

## 前 言

中国武术历史悠久，源远流长；既有少林、武当之分；又有南拳、北腿之别。中国武术是炎黄子孙勤劳和智慧结晶，是中华民族宝贵的文化遗产。至今，中国武术已经以其崭新的面貌流传于世界各国，成为世界各国人民非常喜爱的体育运动项目。学练武术不但能够强身健体，锻炼意志，还能够防身自卫，除暴安良，弘扬尚武精神。

武当玄真拳是武当武术中的传统拳法，属于内家拳功法之畴，从内容到技法都有其独特的体系和风格。古往今来，由于传统武术流派的门规所限，武当玄真拳的套路和功法很少公诸于世。幸有武当拳师匡常修传授的武当玄真拳，才使这一武当真功得以公开流传。

为了弘扬武当武术，我们根据武当拳师匡常修传授的武当玄真拳，研究整理成《武当拳法实用制敌术》。其内容主要包括：第一章：武当玄真拳法实用制敌术；第二章：武当玄真拳五手实用制敌术；第三章：武当玄真拳中五捶实用制敌术；第四章：武当玄真拳上五捶实用制敌术；第五章：武当玄真拳十五式实用制敌术；第六章：武当玄真拳十脚实用制敌术；第七章：武当玄真拳借中盘力实用制敌术；第八章：武当玄真拳借上盘力实用制敌术；第九章：武当玄真拳抗暴实用制敌术；第十章：武当玄真拳筑基功实用制敌术。

本书内容丰富，结构严谨，动作协调，招法利落，讲究实功，技击性强。本书编写中力求文字通俗，深入浅出，文图并

茂，易学易懂，学即能用，立竿见影。是青少年强身健体、防身自卫、见义勇为、抗暴安良的教学指导书，有很好的普及推广价值，能造福于人类社会。

武术走向世界是大势所趋，中华武术要冲出亚洲，必须注重实战技击。编者本此宗旨，在《武当拳法实用制敌术》编写中，采用了单操技法训练和实用技击法相结合，并分别对其基本功法训练和技击运用加以探索性说明，愿能够有利于读者学练和运用。编者拟组建佳木斯市武艺研究会和黑龙江省武艺研究会，并致力于为整理和弘扬中华传统武术贡献全部力量，但由于阅历和水平有限，难表“武当玄真拳”功法精华之万一，深表歉意。但愿能以此抛砖引玉，求教于同行和名家，诚请各位武林同道对编写中存在的缺点和谬误予以批评指正。

编 者

2005年3月

## 目 录

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 第一章 武当玄真拳法实用制敌术 .....   | ( 1 )  |
| 一、武当玄真拳实用制敌术简介 .....    | ( 1 )  |
| 二、武当玄真拳法实用制敌术 .....     | ( 3 )  |
| 第二章 武当玄真拳五手实用制敌术 .....  | ( 46 ) |
| 一、玄虚劈面手 .....           | ( 46 ) |
| 二、坐盘撩阴手 .....           | ( 50 ) |
| 三、骑马擒臂手 .....           | ( 53 ) |
| 四、勾跷斩腰手 .....           | ( 56 ) |
| 五、开弓窝心手 .....           | ( 59 ) |
| 第三章 武当玄真拳中五捶实用制敌术 ..... | ( 63 ) |
| 一、封手骑马冲肋捶 .....         | ( 63 ) |
| 二、挫臂蹲身通肚捶 .....         | ( 67 ) |
| 三、擒臂顺冲窝心捶 .....         | ( 70 ) |
| 四、采腕压挑击腋捶 .....         | ( 74 ) |
| 五、折臂搂腿破裆捶 .....         | ( 78 ) |
| 第四章 武当玄真拳上五捶实用制敌术 ..... | ( 82 ) |
| 一、封手贯面捶 .....           | ( 82 ) |
| 二、擒腕挑崩捶 .....           | ( 85 ) |

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/>