

东北戳脚文趟子三十二式

文 / 张庆云 演练 / 白国栋

要求:虚领顶劲,含胸拔背,身体放松,精神饱满。

一、寻手顺步

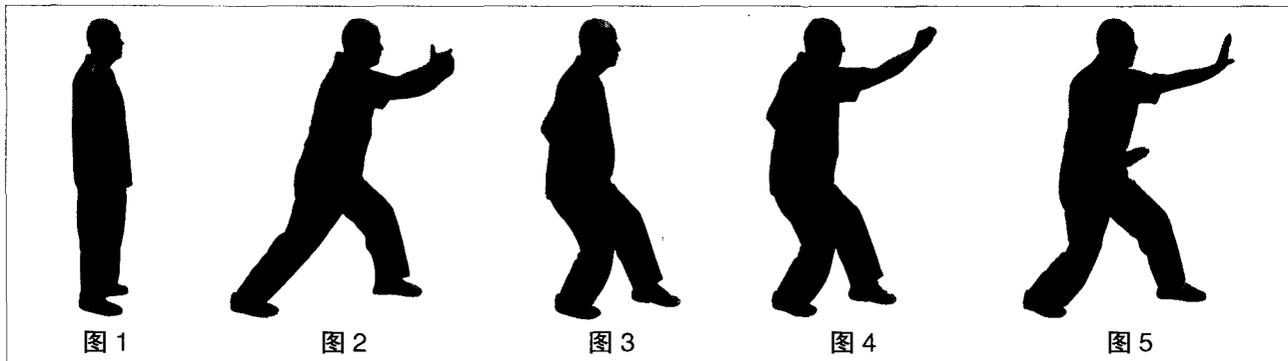
左脚向前上步,呈左弓步,两手变仰掌向前穿出,在体前交叉,与肩同高,左手在上,右手在下,目视前方(图2);身体重心后移,左脚略撤回半步,呈左虚步,两手内旋,向身体两侧画弧变拳收至腰际,拳心向上,目视前方(图3);右拳经身体中线提起向前钻出,拳心向上,与鼻同高,目视右拳方向(图4);左脚贴地向前滑步,呈虎坐步,同时左拳变掌经右拳上方向前推出,掌心向外,右拳变掌落于腹前,掌心向下,目视左掌方向(图5)。

要求:手脚齐到,左手前推与右手回拉形成相对的挣力。

戳脚文趟子,是人称“花枪胡老奉”的胡奉三先生在河北饶阳段氏短踢的基础上发展而来的,技法以“八根”、“八母”为基本内容,讲究刚柔相济,贴身近战。文趟子的“文”,是相对“武趟子”而言的,主要特点为架子较小,腿法较低,手法重化劲,踢法重刚劲,打法讲究以静制动等等。本文介绍的“三十二式”是文趟子戳脚中最为经典的套路之一,于伯谦先生在“戳脚拳歌”中赞之曰:“段氏短踢称绝技,三十二式是真传”。全套共三十二个动作,按照古谱分为十六个招式组合。

预备式

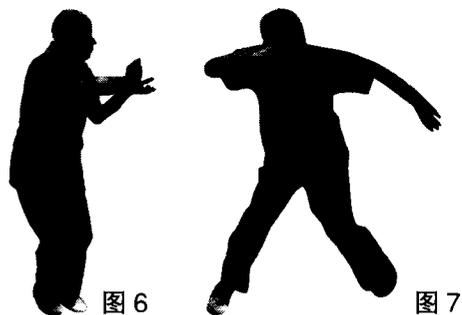
面向行拳方向,自然直立,两臂下垂,气沉丹田,目视前方(图1)。



二、合手跨虎

右脚跟至左脚里侧,前脚掌落地,脚跟虚提起,同时左掌外旋,指尖向右,手心向上,右掌前送,指尖向左,掌心向外,两手掌根相接,与胸同高,目视右手(图6);两手以掌根为肘,顺时针翻转180度;随后身体右转90度,右脚踏实,左脚抬起向左侧一步远处跺落,力达左脚外侧,同时左掌向左下方按击,力达掌根,右手上提至右肩前,两手心均向外,目视左手方向(图7)。

要求:发力瞬间背部收紧,沉腰坐胯,发力要快、沉。



三、提进箭弹

身体左转90度,左脚外摆,右脚跟拔起,两腿半蹲,呈高歇步;同时右手变八字掌向前下方按出,掌心向下,虎口向前,左掌收至右肩前,掌心向右,指尖向上,目视右手方向(图8);右脚向前上步,同时右手变拳内旋向上挑起,左手迎拍右小臂(图9);身体重心下潜,呈低虎坐步,同时右拳外旋直臂向下劈落,左手迎拍右小臂,目视前方(图10);身体重心前移,左腿向前上摆动,同时右臂向前上挑起,左手变拳收至腰际,目视前方(图11);右脚蹬地跃起向前蹬出,力达脚跟,左脚收回落步,同时左拳向前立拳打出,与肩同高,右拳收回腰际,目视

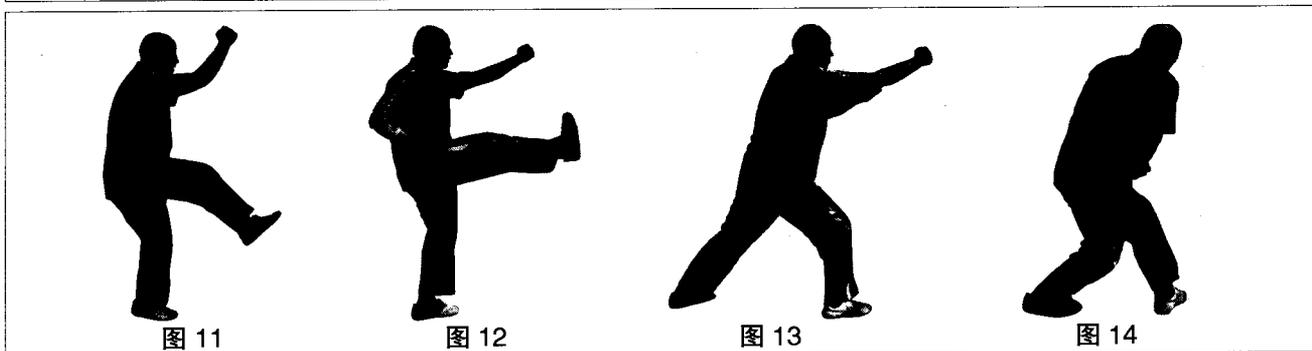
前方(图12);右脚向前落步,呈虎坐步,同时右拳向前立拳打出,与肩同高,左拳变掌附于右肘内侧,目视右拳方向(图13)。

要求:跃步箭弹出腿要快,要尽量在空中完成,右脚蹬出要脆快有弹性。

四、截腿捋肘

左脚外摆,右脚向身后退步,脚跟拔起,同时两手变虎爪由前上方向左下捋带,两手相距一小臂长,左手在后,手心向内,右手在前,手心向外,目视两手之间(图14)。

要求:双手下捋同时身形下潜,手脚同时动作。



五、滑步拧身

以两脚前脚掌为轴,身体右后拧转 180 度,两手随转身移至体前上方;左脚、右脚依次向后滑半步,呈虎坐步,同时两手向怀内捋带,目视前方(图 15)。

要求:拧身与滑步要动作连贯,两手后捋要与坐身协调一致,发力要突然。

六、横拦担肘

左脚向左前方上步,右脚贴地向左后方弧形滑动,呈虎坐步(即旋步法),同时身体右转 90 度,左手变八字掌,随转体向右前下方横拦,高与腹齐,指尖向下,掌心向前,右手附于左臂内侧,目视左手方向(图 16);右脚向前上步,左脚向右后侧滑半步,同时身体左后转 270 度,右手前伸抓握变拳后,随转体屈臂置于体前,

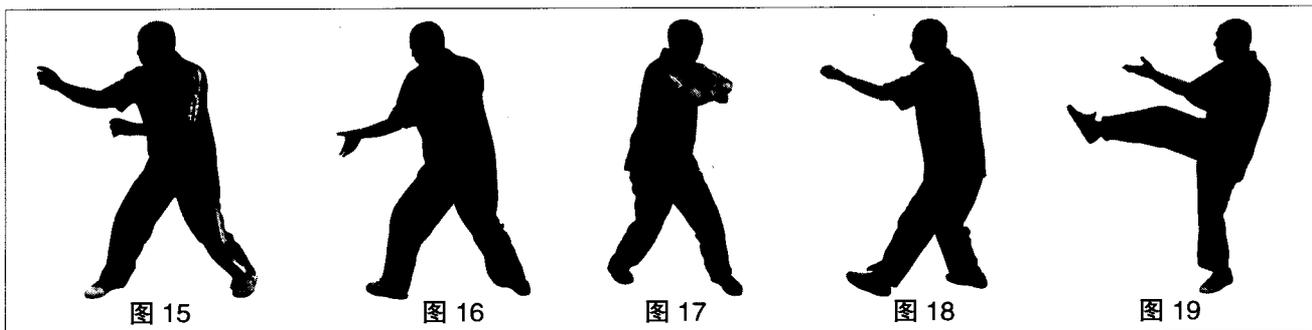
拳心向下,大臂抬平,左手附于右拳上助力下压,目视两手(图 17)。

要求:两手下压与右大臂上扛形成合力,如背口袋之状。

七、拨缠托点

以两脚掌为轴,身体右后转 180 度,左脚脚跟擦地向前丁踢,力达前脚掌,同时左手变虎爪拳由下向前、向上、向外画弧,臂略屈,手心向上,与肩同高,右手迎拍左小臂后收于腰际,目视左手方向(图 18);左脚向前落地,右脚提起,向前点踢,与腹同高,力达脚尖,同时右手由下向前、向上托起,掌心向上,左手迎拍右小臂,目视前方(图 19)。

要求:点脚时支撑腿略屈,点脚要快速而有弹性。



八、扫堂砸丁

右脚落地,脚尖内扣,屈腿略蹲,随之身体左后转 180 度,左脚随转体脚尖贴地向身后扫踢,力达脚跟,同时左手变虎爪拳由体前向身后抡扫,右手变虎爪拳落于右胯外侧,目视左方(图 20);左脚踏实,右脚跟擦地向前丁踢,力达前脚掌,右拳由身后向上、向前、向下直臂抡劈,左手变掌迎拍右小臂,目视前方(图 21)。

要求:扫堂转身要快,发力要猛,与砸丁衔接紧密。

九、撩衣展翅

右脚落地,脚尖内扣,身体左后转 180 度,左脚

收回半步,呈虚步,同时右手向左上摆动,左手变八字掌,经右手外侧向上、向左画弧摆动,掌心向外,与额同高,右手附于左小臂上,目视前方(图 22);左脚向前进步,呈虎坐步,左手继续向外,向下画弧,至肋侧向前直臂推出,手心向外,指尖向下,与心窝同高,目视左手方向(图 23);身体略右转,变马步,同时左手内旋向左侧横撑,掌心向外,掌指向右,右手向右提拉至右耳侧,掌心向外,目视左手方向(图 24)。

要求:整个动作要一气呵成,左掌连击要发弹抖力。



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24

十、托鞭献掌

身体左转 90 度,左脚外摆,右脚跟擦地向前丁踢,力达前脚掌,同时右手变掌以肩为轴向后、向下、向前、向上画弧托起,高与眼齐,手心向上,左手迎拍右小臂,目视前方(图 25);右脚向前落步,呈右弓步,同时右手内旋成立掌向前推出,掌心向外,左手收回腰际,目视右掌方向(图 26)。

要求:推掌发力要足、猛,与落脚同时到位。

十一、截拦双撞

左脚向左前方上步,右脚向左后方擦地弧形滑步,呈虎坐步,同时左手变掌向前推出,指尖向下,掌心向外,右手附于左小臂上,目视左手方向(图 27);身体左转,右脚向右前方上步,左脚向右后方擦地弧形滑步,呈虎坐步,同时右手变掌向前推出,指尖向下,掌心向外,左手附于右小臂上,目视右手方向(图 28)。

要求:换步要灵活,推掌要发寸力。



图 25



图 26



图 27



图 28

十二、绕步捋打

左脚向前上步,左手从右肘外侧抹压,落于腰际,右手变拳,以肘为轴向下、向内、向上、向前反背击出,与鼻同高,手心斜向上,目视右拳方向(图 29);右脚向前上步,左手变拳向前直击,拳眼向上,右拳收回腰际,目视左拳方向(图 30);身体重心下潜,呈虎坐步,右拳向前直击,左拳变掌附于右肘内侧,目视右拳方向(图 31)。

要求:三拳要连续击打,身体下潜要突然。

十三、掣肘丁腿

以两脚前掌为轴,身体左后转 180 度,两手变虎爪掌前伸;随之右脚、左脚依次后滑半步,呈虎坐步,同时两手向怀内捋带,左手在前,手心向右,右手在后,手心向左,两手相距一小臂长,目视前方(图 32);右脚向前垫步震脚落地,左脚跟擦地向前丁踢后落地,呈虎坐步,同时两手变掌向前推按,左掌在前,右掌在后,两掌指尖向上,掌心向前,目视左掌方向(图 33)。

要求:两手下捋要配合身体后坐,垫步前推要配合身体向前的冲劲。



图 29



图 30



图 31



图 32



图 33

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/>