

前 言

“戳脚”拳术是我国武术的优秀拳种，是“北腿”的主要代表。清末河北武清武术名家李瑞东先生在其著《太极拳谱》自序中说：“余自幼即癖好拳棒，无奈未得遇名师……后得幸饶阳李老遂先生来，得其开导指教，方稍较明释”。“先生是戳脚门……近日四乡各镇均推戳脚门为最，闻风胆落。”东北武术教育家于伯谦先生深得戳脚艺奥，他在《新体育》短文中说：“戳脚这门拳种侧重锻炼腿功脚功，而且技法系统、完整，可谓‘北腿’的主要代表。”

戳脚拳术是农民起义领袖武术大师冯克善于十九世纪三十年代在河北饶阳、蠡县创立的一个优秀传统拳种。因他形成较晚，继承者又不肯轻传，故至今流行区域主要在河北中部、北京和沈阳一带。现在掌握全艺的拳师已不多见，如不抢救则将失传。

遵照国家体委1979年《关于发掘、整理武术遗产的通知》精神，我们把发掘武术精华、抢救传统武术、继承民族文化遗产作为近几年的主要任务。河北省蠡县赵锻庄戳脚名师刘景山先生在1979年表示响应国家体委“献技、献艺、献资料”的号召，愿将戳脚全部技艺及资料献给国家。我们和蠡县体委商定，由河北省武术协会领导、资助，县体委主持具体挖

掘整理工作。但当整理到武趟子第三趟时，刘景山老拳师突然病逝。后又邀请刘景山的师弟刘经才老拳师按原套路内容，动作姿式组织其门人表演，对证资料，回忆原样，经过两年多的努力，到1982年春写完此书稿。由于我们缺乏经验，敬希武术界同志对本书内容谬误、遗漏及不妥之处，不吝指正！

《戳脚》全书包括三编。第一编，概述：戳脚的历史源流及手型、步型、手法、腿法、身法、气法、劲法。第二编，戳脚武趟子九趟套路。第三编，戳脚文趟子九趟套路。书末附戳脚拳论十三篇，戳脚大师冯克善的小传及戳脚重要传人刘观澜的碑照。

此拳术在挖掘整理中，得到保定地区体委、中共蠡县县委的支持，得到蠡县戳脚门拳师刘仁义、刘树堂、刘更义、张双龙、牛春信、李志仪、牛丙文、崔晓峰、常锦才、常双年、刘学会、刘小季、崔林生、郭喜桐、孟宪合等提供有关资料，示范演练，座谈研究等多方面支持，以及保定市宋振奎、河北师院刘万春同志和饶阳县宋国兴、宋志廉、深县郭世豪老拳师供给重要资料。对此，表示衷心感谢！

此书由蠡县张俊波、刘振民二同志纪录整理，由南仆、李文和、翟金生、赵氏英、张益民、李福科等十几位同志审校，由省武术协会科研委员会审定。对上述同志所付辛劳也一并致谢！

河北省武术协会

1983年3月

目 录

第一编 概 述

- 一 戳脚介绍 (1)
- 二 戳脚的手型、步型和步法 (7)
- 三 戳脚的手法、腿法、身法、气法 (20)
- 四 戳脚的劲法 (30)
- 五 戳脚腿法名称 (30)

第二编 戳脚武趟子介绍 (33)

- 第一趟 (34)
- 第二趟 (50)
- 第三趟 (66)
- 第四趟 (89)
- 第五趟 (106)
- 第六趟 (124)
- 第七趟 (141)
- 第八趟 (160)
- 第九趟 (181)

第三编 戳脚文趟子介绍

- 第一趟 御环步 (一) (194)
- 第二趟 御环步 (二) (223)

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/>