

心意门秘拳二把半招式

两把半是心意拳门中秘传套路。全套虽只数式，但其势天翻地覆，恨天无把，恨地无环，出招凶猛狠快，劲势雄健，极具爆发内劲。

两把半共二趟九式，由心意门七代宗师杨殿卿，杨瑞堂（河南周口人，回族）传杨耀钧。杨耀钧先生（河南周口人，回族，系心意宗师买壮图孙女婿，殿卿之侄）传杨金柱。杨金柱先生（宁夏吴忠人，回族）传子杨文舜。

两把半盘练法：

1、熊出洞：左脚在前，身向右侧，整体下蹲，两腿弯曲，前后相套，左掌置右腮处，掌心向内，右掌置右胯处，掌心贴胯，目视前方。

2、接把：左转身，上右脚卷地风，同时右掌握拳由下向上撩击、高至腹部，左拳从右腮向下向前击出，高同肩平，回左掌拍右手腕。 3、鹰捉虎扑：双掌交叉上举，掌心向内（左掌在里右掌在外，紧贴左手背），同时上右脚卷地风，双掌前撞，翻账拍按，左腿上一大步成笨柱式，同时双掌撕拽而下，左掌靠左膝内侧，指尖朝前，右掌置裆部护裆。

4、横拳：右手握拳，拳眼向上，左掌五指张开贴在右拳上，同时起身，右脚上前半步，震脚，双手由下向上划一弧形收至腹部，左脚上前一大步成笨柱式，双手由下向上撩击，高与胸平，目前视。

5、转身挑领阴阳势：全身整体下蹲，右手下插至左胯旁，左手

上提至右腮旁，右后转身，右腿上步右掌上挑，高过头顶，全身起立，左手下按至裆前，左脚上半步，重心落在右脚上，左脚跟着地，脚尖翘起。

6、沉劈：左脚垫步上右脚，脚尖翘起，全身下蹲，同时右掌尽力下劈，至裆前手背靠右脚心，左掌上提至右腮旁，掌心向内。

7、挑领：左脚猛蹬，右脚上一大步成笨柱式，同时右掌由下向上向前发崩抖劲挑起，置头部前上方，掌心向后上方，五指张开，左掌下按至裆部护裆。

8、并步单掌：左脚上一步和右脚并齐，左掌扶右掌腕部向前击出，高与肩平。

9、转身鹰捉虎扑：（狸猫扑鼠）左后转身，双掌交叉上举，掌心向内（左掌在里，右掌在外紧贴右手背），同时上右脚卷地风双掌前撞翻掌拍按，左脚上一大步成笨柱式，同时双掌撕拽而下，收至腹部，随着左脚前落双掌向前击出至左膝前（狸猫扑鼠），雷声收势。

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/>