

八卦掌普及教材——

转掌八势

○文 / 康戈武

八卦掌是一门兼重健身、修身、防身，而且有着丰富文化内涵的拳术。近些年来，随着八卦掌整理研究水平的提高，八卦掌运动也日益普及，喜好八卦掌的人越来越多。为适应八卦掌发展和普及的需要，国家体委武术研究院组织编制和审定了八卦掌普及教材《转掌八势》。这个套路以对八卦掌技术发展脉络的研究，对八卦掌健身延年作用的研究和对八卦掌运动规律的研究为基础编制成。全套虽仅简单易学易记的八势32个动作，却包含了八卦掌的代表性姿势动作，突出了八卦掌技法特征和运动风格，初学者可借此入门，为研习传统八卦掌打好基础。八卦掌传习者可借此了解八卦掌技法概要，以之为系统研习八卦掌的进阶。

此教材由国家体委武术研究院副研究员康戈武主编，参编人员有：张修林、王桐、司珍、任文柱、王尚志、高继武。由国家体委武术研究院副院长张山指导组织评审，参加评审的专家有：吕紫剑、孙剑云、狄兆龙、傅振伦、王敷、王荣堂、郭振远。在编写过程中，得到了文安县人民政府和海川武馆筹委会的支持；在北京、文安进行了教学试点；在首届国际八卦掌联谊会期间，听取了各支派专家的意见，进一步完善了套路。

此教材由康戈武示范、执笔；张修林、王桐摄像；王秉新绘图。

附：《关于对八卦掌普及套路转掌八势的评审意

见》

(全文另附)

转掌八势图解

图解说明：

1. 图解中，凡图示清晰者，均不再加文字说明。
2. 图解中，实线（—→）为右手、右足的运动路线。虚线（- -→）为左手、左足的运动路线。
3. 此套动作的足迹连线成圆圈状。初学者可在练习场地上，画一个约3米直径的圆圈。在圆圈线上起式、绕走、变掌和收式。图解中所说的“沿圆圈”、“圈内”、“圆心”等，皆指此足迹连线而言。
4. 每势变掌前的沿圆圈绕走，图解中为图示清晰起见，定为走满一圈。实际练习中，可走一圈，也可走数圈或只走几步，还可走到某卦位时开始变掌。
5. 此套动作的“八势”（“八掌”）都应左右交替练习。图解中只叙述了左（右）势的练法。右（左）势练法与左（右）势练法动作相同，左右相反，方向相反，习者可以自行体悟。

预备式

1. 并步直立

① 面向南方，两脚并齐；似直立于直径约3米的圆圈线上，面对圆心（图1）。

②右、左脚相继以脚跟为轴，右转45°，仍为并步直立于圆圈线上，身体左侧对圆心（图2）。

2. 屈膝按掌

①两掌臂同时外旋，以两侧向上抬起，手心向上；眼随右手（图3）。

②至掌与肩同高时，两臂及时屈肘，两掌经额前下按于小腹前，手心向下；两腿随两掌下按略屈膝；眼向前平视（图4）。

第一掌 换掌

1. 竖掌转圈（左式）

①左脚微微提高地面；左掌外旋成掌心向上，经右手下向前上方伸出；右掌附于左肘内侧，中食指尖贴于左肘部，掌心向左下；眼随左掌（图5）。

②左脚向前出步，重心仍在右腿；左掌一边内旋一边向左侧摆动，同时塌腕成竖掌，掌心对圆心，掌指尖与眉齐高；右掌随左肘移动；眼随左掌（图6）。

③前脚进步，后脚上步，并开始连续向前沿圆圈踏步行进；上体保持姿势不变；走满一圈，仍成“图6”姿势。

2. 扣步沉掌

右脚向前上步，脚尖内扣；身体左转至面对圆心；两掌略向下沉劲；眼向前平视（图7）。

3. 摆步外推

左脚掌外摆；左掌臂内旋至拇指朝下，向左侧略平推出；右掌随之向左侧推劲；眼看左掌（图8）。

4. 连接式

右脚向前上步，脚尖内扣；身体左转成背对圆心；右掌外旋成手心向上，向左腋肋外插去；左臂微屈肘撑圆，高与肩平，掌心向下；眼向左平视（图9）。

第二掌 穿掌

1. 直掌转圈（右式）

①右脚尖外摆，上体向右拧转；右掌四指并拢伸直，拇指内扣，伸腕至掌臂一线成直掌，随体转向右侧摆动至手指对圆心，左掌亦成直掌随右肘移动；眼随右掌（图10）。

②前脚进步，后脚上步，并开始连续向前沿圆圈踏步行进；上体保持姿势不变；走满一圈，仍成“图10”姿势。

2. 回身穿掌

①左脚向前上步，脚尖尽量回扣；右脚尖外摆，上体右转；右掌外旋，以掌背着力反压；眼看右掌（图11）。

②紧接上动，左脚向前上步，左掌成侧立掌沿右

臂下侧向前穿出；右掌内旋沿左臂上侧回收至左肘处；眼看左掌（图12）。

3. 上步俯穿

右脚向前上步；右掌俯掌沿左臂下侧向前穿出；左掌内旋，沿右臂上侧回收至右肘处；眼看右掌（图13）。

4. 连接式

左脚向前上步，脚尖回扣；上体右转成背对圆心；左掌向右腋肋外插出，掌心向上；右臂微屈肘撑圆，高与肩平，掌心向下；眼向右平视（图14）。

第三掌 抱掌

1. 抱掌转圈

①左脚尖外摆，身体向左拧转；掌臂随转身向左侧平摆，至手指尖对圆心；右掌上抬至头右上方；两掌似抱一圆球（左手似托球，右手似扶球）；眼随左掌（图15）。

②前脚进步，后脚上步，并开始连续向前沿圆圈踏步行进；上体保持姿势不变；走满一圈，仍成“图15”姿势。

2. 上步抱掌

左脚向前上步；右掌外旋至手心向上，向前伸出（似托球前送）；左手弧形上起至左侧上方，手心向前下方（似扶球体）；眼看右手（图16）。

3. 翻转抱掌

①右脚尖内扣，左脚掌外摆；身体随之左转成面对圆心；左掌经额前向下，向左弧形摆动至左膝外侧，手心向内；右掌内旋下落于右膝外侧，手心向内（两掌似抱球）；眼随左掌（图17）。

②右脚向前上步，脚尖内扣；身体左转成背对圆心；两掌随转体同时向前、向上弧形摆起，掌心相对；眼随左掌（图18）。

③右脚尖尽量内扣，左脚向右后方撤一步，身体左转成面对圆心；左掌随转体弧形下落于左膝外侧；右掌弧形下落于右膝外侧；两掌心相对似抱球，眼随左掌（图19）。

上述①②③连续进行，一气呵成。

4. 连接式

右脚向前上步，脚尖内扣；身体左转成背对圆心；右掌外旋成手心向上，向左腋肋外插去；左臂微屈肘撑圆，高与肩平，掌心向下；眼向左平视（图20）。

第四掌 撞掌

1. 横掌转圈（右式）

①右脚尖外摆，上体向右拧转；随转体两掌一边

内旋一边向右平摆，屈肘圆臂，掌心向前，拇指朝下成横掌；眼向圆心平视（图 21）。

②前脚进步，后脚上步，并开始连续向前沿圆圈踏步行进；上体保持姿势不变；走满一圈，仍成“图 21”姿势。

2. 引手撞肘

①左脚向前上步，脚尖内扣；左掌向下按压；右掌一边外旋一边向左肩外侧伸出，拇指朝上，掌心向左；眼随右掌（图 22）。

②紧接上动，右脚尖外摆；猛回身转头，眼看右侧；两肘尖同时向两侧平撞出（图 23）。

3. 进步双撞

①左脚收回悬于右脚内侧，上体右转至体左侧对圆心；左掌经右掌下，以掌根为轴，掌指向右，向上，向左划弧；同时，右掌亦以掌根为轴，掌指向左，向上，向右划弧；两掌掌根相对，收停于胸前，拇指向上，掌心向前；眼向前平视（图 24）。

②左脚向前落步，右脚微跟步；两掌同时向前撞击；眼向前平视（图 25）。

4. 连接式

左脚尖回扣；上体右转成背对圆心；左掌外旋至手心向上，向右腋肋外插出；右臂微屈肘撑圆，高与肩平，掌心向下；眼向右平视（图 26）。

第五掌 托搦掌

1. 托掌转圈（左式）

①身体左转，左腿屈膝上提，脚尖上勾；左掌外旋成手心向下，随转体向左侧平摆，屈肘圆臂；右掌随体转动；眼看左掌（图 27）。

②左脚前落身体向左拧转；左掌以肘关节为轴，手掌由右向上、向左摆动，手心向上成托掌，指尖对圆心；右掌向左肘下撞劲，指尖对左肘尖；眼随左掌（图 28）。

③前脚进步，后脚上步，并开始连续向前沿圆圈踏步行进；上体保持姿势不变；走满一圈，仍成“图 28”姿势。

2. 回身擦掌

右脚向前上步，脚尖尽量内扣；左脚掌外摆，身体左转；左掌经右侧向下、向左侧划弧擦起，手心向后，小指侧朝上；眼随左掌（图 29）。

3. 上步推掌

右脚向前上步；左掌外旋，屈肘上抬，手心斜向左后方；右掌向前推击；眼向前平视（图 30）。

4. 转身掖掌

①右脚尖回扣；左掌经右臂下插出；眼看左掌（图 31）。

②紧接上动，左脚向右后侧撤一步，身体左转成

面对圆心；左掌由右向前、向左画一平圆后，即由右向下、向左侧下掖击，掌心向左侧，拇指朝下；右掌随之由前向左画一平圆后弧形下落于右肋部，手心向上；眼随左掌（图 32）。

5. 提膝挑掌

重心前移，右腿屈膝提起；右掌由下向前、向上挑起，指尖向上，拇指侧朝后；左掌顺势移至右肘下方；眼向前平视（图 33）。

6. 踏步前劈

右脚向前踏步落地；右掌向前下劈；左掌附于右肘内侧；眼向前平视（图 34）。

7. 连接式

右脚尖回扣，上体左转成背对圆心；右掌外旋成手心向上，向左腋肋外插出；左臂微屈肘撑圆，高与肩平，手心向下；眼向左平视（图 35）。

第六掌 双撑掌

1. 撑掌转圈（右式）

①右脚尖外摆，上体向右拧转；左掌先后摆再屈肘经头上盖落于体前，屈肘圆臂，拇指向前下撑劲，手心向前；右掌沿腰际由左向右向身后划弧，拇指朝上向后撑劲，手心向后；眼向圆心平视（图 36）。

②前脚进步，后脚上步，并开始连续向前沿圆圈踏步行进，上体保持姿势不变；走满一圈，仍成“图 36”姿势。

2. 圈步三掌

①左脚向右前方（圈内）绕上一步，脚尖内扣（图 37）。

②右脚经左脚内侧向右前方弧形上步，脚尖外摆（图 38）。

③左脚向右脚掌外侧绕上一步，脚尖内扣；此时体右侧对圆心；右掌一边外旋，一边向上抬起于右侧上方，手心向内；左掌弧形下移至右肘下，手心向后；眼看右侧（图 39）。

④右脚掌提起与左脚掌平齐，身体右转成面对圆心；左掌沿右臂外向上伸，左掌外旋，手心向后；右掌顺势向左膝外侧下插，手心向外；眼看左侧（图 40）。

（注：此动作中①②③三步正好走满一小圈）

3. 开步按掌

右脚向右侧横开一步，脚尖外摆；左掌经右肩部向下向左膝外侧下按；右掌向右膝外侧下按；两掌心均向下；眼看右掌（图 41）。

4. 歇步插掌

左脚微前移，上体右转，两腿交叉成歇步；左掌经胸前向右膝外侧下插，手心向外；右掌上移至左肩上，手心向外；眼看前方（图 42）。

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/>