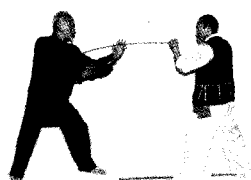


# 史式杨传八卦掌

## 实用技法精粹(中)

■ 文/陈中燕 黄鑫 演练/陈中燕 李斌 摄影/青龙侠



◀ 图 46



◀ 图 47



◀ 图 48



◀ 图 49



◀ 图 50

(接上期)

### 八、穿走打胸

1、甲乙互站左格斗式(图 46)。

2、乙左脚上步,右脚跟步的同时,出左冲拳击打甲胸部(图 47)。

3、甲左手下沉,抬右手向上架住乙左臂(图 48)。

4、紧接着,甲左臂横臂上撑架高乙臂(图 49)。

5、乙向左转腰,左手收回,右手以贯拳摆击甲头左侧(如图 50)。

6、甲左脚向左前上步,右腿屈膝下蹲,头向下向左从乙左臂下钻过,避开乙拳(图 51)。

7、紧接上式,甲重心移至左脚,头从乙腋下钻至乙体右后侧的同时,右手变掌,掌心向前,掌指向右,借前移之势猛击乙胸腹部(图 52)。

【要点】上架时即开始下沉,移步、钻身要一气哈成。右掌高可打胸,低可打腹,借势而作。

### 九、带手踹腿

1、甲乙互站左格斗式(图 53)。

2、乙左脚上步右脚跟步的同时,向左转体扭腰出右冲拳击打甲胸部(图 54)。

3、甲向左扭腰,右手向左前上穿起,达接乙右腕以架格其右拳(图 55)。

4、接着,甲右手内旋右臂的同时,向右向下扣抓乙右腕,左手向前呈手



图 51 ▶



图 52 ▶



图 53 ▶



图 54 ▶



图 55 ▶



◀图 56

心向上，虎口向前接握乙右肘部（图 56）。

5、接上式，甲双手紧握乙手臂的同时，顺时针方向旋转并向后下拉带（图 57）。

6、接着，甲双手向后拉带的同时，重心前移，左腿独立，右脚提起向前摆起（图 58）。

7、承上式，甲上身后倒，用力拉乙右臂的同时，右脚向前上方用力猛蹬乙腹部（图 59）。

【要点】 双手接手要准快，借敌前冲之力拉带。蹬腿拉手成一对争力。

### 十、护身低踪腿

1、甲乙互站左格斗式（图 60）。

2、乙向左转体，右脚上步的同时，左手向前格压甲左手，右手向右前上挥起（图 61）。

3、甲重心后移，左脚向后插步，抬左手护住头部（图 62）。

4、乙挥起的右手砸向甲头部，被甲收回护头的左手挡住（图 63）。

5、甲重心前移，身体向上挺起的同时，左腿向前下猛踹乙左膝部（图 64）。

【要点】 敌进时及时后退，护头时左肘外撑，一退即进，一吞一吐，挺身击敌。

### 十一、滚肘击打

1、甲乙互站左格斗式（图 65）。

2、乙左脚上步，右脚跟步的同时，向左转体扭腰，出右冲拳击打甲胸部（图 66）。

3、甲向右转体的同时，左手竖上臂向右格拨乙右臂，头身微向左偏，右手随之回拉（图 67）。

4、接上式，甲左手继续向右后格拨乙右臂的同时，右臂内旋向右，拳面向前提至头右侧（图 68）。

5、紧接着，甲右拳向前击出，猛击乙头右侧（图 69）。

【要点】 扭腰滚肘时小臂要撑劲，反击右拳须借身前倾之惯性。

### 十二、回马撞掌

1、甲站右格斗式，乙站左格斗式（图



图 63 ▶



图 64 ▶



图 65 ▶



图 66 ▶



图 67 ▶



图 68 ▶



图 69 ▶



◀图 57



◀图 58



◀图 59



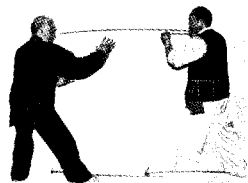
◀图 60



◀图 61



◀图 62



◀图 70



◀图 71



◀图 72



◀图 73



◀图 74



◀图 75



◀图 76

70)。

2、乙左脚上步,右脚跟步的同时,向左转体扭腰出右冲拳击打甲胸部(图71)。

3、甲向左转身,左脚摆撤步呈逃跑状,右手向下抄至左腰间(图72)。

4、紧接着,甲右手继续向上,向右挥格乙右臂(图73)。

5、紧接着,甲右脚摆步后撤半步的同时,左脚提起前迈,左手随向前弧形挥起(图74)。

6、接着,甲左脚向乙两脚间上步,左手继续向前向右挥起(图75)。

7、承上式,甲右脚踏落于乙两脚间的同时,左手继续挥向右呈横臂向下切压乙右臂,右手提起至胸前(图76)。

9、接着,甲重心前移,右腿猛蹬呈弓步的同时,右手呈虎口猛向前叉击乙下颏(图77)。

【要点】撤身佯败使敌不备,突然回身反攻,格挡、切压与撞掌要一气呵成。

### 十三、卷手顶胸

1、甲乙互站左格斗式(图78)。

2、乙左脚上步,右脚跟步的同时,向左转体扭腰,出右掌向上向前向下挥臂劈击甲头部(图79)。

3、甲腰向左扭转,左手向左上格拨乙右手,并接其右腕部,右手向前下插出(图80)。

4、接着,甲左手抓握乙左腕的同时,右手向左前上抓拿乙右肘关节(图81)。

5、紧接上式,甲向右回腰,重心前移的同时,左手抓乙左腕向左前方下压,右手拿乙左肘关节向后上拉(图82)。

6、承上式,甲双手制住乙左臂向怀里拉带的同时,左腿独立,右腿提起(图83)。

7、紧接着,甲提右膝向前上猛顶乙腹部(图84)。

【要点】接敌手抓握要准狠,借转腰之势左压右拉。制住即顶膝,一气呵成。

### 十四、扣步后蹬腿

1、甲乙互站左格斗式(图85)。

2、乙出左冲拳击打甲胸部(图86)。

3、甲左脚后撤步的同时向左转身,

图 77 ▶



图 78 ▶

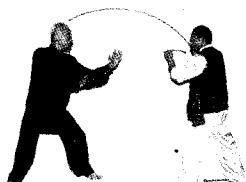


图 79 ▶



图 80 ▶



图 81 ▶



图 82 ▶



图 83 ▶



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、推拿、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/>**