

目 录

.....

第一章 古今江湖九大诡异步法	(1)
第一节 一路碎步游移人不觉	(1)
第二节 二路消杀步,一消一杀	(22)
第三节 三路垫步惯追杀	(35)
第四节 四路三角杀,错里错,斜中斜	(50)
第五节 五路脱身换影罗陀步	(89)
第六节 六路流星步,追风赶月不留情	(105)
第七节 七路偷一步	(133)
第八节 八路闪电步,赶尽杀绝	(145)
第九节 九路急流勇退	(155)
第二章 大江南北七绝腿	(160)
第一节 绝后的撩阴腿	(160)
第二节 野鬼点灯铁脚趾	(171)
第三节 谈虎色变的黑虎腿	(192)
第四节 虎尾腿——绝处逢生的怪招	(208)
第五节 可怕的鞭腿	(226)
第六节 鸳鸯腿	(239)

第一章 古今江湖

九大诡异步法

第一节 一路碎步游移人不觉

一、碎 步

碎步，取自古代女子走路的步子。古代女子走路，强调步只可小不可大，只可轻不可重，这样，才能充分显现女子的婀娜多姿，文雅端庄，娴淑安分，真可谓“金莲轻移，步步生媚”。

碎步，有这样几层含义：一是有零碎的意思，零碎即无规则、无规律，不可预测，杂乱无章；二是有细小的意思，即两脚移动的步幅很小；三是有轻微的意思，即两脚移动是轻微的，而非脚踏实地，一足一顿，一步一个脚印。

碎步练习没有具体定格，只以碎、小、轻、巧为主要，故称“游移”，步子挪得如水中的鱼儿那样流畅，当你欺近对手时，对手可能还不知道；当别人向你攻击时，你只须轻轻巧巧地移动1~2寸，别人的攻击就会失去效用，这种技巧，对于一个只

知道大步流星猛冲硬打的人来说,该是多么的不可思议啊!

碎步移动时,无论单双,重心几乎不变,上体保持一定间架,丝毫不为外界所动。脚的移动,只有向前或向后,向左或向右“移”、“挪”的感觉,如有“提起来放下去”的感觉,则是错误的动作。练习时可以设想地上全都是滚动的珠子,我的双脚平放在这些珠子上,调整重心使身体保持平衡,设想两脚欲向左、向右、向前、向后滑动。然后,想象一只脚平平地从一处向另一处移动1~2寸,脚下珠子滚动着,使脚顺利流畅地移动。注意,脚的移动只能“平平”地移,不要先将脚提起来,然后再放下去,这种“走路型”的习惯步子,与碎步是格格不入的。

类似这种步子的训练,如八卦掌的趟泥步,大成拳的摩擦步,都有专论。八卦掌要求练步时“脚不高提,贴着地面前行,形如趟泥”;大成拳练步时要设想“脚底下横置一段滚圆的小木棍”,脚就“踩着木棍向前或向后搓滚”,这些练法都有独特之处。碎步的练习,是设想自己的脚下铺满了滚圆的珠子,这样,脚步移动时,增强了其方向的随意性,即脚可以向任意一个角度移动,并可以随时改变方向。

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/>