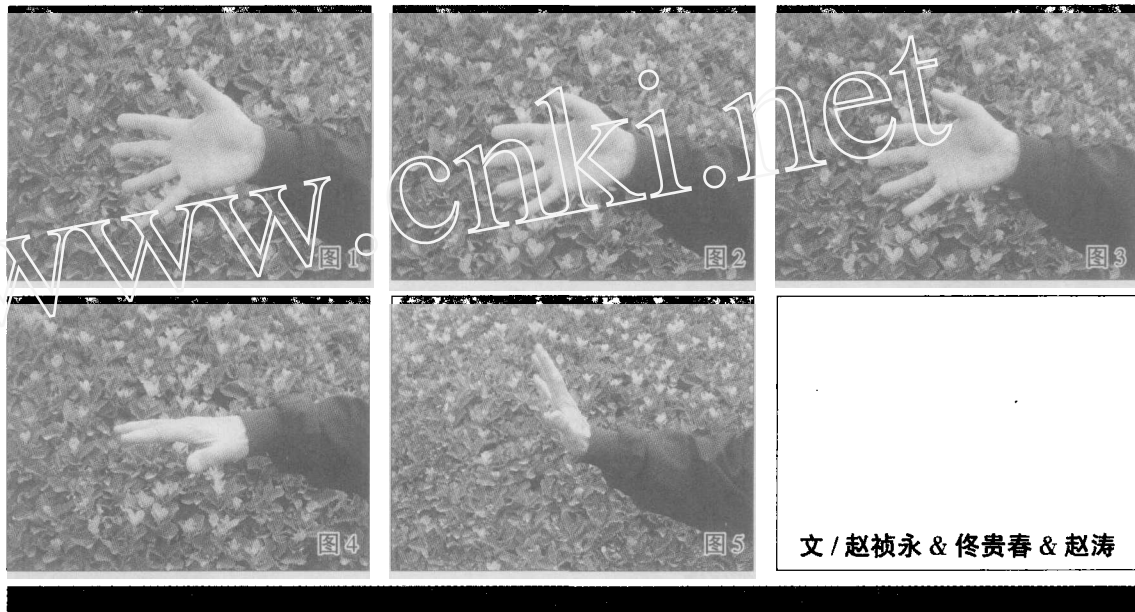




大成拳掌法实战运用



文 / 赵祯永 & 佟贵春 & 赵涛

精
武

在大成拳实战当中,就发力部位而言,有掌、拳、指、腕、头、肩、肘、胯、膝、足等处。其中,掌法是重要的练用手法,在大成拳实战中应用非常广泛。

基本掌形 五指尽力向外伸展,力量撑足(图1),然后稍稍一松(图2),这便是大成拳在练功时及实战中大部分时间内都要保持的掌形。也就是说,运用掌功发力攻击敌方时的一瞬间,全身及手掌骤然一紧,手掌瞬间变为图1状态。而发力之后,以及在与敌周旋的过程中,全身及手掌皆处于放松状态,所以手掌必须保持图2的状态。从图中看,图1和图2的形态似乎没有什么大的区别,实际上,图1是手掌处于一种力量撑展的“紧”的状态下,而图2则是手掌处于形松意紧的状态。

掌形分类 从实战方面讲,大成拳的掌形又分为立掌、卧掌、前扑掌。

1.立掌 掌心向左右侧(左掌向右侧,右掌向左侧),拇指向上,小指向下



(图3),立掌主要用于劈砍敌方,如劈掌。

2.卧掌 掌心向下,手指向前(图4),卧掌主要用于劈砸敌方,如劈掌、刀挂。

3.前扑掌 手指向上,掌心向前(图5),前扑掌主要用于向前扑击敌方,如虎扑。

(图5),前扑掌主要用于向前扑击敌方,如虎扑。

掌功锻炼 合理的掌形配合一定的意念活动,便是掌功锻炼的全部内容。练法很简单,是从桩功开始的。以浑元桩(图6)为例,两足分开与肩同宽,两掌环抱胸前,手指尽力向四方伸展,力量撑足(见图1),后稍一松(见图2)。

同时配合如下意念活动:

1.十指指缝仿佛各夹一只烟卷,既不要用力将它们夹扁,又不要松开使它们掉落。

2.两手掌心处有轻轻向怀中内抱之意,两手掌背又有轻轻外撑之意。

3.两手掌拇指、食指有轻轻上托之意,小指又有轻轻下压之意。

4.两手掌好像插入一个巨大的面团之中,有一种撑不出、抱不回、抬不起、压不下、拉不开、推不进、四面牵制、八方胶着的感觉。



实战运用 一旦具备了掌功,便可以
以进行掌法的攻防对练。下面,举几个
实例演示说明:

1.双掌扑面

对方(右者)起双掌向我方胸部扑
来时,我方速起双手由下向上发力,将
对方两手分隔在左右两侧,既防止对方
击中我胸,又改变了其两掌的力量方
向。乘对方尚未做出反应时,我方两掌
突然向前发力,用双手前扑掌直扑对方
面部(图7,图8)。

2.掌劈后颈

对方(左者)用左直拳向我方胸部
击来时,我方速起左手刁住其左腕,稍
向己左后方牵拉,改变对方力量方向,
同时高抬右掌,用立掌劈砸对方后颈部
(图9,图10)。

3.反掌劈后脑

对方(右者)用右直拳向我方面部
或胸部击来时,我方稍向左侧闪身,同
时起左手用卧掌拍按其右大臂,令其身
体受到震动。然后顺势将右掌向自己左
侧上后方伸展蓄力,用立掌回手劈砸对
方后脑部位(图11~图13)。

4.单掌击面

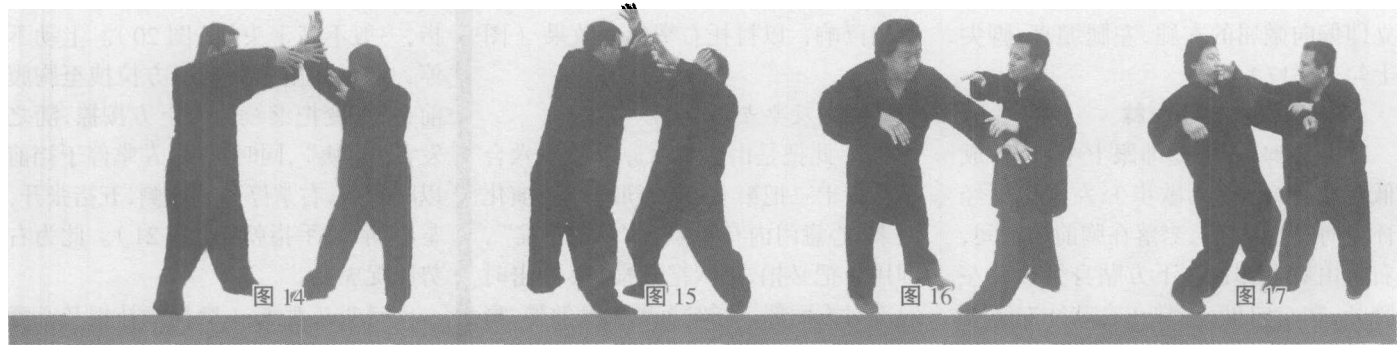
对方(右者)用双手由上向下向我
方劈来时,我方速起双掌上迎,磕击对
方两前臂,令其身体受到震动,然后拧
身发力,用单手前扑掌攻击对方面部
(图14,图15)。

5.单掌抽面

对方(左者)用左直拳向我方胸部
击来时,我方速起左手刁住其左手腕,
稍向左后方牵拉,改变对方力量方向,
然后顺势起右掌用掌背抽击对方面部
(图16,图17)。



精
武



谢小龙 女 16岁 喜欢武术是我的天性,来交朋友吧!

江西省信丰中学高二(13)班 341600 QQ号:605833547



大成拳拳法实战运用



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5

文 / 赵祯永 & 佟贵春 & 赵涛

精武

拳法在大成拳实战当中,是最重要也是使用最多的练用手法。

大成拳的基本拳形有三种:一为空拳(又称空心拳),二为实拳(又称实心拳),三为紧捻密持拳。空拳虽握成拳,实际上是五指松开,拳心处是空的,整个拳头处于一种放松状态(图1);实拳则是五指握实,整个拳头处于一种紧握状态(图2);紧捻密持拳实际上是实拳的一种变形,与实拳的持握原则和状态相同,只是拳形稍异,其形状与婴儿握拳时相似(图3)。

三种拳形如何运用,在何时运用,练者必须清楚且应特别注意:

空拳——在所有的大成拳训练当中,诸如站桩、试力、发力、试声、单操、推手、实作,还有实战搏击时,只要不是打中敌方的一刹那,都要用空拳,不得用实拳。

实拳——用于发力击中敌方的一

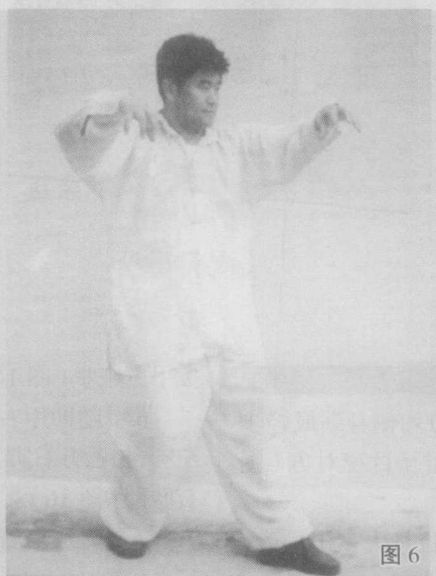


图 6

刹那。不管是在实战搏击中,还是在实作训练中,只要是有对手,只要是你用拳法攻击并打中敌方(切记是打中敌方),都要以实拳触及敌方身体。为什么要在打中敌方时运用实拳,原因有

二:一是有效调动全身力量集中于此拳,最大限度地发挥攻击的效能;二是在接触敌方身体时保护自己指腕不伤。

紧捻密持拳——有些高手喜用,多属个人爱好。

从实战角度讲,大成拳拳形又分为立式拳、卧式拳、斜向拳。立式拳拳眼(拇指与食指环握处为拳眼)向上,拳心(即手掌中心处)向左右侧(右拳心向左,左拳心向右)(图4),主要用于下砸敌方或向前直击敌方时使用,如劈拳、崩拳等;卧式拳拳心向下,拳眼向左右侧(左拳眼向右,右拳眼向左)(图5),主要用于向前或横向攻击敌方,如炮拳、横拳、圈捶等;斜向拳拳心与拳眼方向不固定,主要在斜向攻击敌方时使用,如钻拳、栽拳等。

大成拳功力锻炼,是从桩功中开始的。桩功可选择抓球桩,配合相关的意念活动进行训练。

吴小天 男 24岁 一路苦行,一生超越,精进不止,得大自在。

哈尔滨商业大学3#203 150076 电子信箱:wwwtian188@126.com

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/>