

【迷踪练手拳技击法】

迷踪拳以源流久远、内容丰富、技击性强而著称于世，名人辈出。古有卢俊义、燕青、孙通，近有霍元甲、陈善、姚向海等，真是拳以人名，人以拳显。现今我国山东、河北、东北等地广为流传的迷踪拳（也叫燕青拳），多为近代迷踪拳开山鼻祖、清康熙年间山东泰安人孙通所嫡传。由于流传久远，加上人们的发展变化，各地迷踪拳的演练内容和技击方法既有相同之处，又各有特点。

文/张景岩 摄影/苗振刚

静海地区的迷踪拳，特别是姚向海流传下来的迷踪拳，吸收了八极、太祖等拳法的精华，套路内容更加丰富。拳术套路有迷踪架子、小架（亦称一步神拳，分上下两截，上半截相传为王汉洲所创八极小架的内容；下半截为姚向海根据八极特点揉进了迷踪的内容，专破上半截）、烈士拳、罗汉拳、五虎拳、练手拳（共三路）、四门拳（共六路）。其中练手拳和四门拳为静海地区迷踪拳的主拳，四门拳共有六路，每路六折，共有三十六折，拳谱称：“迷踪三十六，艺成天下行。”器械套路有行步六合刀、蹀步六合刀（亦称四门刀，因套路中有“杀四门”的动作而得名）、杨家枪、六合枪、罗家枪、青萍剑、槌（短棍）、齐眉棍、三节棍、手梢子（二节棍）、九节鞭、护手钩、春秋大刀、刀里加鞭等。对练套路有六九头、八折、单刀进枪、庄稼六棍等。

姚向海所传迷踪拳在演练风格上讲究长拳大架，拳式工整，不尚花架；快慢相间，刚柔相济，内外兼练；势沉力猛，跺子雄浑；左披右挂，自带操功（在套路演练中，随拳式拍击身体的各个部位，增强身体抗击打能力）。在技击方面，要练好十五个字，即崩、攢、横、拦、撑、折、扒、挎、肘、卡、斩、缠、飞、背、捶。与人技击时要求手脚并重，突出腿法，拳谱中有“迷踪拳，腿最馋，手去脚不去，必是偷来艺”的说法，还把腿法喻为“第三只手”。战术上讲求逢强智取，遇弱力敌，虚笼诈诱，指前打后，左右开弓。强调技击时要精神专注，心闲似水，眼观六路，耳听八方，势动神随，四隅逢源。

现将迷踪拳主拳练手拳的主要技击方法介绍于下：

一、缠丝腿

1. 预备式：左高虚步格斗式站立（图1）。

2. 左脚外展，脚内侧朝前，身体以腰为轴向左拧转，左臂随身体左转向下、向后摆动，同时右手向前上挑臂盘肘，注意肘尖向前，拳眼紧贴肩胛骨，力点在右小臂（图2）。

3. 承上式，身体重心移向左腿，右腿向前上里缠，脚尖斜向上、微内扣（图3）。

4. 左腿微屈，身体继续向左侧拧转，同时右脚迅速横向前方铲出或弹踢（图4）。

5. 右脚前落成右弓步，脚尖向前、微里扣，扣膝，右拳变掌向前立掌推出，力点在掌根，同时左拳变勾手直臂上提，勾尖向下（图5）。

技击说明

用法一：设敌我双方以左格斗式对峙。敌突然左脚上步，以左拳击打我头或胸部，我左脚外展、身体左转，同时





右小臂上挑对方进攻的左臂后盘肘,用肘击打其左腋窝;敌左脚撤步,同时用右拳向我头或胸部进攻,我则提右腿向前、向左里缠,用脚掌击打对方右手腕,并迅速横右脚向对方的颈部铲出;敌若撤步闪躲,我右脚就势随敌退方向下落成右弓步,用右掌击打敌胸腹部。

用法二:设敌仍以左脚上步,以左拳击打我头或胸部,我在左脚外展、身体向左拧转的同时,右掌掌面向上、虎口向里,顺敌来拳之势,向左方抓捋其左小臂或衣袖,并用右肘紧紧贴住敌左小臂;动作不停,迅速提右腿里缠,勾踢对方左小腿;若敌迅即拔腿后撤,我右小腿紧缠住敌腿,并借敌腿后撤之力,迅速横脚铲击敌右腿膝窝,使敌跪坐于地,我身体重心前移至右腿,并用右掌击打敌头部。

二、白鸡飞窝

1.我以大胯虎架预备(图6)。

2.左腿向上提膝,同时双臂向下经体前向上在胸前交叉,脚面绷平,足尖向下(图7)。

3.双臂从脸前向上抖架并继续向左右两侧打开,同时左腿向前上方猛蹬,脚尖朝上,着力点在脚跟(图8)。

4.左腿屈膝收回,足尖向下,同时双手收于两腰侧,掌心向上(图9)。

5.左脚向前落地成左弓步,双掌向前迅猛击出,掌心向外,掌指向上,力点在掌根(图10)。

6.两小臂回收,双掌掌背相对,紧贴于胸前,掌指向下,两肘肘尖向前,同时提右膝于腹前,脚面绷平,足尖向下(图11)。

7.承上式,双掌掌背向外突然抖出,掌心向上,右腿同时迅速向前蹬直,脚尖向上,力点在脚跟和手掌背(图12)。

8.动作不停,右脚向前震脚落地,左腿提起,双手回收到胸前,承上式,左脚向前上步成虚步,同时左掌迅速向前立掌推击,同时右掌掌心向上收回到腰间(图13)。

技击说明:设我以左虚步站立,敌突发小鞭腿或侧切腿踢我左腿,我迅即提左腿抱膝于腹前,并收两臂护于胸前;敌踢我不中,又迅速出拳击我头部,我则双臂向上撩架其冲拳,同时左腿向上蹬击敌头部或胸部,注意此时身体稍后仰,目视前方;敌闪身或撤步后退,我左腿迅速前落成弓步,同时发双掌击敌胸部或腹部;若敌闪身,继续出拳攻我,我速收双臂,提右膝护住身体,上动不停,双臂反掌外摔,弹击敌方面部,同时右腿发力蹬击敌胸腹部;敌撤步再退,我则右脚前落震脚,踩击敌脚面,同时左脚快速上步成虚步,以左掌击敌面部。

三、绕步崩雷

1.以仙人指路为预备式(图14)。

2.左足微提、外展,向前活步,右脚提起、足尖里扣,快速向前、向左勾踢,勾踢时右脚跟要紧贴地面,同时右手由勾手变掌,右臂由后向前上、向外(右)猛掸,左掌心向里、向下掸拍右小臂里侧后落到身后,此时重心在左腿上(图15)。

3.上动不停,双腿微屈,右臂斜向下劈,左臂斜向上合,环抱于胸前,左掌心向右后,右手为拳,拳心向左上(图16)。

4.猛蹬左腿成右横裆步,同时双拳向上经脸前向外弹抖,目视右拳前方,双拳拳心相对,力从腰发,力达拳背(图17)。

5.右小臂随腰左转向身体里裹,右脚尖里扣,双臂屈肘抱于左胸前(图18)。

6.双拳随左腿提膝向下、向右上方猛提，拳心向里，左拳与鼻尖同高，右拳高与眼平（图19）。

7.承上式，左脚尖向左前方外摆，双拳随身体左转，高与脸平（图20）。

8.右脚向左脚前方上步，足跟着地，脚尖向里、向上，同时双拳下摆，拳心向上（图21）。

9.双拳继续下摆，随左腿向右腿后插步、经体前向右上方兜拳，拳心向上（图22）。

10.双脚左拧，身体左转，同时向左后活左脚、提右腿，右拳向下挂拍右大腿外侧（图23）。

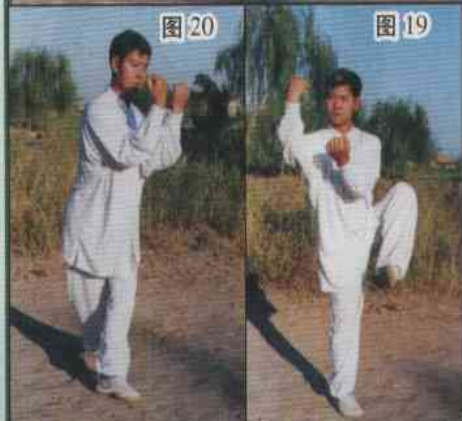
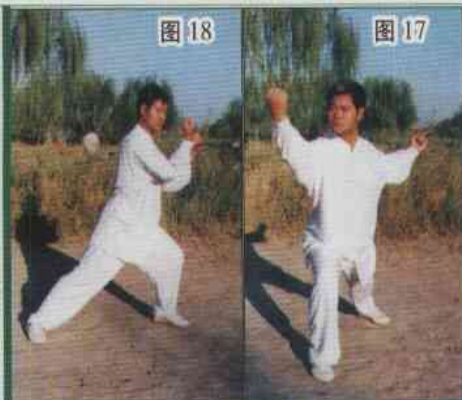
11.右腿向右方落步，脚尖稍里扣，同时提左腿，左拳下挂左大腿外侧，目视左前方（图24）。

12.左脚向前外展震地、右脚提起，同时左手向左前方反打，拳背向左，上动不停，右脚前落成弓步，同时右肘（小臂）向前上方横击左掌，力点在右小臂里侧，拳心向上，目视前方（图25，图26）。

技击说明：设我左脚在前，左手向前虚指。敌快速向我右方闪身，左脚进步，出左拳击我胸部；我身体微左转，左脚活步的同时，用右脚勾踢敌左脚踝处，同时右臂向前上、向外反弹敌左小臂，左掌向斜下方挂击自己右小臂里侧，助其发力；敌若换跳步向我左方闪展，出右拳击我胸部，我则身体微左转，右臂斜向下劈攢敌右小臂，左掌由下向上击敌右面部；若敌头部左闪，我则速蹬左腿，双拳外弹，以右拳背弹击其面部；若敌再次向我左方闪进并攻我胸或头部，我则转腰裹臂，用右臂向左格挡，并借敌臂抽逃之际，提左腿击敌裆部，同时双拳由下向上掏击敌人心窝和下巴。假设这时身后有敌乙上右脚，出右拳攻我后脑，我则左脚向左前方外摆，腰微转，双臂随身体左转向左格挡敌右小臂，随即右脚向敌裆内进步，身体左转，同时双臂继续下压缠住敌臂，左脚向右腿后插的同时，双拳向上掏击敌心窝部位。若敌甲又起腿踢我裆部，我则身体左拧，速向后活左脚，提左膝护住裆部，并以右拳轮向下猛砸敌小腿或脚面，致其击去攻击能力。如此时敌乙在身后又踢我腰部，我右腿向右方落步的同时，速提左腿，左拳猛力下砸敌小腿或脚面；若敌后退，我则左脚外展震地、右脚提起，同时左拳向左方之敌头部反打，上动不停，右脚前落，同时用右小臂横击敌头部。

以上动作解说可左右两势单练，务使烂熟于心，才能在应用时得心应手，随机而变，切不可机械使用，以免贻笑大方。□

附《头路练手拳》拳谱：此拳立式便打手，回头式紧要提防，提拦式打对面还。降龙伏虎人难躲，上步一肘人不知。二打忙三三十六，上下腾崩鬼神愁。绕步崩雷人惊怕，进步撩阴见分明。连环拳打七星落，秦叔宝背霸铜旗，杨六郎进步三关，收拳式当场站立。



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/>