



心意拳五合炮

文 / 庆喜佛 演练 / 柴宝清 & 史玉才

很多人传说心意拳没有对练套路,只有单盘式子,其实心意门中是有对练套路的,只是老师秘而不传。为让更多的人学习,现经老师同意,将“心意拳五合炮”套路介绍出来,以飨读者。

单练

1. 轻步站

身体向左,左手左脚在前,右手右脚在后,侧身而站;左手成掌,掌心向里,虎口在内,五指自然撩开向下,放在裆前;右手也成掌,掌心向里,虎口在前,五指自然撩开向前下方,放在右胯前;两手相抱,护住丹田部位;沉肩垂肘,含胸拔背,头顶项竖,下颏里收,闭口叩齿,舌顶上腭,眼向左前方看去(图1)。

2. 通天炮

左脚向前上半步,落地后五趾抓地;右脚在原地不动,两腿站成华柱步;同时,左手握成拳,由下方向前上方打出,拳面向上,虎口在上;右手也成拳,在左拳向左前上方打击的同时,右拳往下按捋,拳面向下,虎口在左,拳在裆前护裆;眼向左前方看去(图2)。

3. 扩边炮

接上式,右脚向前进一步,要超过左脚,脚掌落地后五趾抓地,右腿屈膝;左腿在后也屈膝,脚掌抓地,两腿站成马裆步;同时,随右脚上步,右手成拳,从裆部向前横打出,拳面向右,虎口向前;左手也成拳,从前上方往回勾勒,屈肘后顶,拳面向下,虎口在里;眼向右前上方看去(图3)。

4. 斩截炮

接前式,两脚站立不动,身体下蹲,两腿均屈仍成马裆步;左拳从下向上架起,拳面向右,虎口向下;右拳从上向下斩击,直劈对方的臂部,拳面向下,虎口向前;眼看右拳下方(图4)。

5. 当阳炮

接上式,身体向右转,体重在右腿;左拳向右方打出,直打对方的胸部;右拳在下,拳压住对方打来的前臂,眼向右面看去(图5)。

6. 天地炮

接上式,身体左转,左手成拳向上方拧转托架,一直到头部上方,拳面向前,虎口向下;同时,右拳向右下方打去,拳面向前,虎口向上;眼看右拳(图6)。

7. 收式

接上式,体重左移,左腿支撑,右腿向右上方提起成左独立式;右大腿要平,脚掌也要平;在右腿提起的同时,右拳从下向上钻出,拳面向上顶击,拳心朝里,虎口朝外;左手从头部上方向左方划去,然后再从外向里一直划到左肘尖下,虎口向上,用拳眼顶住右肘尖;眼向身体右面看去(图7)。

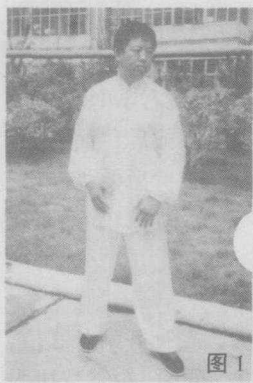


图1



图2



图3



图4



图5

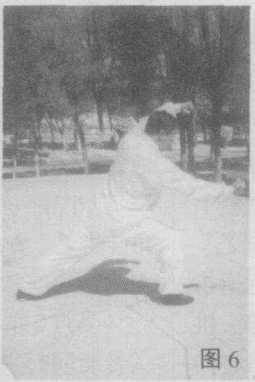


图6

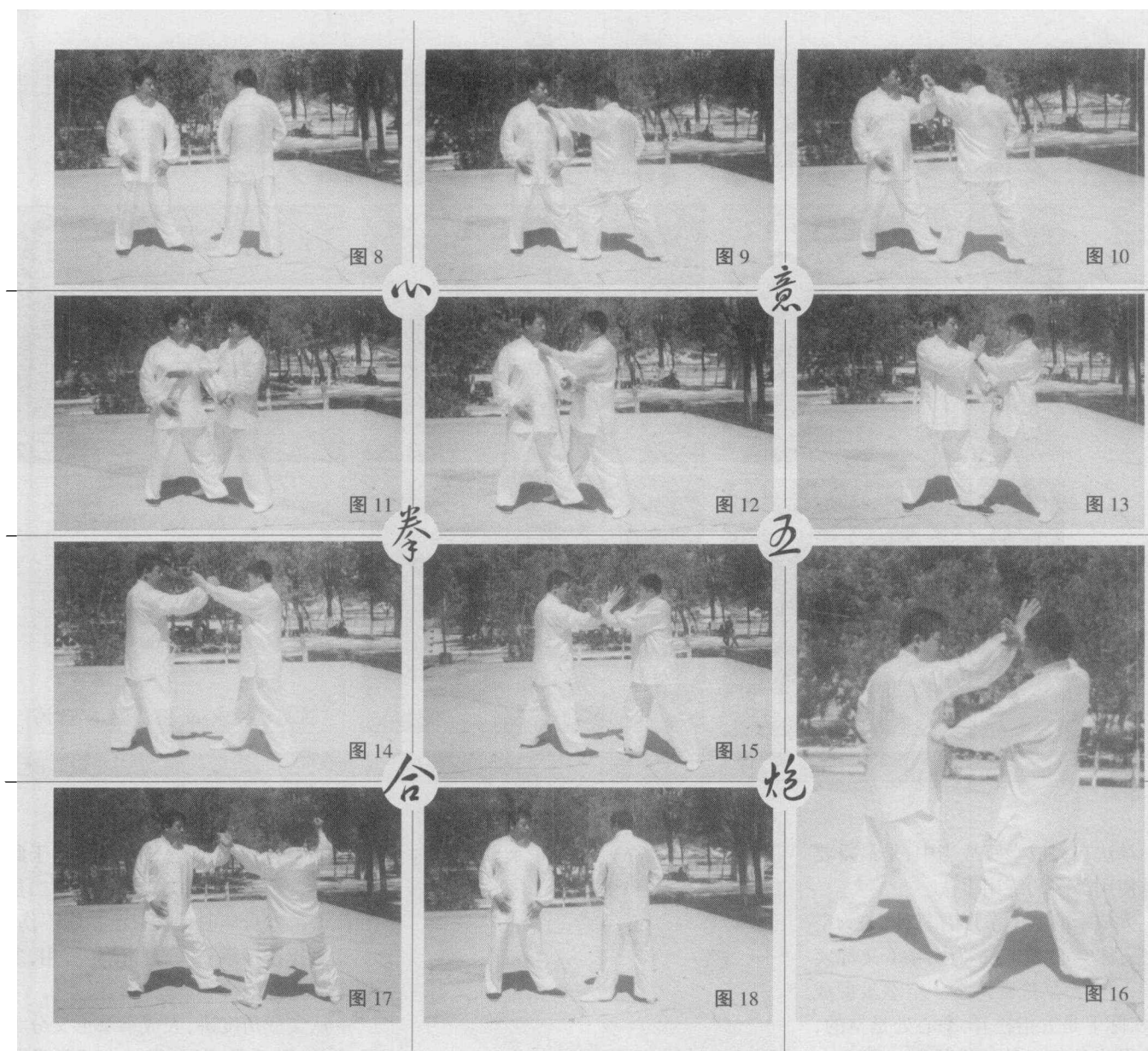


图7

精
武

意

拳



精
武

对练

1.对练开始,甲(右者)乙(左者)双方均侧身站成轻步站姿势,为预备式,都是左手左脚在前,相互目视对方(图8)。

2.甲用左拳打通天炮向乙方的下颏部位打去(图9)。

3.乙用左臂从下向上格挡甲方左拳(图10)。

4.甲向前上步进右脚,右脚插到乙方左脚后面,并用右拳扩边炮横击对方,再用左手扣住乙方左臂(图11),将乙方左臂下压,并乘机用左拳钻击甲方咽喉部(图12)。

5.乙方以右掌向自己左方拨格甲方左拳(图13),同时左脚向后退步,以躲过甲方的捶击,并用右前臂从里向外格范桢 男 30岁 武术是我一生的梦。

湖南省溆浦县团结街382号 419300

拨甲方来掌(图14)。

6.甲随即用右掌向下前穿乙方的右臂(图15),同时上左脚,扣乙方右脚,右手上架乙方右前臂,用左拳击打对方的右肋部(图16)。

7.乙方后退右脚,并用左臂从下向上挑甲方的左手(图17)。

8.双方都向后收左脚,站成轻步站姿势(图18)。

9.以上是甲方主动进攻,乙方防备退让。如果继续练习,可以由乙方像甲方一样进攻,甲方再防备退让。两人这样一方进攻,另一方退让防备,相互进退练习,熟练以后自然可以用于实战搏击。

武



END 结束

更多内容



【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



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/>