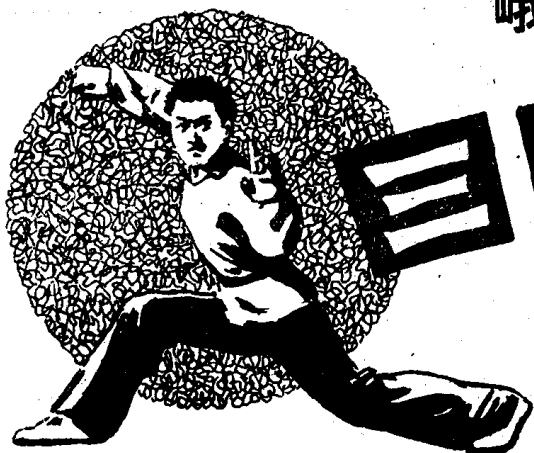


峨眉化门南拳——

三十六闭手

赵子虬



预备式（亦称开门式）

①面向正东，并步站立。（图1）

1)

②原地身体半面右转，同时双手握拳屈肘上提至腰，拳心向上，再双臂内旋至拳心向后时沿体侧下插，肘微屈，眼视左侧方。（图2）

③体微左转，同时双拳变掌在腹前划一立圆再由下向左侧上挑，右掌置左肘下，眼视左掌。（图3）

技击作用：侧身起式，体现了武术中扁（身扁）挂（手挂）的特色。

1. 前迎手

①左脚向左上步屈膝半蹲成半马步，同时两掌下沉由左向身前绕按成搬状，右掌心向下置胸前；左掌立掌在前，双臂微屈，眼视左手。（图4）

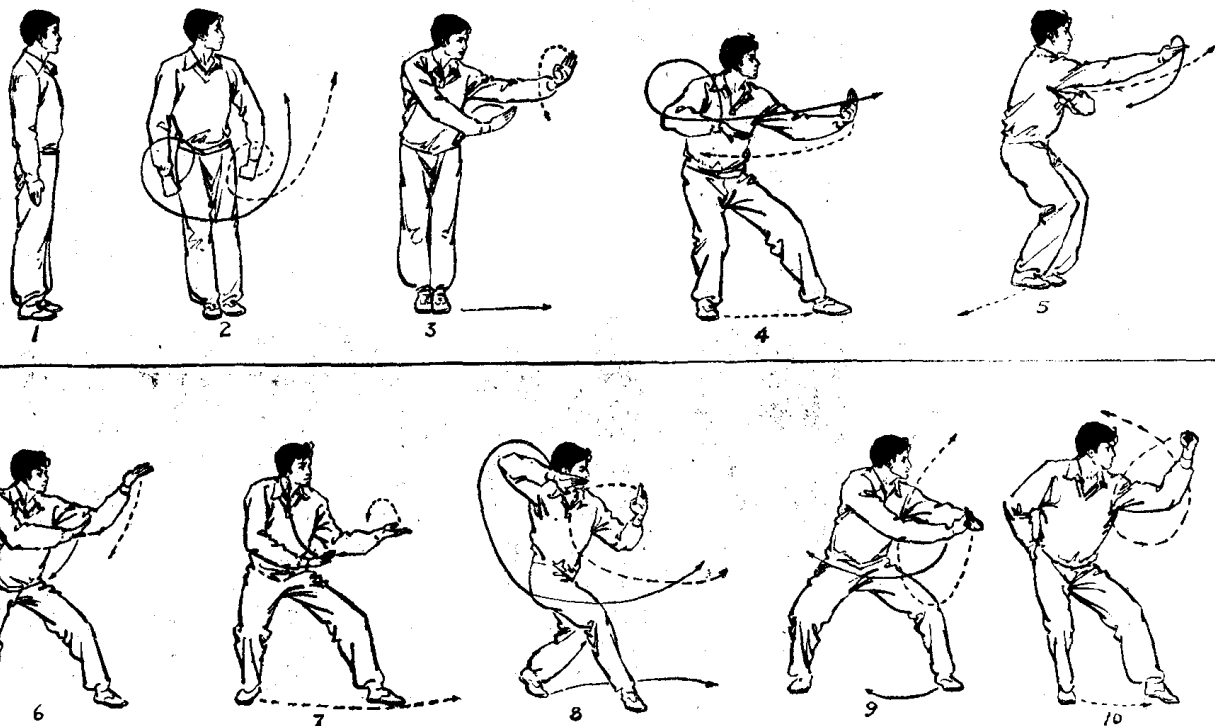
②右脚跟至左脚旁震脚落地，双腿屈膝半蹲，同时右掌微回抽抬肘再外旋翻掌向右向前斜劈，左掌

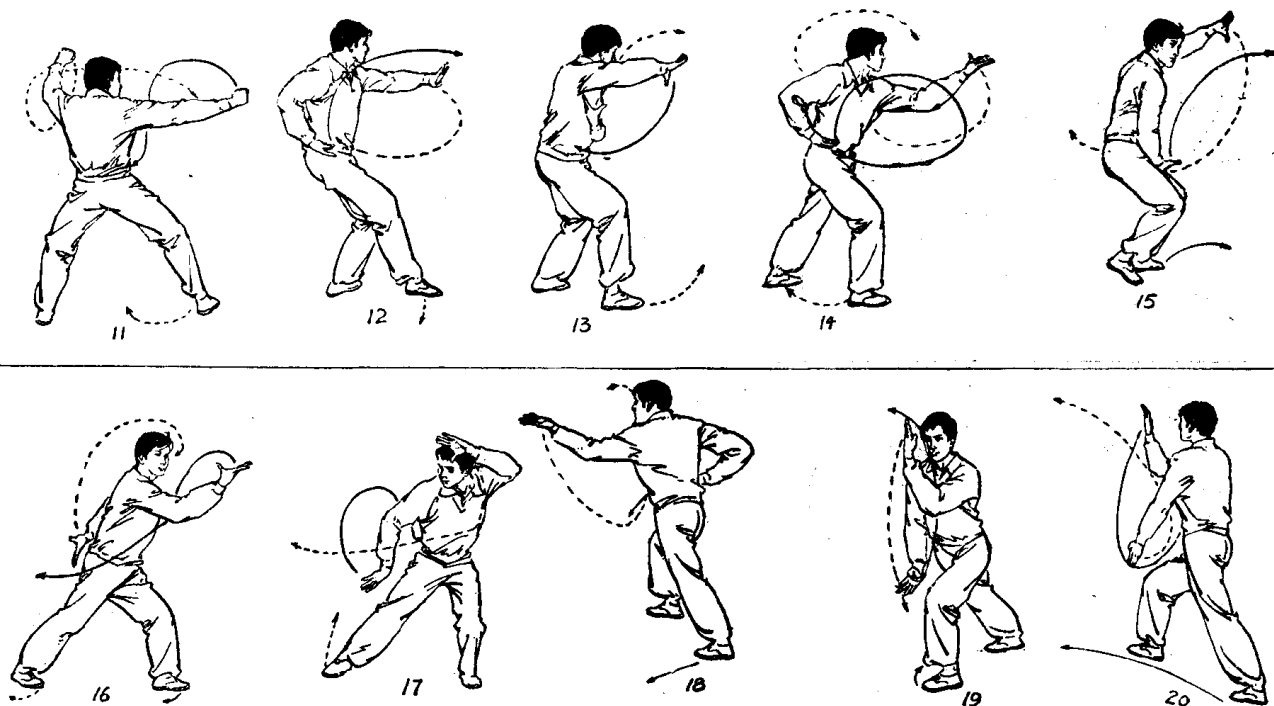
掌心向下收至右腋下；眼视右掌。（图5）

③右脚向后撤步，同时左掌沿右臂向前剔出后，变掌心向上，右掌收回至左肘处，掌心翻向下；目视左手。（图6）

④重心后移，两腿屈膝成半马步，同时两臂内收掩肘下削；眼视左手。（图7）

要点：搬、劈、剔、削发寸劲。





技击作用：彼击我胸时，我即以左手搬压彼手，右掌击劈其腮，挑上、斩下、剔、削同时出击，以防对方击上打下。

2. 反掌切捶

①右脚经左脚前向左盖步，同时右手上提臂外翻回抽屈肘至右胸，左臂内旋向上屈肘立掌；眼视左掌。（图8）

②左脚向前上步成半马步；同时左掌向右向下再向左横击，右掌向右向下向左附于右手腕处；目视左手。（图9）

③左脚收回成左高虚步；同时双手顺势下沉回拉，右手握拳收至腰间，左手变拳臂外旋屈肘上格；目视左掌。（图10）

④右脚经左脚内侧略点地即向前一步，脚尖内扣，身体左转成半马步；同时左拳向下向后上架起，右拳向右冲出后微回收屈肘；目视右拳。（图11）

要点：上步顺肩侧进要协调一致。切捶发力在腰，送力在肩，坐肘收拳，含胸后沉。

技击作用：彼进我退，跟步反

掌，以肘挤靠彼方，顺势上步切捶，直冲彼胸。

3. 左右叉手

①右脚微回收成右虚步，同时两拳变掌，左掌心向下向左向前平抹，右掌心向上向右后回拉至腰间；目视左手。（图12）

②右脚略向右前摆步，两手继上动继续抹平圆，左手翻手心向上横至右腋下，右手略屈肘平举，手心向下；眼视右手。（图13）

③右脚向右前上步成右弓步，同时右手收回至腰间手心向下，左手心向上、虎口向前猛力叉出后微屈肘回收；目视左手。（图14）

④右脚收至左脚后屈膝半蹲；同时左手心向上由左向内再向上抹平圆翻掌至头前，右手心向下由右向左向前再向后抹平圆掌心翻向上至腹前；目视右前。（图15）

⑤左脚向左前上步成左弓步，同时右手经左臂上虎口向前猛力叉出后微回收屈肘，左掌向下置左后侧；目视右手。（图16）

要点：上步、前搬、叉手要协调一致。

技击作用：先以前搬防彼，后摆步再叉其颈部。

4. 回身标手

①重心右移，左脚内扣，右脚外摆，身体右转，同时右臂屈肘倒腕由前经右肋向身后反臂穿出，左手由身后向身前横摆架于头上；目视右手。（图17）

②右脚向右前上步成右弓步，同时右手臂外旋上抬至掌心向上时，左手略向下由右臂下向前猛力标出，掌心向上，右手掌心向上回抽至右腰侧；目视左手。（图18）

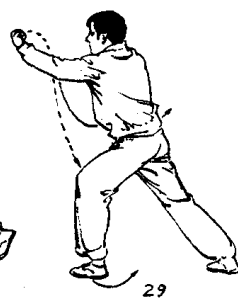
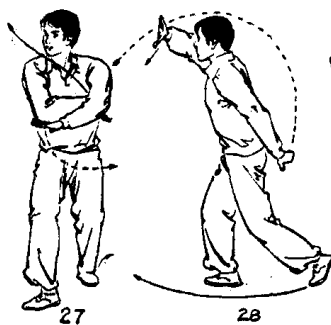
要点：转身标手宜速。

技击作用：彼上步绕我外侧，用右拳击我胸部；我以右手外划，出左手穿彼腋下，管其右肘。

5. 左右挂手

①左脚向左前横跨成左弓步，同时左手向下经体前向左上挂，右手由右腰经体前向左横撩；目视左手。（图19）

②右脚尖外摆，左脚尖内扣，身体右转成右弓步；同时右手向上经面前向右挂掌，左手内旋向下经腹前向右撩出；眼视右手。（图



20)

要点：上挂护头用横劲，下击至腹发寸劲，上挂下击要同时进行。

技击作用：此系挑上打下手法。上格彼拳，同时下击其腹。

6. 上步劈捶

左脚向前上步成左虚步，同时右掌由上向前下按变拳置于腹前，拳心向下，左手变拳经右臂内反臂向前劈捶；眼视左拳。（图21）

要点：上步和劈捶要同时进行。

技击作用：彼消脚击我腹部，我即上步拦彼方拳头，右拳随即内旋，劈彼头部。

7. 跟步抖手

左脚向前上步、右脚跟步成左弓步，同时两拳变掌，右手向前猛力抖出，左手后摆；眼视右手。（图22）

要点：跟步和抖手须同时进行。

技击作用：趁彼身向后仰，我即进步撩阴。上步劈拳与进步抖手

要连贯一气进击，所谓“一虚一实”，“上惊下取”。

8. 翻掌推踏

①右脚向前上步成右虚步，同时左手由后向前盖压，右手内旋经左臂内翻腕向前劈出；眼视右手。（图23）

②右脚微回收下蹲成矮虚步，同时双掌掩肘下压；眼视右手。（图24）

③右脚向前猛踏一大步成右弓步，同时左手上抬盘肘于左肩，右掌猛力向前推出；眼视右手。（图25）

要点：推掌时须先含胸，后挺胸。

技击作用：翻掌诱彼防，用坠肘压其手，迅速推出右掌，击彼之胸部。

9. 左右盘砍

①右脚收回，同时双掌下沉；目视右手。（图26）

②右脚向右前摆步，同时左手由下经身后向前屈肘盖压，右手屈肘向下至左腋下；目视右方。（图

27)

③左脚蹬地脚跟提起，身体右转前倾；同时右手上架，左手后摆；眼视右前方。（图28）

④左脚向前上步成左弓步，同时左手变拳由后下向前上盘砍，右掌击附左小臂；眼视左拳。（图29）

⑤左脚收回成左高虚步，同时双手下沉；目视左前。（图30）

⑥左脚向左前摆步，同时左手臂内旋屈肘横于胸前，掌心斜向前下，右手向后下摆；眼看左前方。（图31）

⑦右脚蹬地提起，同时左手向前下搂压，右手变拳屈肘举于右肩前；目视左手。（图32）

⑧右脚向前上步成右弓步，同时右拳向前上盘砍，左掌托击右小臂；眼视右拳（图33）

要点：摆步转身要敏捷，与上步砍掌须同时。

技击作用：摆步转身绕左右，近彼边门，先封其拳，再上步砍掌击彼太阳穴。

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/>