



武当玄真拳上五捶实用制敌术

文 / 吴新芳

武当玄真拳上五捶实用制敌术属于内家拳功法，讲究设空诱敌、引进落空、顺势借力、后发制敌，实用于近身短打格斗。武当玄真拳上五捶实用制敌术是从武当玄真拳法中精选出来的攒面捶、挑崩捶、抡劈捶、甩鞭捶、攒耳捶五种上盘攻击性捶法，再以采托手法控制抖挫敌攻其手腕、肘关节，乘敌护痛失调之际，顺势施招，选取五捶中应手招法，简便直接地攻击敌上盘要害部位，克敌制胜。

一、攒面捶

1. 由站立式起。左脚向后撤步，身势后移沉坐成右玄虚式，同时，左手立掌上起于头左前方，掌心向前；右手仰掌伸于右腰前，掌指向前，功力运达两手十指，目视右前方(图1)。

2. 左脚蹬地，身、步速向右略闪前移，同时，左手顺势向身前封抓，右手向前上仰掌托抓，两手封托约同肩高时用力上下抖挫，右手随即抓握内旋右上抡起，向前方猛力攒击，拳面斜向左前，高约与目平，功力运达两手十指转至右掌面；目视两手，转视右拳(图2)。

3. 右拳变掌，顺摆攒之势屈肘回收，向身前屈指扣按；左手同时屈指向右肩前扣按，功力运达两手十指，目随视右手(图3)。

4. 右手五指扣紧，继续用力向身前下按；同时，左脚蹬地，身势右转前移；左手抓握变拳，随右转之

势内旋左上抡起，向前上方猛力攒击，拳面斜向右前，高约与目平，功力运达右手五指及左拳面，目视左拳(图4)。

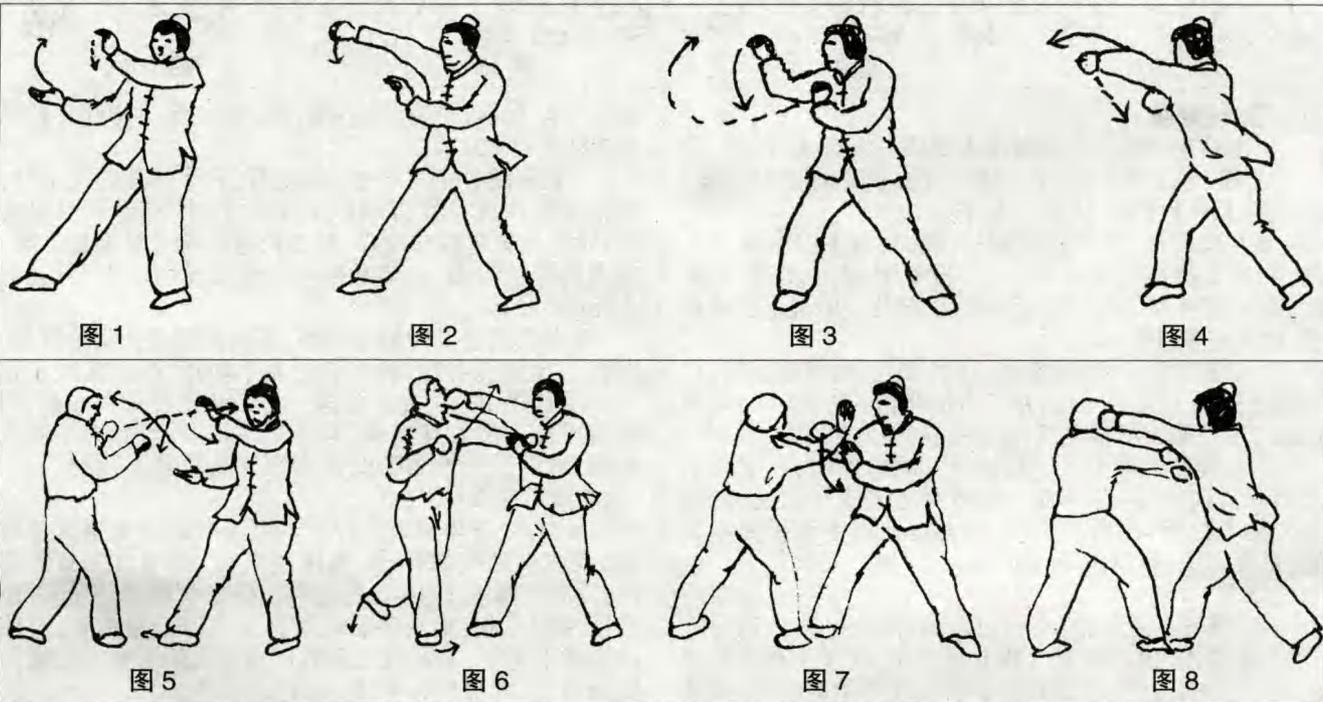
运用

1. 我与歹徒对峙中，若敌以右侧身格斗式逼近我，寻机抢攻，我则身、步速后撤，右玄虚式对敌；同时，左手上起于头面左侧，右手仰伸于右腰前成开合手式，设上盘空位诱敌抢攻，目视敌攻防手(图5)。

2. 若敌滑步逼近我身，右拳虚晃，出左拳直击我头面空位，我则身、步速撤移右闪，以右玄虚式避开敌拳锋芒，同时以左手探按敌左腕，右手上起托抓住敌左肘关节下侧，两手协力抖挫敌左腕、肘。乘敌护痛失调之际，我左手五指用力扣抓住敌左腕于右胸前，右手松开敌左肘变拳右上起，猛力攒击敌左太阳穴或头面，迫使敌回招自保，目视敌头面(图6)。

3. 若敌用力后挣躲闪，起右手拨挡我右臂，我右拳快速变掌，五指用力回扣敌右腕，臂向身前按压，双手协力扣锁敌两臂，使敌无法抽回双臂变换攻防招法，目视敌两臂(图7)。

4. 我乘敌全力后挣欲解脱之际，右手继续用力扣按住敌右腕，同时身势速右转前移，左手顺势松开敌左腕变拳左上起，猛力攒击敌右太阳穴及头面，使敌既无法脱身闪避，也无法回招防守，使敌头面要害部位受重击，头昏目眩而倒地，目视敌头面(图8)。



二、挑崩捶

1.由站立式起。左脚撤步沉身成右玄虚式,同时,左手上起经头左前方向前下用力採按,右手经右腰侧前伸,仰掌上托,两手于身前用力来托抖挫,功力运达两手十指,目视双手(图9)。

2.身势速右闪前移,同时,左手五指扣紧用力向左下拉按,右手略收落再右上起,经面前向下扣手封按,功力运达两手十指,目视右手(图10)。

3.左脚内扣蹬地,身势右转,同时,左拳变掌左上起,经面前于右手前侧扣指封按,右手五指握拳于身前蓄势待发,功力运达左手五指及右拳,目视左手,转视前方(图11)。

4.左手五指扣紧,用力向身前按压;同时,身体速左转前移成右开弓式,右拳同时屈臂上挑,经面前外旋向前上方猛力反臂崩打,功力远达左手五指及右拳背,目随视右拳(图12)。

运用

1.我与歹徒对峙中,若敌以右侧身格斗式突发攻

势,左拳虚晃中出右拳直击我头面空位;我速撤步右闪,以右玄虚式将敌右拳引进落空,同时以左手採按,右手上托控制敌攻势手,随即抖折敌右腕、肘,使敌丧失攻防能力,目视敌攻防手(图13)。

2.若敌右臂及时屈肘抗衡我抖挫力用力回挣,顺势出拳攻击我头面空位;我身势右闪前移,避开敌拳击路线,同时左手五指扣紧敌右腕用力下按,右手松开敌右肘上起,经面前封按扣抓敌左臂,两手随即用力扣抓敌腕关节及脉穴,迫使敌护痛而力散,目视敌左臂(图14)。

3.我乘敌两腕、臂被控制而护痛失调之际,双手迅速用力下按敌两臂,左手顺势按推开敌右臂前上起,于右小指外侧扣指换抓住敌左腕用力向下按压,右手松开敌左腕变拳蓄势待发,目视敌中、上盘(图15)。

4.不容敌换势反击,我左手五指扣紧敌左腕用力下按,同时身势左转前移,右拳乘势上挑,向前上方猛力反臂崩打敌面门要位,右脚勾套敌前锋脚,以右开弓助增发力,致使敌在我下勾抵、上崩打之合力作用下,面门受重创而仰跌,目视敌面(图16)。



图9

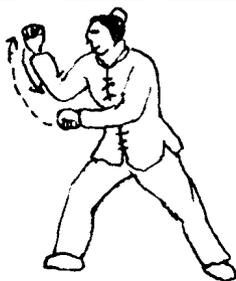


图10

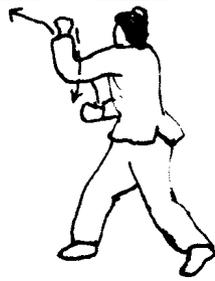


图11



图12

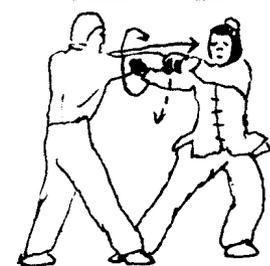


图13



图14



图15



图16

三、抡劈捶

1.由站立式起。左脚撤步闪身成右玄虚式,同时,两手左上起,前下来,于右前伸仰上托,于身前合力抖挫,功力运达两手十指;目视右手(图17)。

2.左脚蹬地,身势右转前移,同时,右手内旋翻手上挑,向右下拨抓扣指拧按,左手握拳上起,向前猛力抡劈,高约与头平,功力运达右手五指及左拳轮,目视右手,转视左拳(图18)。

3.左拳变掌,扣指抓按向左下拧拉,同时身势左转,右手随之握拳上起,向前上方猛力抡劈,高约与头平,功力运达左手五指及右拳轮,目视左手,转视右拳(图19)。

4.左脚速向前上步,身势左转前移,同时,右拳变掌扣指向身前抓按,左手随上步转身之势变拳上起,向前上方猛力抡劈,高约与头平,功力运达右手五指及左拳轮;目视右手,转视左拳(图20)。

运用

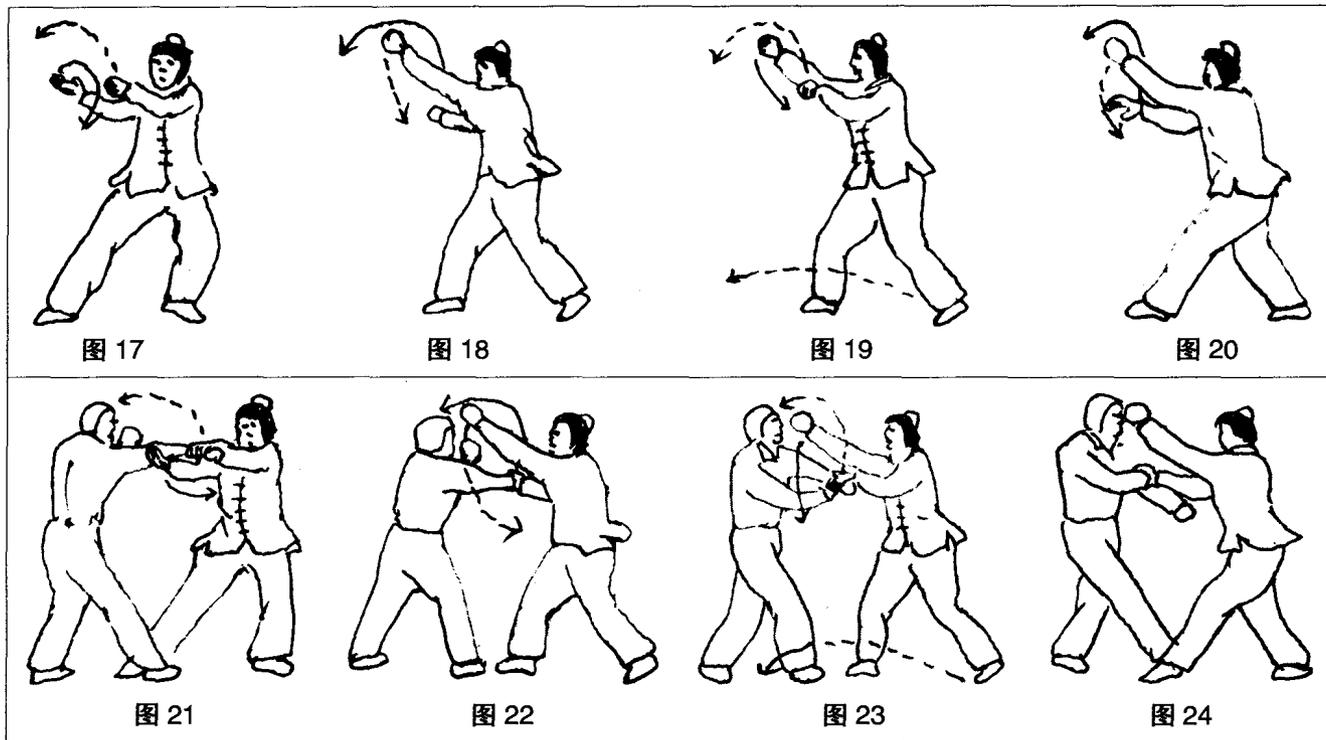
1.我与歹徒对峙中,若敌以右侧身格斗式逼近抡攻,左拳虚击,出右拳直击我上盘空位,我速于有备闪避中以右玄虚式左上右下开合手引敌攻势手击空,顺随敌

拳冲势左採右托抖挫敌右腕、肘,使敌腕、肘折伤,目视敌攻防手(图21)。

2.我乘敌护痛而攻守失调之际,右手迅速内旋上挑,扣指抓捏住敌右腕,臂用力向右后拧拉,牵动敌身势前倾;同时身势速右转前移,左手松开敌腕变拳乘势上起,猛力抡劈敌头面,迫使敌回招自保而无暇反击,目视敌头面(图22)。

3.若敌右臂及时用力后挣,头面仰闪避让我抡劈拳,左臂上起架我右臂,我左拳速变掌扣指,抓捏住敌左腕关节及脉穴用力向左下拧拉,将敌双臂绞锁在一起,同时右手松开敌右腕变拳,乘身势左转上起,猛力抡劈敌头面,致使敌头面要位受重击丧失攻防能力,目视敌左手,转视敌头面(图23)。

4.若敌身势用力后挣,右臂及时回抽上架我抡劈拳,我右拳速变掌扣指,抓住敌右腕,臂用力向身前按压;同时左脚速上步,勾套住敌前锋右脚踝,左手同时松开敌左腕上起,乘身势右转前移猛力劈击敌头面,迫使敌在我下勾套、上劈击之合力作用下头面受重击失衡仰跌而败北,目视敌右手,轮视敌头面(图24)。



四、甩鞭捶

1. 由站立式起。左脚撤步右闪身成右玄虚式，左手上起，经面前向前下来抓之同时，右手经右腰前向前上仰掌托抓，两手于身前用力抖挫。高约与肩平，功力运达两手十指，目视右手(图 25)。

2. 右脚蹬地，身势下蹲后坐右低姿玄虚式；同时，左手五指扣抓内旋，用力向左下拧拉，右手五指抠抓外旋，用力向右下横拉，功力运达两手十指，目视右手(图 26)。

3. 右脚向右后撤移步，脚前掌蹬地，身势上起左转，同时，左手左上起，经面前抓按于右肩前；右手同时握拳向后上抡摆，屈肘立前臂向右前横格，拳心向后，高约与目平，功力运达左手五指，右拳及前臂外侧，目视左手，转视右前臂(图 27)。

4. 左脚蹬地，右脚速向前上步成右开弓式，身势随之右转前移，同时，左手五指扣抓，用力向左下按压，右臂内旋前下压，至与肩平时即向右后猛力振臂甩击，略高于肩，功力运达左手五指及右前臂外侧转至右拳轮，目随视右拳(图 28)。

运用

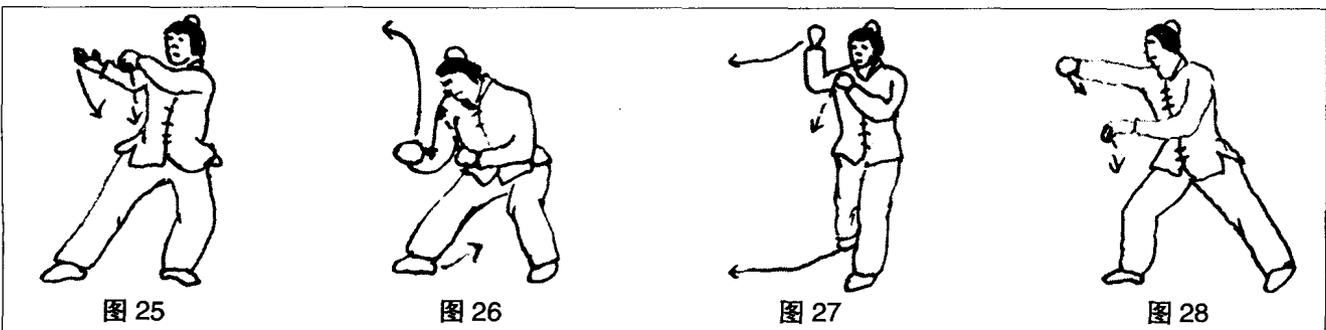
1. 我与歹徒对峙中，若敌以右侧身格斗式逼近我，

左手虚晃拨按我前锋手，出右拳直击我头部空位；我左脚速撤步右闪身，以右玄虚式避开敌拳击路线，在敌拳落空于身前之际，速以左手来抓住敌右腕上侧，以右手托抓住敌右肘下侧，两手迅猛按托抖挫敌腕、肘，迫使敌护痛而退守，目视敌攻防手(图 29)。

2. 我乘敌护痛失调之际，右脚蹬地，使身势后移蹲坐成右低姿玄虚式抵住敌前锋右脚内侧，同时，左手五指扣抓住敌右腕关节用力向左下拧拉，右手五指用力扼捏住敌右肘关节迅猛向右下拧拉，迫使敌因反关节扭掰护痛而失衡前倒，目视敌右臂(图 30)。

3. 若敌右臂用力回挣抗衡我扭掰力，左脚上步稳住身势，左拳随之冲击我头面；我左脚速向右后撤步，身势后移避让敌拳锋芒，同时左手松开敌右腕上起，向右封按敌左腕，右手松开敌右肘右上起，以前臂外侧猛力横磕敌左肘关节外侧，致使敌左腕、肘折伤，目视敌左臂(图 31)。

4. 我乘敌护痛失调之际，右脚速上步抵住敌前锋左腿，同时左手五指用力扣住敌左腕向下拧拉，右肘下压敌左肘，乘身势前移成右开弓式猛力甩拳鞭打敌头面，致使敌在我合力作用下丧失反抗能力而仰跌败北，目视敌头面(图 32)。



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/>