



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

第三节 鹰形的击技法

雄鹰藏爪凌空翔，展动双翅震太苍，
勾鹰利爪追敌快，鹰捉虎扑把敌伤。

鹰是常见的飞禽，它凶猛，快利
它展翅可上九天云霄，遮天而于空中截
击飞鸟，低飞则能啄鸡攫兔。

古语曰：“鹰有藏爪之能”。鹰捉
者，谓鹰有抓拿之疾狠如鹰攫食也。鹰有
藏爪、捉肘、展翅、蹬枝等技巧，它的藏
爪是为了更好地张开抓攫，它的捉抓提放
是一种天生的本能，展翅在空中俯视，可
以遮阳蔽日，确是空中一霸。鹰形在搏击
中有出手如钢挫，回手如勾杆的动
意。我们说，“把把不离鹰捉”就是
这个意思。

在心意拳中，虽然有十大真形，
但每招每势中都含有鹰熊二

形的真灵在里面。所以，心意拳则讲究鹰
在空，在上为阳，主进，主攻，主击；熊
在地，在下为阴，主退，主顾，主守。所
以，练心意拳则每招每势皆有鹰熊二意
在里面，有鹰式熊式为攻守、进退、顾打，
故又把心意拳把式称为“英雄”也。

一、鹰藏爪的实战搏击

1、两人各自站成轻步站式。

2、当对方用右拳打来，我以两手起
勾手上撩（图

马琳璋

马天巧



心意拳十大真形实战搏击术

(二)



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

1、2)、同时用左掌上托对方之手，并用右掌向对方面部、胸部戳击(图3)。

3、反之，当对方用左拳打来时，我以两手起勾手上撩，同时用右掌上托对方之手，并用左掌向对方面部、胸部戳击(图1—3唯图形相反)。

二、鹰捉肘的实战搏击

1、两人各自站成轻步站式。

2、当对方用右直拳击来时(图4)，我用左掌外拨，并屈臂成肘，进右肘顶击对方胸膈部(图5)。

3、反之，对方用左拳击来时，我用右掌外拨，我屈臂成肘，进左肘直击对方胸部(图4、5，唯图形相反)。

三、鹰蹬枝的实战搏击

1、两人各自站成轻步站式。

2、当对方用右拳击来时(图6)，我用右手外拨对方之手，左掌前伸，托对方的肘部，下面发右脚，斜截对方的腿部(图7)。

3、反之，对方如用左拳击来时，我用左手外拨对方之手，用右掌前伸，托对方的肘部，下面发左脚，斜截对方的腿部(图8)。

四、鹰展翅的实战搏击

1、双方各自站成轻步站式。

2、当对方用右拳向我击来时(图9)，我两手握拳，两臂屈臂成肘，向前尽力交叉(图10)，并将对方的来手向上叉托起，然后两手不管哪手沾贴住对方的来手，均用力往我身后携带，并用我的头部前磕对方的面部、胸部(图11)。

五、鹰打膀的实战搏击

1、双方各自站成轻步站式。

2、当对方用右拳向我击来时(图12)，我右手靠近左臂，助左臂向上挑击对方的来拳，同时，用左足发卷地风，踢击对方的右腿迎面骨(图13)。

3、反之，对方如用左拳向我击来时，我左手靠近右臂，助右臂向上挑击对方的来拳，同时，用右足发卷地风，踢击对方的左腿迎面骨(图12、13，唯图形相反)。

六、中门头(又名一头碎碑)实战搏击

1、两人各自站成轻步站式。

2、此势为鹰形头拳。当对方用右拳向我击来时，我两臂相交、合抱(图14)，要合身紧束，然后用左手拨开对方的右手，再用右掌先拨对方的左手，让敌胸前空时，以闪电之势猝不及防地用头给敌人一击，直击对方的胸部，一击成功(图15)。

3、若对方用左拳向我击来时，我先抱臂顾住，再用右手拨开对方的左手，左手拨开对方的右手，对方胸前空虚，我用头击对方的胸部(图14、15，唯图形相反)。

第四节 鹤形的实战搏击

鹤子入林疾如风，转展反侧翅之功；

神拿穿靠千钧力，圈打敌手不放松。

鹞子也与鹰一样是凶猛的野禽，两翅下有一对肉瘤，是打击敌人捉拿食物的有力武器。鹞与鹰所不同的是，鹰在捉拿深树密林里的飞鸟走兽无能为力，可鹞就不同了，鹞能在深树密林中围绕盘旋，封林拦截，侧翅穿钻，束翅入林，具有擒敌拿食的本领。所以说鹞子在树林中闪展侧穿、击物捉拿是第一等高手，如空中的小鸟、家养的禽鸡、地上的野兔，一旦遇到鹰时都往丛树密林里跑，鹰只能望而却步，但这就给鹞造就了扑食的好机会，它能入密林大树中击打截击小鸟等，并把它们擒为口中之食。

古谱曰：“鹞有侧翅之功”。我们练鹞形，就是要练习鹞的穿树绕林、钻天入云、束翅击打的本领；练鹞形，就是要练鹞形的起落迅速、飞旋徊转、灵活准确的身法和刁拿疾快、灵活、连珠进击的本领。

一、鹞子入林实战搏击

1、双方各自站成轻步站式。

2、当对方用右拳打来(图16)，我用左掌格开对方之手，疾快地出右掌向对方的右肋部穿击(图17)。

3、当对方用左拳击来时，我用左掌格开对方之手(图18)，疾快地向对方的左胸部挤靠击去(图19)。

4、当对方以右拳向我击来时，我也可进左足，用左手外拨对方来手，迅速提右膝部往上贯击对方的裆部，同时可用右掌托击对方的下颏部或咽喉部。

5、当对方以左拳向我击来时，我则进右足用右手外拨对方来手，迅速提左膝往上贯击对方的裆部，同时也可用左掌托击对方的下颏部或咽喉部。

二、鹞子束翅的实战搏击

1、双方各自站成轻步站式。

2、当对方突然从背后用右拳向我打来(图20)，我矮身闪过来拳，屈臂成肘，用右肘向后猛击对方的右胸部(图21)。

3、当对方突然从背后用左拳向我打来(图20、21，唯图形相反)。

三、鹞子盘云的实战搏击

1、双方各自站成轻步站式。

2、当对方用右拳击来时(图22)，我用右掌顺捋对方的右拳，并往我右方后带，而上左足，进左掌，从敌右臂下穿击敌腋下，或从敌腋下穿过，直击敌人咽喉部(图23)。

3、当对方用左拳击来时，我则用左掌顺捋对方的左拳，并往我左后带，而上右步进右掌，从敌左臂下穿击敌腋下，或从敌腋下穿过直击敌人咽喉部(图22、23，唯图形相反)。

四、鹞子钻天的实战搏击

1、对方各自站成轻步式。

2、当对方用右拳向我击来时(图24)，我用左手外拨对方之手(图25)，屈右臂成肘，从对方的下腹部一直往上钻击对方(图26)。

3、反之，如对方用左拳向我击来时，我用右手外拨对方来手，并屈左臂成肘，从对方的下腹部一直往上钻击对方(图24—26，唯图形相反)。



28



29



30



31



32



24



25



26



27

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/>