

图 1

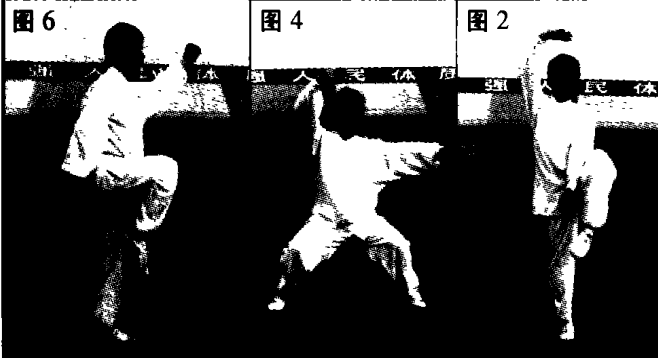


图 2



图 3



图 4

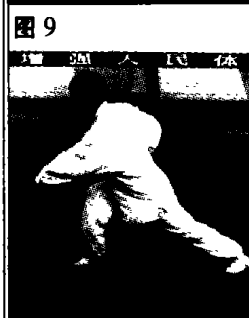


图 5



图 6

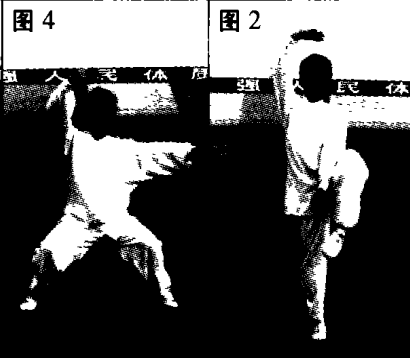


图 7

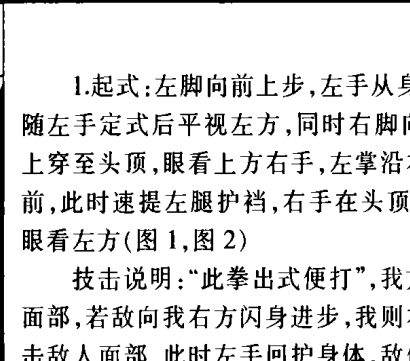


图 8

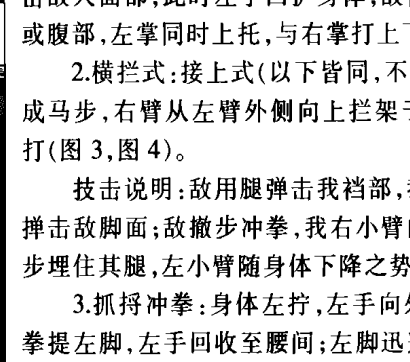


图 9

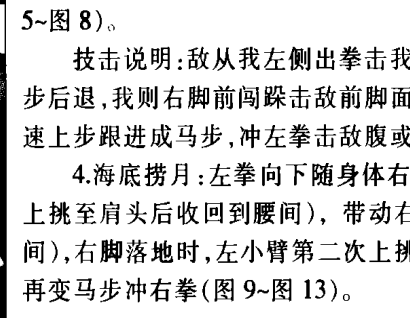


图 10

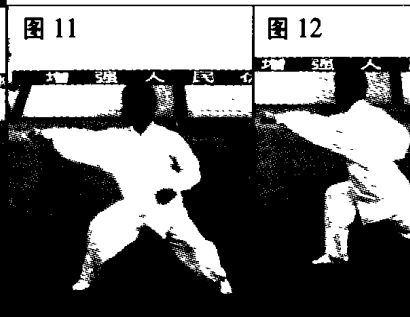


图 11

练过迷踪拳的人都知道，迷踪门练手拳共三路，但一般传人只能练到头路和二路，只有少数的掌门人才能学到三路练手拳。静海迷踪拳的传人中只有姚向海三爷的开门弟子张文廷得到了此拳。张文廷师傅晚年深恐此拳失传，又喜我勤学苦练，遂将秘不传人的三路练手拳传与笔者。三路练手拳突出技击，许多实用性强的动作反复强化，因此拳路略显冗长。为使技击特点更加突出，笔者在保留主要动作、特点和风格不变的基础上，去掉原拳中花法和重式，新整理了此拳。整理后的拳路只有 27 个动作，演练起来更为紧凑、连贯，同时技击性也更加突出。

预备式：双脚并立成立正姿势，目视前方，全身放松，注意力集中。

第一段

1.起式：左脚向前上步，左手从身体左侧向前、向上引手至脸前上方，目随左手定式后平视左方，同时右脚向左脚快速并步；右掌从身前经左掌心上穿至头顶，眼看上方右手，左掌沿右臂外侧下滑，经身前向下插掌护至裆前，此时速提左腿护裆，右手在头顶亮掌，提膝亮掌的同时快速向左甩头，眼看左方(图 1,图 2)

技击说明：“此拳出式便打”，我方左脚上步的同时，先以左手引手探敌面部，若敌向我右方闪身进步，我则右脚向左脚跟步，同时右掌从下向上撩击敌人面部，此时左手回护身体，敌仰面躲避之时，我则右掌向下锤击敌胸或腹部，左掌同时上托，与右掌打上下交错之力。

2.横拦式：接上式(以下皆同，不赘)，双手从左膝前下掸，左脚向左落步成马步，右臂从左臂外侧向上拦架于头顶上方，左小臂从右臂里侧向下横打(图 3,图 4)。

技击说明：敌用腿弹击我裆部，我速提左腿护裆，同时双手向下用掌背弹击敌脚面；敌撤步冲拳，我右小臂向上拦架其冲拳，同时左脚向敌腿后落步埋住其腿，左小臂随身体下降之势横击敌腹或肋部。

3.抓捋冲拳：身体左拧，左手向外缠捋，同时提右膝，左掌下挂右大腿外侧后前闯震脚，冲右拳提左脚，左手回收至腰间；左脚迅速前落跟进时冲左拳，右手收回到腰间，此时步型为马步(图 5~图 8)。

技击说明：敌从我左侧出拳击我头部，我左手向外缠捋的同时，迅速提右膝击打敌胸部；敌撤步后退，我则右脚前闯跺击敌前脚面，并借震脚发力冲右拳击敌胸部；敌再后退或闪身，我左脚迅速上步跟进成马步，冲左拳击敌腹或肋部。

4.海底捞月：左拳向下随身体右转，由下向右上方挑臂，同时左脚蹬地向前跃步(左小臂继续上挑至肩头后收回到腰间)，带动右腿向前跳步(同时右小臂也从下向上挑至肩头后收至腰间)，右脚落地时，左小臂第二次上挑后收至腰间，同时变马步冲右拳。动作不停，蹬左腿冲左拳，再变马步冲右拳(图 9~图 13)。

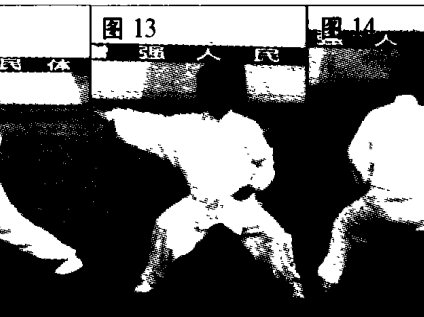
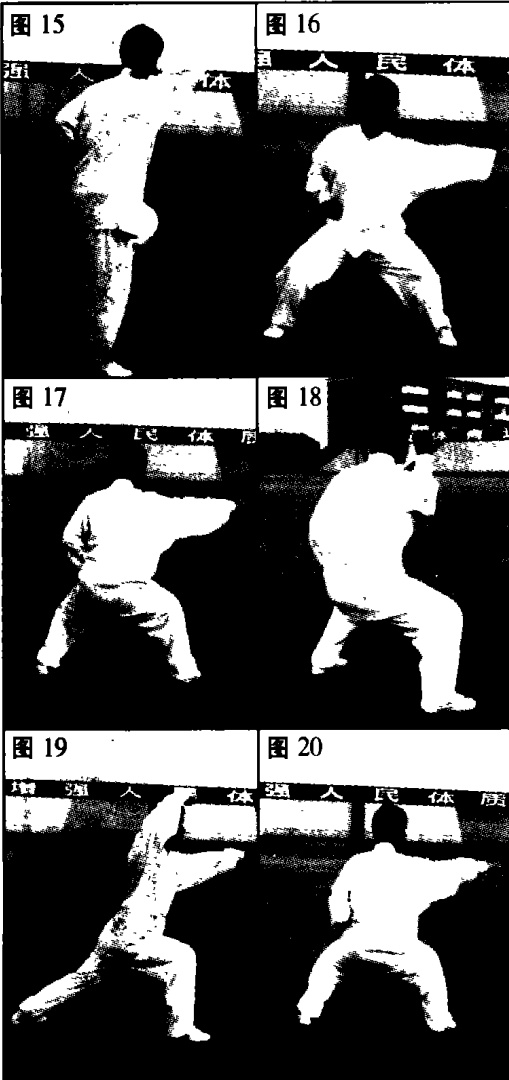


图 12

# 迷踪三路练手拳秘传

文/张景岩

技击说明：敌从右方起低腿横切我右小腿胫部，我迅速转身，同时左臂从下



向右方挑打,右拳击打敌小腿;敌若撤步出拳击我头部,我则右臂挑打敌手腕处;敌再后退出拳之时,我则左脚蹬地向前跃起,同时用小臂挑打敌冲拳腕部,同时右腿迅速跟进,连续冲拳击打敌身体中部。

5.回身缠打:左脚外展,左手随身体左转向左方缠抓后,右脚(蹬地发力)上步成马步,冲右拳(图14)。

技击说明:左方之敌向我出拳,我左脚外展,以左掌缠抓其腕,右脚迅速上步,同时出右拳击敌肋部。

6.马步撑:右脚外展,左脚向右脚前上步,同时右小臂上挑至肩后成左马步冲左拳;左脚外展,右脚向左脚前上步,同时左小臂上挑后成右马步冲右拳(图15~图17)。

技击说明:敌向我头部冲拳,我前小臂上挑敌腕部,同时速上后腿、冲拳,击敌中部。

7.虎抱头:右臂随腰左转,从脸前向左拧裹;身体右转,右臂经体前向下、向右前上方架于头顶,掌心向上,同时蹬左腿成右弓步冲左拳(图18,图19)。

技击说明:设敌以右拳击我头部,我右小臂紧贴脸前向左拧裹,以右小臂外侧格挡敌之来拳;敌右臂顺我力从我右肘下向外、向上滚,以击打我右耳根,我则右臂紧随其下滑之右臂向下、向上护在头顶,同时以左拳击敌胸部。

8.马步撑捶:重心稍移于左腿,活右脚,左拳变掌缠抓,上右脚成马步冲右拳(右脚上步时搓

捻发力)(图20)。

技击说明基本同动作5。

9.二起脚:身体右转,重心前移于右腿,右拳变掌向下挂拍右大腿外侧(同时左掌向前上摆),左掌向下挂拍左大腿外侧(右臂上摆),同时右脚蹬地腾空,在空中连踢左腿和右腿,右掌拍击上摆的右脚面;右脚落地,左腿横别于右腿膝窝处,同时右掌在头顶上拍击左掌心,掌心向前(图21,图22)。

技击说明:敌从我右方进左脚出左拳击我胸部,我左脚在前,以右臂下挂其左臂;敌撤左脚冲右拳,我左臂下挂其右拳;敌再退之际,我右脚迅速上步蹬地跳起,两腿在空中踢击敌胸和面部。

10.马步抓面:身体左转90度,同时提左膝,双手交叉、掌面向下经左膝前下掸后从两侧上举,至高与头平,掌心向前;左脚下落成马步,同时双手向前、向下抓握,掌心向下(图23,图24)。

技击说明:敌以低腿攻击我腹部以下部位,我速提膝护裆,并以双掌背下掸敌脚面,同时借反弹之力双臂从上向下抓击敌头发或面部。

### 第二段

11.上架下弹横击肘:身体继续左转90度,重心移至右腿,左脚随转身收至右脚前,脚尖虚点,双臂同时向下摆到身体后方;动作不停,双拳变掌经腹前交叉,并继续上架,同时提右膝快速向前弹踢,脚面绷平、力达脚尖,此时双掌继续分开至身体两侧;动作不停,左脚前落,双臂后摆,右脚向左脚前上步成弓步,双手随之从后向前合击,以右肘(小臂里侧)横击左掌(图25~图28)。

技击说明:敌以冲天炮击我头部,我双臂交

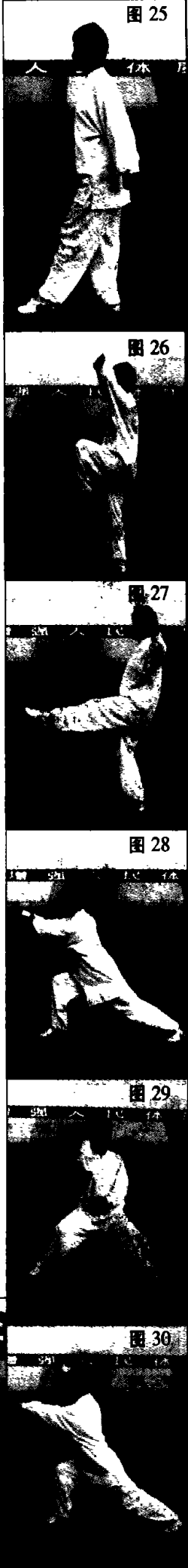
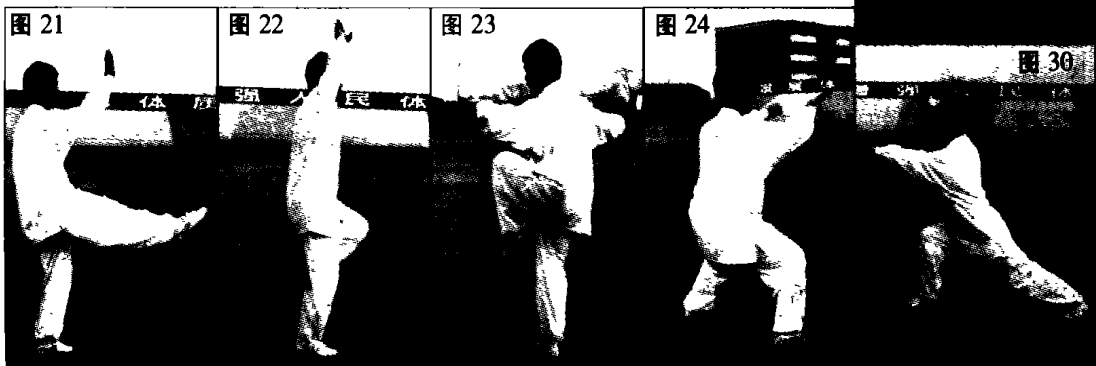


图 31



图 32



图 33



图 34

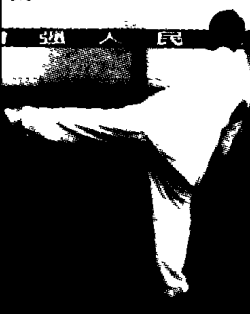


图 35



图 36



叉上架的同时,提左膝弹击敌腹或裆部;敌撤步后退,我速上右脚,用两臂合击敌头部。

12.虎抱头:动作说明同动作9(图29,图30)

13.抓捋侧端:左手小缠,右手沿左臂外缘向里侧抓捋,同时腰向右拧转,提左腿向左横切,注意力点在左脚外缘,目视左方(图31~图34)。

动作说明:敌以左拳击我,我以左手缠抓其腕并向里带,敌如出右手抓我左腕或用拳击我头部,我迅速向下抓捋其右小臂,乘敌外挣之际,提左脚横切敌胸部。

14.插步涮捶:左脚外展前落,右脚向左脚前盖步,同时双臂屈肘随身体左转摆至脸左侧,拳心向里;左腿向右腿后插步下蹲成歇步,双拳经体前向下、向右上抖击,拳心向里,目视右拳。

技击说明:接上动,敌向左闪退并出拳击我胸腹部,我左脚外展落地、右脚向前盖步,同时双臂向下滚压其出拳之前臂,并借敌手后抽之际,左腿后插,双拳由下向上抖击其胸口或心窝(图35,图36)。

15.震脚拉弓:起身左转180度,提右腿同时右拳下攒;右脚向右方落地,左拳下攒至左小腿外侧;紧接上动,左脚落地,提右脚向左脚前方上步震脚,右手向身体前方小缠后拳心向上,同时左脚提起前趋上步成马步,右肘后撑(拳心向下,拳眼紧贴肩胛骨),左拳向左方顺势冲出,拳心向下(图37~图40)。

技击说明:敌从我左后方冲拳击我头部,我起身左转以双臂向左格挡敌冲拳;敌再以低腿横切我右小腿,我左脚向左活(撤)步,同时提右腿,以右拳下砸敌进攻之腿;这时身后(左方)之敌再向我进攻,我右脚向右落步,提左腿,以左拳下攒敌进攻之拳或腿;接上动,敌撤步冲拳,我左脚落地之同时速提右脚向左方之敌前脚跺击,随之右手向前缠抓其冲拳之腕部后拉,并借震脚和后拉之力顺势冲左拳击打敌胸。

第三段

16.花里(了)蝴蝶:左腿向右腿后插步,同时右小臂向右打开、双拳变掌;动作不停,右臂向下、向左里合,左臂随身体右转向上、向右下里合,并掸拍右小臂里侧后向下、向左伸直打开,同时右臂从脸前向上、向后掸到身体右侧,目视左掌。接上动,右脚向后撤一小步,左脚再向右脚后插步,接做第二个花里蝴蝶,动作向前。注意:花里蝴蝶可做三至五个,最后一个步型下蹲成歇步,双臂伸直打开、掌心向外,目视左掌前方(图41,图42)。

技击说明:敌从右前方出左拳击我胸部以上部位,我右臂从下向上、向后擦(掸)敌之左臂;敌再攻右拳,我左脚向右脚后插步,同时左臂向下掸拍敌右臂,右臂继续向下、向左运行后,向上反弹,用掌背抽击敌面部。

17.拍脚跨虎:起身,同时左脚向前上步,左手向上、向外小缠,右腿向前上摆踢、脚面绷平,

图 41



图 42



图 43



图 44



图 45



图 46



图 37



图 38



图 39



图 40



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/>