

少林醉拳实用技法精粹(3)

摔

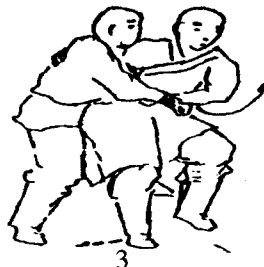
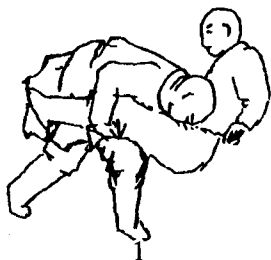
法

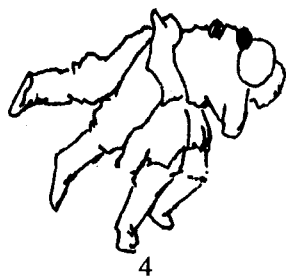
文/李建新

快跤，俗称快摔，是摔与打、打与拿、拿与跌的有机结合，是技术含量较高的实用技法之一。“水因地而制流，兵因敌变而制胜。水无常形，兵无常势；能因敌变化而取胜者，谓之神”（语出《孙子·虚实篇》）。意思是说用兵打仗没有固定的态势，能够根据敌情变化而灵活取胜就是用兵如神。此兵法作为散打搏击的战术指导思想之一，同时也是传统快跤技术有效实施的依据。快跤在理论上讲究运力灵活、发力脆猛、粘身即跌、一触即摔，技术上强调防守锁拿要顺、化、随、巧，闪进抢身要疾、粘、贴、稳，摔别靠打要快、活、狠、连。运用时，无论是腿脚的勾、绊，手臂的缠、打，还是身法的贴、靠，都要紧密配合、协调一致，指上打下，连击快攻，且打中有摔、拿中带打、跌翻相济、灵活多变，使对方防不胜防、招架不及，直至跌倒。

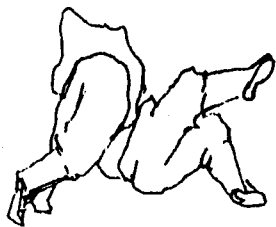
《孙子·兵势篇》中有：“战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也。”快摔的运用技巧，关键在于奇正转换，在于灵活运用。能够在对方重心基本稳定或前后变化的过程中运用不同的技术打击对方，是智力、技术、反应的综合表现，不可拘泥于一招一势，固守一种动作是快摔技术的最大忌讳点。

快摔中运用技巧的另一种特点是顺。明代俞大猷在《剑经》中说：须知他出力在何处，我不于此处与他争力，姑且忍之。待其旧力略过，新力未发，然后乘之，所以顺人之势，借人之力。这类动作的运用关键就在于顺引化打，其中顺引的角度只须使其力点稍偏移到击不中我身体即可（切不可过大），而且要使对方感觉到只需直进就能击中目标，因而不不断增加冲力，直到其力点临近我身体的瞬间，才发现已偏离目标，然而势已用老。在此基础上，我只顺势稍加打





4



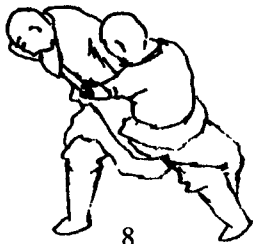
5



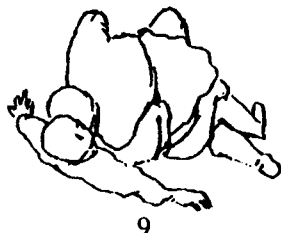
6



7



8



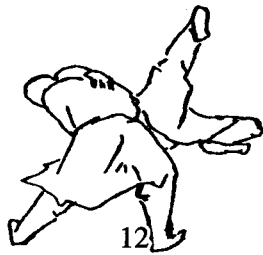
9



10



11



12

击，就可利用其自身惯性将其摔出。

一、醉汉推车

技法：对方上步欲用双手抓拉我双肩部位；我双手向上猛托其双肘关节下侧后，迅速上左脚插进对方双腿间，同时，勾头、弓腰、俯身，双手抓扣对方双腿脚踝或小腿部位。随即，肩部前顶其腹，双手向上提掀，将对方掀倒，我随势前倾，用左膝关节猛力砸击其裆部（图1、2）。

注意：上步快，搂腿顶腹一致，压膝准确有力。

二、金蛇缠身

技法：对方上左脚，欲用右摆拳向我攻击，我上体侧闪，右脚进步，用左手抓握对方

的右手腕关节或大、小臂后向左拉带，身体左转左倾，右手环抱其腰部部位用力向自己髋部靠拢上提。随即，随身体左拧前俯之势，将对方向左前方摔出，在实战运用中，也可以和对方一齐倒地，把对方压于身下，用右髋砸击对方的腹、肋部位（图3、4、5）。

注意：臀部抵紧其小腹，低头、挺膝、提臀要与上臂拉提协调一致。

三、旱地拔葱

技法：对方用右手劈拳向我攻击，我抢步进身用左手托撑对方的右大臂下侧，迅速进右脚向对方双腿间插步；同时，低头、俯身并下蹲，用右肩紧顶其右腹部，右手环抱其右前支撑腿根部，两手配合搂抱上提，挺膝直腰将

对方扛起,合力向后摔砸(图6、7)。

注意:抱腿时肩顶其小腹,胸靠大腿,扛起时挺胸仰头,合体后倒;运用时如对方后移重心,我则两手用力后拉,肩部前顶,将其向前摔出。

四、风摆荷花

技法:我双手在锁抱对方的左侧弹腿后,左脚前滑,插到对方的右支撑腿后侧;随即,上体右转并前俯,将对方别倒,我身体随势前倒,用左肩猛力砸击对方的胸腹部位(图8、9)

注意:锁抱紧,进步快,转身拧腰,下砸迅速有力,力点准确。

五、罗汉搬山

技法:对方上右步用右直拳向我进攻,我左手在拨防其肘关节的同时,上右脚插到对方右腿外侧,同时,右手环抱其腰上提,左手下移抓握对方髋部向上掀,配合身体直立左转左俯之势,将对方摔出(图10、11、12)。

注意:上步进身抄抱迅速,挺身拧转发力快猛。

六、青龙探爪

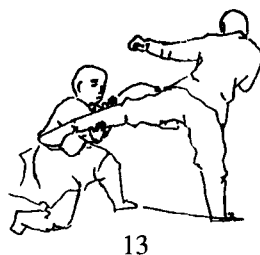
技法:我右手在抄抱住对方左侧弹腿的同时,左脚前滑别其右支撑腿小腿处,配合上体前俯之势,左手顺势向前推按其大腿根部,将对方按倒(图13、14)。

注意:接腿准,进身下按应借身体前倾之力,动作迅猛。

七、抽身幻影

技法:对方用顺步左直拳向我进攻,我左手向外挡抓其手腕或是大、小臂,右脚插入其双腿间,右手扶按于对方右腿上部;随即,身体左转180°并前俯,左手向左下方拉带,右肩顶紧其左肘关节后侧,顺势将对方扭转倒地(图15、16、17)。

注意:抓腕进身要快,转身拉别要猛然发力。



13



14



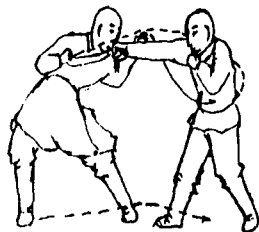
15



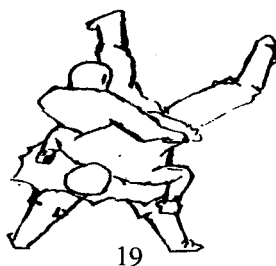
16



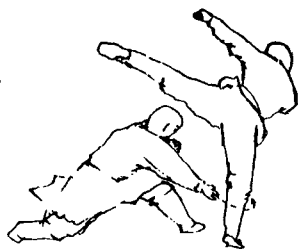
17



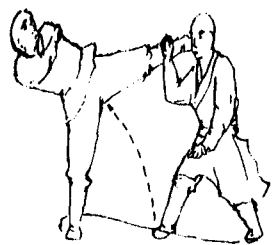
18



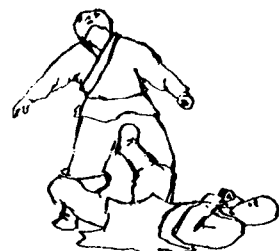
19



20



21



22

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/>