



## 前 言

腿击法(亦称腿法)是中华武术的重要组成部分,“南拳北腿”之说早已老幼皆知。我父杨普卷便是著名“北腿”——戳脚门的第五代正宗传人。我自幼随父习武,对腿法动作特别是招法运用有了些体会。在多年的武术教学工作中,我感到许多初学者虽对腿法的一些基本套路掌握不错,但实战中,在招法运用上却不能应付自如。在编写了《八趟金刚捶》和《八盘腿》之后,便萌生了写一本适于实战应用的腿法专著的想法。在朋友的敦促及有关人士的帮助下,我潜心研究了老父保存的咸丰年间的腿法珍本。在对腿法中的主要动作做了理论分析后,结合多年的实战、教学经验,写成本书,奉献给大家,以飨读者。

腿法技击,重在实践,本书的最大特点就是强调实战,书中介绍的每个招法,都是本人经多年实战的摸索,从套路上拆出,又再组合而成的,可直接用于实战。因此,我希望读者在阅读此书时,也能着眼于实战,边学边练,从基本功练起,在训练中体会要点,在实战中熟悉招法,以增强实战观念,提高技击能力。我相信只要持之以恒,定能收到事半功倍之效。

我虽自幼习武,近年来又一直从事武术教研工作,但学无止境,对于腿法中的一些高难动作至今仍在探索。因此,对于书中的不到乃至错误之处,衷心希望得到武术前辈们的指教及同行们的批评。

作 者

1988. 12.

# 目 录

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 前言 .....                  | ( i )   |
| 第一章 绪论 .....              | ( 1 )   |
| 第一节 概述 .....              | ( 1 )   |
| 第二节 腿击法的十大要素 .....        | ( 3 )   |
| 第二章 人体结构及要害部位分析 .....     | ( 7 )   |
| 第一节 人体骨骼与关节 .....         | ( 7 )   |
| 第二节 人体肌肉 .....            | ( 10 )  |
| 第三节 人体要害部位及下肢攻防着力点 .....  | ( 16 )  |
| 第三章 腿法动作的理论分析 .....       | ( 22 )  |
| 第四章 腿击法的基础动作与功法 .....     | ( 35 )  |
| 第一节 预备姿势 .....            | ( 35 )  |
| 第二节 步法 .....              | ( 37 )  |
| 第三节 腿部练功法 .....           | ( 45 )  |
| 第五章 一百零八种腿击法的基本技术动作 ..... | ( 54 )  |
| 第六章 腿击法在实战中的招法运用 .....    | ( 127 ) |
| 第一节 连环腿击法 .....           | ( 127 ) |
| 第二节 擒拿腿击法 .....           | ( 148 ) |
| 第三节 腿防腿击法 .....           | ( 169 ) |
| 第四节 空中腿击法 .....           | ( 181 ) |
| 第五节 倒地腿击法 .....           | ( 193 ) |
| 第六节 手攻腿击法 .....           | ( 206 ) |
| 第七节 格架腿击法 .....           | ( 219 ) |
| 第八节 闪躲踢击法 .....           | ( 231 ) |
| 第九节 实战摔法 .....            | ( 242 ) |

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/>