

精武潭腿 (一)

张裕庚



一、精武潭腿的渊源

本世纪初，爱国武术家静海霍元甲先生痛心于国人体质的孱弱，在上海首创我国第一个综合性民间体育组织——精武体育会，大力提倡武术，以求强民救国。当时精武会内有河北景县人赵连和先生，赵先生长于二部门武术，拳械俱精。元甲先生善于博采众长，毫无门户之见，十分重视赵先生所擅的十二路潭腿，把它定为精武会会员的入门必修课。实践证明，会员中凡学有成就的，无不得力于这趟腿法。

潭腿的起源甚古，有说它创自龙潭寺的武僧，或说它创自河南一位姓谭的武术家，已不可详考。至于龙潭寺则有两个，一在山东境内，一在嵩岳太室，与少林寺相去不远。究竟指哪个龙潭寺，如今亦难确定了。我国武术由于历史悠久和向来缺少文字记载，大都难以详考其渊源，潭腿亦属同样情况。但是有一点却是明确的，即潭腿经精武体育会的大力提倡，得以发扬光大，风行于世。为了表示不忘所自，这趟腿法后来被命名为“精武潭腿”。潭腿是单练套路，与此相应的对练套路称为“接潭腿”，同样是精武会的传统套路。

同精武潭腿性质相类似的腿法还有两种。一种是教门弹腿，传自西北回族聚居区，共十路，踢腿

比精武潭腿较高，属中盘腿法。教门弹腿的流行，不亚于精武潭腿，可能更要广泛。这路腿法分蹬、弹、崩、踢、磨、盘、勾、排八字，发劲含弹射之意，因以命

名。十路内容是：头路冲扫似扁担，二路十字人拉钻，三路盖捶双披打，四路撑磨生奇关，五路栽捶跟蹬腿，六路看管封逼然，七路双称十字腿，八路庄踪如转团，九路碰锁重闪门，十路栽花如箭弹。另一种是古传潭腿，其歌诀云：头蹬绳挂一条鞭，用时撩阴踢崩腿；二蹬十字绕三尖，打十字抽踢踩子脚；三蹬劈扎倒夜犁，专用穿花阴裆腿；四蹬撑花人难当，内藏白鹤亮翅平地翻；五蹬舞花炮捶跟着走，硬打硬上不容进；六蹬接拦带点腿，削带刮耳拦腰拳；七蹬晃捶带晃腿，见空即打莫留情；八蹬硬打硬闯不放松，单手推碑在里边；九蹬连环阴裆腿，手封四门速即进；十蹬见潭不见潭，内用盖马三拳见空打；十一蹬勾挂连环扫裆腿，外带金绞剪不虚传；十二蹬犀牛望月转回还，用时勾掳碰打带两拳。

十二路精武潭腿的名称是：冲捶、踢打、劈扎、撑刺、侧捶、单展、双展、墩坐、碰锁、箭弹、踹腿、横摆。我们把三者作一对照，不难看出，这三种腿法都很近似，而精武潭腿似乎与古传潭腿更为接近。

二、精武潭腿的优点

千里之行，始于足下；万丈高楼，起于基础。从来武术名家都是首先练好基本功，一步一个脚印，刻苦练成绝技的。武术基本功内容很多，但归纳起来，不外乎稳固步法、灵活身腰和锻炼劲力。精武潭腿法式简易，但内容精深，它包括各种步型步法、手型手法，并且左右兼顾，发展均衡，因此，通过锻炼，可收到诸如站桩、打沙袋等基本功的同样功效，从而练出稳固的桩步、强大的爆发力和矫健灵活的身手。前人的经验指出，练潭腿可使慢性

武术精华



病者康复，使健康人更加强健。

我们知道，武术运动除了健身的功用外，还有技击的功用。而腿的力量远比臂力为强，流行于我国北方的拳术，长拳阔步，善用腿法，充分发挥了腿的技击功能。拳谚说：“南拳北腿”和“手是两扇门，全靠脚打人”。精武潭腿充分体现了北拳的基本风格，集中了北拳的技击精华，因此，它一向被视为练习北拳的入门的基础套路。往昔北方的武师，在教授学生时，首先必教以潭腿或弹腿，一是使学生由此打好武术的基础，另一方面可由此考察学生是否有恒心，可见潭腿在武术家们心目中所占的重要地位。也是武术教学和武术筑基方面潭腿的价值。再就实用方面来说，由于潭腿集中了北拳的技击精华，深蕴变化之机，而练习时放之则长，收之则短，场地虽小，反复演练则长，因此，它可以不受场地的限制；和取得健身效果的同时，也掌握了技击的本领。古人曾说，“拳不在多，在于练。”花拳绣腿，学得再多，演得再好，中看而不中用。近人的经验也证明，如果限于条件，即使单单精练潭腿一种，不论于健身或技击，都可受用无穷。

三、练习潭腿的方法

练习精武潭腿，大约可分为以下几个步骤。第一步是掌握它的运动要领，一招一式，务求姿势的正确，不必使用全力。要反复地揣摩研练，一路没有切实掌握，切勿忙着学下一路。待各路练至纯熟时，逐渐增强运动量。此时劲力自然充沛，劲路也自然通畅，发拳踢腿，劲力可直达肢端。第三步可练习接潭腿，以进一步领会掌握潭腿的技击理法。

为了帮助初学者不致走入歧途，前人还指出了练习精武潭腿各路的共同的要点，即：组拳要竖，出拳要竖，握拳要紧，出拳要转。肩要沉，臂要直，则劲直达于手。出拳出掌，后脚足要挺劲，则手的发劲强。踢腿时身法要正直，不前俯后仰或左右歪斜，做到腰催胯，胯催足，则踢力大。还有极重要的一点是，操练时必须注意力集中，要有假想之敌与之拼搏，拳脚所向，目光随之。果能遵此操练，自能收事半功倍之效。

四、精武潭腿图解

精武潭腿，以精武体育会元老教员赵连和先生所传的拳式为标准。数十年来，由于经各家广泛传习，或出于团体教学的需要而加以简化，或经辗转

传授而随意增删，因此渐失其真。这里介绍的则完全按照赵先生所传的原式编绘。

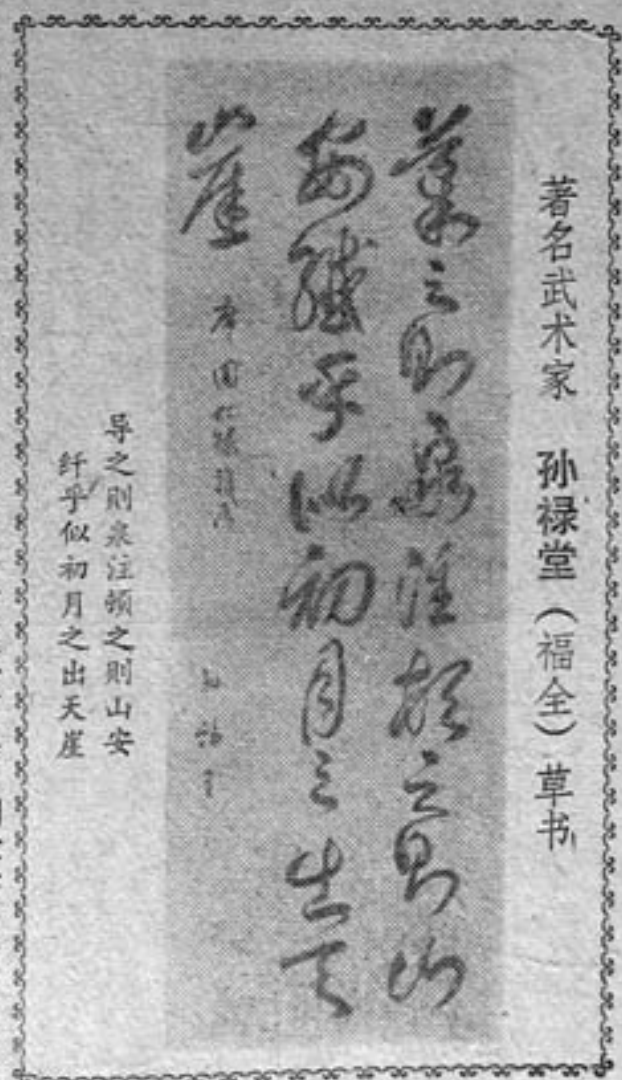
图中起式：演武者面朝南，背朝北，左侧为东，右侧为西，以下各图中的方向均仿此。如图中见到演武者的背部，则表明在这一拳式中演武者是面朝北、背朝南，余类推。

图中每一路都是踢三腿，其实，如果场地宽阔，可以反复练去，反过来，如果场地较窄，为了达到一定的运动量，到场地一端时，可以返身收势，并从头再练。学者可以自行掌握。一般地说，开始时每路踢九腿，共一百零八腿，以后随着功力的进步，逐渐增加。

技击变化无方，“技击指要”只是述其大要，不可拘泥。

第一路 冲 捶

1.立正式：面朝南方垂臂直立，是为起势。随即两手同时向左、向上升起，左手组拳落置右肩前，掌心向西。当两臂在胸前交叉时，右手握拳自左



河北沙河县 胡俭珍供稿

臂里侧向正西方齐肩击出，拳眼朝上，拳心朝南。头转向东南，目视东方（如图1）。

2.冲捶弓箭步：左足向正东迈一大步，成左前弓式，同时身向左转，左掌握拳向前齐肩击出，拳眼朝上，拳心朝南，目视左拳出击方向（如图2）。

3.骑马式：身向右转下蹲成马步，左拳收回，置左胸前，拳心朝下，拳眼对肩，目视左侧（如图3）。

4.撩拳：身向左起成左前弓步，左拳向下掠过左膝，并向后拨，至臂直平肩为度，拳心朝北，拳眼朝上，同时右拳翻成拳眼朝下后自下向上撩，齐肩为度，拳眼仍朝上，目视前方（如图4）。

5.播拳：右拳收回，在前按顺时针方向画一小圈，前臂下压，此时右肘贴肋，右拳垂向前下方，拳心朝上，目视前方（如图5）。

6.寸腿：左腿屈膝坐稳，足趾略向东北移，随之发右腿，足背绷紧，以足尖外侧为着力点向前踢出，离地仅数寸（如图6）。

7.冲捶弓箭步：承上式，右足落地成右前弓步，同时右拳向前击出，臂直平肩，拳心朝北，拳眼朝上。面朝东，与第2式左右相反（如图7）。

8.骑马式……11.寸腿：即3至6式的左右相

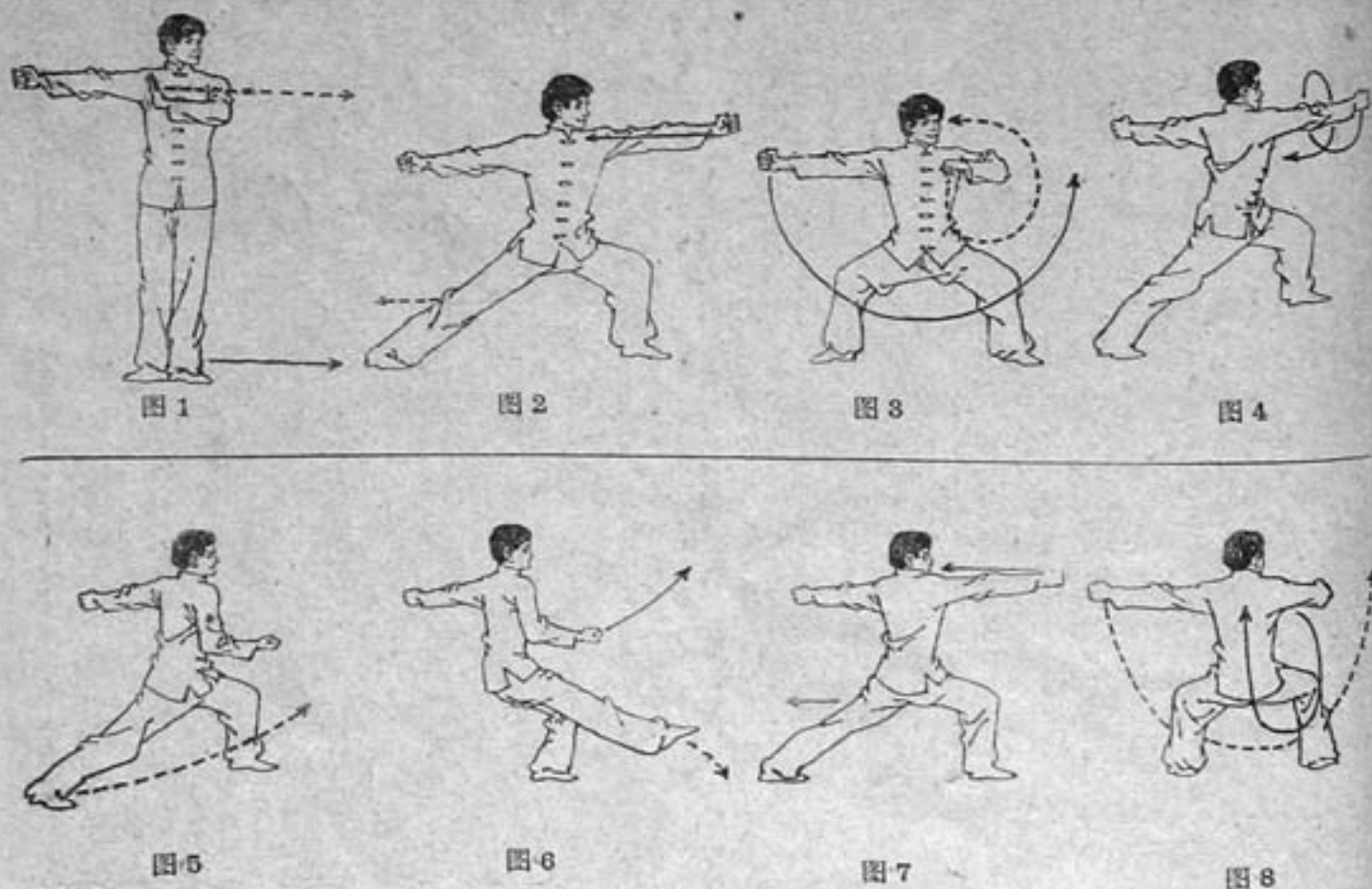
反。演左播拳时，左拳须按逆时针方向画小圈（如图8—图11）。

12.冲捶弓箭步……17.冲捶弓箭步：为2至7式的重复（如图12—17）。

18.立正：承上式右冲捶弓箭步，左足向右足靠拢，併膝正立，身转向正北，左拳放开，先在左方高举，组拳落至右肩前，掌心朝东，同时右拳收至右肋，自左臂里侧向东齐肩击出，拳眼朝上，拳心朝北。此为收式（如图18）。

〔运动要领〕 拳须上竖，拳宜握紧。弓步与马步的相互转换以足跟为枢纽，要求既灵活，又稳固。当由马步转为弓箭步时，后足可略向旁向后移动，膝要挺直，足尖不可横向，须斜指前方，足跟不可离地。撩拳动作，两臂运动要协调，互相策应，同时到达定点，前后伸直成“一”字形。踢寸腿时，立地的腿微屈，足要趾踵相应，着力均匀，才能做到重心稳固。

〔技击指要〕 冲捶击对方中上部；骑马式以退为进，让开来招；撩拳式以一手拨开对方向我踢来的足，而另手撩拳自下向上撩击，取对方下部以至颈部。播拳的画圈动作，用意在于以我拳转入对



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/>