

前 言

救命绝腿多是指那些在武术技击过程中较为实用，能有效保护自己的腿法。例如，在通背拳中本来有许多腿击法，但通背前辈们确把“白蛇吐信腿”、“紫燕抄水腿”、“斜身跺子腿”视为救命三腿。

白蛇吐信腿歌曰：

白蛇吐信朝外走，
伸掌压拳头一手，
反臂坐腰腿踢去，
掌后藏拳世少有。

紫燕抄水腿歌曰：

紫燕抄水上下翻，
磋砣腾崩不一般，
换腿进身忙踢腿，
探掌打拳法最鲜。

斜身跺子腿歌曰：

紫燕抄水加一腿，
顺手就打里腿边，
透步托肘斜身躲，
先踏一掌复打拳。

在其它门派中有的则把“跳步勾子腿”、“虎尾腿”、“罗汉蹬肚腿”、“地躺十八腿”等等腿法视为救命绝腿。这些救命绝腿从它的关系来看无非是象通背拳诀中所讲的哪样，其腿法“世少有”、“法最鲜”是本门中的秘传腿法、看家腿法或有特殊使用方法的腿法。故而武术家所称它为救命绝腿。

本书所介绍救命绝腿并不是哪一门，哪一派的专门腿法。而是博采众家之长，并结合自己多年来在武术技击实践中的体会，自认为在实践中较为实用的腿法，以及各门派中较有代表性的秘传腿法整理出来，汇编成册，介绍给广大读者，达到抛砖引玉的目的。由于本人学识浅薄，孤陋寡闻，所述各种腿法肯定会有某些不足和缺欠，甚至有谬误，希望广大读者批评指正。同时也希望广大读者能够触类旁通，经过自己的实践与经验总结，提炼出更实用、技击作用更强的腿法，以利于武术事业的繁荣与发展。

本书在编写过程中得到美工刘洪麟、摄影师王

玉琴以及其他有关同志的支持和帮助，在此一并表示感谢。

编者

1993年5月30日于天津

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/>