



八字连环拳

刘晓凌

动作：起势三体式（同上）（图1）

（1）鹰捉把：双手掌稍向前伸，然后两手掌向下采抓，上身稍向前倾（图2）。

（2）斩劈手：1）左臂稍向后抽，左掌由下从右肩处往上向前斩劈左掌（图3）。

2）上右步，右掌由下往上向前直劈（图4）。

3）然后右掌向左肩处，由下往上，从左肩处反斩劈右掌，在反劈右掌的同时，右脚向后插摆至左脚后。

（3）横截：1）右手掌变拳收到腰部，随即上左步。

2）左手掌变拳由右拳内横肘，向前方横截（图5）。

（4）退步裹肘：1）退左步，右手拳由右向



左，经脸部裹肘，左拳收至左腰处（图6）。

2）退右步，左手拳由左向右，经脸部裹肘，右拳收至右腰处（图7）。

3）同1

4）随即上右步，左脚跟步变成马步，左手拳由右手外侧往上挑起架于右额上，右手从左臂内横臂用肘向右前方顶打（图8）。

（5）胯打：1）左手由掌变拳由右上方向下按压，同时右手拳从左手内由下而上向右前方盖拳，拳心朝上，左拳收至腹部（图9）。

2）然后右拳拳心朝下，由左上方向下裹压，收至右腰间，左拳由右拳内钻出，拳心朝上，同时提左脚，脚内侧朝外，成狸猫上树式（图10）。

3）左脚落步，右脚向前上一步，左脚跟步，成马步。

4）右拳由腰间向前左方挫滚，拳心朝上，右肘随之向外拧劲，左拳收至腰间（图11）。

（6）鸡挑翎：1）左脚向前刮踢，左拳变掌从右肩由下而上劈出。

2）左掌劈下，右拳变掌由右肩处插入左臂内，至左腿边，左脚落地，右脚提起。左手掌在右肩处（成金鸡上架式）（图12）。

3）随上右脚，右掌由下往上挑出，左掌按至下档处（图13）。

（7）炮顶：1）右手变拳，与左手成十字交叉（左手掌也变拳），重心后移左脚上（图14）。

2）双拳左右展开，右拳高，左拳低，重心移到右脚上（图15）。

3）双拳收至腹部，右脚收至左脚旁（图16）。

4）两脚一跃，成左脚前、右脚后，左拳打、右拳护右太阳穴处（成左顺式炮拳，也称反身炮）

（8）云拨：1）上右脚，右拳变掌，掌心朝里，从脸左侧向右上方云拨，掌心外翻，左拳变掌由左上方向左下方翻塌，掌心朝外，按至腹部，掌心朝上，身向右倾，重心后移（图17）。

2）上左脚按以上云拨左手（以上二式与鼷形相似）（图18）。

3）再云拨右手掌，右脚刮地，云拨左手掌，左脚刮地（图19）。

（9）领带：1）左手掌变阳掌，右手掌变阴掌。步型：左脚前，右脚后，成马裆式，双手向右

后方领带（摆式）（图20）。

2) 然后上右步，右手掌成阳掌，左手掌阴掌，右手穿至左手前，向左领带（图21）。

(10) 回身鹰捉：1) 承上式左手掌变拳向右裹，右手掌变拳由左拳内钻出（图22）。

2) 左拳变掌往右上挑至头顶，架于额前，右拳变掌由左臂内横出截打，下肢动作成马步（图23）。

3) 以右脚为轴，后转180°，左脚收至右脚边，右拳从头后面往头前裹压（图24）。

4) 左手从右手中穿出，双手变掌，往下采捉（鹰捉），身稍前倾（同图2）。再重复（1）到（10）式，然后收势。

八字连环歌诀：

起手鹰捉是真传，钩挂之中把敌斩，上步横肘是截意，退步裹肘原是三，肘跨双行侧意猛，金鸡上架挑意翻，白鹤亮翅换步顶，云领式中腿相连。

八拳之法歌诀：

1) 打法定要先上身，手脚齐到方为真，拳似炮形龙折身，遇敌好似火烧身。

2) 头打去意占中堂，两手外拨人难挡，脚踏中门抢地位，就是神仙也难防。

3) 肩打一阴反一阳，两手只在空中藏，左右全凭盖势取，束展二字一命亡。

4) 手打起意冲胸膛，其势好比虎扑羊，沾实用力须展放，两肘只在肋下藏。

5) 肘打三节不见形，用法全凭蛇出洞，拳打三节亦如此，连续使用莫停留。

6) 胯打中节并相连，阴阳相合得之难，外胯好似鱼打挺，里胯上步变式还。

7) 膝打几处人不明，好似猛虎出了笼，浑身转动不停势，左右明拨任意行。

8) 脚打躁意不落空，消息全凭后足蹬，蓄意须防被敌觉，起式好似刮地风。

“八字连环拳”的劲路要领和技击含义，可参阅八字单练拳的劲路要领和技击含义，在此不再详细介绍。

（题图 黄穗中）



图1



图2



图3



图4



图5



图6



图7



图8



图9



图10



图11



图12



图13



图14



图15



图16



图17



图18



图19



图20



图21



图22



图23



图24

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/>