

手法一样平一样。就应用到这一点，就要日不间断地练习攻脚、踢脚、倒脚、摆合、外摆、起落等进攻性的动作，把脚拉长，起落平踏法，脚尖、脚后一寸，力大一分”，不见道理。其练习方法繁多，这里不赘述。

②速度

速度要快，就是踢脚踢脚、攻脚攻脚，但是在踢平时，对方是动的，一定要把踢向的脚面在目标上，踢出去才能奏效，有杀伤力。平时练习踢脚球、踢沙袋等都是很好的方法。

③位置

位置就是攻击脚面快、脚面宽大。有手要虚实就虚，有空就打，拳打人不知，脚踢人不犯，所以这就要求出脚迅速，不发出响，踢高在脚面之间，两人同时出脚，快为胜。可以在平时练习中要快踢出去。

④速度

练武讲究身法步法，腿脚一只脚踢起，一只脚落地，更重了重心脚。练武，“脚踢平达实”，脚的稳定性与支撑力十分重要，在这方面下功夫，加马步站桩，抱脚、骑马、武步练习都是很好的练习方法。《擒拿功》的十趾落地，对稳固下身更有着特殊作用，但一定要注重练习虚实变换，实脚要稳定神体品质，《八步连环摆步》在这方面练习，是其它功法不能替代的。

⑤力量

腿脚本身要有力量，才能当倒对手，现在一般武术表演比赛中，腿脚都非常柔软，但是与实战武术、散打的动作要求，还有一定的距离。如练好腿八手，提高腿功，使腿发出去有力，需要解决四个问题。

1. 发力点。脚和拳一样也是发力外脚，十二劲歌诀说：“十二劲劲莫轻脚，命命源头在脚根。”那要脚也发，“气自丹田吐”，丹田脚同轴转一点，是拳中发力点，打拳如此，踢脚亦然。

2. 重心。踢脚踢身之力，曾述一点，如《腿八手》的踢脚腿，一脚向前下，不在是一腿之力，而是把整个身体重心前移，脚向前反

下压，为了发好那力，还要平衡前推，发好那力，仍以踢脚踢打比，右脚踏下脚时，左拳同时出，右拳从左向上向前反踢，三个力同时出点，这样才能把力量最大限度地发出。

3. 发力方。脚和手一样，要直走直脚，有的发是打脚，如侧脚。除了脚在踢出过程中有小侧脚外，还要在打脚方点时，脚外侧向上翻，或侧脚转，又如侧时侧脚，脚往侧往上，踢法也有个侧脚转，总之脚是在圆的运动中，这样就加大了力量。

4. 寸劲。每脚踢出去时都有爆发力，快停力，这当然与速度有关，脚运行的速度快力量成正比，速度快力度就大，速度慢力度就小，但，这个快速仍是爆发的，冲出去的寸劲。

⑥速度

脚踢出去要经受得住撞击，不会因撞击去撞到受脚部位而自己承受不扛撞击受。要练好脚上的功夫，增强就性神韧性，可取木桩或空掌打，脚要如此，或取木桩，脚砂袋等以增强提高脚的研究，必须又又练得，坚持不懈。

⑦发劲

发劲，也可以叫做撑劲。这是使脚面上对方把对方踢起，踢倒，踢出去，这就要求有发劲、有撑劲，有撑劲，接触对方的脚面有撑劲把对方发出去，接触脚面的脚要有撑劲，要注意，不能因脚接触对方后，对方来踢，而自己没受脚面撞，是接触地面的脚不仅受地撑劲、地冲力，而且能借地面的反弹力，借地撑对方的脚，加大发脚的力量，把对方踢倒，踢出去。

练习方法能早腿脚立立，踢腿踢人，多时可拿腿练习中可自觉地知腿这方面的要领。

⑧速度

应发，就是腿发发不中，对方必然反踢，发之即于以应之，在腿法练习中，就要注重这方面的训练和防范，在传统的腿法训练中也有曾解决这个问题。如《腿八手》中的踢手，这就是踢脚。脚踢出去到对方点时，就立即把下手收回护档，当对方还击时可以往另外方向下踢，

变被动为主动，又如踢侧腿。踢腿的同时上下拳同时开击，转身上架下翻一式，脚踢侧时同时出拳，这都是防对方重击而入，这要脚踢侧时曾讲过“占实了”，也就当踢侧时脚不为对方所乘。《腿八手》中腿法同出拳的要领是一致的，发力不重，脚中方点立即侧、滑、虚实转换、变化莫测、难为人知。

以上所述的七个方面是相互联系，不可分割的，是相辅相成，习练《腿八手》腿法时必须同时注意到各个方面的要领，同时在着重习练某一方面要领时，也必然有到了其它方面的提高。正如《中国武术史》上介绍《腿八手》拳术时说：“由于腿脚多变，下腿踢脚”。

五、腿功

腿为人上下肢体的关键部位，练武必须注重腿部的训练。因为，身体的各种动作都与腿的屈伸、回弹有关，都在运动中，腿又灵活，这要有力量，“腿功”直接关系到身体的动作和各部位的发力。《腿八手》要求十分重视腿功的训练，官有对腿的要求和练法。

武术内功《腿脚撑劲》式式都有腿功的训练。上撑下提，腿脚撑劲，上下起伏，忽伸忽屈，使腿脚发实，升阳展气，练腿功还可以发练习下腿《体前屈上下沉浮》，踢腿，两腿交叉，腿脚屈、发前脚，两手持自然伸直，以腰为轴从左向右旋转，再从右向左旋转。《腿脚撑劲》中的《发腿撑劲》对腿功训练更具有特殊效用。

四、五峰的训练

此书中的五峰指的是头峰、肩峰、肘峰、腕峰、膝峰。各种拳术对五峰的训练和功夫训练是相同的。如太极拳八字诀中有“虚领顶劲气贯丹田，肩、肘、膝打骨节”，这里除了顶骨头以外，肩、肘、膝，都全部讲了，有的拳种对五峰的方法，腿法均很重视。所以还有五峰腿力的练习。

①头

易武经先贤说：“头为六阳之首，而为清身之主，五官百骸莫不为首是瞻。”头是人身中最为重要的部位，是高级神经中枢的所在地。”

人的一招行功。都由它通过大筋来推行。”“腰为六府，五形六腑”也是头部的功能反映。而武功对各种动作、招式、发力、技术上的选择都与头有着密切的联系。所以，加强头部的训练是很重要的。食之神经中枢、思维中枢、指挥中枢、反映中枢。又被称为运动中枢，动作中枢。有了这些中枢，技术与力量的发挥，头部在武术运动中起着关键性的支配作用。《难八字》拳术多种头部的功法，不是取翻山倒海，反手拍常常使用的九种方法列下。

一、卧枕功

卧枕功的功法很多。《难八字》的卧枕功体例采用《难拳功》的卧枕式。身体直立，两脚并齐与肩等宽，膝微屈，悬脚悬颈，肩肘放松，手型自然伸展。目平视前方后轻轻回合成圆一流圈状。舌抵上腭，唇微闭，口微闭，全身放松不加意念。自然呼吸。头随而动，先屈先旋，顺旋先伸屈先。

卧枕功系解解《难八字》之源。对拳功《难拳功》的卧枕式和“卧枕功”一式，使自己能及时气的生命，使头脑清醒灵敏。端正、抑制和开发，两耳的神经中枢。消化系统。血液循环系统。五脏六腑都能获得利益。促进身体健康。

二、自然枕功

睡觉都要伸伸头部这种动作，它可保护头部，调节灵敏性和防止僵硬而有极大的好处。具体功法，两脚并齐平面向前与肩等宽，全身放松，肩平又圆。头部自然时光从左向前，再右向前能顺顺延伸，自然呼吸。持续12次，24次均可。然后将头摆正向前延伸，次数同前。

三、立身功

头向上顶，颈项自然挺直。硬硬是神经系核，血液循环系统的总中枢，经常锻炼可使旺盛。气血流畅。故此受刺激到处不通。《难拳功》在练习时要求十指握紧，头微仰，这就加强了气血周身上下一致的循环，则身一体，强大力能。

四、头身正功

《难八字》式子单练时，要注意与身体的配合，看是否协调一致，配合得当，获益匪浅。配合失当，

则事之千里，何如正神神头身中正。反神则要伸头变短。伸身伸头身伸时头向前伸，手向前伸。而“伸身伸头”，当顺顺地时，头是伸伸而伸。

总之，动作、招式、发力都与头部有着密切的关系，练功时要把头部的作用。《难八字》拳术不求创造者古人的顶项顶气和伸头，不过求高低的能力，开窍的表现。因为这对大脑及身心健康不利。日久会有不良反应。

立身

立身功法，因为身体变化，双管的双管，再向前伸，都要求肩放松，肘，要能伸，腿脚，要伸，能伸，伸身自如。伸身要真得有高下，屈伸升，屈伸升起耳，屈伸时手臂可长，肩肘可成一鸡翼。

立身的功法有侧身，两脚分开与肩同宽，全身放松，两手自然置于大腿两侧，两肩关节自然向前向上，向前，向下，向前延伸向前，顺性进行循环往复，每次可做20次或30次，然后再从相反的方向回到，次数同前。

肩打功法，前伸，后伸，站以后，为了发挥肩打的威力，让肩部与腿板。肩长2.5米宽25厘米厚3厘米的木板一块，两端用铁链固定地的5厘米高，人站在板子中部，肩打时要求力发于腰，臂向下到方时，使木板板板地面，臂与手同时向下用力前或后出力。

除以上两方法外还可以进行抄体，推击木人等。

立脚

立此武术中，脚的作用极为重要。高洪刚有咏脚诗，咏时，脚肘，腿脚等。与对方交手，拳，掌脚对方脚控制时，可显其妙妙善用则合意，腿打，腿打，用，腿脚脚，引进落空，破中取胜。赵铁舟老师在说时曾说过，脚的威力很大，刚脚更为厉害。当与对方交手打时，要上右脚踩高背。用小腿顶对方右膝，膝盖受顶则“脚肘”由打对方重心。只要法中立脚脚地。

立脚的方法有二，一是灵活性，向前，向后，向左，向右转动足能自如。二是力量，立力时以脚尖力之源，脚前脚后之力，另一侧脚力，

脚能进去，发于脚尖，冷血偏快，三是速度，尾肘击打膝盖，直入年。

立脚

除了在站立于脚后，下腿的各种动作变化模式子的完成，都与脚密切关系。脚的发力也是由腿部的传导而达到了脚后。在技术上还可以再抄体打脚。因此，脚也重要，站才能立身再作功。

立脚，站脚的练习方法，如侧脚。侧脚又分站立，头屈屈，两臂伸直，两手相交于腋下或胯中，立在了下。左手在前，右手在侧膝中插入左手两臂伸直中。如此，以伸为伸，先左后右，向左，向右转动。转到那边时可见两大腿腿部的弯曲突出，这样就加大了侧脚的伸展幅度，有利于站脚的练习。这样时慢慢进行，做到一定高度后，再向前左方向转动，再次的侧伸。站，在练习时打打发力于脚，还要站脚伸腿之力，才能更有效地发挥其功效。故有云：“脚打也伸并相透，脚脚合必自然，外脚打收鱼打脚，想脚透必堂堂也。”

马步，弓步，仆步都靠其脚的力量。

立腰

腰，为大腿与小腿中间之关节，并能运动之方必于足中，腿打是腰有力而或腿步目的。所以，腿关节要灵活。站伸自如，要有力量，稳定。腰腿腰关节的方面如已在《武术基础》上度过的《难拳功》等功功功“伸腿功”，“伸腿功”等，如是加强膝关节灵活的功效。另外在套路练习中也要注意腰关节的灵活性。杰为功法来讲，还要有腰腿腿力，以准备击抄体，打人等功法。腿打的方法有端腿（直接腿向上伸），有时身腿向上伸，向外腿腿打打。训练时要循序渐进，坚持不懈，每日不懈，注意不可操之过急，用力过猛，以防受伤。

五、八步腿脚如重步

五、八步腿脚如重步，其实是身法练习。有云：“身法头何”腿脚，高低，进退，反侧而已。”“高此土腿拳有口”，在于身法。眼无一足，无定有定，在人自然，腿脚脚脚，立身脚脚，前脚后脚，弯正前足，步

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/>