

心意六合拳

连环盘树法

王忠海



当心意六合拳习练者把外形动作练习熟练后，便要进行针对实物的发力击打训练，以加强击打的渗透性及拳、脚等部位的承受力。连环盘树法便是此类训练法的代表。

连环盘树法是用头、肩、肘、手、胯、膝、足七个部位，针对树干进行自由组合击打，养成连续不停攻击对手的能力。

第一式

1、左式格斗间架，面对目标站立(图1)。2、左脚向前踏进半步，落实后右脚快速向前迈进一步，带动身体快速前移。同时以头部前额发力向前下方撞击，双手同时向前下方扑拍树干(图2)。3、上动不停，右臂屈肘向上发力，以肘尖部位挑击树干，左手置于右下颌处，保护头部(图3)。4、上动不停，身体重心移向右腿，左腿屈膝上提发力顶撞树干，双手同时向下发力扑按，配合左膝发力(图4)。

练习要点：1、以头部撞击只是意念，不是真用头撞击树干，而应在距离树干10

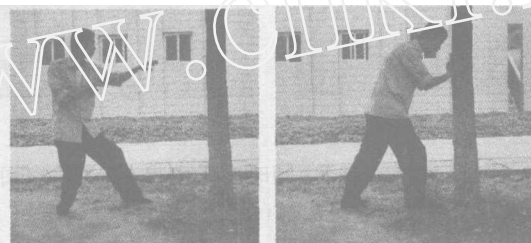


图1

图2

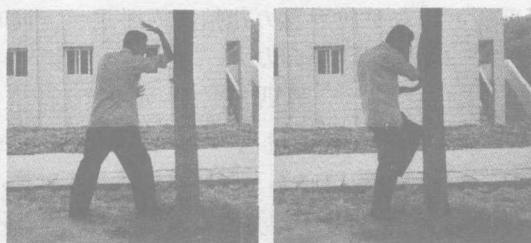


图3

图4

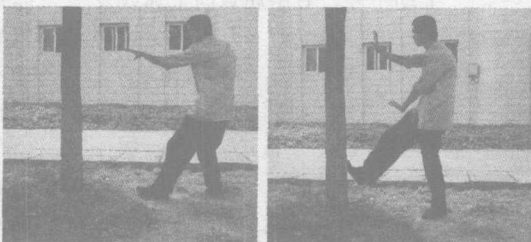


图5

图6

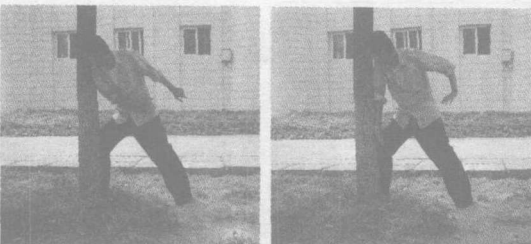


图7

图8

公分左右停止。2、肘、膝撞击树干要轻，以免受伤。

第二式

1、左式格斗间架，面对目标站立(图5)。2、左脚向前进半步，落实后身体重心移向左腿。右脚摩擦地面向前发力，以前脚掌部位踢击树干，同时右手前伸，左手置于右下方(图6)。3、上动不停，右脚踢击树干后顺势向前落步，带动整个身体前冲，以右肩向前下方斜栽发力撞击树干。右手向下发力甩于左胯处，左手置于左后方(图7)。4、上动不停，右手向前发力以掌根拍击树干(图8)。5、上动不停，以腰为轴向右拧转，带动左手从左下方向右上方弧线发力，以掌根击打树干，右手置于右下颌处，保护头部(图9)。

练习要点：1、以脚发力踢击树干时，要以脚掌摩擦地面发力。2、整个动作要连贯、协调，发力不要过猛。

第三式

1、右式格斗间架，面对目标站立(图10)。2、右手向上提至右上方，掌心向下，左手向前下方撑出，掌心向



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16

前。右脚跟提起，以脚尖点地(图 11)。3、上动不停。右脚向前进步，同时以身体带动右手臂向前下方发力，以手掌拍击树干，左手上提于右下颌处，保护头部(图 12)。4、上动不停，左脚向前进步，身体重心移向左脚，右腿屈膝上提发力顶撞树干，双手同时向前下方发力扑按，配合右膝顶撞(图 13)。5、上动不停，右脚顺势向前下方落步，同时以身体贴近树干，以右胯向前下方发

力撞击树干，同时右手上提至下颌处，保护头部(图 14)。

练习要点：1、以手掌击打树干时，发力不可过猛。2、右膝顶撞与双手向下发力扑拍要同时进行，形成上下合力。

第四式

1、左式格斗间架，面对目标站立(图 15)。2、左脚向前迈进一步，以身体带动右手向前下方发力，以掌根拍击树干(图 16)。3、上动不停，右手屈臂向上弧线发力以肘尖挑击树干(图 17)。4、上动不停，右手围绕攀住树干，同时右脚提膝向上发力顶撞树干

(图 18)。

练习要点：1、以身体的快速前移带动手臂发力。2、右手圈攀树干与右膝向上发力顶撞树干要同时完成，形成上下合力。

第五式

1、左式格斗间架，面对目标站立(图 19)。2、左脚向前进步，身体重心移向左腿，右腿提膝发力以脚掌踩踏树干(图 20)。3、接上动不停，右脚向前落步，以身体带动左手由下向上弧线发力，以掌根击打树干(图 21)。4、接上动不停，左手屈臂以肘关节尺骨一侧撞击树干(图 22)。

练习要点：1、右脚发力部位为整个脚掌。2、以身体的拧转带动左臂发力击打。

(责任编辑 柯超)



图 17

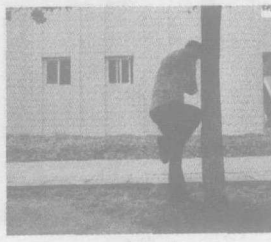


图 18



图 19



图 20



图 21



图 22

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/>