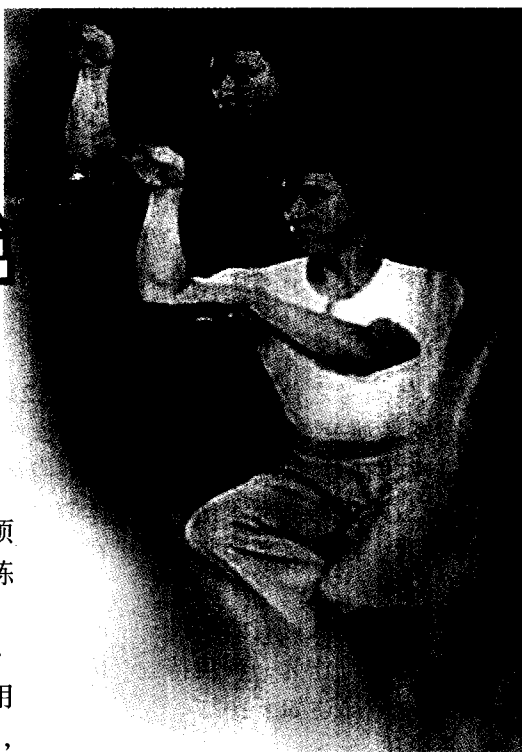


# 岳家拳绝技——

## “镖”“刁”手

程细平



岳家拳为民族英雄岳飞所创,至今已有几百年的历史,流传于民间,经久不衰,尤其盛行于湖北省境内的黄梅、武穴、鄂州、大冶等地。民间高手代不乏人,多相传为用,或代代口传心授。其招法简捷,实用性强。故笔者深入民间走访多位岳家拳高手,交流并探讨岳家拳套路,尤其是“镖”“刁”手(镖手、刁花手),乃“拳中之拳,手中之手”。俗话说:“宁挨一拳,不挨一掌;宁挨一掌,不挨一指。”由此可见,“镖”“刁”手一击而必杀。现将“镖”“刁”手的练习方法与击技要领略作以简介,不足之处,望同们诸师斧正。

### 一、镖手的练习方法

1、把一张人体画像贴于墙壁上,画像上的要害部位用红笔圈上,操练者上右寒鸡步,右手抛镖出二指,如同飞箭离弦直镖人体画像上的要害部位。反复操练,日久必有所获。

2、备一口小缸,内贮稻谷,把小缸置于适宜的台面上或凳子上。操练者立马步,十指伸出,调畅呼吸,运气发力,充满指梢,向缸内直插,喷气发“嗨”声,力尽为度,直至缸内稻谷脱壳。反复练习,功夫渐进。尔后,将缸内的稻谷更换成黄豆或醋炙铁砂继续锻

炼。此功法虽简,但必须循序渐进,否则难已练成。

### 二、镖手的技击方法

1、单镖手:当对方用右直拳向我胸部攻击时,我上右步封其裆,用切掌击其腕,使其拳锋落空,偏离方向,紧接着由切掌变为单镖手,直镖对方咽喉。诸如飞龙步、金夹铜等套路,均有此招(操杀)。

2、双镖手:当对方用双风贯耳向我头部太阳穴袭来时,我用棚手分开两拳,迅速由棚手变为双镖手,直镖对方睛明、承泣等穴。此毒手禁用!诸如归心步、小练、铲铛等套路均有此招(二龙戏珠、双镖杀)。

### 三、刁花手的练习方法

1、当蝴蝶、苍蝇在空中上下翻飞,来回旋转时,操练者逆向快速将其刁起,如此反复练习。若运用于技击、擒拿、抓刁等,则百发百中。

2、备一口沙袋,或一块松树皮,置于适宜的台面上。操练者立马步,由推掌变为钩手,状如鸡爪,戳击沙袋或松树皮,反复练习,手指渐起粗茧。再练习铁牛耕地,俯卧于地面,身体各部挺直,足趾抓地,以地面起痕为度,将身

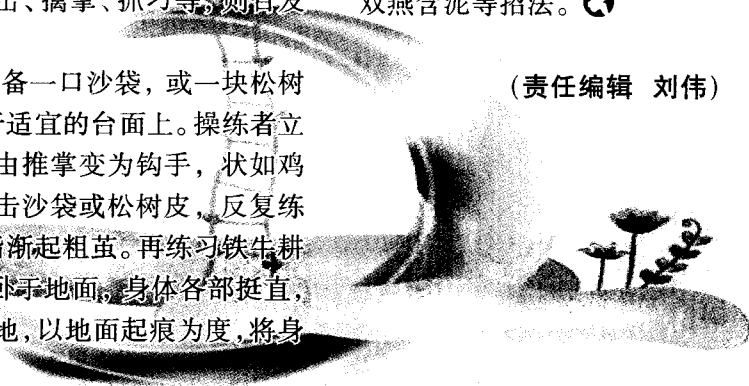
体撑起,完全凌空,上下起伏,前后伸缩,循环往复,力尽为度。此功法简捷,上功快,指力大。

### 四、刁手的技击方法

1、单刁手:当对方徒手以左钩拳向我腹部击来时,我上右步封住对方左脚,用右手单刁,或擒或拿或抓。诸如三门桩、梅花桩、奔桩、五法等套路中的偷桃手、阴提手等等。

2、双刁手:当对方徒手用右拳击我头部时,我疾用左手刁住对方右手内关穴,以右刁花手快速击其缺盆穴,或点或拿。诸如八法、拆手等套路中的双鸡公啄米、双燕含泥等招法。☉

(责任编辑 刘伟)



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





## 【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、...

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/>