

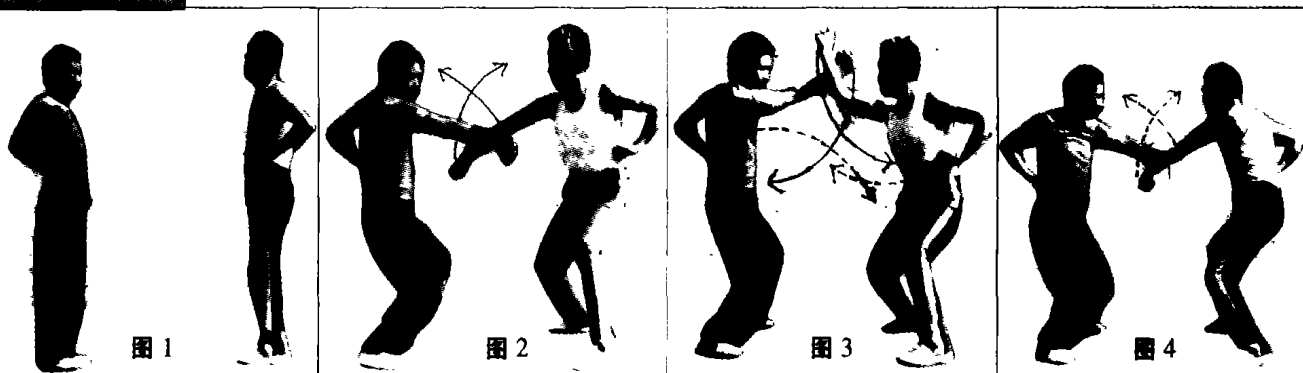


图 1



图 2

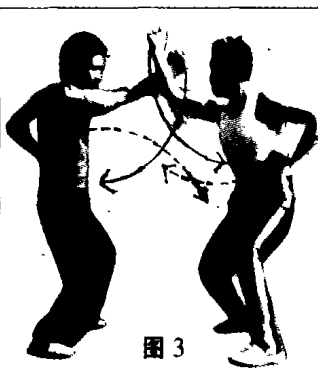


图 3

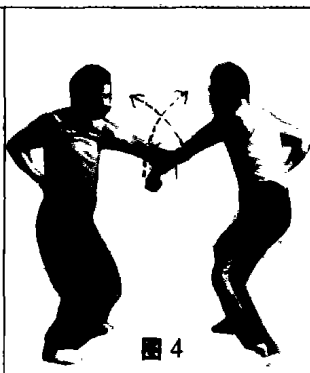


图 4

三皇炮捶实战筑基功

文/张凯

实战基本功训练,是三皇炮捶拳技击实战训练的重要方法,包括操身练艺、功法实战和实战技术等三个方面。

单操身主要锤炼人体抗击打能力,故也叫硬操身功法。

双操身是模拟性实战,上中下三盘皆可练到,其中既有功法训练,也有技击内容。

实战训练,是对抗性技术训练,训练时既可按规定套路演练,也可自由发挥,主要训练人们在特殊或突发情况下的反应能力,重在变化,有定法而不用定法,攻守进退都在变化中自然反应。同时又可以用一式变三招、一招化三手的形式,发挥作用。即在实战中,要善于观察对方意图,迅速决定攻守,并及时利用己方行动,给对方造成错觉,来影响或指挥对方的行动,借以达到运筹帷幄而决胜的目的。

功法训练的三项内容,应循序渐进结合运用,不可急于求成。武术没有速成班,没有近路可走,练功上取巧只能是徒劳无功。应走的路是操身与练艺相结合,练技术与实用相结合。攻进退守,一招一式、一操一打都要以实战为本,并在实践中提高,在对抗中发挥作用,才能真正达到学以

致用的目的。

马步撞打操臂功

1.预备式

甲右乙左,相对而立,相距约一米,均两手握拳抱于两肋间,拳心朝上,松肩沉气,目视对方(图1)。

2.马步下撞打(右臂)

乙向左开步,甲向右开步,蹲身下式成正马步。同时双方右腕内旋,自右向左抡臂,右臂外侧在体前相交互撞,拳心向右。双方左拳置于左肋间,拳心朝上,目视撞击点(图2)。

3.右臂上撞打

接上动,互撞后双方右臂自下向上反臂抡起,至头部上方相撞。抡臂时腕部外旋,拳心向左,目视撞击点(图3)。

4.左臂下撞打

右臂上撞打后,双方同时将右拳收至右肋间,拳心朝上。与收拳同时,各自抡左臂自左向右撞打,使双方两小臂外侧在体前相交互撞。抡拳时腕部内旋,撞击时拳心向左,目视撞击点(图4)。

5.左臂上撞打

接上动,互撞后双方各自抡左臂自下向上反臂抡起,至头部上方相撞。抡臂时腕部外旋,拳心向右,目视撞击点(图5)。

6.收式

乙右脚向左与左脚并齐,甲左脚向右与右脚并齐。双方同时将左臂收

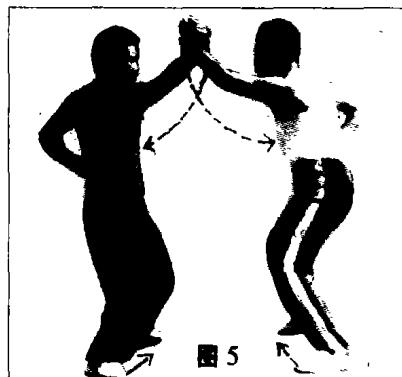


图 5

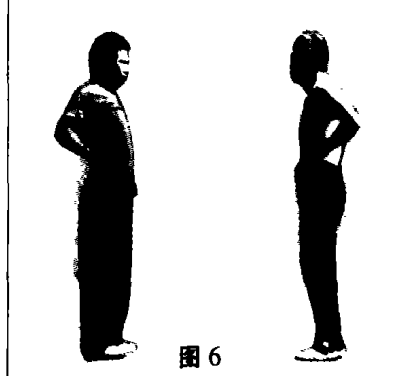


图 6

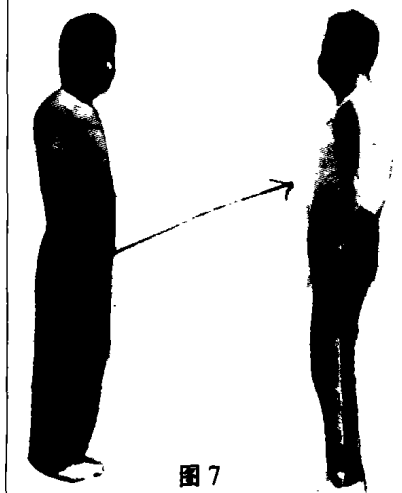


图 7

精武俱乐部:康文武 男 22岁 内家拳是最感兴趣的,希望与您交流。

河北省廊坊市香河县南台村 065400



图 8



图 9



图 10

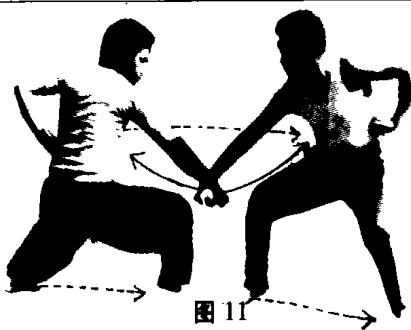


图 11

回,抱于左肋间,起身立定,目视对方(图 6)。

马步撞打要点说明:马步撞打是操身方法之一,重在操打而不是技击。此法可提高两膀的灵活性与力量,强壮肌肉。经过该法训练,在各种情况下,两臂能经得住磕碰摔打,适应各种形式的格拦架挡。

实战三手对操法

1.预备式

甲右乙左,相对而立,相距约一米,各自两手下垂于身体两侧,手心朝里,松肩沉气,目视对方(图 7)。

2.进步右冲拳

乙向前上右步,右手握拳向前冲打甲腹部,拳心朝下,力在拳顶;同时左手握拳收于左肋间,拳心朝上,目视右冲拳。甲迅速后撤左步,同时右手握拳先由右向左,再从里向外将乙方击腹拳挂开,随之左手握拳收至左肋间,拳心朝上,目视右挂捶(图 8,图 9)。

3.上格挡

乙右拳自下向上,用反手拳击打甲右耳,反拳向上时右腕外旋,拳心朝左,目视贯耳拳。甲右手腕外旋,右拳自下向上拦截乙方贯耳拳,双方两臂外侧相交,拳心向左,目视拦截手(图 10)。

4.下挂捶

乙右拳自上向下,用拳尾击打甲右腿外侧,力在拳尾。击打时下蹲,目视右拳。甲右拳迅速自上向下,由里向外挂拳格挡,拳心朝下。格挡时双方两小臂右侧相撞,目视格挡手(图 11)。

5.进步左冲拳

乙向前上左步,左拳自左肋间向前冲打甲腹部,拳心朝下,力在拳顶;同时右拳收至右肋间,拳心朝上,目视左冲拳。甲迅速后撤右步,同时左拳由左向右,再从里向外将乙击腹拳

挂开,随之将右拳收至右肋间,拳心朝上,目视左挂捶(图 12,图 13)。

6.上格挡

乙左拳自下向上,用反手拳击打甲左耳,反拳向上时左腕外旋,拳心朝右,目视贯耳拳。甲左腕外旋,自下向上拦截乙贯耳拳,双方两臂外侧相撞,各自拳心向右,目视拦截手(图 14)。

7.下挂捶

乙左拳自上向下,用拳尾击打甲左腿外侧,力在拳尾,击打时下蹲,目视左拳。甲迅速用左拳自上向下,由里向外挂拳格挡,拳心朝下。格挡时双方小臂左侧相撞,目视格挡手(图 15)。

8.换位冲拳

甲向前上右步,用右拳冲打乙腹部,拳心朝下,力在拳顶;同时左拳收至左肋间,拳心朝上,目视右冲拳。乙迅速后撤左步,同时右拳由右向左,再从里向外将甲击腹拳挂开;将左拳收至左肋间,拳心朝上,目视右挂捶(图 16,图 17)。

9.上格挡

甲右拳自下向上,用反手拳击打乙右耳,反拳向上时右腕外旋,拳心

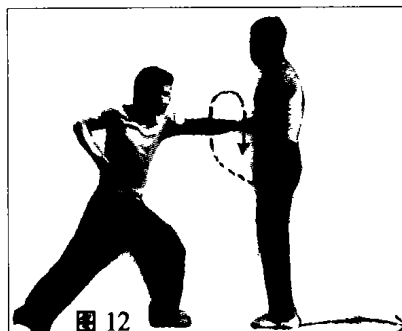


图 12

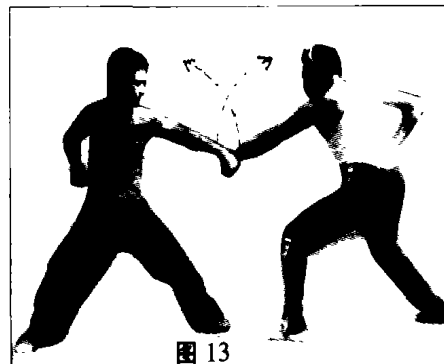


图 13



图 14

图 15

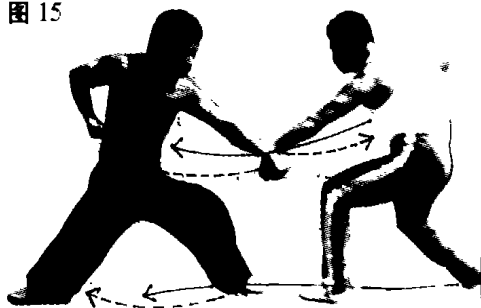


图 16



图 17

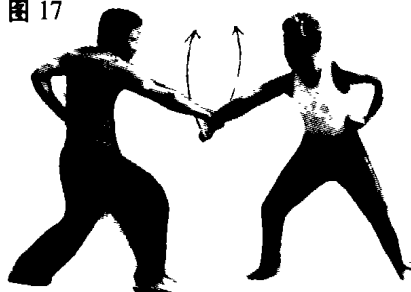


图 18



图 19

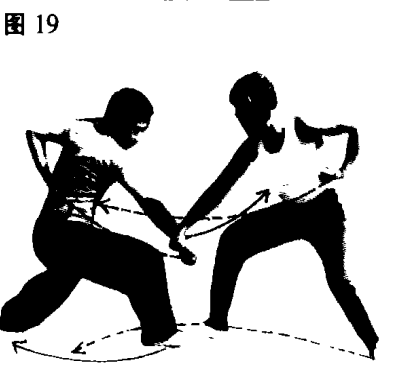


图 20



朝左,目视贯耳拳。乙右腕外旋,右拳自下向上拦截甲贯耳拳,双方两小臂外侧相撞,各自拳心向左,目视拦截手(图 18)。

10.下挂捶

甲右拳自上向下,用拳尾击打乙右腿外侧,力在拳尾,击打时下蹲,目视右拳。乙迅速用右拳自上向下,由里向外挂拳格挡,拳心朝下。格挡时,甲乙双方两小臂右侧相撞,目视格挡手(图 19)。

11.进步左冲拳

甲向前上左步,左拳自左肋间向前冲打乙腹部,拳心朝下,力在拳顶;同时将右拳收至右肋间,拳心朝上,目视左冲拳。乙迅速向后撤右步,同时左拳由左向右,再从里向外将甲击腹拳挂开;将右拳收至右肋间,拳心朝上,目视左挂捶(图 20,图 21)。

12.上格挡

甲左拳自下向上,用反手拳击打

乙左耳,反拳向上时左腕外旋,拳心朝右,目视贯耳拳。乙左腕外旋,左拳自下向上拦截甲方贯耳拳,甲乙双方两小臂外侧相撞,各自拳心向右,目视拦截手(图 22)。

图 21

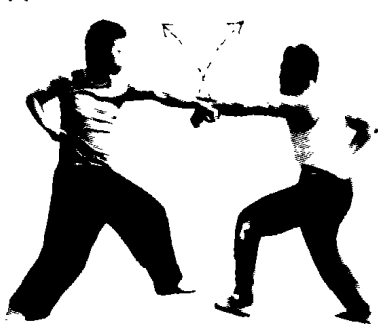


图 22

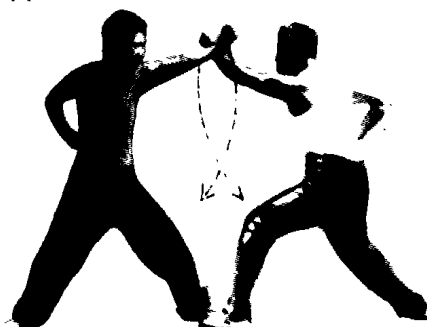


图 23

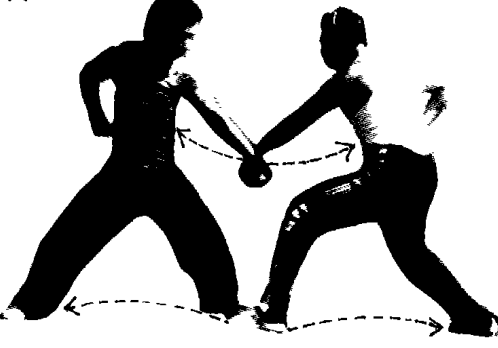
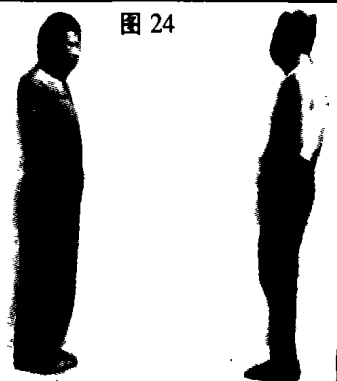


图 24



13.下挂捶

甲左拳自上向下,用拳尾击打乙左腿外侧,力在拳尾,击打时下蹲,目视左拳。乙迅速用左拳自上向下,由里向外挂拳格挡,拳心朝下。格挡时,甲乙双方两小臂左侧相撞,目视格挡手(图 23)。

14.收式

甲乙双方各自向后撤左步,与右脚并齐,并步立身,两拳变掌下垂于身体两侧,掌心朝里,目视对方,松肩沉气(图 24)。

实战三手对操功法要点说明:

三手对操功法,是技击实战操身法之一。它与马步定式操身法不同,既是操身排打,又是实用技法,如第二动的中捶就是打肚子,接下来就是上捶反贯耳,第五动是下捶打腿(捶就是拳)。这就是武术实战中的指上打下、声东击西的用法,或是上下连击。在实际操练中,视场地的长短、双方进退的步数和往返的长短,可根据条件灵活变化。可以一来一往,也可以多来多往了,往复循环,可根据场地和体力而定,重点在于操身和技法两个内容。 □

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/>