19



图4-20

七、丹凤朝阳

敌我以右势对峙，突然敌起脚踢击我裆或腹部。我身体略下蹲，步向左侧移，同时右手成掌向外格挡敌腿，左手护于胸前（图4—21）。接着，左脚支撑于地，体略侧倾，提膝起腿，以右脚踹击敌腹部，双目视敌。（图4—22）

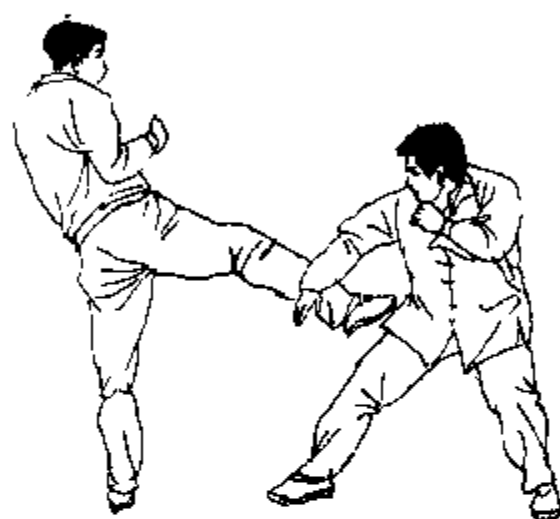


图4—21

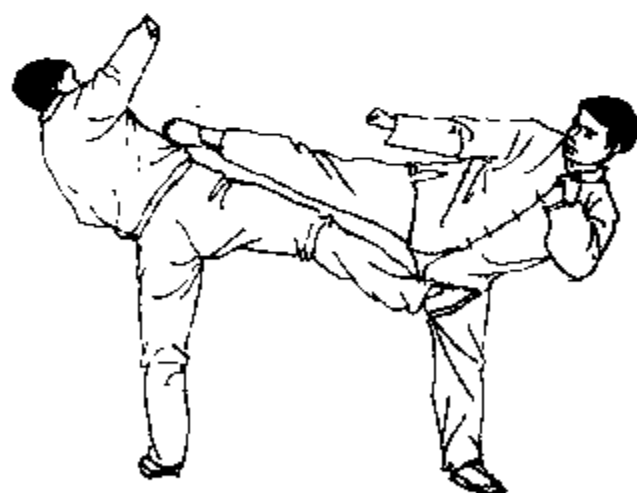


图4—22

八、冲天炮

敌我对峙,我先发制人,迅速上步,以右拳击打敌胸部(图4—23)。如敌以手来防时,我右手向外化解其防,左手配合右手向外格挡其肘部(图4—24)。同时身体下蹲,重心移至左脚,右脚足尖点地,两脚成虚步,左手反掌向内,弯肘竖臂,变拳向上击打敌下颌或咽喉。(图4—25)



图4—23



图4—24

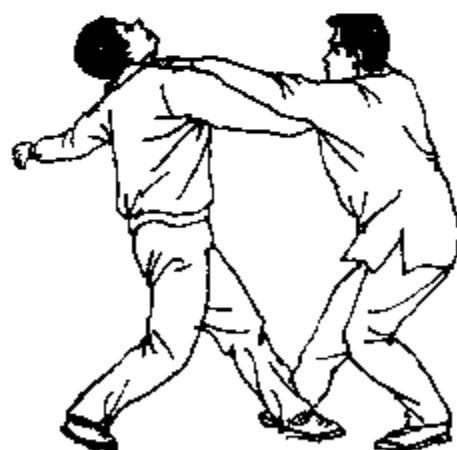


图4—25

九、双掌推云

假设敌以右拳击我头部。我迅速向前上右步，同时重心偏移，体微内含，双手向外格挡化解敌右拳（图4—26）。然后，进身发力，双手猛击敌胸部。（图4—27）

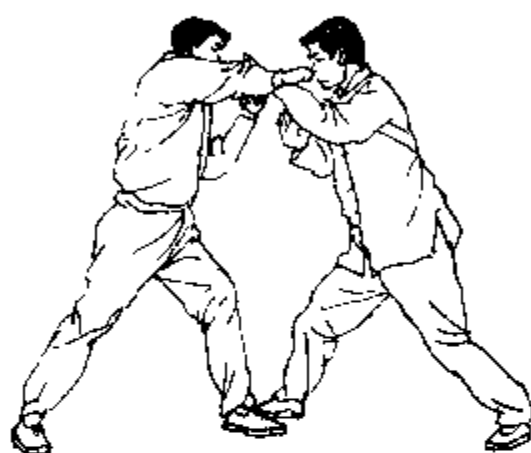


图4—26

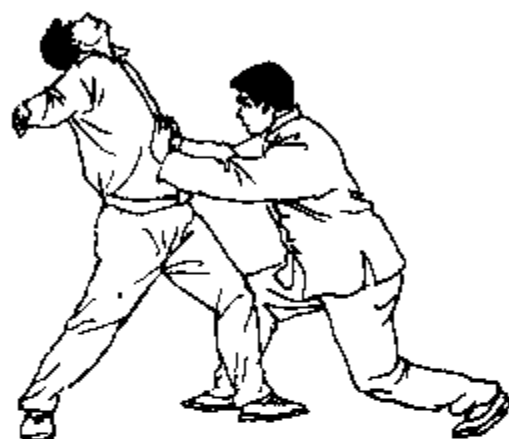


图4—27

十、独劈华山

敌以右脚弹击我裆部。我身体略下蹲，双手合掌猛力砍敌脚（图4—28）。然后，两足蹬地，身体上跃，以掌根向下劈击敌顶门百会穴。（图4—29）

十一、独龙出洞

设敌我对峙，敌上步以镖拳直击我胸部。我立即向前快速上右步，同时拧腰顺身，双腿屈膝下蹲交叉成剪子势，左拳在下颌处防守，右拳向下、向外化解敌拳（图4—30）。接着，我左脚向前进步，以意催气，左拳向前猛击敌心窝处，力达拳面，眼

视目标。(图 4—31)

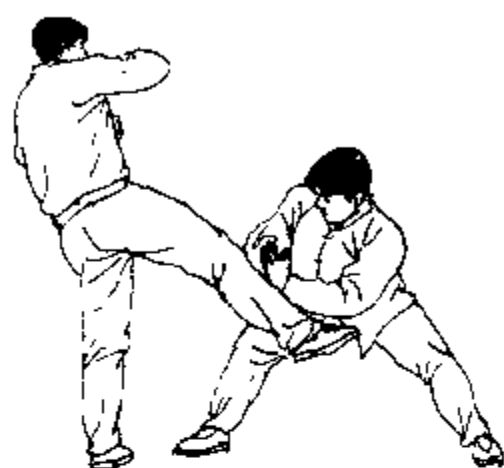


图4-28



图4-29



图4-30



图4-31

十二、果老骑驴

设敌上左步出左拳攻击我胸。我疾速向右侧方上步，同时以左手抓握敌左腕，右臂在敌腋下穿出并靠击敌肋(图 4—

32)。接着,我立即向后拧腰转身,以肩扛敌肘臂,双手抓住敌腕,然后用力下扳,使敌肘断。(图 4—33)



图4—32



图4—33

十三、野马献蹄

设我先发制人,以左拳击敌胸部(图 4—34)。敌必以手来防,此时我可乘机向右侧方上步,同时身体顺肩偏闪,以右镖拳直击敌耳(图 4—35)。接着,我以左脚支撑体重,五趾抓地,体略向左倾,提右脚猛踹敌肋部,双手自然防守,二目视敌。(图 4—36)

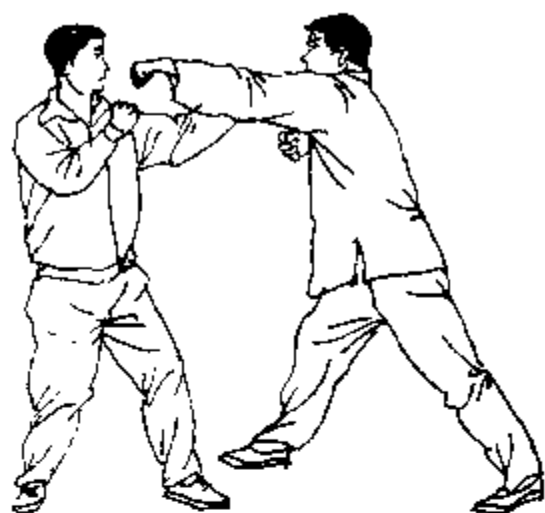


图4-34



图4-35

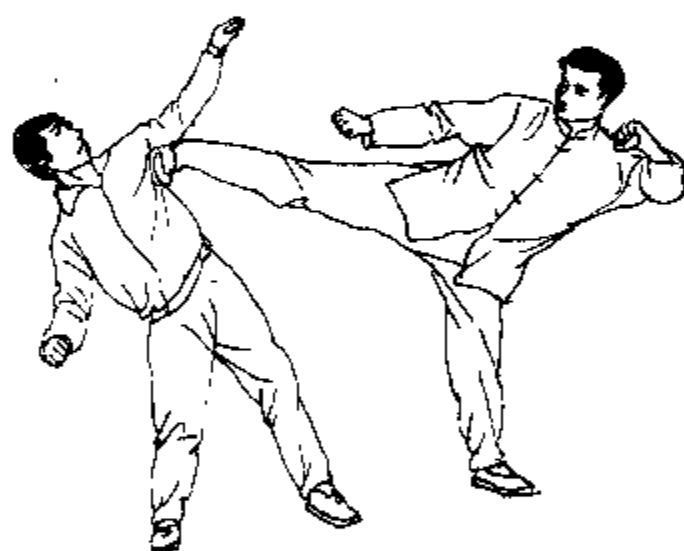


图4-36

十四、护法降魔

设敌以左拳击我胸部，我上右步向前近身，以“斜飞式”靠击敌肋部(图4—37)。如敌用力推我靠击之臂(图4—38)，我立即将身体重心后移，同时屈曲肘臂，双手抓握其腕向后旋转，使敌左臂别于背后，同时起右脚蹬敌肋或腰部。(图4—39)

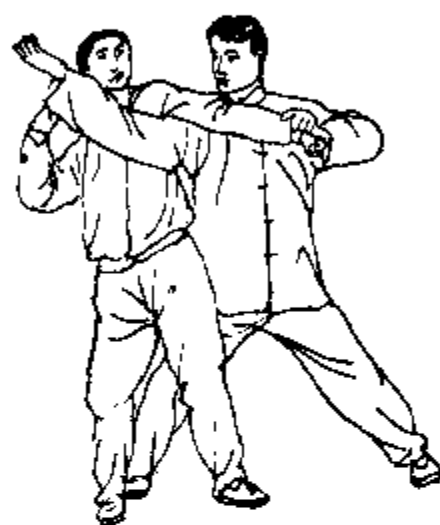


图4—37



图4—38

图4—39

十五、倒转乾坤

设敌以左拳击我。我上步进身,同时左手向外搂化敌拳,右手顺敌臂下向上搦击其鼻(图4—40)。如果敌沉臂坠肘,下压我臂化解时(图4—41),我疾速将右手变成金刚指并屈臂回抽,向上猛点击敌之咽喉部位,眼视目标。(图4—42)



图4—40

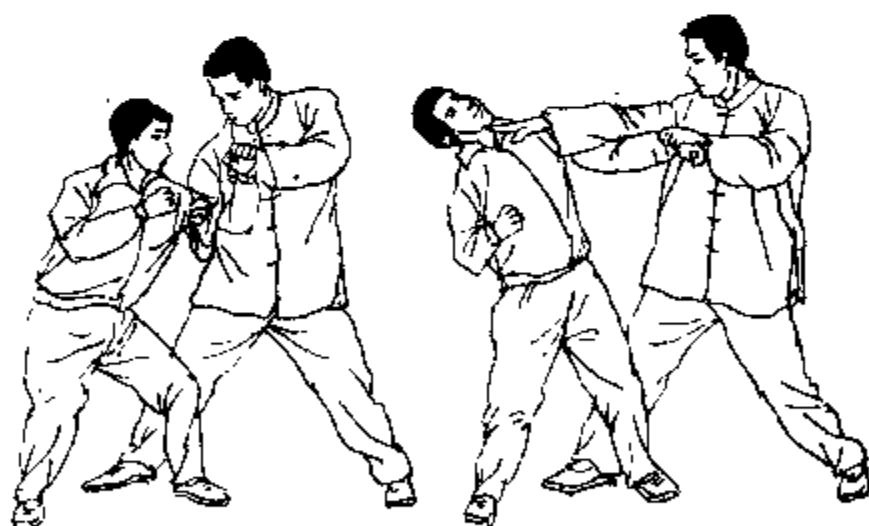


图4—41

图4—42

十六、暗放冷箭

设我先发制人，左拳护体，拧腰顺肩以左拳击敌头。如敌用手上架，并以左脚踹我肋部(图4—43)，我疾速将右脚向后偷步，同时左臂向下磕击敌小腿(图4—44)。接着，我以右脚支撑体重，左脚铲击敌支撑腿(图4—45)。上动不停，我左脚继续向上踹击敌头，双手自然护体，双眼视敌。(图4—46)

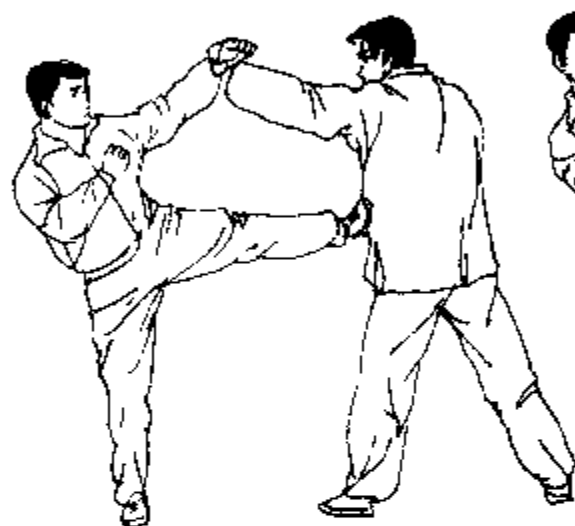


图4—43

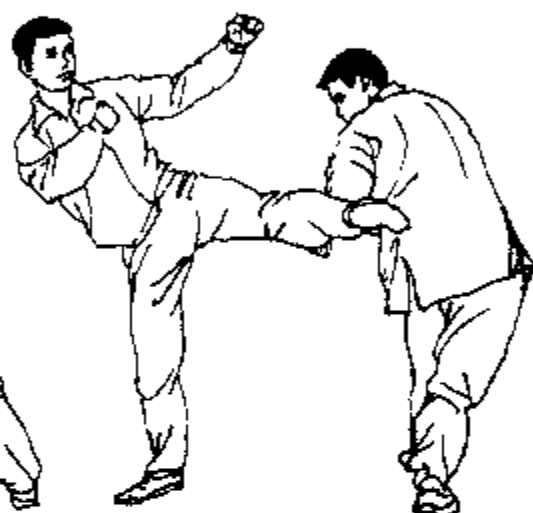


图4—44



图4—45

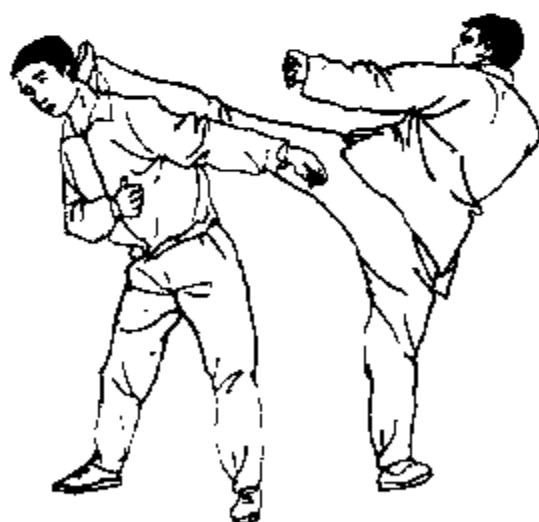


图4—46

十七、追风赶月

设敌以右拳击打我头部。我向左侧行三角步，同时出右手向后捋抓敌小臂，用左拳击敌头（图4—47）。接着，将身体重心偏移到左脚，左拳向下盖压敌小臂，右拳再击敌头，眼视目标。（图4—48）

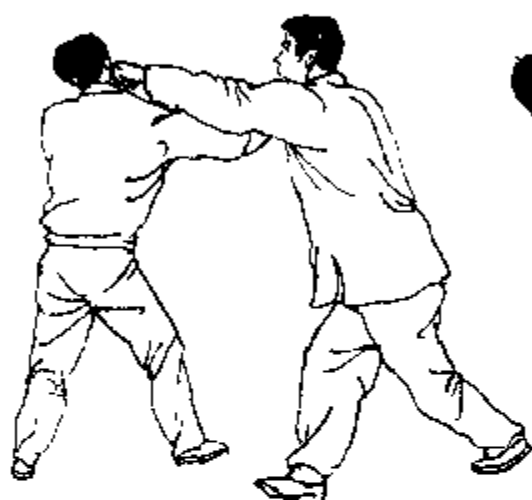


图4—47

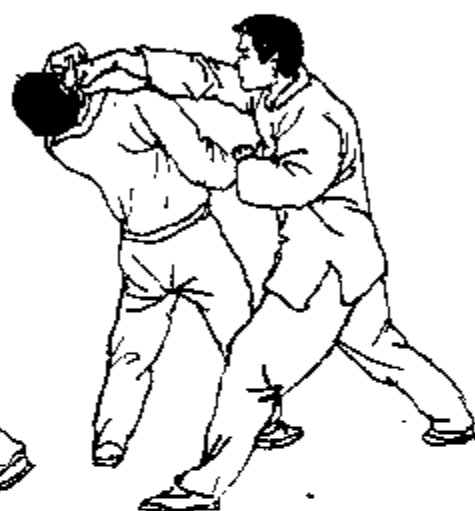


图4—48

十八、霸王摔杯

设敌以右镖拳击打我头部。我立即催步向前，同时右手抓握敌腕向后拧转，左脚上步锁别敌腿，身体下蹲，左臂向下砸压其肘（图4—49）。接着，我疾速起身，同时左臂斩击敌颈部，右手抓敌腕向后拉拽，目视敌头。（图4—50）



图4-49



图4-50

十九、上下齐攻

设敌以右镖拳击我头部。我疾速向前上步近身，同时用双手向后捋拉其臂，使敌重心前倾失重，我以右膝撞击敌腹（图4—51）。接着，我右脚后落，两脚前后开立，拧腰顺肩，屈臂盘肘击敌面部。（图4—52）



图4-51



图4-52

二十、黑虎献爪

设敌以右脚弹踢我裆部(图4—53)。我立即双腿屈曲下蹲,将身体重心移至左脚上,右脚尖点地,成虚步势,同时以左拳护于胸前,右臂向外挂击敌腿(图4—54)。接着,我迅速起身成马步,右手成虎爪向前抓击敌面部,左手成爪护于腹前,目视敌头。(图4—55)

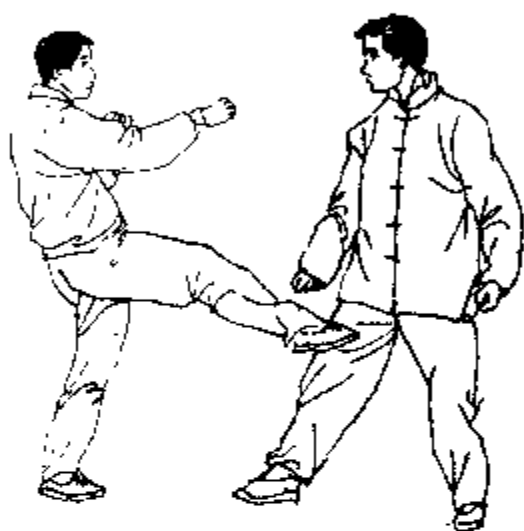


图4—53

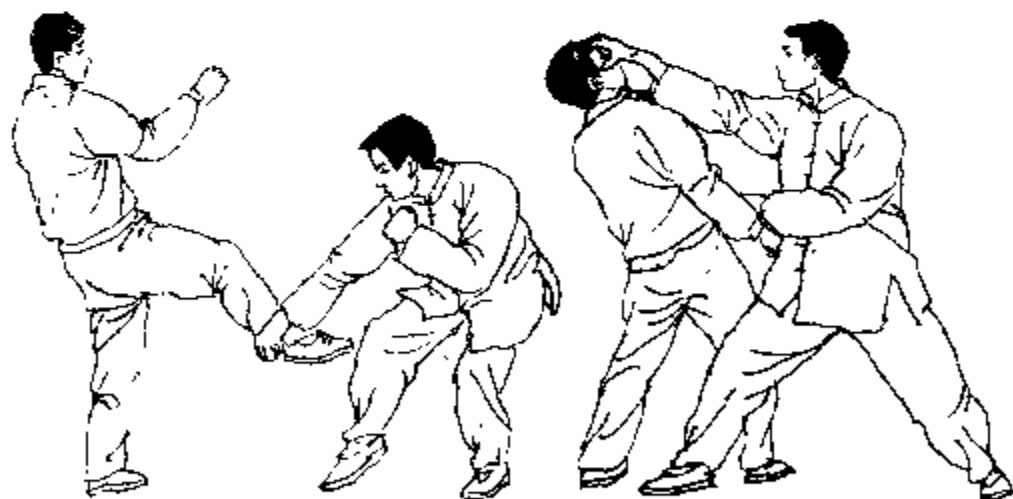


图4—54

图4—55

二十一、力拔垂柳

设敌以右脚扫踢我头(图4—56)。我立即向左活步侧身,同时以手臂搂抱敌腿(图4—57)。接着,双手用力向上掀敌腿,使敌重心失控后仰,同时右脚勾扫敌支撑腿。(图4—58)



图4—56

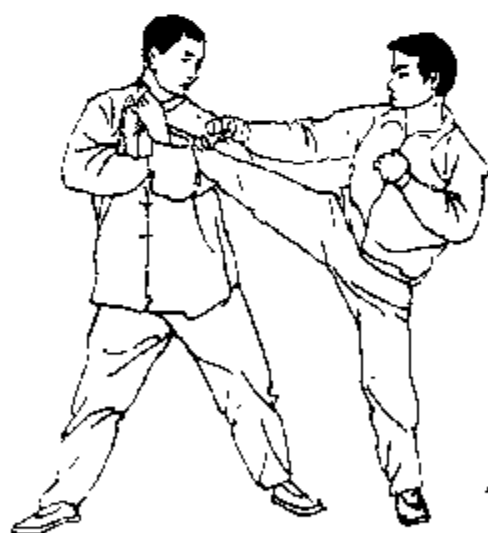


图4—57



图4—58

二十二、小鬼搬树

设我以右镖拳攻击敌人(图 4—59),敌必以手来防,此时我可灵活上步进身,两足前后开立,双腿屈膝下蹲,身体潜伏,并乘机以左手搬敌踝关节,右手臂压敌胫骨,使敌后倒。(图 4—60)

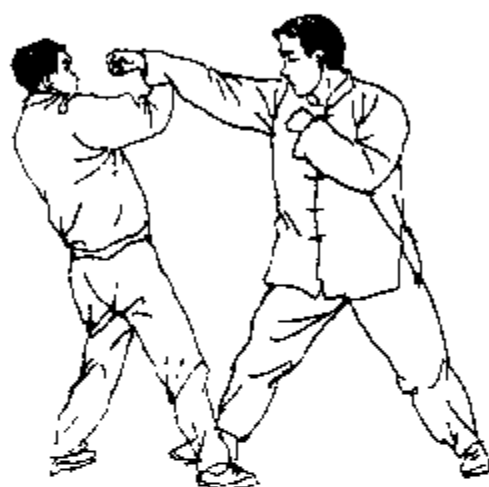


图4—59



图4—60

二十三、小鬼拉钻

设敌以左镖拳击我头部。我迅速向前活步进身,左手搂抓敌腕回拉,同时右脚向前落步于敌脚后并以膝下压其腿,右手臂砸击敌肘(图 4—61)。接着,我右手下压敌臂,身体快速右转成弓步,以左拳击其头(图 4—62)。然后,我身体后坐成马步,左手回收于胸前,右拳击敌肋部,双眼视敌。(图 4—63)



图4-61

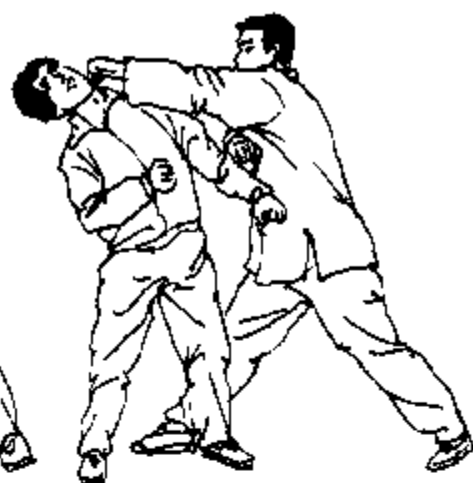


图4-62

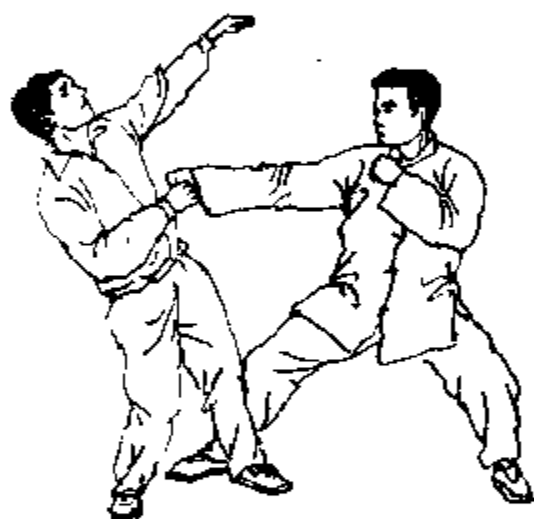


图4-63

二十四、回马撩阴

设我上步出拳先发制人，以后拳攻击敌面(图 4—64)。如敌以臂向上架我拳，其裆部必会露出空隙(图 4—65)，此时我即可乘机上右步近身并下蹲，屈臂内旋，以右肘向后上方挑击

其裆，目视敌裆部。(图 4—66)

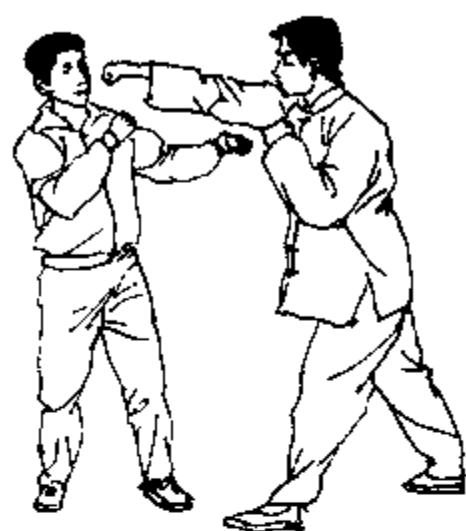


图4—64

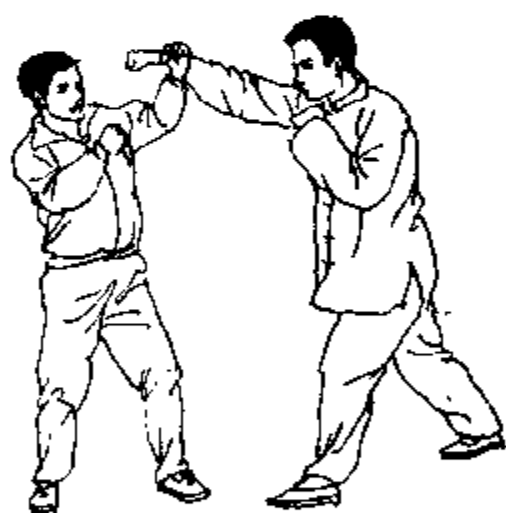


图4—65



图4—66

二十五、牯牛摆头

设敌先发制人，上步进身以右镖拳击我头部(图4—67)。我左脚疾速向左滑步，同时右脚跟进，身体潜伏躲过敌拳，左手护于下颌，右拳击打敌腹部(图4—68)。接着，上右步以头撞击敌阴部。(图4—69)



图4—67

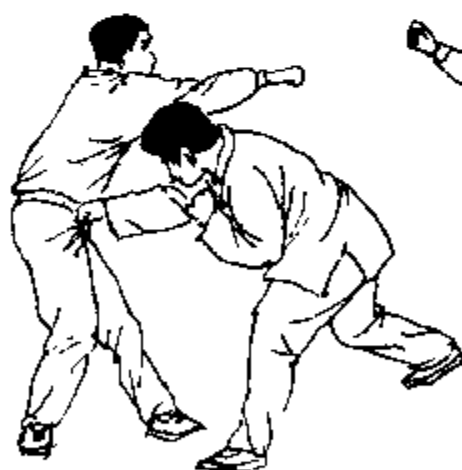


图4—68



图4—69

二十六、大鵬展翅

设敌以左拳击我胸部。我立即活步近身，双腿略蹲，同时以右小臂向外磕其臂(图4—70)。接着，我左手护于体前，右肘顶击敌肋部(图4—71)。然后，疾速旋转身体发力，左掌上架于头侧，右掌擦击敌裆部。(图4—72)



图4—70



图4—71



图4—72

二十七、罗汉敲门

设敌抓我左肩(图4—73)。我迅速向左转身,同时以手抓带其小臂,使敌身体重心向前倾斜,同时我以右拳向上钻击敌鼻梁(图4—74)。接着,我上右步向前踏洪门而入,屈曲右肘向前顶击敌心窝部位(图4—75);然后再运丹田气于右掌,以腰为枢纽发力,劈打敌面,二目视敌。(图4—76)

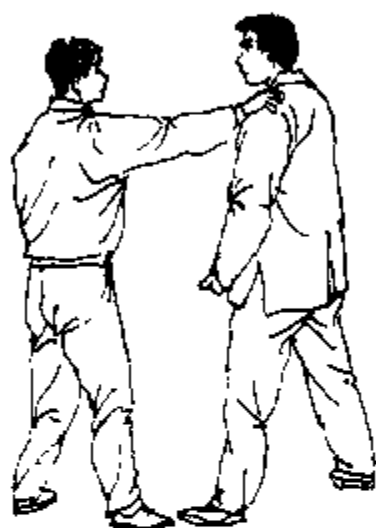


图4—73

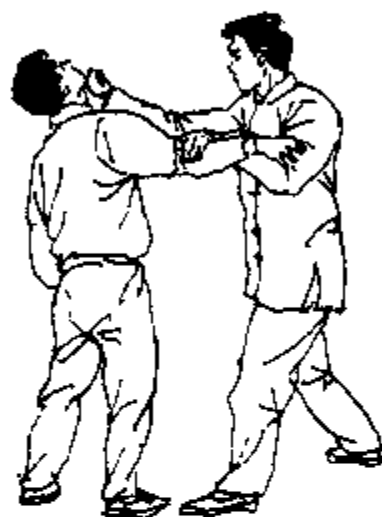


图4—74



图4—75



图4—76

二十八、螳螂腰斩

设我上步以右拳钻打敌头部(图4—77)。如敌以右手向上架(图4—78),我立即向前上左步进身,双腿屈曲下蹲,同时左手向上搂化敌之手臂,然后运气于手掌,以右掌猛击敌裆部,敌必重伤。(图4—79)

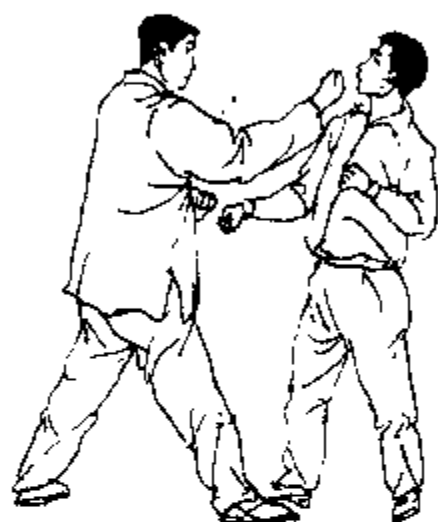


图4—77



图4—78



图4—79

二十九、迎门靠打

设敌以右脚踢我裆部(图4—80)。我疾速提左腿向外挂其小腿,使之失效(图4—81)。然后,我左腿向下踹击敌支撑腿,双手护体(图4—82)。敌受击后身体必失稳,我左脚乘机向前踏实,以腰为轴发力,劲达大臂,以臂靠击敌胸,使之向后跌出,目视敌身。(图4—83)

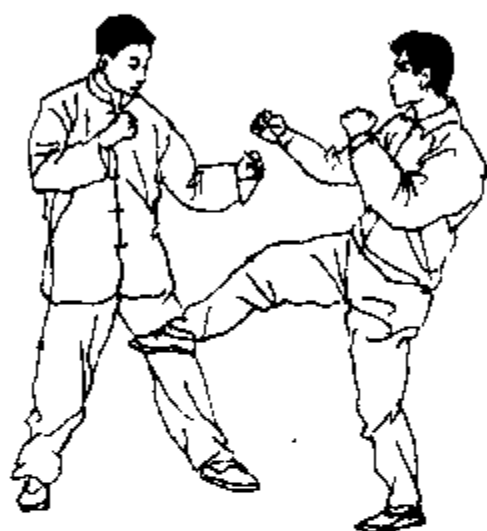


图4—80

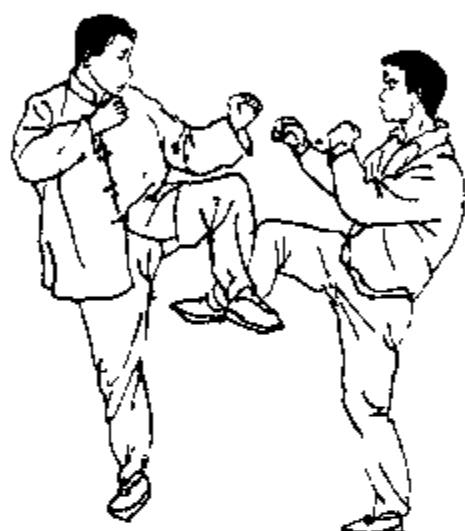


图4—81

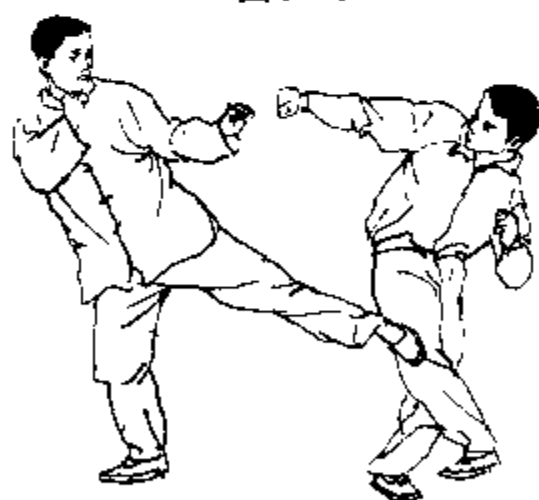


图4—82



图4—83

二十、青龙出海

设敌以右贯耳捶击打我头侧(图4—84)。我向左上方灵活进步,同时双腿略屈,身体潜伏,躲过敌拳,左拳护下颌,右拳勾击敌之小腹(图4—85)。接着,我左脚支撑身体,右腿提膝,右拳向上以反背拳猛击敌耳根穴(图4—86)。敌受击后,必会疼痛而畏惧,此时我可以右脚向下铲击敌胫骨。(图4—87)

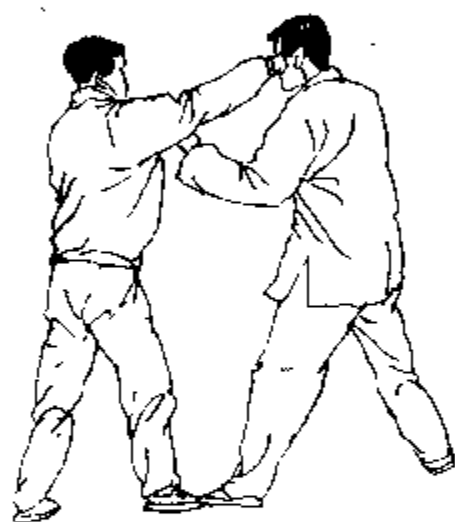


图4—84



图4—85



图4-86



图4-87

第五章 实战功力训练

拳谚曰：“打拳不练功，到老一场空。”功力训练是实战取胜的重要保证之一。

一、铁沙掌

备一只大砂袋(帆布制的较好)，内装 25 公斤铁砂并混装 5 公斤绿豆和花椒(二者是解毒之物)。将砂袋放于与腰同高的方凳上，双脚开立与肩同宽，两足平行，腿屈曲下蹲至水平成马步。双手合抱于胸前，掌心相对，凝神调息，静立养气，意注气海。静养几分钟后开始行动(图 5—1)。右手回抽，并由下向后上扬起，至头上方时吸气，并意念气由丹田经膻中穴、肩井穴达于手掌(图 5—2)。然后，右手快速用力击打砂袋，口发“嘿”音，此时呼气(图 5—3)。

打后右手回抽，以同样方法击打左手。打砂袋时一手用力，另一手则自然后摆。



图5-1



图5-2



图5-3

【要 领】 手上举时要放松,下打时用劲,以意运气,以气摧力,以劲击袋。初练次数不可过多。

二、鹰爪功

双脚开立与肩同宽，足尖朝前，两脚平行，大腿屈曲下蹲至水平，膝不过足尖，周身放松，头正身直，双臂屈曲抬起，手成鹰爪，爪心向下，大小臂成弧形，腋下悬空，沉肩坠肘，清心聚神，意照丹田(图 5-4)。以意运气达于手指，右手将球(铁球重 5 公斤)抓起，然后再换左手抓，双手轮换抓球，共抓 50 次。抓时以意行气，以气摧力，鼻呼鼻吸，二目视球。(图 5-5)



图5-4



图5-5

【要 领】 蹲时要圆裆、展胯、敛臀。重心要稳，抓的速度不可太快，二目视球。

三、排打功

排打功是内功与拍打(外功)相结合的功法，它通过“内练一口气，外练筋骨皮”，而内养丹宝，外修肌肤，使元气充盈，精

神旺盛，阴阳得以平衡。松，能养五脏润六腑，温养肌肤，筋骨强壮；紧，可气达肢节，体坚似铁，抗硬击坚，不畏对手踢打。

1. 两足开立与肩宽，腿直立，足尖向前，头正身直，两手自然下垂于体侧，心静体松，舌抵上腭，鼻呼鼻吸，目视前方，意守丹田。（图 5-6）

2. 双手握拳前伸，臂直与肩平宽，拳心相对，肌肉放松（图 5-7）。然后，双臂以肩为轴外拉成一字形，同时以口吸气，牙齿微扣，气由牙缝吸入丹田（小腹部），动作要缓慢、轻松、均匀，吸气要均、长、细、深。（图 5-8）

3. 气吸满后，用拳从上至下，再由下往上反复捶打胸、肋和腹部，每打一下，皆以鼻喷气，发“嗤”音，喷气快而猛，口微闭，目视前方。（图 5-9）

随着功夫的逐渐加深，可用木棒或砂袋击打身体。



图5-6



图5-7



图5-8



图5-9

【要 领】 初习时要轻打，日久加力。击打时，身要绷紧。练功要精神集中，以意行气，意到气到，气到力至。练后要放松身体，做一些静功或搓热周身等功法。

四、铁头功

1. 两脚左右开立与肩同宽，足尖朝前，两腿屈曲下蹲成马步。身体中正安舒，虚领顶劲，含胸拔背。两手臂环抱于胸前。与臆中穴同高，双手五指自然分开，掌心向下(图5-10)。口齿微闭，凝神聚意，意注气海穴，眼向前平视。

身体重心降低，下蹲成右仆步，双手成爪向右侧伸，右手在前左手在后成拽物状，劲蓄不懈，以意运气，意气合一，眼视右爪。(图5-11)



图5-10



图5-11

然后,身体起立,两腿成弓步势,同时双爪用力上拽,如拉千斤之物,身体微前俯与大腿成直线,同时吸气,意气力相合,目视爪尖。(图 5—12)

紧接上动,身体快速以腰为轴向左转动,同时双手变拳向前方冲出,两臂平行,与肩同高,拳心向下,以鼻呼气,目视前方。(图 5—13)



图5-12



图5-13

以上为右势,做毕再做左势。左右动作共做 49 次。

2. 身体中正,双腿前后成右弓步,双拳收抱于腰间,先以嘴吸气,发“嗤”音,然后闭气以右手拍打头顶百会穴,吸气一次拍打头顶9下,左右互练,共打81下。(图5—14)

3. 面墙站立,两足左右平分与肩同宽,身体前俯90°,脸部向下,双拳收于腰间。然后,双脚足跟提起向下振,双拳快速向下冲出,拳心相对。同时,运丹田之气达于百会穴,以头撞击墙壁49次。(图5—15)



图5—14

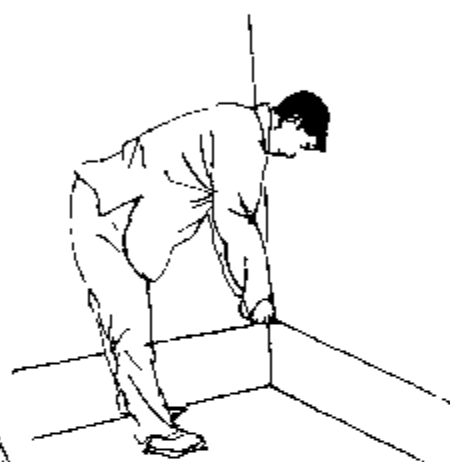


图5—15

【要 点】 桩步要五趾抓地,四正四平,意静体松,凝神运气,气敷周身。拉拽时意气力合一,双足蹬地,周身用力,侧冲拳要有爆发力,意念与动作相配合,重心要牢,身体不可摇晃。拍头与撞墙,一定要清心无邪,注意力高度集中,意气相随,力量由轻至重,循序渐进,不可贪功。

五、眼 功

拳谚曰：“眼睛练得精，技击占上风。”眼睛是实战中审形度势的前哨，其作用在技击交手中颇为重要。一可通过眼睛视觉观察和判断出对方意图。做出正确的应答，形成条件反射，避实击虚，做到“知己知彼，百战不殆”；二可佯攻诱敌，将敌之势审定，透彻清楚其攻防，欲击其上而先以目视之下，欲击其左而以目先视之右，迷惑敌人，使对手产生一种错觉，攻防失利。

1. 内功盘膝而坐（单、双盘均可），身体中正，头顶颈直，两手掐子午诀于小腹前，周身自然安舒，百会与会阴二穴上下垂直相结，双目垂帘，口齿微闭，舌抵上腭，恬静虚无，以鼻呼吸，意守丹田气海穴十余分钟。（图 5-16）



图5-16

2. 接上动，双手相对搓热，然后用双手捂照双眼 1 分钟（图 5-17）。两手快速向左右分开，同时双眼用劲猛然睁开，身体寂然不动，自然呼吸，共做 3 次（图 5-18）。眼向前平视，做到视物不见、闻声不听，心澄目洁，以眼球为运动轴开始行功，先由左向右转 9 周，再由右向左转 9 周。略停片刻后，双眼

球上下左右转动,如此做 5 遍。收功时,双手心向上由体侧向头上捧起,至头上方时再向下拢压于丹田处,意念气归小腹内。(图 5—19)



图5-17



图5-18



图5-19

3. 在距已约 2 米远的桌上置一支点燃的香,两脚开步站立,体松意静,凝神调息,心无邪念。双目视香火,吸气时意念香火的气经眼睛进入体内,呼气时意念由二目外吐似利剑斩断香火(图 5—20)。收功时,双手相合搓热,然后双手搓脸 9 次即可。



图5-20

六、耳 功

拳谚曰：“耳在灵”，“耳为人声之探”。技击实战，耳不仅可听八方的动静，而且能探知敌之虚实。

1. 盘坐于床上，身体中正安舒，自然而然，体松意静，二目垂帘，口齿微闭，摒除杂念，双手上下相叠于小腹前（左上右下），意守丹田 2 分钟。接着，意想周身被金黄色气体笼罩着，吸气时气由气孔而入体内，呼气时不加意念（图 5—21）。收功时，双手在体前搓热，然后上下擦脸 9 次。接着，以两手之中指轻按于耳根部，食指叠于中指上，以食指轻弹脑后枕骨，声如击鼓，双手齐弹共 36 次。（图 5—22）

2. 在室内悬挂两枚古铜钱，高与耳平，而对铜钱而立，周身放松，凝神调气，静立片刻。然后，以手拨动铜钱，使之在我耳旁来回悬摆，我肃立静听其音声（图 5—23）。习之月余，则背对悬钱而立，使之摆动，我则静闻风声大小及缓急。日久功必深，耳聪体灵，能察敌之动向，制敌取胜游刃有余。



图5-21



图5-22



图5-23

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

书名= 防身制敌散打术

作者= 刘世君 张奇

页数= 2 6 3

S S 号= 1 0 0 6 3 4 7 9

出版日期= 1 9 9 7 年 0 1 月第 1 版