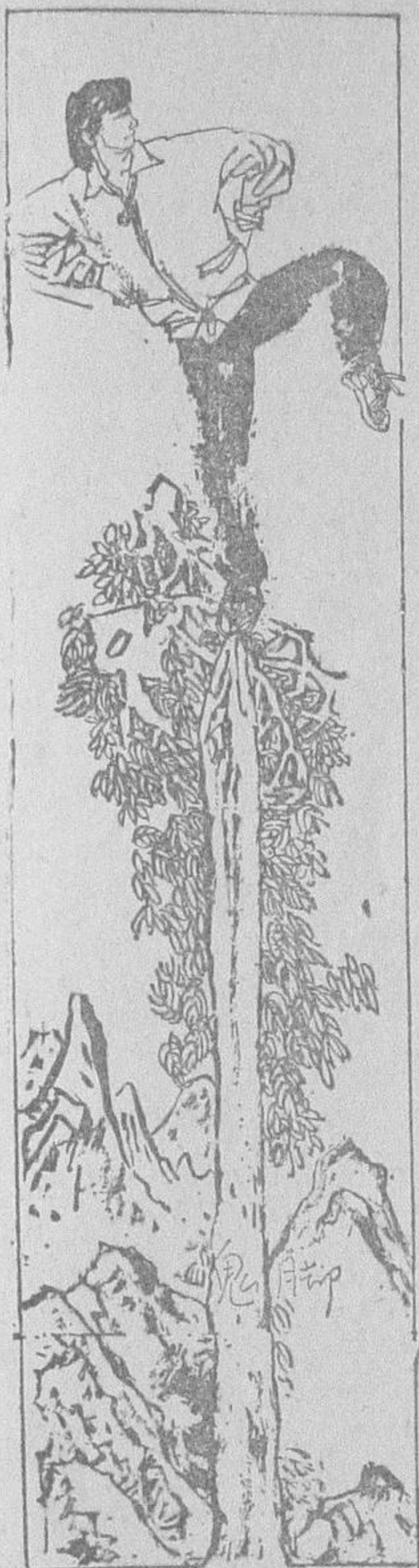




鬼脚

王以镇著 杨春曦绘

鬼脚是在广西民间武术挖掘中发现的。它有鬼脚二十八式、鬼脚三十六招、下势撩阴、遍地开花、鬼脚一百〇八等套路。但因其拒不外传，一直蒙上神秘色彩。

鬼脚是以丰富多变的下盘脚法：格脚、蹬脚、勾脚、剪脚、

一 抱拳式

并步站立，两臂下垂，双手从两侧向胸前屈肘抄起，左掌变拳，拳心向外。右掌心轻按左掌背，高与肩平，眼望前方（图1）。

二 小鬼提牌

双手向两侧下落，左拳变掌，四指内扣，食指伸直，贴在左腿



拳势图 1



小鬼提牌图 2



小鬼拜佛图 3



小鬼拜佛图 4



小鬼拜佛图 5



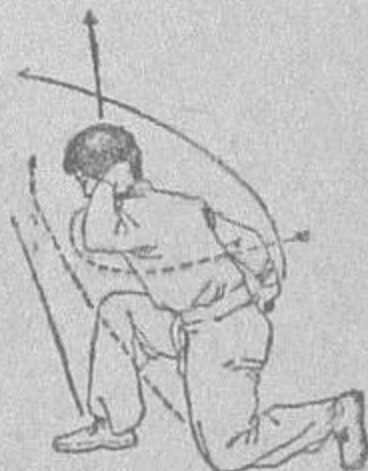
小鬼拜佛图 6



小鬼扣球图 7



小鬼抛球图 8



小鬼抛球图 9

缠脚、扫脚、撩脚、摆脚、穿脚、蹁脚、鸳鸯脚等构成的一种独特攻防拳种。它势势相连，环环相扣，它的技术性体现在下肢的运用中。读者自能体会。

这套鬼脚是根据广西柳州市肖广礼先生演练的“下势撩阴”整理而成。习之，可达拳打六路，脚踢八方之妙境也。

侧。右掌四指同时扣握，以食指伸直，由下向右前方用劲点出，左脚向左斜方前伸，前掌虚点地面，身后坐。右腿曲蹲成左虚步。沉肩、收腹、上下动作协调，目视前方（图2）。

三 小鬼拜佛

①左脚向左横迈一步，右掌随身左转，向左横砍，掌心向

内。左掌攢起，与右掌在胸前交叉（图3）。

②上动不停。双掌向两侧分开，拧腰右转，成右弓步，目视右手（图4）。

③紧承上动。双掌向胸前收合，拧腰左转时，双掌手心相对，高举头顶（图5）。

④承上动。身右转成马步，

方抛击，左掌横按胸前（图8）。

③上动勿停。身快速右转，左膝贴地跪步，右拳向体右横扫，左拳同时向右上方勾击，拳与耳平，目视前方（图9）。

五 鬼扑鸳鸯

①身向上起，双脚蹬地腾空跃起，左脚由右向左弧形摆击，右脚借势由右向左横摆，目视右

体后横扫，同时右脚向左上方蹬击（图14）。

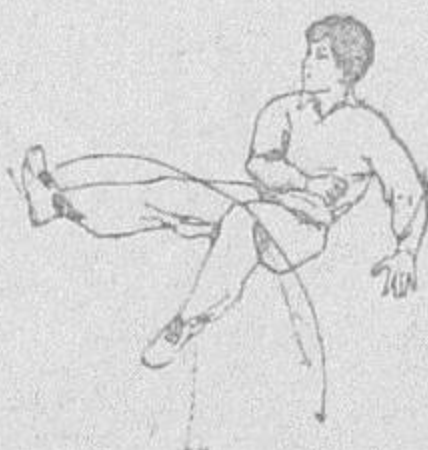
（3）上动不停，身体右转，右脚向下勾曲，同时左脚向头部上方蹬击（图15）。

（4）上动不停，左脚向臀部勾曲，同时右脚向头部右侧上方蹬击（图16）。

七 鬼脚穿裆（左）



鬼扑鸳鸯图10



鬼扑鸳鸯图11



鬼扑鸳鸯图12



剪根盘石（左）图13



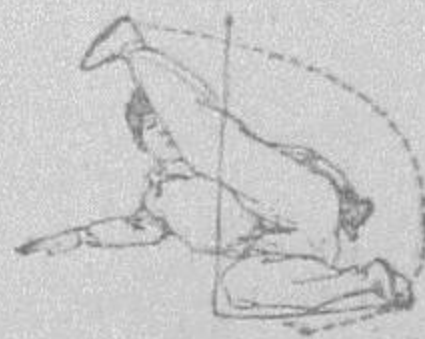
剪根盘石图14



剪根盘石图15



剪根盘石图16



鬼脚穿裆图17



鬼脚穿裆（右）图18



鬼跳龙门图19



无常卧道图20



无常卧道图21

双掌下沉，落于胸前，十指轻贴。挺胸、收腹、眼看前方，神情安舒（图6）。

四 小鬼抛球

①身起立，拧腰右转，左脚内收。左掌下按，右掌向右上方撩架至头部（图7）。

②承上动。身体快速左转，成左弓步，右掌变拳由下向左上

方（图10、图11）。

②上动勿停。身体下落，左腿微曲，右脚摆落胸前，身与双手左侧倒扑地面（图12）。

六 剪根盘石

（1）上身贴地不动，左脚贴地向胸前勾扫，同时右脚向体后横扫，双脚快速用劲（图13）。

（2）上体不动，左腿再向

（1）身体微向右转，右脚扫向臀部勾曲，同时左脚向头部前方以脚尖弹击（图17）。

（2）上动不停，左脚向左下方划弧落在臀部勾曲，身体随势向左微转，右脚向胸前上方蹬击（图18）。

八 鬼跳龙门

身体平躺，左脚向上方蹬击

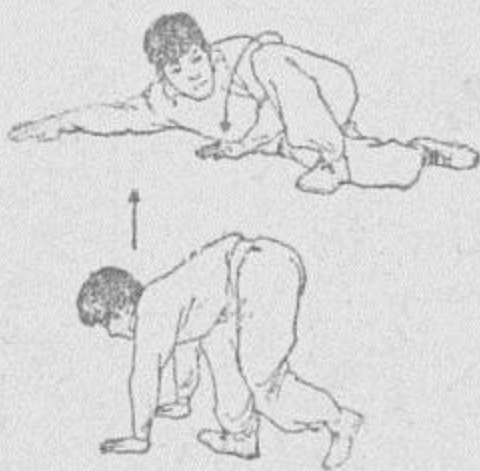
与右脚并行。两手按于头侧，两腿下打，上身挺腹，振摆而起（图19）。

九 无常卧道

（1）接上式立起，双腿蹲曲，收腹含胸，右脚向左方迈一步。身体右转，左掌划弧按在胸前，同时右拳由前向后反砸拳，头向后倾（图20、图21）。



无常卧道图22



卧鬼蹬炉图23



卧鬼蹬炉图24



卧鬼蹬炉图25



卧鬼蹬炉图26



小鬼滚珠图27



小鬼滚珠图28



小鬼滚珠图29



小鬼推门图30



毒蛇拦路图31



毒蛇拦路图32



怪蟒翻身图33

（2）上动不停，全身侧面跌落，右拳随势伸直冲出，同时右脚向上方蹬击。眼看右拳（图23）。

十 卧鬼蹬炉

（1）身向右转，右脚收于臀部，左脚从左向右扫落在右膝前（图23（1））。身体右转不停，双手双掌同时撑起，背部朝天（图23（2））。

（2）上动不停，身体立起，后坐成右弓步，双掌按至左右体侧（图24）。

（3）上动不停，双臂前抬，左掌拍右手背，同时左脚前抬落下震地，右脚向身后撩起（图25）。

（4）上动不停，身体向后跌，双手撑地，同时右脚向前勾撩，再向上蹬击（图26）。

十二 小鬼拍门

身体随势蹲曲成坐式。右掌向体后拍地击响（图30）。

十三 毒蛇拦路

（1）身体右转，右手右侧撑地，重心移至右腿，同时左脚向前伸出（图31）。

（2）上动不停，身体前移，重心落于左脚，右手撑地，同时

十一 小鬼滚珠

（1）双手用力撑起，上身前倾，同时右脚摆到左脚外侧（图27）。

（2）上动不停，双脚蹬地，团身收腹向前翻滚（图28）。

（3）上动不停，向左侧扑地，右脚向右斜上方用力蹬击（图29）。

右脚贴地面向下方用力横蹬击（图32）。

十四 怪蟒翻身

（1）身体向右滚动，左手向右侧贴地，右脚向体后撩扫（图33）。

（2）上动不停，身体向右滚动后，再后仰跌下，同时右脚尖向外勾压于右方（图34、图35）。

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/>