



八极 六手翻 二十六式

单练

文、演练 / 武华彦 摄影 / 徐亚乐

六手翻短小精悍,编排巧妙,技法丰富,易学好用,集八极拳搏击术之大成,实用价值很高。为使武术爱好者完整地学练六手翻,笔者把此拳分作单练、对接和秘技三大部分,介绍出来,以供广大读者研习。

单练六手翻时,要注意突出八极拳的主要特点,还要表现六

手翻的独到之处。八极拳谚说:“学会六手翻,打架把人掀。”六手翻主要目的是把人摔倒,手法以六大开(顶、抱、单、提、挎、撞)中的“挎”为主,所以要重点把出现次数较多的“圈挎”、“翻挎”练好。六手翻的单打练熟了,对接就容易了,技法运用就能得心应手,在实战中就能发挥出威力。

第一段

1.起势(恭揖式):①面向南方并足自然站立,目视正前方(图1)。

要点:全身放松,意静平和,头要端正,下颏微收,舌抵上腭,自然呼吸。

②双手握拳,由两腿旁向前提起,两臂与地面平行,拳眼朝上,目视前方(图2)

要点:含胸拔背,臂含上挑之力,深吸气。

③两拳变掌,掌心朝上,置于头上方下落至颈后侧,掌心向下(图3)。

要点:松肩向后扬臂,双掌似把重物抛至脑后;肘起有前顶之力;继续深吸蓄气。

④双掌由耳侧下落,掌心朝前,掸拂两侧衣襟,接着两臂分别由体侧弯屈上提,双掌变拳停于耳侧,拳眼朝下,目视前方(图4)

要点:双掌下落速度要快,掌背有向前下方的抽掸之力,猛然由鼻向外呼气,以气催力。

⑤双拳落于喉部前方,左拳变掌扣于右拳面上,再向前推而出(图5)。

要点:臂不可过于伸直,含有撑顶之力。

说明:起势中的动作②⑤要平缓,动作③④要迅速连贯,发爆猛的上挑接下掸之力。

技击应用:双臂向上崩挑对方击我之拳,右肘顺势向前顶撞其胸部(此时要向左拧腰坐胯,右足上步),再以肘尖为轴,借下沉收肘之机,用掌背向前掸手反抽对方面部。

2.拉弓式:左掌变拳,与右拳同时以腕部为轴,由里往外翻转,拳心相对,拳眼朝上,大拇指相触,两臂向前平伸;右足向前迈半步,左足随之上一大步,成左前右后的四六步;左臂不动,拳眼朝上,右拳随左足上步拉回至腹侧,拳心斜向下,目视前方(图6)。

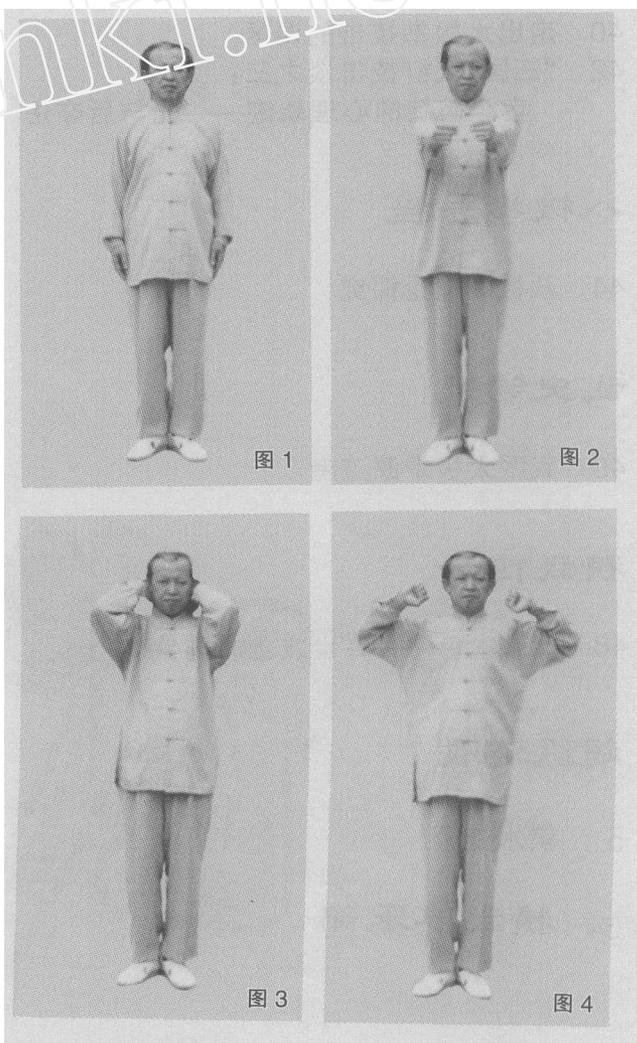
要点:上步时脚不要抬高,应略擦地面跣滑前进,落成重心偏后的四六步;左足上步与右拳回拉要轻缓;左拳随身动要有前顶之劲。

技击应用:右手向里压拨对方来拳,左拳击其头或腹(手法要有变化,不可拘泥)。

3.撑捶:右足跣滑上步,左足在后随之略前移,落成四六步;

左臂内裹里压把拳收回,停至腹侧,拳心斜向下,同时右拳随上步拧腕向前冲出,拳眼朝上,目视前方(图7)。

要点:右足上步前,身体重心前移;左足蹬地,右足猛然向前跣滑;右足落地时,前脚掌略碾踩,好似急刹车;松肩松胯,右



拳随转体打出寸劲。

技击应用：左臂里压拨开对方来拳，右拳击其头部或腹部。

4. 拦抄手：左足蹬地，右足跳滑上步，左足随之前移，仍成右前左后的四六步；同时左拳变掌由左下向右上，沿右臂外侧划弧挑举，与鼻尖同高，掌心向右，臂略屈；右拳变掌收于腹前，掌心向下；目视左手指(图8)。

要点：左掌上挑要有拧腕缠绕刁捋之力，既能拦住对方出手，又可趁机拿住对方手臂；右掌收回要有内裹里压的沉坠劲。

技击应用：左手化解对方来招，顺势用力向左下拧拉对方腕部，身体左转，右臂迅速向左上前摆外旋，以前臂外侧猛磕对方肘外侧，使之腕肘折伤。

5. 扑身缠：身体右转略前俯下坐，以右脚跟为轴，脚尖外摆成右歇步；同时右掌顺时针往前下方缠绕扑按，掌心向下，停于右胯前；左掌在右掌前伸时稍回收，右掌也顺时针由身后往前划弧缠按，掌心向下，与胸同高，目视左掌(图9)。

要点：右掌贴左肘下向前穿绕；右掌先、左掌后、交错划圈；上身和左肩含有前挤之力。

技击应用：我左掌劈出或肘顶被对方阻挡，立即用右掌顺势抓捋对方向右拧压；随转体，左手迅速向前下劈按；右足勾住对方前脚脚尖(埋根)，右小腿外拧跪压对方前小腿(吃根)；右转体时，上身往前下挤靠，配合双手扑按与埋根，将对方摔倒。

6. 右圈挎：迅速起身，左足向左前方上大步，成左弓步，同时上身左拧；左掌变拳裹压收至腹前，拳心向下；右掌变拳，向前上方斜抖，右臂微屈，与肩同高，拳眼向左，目视前方(图10)。

要点：身体向前要有拥撞挤靠之劲；用转腰带动右臂向里圈挎摆动，右臂是圈挎的击打力点，不要打成圈捶；双脚碾动震踩帮助发力。

技击应用：若对方顺步右冲拳向我击来，我上左足绕到对方右腿后绊住(埋根)，借左转体之机，左臂内压对方右臂，化解其攻势，同时右胸和肩撞击对方，右臂由外向里横扫对方胸部，上下合力将对方仰面摔倒。

7. 上翻挎：右足向前上一大步，落成右弓步；右臂外旋向右上方翻压，拳眼向右上方，与下颏齐高；目视右拳上方(图11)。

要点：右臂向上翻挎含有挤靠撞压之劲，不要伸直；右膝向里拧裹，配合上肢发力；全身有向前拥靠之力。

技击应用：接上动，如对方右转体，撤右腿，同时右臂上挑外拨，化解我右圈挎，并向外缠时，右手抓扣我右腕，左手上托抓扣我右肘，企图顺势将我拽倒。我趁机上右腿落于对方前腿(左腿)后，同时右臂、右肩、腰、胯齐发整劲，猛力挤靠圈打对方，将其摔倒。

8. 左圈挎：动作说明、要点、技击应用都和右圈挎相同，惟左右相反，原地向右转体不上步(图12)。

第二段

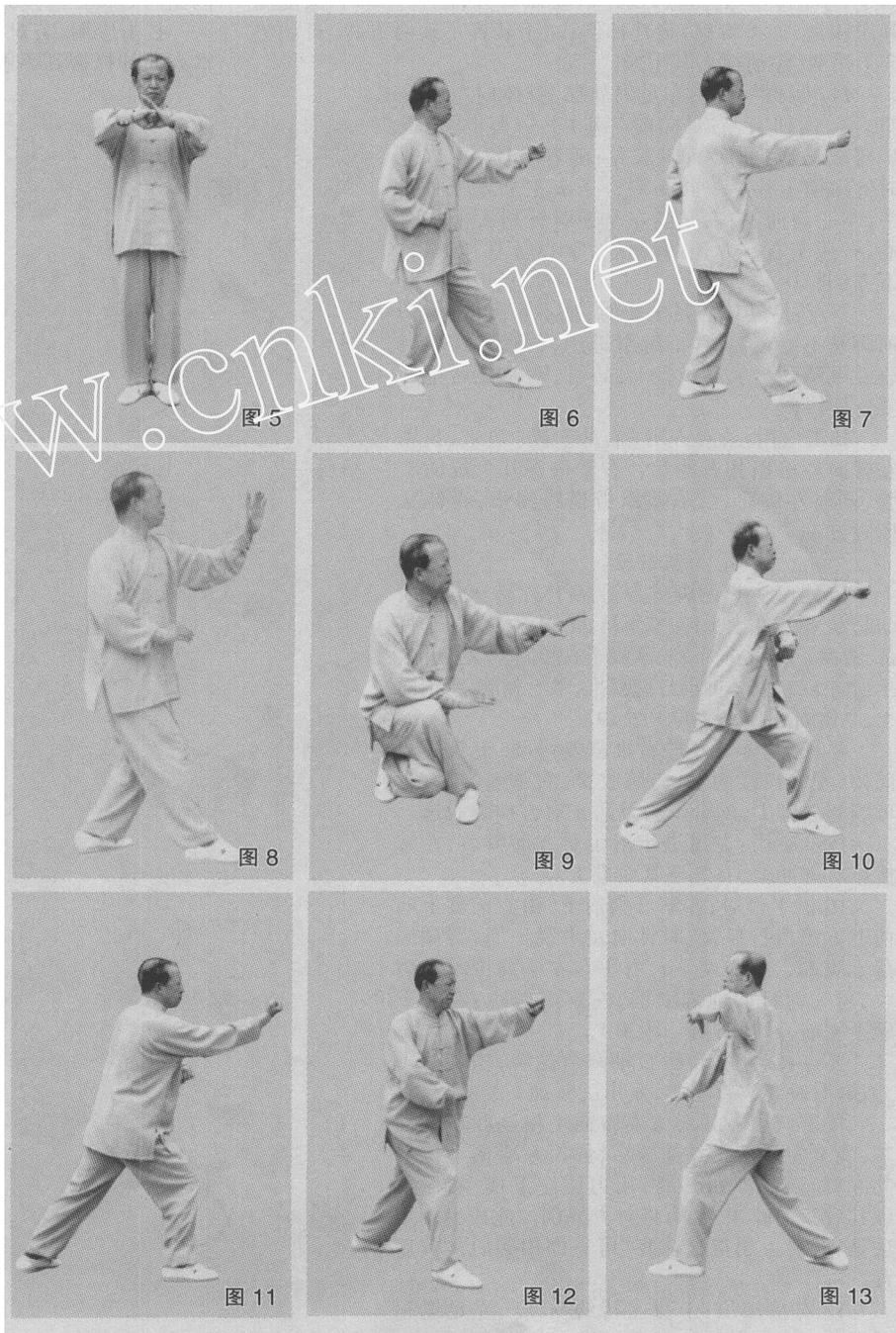
9. 拗步拦马跨：上身向左后转180度，右脚碾震蹬地，右腿挺直，变成左弓步；左拳变掌，左臂内裹上架外拨，掌心朝斜下方，与肩齐高；右拳变掌，随转体向左前方下按；身体向北方，目光前视(图13)。

要点：双臂动作幅度不大，但要干脆有力，打出崩炸力，要与拧腰坐胯的沉坠劲和双脚碾震的蹬山力相配合。

技击应用：如对方用“砸抱提”击我，我左掌向外格挡对方的右砸拳或砸肘，同时右掌向下按压对方的右提膝。

10. 右圈挎：动作说明和要点同第六动(图14)。

技击应用：承接上个动作，我在右掌下按对方右膝后，右





足蹬地,左脚迅速向前冲趟而出,右足随之滑进,用身体平移前撞之力打出爆猛的右圈拷。

11.上翻拷:动作说明、要点、技击作用都同第七动(图15)。

12.左圈拷:动作说明、要点、技击作用都同第八动(图16)。

13.挤靠提:上身向右下拧转,左肩略前倾;右拳变掌,向下搂按后落于右膝前,指尖朝前;腰胯再向左上拧转起身,同时左拳变掌,在身右侧由上至下划接近半圆的弧形后上提,掌心斜朝下,目视左手(图17)。

要点:身体拧转要连贯有力,带动左肩有傍身挤靠的顶劲;左掌上提时臂不伸直,由屈肘上提带动。

技击应用:接上动,如对方左转体,左臂缠肘逆时针上挑化解我左圈拷,左手顺势扣拿我左腕向后下拽拉,右肩撞击我,同时右手下探搂提我右膝窝,企图将我摔倒。我右手按住对方右手,不让他向上提膝,用左肩挤靠对方,配合左掌下探搂提其左膝窝,连挤带提,将其摔倒;左手若提不动对方腿,可顺势向上吊肘,左肘撞击其下颏。

14.转身拦马拷:左足尖外摆,身体向左后转270度,面朝南,右足向前(南)上一大步,拧腰坐胯成马步,此时面朝东方;随着转体,左掌逆时针由前上往后下转一周,于头左上方屈肘亮拳,掌心斜向上;右掌随左掌逆时针划大半个圆圈,按压于右下方,右臂微屈,掌心向下,目视右下方(图18)。

要点:左转体右足上步时,腿不要高抬,右脚前脚掌不要离地,往前趾滑进步,两脚跟猛然碾震发沉坠劲落成马步;配合转身,双掌先后抡动要舒展协调。

技击应用:若对方用“右冲天提”攻来,我用左臂向外格挡其右冲拳,右掌按压其上提的右膝,同时左脚蹬地,右脚趾滑横跨阔步,身体猛撞对方。

第三段

15.迎面掌:以两脚掌为轴,身体左转90度,面朝北方,落成左虚步;左掌下落,由胸前按压落于腹部,臂微屈,掌心向下;右掌收于右腰间,掌心朝前,手指向下,随转体向前拧腕猛推,掌心朝前,手指向上,与眉同高;目视右掌(图19)。

要点:转体与左按右推掌要协调,上身不要前俯,发力以腰为轴,坐胯收臀,右掌前推时,也可翘起左脚尖,配合发力及防止对方抽腿脱逃。

技击应用:左足进步落于对方前脚后,左掌拨压对方冲拳,右掌迎其面推击。

16.撩手砸肘:左掌心朝前下,由右前臂下向前上方撩拨捋抓,逆时针向左平绕一周,臂微屈落于腹前,掌心朝下;右手在左手前撩时向后收,再逆时针向前划立圆,左掌下按时,右肘下砸于胸前,目视右肘(图20)。

要点:以左右转腰带动双臂抡绕,增加打击力;砸肘时要收臀坐胯,发出沉坠劲。

技击应用:如对方左臂向上格挡我右迎面掌,我上左足落于其前腿后,同时左手向上撩拨其左臂,顺势抓扣其肘,用力往左下拽,右肘下砸其后背或脖颈,合力将对方摔倒。此式另一用法是,若对方用抱腿摔我,可立即用砸肘击其后背。

17.右揣裆顶:上身左转约90度,左足退一

步,落成左弓步;同时左臂内裹提肘带手横抱于右肩旁,屈左臂,掌心朝外;右前臂以肘尖为轴,逆时针旋转,右拳从左前臂里侧向后下方揣出,拳眼朝斜下方,高与裆平;身体面向西方,目视后下方(图21)。

要点:双足碾震成左弓步,以助发力;左臂上提与右拳后揣同时进行;右拳后揣要用崩弹劲。

技击应用:如对方欲用右圈拷摔我,我撤步转体,左前臂格挡其右臂,并顺势抓扣向后扯带,同时右肘滚顶对方胸部,右拳顺势揣打其裆部。

18.牵羊手:上身向右后转180度,右足退步,落成半马步;同时右臂弯屈,右拳变掌,顺时针划立圆向后缠绕并刁捋后带,掌心向下落于腹前;左臂微屈,左掌随右掌划圆,掌心朝里停于脸前方;面向东方,目视左掌(图22)。

要点:转身要快,双脚有向后趾滑猛然顿住的后坐力;右臂先动,由左臂外划大圈,左臂随之划小圈;双臂带掌要有缠捋抱拢向后顿拉的拽力。

技击应用:若对方出拳击我头部,我用右臂向外格挡,顺势掌心向外抓握其手腕,顺时针拧转抻拉,同时左手上托抓扣对

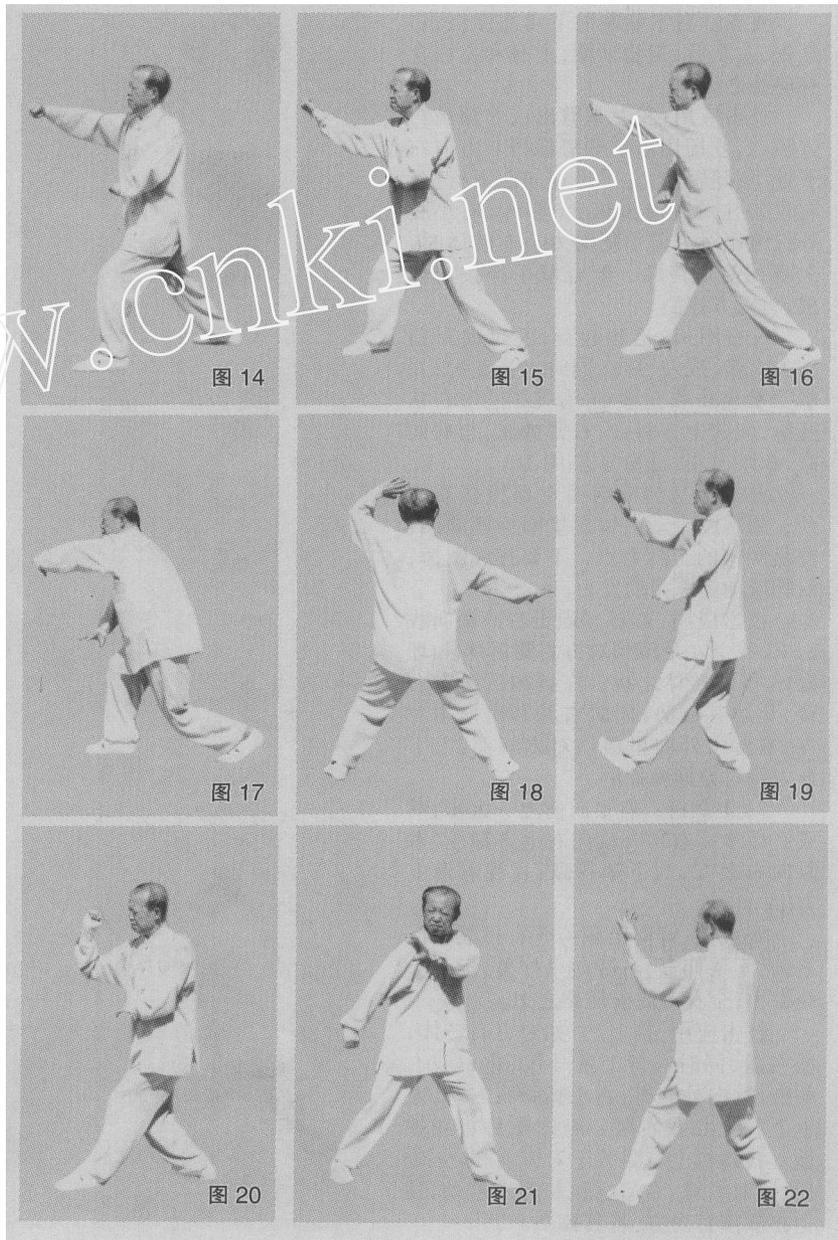


图 14

图 15

图 16

图 17

图 18

图 19

图 20

图 21

图 22

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/>