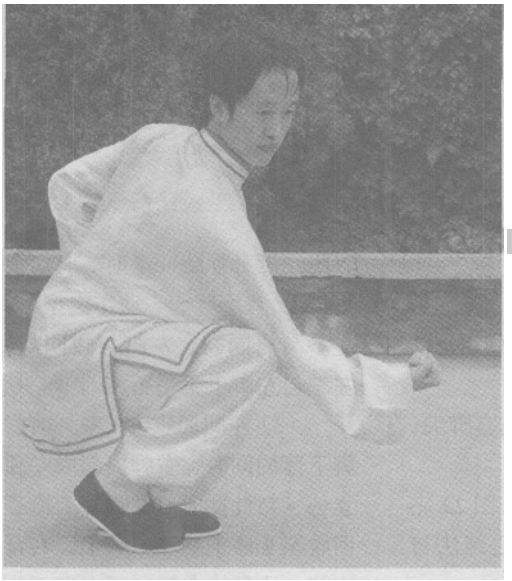
疯魔拳

内功大架子（头趟）

（下）

传授/王延龄　撰文演练/车星辰　摄影/郭新华



9、回头望月

接上式，先将右脚回收至左脚后，接着向右后转身落右脚，间距与肩同宽。转身落脚的同时，右臂直臂上举，从脸前贴面向右后以拳轮一侧为力点抡臂劈砸，左臂同时直臂贴左腿一侧由后向下、向前、向上、向左侧平举，拳心朝前，目视前方（图23）。

要领：收脚、落步与转身抡劈要协调一致，发力应浑厚饱满。两臂在定势后要贯劲直臂平举，两拳略高于肩。

10、提壶式

（1）略停，左脚往回提膝收起成右独立势。提左腿的同时左臂外旋，以尺骨一侧往右掩裹，拳心朝里，拳与眼同高。右臂不动，目视左侧（图24）。

要领：左腿提膝与左臂掩裹要同时进行。右腿要挺直，身形要中正。

（2）接着，左臂继续往右掩裹至自身中线右侧后，从右往下经腹前往左前上方划弧缓缓钻击而出，拳心朝里，拳与肩同高。与此同时，左腿往左前方落步成左弓步，右拳从身体右侧自然划弧下落，拳心朝上收抱于右腰侧，目视左拳前方（图25）。

要领：左拳划弧掩裹前钻与落左脚、收右拳须同时进行，协调一致。此式要静立不动，站够十口呼吸。具体练法请参阅图16之练法要领。

11、金鸡独立

重心前移至左腿的同时，将右腿往前收回提起，左腿挺膝直立，成左金鸡独立势。上肢姿势不变，目视左拳（图26）。

要领 右腿尽量绷直，脚尖往上收提，左腿要挺膝贯劲直立，身形要中正不倚。此式须静立不动，站够十口呼吸。详细练法请参阅图16练法要领。

12、大别式

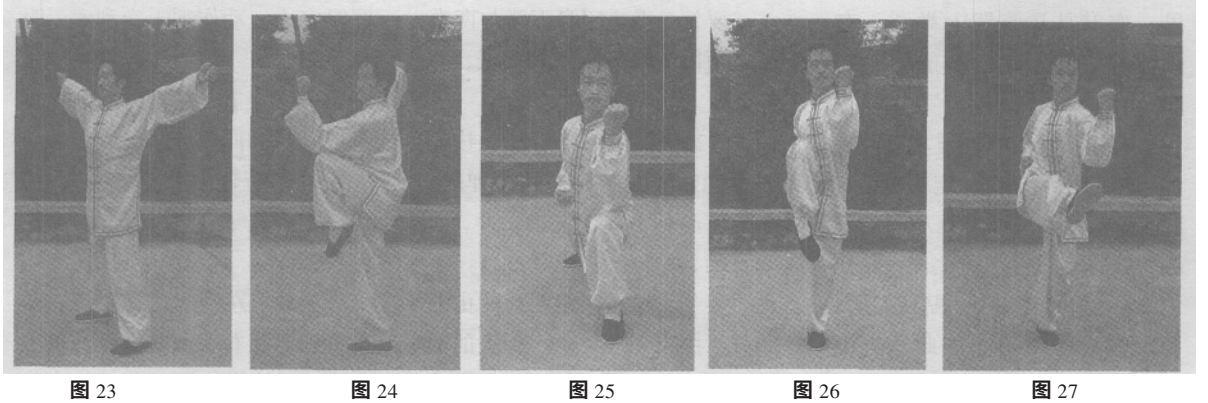


图23　图24　图25　图26　图27

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

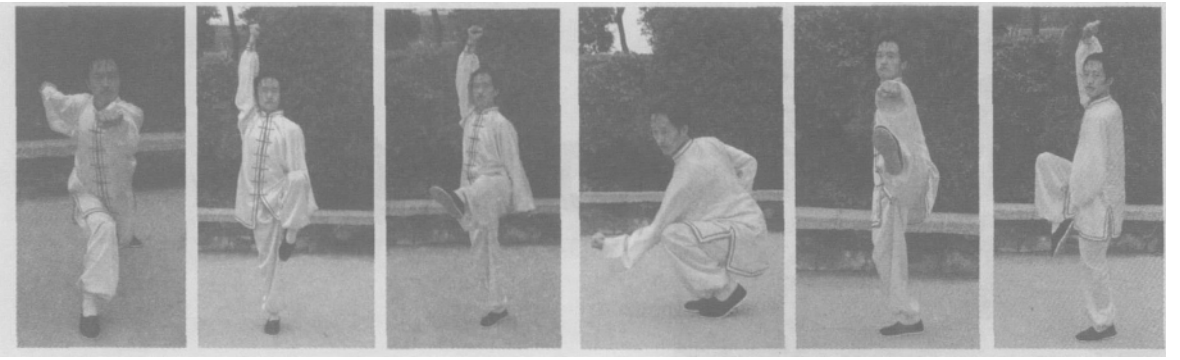


图 28　图 29　图 30　图 31　图 32　图 33

（1）右脚向前发力弹踢，目视前方（图 27）。

要领：弹踢时应绷直脚尖，发力冷脆短促，劲贯脚尖。

（2）接着，右脚向前落步成右弓步的同时，左拳与右拳变为俯拳发力向前后平冲。定势后，两拳略高于肩，两臂前后一线贯穿，左拳与右腿上下相对，右拳与左腿上下相对，目视前方（图 28）。

要领：两拳前后发力冲击与右脚前落须协调一致，发力要丹田鼓荡，刚猛爆烈。此式要静立不动，站够十口呼吸。站法要领请参阅图 16。

13、金鸡独立

重心移于右腿，左腿前收提起成右独立式的同时，左拳从体前直臂下落至左胯旁，拳心朝里；右拳从后直臂上举至头右侧，拳心朝左，目视前方（图 29）。

要领：收提左腿与左右两臂的动作应协调一致。定势后，右腿挺膝贯劲直立，左腿尽力屈膝绷脚收提；右臂尽力上伸，贴住右耳，左臂尽力下插，贴住左胯，身形要中正不倚。如此静立不动，站够十口呼吸。具体练法请参阅图 16 站法要领。

14、大别式

（1）左脚向前发力弹踢，目视前方（图 30）。

要领：弹踢时，应绷直脚尖，发力脆快。

（2）此式动作要领与图 22 完全一致，请参考图 22 之练法与要领。

15、回头望月

此式练法与图 23 完全一致，请参考图 23。

16、勒马悬炮

（1）右脚往右撤一步的同时，左脚跟撤至右足弓处成左丁步缩身下蹲。与此同时，左臂外旋，拳心朝上以尺骨一侧从左上方往右下方掩裹的同时，右拳拳心朝上收靠于右腰侧，目视左侧（图 31）。

要领：撤步团身下蹲与两拳回收须协调一致。蹲身要低，团身要紧。

（2）接着，身形骤然上拔挺起的同时，左腿向左猛力弹踢，左拳拳心朝下向左发力平冲，右拳不动，目平视左侧（图 32）。

要领：这是一组明显的由缩到开，由束到展，由小到大的动作。缩蹲时，应如猴之束身，缩为一团。挺身弹腿冲拳时，应如金狮抖毛，身形骤起。动作定型后，左拳与肩同高，左脚与腰同高，左拳与左脚上下平行相对。

（3）左腿回收，在左脚前震脚下落的同时，右脚提起成左独立势。与此同时，左臂外旋掩裹回收至小腹前，拳心朝上；右臂内旋，从身体右侧屈臂上架至头顶，拳心朝上，目视左侧（图 33）。

要领：左脚回落震脚与右脚提腿独立，以及左拳回收与右拳上架，须一气呵成，协调连贯。

（4）左拳不动，右拳由上向下回收至右腰侧，拳心朝上。与此同时，右脚下落震脚，左腿向左弹踢而出，目视左侧（图 34）。

要领：右拳回收与右脚震脚，以及左腿弹踢，要协调一致，同时完成。动作须干净利索，明快整齐。

（5）接着，左腿向左下落蹲身成马步的同时，左拳成立拳向左平冲，右臂内旋使拳心朝右，以拳面拄立于右大腿部，目视左侧（图 35）。

要领：左腿下落蹲步与左拳前冲，以及右拳回拄右腿，须一气呵成，连贯协调。此动作应静

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

立不动，站够十口呼吸。具体练法请参阅图 16 站法要领。

17、打旗势

向右转身成右弓步的同时，左臂直臂从左上举至头部左侧，拳心朝右；右臂自然外旋下垂至右胯旁，拳心朝左，目视前方（图 36）。

要领：向右转身与左臂上举，以及右臂下伸，应协调一致。左右两臂要上下贯劲直立，左臂贴左耳，右臂贴右胯。此式应静立不动，站够十口呼吸。请参阅图 16 站法要领。

18、金鸡独立

重心前移至右腿，左腿回收提起成右独势的同时，左拳由前直臂下落至左胯旁，拳心朝里贴靠左胯；右拳自下向后向上直臂举起至头部右侧，拳心朝左，大臂贴紧右耳，目视前方（图示略）。

说明：此动作的定型恰好与图 29“金鸡独立”完全一致，唯图 29 为正面图，此势为背面图，故图示略。此式也要静立不动，站够十口呼吸。具体方法请参阅图 29 练法要领。

19、大别势

（1）左脚向前猛力弹踢，目视前方（图 37）。

说明：此动作与图 21 姿势要领完全一致，唯方向相反，此式为背面图而已。

（2）接着左脚向前落步成左弓步的同时，右拳由上往下以拳轮一侧，向下直臂劈击，与肩同高；左臂同时直臂向后平举，拳眼朝上，拳心朝左，目视前方（图 38）。

说明：此式与图 22 完全一致，唯图 22 为正面图，此式为背面图。此式亦须静站十口呼吸。练法要领请参阅图 16。

20、回头望月

（1）先将右脚收至左脚后，紧接着向右后转身落右脚，间距与肩同宽。转身落脚的同时，右臂直臂上举，从脸前贴面向右后，以拳轮一侧为力点抡臂劈砸。与此同时，左臂直臂贴左腿一侧，由后向下、向前、向上、向左侧平举，拳心朝前，目视右侧（图 39）。

要领：请参阅图 23。

（2）略停，右脚向左脚后插步的同时，左右两臂极力直臂内旋拧滚，前后伸展，右高左低，左拳拳心朝上，右拳拳心向右，目视后方（图 40）。

要领：右脚插步、两臂内旋拧滚与前后伸展，要协调一致，圆活连绵。

（3）接着，身体向右后猛转，右脚向右挪，左脚尖内旋回扣，与右脚平行站立，间距与肩同宽。与此同时，右臂以拳轮一侧为力点直臂上举，从脸前贴面向右后抡臂劈砸；左臂同时直臂贴左腿一侧由后向下、向前、向上、向左侧平举，拳心朝前，目视前方（图示略）。

说明：此动作定型与图 23 之姿势、方位完全一致，故图示略。要领请参阅图 23。

21、捅天炮

（1）右脚向右撤一步，左腿随之向右腿前盖步下蹲成左歇步的同时，左臂内旋使拳心朝下由左向上经脸前压盖至胸前。与此同时，右拳拳心朝上收抱于右腰侧，目视右拳前方（图 41）。

要领：撤右脚、盖左脚、左拳下压与右拳回收，要协调一致。

（2）接着，右脚从左脚后向前上步，与左脚并步的同时，身体猛然上挺，右拳从左臂内侧由面前内旋向上奋力冲出，拳心朝左，大臂贴耳。左拳于右拳上冲的同时，自体前自然下落于身体左侧，拳心朝里，贴住左胯，目视左侧（图 42）。

要领：右脚上步、右拳上冲

图 34

图 35

图 36

图 37

图 38

图 39

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

查看完整版

付费下载

↓↓↓

【百万古籍库】

https://www.fozhu920.com/list/

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+高清古书籍

打包下载

【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....

【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...

【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...

【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...

【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...

【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...

【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】>> https://www.fozhu920.com/list/