

图 1



图 2



图 3

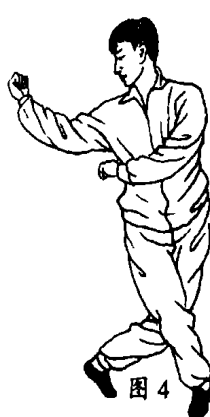


图 4



图 5

精 趙 (上)

武 兵

预备势 并步站立，双手下垂体侧，体松意静，呼吸自然(图 1)。

第一段

1、并步抱拳

并步站立，双手握拳屈肘收抱腰间，拳心朝上，同时头向左转，目视左方(图 2)。

要求：抱拳转脸协调一致，双肘紧夹腰间。

2、戳步环摆拳

左脚向右盖步，双拳由腰间从左上环摆，左臂直右臂曲，左拳心朝上，右拳心朝下；接着右脚向左盖步，双拳由上向右摆动，右臂直左臂曲，左拳心朝下，右拳心朝上，环摆不止，至身体左侧，同时左脚脚掌点地里扣向左侧戳步，左拳心朝上，右拳心朝下，目视左方(图 3、4、5)。

要求：盖步连贯，双摆拳成立圆。

3、顶腿冲拳



图 6



图 7



图 8

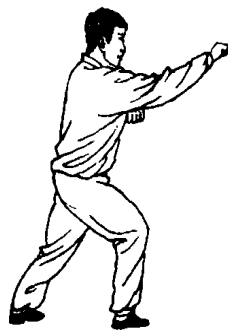


图 9



图 10

左腿外展落地，身体左转，左拳变掌屈肘内旋下按右腋下，同时右拳从左掌面上冲出，拳眼朝上，右腿向前戳地顶腿，脚跟离地寸距，脚尖朝前，目视前方(图 6)

要求：冲拳顶腿一致，支撑腿微曲，顶腿力达脚前掌。

4、顶腿架打

右脚落地，左脚戳地前顶腿，同时左拳向前冲出，拳眼朝上，右拳屈肘上架头侧，拳心朝外，目视前方(图 7)。

要求：左拳、左脚及鼻子尖相照朝前，支撑腿微曲。

5、勾腿贯拳

左脚落地，身体左转，右腿向前勾脚尖踢起，脚跟微离地，同时右拳弧形向前摆击，左拳变掌相迎扶右小臂内侧，目视前方(图 8)。

要求：贯拳力达拳面，勾腿力达脚窝。

6、弓步反背拳

右脚前落地成弓步，右拳以肘为轴向里翻绕一周反背击打，同时左掌扶于右臂内侧，目视前方(图 9)。

要求：反背拳力达拳背，快速有力。

7、连环穿指(3次)

下肢不变，左掌变成“八字指”经右小臂上方穿出，掌心朝上，同时右臂内旋滚压，接着右拳变“八字指”经左臂上方向前穿出，掌心朝上，右臂内旋滚压，连做3次，目视前方(图 10)。



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16

要求:穿指连贯,快速有力。

8、顶腿架勾手

左脚向前戳地顶腿,同时右指变掌架于头顶,左指变掌向下经左体侧向后勾手,勾尖朝上,目视前方(图 11)。

要求:架掌撑立,勾手尽力上勾。

9、戳步劈冲拳

左腿下落成左弓步,左勾手变拳收在腰间,右掌变拳下劈,接着弓步变左戳步,左拳向左侧冲拳,右拳回收腰间,连做 2 次,目视前方(图 12、13)。

要求:劈冲拳连贯有力,劈拳力达拳轮,冲拳力达拳面。

10、扣腿剪手

左脚向前踏步,右腿屈膝,脚面扣在左腿膝窝处,左腿屈膝,同时两拳变掌,掌心朝下向体前下方交叉插手,目视双手(图 14)。

要求:扣腿稳健,剪手力达双掌心。

11、虚步砸拳

右腿向后落地,左腿相随后拖成左虚步,同时两拳上架体前急速变拳向外旋,屈肘,拳由上向下用力双砸,目视双拳(图 15)。

要求:砸拳力达拳背,双拳前后相距 10 公分。

12、顶腿架打

右腿向前戳地前顶腿,双拳向上架于头上,同时右拳直臂向前冲出,拳眼朝上,目视前方(图 16)。

要求:顶腿力达脚前掌,冲拳力达拳面。

13、顶腿抄拳

右腿落地,左腿向前戳地顶出,同时右拳收放腰间,左拳由下向上屈肘抄击,目随视拳方(图 17)。

要求:抄拳力达拳面,支撑腿微曲。

14、转身里合腿

身体左转,左脚落地,右脚向左做弧形直膝摆踢与左掌相迎击,右拳收于腰间,目视前方(图 18)。

要求:击脚准确、响亮,力达脚前掌。

15、冲拳蹬腿

身体向左转,上体前俯,双拳由腰间向前冲出,拳眼朝上,同时右腿下落向后蹬腿,目视双拳(图 19)。

要求:蹬脚力达脚后跟,身体展开。

16、抡臂踢腿

右脚后落,身体右转 180°,右拳变掌由上向下经体后抡摆前架头上,左拳变掌由上向下抡变勾手在体后,同时左腿向上踢,目视前方(图 20)。

要求:抡臂成立圆,踢腿力达脚尖,快速有力。

17、挑掌后撩腿

左腿落地,右腿撩地向后撩踢,膝微曲,同时双手变掌左前右后分挑,目视后撩腿(图 21)。

要求:挑掌贴身,后撩腿力达脚跟。

18、弓步连环拳

右腿落地,身体右转 180°成弓步,双掌变拳,左、右、左依次向前冲拳,拳眼朝上,目视前方(图 22)。

要求:冲拳力达拳面,快速连贯。



图 17



图 18



图 19



图 20

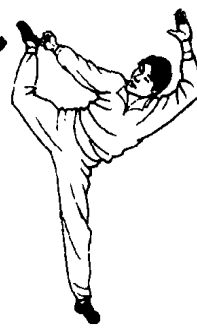


图 21

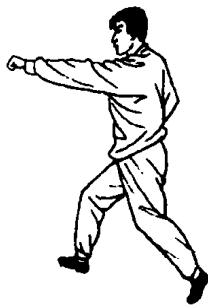
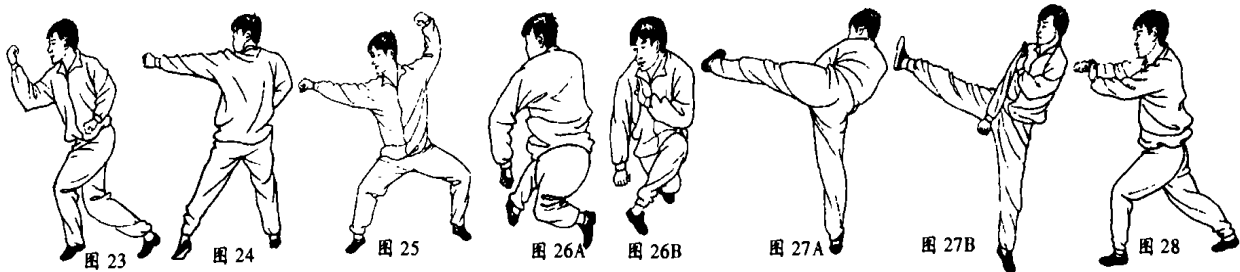


图 22



19、戳步掩肘拳

右腿向后退步，身体左转，右臂屈肘向内格肘，接着双腿转变成左戳步，同时左拳向左侧冲出，拳眼朝上，右拳收于腰间，目视前方（图 23、24）。

要求：退步格肘、戳步冲拳不可脱节。

第二段

20、马步架打

身体左转 180 度，右腿向前成马步，左拳上架头顶，右拳从腰间向右侧冲出，拳心朝下，目视拳方（图 25）。

要求：冲拳力达拳面，架拳拳心朝外。

21、歇步栽拳

身体右转 180 度，坐蹲成歇步，同时左拳向下栽拳，右拳变掌护于左腋处，目视拳方（图 26A、B）。

要求：栽拳力达拳面，手臂微曲。

22、侧踹腿

双腿直立，左拳右掌不变，左腿屈膝上提向左侧上方踹腿，高于腰位，目视腿方（图 27A、B）。

要求：踹腿展胯，发力快脆，力达脚底。

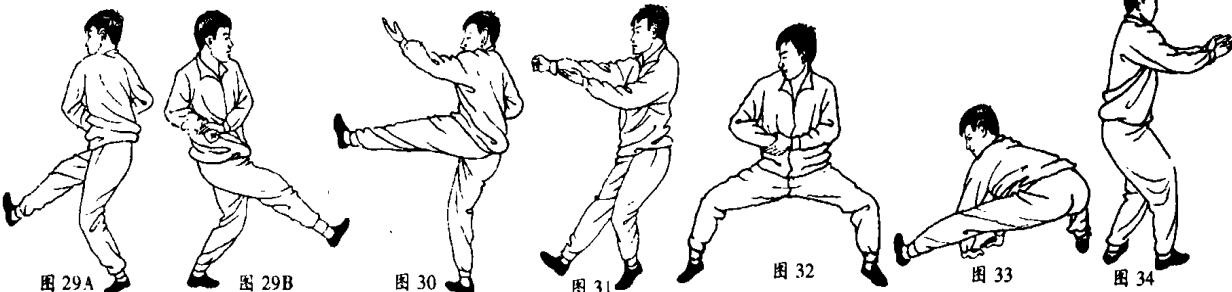
23、弓步贯拳

左脚落地，身体左转成弓步，右掌变拳弧形向前贯击，臂微曲，同时左拳变掌迎击右拳小臂内侧，目视前方（图 28）。

要求：贯拳力达拳面，发力快速。

24、缠手截腿

右拳变掌以腕为轴向外缠绕一周变拳，左掌扶于右小臂内侧，然后后拉收右腰间，同时右腿向前横脚掌截踢，目视前方（图 29A、B）。



戳脚

精 趙 (中)

武兵

要求：截腿力达脚心，快速有力。

25、弹踢甩掌

右脚落步，左脚向前弹踢，同时左掌向前以肘为轴反背甩出，右拳收于腰间，目视前方（图 30）。

要求：甩掌弹腿一致，支撑腿屈膝。

26、顶腿劈拳

左脚落地，右脚向前戳地顶腿，同时右拳由上至下劈击，左掌扶于右小臂内侧，目视前方（图 31）。

要求：劈拳力达拳轮，拳腿齐发。

27、马步顶肘

右腿落地，身体左转 90 度成马步，右拳屈肘侧顶，同时左手握住右拳拳背，目视肘方（图 32）。

要求：顶肘力达肘尖，移步发肘须整劲。

28、仆步双拍掌

双腿蹬地，身体向右跳转 180 度成左仆步，同时双掌拍击地面，目视左方（图 33）。

要求：跳转步不可过高，拍地双手在仆步腿内侧。

实战搏击

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/>