

武当绵

拳

安在峰

(上)

【挖掘整理】

12

“绵拳”也称延手拳,是一种以柔为主,柔中寓刚,舒展大方,节奏鲜明的拳术。其内容丰富,整个套路包括拳、掌、钩三种手型,及虚步、丁步、马步、弓步、仆步、坐盘、歇步、叉步、独立步等步型。腿法有正踢腿、后踢腿、斜拍脚、里合腿、前点腿、后蹬腿等,以及燕式平衡、仰身平衡、举腿平衡、独立平衡、扣腿平衡等平衡动作和耍腰、旋子等。在动作方面讲究挺胸展臂、向前和向后尽量收缩与伸张的缓和弯腰、柔美的劈叉、连续快速旋转及双臂挥舞等。整套动作中有起有伏、有急有缓、有

刚有柔、有转有折、有行势、有定势。动作时,要求手到眼到,两腿与身体密切配合。行拳时,柔缓如风平浪静,春风摆柳,绵绵延长;变换发力时,刚快似暴风骤雨,惊涛拍浪,猛烈突然。经常练习绵拳可使肢

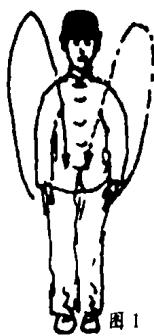


图 1

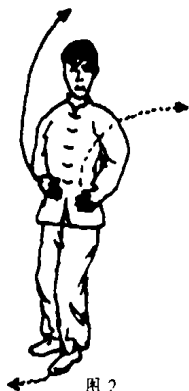


图 2



图 3



图 4



图 5

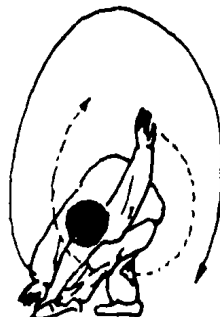


图 6

体得到平衡发展,可使关节灵活,增强韧带的弹性,可以扩大肺活量,改善心脏功能,促进血液循环,能培养动作的准确、协调和灵敏性,同时还可培养勇敢坚毅的精神。此拳适合于青少年儿童练习。

第一段

1、预备式

两脚并步直立,身体自然站直,两臂自然下垂于两腿侧,目视正前方(图1)。

要点:两腿自然弯曲,身体正直,挺胸立腰,领头竖项,沉肩垂臂。

2、并步按掌

身体稍向右转,同时两手掌向外向上向里经胸前向下按掌于小腹前,掌指相对,掌心均向下,目视左前方(图2)。

要点:两掌徐徐外分向上向里,经胸前下按时要快速有力。两掌同时下按,力达掌根。

3、高虚步亮掌

左脚上半步,脚尖点地成左高虚步。同时左掌立掌向左侧平举,掌尖向上,掌心向左,右掌向右向上摆举于头上方抖腕亮掌,掌尖向左,掌心向上,目视正前方(图3)。

要点:上步、亮掌要一致,亮掌要抖腕,步子要虚实分明,上体要正直,立腰挺胸,头领竖项。

4、抡臂前俯身

步型不变,右臂向前向下抡摆,同时左臂向上向前抡摆(图4);不停,右臂向后向上向前抡摆,左臂向前向下向后抡摆(图5);接着,上体向前下俯腰,脸部贴于左腿上,同时右臂向前下抡摆,右手拍击左脚面,左臂向后上摆(图6)。

要点:动作要连贯,两臂抡摆要匀称圆和。前俯腰要与抡臂协调一致,前俯腰幅度要大,脸贴腿部。

5、后仰弯腰

步型不变,左手由后上方向下向前向上抡摆;右手向上向后向下抡摆;同时,上体向后下仰身弯腰,目视后上方(图7)。

要点:后仰弯腰要与抡臂协调一致,后弯腰幅度要大。

6、马步双劈拳

步型不变,上体起立并向左转,同时右臂向前,两手成拳于体两侧,目视左前方(图8);两拳向里于腹前,左腿屈膝上提,扣于右膝窝处(图9);接着,左脚向左侧上步成马步,同时两拳向上向外向下劈拳与肩平,拳眼均向上,拳心均向前,目视左拳方(图10)。

要点:侧上步与双劈拳要协调一致,劈拳要快速有力。

7、弓步冲拳

上体稍左转,身体重心前移,右腿挺膝蹬直成弓步,同时,左拳屈肘收抱于左腰侧,拳心向上,右

拳向前直臂冲出,高与肩平,拳眼向上,拳心向左,目视右拳(图11)。

要点:上身左转与冲右拳要协调一致,冲拳要快速有力,力达右拳拳面。

8、右斜拍脚

左腿支撑体重,右腿绷直脚面向前上方摆踢,右拳屈肘收于右腰侧,拳心向上,左拳成掌向前下拍击右脚面,目视前方(图12)。

要点:摆腿与拍脚要协调一致,拍脚要击响。

9、弓步冲拳

右腿后落成弓步,同时,左掌成拳屈肘收抱于腰侧,拳心向上,右拳直臂向前冲出,拳心向下,拳面向前,目视右拳方(图13)。

要点:右腿落步与右拳前冲要协调一致,冲拳要快速有力,力达右拳面。

10、丁步亮掌

左脚里收一步成丁步,左拳成钩手直臂向后上摆,钩尖向上,右拳成掌向下向右向上摆于头上方抖腕亮掌,目视左钩手方向(图14)。

要点:收脚、摆钩、亮掌要协调一致,亮掌要抖腕。

第二段

11、翻身跳仆步穿掌

左脚向左半步,支撑身体,右脚扣于左膝窝处,上体稍左转,左钩成掌右屈于胸前,右掌从左掌上方向前穿掌,掌指向前,掌心向左,目视右掌



图7



图8



图9

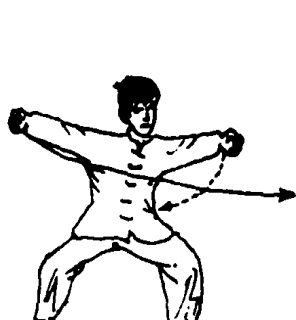


图10

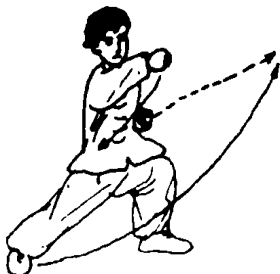


图11



图12

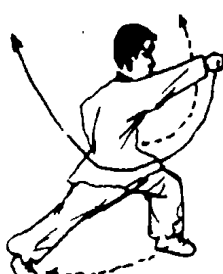


图13



图14

(图 15);不停,上身后仰,左臂向左上摆,右臂向上向右向下抡摆(图 16);接着,右脚下落,身体右后转,左脚向左后上成弓步,同时右掌向下向右屈肘收于右腰侧,左掌向左向下向右上摆与肩平,目视左掌(图 17);再接着,右腿屈膝全蹲,身体重心移向右腿,成为仆步,同时右掌向右穿掌,左掌向下,沿腿向右穿掌于左脚前,目视左脚前方(图 18)。

要点:落步、翻身、抡臂要协调一致,抡臂与穿掌要连贯,仆步与穿掌要协调。

12、提膝亮掌

右腿挺膝站直,左腿屈膝上提成独立步,同时左手成钩手直臂侧平举,钩尖向下;右掌向前向上摆于头右上方抖腕亮掌,掌心向上,目视正前方(图 19)。

要点:站立要稳,亮掌要抖腕。

13、摆臂后上撩踢腿

左腿下落于右脚内侧成并步,右手掌成钩手,两钩向前向下向后上抡摆于身后,钩尖均向上,目

视前方(图 20);接着,左腿支撑身体,两臂向前向上向后抡摆,上体后仰,同时右腿向后上摆踢(图 21)。

要点:抡臂、仰身、后踢腿要协调一致,后踢要快速有力。

14、抡臂正踢腿

右脚后下落成弓步,两臂向前向下向后抡摆(图 22);不停,右臂向前向上摆起(图 23)。接着,右臂向后向下抡摆,左臂向前向上抡摆,同时身体向右后转(图 24);再接着,左臂成钩手向下向后上抡摆,钩尖向上,右掌向上向前向下抡摆于额前,掌心向上,同时左脚向前上钩脚踢于额前(图 25)。

要点:抡臂、转体、正踢要协调一致,踢腿要快速有力。

15、里合腿

左脚下落支撑身体,同时身体左转,右腿向左上摆踢,左手拍击右脚掌(图 26)。



图 15

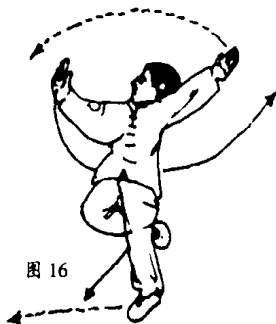


图 16

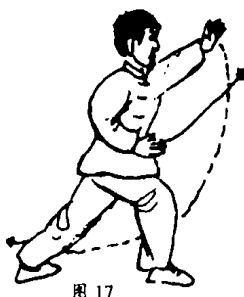


图 17

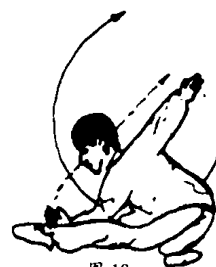


图 18



图 19



图 20

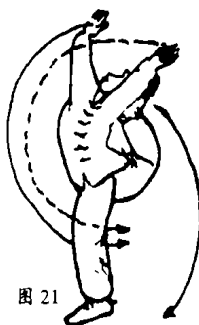


图 21

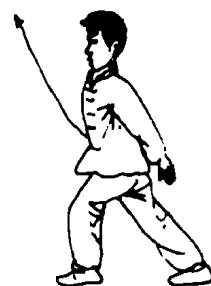


图 22

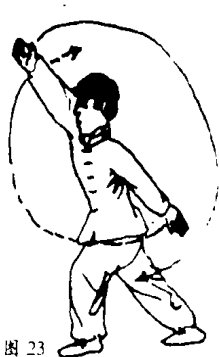


图 23

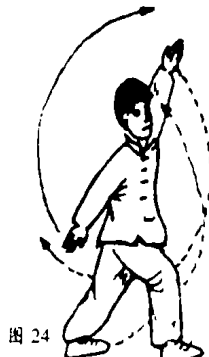


图 24



图 25



图 26

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/>