

三皇炮捶四步大枪

四步大枪（一）

编者按：袁敬泉是北京市三皇炮捶研究会会长。袁老虽已 89 岁高龄，但仍坚持义务教学。这里发表的四步大枪系他多年研习的一套枪法，也是他近几年来参加武术挖掘整理工作的成果之一。

预备势

并步站立，左手屈肘握枪立于身体左侧，右手自然伸直贴靠于身体右侧；眼平视前方(图 1)。

要点：虚领顶劲，松肩坠肘，两肩前合，身正；枪直。

一、勾手持枪

右脚尖外摆 30°，左脚向前上半步，以脚尖虚点地面成左虚步；同时，右手由右胯旁向前推掌后，经下向后划弧成勾手；眼平视左侧(图 2)。

要点：左脚与右手动作协调一致，使手足相合，一动全动，一静全静。

二、推掌持枪

右脚跟步，身体左转 90°，随即左脚向前迈半步成左虚步；同时左手虚握枪移至肩平，臂稍屈；右手由勾变掌由后向前立掌直推；眼向前平视(图 3)。

三、左虚步搁枪

左虚步不变；左手握枪上提，右手随握枪把向正前方徐徐搁下，左手虚握回捋，枪尖点地，眼视前方(图 4)。

要点：步稳，搁枪缓而连贯。

四、大开门

步不变。枪尖点地；右手握枪把，左手变掌，两手同时向左右分开至与肩平；眼向前平视(图 5)。

要点：. 双分手要迅速，两臂自然伸直。

五、捋枪斜掩

左脚左移步成右弓步；同时两手握枪上抬，枪尖离地后，右手握枪回抽，左手前捋、内旋、扣腕、左掩，停于左膝上方，枪尖低于枪把成斜势；眼视枪尖(图 6 一①、②)。

要点：周身协调，枪、步动作完整一致。

六、圈裆步抱枪

左脚右移成左圈裆步；同时两手握枪，右手握枪把停于右胯傍，左手与肩同高，屈肘外旋使枪尖逆时针划一小圈；眼向前平视(图 7)。

要点：圈裆步系三皇门炮捶独有之步法。前脚斜横，后脚斜顺，不歪不撇，不

拧不拨，两内踝间距为本人三脚长；重心前四后六；头顶、肩合、脊背圆，十趾抓地，气沉丹田。

七、左弓步平刺

合身坐跨，两手握枪，先稍回撤蓄后，随右腿蹬伸，左腿屈膝前顶成左弓步平刺枪；眼向前平视(图 8)。

要点：足趾抓地，前刺后蹬，枪身合一。

八、盘膝抱枪

右脚却跟步，屈膝全蹲成歇步；同时两手握枪逆时针划一小弧后抱于胸前；左臂外旋屈肘，手心朝内，停于左肩前；右手握枪把停于右跨后，使枪杆与地面约成 75° 夹角；眼向前平视(图 9)。

要点：合肩夹臂，上下动作协调一致。

九、圈档步挫枪

身稍起，左脚向前错步，右脚擦步相跟成圈档步；同时两手握枪顺时针划弧挫枪；眼向前平视(图 10)。

要点：挫枪时，两臂稍屈；足趾抓地，右腿坐力(臂部不超过足跟)，命门后撑，形成前挫后坐的挣力，达到枪身一体，劲力完整。

一〇、盘膝缠枪

右脚跟步，屈膝全蹲成歇步；同时两手握枪逆时针缠绕一圈后抱枪于胸前，左手握枪于左肩前，右手握枪在右跨旁；眼向前平视(图 11)。

要点：同动作之八。

一一、马步砸枪

右脚后撤，身体右转 90° 成马步；同时两手握枪顺时针缠绕一圈后向下砸枪，枪身水平；眼向前平视(图 12)。

要点：头顶、足抓、肩合、胸空；手足一致，命门后撑，丹田鼓荡，劲通两臂，贯于枪尖。

一二、盘膝缠枪

身体左转 90°，左脚跟步，屈膝全蹲成歇步；同时两手握枪逆时针缠绕一圈后抱枪于体前；眼向前平视(图 13)。

要点：同动作之八。

一三、右独立崩枪

身稍起，右脚抽出向左脚前落步，随即左腿屈膝提起，掩裆成右独立式；同时右手持枪上抬，左手持枪，屈肘收于胸前，使枪尖自上而下崩枪；眼向前平视(图 14)。

要点：提膝、崩枪要同时完成，体现一个整劲。

一四、挫枪

左脚向前落步，右脚擦地跟步成圈裆步；同时两手握枪前挫；眼向前平视(图 15)。
要点：同动作之九。

一五、盘膝剿挑枪

右脚跟步，屈膝全蹲成歇步；同时左手活把下移，两手相距约 10 厘米，使枪尖自下而上剿挑；眼向前平视(图 16)。

要点：歇步与挑枪要同时完成；力起足下，行于枪杆，达于枪尖。

一六、圈裆步挫枪

身稍起，左脚向前错步，右腿拖步相跟成圈裆步；同时两手握枪前挫；跟向前平视(图 17)。

要点：同动作之九。

一七、退步盘膝剿挑枪

左脚后撤，屈膝全蹲成歇步；同时左手活把下移，两手相距约 10 厘米，使枪尖自上而下剿挑；眼向前平视(图 18)。

要点：同动作之一五。

一八、挫枪

身稍起，左脚抽出向前擦步，右脚拖步相跟成圈裆步；同时两手握枪前挫；眼向前平视(图 19)。

要点：同动作之九。

一九、退步盘膝缠枪

左脚撤步，屈膝全蹲成歇步；同时两手握枪逆时针缠绕一圈后抱于胸前，左手握枪与肩齐，右手握枪停于胯后；眼向前平视(图 20)。

要点：同动作之一二。

二〇、退步独立崩枪

身稍起，右脚向后撤步，左腿屈膝提起，掩裆右独立式；同时两手握枪，右手上抬，左手屈肘立胸前，使枪尖自上而下崩枪；眼向前平视(图 21)。

要点：同动作之一三。

二一、圈裆步挫枪

左脚落地前擦，右脚拖步紧跟成圈裆步，同时手握枪逆时针缠绕一圈后抱枪于胸前；眼向前

二二、退步盘膝缠枪

左脚后撤，屈膝全蹲成歇步；同时两手握枪逆时针缠绕一圈后抱枪于胸前；眼向前平视(图 23)。

要点：同动作之一二。

二三、马步砸枪

右脚回撤，身体右转 90。成马步；同时两手握枪顺时针缠绕一圈后向下砸枪；

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/>