

少林大金刚拳

秦庆丰

预备势

动作说明:

身体自然、端正站立，两腿伸直并拢，脚尖朝前；两臂自然下垂，五指并拢分别贴靠于腿外侧，掌指朝下；目视正前方(图 1)。

技术要求:

①全身放松，两腿用力靠拢，头颈正直，沉肩收腹，立腰挺胸，唇合齿扣，舌抵上颚，下颚内收。

②思想集中，做到安静、端庄、稳固、沉实。最好做一次深呼吸，调整后再进行动作。

第一段

1、正身拱立势(并步推拳)

动作说明:

①两手臂外旋由体侧同时平行上举，肘部微沉，两手呈八字掌，抬至与肩平，眼随势看左手(图 2)

②接上动，上体略右转，两臂略屈肘向上、向内、向下同时成弧形经面前平行屈肘落至右肩前，两手合拳相抱，右掌变拳，左手变柳叶掌，以掌根部按右拳面，两手心朝前，眼随势看左掌至右肩前(图 3)。

③接上动，两手前推至体前正中，上体随之左转朝前，两手平行前推与肩平，两臂略屈肘，两手心仍朝前，目视前方(图 4、附图④)。

技术要求:

①两臂同时抬起呈立圆屈肘降至右肩前，与上体转动配合要协调、自然，手臂保持放松。

②两手胸前“抱拳”前推时，动作要轻缓，眼随视前方呈注目“拳礼”。

2、捧月归山势(旋腕开步双抱拳)

动作说明:



图 1



图 2



图 3



图 4



图 4 附图

接上动，两手变八字掌于体前外旋腕，呈掌心朝上时，动作不停，两掌同时变拳屈肘收至腰间；同时左脚向左侧横跨一步，两脚平行，脚尖朝前，间距约为本人脚长的二倍，目视前方(图 5)。

技术要点:

①两手外旋掌时要圆活、自然，两掌呈掌心朝上时，高与肩平，两掌间距约一拳距离。

②两拳收至腰间与左横跨步同时完成，要做到迅速有力、短促敏捷、沉肩立腰、挺膝收腹。

3、青龙探爪势(原地双下冲拳挑岸)

动作说明:

①接上动，两拳同时由腰间向体前下方冲出，两肘挺直，拳心朝下，两拳间距约 20 厘米，与腰腹同高，力达拳面，目视前方(图 6)。

②接上动，两拳同时变柳叶掌，向体前平行抖腕挑起，高与肩平，掌指朝上，小拇指一侧(掌外缘)朝前，腕部屈立约 90°，力达腕部，两拳间距不变，目视正前方(图 7)。不得晃动，要做到沉肩立腰，宜配合呼气。

③双挑掌应以腕为轴，发崩、挑之劲，同时应做到沉肩屈肘，背部后撑，并保持头颈、腰身正直。

实战用法:

此动结合上动冲拳配合使用。挑掌要单、双手相机运用，如敌发拳、腿攻击时，可速以挑掌将其避开的同时，速发下冲拳，近身攻击敌之腹腔，同时发力要猛重、准确。

4、风云入寂势(双掌下按)

动作说明:

①接上动，两拳同时变拳，屈肘外旋向内合抱，拳心朝内，两肘垂正，两拳高与眼平，间距约一拳距离，力达拳轮一侧小臂，目视前方(图 8)。

②接上动，两腿屈膝半蹲，两拳变掌(柳叶掌)顺势向内、向下以掌背部拍击于大腿上面，两掌心朝上，掌指相对，目视前方(图 9)。

③上动不停，两臂同时变八字掌，分 g、j 成弧形向体两侧抬起，随势向上、向内屈肘合拢至头顶上方，掌心朝下，掌指相对(间距约 5 厘米)，腕部内屈，目视正前方(图 10)。

④上动不停，两掌继续由头顶经面前向下按至腹前，腕部随之略沉，掌心均朝下，掌指相对，间距约 5 厘米，掌腕部向下屈按，



图 5



图 6



图 7

两肘略屈，两腿随势立起，膝部挺直，目视正前方(图11)。

技术要点：

①两掌由体前向下拍击大腿要迅速有力(响亮)。拳臂屈肘内合，意在有效防守。

②两臂成弧形摆动时要轻缓柔和，至头顶上方时(百会穴)可略做停顿。

③双掌于体前下按时，腿部随势挺直，要做到稳重、协调，掌心内含；形成上、下对撑时，头颈部要上顶中正、沉肩立腰，敛臀收腹。

④“调息、静神”动作，可配合两臂展开时吸气，双掌下按时配合呼气。

5、玉柱撑天势(左提膝双顶肘)

动作说明：

接上动，两掌同时变拳，屈肘向上向两侧平行顶出，高与肩平，力达肘端；两拳心朝下，置于两肩前；同时左腿迅速提膝，右腿挺直，目视正前方(图12)。

技术要点：

①双侧平顶肘要迅速、有力，与左提膝动作同时完成。

②右腿独立平衡时要稳固，身体端正，下颏内收，沉肩立腰，劲力均衡。

实战用法：

当被多人近身围住时，看准位置，利用战机突发顶膝，撞击前敌之要害同时，果断以双侧顶肘动作突袭体侧之敌，以利下一步攻击动作的实施。

6、双友出洞势(马步前侧双冲拳)

动作说明：

①接上动，左脚向左侧落步，脚尖朝前，两腿随势半蹲成马步；同时两拳臂屈肘外旋置于体前，拳心朝内，两臂肘垂正，间距约一拳距离，力达拳轮一侧，目视前方(图13)。

②接上动，马步不变，两拳臂向前、向下、向内迅速收至腰间，拳心朝上，力达拳背，目视右侧(图14)。

③接上动，两拳同时由腰间向体前冲出，肘部挺直，拳心朝下与肩同高，相距约两拳，力达拳面，目视前方(图15)。

④接上动，两拳由体前迅速收至腰间，拳心朝上，头随势左转，



图 8



图 9



图 10



图 11

目视左侧(图16)。

⑤接上动，两拳同时由腰间向体两侧平行冲出，拳心朝下，高与肩平，两肘挺直，力达拳面；头随势右转，目视右拳(图17)。

技术要点：

①马步双冲拳动作要迅速、有力、果断，节奏清楚、方法准确；马步要稳固扎实、头正身直、下颏内收、沉肩立腰、展膝收臀、劲力均衡。

②冲拳与转头动作要协调一致，完成发力时，腰背要须展撑立。

实战用法：

①当敌攻击我身体中部时，我速有效防御的同时用双拳背及前臂部猛力向下劈砸敌之拳、腿，随势向前冲拳，攻敌之面部，即防御反击。

②前、侧冲拳属于掌拳型攻击型拳法，因此在练习此拳过程中，可反复训练此拳法的劲力、速度、协调、反应和攻击意识；以有效修正不良姿态和错误劲力定型，是较为理想的基本功拳法练习之一。

7、霸王举鼎势(马步双栽拳撞击)

动作说明：

①接上动，两拳臂面同时外旋，屈肘向内合把(格挡)，置于体前，拳心朝内，高与眼平，臂肘垂正，两拳间一拳距离，力达拳轮一侧，目视正前方(图18)。

②接上动，两拳同时向内屈肘内扣，成弧形经体前向下用力挺肘栽拳，力达拳面，拳心朝后，分别置于胯侧，头随势左转，目视左侧(图19)。

③接上动，两拳同时外旋向上屈肘撞拳，并用上顶(缓速，略带震抖劲)至体侧，力达拳面，两拳面上，拳心朝内，高与眼平，目视右拳(图20)。

技术要点：

①两臂下栽拳时要迅速有力，先慢后快，做到头正身直，肩沉稳固。

②双拳由胯侧徐徐缓慢上撞时，拳臂部要高度紧张，微微发出抖动劲力，并力达拳面。

实战用法：

①当敌拧住我手臂时，将臂用力内旋下栽，以解脱敌抓、抱



图 13



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20

之危。

②在上述动作完成的瞬间，突发撞拳，猛击敌之下颚、腹腔之要害。

8、金刚抖威势(左提膝架拳)

动作说明：

①接上动，两拳同时变八字掌向内、向下经体前向腿部拍击，力达掌背；两掌分别置于两大腿上，掌心朝上，掌指相对，目视双掌(图 21)。

②上动不停，右脚向左内侧上半步，屈膝震脚后，挺膝直立，左腿随势迅速提膝，置于体前，小腿内收，脚面挺直，与腰同高，身体略左转；右掌同时向右、向后、向上成弧形摆至头上，肘部略屈，并抓握成拳，拳眼朝下，力达拳面。左掌同时向左、向上，向内屈肘成弧形回环下压，变拳下栽置于左膝端上，拳心朝外，目视左前方(图 22)。

技术要点：

①双掌同时拍击大腿时要迅速、响亮，做到沉肩屈肘，劲力下沉。

②双手成弧形前后运动时，要协调自然，与提膝动作同时完成。

③提膝动作平衡要稳固沉着，做到展臂立腰、头颈正直，下颚内收，配合眼神的变化，突出其“威武坚固”之势。

实战用法：

当敌抓我衣领时，速以左手用力控压敌腕部，使其不易逃脱并感觉手腕被控疼痛，同时突发撞膝，顶击敌之裆部，敌必躲闪收腹前倾，此时左手重拳从上而下，猛击敌之头部(面部、侧颈部)，使敌遭受重击。

9、黑虎掏心势(上步撞冲拳)

动作说明

①接上动，左脚向体前落步，屈膝半蹲成左弓步。右拳由头上方收至腰间，拳心朝上；左拳随势变柳叶掌向体前撩起，置头前高与眼平，腕部横屈，掌心朝前下方，力达掌外缘；上体顺势略前倾；目视左掌(图 23)。

②上动不停，身体略向左转，右腿随势向体前一大步，左脚跟顺势内旋约 90°，两腿随之屈膝半蹲成马步；右拳同时屈肘由腰间向



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20

体右侧上方成弧形撞拳(上勾拳)，拳面朝上，高与眼平，拳心朝内，力达拳面；左拳同时内收，屈肘以掌指根部拍按右肘窝处，掌心朝下，左臂屈肘横置胸前；目视右拳(图 24)(附图 24)

③接上动，身体略右转，左腿蹬直，两脚跟随势略作调整(小幅度内外旋)成右弓步，上体微有前倾，重心落于两腿之间；右拳随势收至腰间，拳心朝上；左掌变拳，由胸前向体前平行冲出，成立拳高与肩平，拳眼朝上，肘部微沉，力达拳面；目视左拳(图 25)

④接上动，身体略左转，两脚跟随势略作调整，平行扣足屈膝半蹲成马步；左拳顺势收至腰间，拳心朝上；右拳同时由腰间向体右侧冲拳，肘部略沉，拳眼朝上成立拳，高与肩平，力达拳面；目视右拳(图 26)

①上步右上撞拳要迅速、敏捷、有力，右脚上步瞬间落地时，应用脚掌用力震踏拧旋扣足，马步与撞拳左手拍掌动作同时完成；右上勾拳时，拳臂部要适度紧张，肩、肘下垂，保持立腰、颈挺、拳腕平直，右拳与头部相距约 35—40 厘米，肘部夹角约 90°；左掌击拍肘窝时，要用力、响亮。

②左、右弓步、马步互换冲拳时，变换转动要迅速、准确，要做到步型标准、重心稳实，冲拳动作与步型同时完成，要做到送肩拧腰、劲力顺达、下颚内收、展背顺肩、收臀开胯、膝稳足扣。

③身体腰胯的转动要协调迅速，左右冲拳的位置要准确，争取做到拳位、鼻端与脚位上下垂正，同时注意出拳瞬间的“拧转”，以增加冲拳的劲力发挥，同时肘部不可完全挺直。

实战用法

①当对手右直拳攻击我面部时，我速以左掌擦架其拳臂的瞬间，以近身撞拳(上勾拳)猛击敌之腹腔或下颚，由于是右手重拳反击，往往其效果十分明显。

②当对手左直拳攻击我头部时，我仍可以用左掌擦架其拳臂的瞬间，迅速近身以右撞拳猛击敌之侧肋部或腰部，其攻击效果仍十分明显。

③以右手撞拳攻击敌要害的同时，顺势可配合左、右直拳连击对手的头或上体。



图 21



图 23



图 24



附图 24



图 26



图 27

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/>