

## 串 弹 腿

弹腿除了上述介绍的，一路来，一路去（或称一趟来，一趟去）的练法以外，王老先生还创造和发展了一种将弹腿串连起来的练法，称为“串弹腿”。这样就可使弹腿发挥一招一式，左右交替的优点，还可使学者掌握各路（趟）之间的联系和上下衔接关系，使学者提高锻炼兴趣，还可在学校等团体练习或进行集体表演，既能看出学员的功力，又不需占有太多的时间。过去很多专书，对此未加注意。

这套串弹腿，是将拾路弹腿串成一路来练，也可将第一至第五路串在一起，而将第六至第十串在一起，成为一路过去，一路回来的套路。

### 动作名称

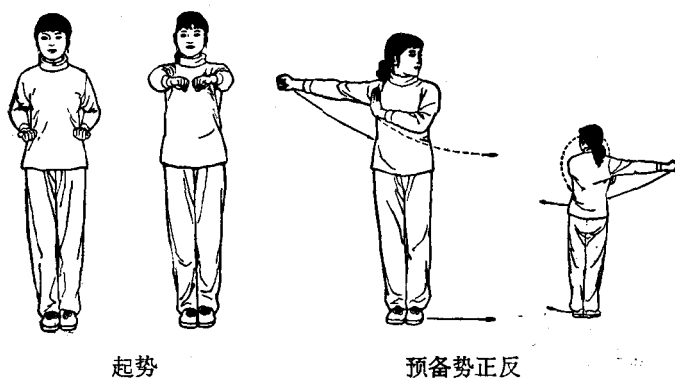
起势。(一)扁担。(二)拉钻。(三)劈砸。(四)撑滑。(五)架打。(六)撩阴。(七)劈盖。(八)转环。(九)分踢。(十)箭弹。

### 动作说明

#### 起 势

1. 两脚并步站立，两手五指并拢直臂下垂置于两腿外侧。两臂屈肘收抱于两腰间，拳心向上。两眼平视。

2. 两拳自腰间向前伸出成对拳, 拳眼相对, 拳心向下, 两肘微屈。



注: 图示实线表示右手、左脚的下一个动作的路线, 虚线表示左手、右脚的下一个动作的路线。

### (一) 扁担

① 左脚向左跨一大步, 屈膝前弓成左弓步。右腿伸膝蹬直。同时左拳向前平直冲出, 右拳向体后方伸出, 拳眼向上, 力达拳面。(图 1-1)

② 左臂向内屈肘, 左拳置于左胸前。(图 1-2)



图 1-1



图 1-2

王子平与武术

③ 左拳经腰际向体后上方冲出,同时右拳自体后向前平行横打,拳心向下,与眼齐。(图 1-3)

④ 右腿屈膝提起后向前弹踢,脚面绷紧,力达脚尖。同时右臂旋外屈肘收抱于右腰际。(图 1-4)

⑤ 右腿下落屈膝前弓成右弓步。左腿伸膝蹬直。(图 1-5)

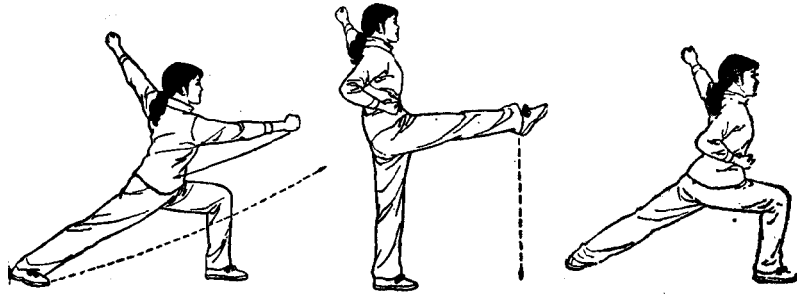


图 1-3

图 1-4

图 1-5

(二) 拉 钻

① 接上动。左拳自体左后上方经腰际向前平直冲出,拳眼向上。(图 2-1)

② 右腿直立支撑,左腿屈膝提起向前弹踢脚面绷紧,力达

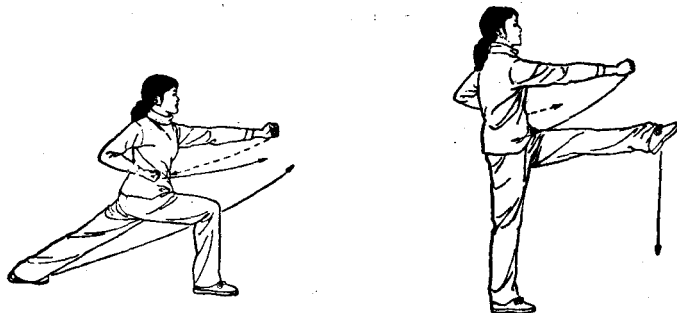


图 2-1

图 2-2

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/>