

返回首页
关于龙源
客服中心

繁体版

用户名

登录

注册

密码

忘记密码

我的阅览室

投稿中心

荐稿中心

热点专题

名家名作

主编访谈

期刊主页 -> 搏击 -> 2004年第7期

心意六合拳熊形单把训练与实战应用

王忠海

共1页 [1]

字号: 【大 中 小】



图 36

图 37

在心意六合拳中，所谓“熊形单把”是指用单手拍击的发力模式，并非是一个死定的招式、打法。其攻击时是以身带手发出的“整体鞭击力”，主要是抽、抡之劲，所以在心意六合拳“十大真形”中取“熊形”之意。大家知道，熊是自然界中一种外形笨拙，却非常具有杀伤力的动物，其攻击动作无非是双臂的拍、抡，但却没有任何动物能承受那雄浑的一击，如泰山压顶一般。

单把的攻击部位，主要是面部与裆部。

由于这两个部位面积小，而且防护严密，所以单把攻击时采用的手法是掌法。因为掌法击打面积大、变化多、速度快，只要具有流畅的动作与闪电的速度便可重创敌人。但是，由于面部与裆部是十分脆弱的部位，击中后果严重。所以到具体应用时，一定要谨慎，不可乱用。

一、熊形单把技法训练

(一) 扑面:

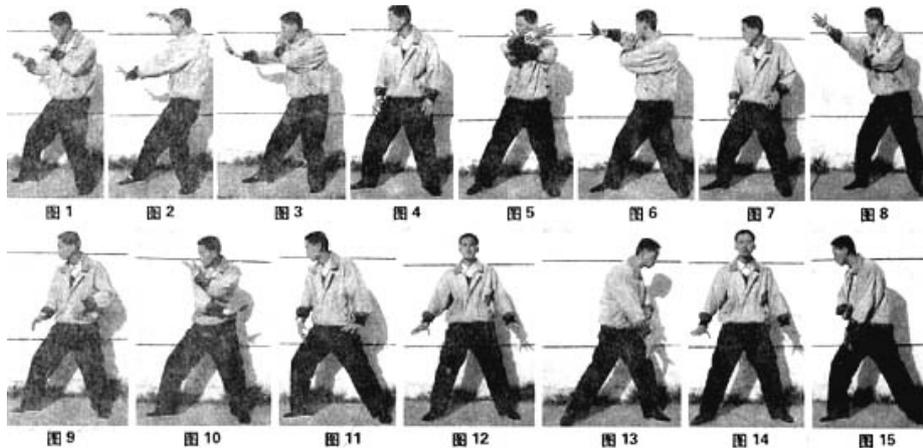
1、以右格斗式站立，双手自然放于胸前，保护中线，松肩沉肘，头颈挺直，下颌微含（图1）。2、接着右手屈肘上举于头部右耳侧，手心向下，手腕下塌，十指放松。左手同时向下拍按于小腹前，手心向前下方，十指撑直。同时右脚提起，以脚尖点地，重心微后倾，放于左腿上（图2）。3、接着右脚进半步落实，左脚跟进半步，同时右手发力向前下方拍击，左手同时向上挑起于右下颌处（图3）。4、接着右手上举，左手下按，进步拍击。如此反复练习，左手、左脚在前练法相同。

练习要点：1、右手上举与左手下按、右脚尖点地抬起应同时完成。发力时右手下拍与左手上挑及双脚进步应同时完成。2、整个动作应协调、流畅地完成，不要急于练习发力，过早发力会导致动作变形。3、右手发力下拍应尽量放松，下拍发力时应有一个“抖腕”的动作，这样可以增加击打渗透力。4、右手下拍同时左手上挑，是为了使发力匀整、协调。

(二) 反扑面:

1. 右格斗式站立，双手自然垂放于身体两侧，全身放松（图4）。2. 接着右手由右侧由下向上画弧撩起至头部左耳侧，掌心向左。左手提起于右胸前，掌心向右（图5）。3. 接着右脚进半步，同时左脚跟进半步，以腰为轴向右方转动，带动右手向右方以弧线击出。左手同时相随，向右助推，形成整力（图6）。4. 接着双手放下于体侧。按上述动作要领继续进步练习。左手、左脚在前，练习方法与右式相同。

练习要点：1. 进步、出手必须同时完成。2. 发力要以进步带动身体，同时转腰催动手掌发力击打。3. 攻击到位时手与脚同时一“紧”，产生“刹车式”的震荡力。4. 开始练习时应尽量流畅地完成整个动作。



(三) 上掸手：

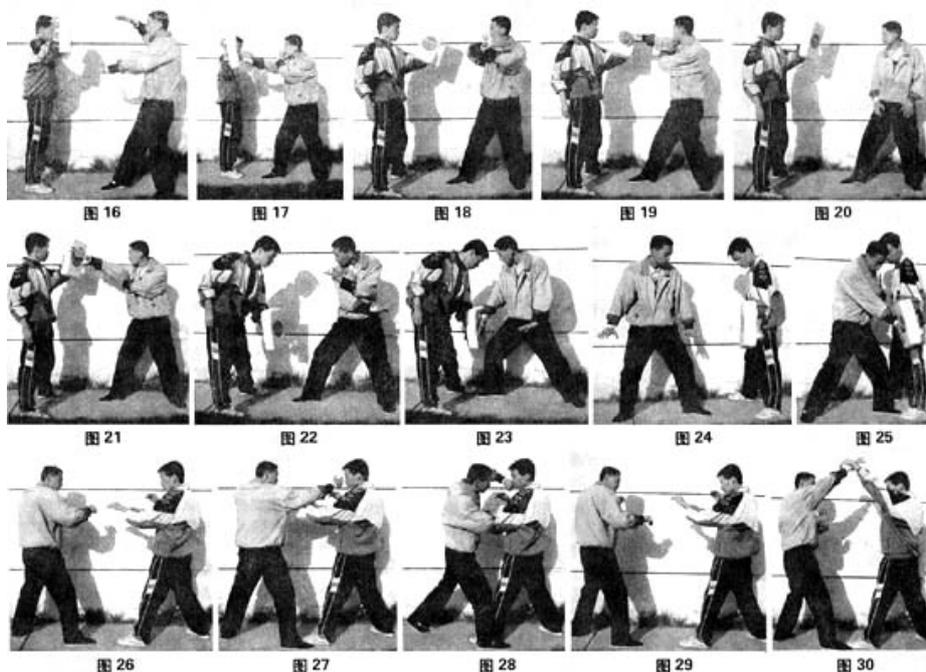
1. 右格斗式站立，双手自然垂于体侧，全身放松（图7）。2. 重心移向前腿，同时以腰为轴催动前手向前由下向前上方画弧用手背发力“抖击”。一击即收（图8）。如此反复练习，左式相同。

练习要点：1. 利用身体重心的前移催动手臂快速抖出，重心后移时将手带回。2. 抖击时尽量用最快的速度完成。3. 动作到位后，手指及腕部猛然一紧，完成发力，接着马上收回。4. 开始练习时尽量把动作做标准。

(四) 下掸手：

1. 右格斗式站立，双手自然下垂于身体两侧（图9）。2. 右手向左胯处收回，手心向外。左手同时向头部右侧抬起，手心向内，同时右脚微内转，带动腰胯向左转动一点（图10）。3. 左脚用力拧蹬绷直，催动身体重心前倾，同时上体以腰为轴带动右手翻腕向右前方以手背为发力点发力抖击。左手同时向左下方翻腕后拉，形成对争用力，右脚同时屈膝回拧，与后腿形成对争用力，使发力更完整（图11）。接着右手收回，左手上抬，按上述动作反复练习。左式相同。

练习要点：1、发力时要充分体会后腿支撑、转腰带肩、带手的整体同动“抖击式”发力。2、动作到位时手腕猛然一挺，加速发力。3、注意手掌击出时不要离身体太远，后手要扯住劲，不能使力量分散，重点体会以身体带动前手发力的要领。





(五) 扑裆:

1、双脚左右分开，平行站立，与肩同宽，双手左右分开，手心向下（图12）。2、左脚向左方迈半步，带动身体左移，右脚同时拖进半步。拧腰转肩将右手以掌根为发力点向左前方击出，左手同时向后发力与右手相合，形成对争用力（图13）。3、接着双手分开左右伸出（图14）。4、右脚向右方迈半步，带动身体发力将左手击出，右手发力回拦（图15）。如此一左一右反复练习。

练习要点：1、以步法带动身体将手击出，动作不要太大，前手回拦合扣，动作要协调，整个动作应同步完成。2、发力击打着力点应为掌根。另外，发力时应是弧线运行，应有向上“撩”的力量，注意体会。二、打靶训练：

按前面掌握的技术要领进行打靶练习，为的是加强击打动作的“渗透性”与攻击实物的发力感觉。以下为图解示范：

1、扑面（图16、17）；2、反扑面（图18、19）；3、上掸手（图20、21）；4、下掸手（图22、23）；5、扑裆（图24、25）。

练习要点：1、按正确的技术要领发力打靶。要求发力脆快，击打到位时会发出清脆的声音。2、持靶者必须用合适的步法控制好与打靶者的距离，使打靶者更好地完成发力动作。3、一下一下正确地击打，充分体会身体带动手臂发出的“鞭击力”。

三、熊形单把实战应用示范

(一) 上掸手、进步栽拳：

1、双方对峙（图26）。2、我方突然进步、同时以右手向上发力“抖击”其面部（图27）。对手被击后，双眼模糊不清，失去防护能力。我方迅速以后手栽拳发力击打其头部一侧（图28）。

(二) 扑面、进步下掸手：

1、双方对峙（图29）。2、对手出拳向我头部打来，我右手同时发力将其进攻之手挑开（图30）。3、上动不停，右手顺势向下发力拍击对方面部（图31）。4、趁对手被击后无力防守的瞬间，我方迅速进步以下掸手发力攻击对方裆部要害。整个攻击动作一气呵成，不可出现停顿（图32、33）。

(三) 反扑面、进步扑裆：

1、双方对峙（图34）。2、对方出拳向我头部击来，我迅速用前手将其攻击之手圈压（图35）。3、上动不停，以右手掌顺势反拍其面部（图36）。4、上动不停，继续进步以后手掌根拍击对手裆部要害（图37）。

以上仅是将“熊形单把”五种打法做了一下简单示范，其实五种打法可任意组合攻击，也可以结合其他如拳肘、膝腿、擒摔等攻击方法，希望大家熟练掌握后自由、灵活地运用。

[存入“我的阅览室”](#)

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/>