

# 螳螂拳防御手法

中华武术

谈”,这些字诀是螳螂拳防御手法应用的总纲,也是螳螂拳拳法理论的骨干,对于螳螂拳学习者具有相当的重要性。虽然各个支派的字诀不尽相同,但是基本原理是一致的。

若细分析这些字诀,应该说,它们涵义太广。例如“勾”是手法技巧的一种,而“粘”则是应用技巧的一种方法,“闪”又是身、步法的原则,但是若想由这些字诀来窥某一特定专题的全貌,则会有挂一漏万、言而未尽的遗憾。

针对这种遗憾,让我们将螳螂拳的防御手法做一次定性分析。定性分析法是将数十种螳螂拳套路的防御手法来做细部解剖,按其动作、发力方法以及功能来分类。以“点睛手”来说,点睛的攻击动作不予考虑,而只研究点睛同时另手做的“勾”,这个“勾”是一种防御技巧;同样来分析“勾”,只是攻击动作变了而已。所以由防御的角度来看,这两个手法使用了完全一样的防守技巧——勾。

若是组合防守技巧,也就是双手同时做防守动作,则将两手分开来分析,以“摆江手”(六合)来说,前手拍,后手拍;以“子母手”(六合,八步名避击手)来说,前手拔,后手拍。

若是同一动作可以用为防守,也可以使为攻击,在这篇研究中不予分类,将来列入攻手分析中,典型的此类手法有“劈砸”。

按上述的定性分析法,螳螂拳防御手法技巧初步可分类为勾、接、采、挂、拍、按、翻、截、竖、带、托、扫、拨十三种。各种类别

① 勾是以小臂接敌入手,以指扣为收尾。一般由敌手外门向其内门理,故放右手来,我以右手应之。勾时肘不可离肋,肘一离肋,易为敌手滚入;小臂要直竖,不可平,平则防守面减少,敌手易滑脱。发力可以全用手力,惟我手自中门向外开,中门无保护,需以他手补之。最好用腰力,腰转而带手转,勾手始终未离中门,力道大,而且不会勾过了头。用勾时,小臂有外缠劲,若缠劲过大,小臂使勾时是平化或是弧线化(先上穿少许,而后向外向下)则不必讲究。勾到尽头时,若只虚勾住敌手,则以尾两指向内,与小臂合住一起勾敌手,若勾后用带(若顺牵手)则须满把抓住。

勾亦有向内勾者,也就是由对方内门向其外门使勾,基本上内勾之力道于效果与截手同,故列入截手类,以收简明之效。勾手多用于直拳攻击我心口以上时。

② 接手是以小臂向下向外化敌手,多用于对方攻击我心口以下部位时。接时带外缠劲,此劲必须在接触后开始使,缠得早则无用。接时若不同时攻击,要慎防对方向上漏手,应以另手补在肩头处。

③ 采手是直进而带斜的手法,所谓“斜”全在我小臂外缠劲上,当我三尖对拿住,而向前一采,小臂外缠把对手向外一开,则我正面而彼斜矣。采手用于直拳正对我心口者为便,内外门均可,惟外门较安全。

④ 挂手是以小臂由我中门向上向外化敌手,非但手上有外缠劲,挂时亦走弧线,否则失之过硬。挂手时应注意肘不过肩,拳不过头,臂不越身之边线,过此,非但白费气力,空门亦大矣。挂手用于对方来手高于心口时,直拳、圈捶均可用之,亦可破对方之擒拿,此手内门、外门均可使。

⑤ 拍手是以掌根向侧方横推,力道短、脆且具反弹力。若用于对方内门时,易将对方手臂向其外门震开。若用于其外门时,须用在其肘以上,以防其肘变化,若拍手



### 武迷桥

张锐锋,男,1977年12月13日出生。正研究会意拳法《空拳》,愿与同道交流。地址:154005黑龙江佳木斯农药厂

## 尚氏形意拳的“趟劲”

形意拳动作简单、精炼、朴实、功力浑厚,有着很强的技击作用。在形意拳中“脚打”之“趟劲”也是与其他拳种截然不同的。尚氏形意拳至今仍保持其独特的“趟劲”练习方法。

“趟劲”是趟步练习过程“劲”的体现。趟步,从动作过程简要地讲,即为两脚并拢,前趟之脚稍靠前,脚尖向前趟进方向,后脚与前脚成45°角;屈膝下蹲,身体重心下沉,集全身之气于腰尾,通过贯穿于后膝、腿、脚;脚有人地之意,前脚有如铁犁犁地的前齿插入地内欲前行耕起之态。然后,后腿猛然用力蹬地催逼前脚疾而前出,发出“趟”力,后脚随之跟进,复回原状,继而复始。练出趟步的力量是形意拳“脚打七分手打三”的一种特殊技法。也是练好形意拳的一个重要根基。

拳经讲:“脚打跌意不落空,消息全

先后脚蹬”,“掙崩摘豆角,犁圆五趾顶”,“脚打七分手打三”等,突出一点,就是要求练出上步的“趟劲”,练得像摧枯扫残的卷地劲风来,既猛又快。在形意拳中,从上式鹰捉、五行中的劈、钻、崩、炮、横、八式、进退连环、十二形等套



形意拳,尤为重视趟步的练习,有“步步为趟,把把鹰捉”之说,说明了通过练习趟步发挥出“趟劲”的重要性。如打崩拳,通过“拧”“转”“伸”“拔”,需脚前趟,后脚后蹬如“卷地劲风”,“轻捷力猛”、“站身纵力”,发挥出“心机一发物必落”崩拳特有的威力来。如果练不出上步的“趟劲”,则在进攻的威力、作用上,就丢掉一大块作用。

趟步的练法要注重后脚的一个“蹬劲”,前脚注重一个“趟劲”,只要下功夫,练出上步的“趟劲”来,再加上不断体会前脚趟、后脚蹬的“去意好似卷地风”中“卷地风”的内涵,才算有了“脚打”的功夫。了解、懂得了“脚打”这一技击特点,再经不断磨练体会,将名师的指点、传授运用在实际中,才会掌握“趟劲”这一脚打技法。

用于对方外门肘以下时,须另手补之。补手可以是防手,如摆江手;亦可为攻击手,如抹眉手。若对方双手连击,而我以双手外门轮使拍手时,第二个拍手可以变双拍手,此时,力道必须长,不可短脆矣。拍手不带缠丝劲。

**拍手** 按手似拍手,然向下使;似揉手,而揉手带弧线,按手则走直线。在使崩捶之前,多以按手清开对方之手。

**翻手** 翻手以小臂施力,由吾门向上向外门,手臂上有内缠力,使翻手时多将肘夹在肋部,以腰带小臂向外翻,则力气充沛。应用时以对方击我心口处为佳。

**截手** 截手以小臂斜竖着由吾外门向内门使,带内缠劲。用截手时切要将另手让出补在中门,否则空门大开,也会将己手锁住。

**竖手** 竖手是将己之小臂由前往回收,结束时小臂直竖在身侧。此手必须顺着对方攻击手往回往外理,看似刚手,实有柔劲,用于内外门均可。小臂上可外缠、内缠,即或不带缠亦可。

**带手** 带手是抓着对方往我侧后方拉。此手常由勾或挂手变带手用,用时多加一随击之。

**托手** 托手是一掌或两掌同时仰着向上摆起。若与勾手同时使,则是铁夹手;若与闭门脚或擦阴脚同时使,则用双手托为多。

**扫手** 扫手似扫帚扫地状,以小臂向下向内门使,与揉手似,惟揉手向外门使,扫手向内门使,破撞击应用为多。

**拔手** 拔手是以掌背向我外门横推,结束时,掌心向敌,故有外缠劲。子母手(或避击手)之前手即是拔手。

严格来说,“手法”应分为技巧与应用原则两部分,以上所言之十三类防御手法只是技巧而已。在实际使用这些技巧时,又有所谓之“心法”,也就是应用原则。

以上所述均是理论,事实上若是能苦练下功夫,懂不懂这些理论并不重要,照样可以练出个拳术宗师来。反过来说,理论一大堆,但是不知怎样实际应用,不下苦功练,到死也不过是个书呆子、门外汉罢了!若是有理论并会活用,或许可以花较少功夫得出更高的成就。

### 武迷桥

张瀚夫,男,1958年10月18日出生。自幼习武并自创龙旋掌,深悟龙旋掌之妙:一动百应周身旋,龙掌轨迹子母环;养生技击剑双耀,内家思想是本源。地址:839000 新疆哈密市向阳路144院1-16号箱

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/>