

## 前言

燕青翻子是戳脚翻子拳种中的上盘套路。近二百年以来曾在河北失传，数代拳师仅有老谱而无人会练。直至1935年，戳脚翻子拳家吴斌楼先生在南京遇到嫡系传人姚振芳之后代姚志广先生，二老一起按老谱将失传多年的十八趟燕青翻子整理出来。这里介绍的套路是根据吴斌楼先生生前亲授而整理的。

燕青翻子，俗称燕青十八翻。其中前八趟称为“八大开”，注重于身法的训练；后十趟为“一条龙”，注重于手法训练。燕青翻子在丰富的手法中又特别突出了吸腰、滚身的打法和肩、胯部位的靠打。

这里介绍的是前八趟“八大开”中的第一趟。“八大开”又称“八大风”，即前八趟拳分别走八个字。正象歌诀中的：“观花空点把门开，撒地寻枝向上抬；……”每句之首的“观、撒、……”八字正是对应八趟拳所要走的路。戳脚翻子在演练时要讲究扣足、扣膝、掩裆、掩肘、掩手、拧腰、顺肩、合胯，做到出手先护己。练起来要求刚柔相济，虚实相间，抑扬顿挫，内外相随。

### 套路动作图解

#### 预备式

成立正姿势，面对前进方向右45°，两手自然下垂，目视前方（本文以背北朝南为例，右转45°，即为面对西南方向），如图1。

#### 1. 震脚拉丁

①两手变拳，左拳提起收至拳位；同时右臂屈肘，以肘为轴经胸前向右肩侧划弧（掩扣），拳心向内；身体随之略向左拧，右膝微微抬起；目视右拳，如图2。

②身体以腰为轴向右拧；左臂屈肘，以肘为轴向右肩掩扣（划一弧形），同时右拳下划，向右侧回收。目随左拳，如图3。

③左拳扣于右胸前，拳眼朝下；同时右拳向右



燕青翻子

钟海明 · 张大为 · 祁志平

洪志田 · 金成茂 · 整理

肩后甩出，至拳与右肩平，拳眼向上；并速震右脚，左足提起；目视右拳，如图4和图4附。

④双拳随右足向前侧出的同时向前捧出；左臂



图1



图2



图3



图4



图4附



图5



捧直，高与肩平，左拳拳眼向上；右拳以肘为轴摔开，拳眼向下，停于右太阳穴斜上方约25厘米处，肘呈弧形；目视左拳，如图5。

## 2. 斜身拗步

⑤接上式，双拳同时变掌，掌心朝下；左肘下压，右掌从左腕背穿过，成十字交叉；目视双掌，如图6。

⑥两掌同时向左右分开，双肘外撑，肘呈弧形，双掌虎口相对；同时重心落于右腿，右腿屈膝，左腿提膝，左脚微抬；目视左掌，如图7。

⑦双掌后卷，从腋下向前穿出，掌心向上；同时左脚尖外摆落地，右脚向左脚上方圈行；目视双掌，如图8。

⑧左脚迅速跟上，向左跨出一步，两脚间距略比肩宽；同时两掌从肋旁向后翻成双勾手；挺胸，收腹，双臂紧夹两肋，头向左转；目向左平视，如图9。

## 3. 掸手撕拳

①接上式，两勾形手同时变掌从肋部向前穿出，掌心向上；目视双掌，如图10。

②双掌迅速上托，托至与胸平时，两手腕内旋，十指相对，不停，即向下掸手，到脐部，随后掌心向上，以肘为轴向面部卷掌，离面部约25厘米；目视双掌，如图11。

③接着双掌变拳，拳顶相对，向外翻撑，双肘撑圆，拳眼向下；目视双拳，如图12。

④继而两拳向左右撕撑，速度柔慢，劲力内含；到两肘成三角形时，两拳迅速外摔，拳至肩平，两肩微向里扣，身直胸挺；目视左拳，如图13。

## 4. 夺步摔捶

①接上式，左拳下划收于拳位，掌心向上；右拳屈肘向左肩掩扣；同时右膝提起；目视右拳，见图14。



图6



图7



图8



图9



图10



图11



图12



图13



图14



图15



图16



图17



②震右脚夺左足之位，同时左足提起，以让右脚；左拳屈肘由拳位向右肩前掩扣，停于右胸前；同时右拳下划，走弧形向右肩外摔出，拳与肩平，拳眼向上；目视右拳，如图15。

③双拳同时向左摔出，左拳向左摔至与左肩平，拳眼向上；右拳以肘为轴做扇形，右拳停于太阳穴上约25厘米处，拳眼向下；目视左拳，如图16。

### 5. 摆手挑打

①左膝提起；左拳向左后侧劈下，划一圆弧向前向上摆起，停于左膝的左上方，拳心向上；同时右拳下落，收于拳位；目视左拳，如图17。

②左足向外翻落下，身体向左转180°，右脚随即跟上成马步；同时左拳以肘为轴向上挑起，左肘外撑，呈弧形，左拳停于太阳穴上25厘米处，拳眼向下；右拳在左拳挑起的同时向右侧打出，拳与肩平，拳眼向上；目视右拳，如图18。

### 6. 金龙倒卧

①左脚向右腿的右后侧倒插，成倒插步；同时左拳向右腋窝下插，并向上挑；右拳屈肘向右胸前回卷；目视右拳，如图19。

②下肢双脚不动，屈膝卧下；同时左拳向左太阳穴拉起，停于太阳穴上约25厘米处，拳眼向下；右拳自右胸前向右腋窝下右后方杵击，右拳杵至左脚跟上方；目视右拳，图20。

### 7. 舞龙翻身

①接上式，身体由倒插坐盘式向左转180°，同时左拳向右腋窝下插，然后随体左转左拳向左外划；右拳拳眼向下，向左太阳穴斜上方圈挑；目随右拳，如图21。

②左拳经左膝前向外摆；同时右拳下落收归拳位，拳心向上；目视前方，如图22。

③左膝弓，右腿绷，成左弓步；同时左拳向后



图18



图19



图20



图21



图22



图23



图24



图25



图26



图27



图28



图29

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/>