

## 八卦掌打术

作者：臧学范

精武 年4期 字数：2727 字体：【大 中 小】

八卦掌散打技击性强，其技法有：推、托、带、领、搬、扣、刁、钻、穿、闪、截、拦、沾、连、粘、随，“打中化，化中打；打中拿，拿中打；拿中化，化中拿”。也就是说，在技击过程中，熟练的运用“打、拿、化”才能逢招破招，逢式打式。

八卦掌技击术可对练，也可直接攻击与防守。在运动中能够把打、拿、化融于招法中，才是技击的真谛。



预备式

甲（右者）乙二人同伸右掌，沿圈线架掌右转走；二目视虎口（图1）。

要点：沉肩坠肘，全身放松。

### 一、金丝抹眉

动作1：甲上右步，伸右掌抓乙右手腕；二目视乙（图2）。

要点：甲抓乙右手腕，不要攥死，以免影响动作速度。

动作2：甲屈肘向自身右后方捋带乙右手腕；二目视乙（图3）。

要点：捋带劲由收缩膀根和转腰发出。

动作3：同时，向乙右脚后上左步；左掌屈肘向乙面部抹去；二目视乙（图4）。

要点：捋带和上步，动作要协调，要一气呵成。

动作4：甲上左脚的同时，伸左掌贴乙口鼻处向乙脑后下方抹；同时右掌向自身右上方捋带乙右手腕；二目视乙（图5）。

要点：捋带和抹的动作要协调一致，要有速度和力度。

### 二、双鞭压肘

动作1：乙在甲抹自己处于被动时，迅速后撤右步；同时右掌掌形不变，向自身右后方捋带对方；二目视甲（图6）。

要点：乙在捋带甲的过程中，动作要协调一致，要有速度和力度。

动作2：乙在捋带过程中，要攥住甲右手腕；二目视甲（图7）。

要点：捋带劲由收缩膀根和转腰发出。

动作3：乙伸左掌贴甲右肘上撮，迫使其肘尖向上；同时乙右掌向自身右后上方捋带，

以左掌拇指为导向，由上向右做臂外旋，同时，向下压甲右肘和手臂；甲被捋带时上右步；乙二目视甲（图8）。

要点：捋带和压肘，要用冷劲和脆劲。

### 三、醉打山门

动作1：甲被乙制住之右臂前穿，同时臂外旋屈肘，掌心向自己胸部；同时起身；二目视乙（图9）。



要点：甲右臂前穿和屈肘要一气呵成，要有速度和力度。

动作2：甲伸左掌拍击自己右小臂；同时上前步跟后步，把乙拍击出去；二目视乙（图10）。

要点：拍击自己右小臂，要空胸紧背，向后坐腰。

### 四、脱身化影

乙借被拍击之力身左旋；同时左掌向右腋下伸；甲左掌经自己右腋下向左运动，同时左转身；二目前视（图11）。

要点：此式为败中求胜之式，旋身和掌动要协调。

## 五、架掌走

动作 1：甲左掌在右腋下向左上方挑，乙左掌在右腋下向左上方挑，二人同时变左掌架掌，手腕相搭，沿圈线左转；二目视虎口（图 12）。

要点：前掌由膀根向前伸，后掌掩心。

## 六、金丝抹眉（左撇）

动作 1：甲伸左掌抓乙左手腕；二目视乙（图 13）。

要点：同图 2，惟方向相反。

动作 2：甲屈肘向自身左后方捋带乙左手腕；同时右掌向乙口鼻部位伸出；二目视乙（图 14）。

要点：同图 3，惟方向相反。

动作 3：甲捋带乙的同时向乙左脚后上右脚，右掌伸向乙口鼻处；二目视乙（图 15）。

要点：动作同图 4，惟方向相反。

动作 4：甲在上右步的同时伸右掌贴乙口鼻处向乙脑后下方抹，左掌向左后上方捋带乙左手腕；二目视乙（图 16）。

要点：同图 5，惟方向相反。

## 七、双鞭压肘

动作 1：乙在甲抹自己处于被动时，迅速后撤左步；同时左掌掌形不变，向自己身后捋带对方；二目视甲（图 17）。

要点：同图 6，惟方向相反。

动作 2：乙向自己身后捋带甲的过程中，攥住甲左手腕；二目视甲（图 18）。

要点：同图 7，惟方向相反。

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/>