



八卦飞云扇

■ 李同喜

八卦飞云扇主要以八卦掌传统武术技法为基础,以“以走为用”、“以掌为法”为要领,是以扇法练习替代掌法练习的新型武术套路。

演习中以八卦掌的摆扣步法为主,以势催腿,以腰催扇,使步法、掌法、身法得到灵活协调的锻炼。既不失八卦掌的风格,又赋予扇法新的个性特点。

整套分为五段,共42个动式。配以优美的音乐,愉悦身心,意境甜美,令人美不胜收。活动场地不限,二三平方米即可。器

械仅为两把折扇,方便携带,既可用于纳凉及演练,又能用其防身自卫。

练习中两手分握双扇,动作柔顺舒展,美观大方,左右呼应。既促进左右脑活动的调剂,达到强身健体,培元固本之效,又训练和提高人体各部分的攻防能力。以双扇为器械,使八卦掌技击效能得以充分发挥和发展,动如天地飞云,疾如雷霆电闪,有时围圆走圈,有时连环进退。环环相连,一气呵成。有快慢相间,刚柔相济、活泼新颖的特色,是广大武术爱好者喜闻乐见,好学喜练的好形式,也是继承八卦掌传统武术,宣扬和开发

传统武术的新尝试。

第一段

1、起式穿云

并步站立,五趾抓地,头颈正直,两手下垂,左手握住两把合拢扇的扇根处,扇尖下垂,两眼平视,面向正南(图1)。

两臂从两侧平举,与肩等高,再向前相合,抱扇于胸前,立身中正,两眼平视(图2)。

摆右步,右手接过右扇,带扇向右划弧于右腿侧;同时,左手握左扇向左前方刺出。左扇收回,刺出右扇,右扇收回,再刺出左扇,两腿为偏右马步,目视左前(图3)。

要领:起式要立身中正,沉肩坠肘,气沉丹田,舌顶上腭,步



图1



图2



图3



图4



图5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10

动身随。摆右步要以二张力，右扇向后，左扇向前，将扇尖刺出，身左转，左扇回带，刺出右扇，同法再刺出左扇，三扇刺出，一气呵成，劲力发之于腿，主之于腰，力达扇尖端。要用惊弹力，动作迅速敏捷，劲整力顺。

用法：对方用掌或器械向我击来，我摆步闪中，左扇从右臂下螺旋穿孔，当左扇回带时，右扇又迅速前刺，最后再刺出左扇，化中有攻，攻防皆备，惊弹迅猛，穿刺对方胸部或脸部，以快打慢，避正就斜，连环穿刺，使其丧失进击之势而败。

2、倚天开扇

左足收回，足尖点地，身先右转再左转，左手握扇随腰向左下缠，再向左侧平伸；同时，右手握扇向右下缠再向右平伸，眼看左手，再看右手（图4）。

活右步，点左步，成高虚步。身向左旋；同时，双手将扇打开，右扇略高于左扇，眼向前平视（图5）。

要领：两扇下缠要随腰而动，缠后向两侧尽量平伸，随着两脚的活步，迅速将两扇扇面同时充分抖开，整个动作一气呵成。开扇如闪电，声响如炸雷。高虚步直立，气定神闲，精力充

沛。

用法：对方向我左下击来，我即以扇巧妙下缠并前刺；同时，右扇向右边来犯之人也下缠前刺，活步避开来势，抢占对方侧前，迅猛将扇甩开，以左右扇柄击打对方头部两侧，再开扇以扇沿向对方颈部或头部割拉。一声脆响，震慑敌胆，声到扇到。

3、展翅翱翔

重心落于左足，右步内扣，腰向左转；同时，右扇推向左臂腋下，两臂交叉。左臂在上，两膝微屈，眼视右前。此式也叫叶里藏花（图6）。

右步外摆，身向右转，右扇从左臂下挑出，左扇向左后平扣，两扇面水平，右手心向上，左手心向下，眼看右扇（图7）。

扣左步，身向右转；同时，两手先向上，再向下沿两侧分开下按，以此姿势用八卦趟泥步顺时针围圆走一圈，眼向前平视（图8）。

再扣右步，摆左步，身向左转；同时，两手先向上，再向下沿两侧分开下按，此姿势不变，用趟泥步逆时针围圆再走一圈，眼向前平视（图9）。

要领：步随身动，扇动身随，右扇随着右扣步，随身向左腋下

推出，左臂在上，左右臂相抱，但不要抱紧抱死，腿微屈，膝相合，腰转灵活。两扇由上向下分开下按，要有外撑张力。圆膛宽胸，圆臂如弓。围圆走圈，每圈约八步，走趟泥步，尽可能不要抬起足跟，轻提慢放，微蹭足内踝骨。向前探步，涌动趋前下落。不要掀足尖，五趾微下扣。实腹畅胸，气沉丹田，两目向远方平视。

用法：对方打来，我左扇掩，右扇从左腋下向对方意想不到的处推出，如对方让开，右扇顺势穿出，以扇面横击、盖压对方头部，出奇制胜。如两边都有人，两扇迅速以二张力，由上向下同时向左右两侧下按，掖按对方腹部，将其击倒。

此式走趟泥步，是八卦掌的基本功法之一。通过圆活走转，使身法、步法、扇法更加灵活多变，加深对八卦掌步、腿、腰和身法的掌握和理解。多转多练，步活身灵，此也是最出功夫的法门之一。

4、猛虎出山

转至面南，左脚向左前摆步，身左转，左扇向左下搂膝，右扇向右后上举，眼向左视（图10）。

落左步，成左弓步，面向正东，左扇落按于左腿外侧，右扇由



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15

上向下与肩平,再向前铲推。右腿绷直,右臂伸直,二目平视(图 11)。

要领:左扇下搂,右扇前推,要同时进行。身勿前俯后仰。左腿弓,右腿绷,劲由腿发至腰,至臂至扇沿,右扇由上向下,如猛虎下山,势不可挡,势顺威猛。随着右扇的铲推,重心下沉,姿势稳重。

用法:对方从侧面击来,我以左扇搂开来势,左腿封扣对方足跟,封锁其退路;同时,右扇由上向前迅猛推铲对方颈部或面部,使其受伤惨败。

5、青龙掉尾

左脚向右腿前扣步,身向右转,右手扇向右上伸出;同时,扇面迅速合拢,以扇柄前端崩出,左扇向左后扣带,眼看右前上方(图 12)。

身先左转,再右转,重心移至左腿,提右膝,左腿微屈独立。右扇先向左,再从左上向右下,随腰右转之势,至右腰侧,迅速开扇,按于右腰侧,手心向下;同时,左扇上架于头左侧,眼看右下(图 13)。

要领:右扇在向右上的过程中,迅速将扇由内向外合扇,其劲不泄,劲达扇骨,向外崩出,右腿提膝,护裆护心;同时,右扇由左

上向右下划弧至右腰侧,在极短的时间内,用离心势将扇打开,声脆而亮。左腿独立稳实,动如闪电,稳如山岳。

用法:当对方向我正面击来,我立即扣左步避正就斜,以右扇骨击打对方腕部,使其器械脱手。如对方闪开再向我右侧进攻时,我闪半步进身,提膝上顶,既可护裆,又可用膝撞其肋。右扇向下,甩击割拉其腕或腰。开扇击打要用惊弹力,使其无法防守,受击惨重而失败。

6、闭门掩心

落右步,右脚点地,身左转,右臂内缠翻腕,右扇由外向内,以扇面遮于胸前,左扇向后,以扇挡于后背,眼平视(图 14)。

要领:两手缠绕翻腕要顺达自然敏捷。右扇遮于前胸,左扇挡于后背,同时到达相应位置,防守严密。左腿微屈,右脚点地,随时出击,身微向后仰,但仍要保持重心稳定,气沉丹田,临险勿慌。

用法:当对方已刺近我胸部,我迅速含胸收腹,右臂内旋,转腰闪化,翻腕以扇沿割拉对方手腕,使其器械失手,丧失战斗力。意动身随,左手扇面遮于后,以防后来袭,同时也是左右手动作的自然协调呼应。

7、拨云见日

左脚扣一大步,身向右旋 180 度,随势右臂外旋,右小臂向胸前横掩,扇面直立,扇边向上,左臂内旋伸展,眼向前平视(图 15)。

左腿屈膝,右脚点地,身后仰,右臂以肘为轴,向内拧旋,屈腕,当扇面向上时,在头前上方云扇一圈,眼视右扇(图 16)。

右臂向前伸展,将扇沿向前平推,左扇随动至右肘下,扇面向下,眼向前平视。

要领:左脚内扣一大步,随身的右转,右臂外旋裹,头略向后仰时,右臂屈肘上抬,以肘为轴,掌心向上时,迅速绕缠一圈,意在指侧的扇边引领下,云扇一周再向前将扇沿迅速前推,整动一气呵成。肘不要外翻,仍要松肩沉肘,腕动指随。

用法:对方向我头部击来,我迅速滚肘上迎,扇面向上,意在指侧的扇骨,云开来势,在对方来不及收招变招时,我立即向对方右臂腋下或颈部推铲;同时,左扇在右臂下防守或推击对方胸腹部。使对方防上不能顾下。我上下相随,击败对手,化险为夷。

8、弓步刺扇

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/>