

心意把的应用

■ 蒯志东

心意六合拳的心意把，意为用手掌击打。其拳架运行路线小，风格独特，发力刚猛，简练实用。襄县心意把有：十字把、鹰捉把、落把、掩手把、单把、双把、枪刺把、搂把、叠把、领手把、云遮日月连环把等。现将姚国堂先生传授的部分心意把技击方法整理如下，愿能为广大武者提供参考。（图示说明：姚国堂着白衣为甲方、蒯志东着黑衣为乙方）

一、落把：落把是襄县心意把中的起源，为诸把之首，此式是在盘练熊劲过程中演变而来。用法：1、双方对峙 图1）。2、乙方用左拳进攻 图2）。3、甲方束身上右步，以右臂向



图 1



图 2



图 3



图 4

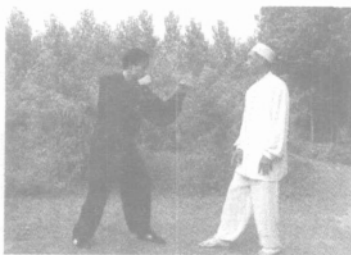


图 5



图 6

外格挡敌拳；同时，以左掌攻击黑方面门，将其发放出去 图3、4）。

要领分析：1、甲方格挡不宜过早，若刚出拳，完全可以变招。在格挡的同时要上步，上步要迅速、到位，直插对方裆内。2、左掌击打对方要以腰劲送出，才能将对方放出。

二、单把：1、双方对峙 图5）。2、乙方用左拳进攻 图6）。3、甲方束身上右步以左臂向上格挡敌拳，右掌同时攻击乙方软肋 图7、8）。

要领分析：1、当乙方出拳时，甲方不可心慌，左脚不可后撤，不然双方距离拉开，不易反攻。左臂向上格挡敌拳时，身向下束，以利于进身。2、右掌要以掌根为攻击点。

三、“十字把”：是襄县心意六合拳的活步桩功，是练内气、下盘及整体力十分有效的方法，是此拳最重要的基本功之一。“十字把”包含有鹰熊合演（又名熊出洞）、落把、虎扑、双把、追劲、攫劲，心意拳的很多招式均可从中演变而出。按传统的训练方法，此功最低要盘练三年，才能学习其他单盘招式。近代心意名家有“活拳谱”之称的吕应林老师对“十字把”有独到见解。

十字把用法总论：遇敌上肢进攻，左来左手防守，右来右手防，右



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18

手 戴左手)用落把攻其面部;若遇强敌,身往下束,避其锋芒,然后长身,脚踏敌中门,以双掌击其腹部,头击其胸部;若敌后退,用肘以攫劲击其胸部。此把攻防兼备,异常狠毒。

1、双方对峙 图 1)。2、乙方用左右拳进攻 图 2)。3、甲方迅速下潜,躲过对方的进攻 图 9)。4、甲方上步,长身而起,以双掌猛击对方小腹,头部撞击对方胸部 图 10、11)。5、若敌后退,用肘以攫劲击其胸部 图 12)。

要领分析:1、对方攻击时,注意头部的防护。2、下潜时不能低头弯腰,两眼余光观察乙方,若低头弯腰则影响进攻速度且易受制。3、击打时双掌力向上走,头向前撞。

四、鹰捉用法:1、双方对峙 图 1)。2、乙方用左拳进攻 图 2)。3、甲方束身上右步以右臂向自己后挂防敌拳 图 13)。4、进步用右手击面,左手击胸 图 14、15)。

要领分析:1、右臂挂防,要顺对方的劲,将敌拳力量化掉。2、进步要迅速,手落脚落,力打指梢。有‘出手如钢锉、回手如钩杆’之意。

五、叠把:1、双方对峙 图 1)。2、乙方用左拳进攻 图 2)。3、甲方上左步以右臂向上格挡敌拳

图 16)。4、进右步置于乙方左脚后,用右手搂抱对方后腰,左手推击乙方下颌,使其倒地 图 17、18、19)。

要领分析:1、叠为折叠之意,通过两手上下的配合,形成杠杆力,把对方向后折叠倒地。2、上手推击乙方下颌,要与下手的搂抱同时发力。3、必要时,可用脚后跟向回带其脚后跟,加快其倒地速度。

六、双把:1、双方对峙 图 1)。2、乙方用双风贯耳进攻,甲方上左步以双臂向上格挡敌拳 图 20)。3、双掌下落,置于乙方胸前,同时进步于乙方双脚之间 图 21)。4、发力将乙方击出 图 22)。

要领:1、双把之用法根据情况变化,高可击面门,中可击胸,低可击小腹。2、双臂格挡不可距离过大,护头即可。

七、枪刺把:1、双方对峙 图 1)。2、乙方用左拳进攻 图 2)。3、甲上右步以左臂向上格挡敌拳 图 23)。4、右手五指并拢,掌心向上,插击对方软肋 图 24)。

要领:1、枪刺,要求手像枪刺一样攻击对方。2、左臂向上格挡敌拳时,身向下束,以利于进身。

(责任编辑 柯超)



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24

END 结束

更多内容



【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



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/>