

## 霍氏八极拳精解：八极小架图文分解

### 第一节 八极小架

李树栋讲授并演练

八极小架是八极拳系列中筑根基的练习内容，小架顾名思义它的特点就是盘拳架子的练习内容，一招一式力求准确，是规范八极拳动作要领的重要内容，在八极拳的训练体系中起到重要的作用。现在有些人练八极小架，上来就是一套拳打过去，没有起到八极小架的作用，忽略了小架的最根本功能，应该引以为戒。过去老前辈练八极拳时，师父要求先盘三年架子。霍庆云先生当年就是先练了三年八极小架，练就了扎实的基本功，师兄弟们称其为“铁架子”，一个架势放在那，脚下生根，其他人在各方推打纹丝不动，终成为一代技击名家。

#### 一、练习方法

练习八极小架时首先要具有闯步、撑锤、迎面掌、怀抱婴儿的练习基础。然后进入八极小架的练习，八极小架定式极为重要，要做到动作规格准确无误，劲断意不断，形断神相连，所谓“差之毫厘谬之千里”，动作要领上的微小差错就会直接影响以后的功夫长进，一旦形成错误改正起来是很困难的，俗话说：“学拳容易改拳难”就是这个道理。要按着八极拳总的要领要求，每一个动作一板一眼，一招一式的认真练习，过去老拳师讲：“要一膀一式的练”，要仔细揣摩，逐渐达到要领齐全的要求。

八极小架用正常速度练习时每一个动作都要有明显停顿，每一个动作过程要有节奏，不要一个速度连续起来从头练到尾。小架也可以作为桩功去练习，每个动作完成后，停顿调息，这也是八极拳内功的重要练习内容，所以叫“内功小架”或“气功小架”，也就是俗称的“盘架子”、“蹲架子”。这种练习方式非常有利于培植内力，增加整体功力。

#### 二、练习要领

含胸拔背、顶颈拔腰、沉肩坠肘、气贯丹田。

头顶青天，脚扎黄泉，两肘两头按，八面劲。

练习小架时要求：上身要正直，下身要弯曲，前手如顶山，后手如抱虎尾，动中含静，静中含动，不滞不散，发要急，变要快，定要稳。出手

高不过眼，底不过膝。以意导气，以气促力。

练习八极小架最忌腆胸，弯腰、敞膝、撅臀、耸肩、缩颈。腆胸则内气不能下达，弯腰则气不完整，敞膝则下盘不稳固，撅臀则劲不顺达，上下脱节，耸肩缩颈则气上悬，身不正则失去重心，转换不灵。禁忌内外不合，上下不随；忌四肢发劲过大，四肢发劲过大不仅伤气，且轻飘虚浮，自身难稳；忌发单方向的劲力；忌发粘长劲，节奏不明，变化呆滞，全身之力束缚于己身之内，不能外达；忌发劲躁步不擗气，憋气练拳不仅不能外发，且会伤及自身；忌缺乏攻防含意。

### 三、八极小架拳谱

悟空问路头一请，怀抱婴儿肘顶山；

开弓式腕子翻，打虎式底上翻；

大枪式往后坐，打阳炮往上闯；

倒退步要护裆，打合手两肘忙；

怀抱婴儿肘顶山，霸王搬蹬使揣裆；

托枪式四六步，喜鹊步两分掌；

碰跪膝把拳藏，转回身使双撞；

打锣锤两头忙，捧小镜用腰上；

弹踢式箭步闯，斜插拗步逞刚强；

转回身反臂掌，刁捋手探步掌；

顺手牵羊退步掌，掸手并步归中堂。

### 四、八极小架动作图解

#### 1. 起式



图8-1-001

说明：两脚并拢，面向运动方向。

要领：下颌微内收，两臂放松，自然下垂，含胸、松肩、竖颈、顶顶，两眼平视（图8-1-001）。

## 2、悟空间路



图8-1-002



图8-1-003

说明：上动不停，下蹲至适当高度，双手臂由下向前上翘挑至水平，两掌心相对，拇指侧向两臂运动方向（图8-1-002）。

上动不停，两手握拳继续运动收到胸口，两拳面相对，拳心向里（图8-1-003）。



图8-1-004

接上动，两拳继续向下运行至小腹前停，两拳心斜相对，两拳距小腹大约一拳距离，两拳最近间隔一指（图8-1-004）。

要点：整个动作速度要均匀缓慢。拳架分高架、中架和低架等不同的高度，习者可根据不同需要采取不同的拳架。初学时拳架可以采取高架。

用法：是用双臂翘挑打开对方门户的招式，变化以后可以连翘带打结合使用。

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/>