

八极拳单拆与技击选粹

整理—安在峰

起势

一、预备式（并步直立）

两脚并拢，两腿自然伸直，身体正直，两臂自然下垂于两腿外侧，目视正前方。（图1）

要点：两脚并拢，脚尖朝正前方；两腿自然弯曲；上体正直；两臂自然下垂于体侧；头向上领；精神集中。

二、抱拳礼

两臂向上、向前平举，左手成掌，右手成拳于胸前，左掌扶于右拳面上，掌指向上，右拳拳眼向下，拳心向前，目视前方（图2）。

要点：两臂稍外撑，自然弯曲，左掌轻扶于右拳面。

注：为了使抱拳礼能和现在规定的统一，特将传统的左拳右掌，更改成左掌右拳。

三、武松带枷

右拳成掌，向上、向后屈肘于颈两侧，掌心向下，掌指向后，两肘尖向前，目视正前方（图3）。

要点：两掌

向后屈肘，自然搭于颈两侧。

技击：当对方用拳向我头部击打时，我屈臂向上架住来拳。

四、猿猴分水

两掌向下摆至两腿侧，掌心均向前，掌指均向下，目视正前方（图4）。

上动不停，两掌同时向后、向外分掌，拇指

侧均向上，掌心均向前，目视正前方（图5）。

要点：动作要连贯，两臂以弧形向下、向后、向外同时分掌。

技击：当对方用两拳向我腹部击打时，我用两手臂向外分挂开对方攻来之两拳。

五、托印上朝

两臂向前、向上变拳屈于胸前，两拳拳面相对、拳心均向下，目视正前方（图6）。

上动不停，两臂向前平肩推出，拳眼相对，拳心均向下，目视正前方（图7）。

要点：动作要连贯，两拳同时向前推出，两臂自然弯曲。

技法：我用两拳向对方胸部击打。

六、双手挽拳

两拳成掌，以腕为轴，同时，向外、向下抓握成拳，两拳拳心相对，拳眼均向上，目视正前方（图8）

要点：两腕向外下绕转，两掌用力抓握成拳。

技击：当对方两拳向我胸部击打而来；我两手向外刁抓对方两手腕，并向外旋拧，使对方失控。



图1



图2



图3

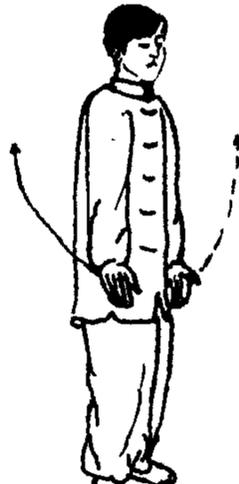


图4



图5



图6

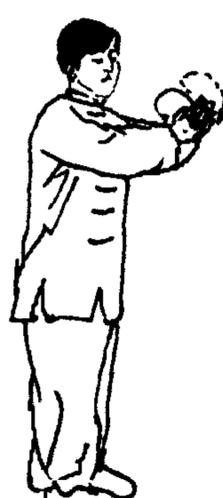


图7

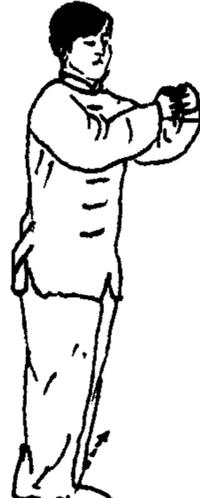


图8

精武



第一段

七、二郎担山

右脚尖稍外展,向前上步震脚,左脚上提准备前迈步,目视前方(图9)。

左脚前上一步成为四六步,同时两拳向左右平举,拳眼均向上,目视左拳方向,(图10)。

要点:动作连贯,震脚、上步与两拳侧平举要协调一致。四六步就是站成不弓不马的步形,体重落在两腿上,要做到前四后六。

技法:当对方右脚在前,右拳向我胸部打来时,我向左闪身躲开对方来拳,同时左拳从对方胸前伸进,并稍向后横击对方胸部,使对方后摔倒地。

八、豁打顶肘

身体前移,左腿支撑身体,右腿向前蹬出,脚尖向上,脚底向前,左臂屈肘收于小腹前,拳面向下,拳心向里,右拳向前上勾打撩击,拳眼向上,拳面向前,目视右拳(图11)。

接上动,右脚下落震脚,左腿屈膝上提,准备前迈步,同时右臂下摆至右肋旁,目视左前方(图12)。

上动不停,左脚前上一步,两腿屈膝半蹲成马步,同时,右拳向右侧平摆,拳眼向下,拳面向右,左臂屈肘向左侧顶肘,肘尖向左下方,左拳成为开口拳,左手小指尖对准鼻尖,目视左肘方向(图13)。

要点:动作连贯,震脚平稳,动作协调一致,顶肘快猛,力达肘尖。

技法:我用右脚踩击对方左腿胫骨,同时右拳击打对方下颏。对方欲后退左脚,我右脚向下踩击对方左脚脚背,并用右臂向外挂开对方左臂,上左脚于对方右腿后,挂别住对方右腿,使其身体不能变化,用左肘顶击对方胸部,使对方后摔倒地。

九、朝阳拳

上体左转,左腿屈膝半蹲,右腿挺膝蹬直成为左弓



图9



图10

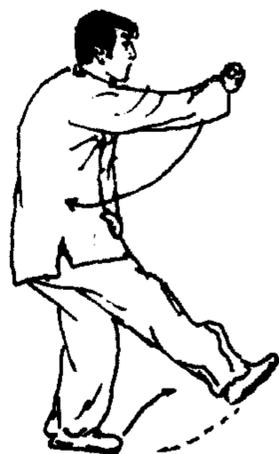


图11



图12



图13

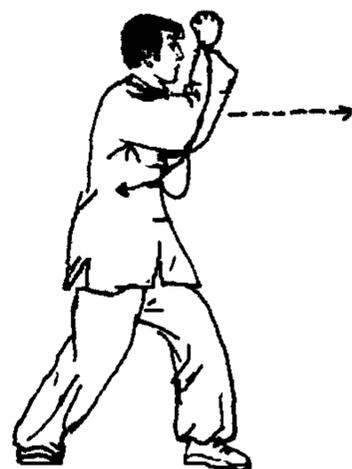


图14

步,同时左拳向下置于胸前,拳眼向上,拳心向里,右拳向左上贯拳,高与眉平,拳心向上,拳面向左上方,目视前方(图14)。

要点:右脚蹬地、身体左转与右贯拳要协调一致,贯拳快速有力,力达右拳面。

技击:当对方用右拳向我胸部或左肋击打时,我用左臂格开对方来拳,并用右拳击打对方左太阳穴或左耳门。

十、拉弓式

右脚向前跟上一大步,并在左脚后下踏震步,左脚向前上步,成为左虚步,同时,右臂屈肘收抱于右腰侧,拳心向上,拳眼向外,左拳向前直臂冲拳,拳眼向上,拳面向前,目视左拳方(图15)。

要点:震脚、上步与左冲拳要协调一致,冲拳快速、有力,力达左拳面。

十一、上步冲拳

身体前移,右脚向前上提,左拳稍收,目视前方(图16)。

动作不停,右脚前下落步,左脚抬起,准备上步,目视前方(图17),如此连续上三步。

当上步至右腿在前时,上体左转变马步,同时,左拳收于左腰侧,拳心向上;右拳向右侧直臂



图15



图16



图17

冲拳,拳眼向上,拳面向右,目视右拳方向(图18)。

要点:上步连贯,平稳,上体姿势不变,上步后,马步的形成与右侧冲拳要协调一致,冲拳有力,力达拳面。

技击:当对方逃脱我的击打时,我上步追赶,并用右侧冲拳击打对方胸部或肋部。

十二、心窝拳

上体右转,右腿半蹲,左腿挺膝蹬直,成为右弓步,同时,右拳屈肘收抱于右腰侧,拳心向上,左拳向前直臂冲拳,拳心向下,拳面向前,目视左拳(图19)。

要点:转身、冲拳要协调一致,冲拳快速有力,力达拳面。

技击:当对方用左拳向我胸部击打时,我用右臂向下格开对方来拳,并用左冲拳向对方面部击打。

第二段

十三、并蹲步栽拳

身体左后转,体重后移于右腿,左腿提起,向外展左脚尖,同时,左拳向左摆,拳心向下,拳面向前,右臂向后伸直,拳眼向上,拳面向后,目视左拳方向(图20)。

上动不停,左脚下落,右脚在左脚内侧震脚成为并蹲步,同时,左臂屈臂向左上方横架于头左侧,拳眼向下,拳面向右,右拳向下栽于裆前,拳眼向里,拳面向下,目视前方(图21)。

要点:转身震脚、左架臂与右栽拳要协调一致,架臂不可过高,屈臂横架,栽拳于裆前,力达小臂及拳面。

技击:当对方用右拳和左腿向我中、下盘击来时,我用左臂向上架住对方来拳,同时右臂外格拨开对方来腿。

十四、寸腿弹踢

左脚向前上一步,同时,左臂向左下摆,拳心向下,拳面向左,右拳向右后摆,拳心向下、拳面向后,目视前方(图22)。

接上动作,身体前移,左脚落地,支撑体重,同时,右拳向前下护于小腹与裆前,拳眼向里,拳面向下,左拳置于胸前,掌心向下,掌指向前,右脚向前上弹踢,目视前方(图23)。

要点:上步与弹踢要连贯,按掌弹踢要协调一致,弹踢快速有力,脚面绷直,力达脚尖。

技击:当对方用拳向我胸部击打时,我左手下按对方来拳之臂,同时用右脚踢击对方腿胫骨或裆部。

十五、翻砸拳

右脚下落,右腿屈膝半蹲,左腿挺膝蹬直,成为右弓步,左拳置于腹前,拳心向上,右拳翻拳向前下砸击,拳心向上,拳面向前,目视右拳(图24)。

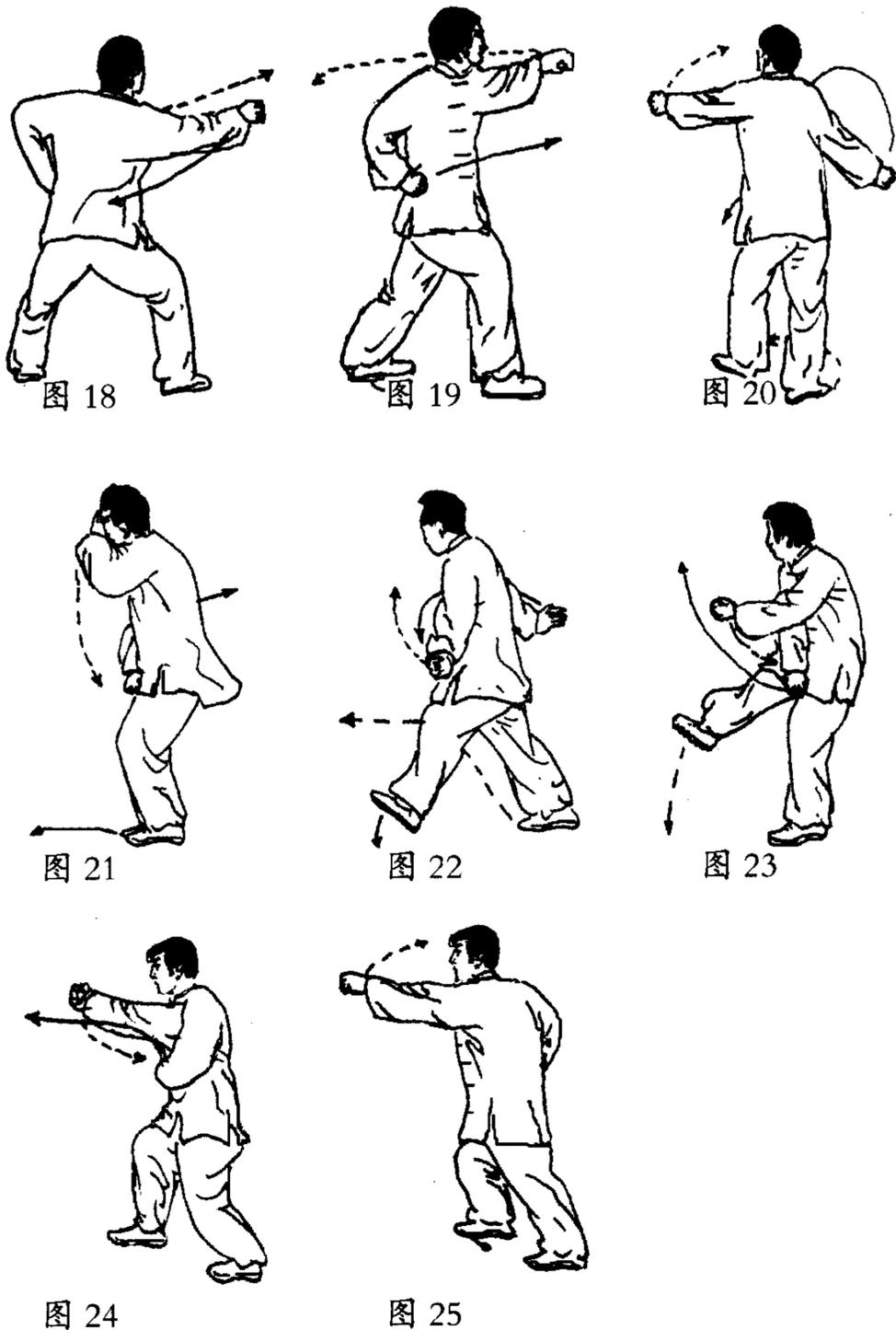
要点:落步与翻砸拳要协调一致。翻拳砸击要快猛,力达拳背。

十六、朝阳拳

左腿挺膝蹬直,成为右弓步,同时,右拳屈肘收抱于右腰侧,拳心向上,左拳向左侧直臂冲出,目视左拳(图25)。

要点:变弓步与收抱右拳、冲左拳要协调一致,冲拳快速、有力,力达左拳。

技击:当对方用左拳向我胸部击来时,我用右拳向下格拨开对方来拳,并用左直拳向对方胸部击打。 武



精武

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/>