



郝家太极梅花螳螂拳 第一跌招——玉环步

玉环步是螳螂拳中能致人跌翻的著名招式。其独特灵便的技击方式和奇妙绝佳的技击效果，令其在螳螂拳的流传过程中一直颇负盛名。玉环步历来是螳螂拳爱好者重点练习掌握、不断深入研究的技法内容，也一再成为精通螳螂拳的拳师用以克敌制胜的绝招。所谓“一经粘上，则神手难逃”，这是对螳螂拳高手施用玉环步而达到妙境的评价。实际上这种评价并非过誉，只是不能孤立地看待这一现象罢了。玉环步能施用得随心所欲而且达到致人跌翻的良好效果，是由多种技击因素促成的，涉及到螳螂拳理的诸多方面的要求。玉环步的技法在郝家太极梅花螳螂拳中是极为讲究的，堪称跌法之最。这不仅因为玉环步有着极好的致跌效果，更由于其名称的演变、动作细节的精微变化乃至技法内涵与该派螳螂拳所主张的螳螂拳十二字纲要、手眼

身法步、寸力、用气等等拳理密切吻合，其中又含有富具侠心、合乎道义的该派拳学思想。

玉环步之“玉环”，是指做此招动作采用的是小登山式的步型（俗称螳螂步），弯曲的前腿与裆部呈弧形近似环状，故以古时的玉制环形佩饰——玉环名之。其实，玉环步的前身叫做磨盘打或磨盘手，偶或在个别的手法境况下称为斩腰剑，这在郝家太极梅花螳螂拳的原始拳路“梅花路”中即可得到印证。在“梅花路”里，该招不叫玉环步，而是唤作

“偷展磨盘打中堂”和“擒拿掙眼斩腰剑”。斩腰剑是以运用此招时右掌跟推击敌腰部的动作来取名的，仅此一例，可以忽略不论。此招取名“磨盘”，在其它原始拳路如“蹦步”中也可找到佐证。磨盘是生活中的磨面工具石磨的主要部件，分上下两片，下片是固定不动的，磨面时转动上片。玉环步施用时，下面用弓形腿套扣敌腿，上身则随手法的作用向左扭转。用磨盘来比喻该招的动作，倒也挺形象的。借用生活中常见事物的名称来命名形似的具体的招式，这种象形取名法在螳螂拳中屡见不鲜，譬如翻车、轱辘、歪梁等等皆是。

由“磨盘”演变为“玉环”，其原因或许是人们觉得前者土气些，后者高雅许多。而其根本原因应该是此招的技击内涵、动作细节发生精微变化所致。偷展磨盘打中堂、斩腰剑等，字面上突出的是“打”的意义，起码是打跌并重。前者在实际运作时，是用左手从右臂下隐蔽插入敌中门，采住敌之右肩臂向左下拉拽的同时进左螳螂步，并用右拳勾击敌胸口。由此可知，“打中堂”可以重创敌身，致人跌只是增强技击效果。



郝恒禄



后者如前所述表现的是用右掌跟推击敌腰的动作，却没有顾及到其主要的技击效果是跌。所以，磨盘打和斩腰剑已难以表现后来的玉环步的确切含义。

郝家太极梅花螳螂拳中的玉环步，其打的成分已大为减少，其主要的功能就是致人跌翻。玉环步一般以辅助手法或曰先行手法的不同而有称谓上的区别，主要分为缠龙掙眼玉环步和偷展玉环步两种，这是以左手进击动作的明、暗来区分的。缠龙掙眼玉环步的左手进击是明的，其动作是右手缠采敌手腕的同时，左掌横击敌眼。这是运用螳螂拳的“出手点睛”的理论攻击敌之必救部位，逼敌仰头出左手招架，我则贴身进步套住敌腿，左手采敌左手腕，右掌斜推敌身，致敌跌翻。在左掌横击敌眼时，敌如招架不及，眼被击中，必仰头上身而后倾失去平衡，我则顺势直接贴身进跌。偷展玉环步的偷展，指的是在右手攻击敌的面部后，左手从右臂下暗暗插入进击并采手的意思。偷展玉环步的先行手法变化较多，以锁口捶、崩捶、点捶等等迅疾突击敌面的上路手法为主。如锁口捶玉环步，是用锁口捶击敌面部，逼敌出左手招架，我左手则从右臂下插入采敌左手腕，同时上步跌敌。而崩点玉环步又分为两种情况，一种情况是我封敌之右手臂，以右崩捶击敌面部，逼敌出左手招架，我左手则从右臂下插入采敌左手腕进玉环步；另一种情况则是我封敌之左手臂，以右崩拳击敌面部，逼敌出右手招架，我左手则从右臂下插入直接擦击敌颈左侧或敌左嘴角地仓穴部位，乘势贴身进步跌敌。偷展玉环步还可以在敌处于守势时，采取主动，用叫门的方法进招，即用右手或掌或拳或指尖直接点击敌眼，诱敌出右手招架，我则采用如上述第二种情况的崩点玉环步的手法跌敌。以上不同情况的玉环步其

效果均是致人跌翻，打的功能已然消退，跌的效果尤其显著。施用得当，被跌之人身体是平飞着跌落于地，跌得干脆利落，身体却不会受到大的伤害。

郝家太极梅花螳螂拳的拳谱中虽还记载着“磨盘”、“斩腰剑”的文字，可在实际的传授应用中，此名称早已不再提起，玉环步是此招的惟一名称。其实，玉环步名称的改变无足轻重，有积极意义的是，它虽是技击招式，却舍弃了能重创人身的打法，以潇洒漂亮的跌法显示其武学价值。玉环步这种技法上的演变，与其重要承传人的思想息息相关。郝家太极梅花螳螂拳第二代代表人物郝恒禄在其《太极梅花螳螂拳论》中就明确告诫后人“武术中人最尚道义”、“要‘能忍善恕’、要有‘仁忍之意’和‘侠义作为’等等。这无疑地会深刻影响其传人的行为，进而影响了玉环步的演变。

玉环步要能巧妙地施用，就必须注重用招过程的连续性和整体性。首先，必须以迅疾的上路手法攻击敌之面部，逼敌仰头或被动招架，而致气浮神散、动摇其根、无暇还手，这一点至关重要。缠龙掙眼玉环步必须在第一步动作即左掌击敌眼



时做到这一点，如敌虽出手招架，但未动摇其根，也就是说敌之平衡未失，此时就不可进玉环步，否则极易为敌所制。而偷展玉环步必须在第二步动作即左手插进时做到这一点，紧接着乘势贴近敌身进螳螂步套扣敌腿，同时逼贴敌身的左手臂，推击的右掌以及腰部整体向左侧方运作发力，这时将敌跌翻已成必然之势。

施用玉环步还必须合乎郝家太极梅花螳螂拳的拳理要求。其与螳螂拳十二字纲要的粘、贴、来、叫、顺等联系最为密切，如“粘”，用招时，一旦出手与敌相接，就不能轻易让敌脱逃，手法连贯施出，最终跌翻敌身。譬如缠龙掙眼玉环步，右手缠采敌右手腕，即出左掌击敌眼，紧跟贴靠敌身，左手采拽右掌推击并进左螳螂步，这些动作浑然一体，不离敌身。再如“贴”，进招时必须紧靠敌身，所谓贴门靠壁之法，惟有如此才能成功用招，否则极易失利。再如“来”，待敌来攻时，判明情势，选用诸如锁口捶、崩捶、点捶等等上路手法击敌进招。再如“叫”，采取主动，出手点击，逼敌应付，再乘机或从外门或从中门进身用招。再如“顺”，攻敌面部，致其重心偏离而上身而后倾，此时顺势套步施招，稍发力即可奏效，此属借力的方法。另外，玉环步无论是练习还是施用，都必须从整体上讲求手、眼、身、法、步这五方面的法则，还要合理合度地运用寸力，不会寸力就无法巧妙用招。还必须要有气的升、沉、平、凝等合理运行的配合，譬如静候时气须平，发力时气宜沉宜凝，闪躲时气宜升等等，避免用气不当影响用招而失利。

总之，玉环步是郝家太极梅花螳螂拳众多跌招中的佼佼者，它凝聚着先贤们的智慧，蕴涵着传统的武术思想，它以丰富的技法内容和明快大方的技击风格为螳螂拳乃至中华武术增添光彩。

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/>