

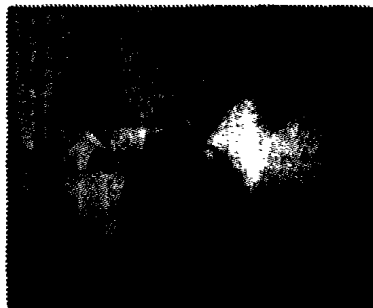
古劳咏春拳叠掌实用妙手

当年,我和师兄弟们练叠掌对拆时,赵赴继师讲了这么一件事:20世纪50年代,赵师随冯廉师爷到广州教拳,同宾馆住有一泰国拳师,他看见我们打的动作“软手软脚”,要与冯师比试。冯师爷见其有藐视之意而允之。冯师以上半步掌和三角马掌两次把泰拳师击倒在地,使其口服心服,后与冯师爷和赵师结为朋友。

古劳咏春拳之叠掌,是长桥手二管二的技法,既可直接击打也可间接击打,双掌落点在对方的中节或根节上。落点在中节多为防制手,击打的方法是以桥手管制(中节)而掌(拳)击放出,即顾打合一。掌的接、跟、击放均有上、中、下三路手法变化。由于叠掌包含了本门技击心诀“来留去送”、“你上我下,你下我上”、“高接低攀”的技法,所以在技击中可以单独灵变运用。

要掌握叠掌技法,除要懂得本门技击心诀外,还须拆熟中桥手的碌桥。碌桥对折法即佛山咏春的一制一和一制二的重点制手法,对拆时要求动作准确、留制自如,通过训练,能练就桥手内劲和快速的击打寸劲。具备能制能出的灵活反应后,则以黑布蒙眼,自然反应地苦练一制一的先制后打技法,再练一制二的制打合一技法、连招带打技法,然后三种方法混合练习,使之达到灵变。古劳咏春拳练习中桥手之碌桥重点是桥手劲力和技击中的跟随

意念,为练肘法对拆打基础。碌桥的制打动作可以运用到本门的实战中,但在技击时多以叠掌贯穿,原因是叠掌在攻防对拆中是以本门独有的身形、马步配合运用的,其目的是迎面而转,令对方背势后进攻,使对方失重。这种手法与太极拳双推手中的拥、掇、挤、按十分相似:双手出时一阴一阳,二掌均管制对方中节,有划弧动作。掌的变化有推、伏、掇、击。桥手旋转而出,内紧外松。出掌横斜,可前后用力,掌、桥连制,发力应选择对方换力、换势和失重的一瞬间,这是一种以弱胜强的妙法,通过转身形和马步在移动时仍能保持平衡。若中门直击面对面管制,则城要很大的功力,动作幅度要小,速度要快。技击中拳来拳往,千变万化,要想真正出手后以一手制死对方两只手不是一件容易的



事。正确的方法应是移动重心令对方背势,以一手反制其制我之手,同时另一只手进攻。此时我的位置在其手外侧。这样的一管二打法来得自然省力,对不甚了解本门技法的人非常有效,由于直线面对面的进攻容易保持自己的重心,而且距离短,进攻速度快,也便于控制,习者可根据实际情况而运用。

叠掌对拆十分讲求劲力和技法。劲力先由碌桥对拆而达于桥(叠掌亦同样有劲),再以圈手而达于桥掌(技法同时而练)。就技法而言,应先拆熟本门各种对拆再运用于叠掌对拆之中。手身步出自灵变反应,要求出手保中用中,以整体力和手法化解对方强大的来势(力),同时令对方有失重感。击放对手时,双手齐发整体力,也可发连环二挣快打之寸劲,若不走侧而入中门,可三节击人。不论侧身来拳或正面来拳,或上、中、下横斜来拳,都能以掌灵变自如化解。

本门散手用力最难掌握的是掌,原因是其出手难使身步自然协调。要达到双手平衡而斜横动作发整体力已经不易,再以本门技法贯穿其中就更难了。所以初练者练习起来感到十分吃力,外行人往往视其如女子跳舞,然而一旦掌握则变化无穷,故本门多以掌代碌桥。

叠掌离手对拆,主练发劲、接手、跟随、占位和制脚等技法。发力大小取决于速度,如果发力速度快则有益于筋骨,筋骨强则能生气,气盛则力猛。发力时如弓满之箭弹出,达击点而骤然一紧。到了这个阶段,发力应做到适度、自如,制手对拆在实作中,通过皮肤感觉对方意图而作出反应,并手、身、步配合才能见效,原因是在离手对垒中,对方有充分的时间作准备。所以,在叠掌对练中(离手)神意要迫人,步要占位,脚要制(打)人。始终保持自己的重心,我顺人背,打人放人才得法。

掌还可结合本门各种手法灵活运作,并非一成不变。 □

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





【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、...

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/>