

肘 魔



夷行吕伟

预备势：

两脚并步，人体直立，面向南；两臂垂于体侧，两掌心朝里，中指贴靠两大腿外侧；眼视前方（图1）。

起势：

1. 并步抱拳

两脚不变，两掌变拳，两臂屈肘，两拳收抱腰两侧，拳心朝上；眼视右方（图2）。

要点：两拳收抱腰侧，同时，头迅速左转，两肘紧内收。挺胸、收腹，直腰。

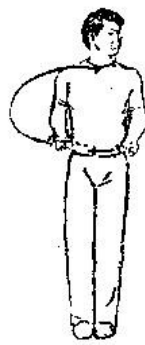
2. 并步叠肘

两脚不变。右臂向右摆至肩平，再屈肘成直角，使右拳向右，向前平摆至颈前，拳心朝下，拳眼朝内。同时，左臂略左下摆，再屈肘，使左拳右上绕弧，置腹前，拳心朝上，拳眼朝外；眼视前方（图3）。

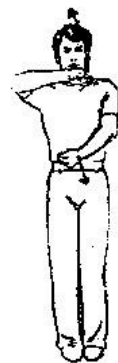
要点：两拳心相对，略有裹抱之力。眼随右拳环绕。



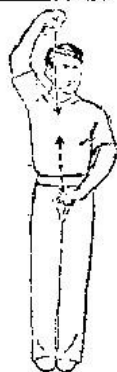
1



2



3



4



5



6

3. 蹲步砸拳

①两脚不变。右臂内旋屈肘，右拳心朝上，拳眼朝前下方，置头顶上方。同时，左臂内旋略下移，使拳心朝下，拳眼朝内，置脐前；眼视前方（图4）。

②上动不停。两腿屈膝半蹲，成并蹲步；左臂外旋上举，肘略屈，左拳变掌。掌心朝上，掌指朝右前，置胸前。同时，右臂外旋，屈肘下落，使右拳心朝上，拳眼朝右前，拳背砸击在左掌心，眼视前方（图5）。

要点：右臂上举时，眼视前上方。并蹲步两膝要并拢，膝与脚尖连线与地面成垂直。胸略含，直腰，敛臀。右拳下砸。力达拳背。

4. 并步缠肘

两脚不变，两腿膝伸直；右臂屈肘内旋右缠，拳心朝下，置右肩前，高与肩平。同时，左臂屈肘内旋左缠，拳心朝下，掌指朝右，拇指置左肩前；眼视前方（图6）。

要点：两臂的上、下臂紧收，挺胸。力达两肘尖。两肘尖分朝左、右方向，切不可朝后偏。

5. 并步抱肘

两脚不变。左掌变拳，两臂屈肘下落，使两拳抱于腰两侧，两拳心朝上，拳轮贴腰，眼视左方（图7）。

要点同“1”。

一、左弓步盘肘

右腿向右前上步，左腿向左后退步，上体左转，面向东。落步后，右膝伸直，左膝屈，半蹲成左弓步，左臂屈肘左上摆，左拳变掌，掌心朝上，掌指朝右，架于头顶上方。同时，右臂前伸，随上体左转屈肘盘起，拳心朝下，拳眼置右肩前，肘尖朝前。高与肩平，眼视前方（图8）。

要点：两拳落抱腰间时，两肘向身体紧夹。两腿分落步后，两脚横距约两脚宽。盘肘时力达前臂尺侧。

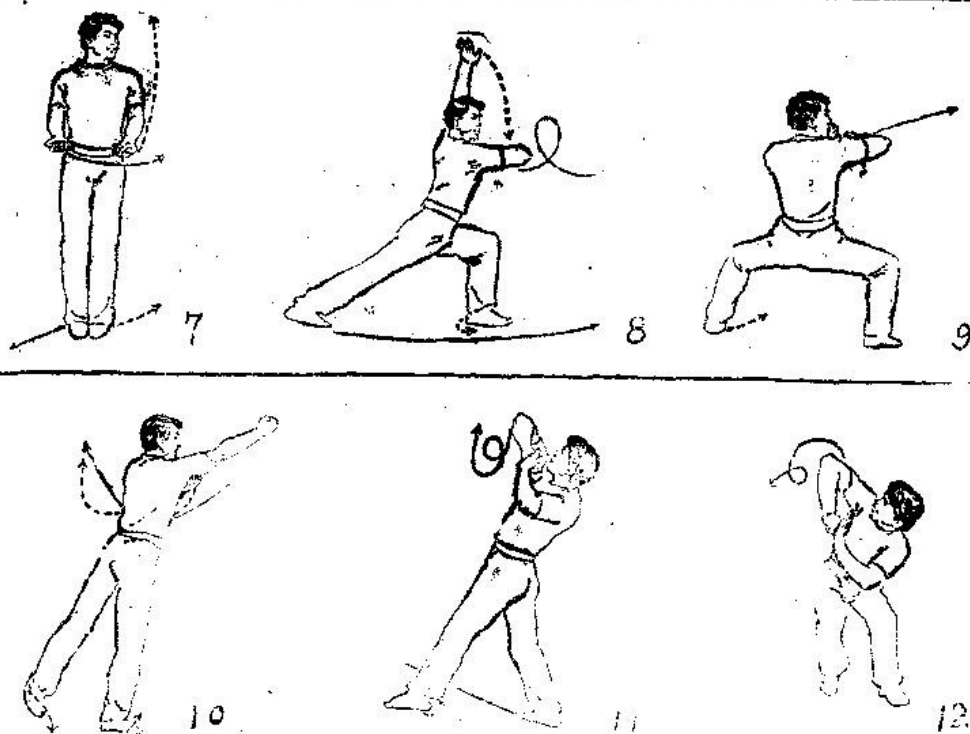
二、马步顶肘

左腿跟内转，右腿上步，脚尖内扣，上体左转，面向北，两腿屈膝半蹲成马步，右臂屈肘向右上，左下绕环，再使肘尖右前顶，高与肩平。同时，左掌心落附右拳面，右推；眼视肘尖（图9）。

要点：右腿上步时，做肘的绕环动作，成马步刹时左掌贴附右拳面向右前顶出，力达肘尖。

三、左踏步盘拳

右膝伸直，左腿向右移半步，前脚掌着地，膝伸直，上体略右转，面向东北成踏步，右臂略外旋，伸肘前上摆，使右拳向右前上方盖出，拳心朝上，拳眼朝右，置体右前方，高与头平。同时，左掌变拳，移至右腋下，拳心朝下，拳眼朝内，眼视右拳（图10）。



要点：上体略向右倾。伸肘要快，力达拳背部。

四、左腿步刮肘

右脚跟外转，着地，膝略屈。左腿外展脚前掌外展着地，上体左转，面向西成左踏步，右臂内旋下落，左摆，屈肘左斜上刮，拳背置右肩前，拳眼朝下，肘尖朝前上，略高过头，同时，左臂屈肘，左拳变掌，贴附在右拳面，随右臂运行；眼视右肘（图11）。

要点：转体要快，上体后仰，刮肘时力达肘及前臂尺侧。

五、丁步挑肘

左脚尖内转，着地，左腿屈膝半蹲，右腿上步脚尖距左脚约一脚距离着地，屈膝，上体左转，面向南，成丁步；右臂屈肘向下，向前，向上，再向下、向前、向上挑肘，肘尖置体右上方，略高于头。同时，左臂随右臂绕行，左肘置左腹前；眼视右肘部（图12）。

要点：右腿上步同时绕肘，成丁步时，将肘挑起，力达肘尖。上体略左侧倾。

六、右弓步摆顶肘

1. 左腿不变。右腿略向右移半步，前脚掌着地，屈膝半蹲，上体略右转，面向西南，右臂屈肘，向右下，向左上，向右下摆绕，肘高与肩平。同时，左掌仍贴附右拳面，随右臂绕行，屈肘肘置左胸前，眼视左方（图13）。

2. 上劲不停。右脚向右跨屈膝，左腿向右垫一小步，膝伸直，成右弓步，右臂屈肘向上，向右，向下，向左绕两周，再向右顶肘，高与肩平。同时，右掌仍附着右拳，随右臂绕行；眼视右方（图14）。

要点：步子要连贯不停、迅速，摆肘三次要与步子协调配合起来。成弓步时顶肘，力达肘尖。

七、丁步迎顶肘

左腿屈膝半蹲。右腿向左收半步，前脚掌着地，屈膝。上体略左转，面向南，成丁步；右臂屈肘外旋，左摆屈肘置胸前，右拳心朝内，拳眼朝右，置左肩前，高与头平。同时，左掌贴右拳背，左臂屈肘，高与肩平；眼视右方（图15）。

要点：右腿左收时，做迎顶肘，力达肘与前臂尺侧。

八、右弓步顶肘

右腿向右后上步，屈膝半蹲，上体略右转，面向西南。左腿脚跟外转，膝伸直、成右弓步。右臂屈肘内旋向右后顶肘，肘尖高与肩平。同时，左掌仍贴附在右拳面上，随右臂右推，屈肘，掌指朝上，眼视右方（图16）。

要点：弓步与顶肘应同时完成，力达肘尖。

九、左独立扫肘

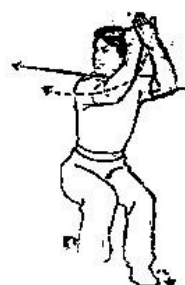
右腿蹬离地面，屈膝上提，膝高与腰，腰右拧，脚尖朝下。左腿膝伸直，上体略右转，面向北，右臂



13



14



15



16



17



18

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/>