

# 五行通背拳 肘击法

文、演示/赵宝安 摄影/周广卿

## 一、五行通背肘法单操

**引手抱势:**虚步,重心前三后七。前手掌心朝下为阳掌,高不过眉,低不过口;后手掌心朝下为阴掌,藏于前手肘下,两手在中线上交替动作,整体动作如毒蛇吐芯(图1)。

**顶肘推掌:**右脚向外侧上步,左脚紧跟,右手经中线捋带屈臂靠肋部,以肘尖为着力点挤滚顶肘向后发劲,同时左手从右臂肘下经中线向前横掌推出(图2)。

**顿肘拍掌:**右脚向中线方向上一大步,左脚紧跟随步,左手经中线捋带屈臂紧靠肋部,以肘尖为着力点,向后急顿肘,同时右手由腰间沿中线向前急打拍掌(图3)。

**摆肘外端腿:**上右步,起左脚沿中线向前端出,右手

捋带,屈臂以肘尖为着力点向中线横摆出击,同时,左手由腰间至右拳重合,协助右肘发劲(图4)。

**转身挑肘:**左脚向右落步,转体180度,左手向前击掌,同时,右手由胸前捋带一周以肘尖为着力点挤滚向右挑肘击出(图5)。

**转体冲肘:**转体180度,左脚上步成高虚步,同时右手由腰间沿中线

捋带,屈臂紧靠肋部,以肘尖为着力点,挤滚向后冲肘击出,同时,左手由胸前沿中线向前击出(图6)。

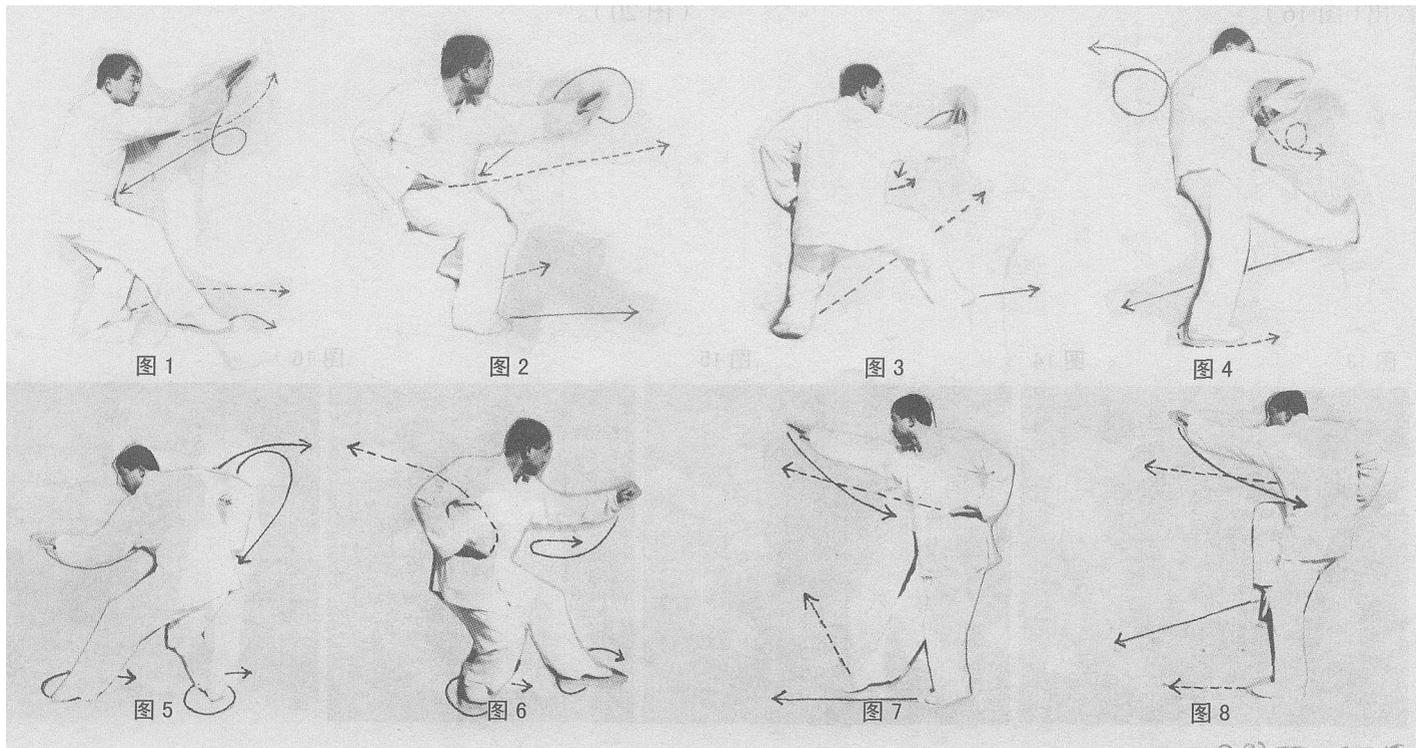
**顿肘穿掌:**转体180度,左拳变掌随转体向前沿中线撩击后,屈臂紧靠肋部,以肘尖为着力点,挤滚向后顿肘击出。同时,右掌沿中线向前穿掌击出(图7)。

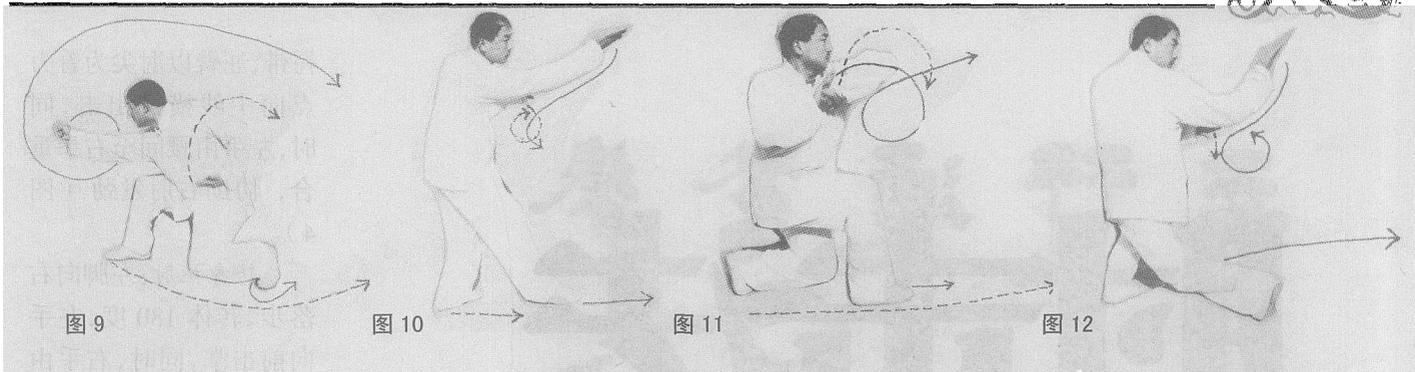
**提膝撞肘:**左脚上步,右脚提膝成“寒鸡腿”右手经中线捋带屈臂紧靠肋部以肘尖为着力点挤滚向后撞肘击出,同时,左手由腰间变钻拳,沿中线向前探打(图8)。

**顿肘钻拳:**右脚向前落大步,左脚紧跟成半跪姿势,左手经中线捋带,屈臂紧靠肋部,以肘尖为着力点向后击出,同时,右手由腰间变中拳沿中线向前打出(图9)。

**直臂转体劈出:**转体180度,同时,右拳变掌向前劈

精  
武





出,左掌经前胸捋带至右臂肘下(图10)。

跪步顶肘:右脚向前进步,左脚跟步,同时,右手经中线回收至胸前,协助左肘发劲,左手屈臂以肘尖为着力点沿中线向前挑顶击出(图11)。

偷步猿猴照镜:右脚进半步,左脚在右脚外侧上大步,同时,右手向前拍击,同时,左手沿中线捋带至右肘下(图12)。

插步别肘:右脚向前急上步,重心在左腿成扑步,同时,右肘击出,左手协助右肘发劲(图13)。

冲肘弹腿棒(拍)掌:左脚上步,右手捋带,以肘尖为着力点向后冲肘击出,同时左手沿中线向前拍击,同时右脚提膝脚尖向中线踢出(图14)。

挤肘追魂掌:右脚向前落步,左脚跟步成半跪步,右手由腰间变钻拳沿中线向前探打,同时,左手经中线捋带,以肘尖为着力点击出(图15)。

追步迎肘:右脚向前进步,左脚跟步,成半坐盘姿势,右手经中线捋带至胸前左手之上,协助左肘发劲,同时左手由腰间屈臂以肘尖为着力点沿中线向前迎撞击出(图16)。

还原引手掌:右脚上步,左脚紧上大步,成虚步,前三后七,右手由口沿中线捋带一周360度向前摔出,同时,左手经中线捋带至右手肘下(同图1)。

五行通背拳肘法技法主要为:顿、撞、冲、挑、顶、摆、别等。练习时肘与手法配合步法,灵活多变。

## 二、五行通背肘击实用法

引手格斗势:头部略低,紧盯敌方并保持有效的攻守距离(图17)。

将带顶肘:敌方(左者,下同)左拳击我面部,我身体回缩,避其锋芒,用前手顺势采拿敌拳,同时进步贴身用左肘顶击敌心窝(图18)。

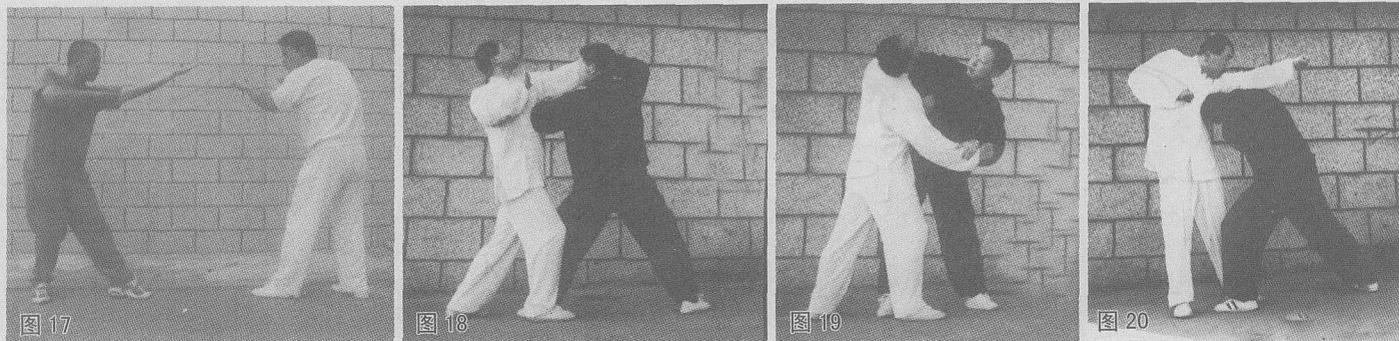
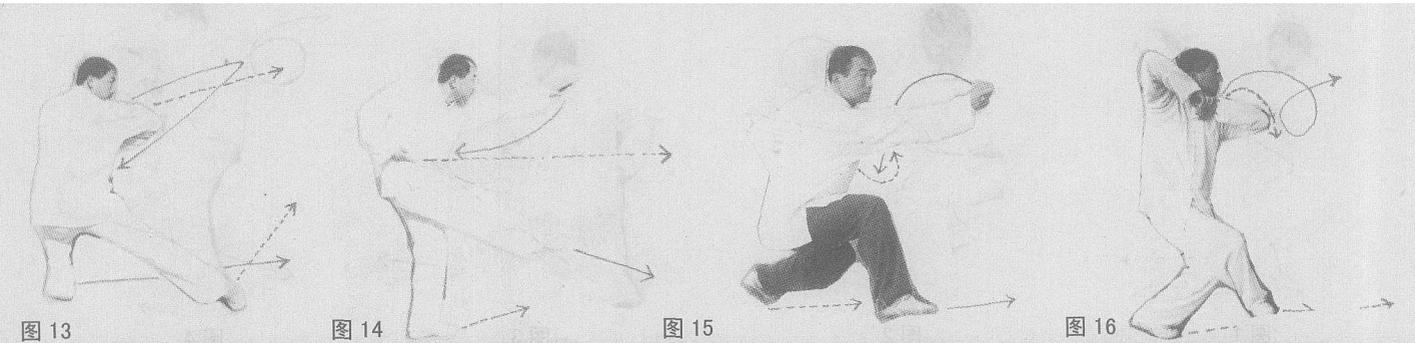
要点:闪身进步快速,习拿准确,力达肘尖。

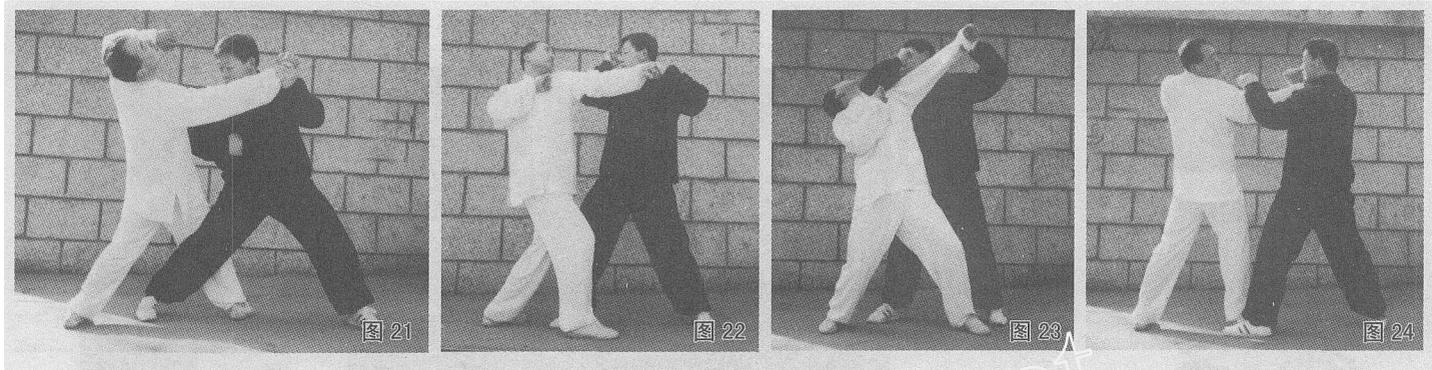
将带摆肘:接上势。左肘击敌后,变拍掌顺势击敌面部后,回手捋带敌防打手,同时,转体紧上右步,并迅速用右肘尖摆击敌方下颏(图19)。

要点:动作连贯、疾速,不容敌招架,力达肘尖。

进步撞肘:对峙中,敌方突然出左拳击我面部,我身体下缩,躲过来拳,同时进步,贴敌身用左肘击敌肋部(图20)。

精  
武





要点:步到肘到,令敌猝不及防。

别肘蹬扑:敌遭肘击后,已经被动。我可顺势用引手掌击敌面部,进右步挡住敌方退步,左手捋带敌防打手,同时,用右肘尖别击敌方下窝,别肘或撞击可将敌方倒地(图21)。

要点:一气呵成,不离中线。

刁腕推肘:对峙中,敌方出右摆拳晃击后,突然用左拳击我面部,我意在敌先,立刻用后阴手捋带拿住敌方左拳,同时疾步上挺用右肘横推敌方反关节(图22)。

要点:敌欲动,我先动。

拿腕捣肘:敌已被动挨打,我可乘机追打,左手拿住敌腕不放,用右肘尖由上而下,顶击敌下颏(图23)。

含胸挫肘:对峙中,敌方欲用右拳击我面部,我方稍含胸收腹,待敌放空劲力,快速用双肘拦截挫力折击敌方右臂,可将敌方臂击断(图24)。

托肘击肘:对峙中,敌方突然起脚,踢我头部,我迅速近身迎敌,用左肘托抬敌腿,同时用右肘尖击敌腿部,然后顺势向上发力,将敌方掀翻,或进步用肘、肩猛力将

敌方撞倒(图25)。

要点:贴身快捷,胆大勇猛,技术娴熟,变化多端。

迎肘阻击:对峙中,敌方欲用左拳击我面部,我可守中打中,以硬碰硬。下蹲闪躲来拳,同时用肘尖迎击敌方前胸,可重创敌方(图26)。

要点:把握好“节奏感”,果断狠猛,肘尖不可偏斜。

下压砸肘:实战中,如果被敌方抱住腿,我可两腿绷紧,脚指用力扣住地面,同时用肘尖由上而下砸击敌方背部(图27)。

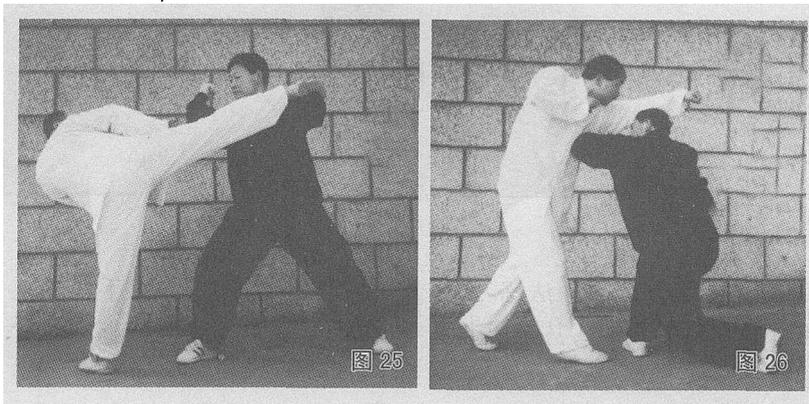
要点:连续砸击,至制服敌方。

顿肘穿掌:当敌方突然从背后搂抱住我方时(图28)我应沉着冷静,用左肘尖突然向后袭击敌方心

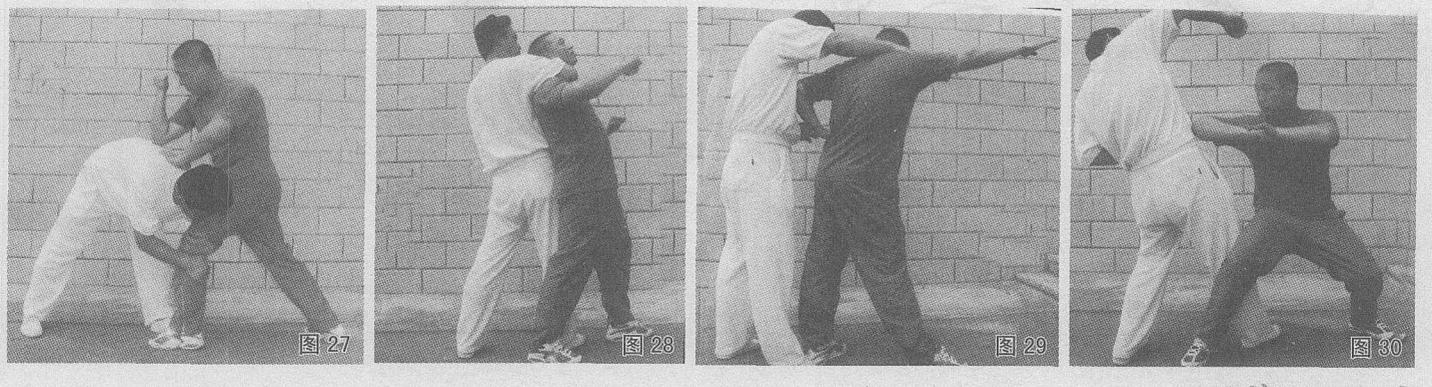
窝,前手同时向前穿击,协助发劲。可令敌方猝不及防(图29)。

转体冲肘:接上势,敌遭击后,必然松手而处于被动,我迅速缩身转体,以肘尖为着力点,冲肘击敌肋部,同时左手至右拳上协助肘击发劲(图30)。

要点:转体急、稳、贴身用肘连贯毒狠,不容对方反应至到将敌方制服。



精  
武



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/>**