

一、起拳势(又:反上门势)面向正西或正南站立;身体缓缓下沉蹲,两臂略上抬,双掌按于身两侧,呈左虚步踞势;前引右足,沿面前无形之圆状行步趟绕一圈,至原位站呈左虚步势,两臂下沉后撑,双掌按塌,掌心向下,掌指向前,目向左视。

要点:头顶上领、顺项沉肩,齿扣颌收,双目平视,两臂下垂,膀敛胸涵,气蕴丹田,臀提裆裹,膝扣腿并,双足平行,足心空涵,五趾抓地;身沉气行,内气抱身,劲力贯体,全身如紧绷欲发即时之箭矢;同时因此拳放长击远,大合大开,双臂交劈、气势贯通的特点,故周身的关节、肌肉要充分放松,气血流畅,以达吞吐伸缩,纵横自如的演练效果。因此势为开手起势,首先应有豪气抱身,胆气催身,周身一如,以一贯之的气势。同时因劈挂讲究:脆快疾猛,狂暴如炸,横止斜击,闪进攻取,以快打慢、以长制短,并要充分体现出拧腰切胯,溜臂合腕,坚韧交错,沉长冷坚的体势和劲力,将疾速而不轻飘、狂暴且具凝重相结合,打出以旋转而发劲力、顺走势而行拳的八极劈挂拳的特点,既阳刚强劲,又阴柔连绵。演练中使身法:吞吐自如,伸缩由心,虚实往返,回环折叠;交手中硬上硬劈,远打近摔,劈搂封抽,纵踢蹬挂,变化不尽、出奇制胜。另此为第一路劈挂拳(又名抹面拳),是八极劈挂拳术的基础拳路,以其左右俱发的劈撩挂打、行穿提纵、窜腾跃横而演练出的拳势和技击手法,须注意在行拳过程中应做到拳势无隙,劲力不滞,势若水泻,一气呵成。

附图:1、行步趟绕动作;2、虚步沉蹲动作。

二、劈抱势(左)。

三、十字撑劈势

1、向左侧前方引行左足,迈一大步呈左弓步势;抡左臂向身左侧处前劈左掌,右臂掌后拉撑助力;旋抖身、蹬足抡右臂、身向左拧转,前劈右掌,呈盘步势;右臂掌抡劈下落于身下前侧,掌心前亮;左臂抱于胸前,左掌掩于右胸前,掌心向前,右肩以拗身之劲力向前挨挤靠撞。

2、右足向前迈进一步,左足即前行一大步,右足紧跟与之并拢,身体挺拔,呈并步直立势站;左右臂、双掌自怀内向上、向外、身两侧劈落,至身体侧下方即抬起,与肩高度相致,两臂外撑张开,掌翻亮,掌心向外,目向右前方视。

要点:身拧步动,前劈后继,上劈下挂,前收后至,右臂落左抬掩,腰旋臂抡,身挨肩靠;劈打劲展放达,盘抱周身紧敛,上步疾快,步落掌劈,身挺直立,臂撑掌亮。注意:拳势自如,动作舒展,步履健劲,身形沉稳,不要出现滞、顿、步浮、身晃现象。

击法提示:交手中主动打击对方,以臂、掌、拳劈打其头、颈、面、耳部位,亦劈打亦撞摔,下以足踢、跺、膝顶、撞相合,上下齐出攻击对手。肩撞、顶、身靠、挤为八极拳法的技击特点:迎门进闯、三盘连击。对手出招击我时,可能一手扶按、扑抓,一手可劈打、可砍切、可扞拍、可捋摔,打击对手头部太阳穴、耳根穴、侧面部、侧颈部各处要害,下以足

搓、撩、踢打摔制之。讲究:身抖发劲,腰拧出手,行劈靠撞,亦打亦摔。注意:出一手另一手应自掩己体为“补手”防御,不要双手齐出攻击对手,因为劲力齐发,无“反作用力”应用可言。八极劈挂拳暴撼刚烈,如果不能运用“十字劲力”重心,中心不稳,易先被闪摔;其次自身易露空隙,而易被对手反击致伤,故应不丢不舍、打人御己。

附图:3、左劈打动作。4、右劈盘抱动作。5、十字劈撑动作。

四、劈抱势(右)。

五、十字撑劈势

1、身向右转拧,前赶趟右足,呈右弓步势;抡右臂向身右侧前下方劈击右掌,左臂掌后拉以助力;旋抖身、蹬左足抡左臂、身向右拧转、前劈左掌,呈盘步势;左臂掌抡劈下落于身前侧,掌心前亮;右臂抱于胸前,右掌掩于左胸前,掌心向前,左肩以拗身之劲力,向前挨挤靠撞。

2、左足向前迈进一步,右足随即向前行一大步,左足紧跟与之相并,身体挺拔,呈并步直立势;两臂从怀内向上、向外、向身两侧劈落,至身体侧下方即上抬起,与肩相高,双臂外撑张开,两掌同时翻亮,掌心向外,目向左前方望。

此势与上势动作一样,乃右势动作也,仅换势演练,故拳势要点、技击意义均如此,请参见上势文字说明,此不赘述。

附图:6、右掌劈打动作;7、盘抱动作;8、十字劈撑动作。

六、提穿挂劈势(左)。

七、顺水推舟势(右)

1、身向左转体,略沉劲即提顶左膝呈右腿独立支撑势;同时左臂内旋,左掌顺势向前上方穿插击发,掌心向上,右掌下按于腰间;落踏左足向前窜跃一大步,右足击步前蹴纵行;在击步前纵中,穿插之左臂沉落回收挂起,并由身内向前上方劈落左掌,呈左弓步势。

2、身体沉蹲,左足前引右足随即蹬地前赶呈左跟提步势,同时身向左后拧转发力,右掌横拧向前上方推击(或平行推撑),掌心向前,大拇指向上,左掌掩于腹侧待机。

要点:提膝上顶和上穿掌应同时发劲完成。以带身体,顺其势纵步前窜,亦行亦下挂抡劈,力贯掌缘,自身要活络,提腰送劲,前纵下踞,轻捷沉稳,腰为轴心,抖身发劲,推撑击打。注意:切忌手臂向下仅划动而不挂击,劈掌身不挨挤,推撑击掌臂出腰不动,或只拧转而不抖劲;故尔击打劲力不足,易失拳意和击打效果。注意:身沉意提,体下沉坐,不可过低,以免影响发

八极劈挂拳术第一路

TOP

张杰

动下势运行。劈挂拳讲究：“脆快一挂鞭”，身体过于低沉，发劲略慢、滞，势必影响行拳，所以于演练和应用切忌之。

击法提示：交手中突发攻势，上以穿掌戳击对手面部、咽喉部位，下以膝提顶击其裆、腹要害，使之上下皆受到打击而难以顾及。近身挨撞，以臂挂撩对手拳打、足踢，旋以掌、拳劈砸对手头顶元宫穴、面门双目、太阳穴、耳门处、颈部而制之。劈砸对手后应手拧并拨扶对方手臂、肩背部，拧身抖劲推击其肋肋、腹胸等要害处，或以掌拍击、插戳其心坎穴、中极穴位置其于死地。注意对手闪化反击，应以足盘、膝顶、固锁近身击打为好。

附图：9、左提膝穿掌动作；10、落挂劈掌动作；11、右推掌动作。

八、提穿挂劈势(右)

九、顺水推舟势(左)

1、身体向上提劲，略沉劲即提顶右膝，呈左腿独立支撑势；同时右臂内旋，右掌顺势向前上方穿插出击，掌心向上，左掌向下按持于腰间；落下右足向前窜跃一大步，左足击步前蹴纵行；在击步前窜中，上穿插之右臂下落回收挂起，并由身内向身前上方往下抡劈右掌，呈右弓步势。

2、身体沉蹲，右足前引左足紧踮呈右跟提步半蹲势；同时身体向右后拧转发力，左掌横推向前平行推击(或向前上方推撑)，掌心向前，大拇指在上方，右掌掩于腹间。

此势与前势动作相同，换势演练，其他均一样，请按上例说明行拳、应用即可。

附图：12、右提膝穿掌动作；13、落挂劈掌动作；14、左推撑掌动作。

十、马步双撑掌势

右足向前引行半步，即左足前迈一大步，踏呈马步势；双掌回收拢于胸怀内，再向身两侧从上向下落劈，至与肩同高处向外撑张拉开，掌心向外翻亮，掌指向上。

要点：行步要迅速，落脚扎实，身体、劲力沉坠，胸涵腹实，裆部向上提裹；沉塌掌腕，劲力外吐，膝向内扣、五趾抓地、提悬涌泉。

击法提示：此为拳术基本功架，在此为过渡换势动作之用。应用可以于身靠撞摔打时，以腿、足锁固对手，同时落劈手臂、掌打摔并施制之。亦可化为横向击打劲力以砍、横、抹、摘、捋击摔制对手。

附图：15、马步双撑掌动作。

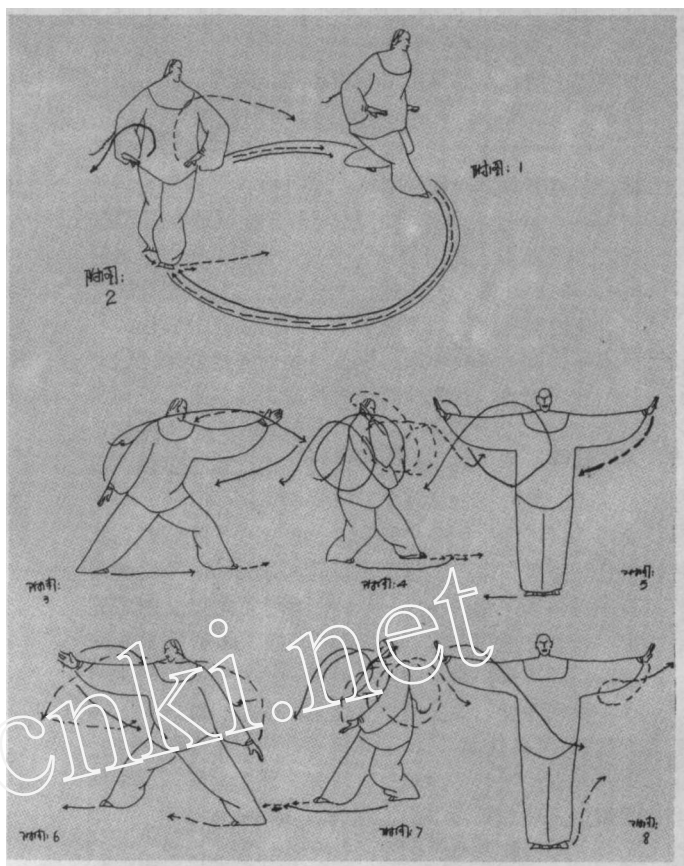
十一、奔雷势。

十二、二郎担山

1、前引右足，踏呈左弓步势；同时左臂拳向身内挂起并向下方抡劈下砸，旋即右臂拳自身后上方向前下方落砸；势动不停，上右足呈右弓步势，右臂拳内挂起向前下方抡劈下砸，旋左臂拳从身后上方向前下方落砸下劈。

2、势动不停，上左足踏呈马步势，双臂拳抡起外翻，交叉自身前上方同时向身两侧下方落砸，身体与之同时沉坐，拳眼向上，约与肩高度相致。

要点：步动疾进，进踏身闯，双臂抡翻滚打，撩挂



劈砸，劲力自腰发，势若奔雷，动止威在，意劲不断，落势如山，身沉劲坠，劲力齐整。此势可连续向前重复打几遍。

击法提示：以撩挂抄横，近身挨闯攻击对手，一挂即起，一触即打，亦行亦打，拳臂齐下；闯步靠撞，落臂打摔，以对手头至心胸，从上向下，凡遇皆打，可以拳，可以手臂；亦可抖身发横向劲力落打摔制。讲究：不管不忌，迎门三不顾，不招不架，硬打死拼，挨膀挤靠，出手不空。注意要在攻击中保持自身的重心平衡和自掩己体，以免被对手“钻空子”挨打。务必谨“补手”，不丢不舍，攻御兼顾。

附图：16、左抡臂落劈臂拳动作；17、右抡臂劈砸臂拳动作；18、二郎担山动作。

十三、云抄弹踢势(右)。

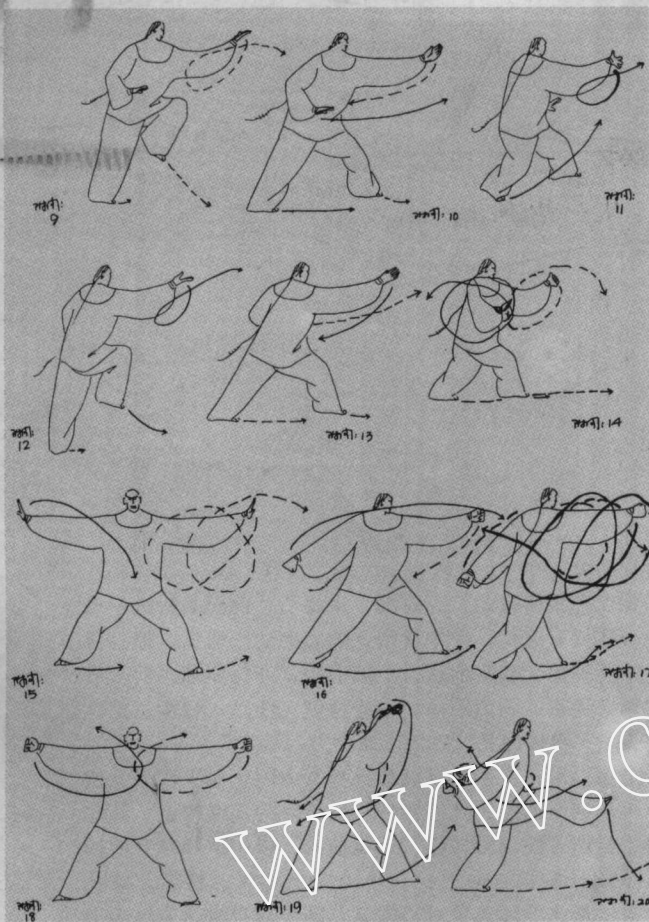
十四、撩打势(右)

1、身向左拧转，双足活动向前移动，呈左弓步势；双拳化掌自胸怀内向上以掌之下缘上抄云掠至头顶，发右足提劲自身后下方向身前上方弹踢(勿高过己膝)，同时双臂从上向下向身后甩拽，双掌握呈勾状，勾尖向上拉撑，以助足踢。

2、落脚右足，即上左足，右足蹬地发力，膝向前顶撞，身蹲呈左跟提半蹲步势；勾手化掌，自身后下方向身前上方撩打，掌心向上，约与腹部高度相致而止，左掌拉持于腰间待机。

要点：拧身抖腰，云抄提劲，下拽弹踢，行步前赶，亦行亦撩，自下向上、身沉势成，腰身起伏，高踢踮撩，扯肩送膀，意向远长。注意动作衔接要紧凑，步碎快，撩打时可走弧形步，身正势稳。

击法提示：交手时上云抄为扶、为摔法制人，上抄腿



踢找对手之小腿胫骨迎面部位，或弹踢其膝、下阴部位制死，上下相随，三尖齐进，旋出手撩打对手的裆腹、胸、下颌部位，从下向上，凡遇皆打，触及对手身体可提击、抓搔翻摔制之；亦可闪身于对手侧翼攻击，撩打其肋部，手臂滚拧靠身摔制。

附图：19、左弓步云抄动作；20、右足弹踢动作；21、右撩打动作。

十五、云抄弹踢势(左)

十六、撩打势(左)

1、上右足身向右拧转，呈右弓步势；两掌自胸怀内向上云撩抄拨至头顶；即发右足提动向身前上方弹踢，同时双掌握呈勾手向身下侧后方甩拽，勾尖向上拉撑，以助足踢，保持自身平衡。

2、落踏左足，即上右足，左足蹬地发力，膝向前顶撞，身蹲沉呈右跟提半蹲步势；左勾手化掌，自身后向身前上方撩打，掌心向上，右臂掌拉撑助力，置于腰间。

与前两势相同，换势演练，亦可于云抄时前行两步弹踢，或侧身前行云抄撩踢。

附图：22、右弓步云抄动作；23、左弹踢勾手下拽动作；24、右撩打动作。

十七、马步双撑掌势

前趟左足，上右足踏呈马步势；双臂同时向身两侧外拉撑张，目往左方视。

动作与其它均与第十势相同，请参见前文说明，

此不赘述。附图：25、马步双撑掌动作。

十八、提撩箭弹势。

十九、仆身压打势(左)

1、身体向左拧转，提腰发力，右足向前上方搓踢(与腰高度相致)，右臂、掌自下向前上方撩击(与肩高度相致而止)，掌心向上；势动不停，以提撩搓踢上提之惯性，左腿蹬地发力，提腰发劲于腾身之际，左腿向前上方蹬踹；双臂掌；左臂掌抱于胸前，右臂掌拉挣于身侧后方助力，并以此保持自身的平衡。

2、势行不停：随身体向上腾跃下落之势，左足向前铲蹬，右腿向下蹲沉，呈左仆步势；左臂抡起同时向前下方以掌劈击，身略向前方探伏，右臂、掌后拉撑助力。

要点：提劲撩打前踢、纵步腾身蹬踹，动作发动突然，势快劲力足，身裹起步，跃踹劲展，猛踹速落，身伏足铲，势沉劈撑，前劈后挣，重心稳固。注意：搓踢撩打以其惯性箭弹纵跃，于空中蹬踹劲力足，要有弹性，可连续发劲踹、蹬。落步时，腰劲上提，做好随时可起的准备，沉然而不僵滞，落纵由心，心动身则动，劲力连续不绝。

击法提示：交手中迎面上撩打、下搓踢，对手空闪、回避，即前纵蹬、踹，找其面门、胸腹、肋部部位。下仆身劈打，一为练功拉伸肢体的练习，二在交手沉身铲踹对手腿、足，并随下劈打相助。此做为拳势跃、窜跳训练，交手中应用不多，但为养成很好的武术身法，仍须好好练习之。

附图：26、搓踢撩打动作；27、腾身蹬踹动作；28、仆步劈铲动作。

二十、顶肘势(右)

身体向右后拧转，右足前赶半步，左足随之蹬地呈右弓步势；曲右手臂，拧腰抖抖以右肘向前提劲顶击，右手握呈拳，左拳随即相扶推助顶肘；向前吞进半步，落势仍为右弓步势。

要点：吞步前起，拧身顶肘，挨膀挤靠，崩撼突发，劲力齐整，腰塌胯坐，扶掖拐顶，劲展力达。

击法提示：交手中以闪晃、移步挨近靠撞对手，或避其攻击锋芒，向下向外扶按其攻击肢体，随回抽之势而填肘顶击，崩击对手心胸部位的心坎穴、华盖穴、中极穴制之；亦可以拧身发肘拐击、上挑顶、下塌击打其肋部、颈颌部位，并辅以足盘腿别打摔制之。

附图：29、顶肘掖动作。

二十一、劈挽势

二十二、三挣势(左)

1、右足前趟半步仍为右弓步势；右拳化掌以旋腰，左足后蹬之力向前劈击，左掌后拉挣助力；势动不停；身体向右拧转；上左足，提劲拔身，左膝向前上方顶击，呈右腿独立支撑势；双臂向身内揽抱，两掌合劈抱于胸前，掌心皆向上。

2、势动不停：左足向身前平行踢踹，蹬出，同时左掌、右掌旋拧分前、后撑切，左掌在前切击，右臂掌后拉助力，掌心皆向下，仍呈右腿独立支撑势站立。

要点：抡臂挽劈，收发自如，提膝独立，拳势稳沉，旋拧出击，下踹上切，前打后拉，快打疾收，敛放

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/>