

前 言

本书介绍的戳脚拳术，是以武术前辈吴斌楼老师生前在北京传授的戳脚套路为基础整编的。

我少年时跟吴老师学拳，以踢九趟戳脚为基本拳术练习，后为适应表演、比赛的需要，将原来的九趟戳脚加以整理、综合成一套拳术。北京体育学院武术队和北京武术队的运动员曾多次运用这套拳参加全国性的比赛，取得了优异成绩。通过教学实践证明，整编后的戳脚是锻炼全面、风格别致、易学易练的优秀拳术套路之一。自李连杰将此拳路展现在《少林寺》电影银幕上以来，许多武术爱好者纷纷写信，要求将影片中的那套拳术用书刊的形式发表出来，以供练习。我与李连杰和吴彬同志商榷后，在人民体育出版社的协助下，又进一步进行了修订，编写成书，供爱好者参照练习。

本书还介绍了戳脚的基本知识和练习的基本方法，使读者从典型的基本动作练习入手，循序渐进、系统地学习，切实地掌握戳脚拳术的风格特点，从而提高技术水平及锻炼效果。

此拳在整编过程中曾得到湖北“水游拳”传人林家顺老师亲传技艺、提供素材，还得到吴彬、刘学勃、马青柯等同志的支持和帮助，以及阚桂香同志协助编写，在此一并致谢。

由于水平所限，不妥之处，请批评指正。

编者

一、戳脚概述	1
二、戳脚综合套路技术分析	4
三、图解说明	7
四、基本方法	8
五、基本动作练习	15
六、简化套路动作图解	28
(一) 动作名称	28
(二) 动作说明	29
七、综合套路动作图解	53
(一) 动作名称	53
(二) 动作说明	55
八、套路动作路线示意图	96
(一) 简化套路动作路线示意图	97
(二) 综合套路动作路线示意图	98

一、戳脚概述

(一) 戳脚的特点

戳脚是我国武术运动的传统拳术之一。武术界历来有“南拳北腿”之说，而戳脚尤以腿法素负盛名。戳脚，顾名思义，技法侧重于腿、脚的运用，拳谚说：“手是两扇门，全凭脚打人”，概括了戳脚拳术的技术特点。

戳脚原名“九翻鸳鸯脚”，简称“九枝子”，又叫“趟子腿”。原有九趟（套），后来以此为母，又创“文趟子”九套，原来的九趟即改名为“武趟子”。所以戳脚又有文、武之分。武趟子的特点是：动作舒展，矫捷刚健，突出腿脚功夫，发劲以刚为主，刚中寓柔，动作简捷、硬攻直进、烈打猛冲，攻防技法明确、技击性强。文趟子的特点是：架势较小，动作紧凑，手法较多，灵活多变，劲法上柔中寓刚，攻防技法较含蓄，动作过程中藏招法，演练套路时技巧性较强。

“九翻鸳鸯脚”的“九翻”，是指变化而言。因原有九套，各套可以互接互练，动作变化多端，一手可变多手，一腿可变多腿，招招相连，式式互变，故称九翻。“鸳鸯”，

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/>