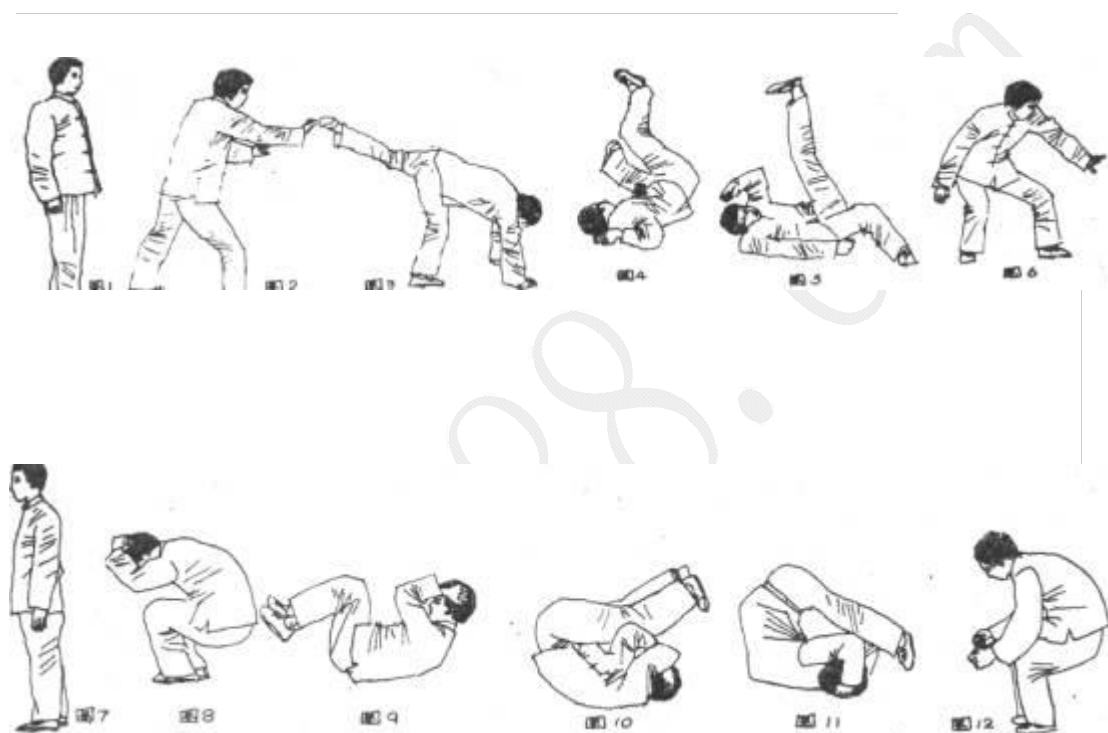


地躺拳搏杀及擒拿绝技



地躺拳又称为地功拳，地躺拳，是一种利用躺在地上翻滚，来与对方打斗的拳法。其招式，大致包括滚、翻、跌、仆等动作，这些名称与其本身含义大致相同。据说：地躺拳在古代盛行于山东省一带和江南地区，至近代则远播各地，特别是河北省和四川省还出现了许多高手。

地躺门的招式

流传于山东省的地躺拳中，有华东拳(三路)、百马下山(二路)、十六腿与对打(二人相对练习)等招式，而醉八仙拳则是取名予八仙(汉钟离、韩湘子、吕洞宾、曹园舅、何仙姑、蓝采和、张果老、铁拐李)的八种招式而成，这八仙相当于日本的“七福人”(日本民间守护神)，每一位仙人都有其特殊的醉态，而这些姿势即被

改成醉法的招术，由此醉八仙拳中，有些姿势才相当困难，如凌空翻转或单手手倒立等招式，在学习上相当困难。

不过地躺拳的拳法并不是从头到尾都在地上翻滚，有些招式也包括一般拳法中击打、脚踢等技术。

此外，这一门派的打斗招式，除了使用拳法之外。也有同样在地上翻滚进行的地躺单刀、地躺双刀、地躺九节鞭等。

地躺拳的技术特征和注意事项

地躺拳的打斗技术，除了打击法之外，多半是利用杠杆原理来击倒敌人，而予以擒拿(控制对方的关节)。不过，其中也有一部分是，当敌人发动攻击时，突然在敌人面前倒地，使对方惊吓，利用其分神的时候，马上转手为攻。

若想达到此一目的，自己的身体必须相当柔软，且反应迅速行动敏捷。在实际打斗上，与敌人之间的距离、出手时间和机会。都是很重要的因素，稍有差错，就会遭致败北，甚至身亡。

地躺拳搏杀及擒拿技法

1. 前滚翻

- ①预备姿势。(如图 1)
- ②上身逐渐向前倾斜。(如图 2)
- ③右手掌着地。(如图 3)
- ④①~③向前翻滚。(如图 4~5)
- ⑤利用翻滚的余势跃起。(如图 6)

动作要领：翻滚时要注意头部不能着地。

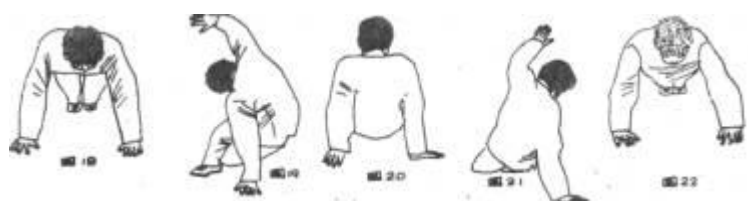
翻滚时要象皮球滚动一样，不能碰掩身体，此外也须练习以左手着地的姿势。

2. 后滚翻

- ①预备姿势。(如图 7)
- ②向后蹲下。(如图 8)
- ③上身向后侧。(如图 9)
- ④④~⑤双脚同时蹬地，往头方向伸出，向后后翻滚，(如图 10-11)
- ⑤利用翻滚的余势跃起。(如图 12)

动作要领：与前躺滚相同，身体要象皮球一样滚动，不能伤及头部，所以必须缩紧下颚，两肘张开，以双拳来保护头部。

3. 横翻转(一)



- ①身体伸直，仰卧在地上，双拳抱紧头部。(如图 13)
- ②向右翻滚。(如图 14)
- ③保持同样伏地的姿势。(如图 15)
- ④继续向右翻滚。(如图 16)
- ⑤翻滚一次。恢复原来仰卧的姿势。(如图 17)

动作要领：

翻滚时要象滚动的圆木一样，把身体向侧方滚动，同时要以双手来保护头部，也可以练习向左翻滚。

4. 横翻滚(二)

- ①双手手掌着地，两臂伸直支撑身体，双腿并拢伸出，以脚尖来支撑身体离地。(如图 18)
- ②右手离地，向上挥动，以左手单手支撑身体，把上身转向右侧。(如图 19)
- ③右手挥动 180 度后，在身后着地，以双手和两脚踵来支撑身体重量。(如图 20)
- ④左手离地，向上挥动。(如图 21)
- ⑤左手挥动 180 度着地，恢复原来姿势。(如图 22)

动作要领：

- ①的姿势与一般的"伏地挺身"相同，不只练习向右翻转，同时也要练习向左翻转。

实战技法

前滚踹脚

- ①预备姿势(右脚向前踏出，采取防备姿势)。如图 1

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/>